

SUPER

7/2026



*Kuka
saa hälytys-
rahaa?*

**ENSIHOITAJA
TARVITSEE KYLMÄN
PÄÄN JA SUUREN
SYDÄMEN**

**NÄYTTELIJÄ
JENNI KOKANDER KOHTAA
ASUNNOTTOMIEN HÄDÄN
"KÄÄNNÄ KATSE
LÄHIMMÄISEEN"**

**LÄHIHOITAJA
PYSÄHTYI AUTTAMAAN
KAATUNUTTA VANHUSTA
SEURAUKSENA VUOSIEN
OIKEUSTAISTELU**

*Kommunikaatiovalmentaja
etsii uusia keinoja ymmärtää asiakasta*

HENNA SILLANPÄÄ

"JOKAISELLA ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI"

SUPER



SALLA PYYÖLÄ

38

Muistisairaus. Kiire voi tehdä kohtaamisesta kotihoidossa vaikean.



32

Botuliini. Hermomyrkkyy helpottaa monen sairauden oireita.

PROSTOCK-STUDIO / SHUTTERSTOCK.COM



KAISA SIREN

28

Rajan yli. Ruotsissa työskennellyt lähihoitaja Minna Leppäniemi yllätti työkuulttuurin eroista.

UUTISET

- 6 Lämpökuvantaminen havaitsee painehaavan jo ennalta
- 7 Vammaisten henkilökohtaista apua karsitaan, tilalle kotihoito
- 14 Jatkuvat yt-neuvottelut koettelevat hoitajia

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 56 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

46

Vuorovaikutus. Henna Sillanpää ja Heikki Harju käyttävät kuvakortteja keskustelun apuna.



SAMI PELTONIEMI

12



MARIA SEPPÄLÄ

”On mahdotonta saada elämänsä järjestykseen, jos sinut nähdään vain yhteiskunnallisena ongelmana.”

Asunnottomien parissa vapaaehtoistyötä tekevä näyttelijä

Jenni Kokander



PETTERI LOPPONEN

18

Hätätilanne. Jouni Sirkka tietää, että ensihoitajan sanat voivat jäädä mieleen loppuiksi.

ILMIÖT

- 24 Traumaperäinen stressihäiriö on tuttu monelle hoitajalle
- 42 Yksilöllisyys vai yhteisön etu? Vanhempien vaatimukset hämmentävät päiväkodissa
- 48 Jussi Järvinen haluaa tehdä töitä kotihoidossa, vaikka on nähnyt alan muutoksen huonompaan

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 37 Milla Ilonen
Oletuksia vallasta
- 65 Sydämellä Salla
Että olisin vielä täällä

AMMATTI



Lähihoitaja ja kommunikaatiovalmentaja
Henna Sillanpää

KANSIKUVA
Sami Peltoniemi

- 18 Perustason ensihoitaja Jouni Sirkka kohtaa ihmiset silloin, kun apua tarvitaan kaikkein eniten
- 28 Suomalaiset lähihoitajat lähtivät Ruotsiin töihin ja yllättyivät saamastaan arvostuksesta
- 32 Botuliini ei ole vain ryppyjen siloittaja, vaan siitä saa avun moneen vakavaankin vaivaan
- 38 Hoitajan kiire voi laukaista muistisairaana kiukun
- 46 Kommunikaatiokouluttaja Henna Sillanpää kannustaa kokeilemaan rohkeasti uusia tapoja ymmärtää asiakasta



RIKU LUOMAA

42

Ryhmässä. Lastenhoitaja Saija Kataja-aho sanoo, että vanhemmat toivovat päiväkodilta yhä yksilöllisempää palvelua.

Hei superilainen, syksyllä kannattaa suositella SuPeria!

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

Lue lisää: superliitto.fi/suosittela

Lokakuun aikana
suosittelijoiden
kesken arvotaan

100 €
Bookbeat-
lahjakortti.

B



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



SUPER

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Matias Honkamäki, Juha Kolehmainen,
Riku Luomaa, Sami Peltoniemi,
Salla Pyykölä, Kaisa Siren, Marja Seppälä,
Antti Vanas, Laura Vesa

PAINOS
62 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Kotihoito tarvitsee tekijänsä

Kotihoidon rooli suomalaisessa vanhushoivassa on suuri. Se on hyvinvointialueelle edullisempaa kuin ympärivuorokautinen palveluasuminen, ja useimmat ihmiset haluavat asua kotonaan ainakin silloin, kun se on turvallista ja kotiin saa tarvitsemansa avun.

Nyt kotihoito, sen työntekijät ja asiakkaat ovat monella paikkakunnalla vaikeassa tilanteessa. SuPer on nostanut tänä syksynä vahvasti esiin kotihoidon henkilöstöpulan sekä asiakas- ja työturvallisuuden vaarantumisen.

Kotihoidon asiakkaat ovat nykyään monisairaita ja huonokuntoisia. Joukossa on paljon ihmisiä, joille oikea ratkaisu olisi ympärivuorokautinen hoiva. Tässä lehdessä haastateltu lähihoitaja **Jussi Järvinen** sanoo, että kotihoito on nykyään vuodeosaston jatke. Kaukana takana ovat ajat, jolloin lähihoitajat veivät asiakkaita ulkoilemaan ja muiden seuraan taloyhtiön pihalle keinumaa. Nyt asiakkaat ovat usein niin huono-

kuntoisia, ettei heistä enää ole ulkoilijoiksi. Toisaalta monessa paikassa kotihoitajien työpäivät on aikataulutettu niin täyteen, että ulkoileminen kuulostaa absurdilta ajatukselta, kun aikaa on nippa nappa välttämättömään hoitoon ja lääkkeiden antamiseen.

Silti työ kotihoidossa voi parhaimmillaan olla hienoa lähihoitajan työtä. Se on itsenäistä, monipuolista ja vastuullista. Lähihoitaja pääsee käyttämään ammattitaitoaan laajasti ja rakentaa usein pitkän ja luottamuksellisen suhteen asiakkaaseen. Juuri siksi moni haluaa työskennellä kotihoidossa.

Kiire ei tarkoita vain raskaita työpäiviä. Sillä on seurauksia myös hoidon laadulle. Jos lähihoitaja joutuu jatkuvasti valitsemaan, mitä asiakkaan luona tehdään ja mitä jätetään tekemättä, työ kuormittaa myös henkisesti. Päivästä toiseen jatkuva tunne siitä, ettei pysty tekemään työtään niin hyvin kuin haluaisi, syö jaksamista ja työmotivaatiota. Kotihoitoa vaivaa nyt ammattilaisten kato.

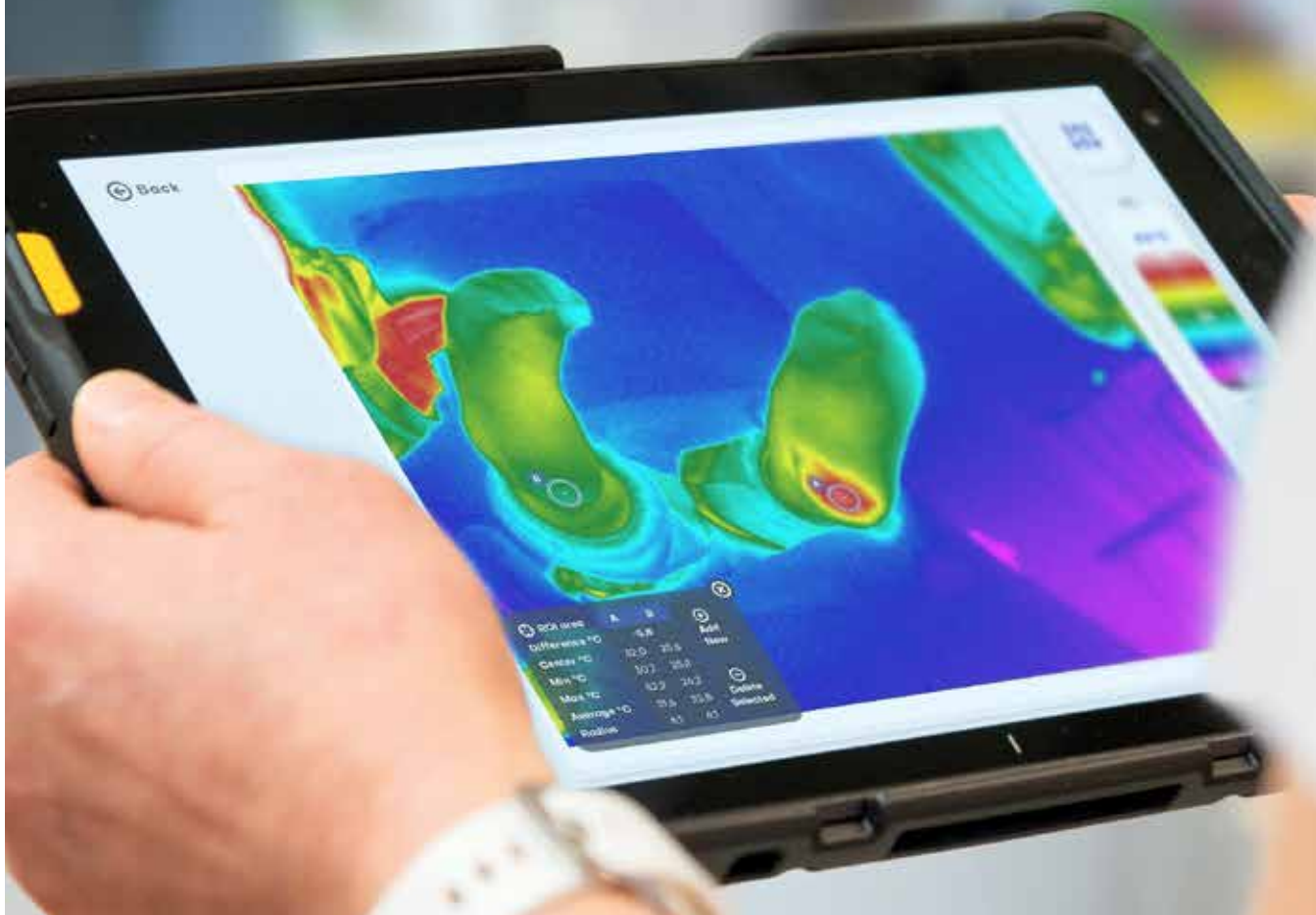
Kotihoidon ongelma eivät ole hoitajat eikä kotihoito palvelumuotona. Ongelma syntyy, kun hyvää ja vaativaa työtä yritetään tehdä liian vähällä ihmisillä ja liian tiukoilla aikatauluilla. Kaikille koti ei myöskään ole turvallinen paikka, joten ympärivuorokautisen hoidon paikkoja pitää olla riittävästi.

Kansa vanhenee. Kotihoitoa tarvitaan tulevaisuudessa enemmän, ei vähemmän. Siksi sen pitää olla työpaikka, johon lähihoitaja haluaa tulla ja jossa hän haluaa myös pysyä.

MARIO KOIVUMÄKI



Kuvantaminen paljastaa painehaavan ajoissa.



Lämpökuvantaminen voi auttaa hoitajaa huomaamaan alkavan painehaavan jo ennen kuin iholla näkyy silmin havaittavia muutoksia. Lämpökameralla voidaan tunnistaa ihon lämpötilaeroja, jotka kertovat kudoksessa tapahtuvista muutoksista. Suomessa menetelmää on kokeiltu hoivakodeissa. Painehaavoja arvioidaan syntyvän vuosittain 55 000–85 000 potilaalle. Kotimaisen Thermidaksen keksintö palkittiin syyskuussa Huomisen hoivatyö -innovaatiokilpailussa.



Avun tilalle hoivaa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Hyvinvointialueet vähentävät vammaisten henkilökohtaista apua ja tarjoavat tilalle kotihoitoa. Muutos lisää kotihoidon kuormitusta.

Vammaisjärjestöihin tulee viestejä siitä, että henkilökohtaista apua vähennetään tai sen tilalle tarjotaan kotihoitoa. Samalla osa tehtävistä siirtyy kotihoidon työntekijöille.

– Pelko palveluiden heikkenemisestä on niin suurta, että vammaispalveluita ei uskalleta hakea eikä asiakassuunnitelmia päivittää, sanoo järjestö- ja yhteiskuntasuhdejohtaja **Sari Kokko** Näkövammaisten liitosta.

Kokon mukaan ilmiö näkyy eri puolilla Suomea ja kaikissa vammaryhmissä. Havaintoja on tehty myös järjestöjen selvityksissä sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hyvinvointialuekyselyssä.

Kotihoito ja henkilökohtainen apu palvelevat kuitenkin eri tarkoituksia. Kotihoidon tehtävä on tukea arjen perustoiminnoissa selviytymistä. Henkilökohtaisella avulla puolestaan pyritään mahdollistamaan itsenäinen elämä ihmisen omien valintojen mukaan. Monelle se on edellytys esimerkiksi opiskelulle, työssäkäynnille tai harrastuksille.

– Iso osa vammaisista ei tarvitse kotihoidon tarjoamaa hoivaa ja hoitoa. Ilman henkilökohtaista apua ihmisel-

tä voi kuitenkin jäädä pois lähes kaikki kodin ulkopuolinen elämä.

Kokon mukaan muutoksen taustalla ovat hyvinvointialueiden talouspaineet sekä uuden vammaispalvelulain tulkinat. Hän pelkää palveluiden vähentämisen jatkuvan, kun niitä sovitetaan uuden lain mukaisiksi.

TOTEUTUVATKO OIKEUDET?

Sopimusasiantuntija **Niina Metsälä** arvioi SuPeriin tulneiden yhteydenottojen perusteella, että henkilökohtaisen avun tunteja on korvattu kotihoidolla käytännössä kaikilla hyvinvointialueilla.

– Kotihoidon työntekijät ovat jo valmiiksi erittäin kuormittuneita. Vammaisuuden erityispiirteiden huomioimiseen ei työssä välttämättä ole riittävästi aikaa eikä aina osaamistakaan.

Metsälän mukaan työntekijöiden jatkuva vaihtuminen ja kotihoidon käyntien ennakkoimattomuus voivat kuormittaa myös asiakasta.

– Ei tämä ole hyvä ratkaisu kenenkään kannalta.

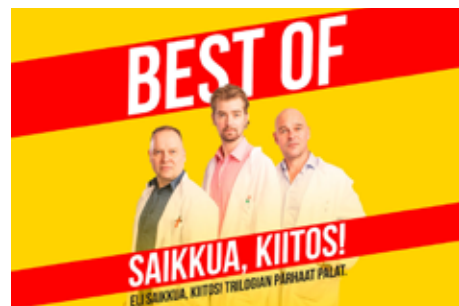
Kokon mukaan keskustelussa on lopulta kyse siitä, toteutuuko vammaisten ihmisten oikeus osallisuuteen vai turvaavatko palvelut vain välttämättömyyden arjessa selviytymisen. ■

3X
TEATTERIIN



Seili on historiallinen musikaali Seilin saarelle suljetuista naisista. Päähenkilö Sofia määrätään mielisairaalaan, vaikka hän ei ole mielisairas. Esitys käsittelee psykiatrisen hoidon historiaa, naisten medikalisoitua, eristämistä, ihmisarvoa ja sitä, kuka saa määritellä toisen sairaaksi. Teos pohjautuu Seilin naisten potilaskertomuksiin ja kirjeisiin.

Seili, Turun kaupunginteatteri.



Saikkua, kiitos! -trilogia on naurattanut suomalaisia jo yli vuosikymmenen. Nyt parhaat palat on koottu samaan esitykseen. Best of Saikkua, kiitos! on tituleerattu terveyskeskuskomediaksi. Osansa lempeästä parodiasta saavat niin päättäjät, lääkärit, hoitajat, potilaat kuin koko terveydenhuoltojärjestelmä.

Best of Saikkua, kiitos! Kiertueella eri puolilla Suomea syksyllä 2026.



Minna Lindgrenin romaaniin perustuva näytelmä kertoo Pirjosta ja Markusta, joiden yhteisten eläkepäivien suunnitelmaita vaihtuvat hoivasuhteeksi Alzheimer-diagnoosin myötä. Puolisonsa omaishoitajaksi päätyvä Pirjo joutuu kamppailemaan vaikeaselkoisen ja ihmistä pallottelevan palvelujärjestelmän kanssa. Esitys käsittelee hirtehisen mustan huumorin keinoilla muistisairautta, omaishoitajuutta ja sote-järjestelmän kiemuroita.

Soteorpo, Teatteri Avoimet Ovet, Helsinki.

Oletko joutunut työssäsi tilanteeseen, joka järkytti sinua?



Kotihoidossa menin asiakkaan luokse ja löysin hänet kuolleena. Sain tukea paikalle tulleilta poliiseilta ja asiakkaan omaisilta. Toimistolle palattuani kävin tapahtunutta läpi työkavereideni ja esihenkilöni kanssa.

Teija Kuitto, Haukipudas

Kyllä

62%

- Työpaikallamme oli tulipalon alku ja jouduimme viemään asukkaat turvaan ennen palokunnan tuloa. Selvisin säikähdyksellä, mutta toinen hoitaja järkyttyi pahemmin. Emme saaneet ulkopuolista apua, vaan keskenään kertosimme tapahtuman läpi.
- Tukehtumistilanne alkoi mennä jo kuoleman puolelle. Ihminen pelastui elvyttämällä viime hetkellä.
- Asiakas pääsi takaapäin kiinni ja yritti kuristaa. Onneksi pääsin irti. Tämän jälkeen hän hajotti vielä oman huoneensa. En saanut apua asian käsittelyyn. Heti vaan seuraavaan työvuoroon, eikä kukaan enää kysellyt, miten voin.
- Nuorena hoitajana olin pesemässä kotihoidon asiakasta yksin, ja hän meni tajuttomaksi. Säikähdin kovasti. Onneksi osasin toimia ja soittaa 112. Tästä jäi pitkäksi aikaa kammo olla yksin asiakkaan kanssa. Nyt jo työuraa yli 20 vuotta takana ja monenlaisia tilanteita on ollut.

En

38%

- Ei ole tullut tilannetta, joka olisi järkyttänyt.
- Minulla on tapana ottaa tilanteet ajattelemalla asioita rationaalisesti.
- Olen hyvä toimimaan vaikeissa tilanteissa. Ne eivät ole ehtineet järkyttää, kun olen keskittynyt tekemiseen. Jälkeenpäin tilanteet eivät ole vaivanneet. Olen yrittänyt aina ajatella, että on turha murehtia asioita, joihin ei itse pysty vaikuttamaan.
- Vaativan tuen yksikössä pyritään ennaltaehkäisemään vaikeita tilanteita. Jos niitä siitä huolimatta tulee, niihin osataan varautua ja toimia ennalta opituilla tavoilla.
- Ammatillinen tilanteen hallinta on tullut vuosien varrella.
- Olen nähnyt ja kokenut kaikenlaista, niin ei tunnu missään.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 2.11. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. SYYSKUUN ARVONNAN VOITTI SARI SIPOOSTA.



KUUKAUDEN LUVUT



LÄHDE: THL:N SOSIAALIHUOLLON SEURANTAREKISTERI



Tekoäly nopeutti kirjaamista hoivakodeissa

Tekoälyavusteinen puhekirjaus voi vähentää hoitajien kirjaamiseen käyttämää aikaa merkittävästi. Näin todetaan Työterveyslaitoksen hankkeen selvityksessä. Tekoälyratkaisut hoivassa -hankkeessa tehdyssä kokeilussa kirjaamiseen kulunut aika putosi keskimäärin 45 minuutista 21 minuuttiin työntekijää kohti päivässä. Samalla kirjausten laatu säilyi vähintään entisellä tasolla.

Tutkimuksessa havaittiin, että puhekirjaus myös kevensi hoitajien muistikuormaa: kun havainnot voitiin kirjata heti, niitä ei tarvinnut pitää mielessä työvuoron loppuun asti.

Tutkijat muistuttavat kuitenkin, ettei tekoäly poista hoitajan vastuuta. Ammattilaisen on edelleen tarkistettava tekoälyn tuottama teksti ja korjattava mahdolliset virheet.



Tuki riippuu edelleen asuinpaikasta

Lapsen mahdollisuus saada tarvitsemaansa tukea varhaiskasvatuksessa vaihtelee edelleen huomattavasti eri puolilla Suomea, todetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön tilaamassa tutkimuksessa. Tuen toteutuminen riippuu usein päiväkodista, kunnasta ja käytettävissä olevista resursseista. Tutkijoiden mukaan erot vaarantavat lasten yhdenvertaisuuden.

Koulutusta järjestetään vain vähän

Lähihoitajille ja sairaanhoitajille järjestetään vähän täydennys- ja päivityskoulutuksia, todetaan Työterveyslaitoksen tuoreessa tutkimuskatsauksessa. Tutkijoita huolestuttaa kehitys, sillä sote-alan työ muuttuu nopeasti. Teknologiaa otetaan käyttöön yhä enemmän, toimintatavat uudistuvat ja asiakkaiden tarpeet monimutkaistuvat.

Koulutuksiin osallistumista hankaloittavat tutut ongelmat. Työvuoroissa on kiire, sijaisista on pulaa ja työnantajien talous on tiukalla. Silti työntekijöiden pitäisi omaksua jatkuvasti uusia taitoja ja toimintatapoja.

Tutkijoiden mukaan osaamisen ylläpitäminen parantaa työn laatua, vahvistaa asiakasturvallisuutta ja tukee työssä jaksamista.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Avain osaamiseesi.

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

Lääkehoidon TEORIAPERUSTEET – perustaso ja laaja

- Psyykenlääkehoito-osa 1
- Psyykenlääkehoito-osa 2 syventävä koulutus
- Lasten ja nuorten lääkehoito 1
- Lasten ja nuorten lääkehoito 2

ProEdu 30 vuotta – Tutustu uudistettuihin koulutuksiimme

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



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

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

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

Hakuaika on 19.10.–20.11. 2026

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajarvi

sari.ojarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA



PIDETÄÄN HUOLTA MYÖS JAKSAMISESTA

Superilaisessa arvomaailmassa oikeudenmukaisuus on kantava voima, mutta riittääkö se näinä aikoina? Tähän kysymykseen törmään teitä superilaisia tavatessani.

Teemme työtä ammattitaidolla, joka kehittyy, kun saamme tehdä työtämme laaja-alaisesti ja olla ylpeitä osaamisestamme ja lähihoitajan ammatista. Pelkällä hyvällä sydämellä ja lämmöllä emme saa ääntämme kuuluviin. Siksi on tärkeää vaalia ammatillisuutta ja pitää siitä isosti ääntä.

Meitä tarvitaan tulevaisuudessakin, sitä ei voi kukaan kieltää. Ilman superilaisia ei arki pyöri. Potilaat, asiakkaat, lapset ja nuoret eivät saa tukea ja turvaa myllerryksen keskellä. Te olette voimavara, jolla on merkitystä.

Syksy tuo tullessaan pimeyden ja saateet. Samalla mieleen voi nousta huoli omasta jaksamisesta työssä. Saan teiltä paljon viestejä, jotka koskevat jaksamista. Olette väsyneitä niin fyysisesti kuin henkisesti. Pohditte, jaksatteko tehdä tätä työtä enää pitkään.

Kannustan teitä löytämään itsellenne keinoja jaksamiseen. Se voi lähteä pienistä asioista ja askel kerrallaan. Ole armollinen itsellesi. Työ on raskasta, mutta se on merkityksellistä ja muistuttaa siitä, miksi me kaikki sitä teemme.

Ole oma itsesi, upea hoitaja arjessa. Sinä riität juuri sellaisena kuin olet!

Jaksamista ja työhyvinvointia pidetään helposti itsestäänselvyyksinä, mutta valitettavasti niitä ei aina tueta työnantajien taholta. Kaikki toimet, jotka

tukevat teidän työhyvinvointianne ja jaksamistanne, on viety minimiin. Motivaatio tehdä työtä laskee, jos arvostusta ei osoiteta edes pienillä eleillä.

Me SuPerissa tuemme teitä myös jaksamisessa. On tärkeää, että olette meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä ja ennakoivasti.

Ihanaa syksyä teille kaikille! Tsemppaamaan toinen toisiamme omilla vahvuuksillamme ja tehdään yhdessä tulevaisuuden SuPeria!

Päivi

"Hienoimmat maisemat ovat vaikeimpien polkujen takana.

Se ei ehkä ole helppoa, mutta se on sen arvoista."



"ETTEI KUKAAN OLISI NÄKYMÄTÖN"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MARJA SEPPÄLÄ

Näyttelijä Jenni Kokander työskentelee vapaaehtoisena asunnottomien päiväkeskuksessa.

1 Mitä koti sinulle merkitsee?

Koti on minulle sieluntila, turva. Teen vapaaehtoistyötä asunnottomien parissa. Eräs päiväkeskuksen kävijä sanoi kerran, että hänen kotinsa on siellä, minne hän kassinsa kantaa. Tunnistan ajatuksen, mutta ajattelen, että jokaisella olisi oikeus myös konkreettiseen kotiin. Asunnottomien määrä Suomessa on lähtenyt huomattavaan kasvuun. Ihmiset ajattelevat helposti, että asunnottomat tai päihdesairaavat ovat vastuussa omasta tilanteestaan. Kyse on kuitenkin rakenteellisesta ongelmasta.

2 Minkälaista vapaaehtoistyötä teet?

Käyn esimerkiksi Pasilassa asunnottomien vertais- ja vapaaehtoistoiminnan päiväkeskuksessa. VEPÄstä on tullut minulle tärkeä paikka. Pidän keskuksen tunnelmasta. Koen, että sinne kaikki saavat tulla juuri omaan itsensä. Tittelit jätetään narikkaan ja jokainen otetaan vastaan ennakkoluuloitta. Päiväkeskus on kaikille avoin

paikka. Siellä tarjolla on puhelin, lämpöä, ruokaa ja mahdollisuus pyykkien pesemiseen. Yhteisen pöydän ääressä aloitan juttuhetken vaikka kremppeja vertailemalla, kuten minulla keski-ikäisenä on tapana. Voimme puhua politiikkaa tai kertoa kilpaa vitsejä. Usein vierailen samana päivänä myös Sörnäisten vankilassa kokemusasiantuntija **Jarmo Erosen** kanssa. Asunnottomuus on suurta vankilasta vapautuneilla. Olen oppinut Jarmolta, miten tärkeää on, että tuomionsa suorittanut ihminen onnistuu luomaan itselleen uudet kuviot ja löytämään merkityksellisyyden riikoksettomasta elämästä. On helpompi aloittaa alusta, jos on saanut tukea muutokseen jo tuomion aikana.

3 Mikä kohtaaminen vapaaehtoistyössä asunnottomien parissa on jäänyt mieleesi?

Kun olin menossa ensimmäistä kertaa päiväkeskukselle, ratikapysäkillä ärisi mies. Jäimme yhdessä voivottelemaan jalkakäytävän liukautta. Kävi ilmi, että meillä oli sa-



Jenni Kokander

- Näyttelijä ja kirjailija.
- Vailla vakinaista asuntoa ry:n vapaaehtoistyöntekijä vuodesta 2022.
- Esiintyy syksyllä Kouvolan teatterissa: *Neiti Marple ja tuijottava katse*.
- Kolmas romaani *Liian hyvä isä* (Tammi) ilmestyi tänä vuonna.
- Asunnottomien yötä vietetään 17.10.2026.

ma määränpää, joten lähdimme taitamaan matkaa käsikynkkää. Kun raitiovaunu jarrutti, mies iloitsi, että olin siinä hänen vierellään. "Ilman sinua minä olisin ollut tuollekin kuskille näkymätön", hän sanoi. Se lause kosketti syvältä. Haluaisin rohkaista kaikkia vapaaehtoistoimintaan. Päiväkeskukselle voi myös tehdä vaatelahjoituksia. Talvella lämpimät takit, kengät, pipot ja hanskat ovat hyvä tapa aut-

taa asunnottomuutta kokevia ihmisiä. Hygieniatarvikkeille ja alusvaatteille on jatkuva tarve. Olisi hienoa, jos ihmiset ottaisivat tavaksi viedä päiväkeskuksiin pari kahvipakettia tai deodoranttipurkkia ohii kulkiessaan.

4 Mikä antaa sinulle toivoa vapaaehtoistyössä asunnottomuuden parissa?

Päiväkeskuksessa tietysti kohtaa monenlaista toivottomuutta. Lapsiperhe saattaa tulla sinne soittamaan puhelimella sähköyhtiöön, että he saisivat lisää aikaa laskun maksamiseen. Silti yhteishenki on valoisaa. Kun sisään lensi vahingossa varpunen, kaikki paikallaolijat halusivat yhdessä auttaa linnun ulos. Ajattelen, että riippuvuudet ja asunnottomuus ovat olosuhteita, eivät kenenkään identiteettiä. On tärkeää onnistua näkemään ihminen kaikkien niiden stigmojen alta. Kun puhumme toisistamme ja kohtaamme toisiamme, meidän pitäisi tunnistaa omat pelkomme ja ennakkoluulomme. Paras tapa tehdä

oma osansa on kääntää katse itsensä lähimmäiseen. Vihata vähemmän ja kuunnella enemmän.

5 Onko jotain, mitä tilastot asunnottomuudesta eivät kerro?

Minun on vaikeaa sietää päättäjien puhetta siitä, että jokaisella pitäisi olla oikeus vaurastua, kun samaan aikaan Suomessa elää ihmisiä, joilla ei ole talvipakkasella lämmintä yöpymispaikkaa. Kaikkein heikommassa asemassa oleviin kohdistuvat leikkaukset tulevat yhteiskunnalle lopulta todella kalliiksi. Esimerkiksi järjestöihin kohdistuvat leikkaukset vievät joiltakin ihmisiltä viimeisetkin turvaverkot. Eriarvoistuminen lisää myös turvattomuutta, joka koskee meitä kaikkia. Ihmisestä ei tulisi koskaan puhua vain hänen päihdesairautensa, asunnottomuutensa tai rikollisen taustansa kautta. On täysin mahdotonta saada elämäänsä järjestykseen, jos sinut nähdään vain yhteiskunnallisena ongelmana.



Hyvinvointialueiden yt-neuvottelut ajavat työntekijöitä ahtaalle:

"TYÖARKI ON JO TODELLA TIUKKAA"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA SS STD / SHUTTERSTOCK.COM

Miten hyvinvointialueiden yt-neuvottelut vaikuttavat superilaisiin?
SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg toivoo kohtuutta neuvottelutahtiin.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** toivoo, että hyvinvointialueiden neuvottelutahti rauhoittuisi.

– Lähihoitajien arki menee kohtuuttomaksi, kun neuvotteluita on jatkuvasti. Pysähtykää ensin katsomaan, mitä olette saaneet säästettyä ja säästääkö vasta sitten lisää.

Inberg toteaa, että vaikka säästötoimenpiteitä tehdään hyvinvointialueilla nyt kovassa paineessa, ne eivät saisi mennä hoitajien työrauhan ja työhyvinvoinnin edelle.

– Tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että kaikki työhyvinvointia tukevat elementit on riisuttu lähihoitajien työelämästä pois.

KUN TYÖKUORMA KASVAA

SuPerin pääluottamusdustaja **Ritva Kujansuu** kertoo, että hyvinvointialue Pohde on käynyt läpi jo lähes viidetkymmenet yt-neuvottelut.



MINKÄLAISTA MIELIKUVAA HOITOALASTA HALUTAAN LUODA?

Kujansuu sanoo henkilöstön kärsineen jo pitkään korkeasta kuormituksesta. Kiire on jatkuvaa ja sijaisia on vaikeaa saada. Työvuorosuunnittelu tekee tällä hetkellä perhe- ja työelämän yhteensovittamisesta hyvin vaikeaa. Kujansuu ihmettelee, minkälaista mielikuvaa hyvinvointialueet haluavat luoda hoitoalasta.

– Tämä on fyysisesti ja henkisesti raskasta työtä. Nyt kun olosuhteita jatkuvasti huononnetaan, mietin, miten alamme näyttäytyy opiskelijoille. Kuka enää haluaa opiskella lähihoitajaksi, kun työaari on näin tiukkaa?

Myös Päivi Inberg on huolissaan opiskelijoiden tilanteesta.

– Kaikki tarvitsevat lähihoitajia. Heillä on laaja-alainen osaaminen ja motivaatio työhön.

Urapolkuja kehitettäessä pitäisi kuitenkin ottaa huomioon myös lähihoitajien toiveet ja tarpeet. Alan uusille ammattilaisille ei välttämättä kelpaa työpaikka, jossa työelämän ja perheen yhteensovittaminen on tehty vaikeaksi tai työstä palautumista ei ole huomioitu laisinkaan.

– Toivon, että nuoret osaavat ottaa myös hyvin herkästi yhteyttä luottamusedustajiin, jos jokin tilanne töissä vaivaa tai häiritsee, sanoo Inberg.

KUN MINIMIHOITAJAMITOITUS ON MAKSIMI

Henkilöstö on äärimmäisen uupunut, toteaa Siun soten SuPerin pääluottamusedustaja **Tarja Orbinski**.

Hyvinvointialue käynnisti tänä syksynä kolmannet yt-neuvottelut, joiden tarkoituksena on haalia alueelta 15,6 miljoonan euron säästöt. Toisin kuin useilla muilla hyvinvointialueilla, Siun sotessa neuvottelut koskevat aina kaikkia alueen toimijoita. Tämä on vaikuttanut sekä henkilöstön että luottamusedustajien jaksamiseen, Orbinski sanoo.

– Hoitajamitoitus 0,6 on tällä hetkellä meillä minimin sijaan maksimi ja monin paikoin tehtiin nyt kesällä alle sen.

Vuosina 2027–2029 hyvinvointialueen kokonaissäästöavoitteet ovat 75 miljoonaa euroa. Neuvotteluja on vielä paljon edessä, Orbinski sanoo. Samaan aikaan monen lähihoitajan työnkuva on muutoksessa. Orbinski on itse tehnyt uransa terveyskeskuksen vastaanottotyössä.

– Kun hoidontarpeenarviointi ensi vuonna poistuu vastaanotoilta, koko vastaanottokulttuuri muuttuu. Se on iso asia ja monen lähihoitajan kannalta huolestuttava muutos. Miten käy heidän työtehtäviensä?

MYLLERRETÄÄNKÖ ELÄMÄ JÄLLEEN

Keski-Suomen hyvinvointialueella palveluverkon purku ja uudelleenjärjestely toteutettiin viime keväänä. Muutos oli suuri henkilöstölle ja asiakkaille, SuPerin pääluottamusedustaja **Sari Puikkonen** toteaa. Erityisesti leikkauksista kärsi Pohjoinen Keski-Suomi.

– Superilaisilla työmatkat pitenivät. Etäisyydet ovat pitkiä, eikä lähihoitajan vuoroihin sopivaa julkista liikennettä ole. Itsekin yövuorosta kotiin pitkää matkaa ajaneena tiedän, miten raskasta se on.

Tänä syksynä Keski-Suomen hyvinvointialueella käytiin yhdeksännet koko henkilöstöä koskevat yt-neuvottelut.

– Moni keväällä uuden työn vastaanottanut superilainen mietti, myllerretäänkö hänen elämänsä jälleen.

PAIKALLISESTI SUPERILAISTEN TUKENA

Älä lannistu, jos menetät työpaikkasi, Päivi Inberg sanoo.

– Pitkäaikaisen työyhteisön menettäminen on shokki ja kipeä asia. Monille superilaisille juuri työyhteisö on yksi työpaikan tärkeimmistä voimavaroista.

Luottamusedustajien lisäksi myös paikallistoimijat ovat jäsenen tukena irtisanomistilanteessa.

– Toivon, että superilaiset ovat rohkeasti yhteydessä myös ammattiosastojensa puheenjohtajiin. Olemme paikallisesti vahvoja ja pystymme tukemaan toisiamme vaikeissa tilanteissa.

Inberg kehottaa tarkastelemaan sote-alaa mahdollisuuksien kannalta.

– Muutaman vuoden sisällä alalta eläköityy huomattava määrä hoitajia. Mitoituksista kiinni pitävät työnantajat tulevat rekrytoimaan jälleen paljon lähihoitajia. ■



ALVARO P. / SHUTTERSTOCK.COM

Yllättävä apu uniapneaan

Aikuisten uniapneaa voidaan hoitaa tehokkaasti nielurisaleikkauksella. Leikkaushoito soveltuu erityisesti sellaisille potilaille, joilla on hyvin suuret nielurisat. Nielurisojen liikakasvu on aikuisilla harvinaista, ja sen takia se saat-
taa jäädä uniapneaa tutkivalta lääkäriltä tunnistamatta.

Parhaassa tapauksessa nielurisaleikkaus voi parantaa uniapnean kokonaan.

– Omien nielurisojensa koon saat-
taa pystyä jopa itse tarkistamaan koto-
na esimerkiksi matkapuhelimen kame-
ran ja peilin avulla. Jos nielurisat vai-
kuttavat suurilta, kannattaa asiasta ky-
syä erikseen lääkäriltä, väitöskirjatutki-
ja **Henrik Sjöblom** vinkkaa.

Uniapnea on Suomessa kansantauti. Hoitamaton uniapnea saattaa altistaa sydän- ja verisuonitauksille, aineen-
vaihduhdistuksille ja mielenterveys-
ongelmille.

KUUKAUDEN SANA

Zoonoosi

Selkärangaisesta eläimestä ihmiseen, tai ihmisestä eläimeen, tarttuva tauti. Esimerkiksi myyräkuume, vesikauhu tai pernarutto.

TERVEYSKIRJASTO

Jo vartti puun alla tekee hyvää

Luonnossa vietetty aika on helppo ta-
pa vahvistaa terveyttä, sillä tutkimusten
mukaan jo 15 minuuttia luonnonhelmas-
sa voi tuoda huomattavia terveyshyöty-
jä. Luontohetki auttaa tutkitusti esimer-
kiksi palautumisessa, tukee mielenter-
veyttä, vähentää stressiä, vahvistaa vas-
tustuskykyä ja auttaa ehkäisemään yli-
painoa ja kakkostyyppin diabetesta. Aina
ei tarvitse lähteä metsään, vaan hyvän
luontohetken voi saada myös puistossa
tai puutarhassa.

Suomalaisten luontoajan lisääminen
on yksi Terveiden ja hyvinvoinnin lai-
toksen Terveystä luonnosta -ohjelman
tavoitteista.

THL

TURUN YLIOPISTO



MARAZE / SHUTTERSTOCK.COM

Suuri kurpitsa saapuu

Lokakuu on kurpitsojen sesonkiaikaa. Kalorimäärältään hyvin kevyt kurpitsa si-
sältää reippaasti vitamiineja A, C ja K, ja
mitä oranssimpi kurpitsa on, sitä enem-
män siinä on erityisesti ihon hyvinvoin-
tiin ja näkökykyyn vaikuttavia beetaka-
roteeneja. Siemenet voi paahtaa kuival-
la pannulla sosekeiton päälle tai vaika
salaattiin, ja ne sisältävät esimerkiksi
proteiinia, magnesiumia ja rautaa. Kur-
pitsa on monipuolinen vihannes, ja va-
linnanvaraa riittää perinteisestä hallo-
ween-kurpitsasta japanilaiseen hokkai-
doon tai spagettikurpitsaan, jota kan-
nattaa kokeilla pastan sijaisena.

KOTIMAISET KASVIKSET

Tiesitkö tämän KOSKETUS

Kosketus vaikuttaa kehon kaikkiin perustoimintoihin, kuten sydämen sykkeeseen, hengitykseen ja verenkiertoon. Hyvä kosketus aktivoi parasympaattista hermostoa ja lisää mielihyvähormonien erityystä. Lempä kosketus hoitaa sekä fyysistä kipua että mielen hyvinvointia.

Vauvan kivunlievityksessä laaja-alainen kosketus lisää vauvan turvallisuuden tunnetta. Se on luonnollinen keino lievittää vauvan kipua ja samalla välittää viestiä siitä, että vanhempi on lähellä. Kosketus voi olla sylissä olemista tai vauvan kädestä kiinni pitämistä. Lämpimät kädet rauhoittavat parhaiten, kosketus ei saa tuntua kylmältä.

Koskettaminen on ihmiselle niin tärkeää, että ihossamme on oma hermosäietyyppi: C-tunto-säikeet. Niiden tehtävä on välittää aivoille tietoa lempeästä, kevyestä ja rauhallisesta kosketuksesta.

Saattohoidossa olevalle ihmiselle on tärkeää, että häntä kosketetaan. Hyvä kosketus on pehmeää, kiireetöntä, laaja-alaista ja tapahtuu enemmän kämmenellä kuin sormilla. Kosketuksen kautta viestiminen on mahdollista, vaikka sanallinen viestintä ei enää kuolevaa tavoitaisi. Läheisiä kannattaa rohkaita koskettamaan, vaikka silittämään potilaan kättä. Kosketus voi auttaa myös läheisiä.

Myös oma kosketus parantaa. Ahdistuneena ja jännittyneenä esimerkiksi oman käsivarren rauhallinen silittely tai vahva itsensä halaaminen voi rauhoittaa oloa. Päänsäryn iskiessä moni alkaa luontaisesti hieroa ohimoihin rauhallisin, pyöriin liikkein tai niskajumissa painella sormilla lempeästi kipeää kohtaa.

TERVEYSTALO, LAB FOCUS BLOGI KOSKETTAMISEN MERKITYS PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA KINESTETIIKAN NÄKÖKULMASTA, YLE, TERVEYSKYLÄ



Vertailu

Yli 40-vuotiaista suomalaisista
99 %:lla

on vähintään yksi poikkeava löydös olkapään kiertäjäkalvosimessa.

Olkavivelen nivelrikko löytyi
39 %:lla tutkituista.

Tutkijat kuvasivat molemmat olkapäät röntgenillä ja magneettikuvauksella 602 suomalaiselta. Tutkimukseen osallistujat olivat 41-76-vuotiaita.

HELSINGIN YLIOPISTO

Tiesitkö, että usein on vaikeampaa antaa anteeksi itselle kuin toiselle?

PSYKOLOGI ANNE HAIKOLA
INSTAGRAMISSA @ANNE.HAIKOLA

Pakkaset ja helle ovat sydänpotilaan riesa

Ruotsalaistutkimuksen mukaan sydämen vajaatoimintaa potevien sairaalakäynnit yleistyvät poikkeuksellisen kuumien kesäpäivien ja kylmien talvipäivien jälkeen. Hyytävien pakkasjaksojen jälkeen sairaalakäynnit yleistyivät 2-6 päivän sisällä, hellepäivien jälkeen hoitoon hakeuduttiin heti tai kolmen päivän sisällä.

Aiempien tutkimusten perusteella poikkeuksellisen kylmät ja kuumat päivät lisäävät myös sydän- ja verisuonitaukeista johtuvia kuolemia.

Tulokset julkaistiin *Journal of the American College of Cardiology* -lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM



SUPER 7/2026 17



ENSIHOITOPALVELU
EMERGENCY MEDICAL SERVICE

ELÄMÄN ÄÄRIPÄISSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT PETTERI LÖPPÖNEN

Perustason ensihoitaja Jouni Sirkka kohtaa työssään ihmisiä heidän elämänsä poikkeuksellisimpina hetkinä. Vuosien varrella hän on oppinut, että tärkein tehtävä ei ole vain hoitaa potilasta vaan kohdata ihminen silloin, kun tämä tarvitsee apua eniten.

SÄHKÖTOIMINEN OVI



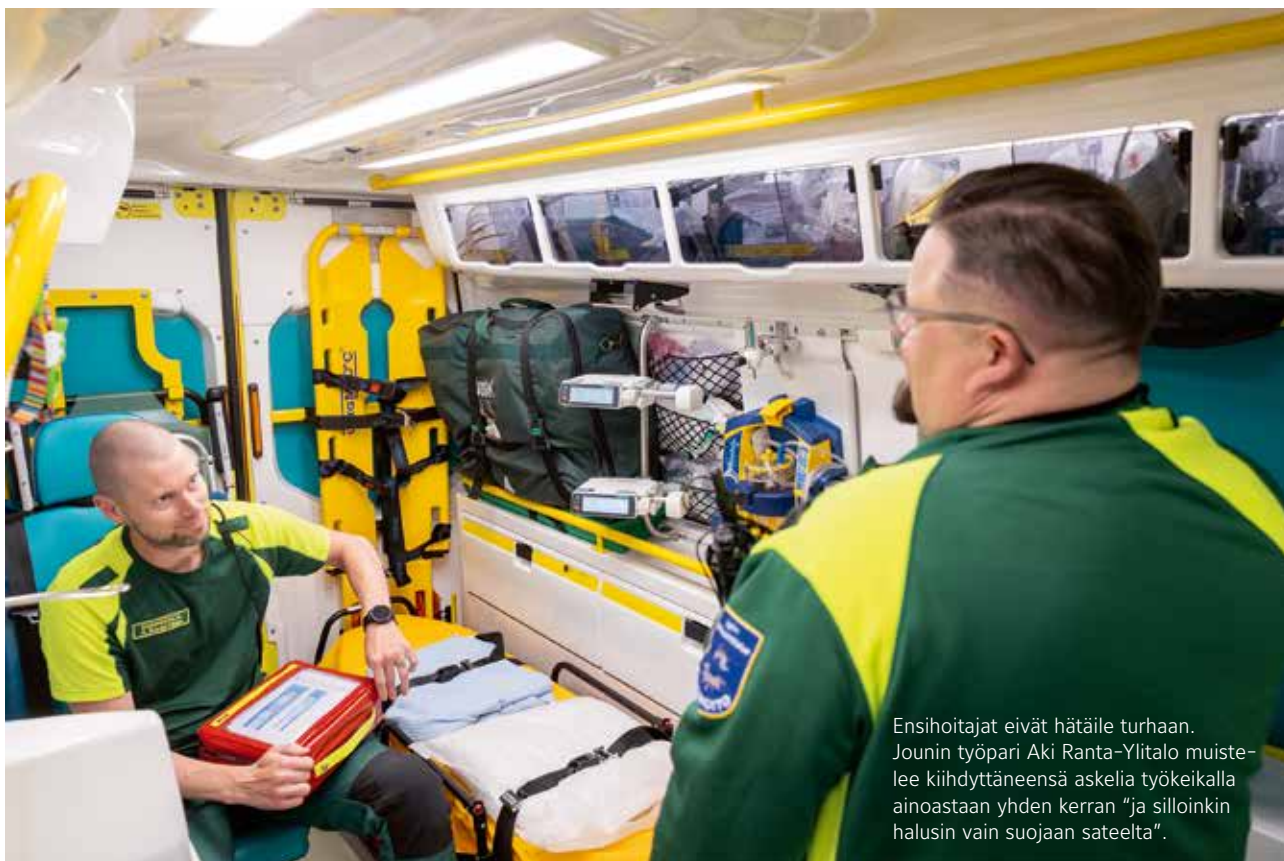
09:05:39

1 Clearview
500341

2

3

4



Ensihoitajat eivät hätäile turhaan. Jounin työpari Aki Ranta-Ylitalo muistelee kiihdyttäneensä askelia työkeikalla ainoastaan yhden kerran "ja silloinkin halusin vain suojaan sateelta".

Ensimmäinen matkasynnytys tapahtui aivan **Jouni Sirkan** uran alkuvaiheessa.

– Kuljetimme naista kohti sairaalaa, tuleva isä ajoi omalla autollaan perässä. Vauva oli syntymäisillään ja jouduimme pysäyttämään ambulanssin pellon laitaan. Oli elokuu, ja muistan yhä, kuinka pelto hehkui keltaisena.

Kaikki meni lopulta hyvin. Lapsi syntyi terveenä.

– Kyllä siinä silmät kostuivat itselläkin. Myöhemmin sain kuulla, että lapselle oli annettu nimeksi Vilja.

Tapaus jäi mieleen. Se ei ole tavatonta. Ensihoitajan työssä on paljon mieleenpainuvia hetkiä, syntymiä mutta myös vakavia sairastumisia, onnettomuuksia ja kuolemia.

– Koskettavimpia ovat tilanteet, joissa osallisena on lapsia tai nuoria.

RAUHA RATKAISEE KAAOKSESSA

Jounin työvuoro Länsi-Pohjan keskus-sairaalan ensihoidossa alkaa aamukahdeksalta ja kestää kokonaisen vuorokauden. Sen jälkeen on kolme päivää vapaata. Rytmii on säännöllinen, joten työvuorot voi halutessaan laskea niin pitkälle tulevaisuuteen kuin jaksaa. Kaikki muu onkin ennakoimatonta.

– Joskus arvaan jo hälytyksen osoitteesta, kenen luo ollaan menossa, mutta vasta paikan päällä näkee, mistä oikeasti on kyse.

Nyt vaikuttaa hiljaiselta. Jouni on töihin tullessaan tarkistanut, että hoitovälineet ovat paikoillaan ambulanssissa ja että laitteet toimivat. Hoitotilassa katse kiinnittyy monitori-defibrillaattoriin.

– Tällä mitataan verenpainetta, hääkäarvoja, happisaturaatiota, otetaan EKG eli mitataan sydämen toimintaa, Jouni kertoo.

Ambulanssin sisus on kuin kompakti päivystyshuone, puhdas ja käytännöllinen. Seinustat ovat täynnä laatikostoja. Jokaiselle välineelle on oma tarkkaan määritelty paikkansa, jotta ne löytyvät kiireisissä hätätilanteissa.

Jouni ja hänen työparinsa **Aki Ranta-Ylitalo** moikkaavat ohi käveleviä työkavereita.

– Hälytyskeikka, sanoo Jouni.

– Kiireisiä olivat, kun eivät vitsailleet mitään, täydentää Aki.

Työkaverit vaihtavat sisätossut turvakengiin ja nousevat viereisen ambulanssin ohjaamoon. Auto lipuu ulos hallista. Sireeni ei soi eikä sinivalo välky. Eihän tämä ole ollenkaan niin kuin elokuvissa.

– Nyt ei olla missään paloasemalla, Jouni sanoo. Äänessä kuuluu lievä hu-

ENSIHOITAJAN TÄYTYY USEIN POTILAAN LISÄKSI HOITAA YMPÄRILLÄ OLEVIEN PELKOA.

vittuneisuus. Maallikoilla on niin paljon erilaisia luuloja ensihoidosta.

– Adrenaliini voi nousta hälytystilanteessa, mutta on ammattitaidosta kiinni, lähtee tunteeseen mukaan. Hosumisella ja riehumisella ei saa mitään aikaiseksi.

Rauhallisena ajatus kulkee kirkaammin ja toimintakyky säilyy silloinkin kun potilas on eloton, omaiset hädissään ja ympärillä melua ja kaaosta.

– Potilaan lisäksi pitää usein hoitaa ympärillä olevien ihmisten pelkoa. Joskus huumori voi laukaista jännittävän tilanteen. Toki pitää olla tuntosarvet herkkänä ja hyvää ihmistuntemusta, että osaa toimia oikein.

LAPISSA AMBULANSSI EI RIITÄ

Meri-Lapissa ensihoitajan työ voi viedä saman päivän aikana tehdasmiljööseen,

Mitä perustason ensihoitaja tekee?

Perustason ensihoitaja työskentelee ensihoitoyksikössä työparin kanssa. Työpari on usein hoitotason ensihoitaja, jolla on laajemmat oikeudet lääkehoitoon ja hoitopäätösten tekemiseen.

Kiireellisissä tehtävissä ensihoitoyksiköissä hoitotason ensihoitaja vastaa yleensä hoitoa koskevista päätöksistä. Perustason ensihoitaja huolehtii samalla esimerkiksi potilaan tutkimisesta, seurannasta ja kuljettamisesta. Käytännössä työ on kuitenkin tiimityötä, jossa tehtäviä jaetaan tilanteen mukaan.

Vaikka työparilla on erilaiset vastuut, potilaan hoito tehdään yhdessä.

LÄHDE: JOUNI SIRKKA JA PERUSTASON
JA HOITOTASON ENSIHOITAJA
- EH-INFO

Perustason ensihoitajan työtehtäviä

- Tutkii ja tarkkailee potilaan vointia.
- Tekee mittauksia ja muita perustutkimuksia.
- Antaa ensihoitoa koulutuksensa ja lupien mukaisesti.
- Avustaa hoitotoimenpiteissä.
- Huolehtii potilaan siirtämisestä ja kuljettamisesta.
- Kirjaa potilastietoja ja osallistuu hoidon suunnitteluun.

LÄHDE: JOUNI SIRKKA JA PERUSTASON
JA HOITOTASON ENSIHOITAJA
- EH-INFO

Mitä työ ensihoitajana vaatii?

- Kylmää päätä. Toimintakyvyn on säilyttävä, vaikka ympärillä olisi täysi kaaos.
- Suurta sydäntä. Potilas on kohdattava ihmisenä, ei pelkkänä tehtävänä.
- Näppäriä käsiä. Työssä tarvitaan paljon muutakin kuin kahvikupin kannattelua.
- Nopeita hoksottimia. Päätöksiä on osattava tehdä myös silloin, kun kaikkia vastauksia ei ole.
- Tiimityötaitoja. Ensihoito ei ole yksinäisten supersankareiden laji.
- Vahvaa selkää. Paarit, nostot ja pitkät työvuorot tuntuvat myös kehossa.
- Huumorintajua. Vaativassa työssä nauru auttaa jaksamaan.
- Vastuuntuntoa ja joustavuutta. Yksikään työvuoro ei mene täysin käsikirjoituksen mukaan.
- Ripauksen taikuutta. Tai ainakin vahvaa kahvia silloin, kun vuoro venyy pitkäksi.

Listan laati perustason ensihoitaja Jouni Sirkka.





Suuri osa työpäivästä voi kulua liikenteessä. Ambulanssin ajaminen ei kuulu lähihoitajan perusopintoihin, vaan ajovalmiudet hankitaan työnantajan vaatimusten mukaisella lisäkoulutuksella.

haja-asutusalueelle ja maastoon eksyneen matkailijan luo. Kesällä liikkeellä on asuntoautoilijoita, talvella laskettelijoita ja muita talviurheilijoita. Vieras ympäristö, nopeasti vaihtuvat sääolosuhteet ja puutteelliset varusteet johtavat toisinaan eksymisiin ja loukkaantumisiin.

– Syksyllä tulee nopeasti pimeä ja lämpötila laskee. Moni on liikkeellä liian kevyin varustein.

Maastoon eksyneitä tai muuten puolaan joutuneita autetaan usein yhdessä pelastuslaitoksen kanssa. Joskus ambulanssi vaihtuu moottorikelkkaan, mönkijään tai veneeseen.

Välimatkat ovat usein pitkiä, ja ne uhkaavat pidentyä entisestään, jos Länsi-Pohjan sairaalan päivystystä supistetaan, kuten on suunniteltu.

– Sitten kuljettaisimme potilaita yli sadan kilometrin päähän Rovaniemelle sen sijaan että he saisivat hoitoa lähempänä Kemissä.

Vaikka niinkin saatetaan yhä ajatella, ensihoito ei tarkoita automaattista kyytiä päivystykseen ja ohituskaistaa jonon kärkeen. Osa tehtävistä hoidetaan paikan päällä ja jatkohoitoon ohjataan tilanteiden mukaan.

Jouni korostaa, että ensihoidossa ei ole turhia keikkoja. Silti hän toivoisi, että ihmisillä olisi joskus vähän enemmän maalaisjärkeä.

– Se on esimerkiksi sitä, että osaa olla astumatta haravaan, vaikka ei olisi koskaan nähnyt sellaista. Tai että ymmärtää olla nuolaisematta punaisena hehkuvaa liettä.

Se, onko näin jollekin joskus tapahtunut, jää epäselväksi. Jouni väistää tarkentavat kysymykset.

– Me ensihoitajat menetämme helposti muistimme, kun pitäisi kertoa keikoista, hän kuittaa.

Se on tapa suojella potilaiden yksityisyyttä mutta myös keino selviytyä työstä. Ihmiskohtaloita ei halua kantaa mukanaan.

KOHTAAMINEN JÄTTI JÄLJEN

Ensihoitajan työssä on paljon sellaista, mitä lähihoitajaopinnoissa ei tule vastaan. Miten ajetaan hälytysajoa? Mitä sanotaan ihmiselle, joka on juuri tapaturmaisesti menettänyt läheisensä?

Jouni Sirkka ajattelee, että lähihoitajaksi valmistumisen jälkeen hän oli valmis opettelemaan ensihoitotyötä.

TYÖ VAATII KYLMÄÄ PÄÄTÄ JA SUURTA SYDÄNTÄ.

Osaamisalan valinta oli itsestään selvä.

– Viimeistään harjoitteluissa varmistui, että tämä on minun juttuni.

Ennen lähihoitajaopintoja hän ehti tehdä monenlaisia töitä elementτίαςentajasta panostajaan. Suunnanmuutokseen kannusti ystävä, joka opetti lähihoitajia.

– Hän sanoi, että minä menen pilalle niissä muissa hommissa.

Ystävää kannatti kuunnella. Lähihoitajaksi valmistumisesta on kulunut 15 vuotta. Kertaakaan alanvaihto ei ole käynyt mielessä.

Voi olla, että ura sinetöityi jo paljon aikaisemmin mummolan pihasaunassa. Perunannoston jälkeen oltiin porukalla löylyissä, 11-vuotias Jouni muiden mukana. Pappa laski pesuvatiin kuumaa vettä kotapadasta. Jouni luuli, että se oli hänen omaa, haaleaksi jäähtynyttä pesuvettä ja kaatoi päälleen.

– Puoli vartaloa paloi. Kummisetä otti kyytiin ja lähti ajamaan ambulanssia vastaan.

Paikallisesta terveyskeskuksesta matka jatkui eteenpäin ja lopulta Jyväskylän keskussairaalaan. Osa viidennen luokan syksystä meni sairaalassa toipuessa.

Jouni muistaa, kuinka kuolleen ihosolukon poistaminen oli lääketieteen opiskelijoille vaikeaa. Hän itse suhtautui tilanteeseen tyynesti, sillä ihosta oli mennyt tunto. Eniten häneen tekivät kuitenkin vaikutuksen sairaalaan kuljetaneet ensihoitajat.

– Ensihoitajat, tai sairaankuljettajat, kuten heitä silloin kutsuttiin, kohtasivat minut tavalla, joka jäi mieleen. Heidän ammattitaitonsa ja varmuutensa herättivät luottamuksen. Tunsin olevani hyvässä käsissä.

TYÖAJATUKSET JÄÄVÄT NELOSTIEN VARTEEN

Työvuoron jälkeisenä päivänä Jouni soittaa kotoaan Oulusta ja kertoo, että ilta ja yö sujuivat töissä omalla painollaan. Potilaskuljetukset veivät osansa. Pisin kuljetus kesti kaksi ja puoli tuntia. Työvuorossa ollaan jatkuvassa hälytysvalmiudessa. Jounin äänessä ei silti kuulu väsymystä.

– Kun pääsin kotiin, leikkasin ensimmäisenä nurmikon. Se jäi tekemättä viime vapailla. Nyt laitan ruokaa.

Jounin työmatka on reilut sata kilometriä. Se on hänestä sopivan mittainen. Työasiat karisevat matkan aikana valtatie varteen. Vapaalla hän hakeutuu tarkoituksella mahdollisimman kauas työstä.

– Minulle on tärkeää, ettei työ seuraa kotiin. Kun menee luontoon ja sytyttää nuotion, siinä ollaan sen asian äärellä.

Käsillä tekemisestä saa toisenlaista vastapainoa.

– Työn jäljen näkee heti. Ensihoitajissa ei useinkaan tiedä, mitä potilaal-

**”IHMINEN MUISTAA
AINA SEN HETKEN,
KUN AMBULANSSI
TULEE KOTIIN.”**



le myöhemmin tapahtuu, ellei erikseen selvitä asiaa. Tykkään rakentaa huonekaluja. Äskettäin tein kaverille parkettilattian.

Palataan silti viime yön vaikeimpiin hetkiin. Kuoliko kukaan? Jouduitko elvyttämään?

– Kukaan ei kuollut. Minä en elvyttänyt, Jouni vastaa.

SYDÄN PITÄÄ SÄILYTTÄÄ

Se, että työssä koetuista rankoistakaan asioista ei voi puhua vapaasti, kuormittaa. Jounin mukaan asia ymmärretään työyhteisöissä nykyään paremmin.

– Eteenpäin on menty huomattavasti. Alussa meni vuosia ennen kuin kukaan kysyi, miten minulla menee. Nyt defusing järjestetään aina tarvittaessa.

Defusingissa eli purkukeskustelussa kuormittava tilanne käydään työyhteisössä läpi mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen. Lisäksi työterveyden kautta on mahdollista päästä keskustelemaan työterveyspsykologin kanssa.

Ensihoitaja kohtaa työssään jatkuvasti sairautta, loukkaantumisia ja ihmisten vaikeita elämäntilanteita. Nahka parkkiintuu väkisinkin. Jokainen traaginen kohtalo ei voi koskettaa samalla tavalla kuin uran ensimmäisinä vuosina. Työhön on pakko ottaa hieman etäisyyttä, ja jokainen löytää siihen omat keinonsa.

Jounin mielestä etäisyys ei kuitenkaan saa muuttua välinpitämättömyydeksi.

– Jos nämä asiat lakkaavat koskettamasta, silloin ei enää ole oikealla alalla. Jokaisella meistä on hetkiä, jolloin tuntuu, että työllä ei ole mitään merkitystä. Mutta aina se sydän jostain löytyy.

Vuosien varrella työ on opettanut hänelle yhden asian ylitse muiden. Ratkaisu ei useinkaan ole se, mitä ihmisille tapahtuu, vaan se, miten heidät kohdataan silloin, kun tapahtuu.

– Kaikkea ei voi hallita, mutta aina voi valita, miten kohtelee muita ihmisiä. Ihminen muistaa ikänsä sen hetken, kun ambulanssi tulee kotiin. Ja usein myös sen, mitä hänelle silloin sanottiin. ■



Robert-26

KUN TYÖ JÄTTÄÄ JÄLJEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Hoitajalla on riski saada työssään stressireaktio tai -häiriö. Psykoterapeutti Marja Kaikkosen mukaan se olisi parhaiten estettävissä säännöllisellä työnohjauksella.

Lähihoitaja Anne on tehnyt pitkän uran asunnottomien asuntolassa. Kun hän aloitti työssään, hän koki, että haluaa auttaa juuri näitä ihmisiä. Vuosien aikana hän on kuullut monta surullista tarinaa siitä, miten asukas on päätynyt asuntolaan. Kaikkea on tullut myös nähtyä. Ei ole lainkaan epätavallista, että Anne on joutunut kutsumaan asuntolaan ambulanssin tai poliisin. Toisinaan hän on joutunut pelkäämään myös oman turvallisuutensa puolesta. Jotkin tilanteet ovat jääneet erityisesti mieleen. Hän on alkanut nähdä niistä painajaisia. Hän huomaa, että on alkanut säpsähdellä helposti ja pelätä uusia uhkaavia tilanteita. Myös suhtautuminen asukkaisiin on muuttunut aiempaa kielteisemmäksi. Hän on kokenut jopa vihantunteita heitä kohtaan. Mistä on kyse?

– Sote-alan töissä voi syntyä traumaperäisiä stressioireita. Hoitajat ovat tekemisissä sairaiden ja oirehtivien ih-

misten kanssa. Työssä joutuu kohtaamaan jatkuvasti epätavallisia asioita, työterveyspsykologi ja psykoterapeutti **Marja Kaikkonen** kertoo.

LYHYTAIKAISTA VAI PITKÄKESTOISTA OIREILUA

Akuutti stressireaktio syntyy, kun ihminen on altistunut merkittävälle fyysiselle tai henkiselle rasitukselle. Oireina voivat olla vetäytyminen sosiaalisista tilanteista, huomiokyvyn kaventuminen, vihamieliset ilmaukset, hallitsematon suru, epätoivo ja yliaktiivisuus.

– Akuutti stressireaktio on lyhytkestoinen reaktio järkyttävään tapahtumaan. Jos traumaperäiset oireet pitkityvät, kyseessä voi olla traumaperäinen stressihäiriö, Marja Kaikkonen sanoo.

Traumaperäinen stressihäiriö voi syntyä ihmiselle, joka on kokenut poikkeuksellisen uhkaavan tai katastrofaalisen tapahtuman. Hän saattaa kärsiä tapahtumaan liittyvistä jatkuvista muistikuvista, voimakkaista takauksista ja painajaisista. Oireina voivat olla myös ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja univaikeudet.

– Työkaverit saattavat huomata muutoksen käytöksessä. Aiemmin hyväntuulisen hoitajan mielialat alkavat vaihdella.

Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivällä saattaa olla myös syillisyydentunteita, tunteiden turtumis-

ta ja alakuloisuutta. Hän pyrkii usein välttämään tilanteita, jotka muistuttavat tapahtumasta. Seurauksena voi olla myös eristäytymistä. Oireet voivat alkaa jo muutaman päivän kuluttua, mutta tavallisesti ne ilmaantuvat muutamien kuukausien tai jopa vuosien kuluttua traumaattisesta tapahtumasta.

JAKSAMISESTA ON PIDETTÄVÄ HUOLTA

Marja Kaikkosen mukaan hoitajien kannattaa tietoisesti pyrkiä ehkäisemään traumatisoitumista uran alusta lähtien.

– Sote-alalla on ajattelua, että monet ikävät asiat vain kuuluvat työhön. Vaikka näin on, ei tarvitse olla supernainen tai supermies, joka kestää mitä vain. Itsestä ja omasta jaksamisesta on pidettävä huolta.

Hän kehottaa käsittelemään raskaat kokemukset.

– Hoitamattomana ne jäävät ihmiseen. Jos niitä kertyy, ne voivat tuottaa myöhemmin posttraumaattista stressiä. Oireet voivat pahentua työuran aikana.

Kaikkosen mukaan kuormittavien asioiden oikea-aikainen käsittely on suojaruokaa hoitotyössä. Kun jäsen telee tapahtunutta, voi kysyä itseltään, mitä tapahtui, miltä se tuntui, mitä itse tein ja olisinko voinut toimia toisin. Tällainen pohdinta auttaa katsomaan tilannetta hieman ulkopuolelta ja tapahtuneesta voi päästää irti. ►

**HOITAJAT KOHTAAVAT
TYÖSSÄÄN JATKUVASTI
EPÄTAVALLISIA
ASIOITA.**

– Jos jokin asia jää painamaan mieltä, on hyvä jäsenellä tapahtunutta esimerkiksi esihenkilön kanssa.

Monilla työpaikoilla on tapana keskustella yhdessä vaikeista tilanteista. Se on luontevaa, kun kaikki elävät samaa arkea töissä.

– Työkaverit tarjoavat vertaistukea, mutta riskinä on, että kuormittuu itse lisää ja kuormittaa myös työkavereita.

Kaikkonen puhuu ammatillisen työnohjauksen puolesta.

– Pitää olla paikka, jossa purkaa paineita. Työnohjaus on tehokas keino estää posttraumaattisten oireiden syntyä, mutta sitä on valitettavasti liian vähän tarjolla. Työnohjauksessa saa parhaimmillaan keinoja käsitellä vaikeita kokemuksia ja kehittää omia suojamekanismeja.

VAIKEA TILANNE VAATII PURKAMISTA

Jos työpaikalla tapahtuu jotain kaikkien paikalla olleiden mieltä järkyttävää, voi olla tarpeen järjestää debriefing eli psykologinen jälkipuinti. Se pide-
tään muutaman vuorokauden kuluessa tapahtuneesta tilanteesta.

– Debriefingin järjestäminen on tavallista ensihoidossa, päivystyksessä, psykiatriassa tai muissa korkean kuormi-

tuksen yksiköissä. Sitä käytetään poikkeuksellisten kuormittavien työtilanteiden jälkeen, esimerkiksi silloin, kun työntekijään on kohdistunut väkivaltaa tai sen uhkaa, Marja Kaikkonen kertoo.

Debriefingissä työntekijällä on mahdollisuus kertoa kokemuksestaan ja käsitellä tapahtumaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että debriefing ei välttämättä estä traumaperäisen stressihäiriön kehittymistä.

Kaikkonen korostaa sitä, että jälkipuinnin vetäjän pitää olla tehtävänsä koulutettu ammattilainen. Hän on mukana SPR:n psykologien valmiusryhmässä, joka järjestää akuuttia psykososiaalista tukea ja kriisiapua suuronnettomuuksissa ja muissa vakavissa kriisitilanteissa. Hän on havainnut debriefing-istunnot tärkeiksi.

– Istunnossa rakennetaan yhteinen traumanarratiivi. Tavallista on, että tapahtuman nähneet muistavat asiat eri tavalla tai muistoissa on aukkoja. Se

**”PITÄÄ OLLA PAIKKA,
JOSSA VOI PURKAA
PAINEITA.”**

johtuu siitä, että uhkaavassa tilanteessa ihminen usein jähmettyy ja ajattelu ja päättely eivät toimi normaalisti. Istunnossa hajanainen tarina saadaan rakennettua yhtenäiseksi. Se auttaa jäsentämään traumaattista tapahtumaa ja vahvistamaan ymmärrystä tavanomaisista stressireaktioista.

TRAUMASTA VOI TOIPUA

Jos havaitsee itsessään traumaperäisen stressihäiriön oireita, kannattaa hakeutua työterveyshuoltoon. Hoito valitaan

Työnohjauksesta tukea

Työnohjaus on tavoitteellista ja pitkäjänteistä oman työn, ammatillisen roolin, toimintatapojen ja työssä tapahtuvien asioiden ja niiden herättämien tunteiden tarkastelua. Se tarjoaa työntekijälle tai työyhteisölle mahdollisuuden pysähtyä työn äärelle ja pohtia toimintatapoja yhdessä koulutetun työnohjaajan kanssa. Työnohjaus voi tukea työssä jaksamista, ammatillista kehittymistä ja kuormittavien tilanteiden käsittelyä.





TRAUMAATTISEN TAPAHTUMAN NÄHNEILLÄ ON USEIN MUISTISSA AUKKOJA.

yksilöllisesti. Siinä huomioidaan oireiden vaikeusaste ja potilaan omat toiveet.

Hoitomuotona käytetään usein psykoterapioita, joista vaikuttavimmiksi on todettu traumakeskeinen kognitiivinen käyttäytymisterapia ja EMDR-silmänliiketerapia. Tarvittaessa käytetään myös lääkehoitoa.

Silmänliiketerapiassa ihminen palauttaa mieleen traumaattiseen tapahtumaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Samalla psykoterapeutti ohjaa silmien liikettä puolelta toiselle.

– Se on erilainen työskentelytapa kuin keskusteluun perustuva terapia. Psykoterapeutti pystyy tarjoamaan traumaattisia kokemuksia ja tuntemuksia rikkovia vastineita. Silmäliikkeiden avulla mieli on vastaanottavaisempi asioille, jotka syrjäyttävät negatiivisia tunnekokemuksia, Marja Kaikko-nen kertoo.

Hän on huomannut, että asiakkaat yleensä pitävät tästä menetelmästä.

– Siinä mennään eri tavalla asioihin. Aivot hämmentyvät ja joutuvat järjestämään traumakokemuksen uudelleen. Aivot tekevät valinnan siitä, säilyttävätkö ne negatiivisen traumakokemuksen vai ottavatko ne uuden positiivisen asian sen tilalle.

Entä kannattaako asunnottomien asuntolassa työskentelevän Annen haakeutua avun piiriin?

– Ehdottomasti. Ei kannata kärsiä oireista yhtään ylimääräistä päivää. Apua on saatavilla, ja sen avulla saa olon paremmaksi. ■

Psykoterapeutin vinkit traumatisoitumisen ennaltaehkäisyyn

- Ota aikaa palautumiseen kuormittavasta työstä.
- Järjestä vapaa-ajalle mielekasta tekemistä. Työn vastapainona pitää olla keveitä ja iloa tuottavia asioita.
- Sopikaa yhdessä työpaikalla, miten puratte kuormitusta.
- Laatikaa työpaikalla selkeät toimintaohjeet äkillisten vaara- ja uhkatilanteiden varalle.
- Älä jää yksin kuormittavien asioiden kanssa. Hae tukea työyhteisöstä, esihenkilöltä ja työterveyshuollosta.
- Juttele työkavereiden kanssa, olisiko tarvetta työnohjaukselle. Pyytäkää sitä yhdessä esihenkilöltä.

Suomen ja Ruotsin välinen raja kulkee keskellä Pellon siltaa. Minna Leppäniemelle sen ylittäminen on arkipäivää. Aiemmin tie vei sillan yli töihin, nyt ruokaostoksille ja tankkaamaan.



JOEN YLI TOISIIN TÖIHIN

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **KAISA SIRÉN, JUHA KOLEHMAINEN**

Kun pellolaiset lähihoitajat Minna Leppäniemi ja Tuija Kettula lähtivät Ruotsiin töihin, rajan toiselta puolelta löytyi yllättävän erilainen työarki ja kokemus siitä, että lähihoitajan osaamista arvostetaan.

Samaan aikaan kun hyvinvointialueet vähentävät henkilöstöä Suomessa, Ruotsin pohjoisissa kunnissa ja hoivapalveluissa etsitään uusia työntekijöitä. Suomalaisia hoitajia rekrytoidaan aikaisempaa aktiivisemmin rajan toiselle puolelle. Suomen kielen taitoisille työntekijöille on kysyntää erityisesti Tornionlaaksossa, jossa asuu paljon suomen- ja meänkielisiä ikääntyneitä.

Lähihoitaja **Minna Leppäniemi** lähti Ruotsiin jo ennen nykyistä rekrytointialtoa. Kun Pellon terveyskeskuksessa tehtiin viitisen vuotta sitten suuria muutoksia, pitkään vuodeosastolla työskennellyt Minna alkoi pohtia uusia vaihtoehtoja. Hän oli aiemmin työskennellyt muutaman kuukauden Norjan Tromssassa, mutta tällä kertaa suunta löytyi lähempää Tornionjoen toiselta puolelta.

– Minua oli aina kiinnostanut käydä ulkomailla töissä. Tiesin, että Ruotsin Pellossa vanhustenkodissa on suomalainen sairaanhoitaja pomona, ja kävin kysymässä häneltä, olisiko töitä tarjolla.

Minna aloitti uudessa työssään alkuvuodesta 2022, ja jo parin kuukauden kuluttua hänelle tarjottiin vakituista työsuhdetta.

Vaikka Lapissa Suomen ja Ruotsin välisen rajan ylittäminen on monella tapaa arkipäivää, Minnaa yllätti, miten erilaista vanhustenhoito on Ruotsissa.

– Ensimmäinen asia, jota ihmettelin, oli se, että joka vuorossa oli riittävästi työntekijöitä.

Lisää eroja paljastui nopeasti.

– Aloin tehdä työtä samalla tavalla kuin olin oppinut Suomessa, mutta huomasin nopeasti eroja työnkuvissa. Esimerkiksi keuhkotetrimin vaihtaminen oli rajattu vain osalle työntekijöistä, emmekä saaneet antaa asiakkaalle edes tavallista särkylääkettä ilman sairaanhoitajan lupaa. ►



Vanhustyössä Minnaa kiinnostavat ihmisten elämänhistoriat, joita hän kuuntelee mielellään.

**”OLEN OPPINUT
ARVOSTAMAAN
SUOMALAISTEN
LÄHIHOITAJIEN
OSAAMISTA.”**

KAISA SIRÉN

Minnan kokemukset rohkaisivat hänen entistä työkaveriaan **Tuija Kettulaa**, joka lähti niin ikään kokeilemaan työntekoa Ruotsissa. Nyt Tuija on työskennellyt useana kesänä sijaisena Ruotsin Kaaresuvannossa lähellä Enontekiötä, jossa hänellä ja hänen miehellään on majatalo.

Työvuorot on Tuijan mukaan ollut helppo neuvotella muuhun elämään sopiviksi. Myös rajatumpi työnkuva on sopinut hänelle hyvin.

– Vanhukset tarvitsevat samanlaista perushoivaa maasta riippumatta. Pidän siitä, että työssä on aidosti aikaa hoitaa ja pajjata vanhuksia.

ARVOSTUS TUNTUU HYVÄLTÄ

Minnan ja Tuijan mukaan Ruotsissa arvostetaan suomalaisten lähihoitajien vahvaa perusosaamista. Vaikka lähihoitajaa vastaava *undersköterska* on Ruotsissa suojattu ammattinimike, avustavissa tehtävissä voi työskennellä *vårdbiträde*-nimikkeellä ilman hoitoalan koulutusta. Moni tekeekin niin. Koulutus puuttuu arviolta joka neljänneltä vanhustenhoidon työntekijältä.

Koko työkuluttuuri on Minnan ja Tuijan mukaan erilainen. Tuijalle ero konkretisoitui ensimmäisinä työviikkoina.

– Olin ollut töissä reilun kuukauden, kun esihenkilö tuli luokseni ja sanoi: ”Tuija, du har jobbat bra i dag.” Suomessa en ollut koskaan saanut yhtä suoraa kiitosta. Vastasin, että se tuntui hyvältä. Siinä hetkessä taisivat silmäkulmat kostua molemmilta.

KELLO KÄÄNTYY, KIELI VAIHTUU

Vaikka työmatka Ruotsiin voi olla lyhimillään vain muutaman kilometrin mittainen eikä rajalla ole muodollisuuksia, työntekijä astuu silti toiseen maahan. Virallinen kieli vaihtuu ja kello siirtyy tunnin taaksepäin. Kumpikaan ei ollut Minnalle tai Tuijalle ylipääsemätön haaste. Alku vaati silti totuttelua.

– Paperihommat olivat niin työläisiä ja kaikki alussa muutenkin niin uutta, että vaikka ajattelin lähteväni Ruotsiin vain yhdeksi kesäksi, päätin lopulta jatkaa. Kun suurin työ oli tehty, samalla vaivalla menee useampikin kesä, Tuija kertoo.

Vanhuspalveluissa osa asiakkaista on kotoisin Suomesta, ja muistisairauden



Tuija Kettula työskentelee Kiirunan kunnan ylläpitämässä Videgårdenin vanhainkodissa. Yksikössä on kymmenen asukaspaikkaa ja yksi lyhytaikaispaikka.

myötä myöhemmin opittu ruotsi voi alkaa unohtua.

– Suomella pärjää asiakkaiden ja hoitajien kanssa, ja ajan myötä kielitaito kehittyy. Jos jotain sanaa ei muista, sen voi kiertää tai kysyä suoraan, että tämä on suomeksi pyyheliina tai lautanen, millä sanoilla te näitä kutsutte, Minna kertoo.

Ruotsin kieltä tarvitaan kuitenkin potilaskirjauksissa. Myös lääkelupa suoritetaan ruotsiksi.

Suurin ero oli lopulta aikaero.

– Työpäivät Ruotsissa tuntuvat todellista pidemmiltä. Varsinkin iltavuoroissa tunnin ero korostuu. Kun vuoro päättyy Ruotsin aikaa kymmeneltä,

Suomessa kello on yksitoista. Kun pääsee kotiin, lähestytään jo puolta yötä.

APUVÄLINEITÄ JA ÄLYKKÄITÄ JÄRJESTELMIÄ

Suomalaiset pitävät usein itseään teknologian edelläkävijöinä, mutta vanhustenhoidossa Minna ajattelee Ruotsin olevan monessa asiassa askeleen edellä.

– Tekniikkaa hyödynnetään paljon. Jokaisessa huoneessa on kattonosturi, jolla asukkaan saa siirrettyä sängystä pyörätuoliin tai voi auttaa vessaan. Olohuoneessa on kattoon suunnattu projektori, jonka avulla pystyy pelaamaan erilaisia pelejä.



”TYÖSSÄ ON AIDOSTI AIKAA HOITAA JA PAIJATA VANHUKSIA.”

JUHA KOLEHMAINEN

Tuijalle on tärkeää, että asukkaille jää aikaa. 95-vuotias Agneta Labba on Videgårdenin vanhin asukas.

Töihin Ruotsiin? Kolme käytännön vinkkiä

1. Suomen kansalainen voi työskenellä Ruotsissa ilman työ- tai oleskelulupaa. Työnteon voi aloittaa heti, mutta käytännössä tarvitaan henkilötunnus (personnummer) tai väliaikainen koordinoitunumero (samordningsnummer) ja verokortti (A-skatteverket).

2. Suomessa valmistuneen lähihoitajan on haettava oikeutta käyttää Ruotsissa suojattua ammattinimikettä undersköterska. Oikeutta haetaan Ruotsin sosiaalivaltuutukselta (Socialstyrelsen). Työntekijän on todistettava, että hänellä on riittävä ruotsin kielentaito.

3. Työehdot ja palkka määräytyvät Ruotsin sääntöjen mukaan. Ruotsissa palkat eivät ole samalla tavalla yleissitovia kuin Suomessa vaan palkka ja ehdot sovitaan työehtosopimuksissa ja usein työnantajakohtaisesti. Ruotsalainen pankkitili helpottaa palkanmaksua.

LÄHDE: INFO POHJOLA

Teknologia näkyy myös lääkehoidossa ja valvonnassa. Potilastietojärjestelmä muistuttaa, jos lääke jää antamatta.

– Asukkaiden huoneissa on liiketunnistimet, jotka hälyttävät hoitajien puhelimeen, kun asukas lähtee liikkeelle. Huoneissa voi olla myös kamera, jonka kautta yöhoitaja pystyy seuraamaan asukkaan liikkeitä. Suomessa sellainen ei kai ole edes sallittua, Minna kertoo.

TAKAISIN, MUTTA KOKEMUKSIA RIKKAAMPANA

Hyvistä kokemuksista huolimatta Minna päätti palata vuoden jälkeen Suomeen. Se oli monen asian summa.

– Ruotsissa on kiva olla töissä, mutta kun piti päättää, kumpaan jään tai tullen, Suomi veti puoleensa.

Keskeinen syy oli se, että työn lisäksi elämässä on muutakin.

– Tässä iässä arvostaa vapaapäiviä erityisesti tavalla kuin aikaisemmin. Ruotsissa arkipyhistä ei kerry vapaapäiviä, toisin kuin Suomessa, eivätkä ilta- ja yölliset nosta palkkaa yhtä paljon kuin Suomessa.

Pohjapalkka on yleensä Suomea korkeampi, mutta se ei ole samalla tavalla yleissitova kuin Suomessa. Työntekijä neuvottelee palkkansa itse uuteen työhön tullessaan, mikä voi tuntua suomalaisesta vieraalta.



KAISA SIIRIÄ

Vaikka Minna päätyi lopulta palaamaan Suomeen, hän ei kadu päätöstään lähteä.

– Jos jotain, niin olen oppinut arvostamaan suomalaisten lähihoitajien koulutusta ja osaamista. Meillä osataan paljon, varsinkin kun sitä vertaa Ruotsiin. Norjassa lähihoitajan vaatimukset ovat samaa luokkaa kuin Suomessa, ja norjan kieltäkin on osattava.

Erityisen lämmöllä Minna muistelee aikaansa Norjassa.

– Kaipuu Norjaan töihin jäi. Jos olisi sin kymmenen vuotta nuorempi, lähtisin heti takaisin. Suosittelen ehdottomasti kokeilemaan töitä ulkomailla, se rikastuttaa.

Tuija on samoilla linjoilla. Työtoisessa maassa on tuonut uusia ajatuksia omaan työhön ja avartanut käsitystä siitä, miten hoivatyötä voidaan tehdä.

– Jos vähänkään miettii ulkomailla työskentelyä, kannattaa kokeilla. Takaisin pääsee aina, Tuija sanoo. ■

BOTULIINI HELPOTTA YLLÄTTÄVÄN MONIA OIREITA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **SHUTTERSTOCK.COM**

Botuliini yhdistetään usein ryppyjen silottamiseen, mutta terveydenhuollossa sillä hoidetaan monia sairauksia ja oireita. Oikein käytettynä se voi helpottaa arkea, lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä.

Monille botuliini tuo ensimmäisenä mieleen esteettiset hoidot, joissa silotetaan otsan juonteita, pehmenetään ilmejuonteita ja hidastetaan ikääntymisen näkyviä merkkejä. Samaa lääkeainetta on kuitenkin käytetty monien sairauksien hoidossa jo vuosia ennen kuin siitä tuli tunnettu ryppyhoito.

Terveydenhuollossa botuliinilla eli botuliinitoksiinilla ei tavoitella muutoksia ulkonäköön vaan sillä lievitetään kipua, vähennetään lihasjäykkyyttä ja parannetaan toimintakykyä. Suomessa botuliinipistoksia käytetään laajasti sekä erikoissairaanhoidossa että yksityisellä sektorilla esimerkiksi migreenin, spastisuuden, bruksismin ja liihakivon hoidossa.

Toimintaperiaate on eri käyttökohteissa sama: botuliini estää hermon välittämän viestin kulkua. Sen seurauksena lihas rentoutuu, hikirauhasen toiminta vähenee tai kipua välittävien hermojen aktiivisuus heikkenee.

– Botuliinitoksiini estää asetyynikoliini-nimisen välittäjäaineen vapautumisen hermopäätteistä, mikä estää hermon välittämän supistumiskäskyn kulkeutumisen lihakseen. Tämän seurauksena yliaktiivinen lihas rentoutuu, hikirauhasen toiminta vähenee tai kipua välittävien hermojen aktiivisuus heikkenee, yleislääkäri **Avesta Dero** Terveystalosta kertoo.

Dero tuntee botuliinin sekä lääkinnällisen että esteettisen käytön. Hän on hoitanut potilaita botuliinipistoksil-

la pitkään ja toiminut esteettisten botuliinihoitojen kouluttajana. Siksi hän suhtautuu kriittisesti siihen, että hoitoja tarjotaan ilman riittävää lääketieteellistä osaamista.

– Ihmisen anatomia ja lihaksisto on tunnettava hyvin. Oikean pistoskohdan löytäminen voi olla yllättävän vaativaa, varsinkin jos aiemmat hoidot ovat muuttaneet alueen anatomiaa. Siksi botuliinihoitoja ei pidä ajatella yksinkertaisina pistoksina, Dero sanoo.

BOTULIINI KATKAISEE HERMOSTON VIESTIT

Terveydenhuollossa botuliinipistokset ovat tavallisesti osa hoitokokonaisuutta. Botuliinilla pyritään lievittämään oireita, mutta sen rinnalle tarvitaan usein myös lääkitystä, fysioterapiaa tai muita tukitoimia. Esimerkiksi Parkinsonin taudissa botuliinilla voidaan vähentää vaikeaa syljen liikaeritystä ja lievittää lihaskrampeja tai yliaktiivista virtsarakkoa. Elämänlaatu ja toimintakyky saatavat kohentua, vaikka taustalla olevaa sairautta ei pystytä poistamaan.

Kroonisen migreenin ja hampaiden tahattoman narskuttelun eli bruksismin hoidossa botuliinia käytetään yleensä vasta silloin, kun ensisijaiset hoidot eivät ole tuoneet riittävästi apua. Vaikutus ei ole välitön.

– Hoito alkaa vaikuttaa yleensä noin kahden viikon kuluttua pistoksesta. Vaikeassa migreenissä saattaa kulua jopa kolme kuukautta ennen kuin potilas huomaa vaikutuksen, Dero sanoo. ►

Tiesitkö? Botuliini on samaa myrkkyä, joka aiheuttaa botulisman

Botuliini eli botuliinitoksiini on *Clostridium botulinum* -bakteerin tuottama hermomyrkky. Lääketieteessä sitä käytetään hyvin pieninä ja tarkasti annosteltuinä määrinä. Aine on sama, joka suurina määrinä aiheuttaa botulisman, harvinaisen mutta vakavan ruokamyrkytyksen. Luonnossa botuliinitoksiinia tuottavaa bakteeria esiintyy muun muassa maaperässä ja vesistöissä.

LÄHDE: DUODECIM-LEHTI

ESTEETTISET VAIKUTUKSET LÖYDETTIIN SATTUMALTA.

Monikäyttöinen botuliini

Terveystieteissä botuliinia käytetään muun muassa:

- **Neurologisten oireiden hoitoon:** krooninen migreeni, lihasten pakkoliikkeet ja spastisuus.
- **Lihasten toimintaan liittyviin ongelmiin:** karsastus ja bruksismi.
- **Liiallisen erityksen vähentämiseen:** liihakasvointi ja liiallinen syljen erityminen.
- **Virtsarakon toiminnan häiriöihin:** yliaktiivinen rakko.
- **Ihon ja pehmytkudosten hoidossa:** kirurgisten ja liikakasvuisten arpien kiristyksen vähentäminen ja ulkonäön parantaminen.

LÄHDE: YLEISLÄÄKÄRI AVESTA DERO, TERVEYSTALO



TSVPHOTO / SHUTTERSTOCK.COM

Botuliini ei jää elimistöön pysyvästi eikä tuhoa hermoa tai lihasta. Sen vaikutus alkaa vähitellen hiipua, kun hermo pääte alkaa muodostaa uusia yhteyksiä ja palauttaa normaalia toimintaa. Tämän vuoksi hoito on yleensä uusittava muutaman kuukauden välein, jos oireet palaavat.

Avesta Deron mukaan botuliini on usein hyvin siedetty lääkeaine. Yleisimmät haittavaikutukset ovat pistoskohdan kipu, mustelmat ja ohimenevä lihasheikkous hoidettavalla alueella. Käyttöä ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Varovaisuutta tarvitaan myös silloin, jos potilaalla on veren hyytymishäiriö tai käytössä verenohennuslääkitys. Lisäksi jotkin hermojen ja lihasten sairaudet, kuten ALS ja myastenia gravis, voivat estää hoidon.

– Jos botuliinia annetaan toistuvasti suurina annoksina tai liian tihein välein, elimistö voi alkaa muodostaa vasta-aineita ja hoidon teho voi heikentyä. Joissakin tapauksissa tilannetta voidaan korjata vaihtamalla toiseen botuliinivalmisteeseen, Dero kertoo.

VOIKO PISTOS KOHENTAA MIELIALAA?

Botuliinin esteettiset vaikutukset löydettiin sattumalta. Kun ainetta alettiin käyttää karsastuksen hoidossa, huomattiin samalla, että pistosalueen iho siliää ja rypyt pehmenevät. Havainto johti myöhemmin botuliinin käyttöön myös esteettisissä hoidoissa.

Sittemmin on kiinnostuttu siitä, voiko botuliinilla olla vaikutuksia myös hyvinvointiin ja mielialaan. Aihetta on tutkittu erityisesti kulmakarvojen välisen niin sanottujen Sibelius-ryppyjen

alueella. Yhden teorian mukaan kulumien kurtistamisen estyminen vähentää aivoihin välittyvää palautetta, joka liittyy kielteisiin tunteisiin. Ajatuksena ei ole, että ryppyjen silottuminen itsessään kohentaisi mielialaa, vaan että huolta, ärtymystä tai surua viestivien ilmeiden tuottaminen vähenee.

Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että botuliinihoidoilla voisi olla yhteys koettuun mielialaan, mutta vaikutusmekanismeista ja kliinisestä merkityksestä ei ole yksimielisyyttä.

Avesta Dero kertoo nähneensä vastaanotollaan potilaita, jotka ovat kokeneet vointinsa kohentuneen hoitojen jälkeen. Botuliinin mahdolliset hyvinvointivaikutukset eivät hänen mukaansa liity vain ryppyjen silottumiseen. Pistoksia voidaan käyttää myös kasvohermoalvauksen jälkitiloissa, jolloin tavoitteena on palauttaa kasvojen symmetriä rentouttamalla yliaktiivisia lihaksia.

OIKEAN PISTOSKOHDAN LÖYTÄMINEN VOI OLLA VAATIVAA.



VICTOR MOUSSA / SHUTTERSTOCK.COM

– Kun ilmeet muuttuvat tasapainoisemmiksi, moni kokee myös itsetuntonsa ja hyvinvointinsa kohenevan, Dero sanoo.

Hänen mukaansa vaikutukseen voi liittyä sekä kasvojen lihasten toiminta että se, että ihminen on tyytyväisempi ulkonäköönsä.

– Kun potilas on tyytyväinen itseensä ja tuntee olonsa varmemmaksi, sillä voi olla suuri merkitys hyvinvoinnille.

TUTKIMUS LAAJENTAA KÄYTTÖÄ

Ei ole tavatonta, että samalla lääkeaineella hoidetaan useita eri sairauksia. Uusia käyttöaiheita löytyy usein tutkimusten ja hoitotyössä tehtyjen havaintojen perusteella. Botuliini on kuitenkin poikkeuksellisen monikäyttöinen lääkeaine. Uusia tapoja hyödyntää sitä eri sairauksien hoidossa etsitään ja löydetään yhä. Yksi kiinnostava tutkimusalue on arpikudokset.

– Joihinkin arpiin kehittyy liikakasvua eli hypertrofiaa. Botuliinilla voidaan vähentää arpea ympäröivien lihasten vetoa, jolloin kudokseen kohdistuva mekaaninen rasitus vähenee. Tämän on ajateltu tukevan arven paranemista ja parantavan sen joustavuutta, Avesta Dero selittää.

Botuliinin monikäyttöisyyden taustalla on sen yksinkertainen toimintaperiaate: se katkaisee hermon välittämän käskyn kulun. Koska samaa hermoston viestinvälitystä tarvitaan eri puolilla elimistöä, samalla lääkeaineella voidaan hoitaa hyvin erilaisia oireita, eikä kaikkia mahdollisuuksia välttämättä vielä tunneta. ■



Rakkautta

mutta ei hinnalla millä hyvänsä.



Henkivakuutus on rakkaudenosoitus läheisillesi. Sen ei tarvitse olla kallis, vaan voit valita Turvassa-henkivakuutuksen, joka on erityisesti ammattiliiton jäsenelle edullinen. Sen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.

Laske oma hintasi!
turva.fi/henkivakuutus

Suomen edullisin*
henkivakuutus
SuPer:in jäsenelle

5,92 €/kk

Hintaesimerkki vuonna 2025:
30-vuotias SuPer:in jäsen,
korvaussumma 100 000 €



**TAKSI
HELSINKI®**

Luottamuksesi arvoinen.

Hoidamme aina **perille**

Me yhdistämme paikallisen taksipalvelun ja tutut kuljettajat Taksi Helsingin valtakunnalliseen välityspalveluun. Kanssamme hyvinvointialueesi arki rullaa – ja jokainen asiakas hoidetaan perille.

Välitämme **Kela- ja sote-taksikyytejä** valtakunnallisesti.
Katso kotialueesi ilmainen tilausnumero:

taksihelsinki.fi



Oletuksia vallasta

"Minne olet jättänyt hoitajasi", kysyy rouva ratikkapysäkillä. "Kiitos kysymästä, en tarvitse hoitajaa", vastaan ja kerron toimivani työnantajana henkilökohtaisille avustajilleni. Kerron, että avustaja auttaa järjestelemään kalusteita, kun vedän koulutusta yhdistysaktiiveille. Tai kun jumitun sähköpyörätuolillani lumiselle suojatielle. Kun ovet ovat liian painavia tai lounaslinjasto liian korkealla. Avustajani ovat olleet yliopisto-opiskelijoita, media-alalta ja... Baskeri vilahtaa! Rouva ratikassa on vastaustani nopeampi.

Mitäpä tätä kieltämään, arkeani sujuvoittaa myös joukko asumispalvelujen hoitajia. Heiltä saan apua pukemisessa, pyykinpesussa ja siivoamisessa. Kun lähdän aamuviideltä työmatkalle tai kun kotiudun kesäyöstä. Puhun mieluummin työntekijöistä tai mahdollistajista kuin hoitajista, sillä päättävältä oman elämäni valinnoista on yksinomaan minulla. Aina näin ei ole. Joskus vammaisuus, hoitaminen ja valta kietoutuvat monimutkaisella tavalla toisiinsa. Avun antajalla saattaa olla merkittävää valtaa avunsaajan elämään, itsemääräämisoikeuteen ja jopa kehoon.

Työssäni olen kohdannut viime vuosina useita vammaisia henkilöitä, jotka ovat joutuneet luopumaan hyvinvointialueen säästöpainneissa perustarpeistaan. Viikoittaisia suihkupäiviä on vähennetty ja wc-avun saanti on rajattu tiettyihin aikoihin yöaika pois lukien. Alimitoitussa aamuvuorossa ei ole aikaa meikata tai pukea hankalia farkkuja. Jopa kauppareissut ovat muuttuneet sosiaalityöntekijän kehotukseksi woltata. Jos rakenteellinen valta mestaa lähityöntekijän pyövelikseen, ei tarvitse ihmetellä, miksi monet ovat valmiita vaihtamaan alaa. Kamppailu sekä omasta että asiakkaan ihmisarvosta kyseenalaistaa jaksamisen rajoja.

***Puhun mieluummin
työntekijöistä tai
mahdollistajista
kuin hoitajista, sillä
päättävältä oman
elämäni valinnoista
on yksinomaan
minulla.***

"En jaksa enää taistella oikeuksistani", sanovat myös monet Invalidiliiton osallisuusbarometriin (2023) vastanneet liikkumisesteiset. Pro gradu -tutkielmani 437 vastaajan aineistossa toistuu puhe vuorovaikutusvallasta. Vammaiselle aikuiselle lässytetään kuin lapselle, puhutaan yli tai ohi eikä jakseta kuunnella vastausta. Tämä ei niinkään yllätä, olenhan kohdannut itsekkin vastaavaa. Yllättävää ja hämmentävää on sen sijaan lukea sadoittain vastauksia, joissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kerrotaan puhuvan työkeästi tai määräilevästi, vähättelevän asiakkaan tarpeita, pakoilevan vastuuta tai välttelevän asiakasta kiireen nimissä.

Mitä ajattelen tästä sosiaalipsykologina? Ajattelen, että tarvitsisimme lisää dialogia palvelunkäyttäjien, ammattilaisten ja alaa opiskelevien välillä. Paremmiin tietämisen sijaan voisimme ammattilaisina kysyä: Millaisia esteitä toivot minun poistavan palvelustamme? Miltä kosketukseni tuntuu? Miten voin luoda sinulle turvallisemman tilan? Dialogi voisi lisätä ymmärrystä vammaisuudesta ja vallasta. Aktiiviseen esteiden poistamiseen ja tiiviiseen neuvotteluun vammaisten henkilöiden kanssa velvoittaa myös YK:n vammaissopimus, joka jokaisen työntekijän on syytä tuntea ammattiryhmästä tai asemasta riippumatta. ■



MUISTISAIRAS ASIAKAS TARVITSEE AIKAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Kova kiire kotikäynnillä voi järkyttää muistisairaan ihmisen turvallisuudentunnetta ja aiheuttaa vihanpurkauksen. Purkauksen syy ei ole hoitajassa, vaikka siltä näyttäisikin.

Kaupan kassalla on kova kiireen tuntu, mutta mitä siinä taas pitikään tehdä? Ihmiset odottavat ja puolisoikin alkaa hermostua: Pistä nyt jo ne tavarat hihnalle!

Kiukun kohde tuntee ympäristön paineen. Häpeä muuttuu äkkiä vihaksi: Turpa kiinni, ämmä!

– Muistisairaan ihmisen tekemisiä tarkkaillaan. Hänen virheisiinsä reagoidaan usein tunteella, ja tunteet tarttuvat. Siinä syntyy helposti kitkaa ja kipinöitä puolisoiden välille, Metropoliasa muistityötä opettava **Mari Heitto** kuvailee.

Tilanne on eri muodoissaan tuttu myös kotihoidon työntekijöille. Kotikäynnillä töksähdys tulee usein suihkun kohdalla.

– Pesu pitäisi hoitaa ja kiirekin on, mutta asiakas vastustaa. Kaikki konstit kokeillut hoitaja tuntee epäonnistuneensa, ja hänellä alkavat tunteet nousta pintaan. Muistisairautta sairastava asiakas aistii hoitajan tunteet, ja tilanne lukkiutuu entistä pahemmin.

Ajatus suihkuun menosta voi tuntua epämiellyttävältä siksi, että tilanteeseen on menty liian nopeasti. Kiireessä muistisairaan ihmisen tilannekuva saatetaan hajota.

– Asiakkaalla ei ehkä ole enää käsitystä siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Se pelottaa, ja turvallisuuden tunnetta pitää puolustaa. Puheet voivat tässä vaiheessa muuttua rumiksi, Tampereen yliopistolle muistisairaiden tarpeista väitöskirjaa tekevä Heitto selittää.

Vihanpurkauksen takana on tarve puolustautua turvattomalta tuntuvasa tilanteesta. Reaktio on sinänsä täysin normaali: turvallisuuden järkkyminen pelottaa ketä tahansa, ja pelko voi nostattaa vihaa.

Muistisairautta sairastavan ihmisen vihanpurkaukseen on Heiton mukaan vaikea asennoitua siksi, että tunnemyrskyn syy ei näy ulospäin. Siksi ryöpyn niskaansa saanut kokee usein olevansa itse purkauksen syy, ja tunteeseen tulee vastattua tunteella. Näin voi käydä ammattilaisellekin.

– Hoitajan kannattaa pitää mielessä, että muistisairaan asiakkaan aggressio kumpuaa aina jostakin syystä – eikä se syy ole hoitajassa, vaikka hän olisikin sillä kertaa tunnekuohun laukaissut.

Samalla mitalla vastaaminen on vain tulehtuneen tilanteen jatkamista. Solmun aukaisemiseen tarvitaan kykyä tunnistaa vihan tunteen takana vaikuttava tarve.

– Kotihoidon ammattilaisen olisi todella tärkeää ymmärtää sekä omat että muistisairautta sairastavan ihmisen tunteet ja niiden perusta. Jos tietoa puuttuu, näitä asioita voi ja kannattaa opiskella, Heitto painottaa.

HALLINNAN TARVE SÄILYY

Moni ajattelee muistisairaiden olevan kykenemättömiä tunnistamaan omaa sairauttaan. Heiton mukaan näin voi ollakin esimerkiksi silloin, kun sairauden syynä on otsa- ja ohimolohkorapeuma.

Heiton väitöstutkimukseen haastatellut muistisairaat ihmiset olivat hyvin tietoisia sekä sairaudestaan että sen vaikutuksista omaan arkeensa.

– Yksi haastateltu kuvaili muistisairaiden porukkaan kuulumisen tuntuun ällöttävältä, mutta ei hänkään tuohon porukkaan kuulumista kiistänyt. Monilla tutkimukseen osallistuneista oli kova halu päästä sinuiksi uuden identiteettinsä kanssa.

Tutkimuksessa selvitettiin kotona asuvien muistisairaiden psykososiaalisia tarpeita. Haastatteluihin osallistui 14 muistisairasta ja 19 heidän puolisoaan. Mukana oli sairauden eri vaiheissa olevia muistisairaita.

– Suurin osa halusi osallistua haastatteluun nimenomaan pariskuntana. Muistisairaat puhuivat kokemuksistaan ►

**”PUHEET VOIVAT
TÄSSÄ VAIHEESSA
MUUTTUA RUMIKSI.”**

avoimesti, ja tarinan lähdettyä kunnolla käyntiin he olivat suorastaan pitelemättömiä, Heitto muistelee.

Haastatellut kaipasivat muun muassa arvostavaa kohtelua, turvallisuuden tunnetta ja mahdollisuutta säilyttää oma identiteetti arjen haasteista huolimatta.

– Sairauden kerrottiin vaikuttavan koko ajan taustalla, mutta halua ja kykyä selviytyä arjen hankaluuksista oli vielä paljon jäljellä.

Muistisairaudessa ote arjen hallinnan langoista irtoaa yksi lanka kerrallaan, mutta hallinnan tarve säilyy.

– Halu pitää langat mahdollisimman pitkään omissa käsissä on yksi keskeisistä tarpeista, joita ammattilaisten tulee tukea.

TARPEIDEN MUKAINEN TYÖ SÄÄSTÄÄ AIKAA

Aikaisempien tutkimusten mukaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset eivät ole erityisen hyvin selvillä siitä, mitä muistisairaiden psykososiaaliset tarpeet ovat, ja kenen tai miten niitä pitäisi tukea.

TUTTU HOITAJA ON MUISTISAIRAALLE VIELÄ TÄRKEÄMPI KUIN MUILLE KOTIHOIDON ASIAKKAILLE.

Heiton mielestä näiden tarpeiden parempi tuntemus voisi suojata kotihoitotyön ihmislähtöisyyttä kaiken kiireen keskelläkin.

– Kotihoidon työntekijät tekevät taatusti parhaansa, mutta toiminnanohjausjärjestelmät suosivat kotikäyntien tehtävälähtöisyyttä. Siinä tohinassa jää helposti huomaamatta, ettei työtapaa, jossa huomioidaan psykososiaaliset tarpeet, veisi yhtään sen enempää työaikaa.

Kotikäynnin äkkipysäys pesulle menon kohdalla on hyvä esimerkki siitä, miten työtahdin mekaaninen kiristäminen voi muuttua työajan tuhlaukseksi.

– Asioiden tekeminen hirveällä vauhdilla loukkaa muistisairaana turvallisuuden tarvetta. Puolustusreaktio tulee, tekemisen virta pysähtyy ja hoitajan työpäivä muuttuu entistään stressaavammaksi.

Tuttu hoitaja on muistisairaalle vielä tärkeämpi kuin muille kotihoidon asiakkaille. Tällä kohtaa toiminnanohjausjärjestelmästä voisi Heiton mielestä olla hyötyäkin: järjestelmä voisi huolehtia siitä, että muistisairaana luona käy mahdollisimman usein sama henkilö.

Jos ja kun tuttu hoitaja ei ole käytettävissä, kotihoitoyksikön työntekijöiden kannattaa hyödyntää toistensa tietoja ja kokemuksia kunkin asiakkaan yksilöllisistä tarpeista sekä hänelle sopivista kohtaamisen ja vuorovaikutuksen tavoista.

– Pentillä toimii musiikki: tuttu biisi soimaan, ja asiat alkavat sujua kuin tanssi. Marjatalla taas puheen ymmärtäminen on heikentynyt, joten hän tarvitsee kuvia ja kirjoitettuja sanoja ymmärtääkseen, mitä seuraavaksi tapahtuu. Myös koskettaminen on tärkeä työkalu, jos asiakas sen hyväksyy. ■



Lemmikki ei jätä eikä arvostele

Osalla Mari Heiton tutkimukseen osallistuneista muistisairaista ystävät olivat säilyneet, mutta osalta ne olivat sairauden myötä kadonneet. Erään haastatellun vaimo jopa ihmetteli, luulevatko miehen kaverit muistisairauden tarttuvan.

– Muistisairautta sairastavan ihmisen kohtaaminen voi olla vaikeaa. Kaikki eivät halua tavata van-



haa kaveria, joka on alkanut käyttäytyä eri tavalla kuin ennen, Heitto pohtii.

Kaveri voi hylätä, mutta koira ei koskaan. Muutamalle haastateluista lemmikki oli tärkeä seuralainen.

– Lemmikki vastasi tarpeeseen rakastaa ja tulla rakastetuksi, ja sen hoitaminen toi arkeen merkityksellistä tekemistä. Plussaa tuli siitäkin, että lemmikit eivät arvostele tai tuomitse.

Kaikki muistisairaat eivät pystyneet yksin lemmikistään huolehtimaan, joten osa hoitovastuusta jäi puolisolille. Tämä tiedoksi eläinten hyvinvoinnista huolestuneille.

Lemmikkiavusteista toimintaa on ollut hoivakodeissa jo pitkään, ja Heiton mielestä lemmikkejä voisi hyödyntää muistisairaiden hoidossa laajemminkin. Hän kertoo miettineensä

”TEKOÄLY EI KORVAA HOITAJAA, MUTTA SEN ANSIOSTA HOITAJAA VASTASSA VOISI OLLA RAUHALLISEMPI ASIAKAS.”

paljon myös pehmolelujen ja teknologian käyttöä yksinäisten muistisairaiden seuralaisina.

– Muistisairaiden hoidossa on kehitetty jo pidempään Paro-hyljerobotia, jota voi hoivata ja jolta saa hoivaa. Tutkimusten mukaan Paro vähentää rauhattomuutta ja ahdistuneisuutta ja lisää hyvinvointia.

Yksin asuvia muistisairaita on nykyään paljon, ja määrä kasvaa. Tekoälyä kannattaisi Heiton mukaan tutkia ja kokeilla erityisesti yksin asuvien turvallisuudentunteen lisääjänä.

– Tekoälyä hyödyntävä robotti voisi tarjota seuraa ja jonkun, jonka kanssa

jutella kotihoidon käyntien välillä. Sillä voisi olla tietoa muistisairaalan elämänvaiheista ja mielimuusikista, jota se voisi pyydettyäessä soittaa.

Heitto ei siis näe tekoälyä uhkana vaan mahdollisuutena. Teknologia ja ihmistyö mahtuvat hänen mielestään aivan hyvin saman katon alle toisiaan täydentämään.

– Tekoäly ei korvaa hoitajaa, mutta sen ansiosta hoitajaa vastassa voisi olla rauhallisempi asiakas. Turvattomuuden tunne ja ahdistus eivät pääisi yksinäisyydessä kasautumaan. ■

TUTKIMUS:

HEITTO, KULMALA, PIIRHONEN & AALTONEN:
”I WANT EVERYTHING TO BE DISCUSSED
HONESTLY”.

INTERNATIONAL JOURNAL OF AGEING AND
LATER LIFE 2026.

Saija Kataja-aho on työskennellyt päiväkodeissa esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajana sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajana. Hän on SuPerin pääluottamusdustaja ja kasvatusta ja ohjausalan työryhmän jäsen.



VAATIVAT VANHEMMAT VARHAISKASVATUKSESSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT RIKU LUOMAA

Ennen lastenhoitajilta kysyttiin neuvoja, nyt heille sanellaan kasvatusohjeita.
Yhä useampi hoitaja uupuu vanhempien tiukkoihin vaatimuksiin.

"Lapseni kuravaatteet unohtuivat tänään, niin voitte varmaan olla kaikki sisällä?"

Syksyn sadekeleissä moni varhaiskasvatuksen ammattilainen tuskailee, miksi lapselta puuttuu päiväkodissa asianmukainen sadevaatetus.

– Kenellekään ei pitäisi tulla yllätyksenä, että päiväkodissa ulkoillaan säässä kuin säässä. Silti joka vuosi on tilanteita, joissa kuravaatteet unohtanut vanhempi raivoo päiväkodin henkilökunnalle siitä, ettei hänen lapsellaan ole säänmukaista vaatetusta, SuPerin asiantuntija **Johanna Perez** toteaa.

Kun lapsi aloittaa päiväkodin, arjen käytännöt ja yhteisöllisyys voivat yllättää vanhemmat. Ongelmat vanhempien kanssa liittyvät usein kohtuuttomiin odotuksiin ja vaatimuksiin. Vaikka perheet ovat tutustuneet ja sitoutuneet päiväkodin sääntöihin, moni kokee olevansa ensisijaisesti päiväkodin asiakas, ei yhteisön jäsen.

HOITAJA MAALITAUUNA

Tilanteet vanhempien kanssa kärjistyvät herkemmin kuin ennen.

– Jos lapsi kastuu päivän ulkoiluissa huonojen varusteiden vuoksi, olisi suotavaa, että vanhempi olisi itse pahoillaan unohtuksestaan, Johanna Perez toteaa.

Yhä useammin vanhemmat syyttävät kuitenkin päiväkotia. Vanhempi

saattaa vielä hakutilanteessa olla rauhallinen, mutta soittaakin myöhemmin päiväkotiin raivostuneen puhelun tai arvostelee päiväkotia sosiaalisessa mediassa.

– Ja kun tunne sitten saadaan päälle, höykyttämistä halutaan jatkaa tapamisissa päiväkodin johtajan ja hoitajan kanssa.

Hän muistuttaa, että lasten kanssa työskenteleminen vaatii herkkyyttä ja empatiataitoja. Näiden taitojen vuoksi työhyvinvointi on heti uhattu, jos lapsen vanhempi ryöpyttää päiväkodin työntekijää työpäivän päätteeksi.

– Päiväkodin työntekijät ovat helpoja maalitauluja, sillä he ovat yleensä aina ystävällisiä ja rauhallisia ammattilaisia. Törkeä käytös vaikuttaa tietysti suoraan työntekijän hyvinvointiin.

ONKO SOME PARAS ASIAANTUNTIJA?

Kenen tehtävä sitten on sadepäivän aamuna saada kuravaatteet päiväkotiin lähtevän lapsen ylle?

"NYKYÄN MYÖS SOME OHJAA PERHEIDEN ARKEA."

– Vanhempi saattaa aamulla todeta meille, että lapseni ei halunnut ottaa mukaan tai pukea kuravaatteita, Haukka-
mäen päiväkodin varhaiskasvatuksen lastenhoitaja **Saija Kataja-aho** toteaa.

Vanhemmat ovat alkaneet antaa lapsille sellaista vastuuta, jota lapsen ei kuulu kantaa. Samalla suhde varhaiskasvatukseen ammattilaisiin on muuttunut. Ennen henkilökunnalta pyydettiin neuvoja kasvatukseen.

– Nykyään päiväkotiin tullaan lapsen käyttöohjeet mukana kertomaan, miten juuri tätä minun lastani tulee kasvatuttaa, Saija kertoo.

Hän on työskennellyt varhaiskasvatuksessa lähes 45 vuotta.

– Tuntuu, että keskustelun tilalle on tullut kulttuuri, jossa korostetaan enemmän yksilöllisiä, juuri meidän lapsellemme suunnattuja palveluita. Tänä päivänä myös some ohjaa perheiden arkea, Saija sanoo.

Hän on aiemmin työssään yrittänyt herätellä vanhempia ajattelemaan kasvatusta lapsen näkökulmasta.

– Vanhempainillan esityksessäni nostin esille lapsen tuntemuksia: älä anna minulle periksi, kun itken, vaan auta minua ymmärtämään tunteitani. Anna minulle valinnan mahdollisuuksia, mutta kannan sinä valinnoista vastuun.

ETÄKOKOUS PÄIVÄKODIN PORTEILLA

Varhaiskasvatus on ennen kaikkea ryhmämuotoista toimintaa. Päiväkodissa eletään ryhmän yhteistä päivää. ►



”VANHEMMAT EIVÄT VARMASTI TARKOITA PAHAA.”

Saija arvelee, että osa vanhemmis-
ta ei saa kiinni päiväkodin ryhmäajaj-
telusta.

– Saatetaan sanoa, että meidän lap-
semme pissaa sitten vain lattiakaivoon.
Selvästi vanhempi tarvitsee silloin myös
neuvoja ja tukea kasvatuskumppanuus-
dessa.

Saija toteaa, että valtaosa perheistä
varmasti arvostaa turvallista hoitoa ja
henkilökunnan ammattitaitoa. Vaati-
mustaso on kuitenkin kasvanut samal-
la, kun resurssit on leikattu ja osalla
vanhemmista kunnioitus ammattilais-
ten työtä kohtaan on vähentynyt.

Tämä näkyy esimerkiksi siinä, mi-
ten päiväkodin aukioloajat ja työnte-
kijöiden työajat otetaan huomioon.
Hoitoaikoja varataan lapsille varmuu-
den vuoksi ja peruutukset jätetään te-
kemättä. Lomien aikaan jopa yli puo-
let paikan varanneista saattaa jättää tu-
lematta, Saija kertoo.

– Vanhemmat myös olettavat usein,
että automaattisesti joustamme työ-
ajoissamme. Joskus lapsen vanhempi
saattaa seistä sulkemisajan jälkeen päi-
väkodin portilla vaikkapa etäkokouk-

sessä ja olettaa, että hoitaja jatkaa työ-
päiväänsä yli työajan.

UNILISTAT NUKKARISSA

Lepohetki on hoitajille yksi päiväkotipäivän kiireisimmistä ja kuormittavim-
mista hetkistä.

– Näin ei ollut ennen, vaan kaikkia
pitivät yhteistä lepoaika arvoissa, Sai-
ja kertoo.

Nykyään nukkarin seinällä on listoja
vanhempien vaatimista uniajoista. Yhä
useamman vanhemman toive on, että
lapsi jättäisi levon kokonaan välistä tai
että hänet herätettäisiin vartin tai puo-
len tunnin unien jälkeen. Saijan koke-
muksen mukaan tällainen luontaisen
unen häirintä näkyy monien lasten käy-
töksessä iltapäivisin levottomuutena ja
jopa aggressiivisuutena.

– Olemme ihmetelleet, mistä tä-
mä uusi suuntaus on saanut alkunsa,
kun pitäisi kuitenkin huomioda lap-
sen etu.

Yhä yksilöllisemmät uniajat vaikut-
tavat myös siihen, ettei hoitajilla ole
enää mahdollisuutta lukea ääneen lap-
sille lepoaika.

SUORITUSKESKEINEN ARKI NÄKYY PÄIVÄKODISSA

Saija korostaa, etteivät vanhemmat
varmasti tarkoita vaatimuksillaan pa-
haa. Hänestä yksilölliset toiveet seuraa-
vat kuitenkin usein sometrendejä, ei-
kä varhaiskasvatuksen perusperiaatteita
aina tunnetta.

– En halua syyllistää vanhempia.
Yhteiskunta vaatii nykyään heiltä ai-
van erilaisia asioita kuin ennen. Nykyi-
nen suorituskasvatukseen arkemme haas-
taa heitä selviytymään eri tavalla.

Saija kehottaa kuitenkin pohtimaan,
sopiiko suorittaminen lasten ja päivä-
kodin arkeen.

– Yhä useammin muistutteleminen
vanhempia, että voimme toteuttaa yk-
silöllisiä toiveita, jos ryhmän yhteinen

”PÄIVÄKODEISSA TEHDÄÄN JO NYT IHMEITÄ.”

toiminta ja turvallisuus eivät kärsi siitä. Ja jos on resursseja.

Saija kaipaava menneisyyden varhaiskasvatuksesta sitä asemaa, joka hoitajilla oli alan ammattilaisina. Suoraa vuorovaikutusta oli enemmän ilman sosiaalista mediaa. Vanhemmat muodostivat herkemmin vanhempaintoimikuntia, jotka vaikuttivat positiivisella tavalla päiväkodin toimintaan.

– Kaipaava myös pieniä päiväkoiteja, joissa oli omat keittiöt ja kodinomaisempi päiväkotipäivä. Pienissä yksiköissä oli helpompi huomioida yksilöllisyys ja muuttaa päivän toimintaa. Pidin myös enemmän kolmen hoitajan tiimeistä nykyisen parityöskentelyn sijaan.

Saija jää eläkkeelle noin vuoden kuluttua. Hän aloitti uransa päiväkotiapuolaisena ja toimi lopulta muun muassa varhaiskasvatuspäällikkönä.

– Olen nähnyt siirtymän pienistä päiväkodeista suuriin päiväkotikouluihin. Vanhempien vaatimusten lisäksi lasten haasteet ja erityistuen tarpeet ovat kasvussa. Vastavalmistuneella ja työuraansa aloittavalla varhaiskasvatuksen ammattilaisella on nyt edessään täysin erilainen ura kuin minulla on ollut.

NIUKKUUS ON ARKIPÄIVÄÄ

Johanna Perez pohtii, suojellaanko hoitajia päiväkodin arjessa tarpeeksi.

– Vanhemmat eivät tunnu nykyään käsittävän, että päiväkodin hoitajan tehtävä on varmistaa, että päiväkodin toiminnot sujuvat, jotta yhdessä sovitut asiat voivat jatkua. Resurssit on vedetty niin tiukalle, ettei tästä ole mahdollista poiketa sen enempää kuin lapsen omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa

on sovittu. Päiväkodissa toimitaan ensisijaisesti ryhmänä.

Perez korostaa, että hankalissa tilanteissa tarvitaan johtamistaitoja esihenkilöiltä. Johtajan on kyettävä ottamaan vastaan vanhemman kiukku ja kuitenkin seisottava työyhteisönsä jäsenen tukena.

– Hoitajalla tulee olla työkavereiden, varajohtajan ja johtajan turva.

Työyhteisö voi hyvin ja työntekeminen sujuu, kun olosuhteet ovat turvalliset.

Johanna Perez toivoisi, että lasten vanhemmat ymmärtäisivät varhaiskasvatuksessa vallitsevan niukkuuden.

– Päiväkodeissa tehdään jo nyt ihmeitä. Miettisinkin kahteen kertaan, ennen kuin lähtisin vaatimaan niitä lisää. ■





Henna Sillanpää ja 19-vuotias kokkolalainen Heikki Harju käyvät kuvakorttien avulla keskustelua eri aiheista. "Seuraan samalla, millaisista aiheista Heikki pystyy kertomaan, ja täydennän hänen kommunikointisovelluksensa sanavarastoa uusilla sanoilla ja aiheilla", Henna kertoo.

KUN SANAT EIVÄT RIITÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SAMI PELTONIEMI

Jokaisella ihmisellä on oikeus tulla kuulluksi, vaikka puhe ei olisi hänen tärkein tapansa viestiä. Lähihoitajan tehtävä on löytää keinot, joilla ymmärrys syntyy puolin ja toisin.

Kommunikointihaasteiden ratkaisemiseen ei aina tarvita erikoisia apuvälineitä. Kynä ja paperi voivat riittää.

Näin kävi, kun kommunikaatiovalmentaja **Henna Sillanpää** oli asiakkaan kanssa uimahallissa. Ravintolasta levinnyt ranskalaisten ja nakkien ihana tuoksu herätti asiakkaassa voimakkaan halun jäädä syömään, mutta asiakkaan käyttämä kommunikaatiokansio ei ollut mukana. Tilanne alkoi kärjistyä.

– Pyysin ravintolasta lainaksi pape-ria ja kynän. Piirsin asiakkaalle, että nyt ei ole ruoka-aika vaan olemme lähdös-sä suihkun kautta kotiin. Hän ei heti hyväksynyt ajatusta, mutta hetken kuluttua yhteinen ymmärrys löytyi ja pääsimme jatkamaan matkaa.

Sillanpään mukaan haastavan käytöksen taustalla on usein vaikeus tulla ymmärretyksi, kuten uimahallissa oli käynyt.

– Monesti vaikeissa tilanteissa mietitään, miten käytöstä voisi muuttaa,

vaikka pitäisi pysähtyä miettimään, mistä käytös johtuu. Mitä tapahtui juuri ennen aggressiota? Jos ihminen kokee, ettei häntä kuulla tai ymmärretä, hän voi ilmaista turhautumistaan toiminnan kautta.

JOKAISELLA ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI

Henna Sillanpää on ensimmäiseltä koulutukseltaan vammaistyöhön erikoistunut lähihoitaja. Kommunikaatiovalmentajana ja kouluttajana hän koh-taa tilanteita, joissa asiakkaan tai potilaan kommunikointi on vaikeaa. Vaikeuksien taustalla voi olla sairaus, vamma tai ikääntymiseen liittyvä muutos. Joskus syynä on ympäristö tai itse vuorovaikutustilanne. Kiire, melu tai liian monimutkainen puhe voivat vaikeuttaa ymmärtämistä kenellä tahansa.

– Kun vuorovaikutus ei toimi, työ kuormittaa, väärinymmärrykset lisääntyvät ja asiakkaan osallisuus jää vajaaksi. Sama kokemus nousee kentältä esiin toistuvasti.

Kun Sillanpää tapaa uuden asiakkaan, hän ei ensimmäisenä mieti kuvakansioita, tabletteja tai muita apuvälineitä.

– Keskityn havainnoimaan asiakkaan eleitä, ilmeitä ja toimintaa, sitä, mitä hän näillä keinoilla yrittää minulle kertoa. Tavoitteena ei ole saada asiakasta kommunikoimaan meidän tavallamme vaan muokata ympäristöä ja omaa vuorovaikutustamme niin, että hänen

on mahdollista ilmaista itseään hänelle sopivalla tavalla.

Sillanpään mukaan ensimmäinen kohtaaminen on erityisen tärkeä. Jo siinä pitäisi välittyä, että työntekijä on läsnä, kuuntelee ja on aidosti kiinnostunut siitä, mitä asiakkaalla on sanottavanaan.

– Se luo pohjan kaikelle myöhemmälle vuorovaikutukselle.

Puhe on edelleen nopein tapa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, mutta kaikilla sitä mahdollisuutta ei ole.

– Muut keinot vaativat enemmän aikaa, mutta oikeus tulla kuulluksi ei saa riippua siitä, miten ihminen pystyy ilmaisemaan itseään.

Sillanpään mukaan pysähtyminen kannattaa erityisesti silloin, kun tilanne alkaa kärjistyä.

– Jos asiakas käyttäytyy haastavasti, tilanne on joka tapauksessa ratkaistava. Silloin ei välttämättä mene yhtään enempää aikaa siihen, että pysähtyy hetkeksi havainnoimaan, mitä hän yrittää viestiä.

ROHKEUTTA, UTELIAISUUTTA JA JOHDONMUKAISUUTTA

Vaihtoehtoiset kommunikointikeinot jäävät Henna Sillanpään mukaan joskus hyödyntämättä, vaikka tarvittavat materiaalit olisivat jo valmiina.

– Kommunikaatiokansio saattaa löytä kaapista, mutta sitä ei käytetä. Sit-ten todetaan, ettei kansio sovi asiakkaalle, vaikka kukaan ei ole koskaan ▶

”ENSIMMÄINEN KOHTAAMINEN ON ERITYISEN TÄRKEÄ.”



Kissat Satu (kuvassa) ja Siiri ovat Hennan seurana kotitoimistolla ja näkyvät usein hänen somevideossaan. "Kissat haluavat tietenkin osallistua kaikkeen mitä teen."

näyttänyt, miten se toimii, tai ottanut sitä osaksi arjen tilanteita.

Silloin työntekijä tarvitsee rohkeutta. Työyhteisössä voi olla vaikea poiketa tavoista, joilla on toimittu vuosikausia. Lisäksi kommunikoinnissa harvoin tietää etukäteen, mikä keino toimii juuri tietyn asiakkaan kanssa.

– Siksi eri keinoja pitää uskaltaa kokeilla. Jokainen asiakas on yksilö, eikä kukaan opi vaihtoehtoisia tapoja käyttämättä niitä.

Kukaan ei yksin tunne asiakkaan tapaa viestiä.

– Kannattaa kysyä omaisilta, toisilta työntekijöiltä ja esimerkiksi puheterapeutilta, mikä juuri tämän ihmisen kanssa toimii.

Työyhteisöissä, joissa vuorovaikutus asiakkaiden kanssa toimii, näkyy Sillanpään mukaan myös työntekijöiden varmuus.

– Asiakkaat aistivat helposti, millä vuorovaikutus työntekijästä tuntuu. Jos työntekijä jännittää kovasti, tilanne ei tunnu turvalliselta asiakkaallekaan.

Turvallisuutta lisää myös johdonmukaisuus.

– Ajattelen, että asiakkaan kanssa pitäisi kommunikoida mahdollisimman yhdenmukaisesti. Hänen ei tarvitse pohtia, milloin käytetään kuvia, milloin viitotaan ja milloin toimitaan jolla-

kin aivan toisella tavalla. Erityisesti monelle autistiselle ihmiselle tuttu ja ennakoitava tapa toimia luo turvaa.

RUTIINIT VOIVAT OLLA PETOLLISIA

Kun asiakas ja hänen tapansa kommunikoida tulevat tutuiksi, vuorovaikutus on puolin ja toisin helpompaa. Tuttuus voi kuitenkin synnyttää sokeita pisteitä.

– Kun asiakkaan tuntee hyvin, saatetaan alkaa ajatella hänen puolestaan. Jos

esimerkiksi asiakkaalla on tapana valita ruokajuomaksi aina maito, ei ehkä tule mieleen tarjota muita vaihtoehtoja. Jos vaihtoehtoja ei tarjota, asiakkaalla ei ole mahdollisuutta ilmaista muutunutta mielipidettä.

Sillanpää muistuttaa, että kommunikaatiossa on kyse myös itsemääräämisoikeudesta.

– Ihmisellä pitää olla mahdollisuus kertoa, mitä hän haluaa, mitä ajattelee ja mitä mieltä hän on. Sitä mahdollisuutta ei pitäisi ottaa pois hyväkään tarkoitavilla oletuksilla.

Omia tulkintoja kannattaa tarkistaa myös silloin, kun asiakas tuntuu tutulta.

– Kannattaa rohkeasti kysyä asiakkaalta, ymmärsinkö oikein. Se on usein paras tapa varmistaa, että tulkitsemme hänen viestinsä oikein.

Väärinkäsityksiä sattuu kokemuksesta huolimatta.

– En minäkään ole aina tullut ymmärretyksi. Olen saattanut olettaa, että asiakas ymmärtää puheeni, mutta myöhemmin on käynyt ilmi, että näin ei ole tapahtunutkaan.

Siksi Sillanpää kannustaa suhtautumaan kommunikointiin uteliaasti eikä pelkäämään virheitä.

– Kommunikaatiossa ei tarvitse olla täydellinen. Tärkeintä on, että toiselle välittyy kokemus siitä, että häntä halutaan ymmärtää. Se on usein paljon tärkeämpää kuin oikean menetelmän löytäminen heti ensimmäisellä kerralla. ■



Heikki kertoo Hennalle kuulumisiaan tabletin avulla. Edellispäivänä koulussa on tutustuttu työelämään ja työvaatetuksiin.

Näin kohtaat asiakkaan, jolla on vaikeuksia kommunikoida

Puhu asiakkaalle

Puhu aina asiakkaalle. Älä kysy omaiselta "Onko hän jo syönyt?" vaan käännä asiakkaan puoleen: "Oletko jo syönyt?" Asiakas kannattaa ottaa mukaan jokaiseen häntä koskevaan keskusteluun, vaikka vastauksen saaminen vaatisi aikaa tai kommunikoinnin tukea.

Anna aikaa

Asiakas saattaa tarvita aikaa kuullun käsittelyyn ja vastauksen muodostamiseen. Älä täytä hiljaisuutta uudella puheella. Pysy rauhallisena, asiakas aistii herkästi kiireen.

Opettele asiakkaan tapa viestiä

Kaikki viestit eivät tule sanoina. Eleet, ilmeet, katse, äänensävy tai käyttäytymisen muutokset voivat kertoa toiveista, mielialasta tai tarpeista. Mitä paremmin työntekijä tuntee asiakkaan tavan viestiä, sitä helpompi häntä on ymmärtää.

Tarjota vaihtoehtoja

Avoin kysymys voi olla hankala. Usein on helpompi antaa vaihtoehtoja: Haluatko teetä vai kahvia? Menetkö kävelylle vai katsotko televisiota?

Käytä asiakkaan keinoja

Jos asiakas käyttää kuvia, tukiviittomia tai kommunikointilaitetta, niitä kannattaa käyttää johdonmukaisesti myös itse. Työntekijä voi näyttää mallia osoittamalla kuvia tai käyttämällä tuttuja viittomia keskustelun tukena.

Varmista, että ymmärrätte toisianne

Toista omin sanoin, mitä uskot asiakkaan tarkoittaneen: "Ymmärsinkö oikein, että haluat lähteä ulos vasta ruokailun jälkeen?" Älä tee oletuksia asiakkaan puolesta, anna hänen kertoa itse.

Apuvälineitä arjen tilanteisiin

Ota kuvat avuksi

Papunetin kuvatyökaluilla voi tulostaa etukäteen kuvia esimerkiksi toistuviin tilanteisiin, valintoihin ja päiväjärjestykseen. Kuvien avulla puhuttu asia muuttuu näkyväksi.

Piirrä, jos valmista materiaalia ei ole

Kynä ja paperi voivat pelastaa tilanteen. Piirtäessä kannattaa samalla kertoa, mitä kuva tarkoittaa. Esimerkiksi televisiokuvan päälle piirretty rasti kertoo, että television katselu päättyy. Takki ja taksi puolestaan voivat havainnollistaa kotiinlähtöä.

Pidä välineet käden ulottuvilla

Pieni muistivihko, piirtotaulu tai laminoitu kirjoitusalus- ta ja tussi kulkevat helposti mukana ja mahdollistavat nopean havainnollistamisen tilanteen niin vaatiessa.

Hyödynnä puhelimen kameraa

Kamera voi helpottaa valintojen tekemistä. Esimerkiksi ravintolassa tai kahvilassa tuotevalikoimasta voi ottaa kuvan, jolloin asiakkaan on helpompi osoittaa, mitä hän haluaa.

Vinkit: Henna Sillanpää. Lisää vinkkejä parempaan kommunikointiin arjessa löydät Hennan Instagram-tililtä @kommunikaatioilo.

TUTTU TAPA TOIMIA LUO TURVAA.



"Kotihoidossa jokainen päivä on erilainen ja työtehtävät vaihtelevat. Tykkään työn itsenäisyydestä ja vapaudesta. Minulle sopii myös liikkuva työ. Samalla näen vuodenaikojen vaihtelun. Mikä on sen mukavampaa kuin ajella syrjäkylillä kohti asiakkaan kotia auringon paistaessa?"



Ikäihmisteen kohtaja

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA LAURA VESA

Lähihoitaja Jussi Järvinen on nähnyt kymmenen vuoden työuransa aikana, miten kotihoidon työ on muuttunut. Hän haluaa silti mieluiten olla töissä juuri siellä.

Minusta piti tulla mie-
lenterveys- ja päih-
detyöhön erikoistu-
nut sairaanhoitaja.
Tulevaisuuden suun-
nitelmat vaihtuivat,
kun menin tekemään keikkatöitä äiti-
ni työpaikalle vanhainkotiin kotipaikka-
kunnallani Urjalaan. Mummoni oli juu-
ri jäänyt eläkkeelle samasta vanhain-
kodista. Työssä tuli hauskoja tilantei-
ta, kun asukkaat tiesivät äitini ja mum-
moni. Muistan, kuinka erällekin van-
hukselle sanoin, että Sirkka-mummoni
kehotti antamaan sinulle ruokaa. Tä-
män jälkeen asukas alkoi syödä tyyty-
väisenä.

Vanhainkodissa ihastuin ikäihmisiin.
Huomasin, että heillä on erilainen elä-
mänsänsä kuin nuoremmilla. Jos ta-
pahtuu jotain ikävää, maailma ei he-
ti murene. Kun nuorempi pyytäisi ki-
puun morfiinia, ikäihminen pärjää Bu-
ranalla. Huomasin vanhainkodissa, mi-
kä ero on sairaanhoitajan ja lähihoitajan

työllä. Lähihoitaja on ihmisten kohtaa-
ja, eikä pyörittele niin paljon papereita
kuin sairaanhoitaja. Työ tuntui minulle
sopivalta. Päädyin vaihtamaan sairaan-
hoitajan opinnot lähihoitajan opintoihin.

Olen työskennellyt Nokian kotihoi-
dossa vuodesta 2014 lähtien.

*Tänä aikana työssä
on tapahtunut isoja
muutoksia. Enää en
tapaa pullantuoksui-
sia mummoja, vaan
koti on vuodeosaston
jatke.*

Työurani alussa yhden talon asukkail-
la oli tapana viettää aikaa pihassa aa-
mupäivisin. Veimme aamukäyntien jäl-
keen asukkaita pihakeinuille. He pitivät
siellä seuraa toisilleen. Nykyisin asiak-
kaana ei juurikaan ole näin hyväkuntoi-
sia ikäihmisiä.

Kotihoito ei sovi ensimmäiseksi työ-
paikaksi, sillä työ on vaativaa ja sitä
tehdään itsenäisesti. Työssä pitää olla
monipuolisesti tietoa erilaisista hoito-
toimenpiteistä. Lääkkeet täytyy tuntea
hyvin, jotta osaa seurata niiden vai-
kutusta. Kotihoidossa saa puhelimella
työkavereita kiinni, mutta apu voi olla
kaukana. Oppi kotihoidon työhön kan-

nattaa hakea paikasta, jossa työsken-
nellään muiden kanssa. Kun osaamis-
pohja on vahva ja tietää, mitä tekee, ei
tule paniikkia. Silti tähän työhön tarvit-
see pitkän perehdytyksen ja osaamista
täytyy myös kehittää jatkuvasti.

Tiedän, että monissa kotihoidoissa
on valtavan pitkä lista asiakkaita päi-
vässä. Nokialla tilanne on kohtuullisen
hyvä. Työtä helpottaa, että tiimissäm-
me on pitkäaikaiset työntekijät ja meil-
lä on mainio ryhmähenki.

*Tiedämme toistemme
vahvuudet ja keskus-
telemme, missä ke-
nenkin osaamisesta
olisi eniten hyötyä.*

Silti työ on toisinaan kiireistä. Välillä
syön eväät autossa, kun taukoa ei ehdi
pitää. Kiireen tuntu jää helposti päälle.
Siksi pitää tietoisesti rauhoittua ennen
asiakkaan kohtaamista. Kiireessä jätän
kirjaamiset vähemmälle ja hoidan ne
toisena päivänä.

Olen joskus pohtinut, mitä muuta
voisin tehdä, mutta en ole keksinyt sel-
laista työtä, josta saisin niin paljon kuin
nykytyöstäni. Asiakkaiden kohtaamiset
ovat parasta. Moni iäkäs toivoo saa-
vansa olla kotona mahdollisimman pit-
kään. Pystyn työlläni mahdollistamaan
tämän toiveen. Mietin keinoja, joil-
la asiakkaiden elämää voisi parantaa.
Ne voivat olla pieniä juttuja, esimerkik-
si saatamme kuunnella asiakkaan mie-
limusiikkia käynnin aikana. Jokaisen pi-
täisi saada elää omanlaistaan elämää,
vaikka terveydessä olisikin rajoitteita. ■

Jussi Järvinen on nokialainen
lähihoitaja, joka työskentelee
kotihoitajana.

Hän on Nokian ammattiosaston
puheenjohtaja.

Jussin supervoimia ovat paineen-
sietokyky, kohtaamistaidot ja
huumorintaju.

HYVÄÄ MIELTÄ SYKSYYN

Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan yhdeksän ammattiosastoa yhdistivät voimansa lokakuun alussa, kun Tahkolla järjestettiin jäsenille hyvinvointitapahtuma. Syyslauantaina 117 superilaista koontui kuulemaan ammattiin ja edunvalvontaan liittyvää asiaa, verkostoitumaan, viihtymään ja hakemaan uutta virtaa arkeen ja ammattiosastojen toimintaan. Monipuolinen ohjelma sisälsi esimerkiksi vinkkejä jäsenhankintaan, puheenjohtajien ja luottamushenkilöiden esittäytymisen, jalkaterapeutin luennon, äänimaljarentoutuksen ja Nilsin harrastajateatterin esityksen.

– Päivä sai osallistujilta paljon kiitosta. Mukana oli kaikenikäisiä superilaisia ja paljon myös uusia kasvoja. Toivon, että tästä tulee perinne, tällainen tapahtuma sopii oikein hyvin juuri syksyyn, sanoo Kuopion kaupungin ammattiosaston puheenjohtaja **Johanna Varis** tyytyväisenä.

SuPerin Pasilan toimistolta paikalla olivat tapahtuman juonattanut jäsenhankinnan erityisasiantuntija **Anne Kisonen** ja järjestöasiantuntija **Miika Valtonen**, joka on alueen ammattiosastojen uusi yhteyshenkilö. ■

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MATIAS HONKAMAA



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





ROBERT OTTOSSON

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Mikä on hälytysraha?

Hälytysraha on työehtosopimukseen perustuva korvaus, jota maksetaan tilanteissa, joissa työntekijä kutsutaan yllättäen töihin vapaa-ajaltaan. Hälytysrahan tarkoituksena on korvata työntekijälle vapaa-ajan keskeyttämisestä aiheutuvaa haittaa ja häiriötä.

Hälytysraha ei ole kaikille sama. Oikeus korvaukseen, korvauksen määrä ja tilanteet, joissa sitä maksetaan, riippuvat aina sovellettavasta työehtosopimuksesta ja mahdollisista paikallisista sopimuksista. Kun sovellettavan työehtosopimuksen tai mahdollisen paikallisen sopimuksen ehdot täyttyvät, työnantajan on maksettava hälytysraha.

Mistä saa tietoa työpaikan hälytysrahasta?

Työntekijän kannattaa tutustua työpaikkansa työehtosopimukseen ja tarkistaa myös paikalliset sopimukset. Monissa paikallisissa sopimuksissa voi olla TES-määräyksiä parempia ehtoja. Tällä halutaan kannustaa ottamaan vastaan äkillisiä työvuoroja.

Hälytysrahasta on määräyksiä useissa sosiaali-, terveys- sekä kasvatus- ja ohjausalan työehtosopimuksissa, kuten esimerkiksi SOTE-sopimuksessa, KVTEsissä, terveystalouden työehtosopimuksessa (TPTES), sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa (SOSTES) ja varhaiskasvatusalan VAKA-TESissä. Sopimuksissa on merkittäviä eroja. Niissä määrätään esimerkiksi siitä, kuinka nopeasti työntekijän on oltava valmis saapumaan töihin ja kuinka suuri korvaus eri tilanteissa on.

KYSYMYKSIIN VASTASI SUPERIN SOPIMUSASiantuntija
SANNA ÄNGESLEVÄ



HALFPONT / SHUTTERSTOCK.COM

Hälytysrahan
suuruus vaihtelee työehtosopimuksen mukaan **noin kahdeksasta eurosta noin 40 euroon**. Paikallisissa sopimuksissa hälytysraha voi olla **50–150 euroa**.



Työntekijällä on oikeus erilaisiin korvauksiin

Työntekijä voi saada erilaisia korvauksia ennalta suunnittelelmattomasta työajasta. Hälytysrahan, ylityökorvauksen ja varallaolokorvauksen ehdot määrittävät eri tavalla.

Hälytysraha on käytössä monella työpaikalla. Superin sopimusasiantuntija **Sanna Ängeslevän** mukaan työntekijät eivät aina tiedä, mitkä tilanteet oikeuttavat hälytysrahan saamiseen.

Hälytysrahan tarkoituksena on maksaa korvausta tilanteissa, jossa työntekijä kutsutaan vapaa-ajalta töihin.

– Pelkkä työvuoron pidentäminen ei automaattisesti oikeuta hälytysrahaan, vaan kyse voi olla tällöin esimerkiksi lisä- tai ylityöstä.

Joillakin työpaikoilla paikallisilla sopimuksilla on saatettu sopia korvauksista myös tilanteissa, joissa työntekijän jo suunniteltua työvuoroa muutetaan merkittävästi tai vaihdetaan lyhyellä varoitusajalla.

– Ainoastaan paikallisilla sopimuksilla on saatettu sopia työvuoron jatkamiseen omat hälytysrahat. Tesseissä tämännkaltaisia ehtoja ei ole. Siksi työntekijän kannattaa aina tarkistaa, onko työpaikalla tehty paikallinen sopimus, joka koskee hälytysrahaa.

HÄLYTYSRAHA VAI YLITYÖKORVAUS

Sanna Ängeslevä on huomannut, että myös hälytysraha ja ylityökorvaus menevät välillä sekaisin.

– Hälytysraha ja ylityökorvaus ovat kaksi eri asiaa. Hälytysraha korvaa vapaa-ajalle aiheutunutta häiriötä, kun työntekijä kutsutaan yllättäen töihin. Ylityökorvaus puolestaan maksetaan tehdystä työstä silloin, kun työaika ylittää työehtosopimuksen mukaisen säännöllisen työajan.

Työntekijä voi joissakin tilanteissa saada samasta työvuorosta hälytysrahan ja ylityökorvauksen, jos molempien korvausten ehdot täyttyvät.

Myös varallaolo herättää kysymyksiä.

– Jos on sovittu varallaolosta ja työntekijä kutsutaan tämän aikana töihin, useimpien työehtosopimusten mukaan hälytysrahaa ei makseta. Työntekijä ei jää ilman korvausta, vaan hänelle maksetaan tällöin vähintään työehtosopimuksen mukainen varallaolokorvaus, ellei paikallisesti ole muusta sovittu. ■

OLETKO OIKEUTETTU HÄLYTYSRAHAAN?

- Selvitä, mitä työehtosopimusta työpaikassasi noudatetaan.
- Tarkista työehtosopimuksesta hälytysrahaa koskevat määräykset ja mahdolliset paikalliset sopimukset.
- Jos huomaat, ettet ole saanut sinulle kuuluvaa hälytysrahaa, ole yhteydessä esihenkilöön tai palkanlaskentaan. Kysy, miksi hälytysrahaa ei ole maksettu.
- Epäselvissä tilanteissa ja tulkintakysymyksissä voi pyytää apua luottamusedustajalta tai SuPerin työsuhdeneuvonnasta.

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.

Kaatuneen vanhuksen auttaminen johti vuosien oikeustaisteluun

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitaja pysähtyi työmatkallaan auttamaan kaatunutta vanhusta ja loukkasi polvensa. Vakuutusyhtiö katsoi, ettei kyse ollut työmatkatapaturmasta. Vuosia kestänyt oikeusprosessi päättyi korkeimmassa oikeudessa lähihoitajan voittoon.

Kotihoidossa työskennellyt lähihoitaja oli alkuvuodesta 2022 matkalla asiakkaan luo, kun hän huomasi iäkkään miehen hoipertelevan jalkakäytävällä.

– Kiinnitin huomiota hänen epävarmaan kävelyynsä jo kauempaa. Vanhus pysähtyi nojaamaan pihaporttiin, ja minä sekä toinen paikalle sattunut sivullinen henkilö lähdimme auttamaan häntä.

Kaksikko sai vanhuksen talutettua kerrostalon sisäpihalle, mutta tämän voimat loppuivat kesken matkan.

– Hän valahti maahan, ja samalla tunsin oikeassa polvesani voimakkaan vihlaisun.

Vanhus saatiin penkille odottamaan ambulanssia. Sen jälkeen lähihoitaja soitti esihenkilölleen, joka kehotti ottamaan yhteyttä työterveyshuoltoon. Lähihoitaja hoiti kuitenkin työvuoronsa loppuun ja hakeutui vasta sen jälkeen lääkäriin.

Polven magneettitutkimuksessa paljastui kierukan repeämä. Edessä olivat tähytysleikkaus ja kuukausien sairausloma.

Lähihoitaja piti selvänä, että tapaturman kustannukset korvattaisiin. Vakuutusyhtiö kuitenkin näki asian toisin. Sen mukaan kyse ei ollut korvattavasta työmatkatapaturmasta.

– Jos olisin liukastunut ja kaatunut samassa pihassa, se olisi ollut työtapaturma. Kun pysähdyin auttamaan hädässä olevaa vanhusta, tilanne ei ollutkaan yhtä selvä, lähihoitaja kertoo.

LIITTO PÄÄTTI OTTAA RISKIN

Vakuutusyhtiön perustelut tuntuivat lähihoitajasta absurdeilta. Kun asian käsittely myös eteni hitaasti, hän otti yhteyttä SuPeriin.

Ammattiliitossa työtapaturma-asoiden viemistä oikeuteen harkitaan tarkkaan. Toisin kuin monissa työsuheriidoissa, oikeudenkäyntikuluja ei yleensä voida kattaa oikeusturvavakuutuksesta, jolloin mahdolliset kulut jäävät liiton maksettaviksi.

Tässä tapauksessa SuPer katsoi, että asia ansaitsi oikeuden kannanoton. Keskeinen kysymys oli, oliko lähihoitajan vamma työtapaturma- ja ammattitautilain tarkoittama korvattava työtapaturma.



Asia eteni vakuutusyhtiöstä tapaturma-asioden muutoksenhakulautakuntaan ja edelleen vakuutusoikeuteen. Molemmat pitivät vakuutusyhtiön ratkaisun voimassa, mutta päätökset syntyivät äänestyksen jälkeen. Osa ratkaisijoista olisi päättänyt päinvastaiseen lopputulokseen, mikä kuvaa tapauksen tulkinnanvaraisuutta.

SuPer ei tyytynyt ratkaisuihin vaan päätti hakea valituslupaa korkeimmalta oikeudelta, joka ottikin asian käsiteltäväksi.

Syyskuussa antamassaan ratkaisussa korkein oikeus katsoi, että hoitajalla oli tilanteessa velvollisuus pysähtyä auttamaan. Koska auttaminen oli välttämätön syy keskeyttää työmatka, sen aikana sattunut tapaturma kuului työtapaturma-vakuutuksen korvattavaksi.

”EN OLISI VOINUT TOIMIA TOISIN”

Korkeimman oikeuden ratkaisu päätti yli neljä vuotta kestäneen kiistan. Lähihoitaja kertoo, ettei missään vaiheessa katunut sitä, että pysähtyi auttamaan.

– Se oli täysin automaattinen reaktio. En usko, että kukaan olisi kävellyt tilanteen ohi auttamatta, oli hoitaja tai ei.

Korkeimman oikeuden ratkaistua periaatekysymyksen jäljellä on enää korvausten määrän arviointi. Lähihoitajalle on kertynyt kuluja muun muassa polven magneettitutkimuksesta, sairaalamatkoista ja pitkästä sairauslomasta. Korvauksia hän pitää tärkeinä, mutta niiden rinnalla painaa toinenkin asia.

– Korvaukset ovat tietenkin tärkeitä, mutta vielä tärkeämpää oli saada asialle ratkaisu. Toivon, että seuraavan vastaavan tilanteeseen joutuvan ihmisen ei tarvitse käydä läpi tällaista prosessia.

Toive voi toteutua. Korkeimman oikeuden ratkaisu ohjaa vastaisuudessa sitä, miten vastaavia auttamistilanteissa sattuneita tapaturmia arvioidaan. ■

SUPERRISTIKKO



helliä

runsas

sovellus

koouluttaa lavalle



ministerin ensi hommanaan vannoma

poistaa kuorta

täysin saamaton

milloinkaan



rietas



aluslautanen

NEUMANN

TUSKALLISIA

MONIKÄYTTÖINEN AINE

3

4

1/7

1/4

MYTOLOGIAT

MATTI

8

9

10

AÄNEKÄSTÄ

kiusanhenki

2

3

ATERIOIDA

KARJASALI

6

7

TAALAJAIDEN TAHTI HAULA MAENPÄÄ PELIMIEHIA!

KOSKINEN

SII-VILA

KULKEA POLIO-JONAS

-RATA

-HONKA



TAALLA ON HYVÄ -! HEH!

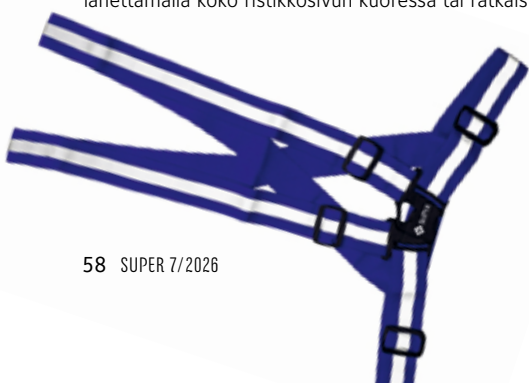
-malja

PAUHAAVIA

1.

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

Osallistu ristikkokisaan 2.11. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tehokkaita heijastinliivit. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Vanhuksille tarjottava ruoka puhuttaa hoitajia

Syyskuun SuPer-lehden tykkäyimmäksi jutuksi äänestettiin *Mitä on lautasella viimeisinä vuosina?* Jutussa lähihoitaja ja somevaikuttaja **Jesse Tirkkonen** kertoo ajatuksiaan hyvän ruoan merkityksestä vanhusten hoidossa. Toiseksi eniten sai ääniä *Myrsky pään sisällä*, joka käsitteli naisen ADHD:tä ja sitä, millaisia haasteita ja vahvuuksia se tuo työelämään. Kolmanneksi eniten ääniä sai *Olisinpa tiennyt jo alussa*, jossa kolme lähihoitajaa kertoo, mitä pitkä ura on opettanut. Helsingin villasukkatehtaan SuPer-villasukat voitti **lisa** Lappeenrannasta. Onnea!

Osalla kotihoidon asiakkaista on hyvin köyhä, yksipuolinen ravitsemus. Joillakin asiakkailla on todella keuhno ruokahalu ja toiset vieroksuvat nykyajan kebabiusauksia. Hoitajien käyntiajat ovat turhan lyhyitä huolelliseen ravitsemuksen toteuttamiseen.

MITÄ ON LAUTASELLA VIIMEISINÄ VUOSINA, S. 28

ADHD-diagnoosi helpottaa ja auttaa ymmärtämään. Myötätunto ja ymmärrys itseä kohtaan lisääntyvät.

MYRSKY PÄÄN SISÄLLÄ, S. 39

Samaistun vahvasti näihin kotihoidosta kerroviin elämänmakuisiin hetkiin. Salla osaa kirjoituksillaan tavoittaa sen arkisuuden alta kaikkein oleellisimman. ❤️

SYDÄMELLÄ SALLA: VIIMEINEN SYKSY, S. 64

Inhimillisuus ja vuorovaikutus on tärkeää. Olla läsnä.

IHMISET TOIVOVAT TULEVANS KOHDATUKSI, S. 12

Itsekin pitkän työurani aikana olen miettinyt, mikä on tärkeintä tässä ammatissa.

OLISINPA TIENNYT JO ALUSSA, S. 42

Tuttu ihminen. Hyvä, että nuorilla on rohkeutta.

EMMI KALLIO, TULEVAISUUDEN VAIKUTTAJA, S. 48

Sähkötupakan ei oleteta olevan vaarallista, mutta näinhän asia ei todellakaan ole. Tein elämäni parhaimman päätöksen, kun lopetin tupakoinnin 20 vuotta sitten.

KUN TUPAKKA ONKIN SÄHKÖINEN, S. 32

Jäseniltoihin kannattaa osallistua. Siellä saa ajankohdaista tietoa ja tapaa mukavia superilaisia. Kun käyt kerran, menet varmasti toistekin.

SYKSYN JÄSENIILLAT -ILMOITUS, S. 52

Sivun oikeassa yläkulmassa esiintyy kiva meemi. Tämä kuvastaa minua tosi hyvin maanantaiaamuisin pitkän viikonlopun jälkeen.

TERVEYDEKSI, S. 17

Vihdoinkin aiheesta on riittävästi tietoa ja todisteita, jotta THL reagoi suosituksillaan! 🙌 Aikuisetkaan eivät ole läsnä oikeasti, vaan kännykkä dominoi yhteisiä hetkiä. Kyläilyt voisi hoitua luuri laukussa, jollei esim. valokuvia tai läheisten videoita näytä.

VAARALLINEN DIGIKOUKKU, S. 25

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 **2.11.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin lämpimät villasukat.

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



KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski

Valmistuimme 60 vuotta sitten Oulussa, Oulun apuhoitajakurssi IV, 30.9.1966. Kurssiltamme valmistui Suomen ensimmäinen mies-apuhoitaja "Reijo". Silloin jouduttiin suunnittelemaan asu myös miehille. Kuvan lähetti **Pirkka-Liisa Ovaskainen**, omaa sukua Vaarala.



Helsingin kaupungin paikallisjärjestön ammattiosastot 814, 818 ja 819 tekivät perinteisen hyvinvointimatkansa Pärnuun. Kauniin viikonlopun aikana nautimme hyvästä SuPer-seurasta ja kylpylän palveluista. Matka on yksi vuoden kohokohdista, sillä siellä tapaamme vanhoja ystäviä ja myös eläkkeelle jääneitä SuPer-konkareita. He jakavat edelleen osaamistaan ja kannustavat meitä työssämme. Matkalla kysyin osallistujilta, miksi he lähtivät mukaan. Vastauksissa korostuivat ystävät, yhdessäolo ja SuPer-hyvä seura. Kiitos kaikille osallistujille – jatketaan tätä hienoa perinnettä!

Antti Lampinen, puheenjohtaja, ammattiosasto 819



RISTIKKORATKAISU 6/2026

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

Lehden 6/26 ristikkokisan ratkaisu:

TOIVORIKAS

Ristikkoarvonnassa voitti

Riitta Hämeenlinnasta, onnittelut!



Euran kunta täytti tänä vuonna 160 vuotta ja kutsui yrityksiä, yhdistyksiä ja muita toimijoita järjestämään ohjelmaa Eurapäiville 6.6.

Ammattiosastomme osallistui tapahtumaan saadakseen näkyvyyttä ja tuodakseen hoitajien asioita esille. Pisteellämme kävijät pääsivät pyöryttämään onnenpyörää ja voittamaan pieniä palkintoja. Tarjolla oli myös esitteitä, ja moni halusi keskustella hoitajien tämänhetkisestä tilanteesta.

Kuvassa vasemmalta: nuorisovastaava ja sihteeri **Jonna Mäenpää**, varapuheenjohtaja **Riina Laitila**, nuorisovastaava **Elina Kivistö**, puheenjohtaja **Emilia Hakanen** ja somevas- taava **Marianna Haavisto**.



Vietimme hieman etuajassa 55-vuotiskurssitapaamista- me ravintola Tärgetissa Turussa. Valmistuimme Turussa 18.12.1971 kurssilta 22. Olimme viimeisiä ryhmiä, jotka valmistuivat hilkka päässä. Yli 30 hengen ryhmästämme paikalle pääsi tällä kertaa kahdeksan. Olemme kokoontuneet vuosien varrella silloin tällöin, ja seuraavan tapaamisen so- vimme vuoden päähän Paimion parantolaan.

Marja Nieminen



Järjestöaktiivi viimeiseen asti

Perushoitaja **Tiia Rautpalo** siirtyi ajasta ikuisuuteen vain 63-vuo- tiaana. Valmistuttuaan Mikkelin sairaanhoito-oppilaitoksesta vuonna 1987 hän aloitti pitkän hoitaja- ja järjestöuransa. Hän toimi yhdysjä- senenä, ammattiosaston hallituksen jäsenenä ja puheenjohtajana, lakko- päällikkönä, pääluottamusmiehenä ja pääluottamusedustajana. Hän oli myös keskusjärjestö STTK:n aluetoi- minnan jäsenenä.

Tiia valittiin kahdesti SuPerin liittokokousedustajaksi. Hän toimi edustajiston jäsenenä vuodesta 2000 alkaen aina vuoteen 2012, puheenjohtajana vuosina 2004-2012. Ura huipentui liittohallituk- sen jäsenyyteen vuosina 2012-2020, varapuheenjohtajuuteen ja työvalio- kunnan jäsenyyteen vuosina 2016-2020. Varapuheenjohtajana hän vastasi luottamushenkilönä liiton kansainvälisestä toiminnasta. Hän toimi myös keskusjärjestö STTK:n hallituksen jäsenenä.

Tiia Rautpalo tunnettiin määrätie- toisena ja tavoitteellisena toimijana, joka oli nopea oppimaan ja joka oli valmis puolustamaan jäseniä vai- keissakin tilanteissa. Kuten monesti tavallista, kiitosta näistä ponniste- luista ei aina herunut.

Liiton toiminnassa hän kertoi sel- keästi näkemyksensä, ei kierrellyt eikä kaarrellut. Häneen voitiin luot- ta. Hän oli aina valmis auttamaan kollegoitaan. Edustajiston puheen- johtajana hän toimi tasapuolisesti ja johdatti keskustelun selkeisiin päätöksiin.

SuPer, jäsenet ja toimihenkilöt jäävät kaipaamaan rehtiä ja ystävällistä järjestökonkaria.

Markku Silvennoinen
SuPerin eläkkeellä
oleva pääsihteeri

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosastojen sääntö- määräisissä syyskokouksissa

- Tulevan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyminen
- Tulevan vuoden talousarvion hyväksyminen
- Ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta joka toinen vuosi
- Ammattiosaston toiminnantarkastajan ja varatoiminnantarkastajan valinta
- SuPerille tehtävät aloitteet
- Päätetään muista kokouksuissa mainituista asioista

Espoo-Kauniainen ammattiosasto 801 jäsenien syyskokous 18.11. klo 17–19.00 Palvelutalo Hopeakuun kokoustila, Friisinkallontie 10 B rappu. Ovelta saa parkkilupalapun autoon. Sääntömääräiset syyskokoukset, palaute liiton ammattiosastokyselystä, valitaan uusia toimijoita hallitukseen. Arvontaa. Tarjolla lämmin ruoka. Ilmoittautuminen viimeistään ruoka-aineallergioineen ke 11.11 mennessä arja.ilomaki@superliitto.fi

Helsingin avohoidon ammattiosasto 818 sääntömääräinen syyskokous 25.11. klo 17.00 Kallion Virastotalossa os. Toinen linja 2 A, Helsinki. Saavuthan paikalle klo 16.30–16.55 välillä, muulloin ulko-ovet ovat lukossa. Ammattiosasto tarjoaa vapaavalintaisen pizzan. Lisäksi osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkintoja. Ruokailuun ilmoittautuminen 15.11. mennessä super818@superliitto.fi Pizzalista on nähtävillä ammattiosaston kotisivuilla ja some-kanavilla. Sitä voi tiedustella myös sähköpostitse. Tervetuloa!

Iijoki seudun ammattiosasto 202 sääntömääräinen syyskokous torstaina 3.12. klo 18.00 Olhavan Paussissa. Kokouksessa käsitellään ao:n sääntöjen 10§ :n syyskokousasiat mm. tulevan vuoden 2027 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan ammattiosastolle puheenjohtaja ja hallitus vuosiksi 2027–2028. Ammattiosastomme täyttää tänä syksynä 45 vuotta, joten nautimme kokouksen yhteydessä maittavan jouluaterian. Tämän vuoksi sitovat ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen 22.11. mennessä viestillä Tuijalle p. 044 303 2772. Jäsenet lämpimästi tervetuloa!

Jyväskylän ammattiosasto 413 syyskokous 23.11. klo 18.00 siipirataslaiva Vellamo, satamkatu 8, Jyväskylä. Kokouksessa käsittelemme ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset syyskokousasiat. Kokouksen jälkeen maittava jouluruoka. Ruokailun johdosta sitovat ilmoittautumiset 9.11. mennessä super413@superliitto.fi tai 050 528 2550. Muistathan mainita mahdolliset ruoka-allergiat. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitamme ruokailun yksilökustannukset. Tervetuloa!

Keski-Karjalan ammattiosasto 510 syyskokous pe 13.11. klo 16.30 Majan Juhla – ja pitopalvelu, Kiitsontie 4, Kitee. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tänä vuonna ei valita uutta ammattiosaston hallitusta, joten tule rohkeasti mukaan. Osallistujien kesken arvotaan lahjakortti ja muita palkintoja. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa karjalaisen pitopöydän. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavalit 8.11.2026 mennessä tekstiviestillä Tarja Hirvoselle, puh. 050 350 7643. Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Peruuttamattomasta poisjäännistä voidaan veloitaa tapahtuman kulu, ellei poissaololle ole pätevä syytä (esim. sairaus tai työvuoromuutos). Peruutukset viimeistään 8.11. Tilalle voi myös nimetä toisen ammattiosaston jäsenen.

Keski-Suomen SuPer ammattiosasto 414 syyskokous on ti 3.11. klo 17.00 Ravintola Bella Romassa Kauppakatu 41, Jyväskylä. Kokouksessa käsittelemme ao. sääntöjen 8 § mukaiset syyskokousasiat

Uudet sosiaali- ja terveysalan ammatti- ja erikoisammattitutkinnot tulevat voimaan 1.1.2027.

Uudistuksen myötä 31.12.2026 poistuvat oheiset tutkinnot: Mielenterveys- ja päihde-työn ammattitutkinto, Terveysalan ammattitutkinto, Vammaisalan ammattitutkinto, Immuunisaatiohoidon erikoisammattitutkinto, Kuntoutus-, tuki- ja ohjauspalvelujen erikoisammattitutkinto, Mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkinto sekä Vanhustyön erikoisammattitutkinto. Näiden poistuvien tutkintojen siirtymäaika on 31.12.2029 asti.

Uudistuneista tutkinnoista pidetään toimeenpanotuen tilaisuus opiskelijoille ja työ-elämän edustajille 22.10. 2026 klo 14–16.

Tutustu uusiin tutkintoihin verkossa ePerusteet-palvelussa osoitteessa eperusteet.opintopolku.fi. Hae palvelusta nimillä Sosiaali- ja terveysalan ammattitutkinto ja Sosiaali- ja terveysalan erikoisammattitutkinto

sekä huomioidaan 50- ja 60-vuotta täyttäneitä jäseniä. SuPerin järjestöasiantuntija Miika Valtosen tervehdys. Kokouksen jälkeen on ruokatarjoilu. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 27.11. mennessä ammattiosaston pj Minna Paananen p. 040 376 2010 vain tekstiviestillä (mainitsethan mahdolliset ruoka-aineallergiat).

Kirkkonummen-Siuntion ammattiosasto 824 sääntömääräinen syyskokous pidetään Blomma Juhlatalissa Luostarintie 2, Kirkkonummi tiistaina 27.10. klo 17.30 alkaen. Ilmoittautuminen maanantaihin 19.10. mennessä tekstiviestillä Juha Saurénille puh. 040 259 2191 tai sähköpostiin super824@superliitto.fi. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi tarjoilun vuoksi. Kokouksessa valitaan uusi hallitus. Tervetuloa!

Kuhmon ammattiosasto 222 sääntömääräinen syyskokous Kuhmo Talon Juttua Kahvilassa 11.11. klo 18.00. Sitovat ilmoittautumiset sihteerille viestillä erityisruokavalioineen 4.11. mennessä jaana.koi@gmail.com

Lappeenrannan ammattiosasto 714 syyskokous ja ruokailu keskiviikkona 18.11. klo 18.00 Saimaan Helmi, Lappeenranta. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja palkitaan toimijoita. Paikalla myös liiton puheenjohtaja Päivi Inberg. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 11.11. mennessä super714@superliitto.fi. Ilmoitathan myös ruokavaliion. Ammattiosasto tarjoaa ruuan, jonka vuoksi ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittamattomasta poisjäännistä peritään yksilökustannukset ruuan osalta. Tervetuloa!

Maaselän ammattiosasto 205 sääntömääräinen syyskokous pidetään Reisjärvellä Kartanohoteli Saareissa perjantaina 27.11. klo 18.00 alkaen yleisellä syyskokouksella, jonka jälkeen jouluruokailu. Sitovat ilmoittautumiset ma 23.11. mennessä Hennalle puh. 040 166 7466. Tervetuloa!

Oulun seudun yksityisten ammattiosasto 229 syyskokous 17.11. klo 18 Ravintola Rauhala. Kokouksen jälkeen ammattiosaston kustantama ruokailu, jonka vuoksi sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä laura.sakko@hotmail.com

Raahen seudun ammattiosasto 214 sääntömääräinen syyskokous 2.12. klo 18.00 Paraatissa Kirkkokatu 43 ja kokouksen jälkeen jouluateria Raahen Hovissa. Ilmoittautumiset ammattiosaston kotisivujen kautta.

Suomussalmen ammattiosasto 226 Sääntömääräinen syyskokous pe 20.11. klo 17.30 Vanhassa Kurimossa. Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat (mm. toimintasuunnitelma ja tulo- ja meno-arvio). Kokouksessa valitaan myös puheenjohtaja sekä hallitus v.2027–2028. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluaterian. Sitovat

ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavalio) 10.11. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 tekstiviestillä tai sähköpostilla sihteerit226@superliitto.fi

Posion SuPer ammattiosasto 113 syyskokous ja pikkujoulu Valkean peuran valtakunnassa 27.11. klo 18.00 alkaen. Käsittelemme sääntömääräiset asiat, ja valitaan ammattiosastolle puheenjohtaja sekä hallitus seuraavalle kaksivuotiskaudelle. Pikkujouluhin osallistuminen edellyttää osallistumista myös kokoukseen. Puolisioi avocina sallittu 39 euron hintaan. Ammattiosasto tarjoaa jäsenille ruokailun. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 10.11. mennessä Marikalle viestillä p. 044 973 0037. Ilmoitathan mahdolliset allergiat samalla. Perusteettomasta poisjäännistä peritään hallituksen päätöksen mukaisesti ruokailun hinta 39 euroa. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ammattiosasto 405 18.11. klo 16.30–18.00 ABC Kivimaa, Kiitokatu 2, Lahti. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset syyskokousasiat. Sääntömääräisten asioiden lisäksi kokouksessa käsitellään valtuutus ammattiosaston hallitukselle hyväksyä paikalliset sopimukset. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen puheenjohtajalta. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Sitovat ilmoittautumiset 13.11. mennessä tarja.aatonen@pajjath.fi

Pöytyän Seudun Super 643 syyskokous 17.11. Juhliks Aura klo 17.00 alkaen. Ensin syödään ja sitten kokoustetaan. Kokouksessa sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset 5.11. mennessä. Ilmoita myös mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset sähköpostiin super643@superliitto.fi Tervetuloa!

Raision seudun ammattiosasto 604 sääntömääräinen syyskokous 17.11. Kahvilaravintola Rivieralla, Maskuntie 224 (ent. Masku Cafe), Masku. Aloitamme ruokailulla kello 18.00. Ilmoittautumiset Johannalle 9.11. mennessä super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176 Mainitsethan erityisruokavaliioista ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Rinnekodin ammattiosasto 808 syyskokous ti 27.10. klo 17 alkaen Kulttuurikeskus Auran Meijeri-rakennuksessa Järvenperäntie 1–3, Espoo. Kokouksen jälkeen äänimaljarentoutus ja iltapalaa. Ilmoittautumiset ti 20.10. mennessä super808@superliitto.fi

Uudenkaupungin ammattiosasto 608 syyskokous torstaina 19.11. klo. 18.00 Lammin Talolla Lamminatie 59, Rautila. Kokouksessa sääntömääräiset asiat, hallitusvalinnat kaudelle 2027–2028, sekä toiminnantarkastajien valinta. Ammattiosasto lähettää kaikille jäsenilleen sähköpostitse kokouskutsun ja linkin ilmoittautumislomakkeeseen. Ilmoittaudu lomakkeella sitovasti 11.11. mennessä.

HOLIDAY CLUB



Aina on hyvä aika lomilla

-25%

SuPerin jäsenenä saat 25 % alennuksen Holiday Clubin omista kotimaan lomahuoneistoista.

Etu ei koske Villas-huoneistoja eikä hotellihuoneita. Minimivaraus on kaksi vuorokautta.

Lue lisää osoitteesta holidayclubresorts.com/fi/

Kirjaudu Superliitto.fi → Jäsensivut, ja löydät alennukseen oikeuttavan koodin.

100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE

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



-30%

Ergonomian verkko-koulutus hoitajille

SuPerin jäsenenä saat 30 % alennuksen ergonomian verkkokoulutuksesta, joka on suunnattu nimenomaan hoitajille. Kurssin ovh on 69 euroa.

Koulutuksesta saat käytännön vinkkejä työ-asentoihin, työergonomiaan ja kehon kuormituksen vähentämiseen.

Lue lisää osoitteesta essuomi.fi

Kirjaudu Superliitto.fi → Jäsensivut, ja löydät alennukseen oikeuttavan koodin.



-40%

Tehokasta valmennusta verkossa

SuPerin jäsenenä saat 40 % alennuksen kaikista normaalihintaisista Fitclub Finland -verkkovalmennuksista.

Valmennuksista löytyy vaihtoehtoja liikuntaan, voimaharjoitteluun, ravitsemukseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Lue lisää osoitteesta Fitclubfinland.fi

Kirjaudu Superliitto.fi → Jäsensivut, ja löydät alennukseen oikeuttavan koodin.



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Tehosta työnhakutaitojasi
käytännönläheisissä
webinaareissa!

TEKSTI MARI ERISK

Järjestämme tänä syksynä kolme ilmaista koulutusta.



Haluatko käytännön vinkkejä oman osaamisesi saannottamiseen, työhakemuksen ja ansioluettelon tekemiseen ja työhaastatteluun valmistautumiseen?

Webinaarit järjestetään Microsoft Teamsissa tiistaisin 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 10–11.15.

Aiemmat webinaarisarjat ovat saaneet osallistujilta erittäin hyvää palautetta, ja kouluttajan esitystapaa on kiiteltty selkeäksi.

Ilmoittautuminen päättyy vuorokautta ennen kunkin webinaarin ajankohtaa. Voit osallistua yhteen tai useampaan webinaariin. ■

10.11. AMMATTIMAINEN TYÖNHAKU JA JAKSAMISEN YLLÄPITÄMINEN

Webinaari auttaa suunnittelemaan ja rakentamaan työnhaun prosessista toimivan ja huolehtimaan samalla omasta jaksamisestasi.

Sisältö:

- tätä kaikkea työnhaku vaatii
- työnhaun suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen
- arjen rytmittäminen ja itsensä johtaminen
- epävarmuuden ja odottamisen hallinta
- oman osaamisen tunnistaminen
- piilotyöpaikkojen etsiminen
- verkostoituminen ja yhteydenotot työntekijöihin

27.10. HYVÄN TYÖHAKEMUKSEN JA ANSIOLUETTELON TEKEMINEN

Webinaarissa opit tunnistamaan oman osaamisesi, saat käytännönläheisiä neuvoja ja vinkkejä ansioluettelon ja työhakemuksen laatimiseen, kohdentamiseen ja yhteensovittamiseen.

Sisältö:

- CV:n ja työhakemuksen roolit
- ansioluettelolla erottautuminen
- hakemuksen kohdentaminen tiettylle työnantajalle
- oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen ja markkinoiminen työnantajalle
- vaikuttava kieli ja tyyli
- tekoälyn tarkoituksenmukainen hyödyntäminen

24.11. NÄIN TEET HYVÄN VAIKUTUKSEN TYÖHAASTATTELUSSA

Valmistautuminen työhaastatteluun lievittää jännitystä ja lisää itsevarmuutta. Webinaarissa saat vinkkejä työhaastatteluissa onnistumiseen.

Sisältö:

- vakuuttava esiintyminen ja ensivaikutelma
- puhelin-, video- ja kasvokkai-haastattelut
- yleiset haastattelukysymykset ja STAR-vastaustekniikka
- osaamisen, vahvuuksien ja saavutusten esittäminen vakuuttavasti
- itsevarmuuden vahvistaminen ja jännityksen hallinta
- onnistunut loppuvaikutelma
- tekoälyn hyödyntäminen haastatteluharjoittelussa

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
→ supertk.fi/ajankohtaista

Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi sähköpostiosoitteeseen kaksi päivää ennen webinaaria. Huom! Jos ilmoittauduit vasta webinaaria edeltävänä päivänä, saat ilmoittautumislinkin sähköpostiisi webinaariaamuna.

Kaikki webinaarit tallennetaan. Tallennelinkki lähetetään webinaarin jälkeen ilmoittautuneille, ja tallenne on katsottavissa kolmen päivän ajan. Osallistujien nimet eivät näy muille osallistujille webinaarin aikana eivätkä tallenteella.

Webinaarit toteuttaa Aamos Valmennuspalvelut. Jos sinulla on kysyttävää webinaarien sisällöstä tai käytännön järjestelyistä, voit ottaa yhteyttä Aamos Valmennuspalveluiden kouluttajaan **Tuomas Saloon** tuomas.salo@aamos.fi.

Super työttömyyskassa järjestää webinaarit yhteistyössä Sotekassan ja Aaria Työttömyyskassan kanssa.

Webinaarit on tarkoitettu vain näiden kassojen jäsenille.

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

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

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

ETTÄ OLISIN VIELÄ TÄÄLLÄ

Hän odottaa minua tiskialtaan tasoon nojaten, ja mietin, että hän näyttää suoremalta kuin yleensä. Hänen takanaan seinällä on ilmakuva maatilasta, jonne hän kantoi kapiionsa kauan sitten nuorena emäntänä ja josta hän kuusi vuosikymmentä myöhemmin muutti tähän pieneen asuntoon tuoreena leskenä mukanaan keinutuoli, seinäryijy ja yhden elämän mittaiset muistot.

Hänen kehonsa suoruisuuskin on vain muisto menneestä, kun hän lähtee liikkeelle kohti asunnon toista huonetta ja kylpytilaa. Kuljen hänen perässään ja rupatteleamme pintapuolisia kuulumisia, vaikka minuun vähän sattuu katsoa hänen sairauden ja korkean iän runteleman kehonsa käpristynyttä liikettä, lähes kaksinkerroin taipuvaa selkää. Tarjoan apua riisuutumisessa, ja hän sanoo, että saa itse, kunhan ei ole kiire. Hyväntuulisesti, niin ihmeellisen energisesti hän jatkaa tarinointiaan niistä näistä, päivien kuluista.

Suihkugeelin hedelmäisessä tuoksussa tunnelma liikkahtaa, pehmenee. Jotain erityistä siinä on, jotain utuisaa ja turvallista, kun jakaa pienen suihkutilan toisen kanssa. Kun höyry muodostaa pehmeän verhon ympärille ja arjen äänet jäävät valkoisen välioiven toiselle puolelle, voi joskus sanoa asioita, joita ei oven toisella puolella sanoisi. Niin kuin läsnä oleva, mutkaton toisen alastomuus toisi mukanaan alastomuutta, sitä toisenlaista.

Puhumme ensin puhelimesta, kaiken kehittymisestä, ja kontrasti sataa vuotta lähestyvän ihon silkkiiseen haurauteen on sormieni alla ironinen. Hieron sampoota hänen päänahkaansa rauhassa, tätä lempeää hetkeä viivytäten. ”Ei ole oikein enää vain ketään, kenelle soittaa, kaikki ystävät ovat kuolleet”,

hän sitten toteaa haikeiden sanojen liikkeessä höyryn seassa kohti kattoa. ”En minä osannut koskaan ajatella, että olisin viimeinen, että olisin yhä vain täällä.” Vesi juoksee välillämme, minä en osaa sanoa mitään, mutta silitän häntä olkavarresta.

Mieleni silmien edessä vilisee kuvia hänestä nuorempana, nauramassa ystäviensä kanssa, jakamassa arkista elämänsä puhelimen ääressä, kirjoittamassa syntymäpäiväkorttia, istumassa kahvilan pöydän ääressä jonkun ikätoverin, ystävän kanssa. Niin kuin minä teen nyt, niin kuin toiset tekivät meitä

tä ennen, meidän jälkeemme. Miltä sen täytyykään tuntua, olla viimeinen omistaan. Pieni hikinoro valuu selkääni pitkin, hengitän syvempään.

Froteepyyhe tuntuu karhealta, ilma liian viileältä oven toisella puolella. Rasvaillaan hyvin, pukemisessa saan vähän auttaa. Hän on taas oma pirteä itsensä, kiittelee, posket punoittavat. Lapset, ne seitsemänkymppiset, ovat tulossa tänään käymään, hän naurahtaa. Se lohduttaa, elämän jatkuminen. Hyvästellään tältä päivää, heilautus ikkunasta tietenkin. Matkalla autolle naputan ystävälle viestin: nähdäänkö viikonloppuna. ■

”MINÄ EN OSAA SANOA MITÄÄN,
MUTTA SILITÄN HÄNTÄ OLKAVARRESTA.”



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____



Tuleeko samaa talouteen useampi SuPer-lehti?

Yksi lehti riittää usein yhteiseen lukemiseen.



SuPer-lehti jaetaan kaikille jäsenille, ja joihinkin talouksiin sitä saattaa tulla useampi kappale. Myös hyvinvointialue-uudistus 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.

SuPerin puhelinpalvelut

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

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

Työttömyysturvaan ja kassan jäsenyyteen liittyvissä asioissa ole yhteydessä Super työttömyyskassaan.

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



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

TYÖSUHDEASIASIAT

- puhelinpalvelu
09 2727 9160
ma-to 9–13

JÄSENYYSSIASIAT

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

• superliitto.fi →
Kirjaudu jäsensivuille/
Oma SuPer

- postiosoite:
PL 112, 00521 Helsinki



superliitto.fi



SUPER

Työelämän

turvaverkko



**SuPerissa
olet
superstara!**

superliitto.fi



ANNA AULTIO

GLÖM INTE ATT TA HAND OM DIG SJÄLV

Ett av kärnvärdena hos Super-medlemmarna är rättvisan som är en bärande kraft, men räcker det i dessa tider? Denna fråga möter jag ofta när jag träffar er Super-medlemmar.

Vi är personer med yrkeskompetens som utvecklas när vi får arbeta med stor spännvidd, och får vara stolta över vår yrkesskicklighet och yrket som närvårdare. Men ett gott hjärta och värme räcker inte att vi ska bli hörda. Därför är det viktigt att värna om vår yrkeskompetens och höja röst för den.

Vi behövs även i framtiden, det kan ingen förneka. Utan Super-medlemmar går inte vardagen ihop. Patienter, klienter, barn och ungdomar får inte det stöd eller den trygghet som behövs i dessa oroliga tider. Ni är en resurs som har betydelse.

Hösten kommer med regn och rusk. Då börjar man kanske oroa sig för hur man ska orka med arbetet. Jag får från er många meddelanden om arbetskapaciteten som är på upphällningen. Ni är trötta såväl fysiskt som psykiskt. Ni undrar hur länge ni orkar i arbetet.

Jag uppmuntrar er att hitta sätt för att orka. Man kan börja i mindre skala och ett steg i taget. Var barmhärtig mot dig själv. Arbetet är tungt men det är betydelsefullt och en påminnelse om varför vi alla utför detta arbete.

Var dig själv, du fina vårdare i vardagen. Du är bra precis som du är!

Arbetskapaciteten och arbetshälsan anses ofta vara en självklarhet men tyvärr får dessa inte något stöd från arbetsgivarens sida. Alla åtgärder som stödjer er arbetshälsa och arbetska-

pacitet har minimerats. Motivation att utföra arbetet minskar om inte uppskattning visas ens med små gester.

Vi på SuPer stödjer er så att ni orkar utföra ert arbete. Det är viktigt att ni proaktivt och med låg tröskel tar kontakt med oss.

Jag önskar alla en härlig höst! Vi ska stödja varandra med våra styrkor och vi ska tillsammans bygga ett framtidens SuPer!

Päivi

"De finaste utsikterna finner du efter de svåraste stigarna. Det är kanske inte så lätt men är mödan värt."

LEDARE



HEMVÅRDEN BEHÖVER SIN PERSONAL

Hemvårdens roll inom äldreomsorgen är stor i Finland. För välfärdsområdet är hemvården mer fördelaktigt än dygnetruntvården inom serviceboendet, och de flesta vill bo hemma, åtminstone när det är tryggt och man får hem den hjälp som behövs.

På många orter befinner sig nu hemvård, dess anställda och klienter i en svår situation. SuPer har i höst kraftigt riktat uppmärksamheten på personalbristen inom hemvården och att klient- och arbetssäkerheten är satt ur spel.

Klienterna inom hemvården är nu för tiden multistjuka och svårt medtagna. Bland dem finns många personer för vilka en rätt åtgärd skulle vara dygnetruntvården. Närvårdaren **Jussi Järvinen** som intervjuas i denna tidning säger att hemvården numera är en förlängning av bäddavdelningen. Långt borta är de tiderna då närvårdare kunde ta klienterna ut för promenad och för att umgås på bostadshuset gård tillsammans med andra. Nu är klienterna i så dåligt skick att de inte kan vistas ute. Å andra sidan är hemvårdarnas tidsschema under arbetsdagen så pressat att utevistelser låter som en absurd tanke när det knappt finns tid för nödvändig vård och medicinutdelning.

Men ändå kan arbetet inom hemvården vara ett fint närvårdarbete när det är som bäst. Det är självständigt, mångsidigt och ansvarsfyllt. En närvårdare kan använda sin yrkeskompetens brett och kan ofta bygga upp en lång och tillitsfull relation med klienten. Därför vill många arbeta inom hemvården.

Stressen betyder inte bara tunga arbetsdagar. Den har även följder på vårdkvaliteten. Om en närvårdare måste ständigt välja vad man ska göra hos klienten och vad som ska utelämnas belastar arbetet även psykiskt. En ständig känsla, dag efter dag, att man inte kan utföra sitt arbete så bra som man vill gnager på arbetstrivseln och arbetsmotivationen. Hemvården lider nu av bortfall av yrkespersoner.

Problemet inom hemvården är inte vårdarna och inte heller hemvården som serviceform. Problemet uppstår när ett bra och krävande arbete utförs med alldeles för få personer och med för snävt tidsschema. Hemmet är inte en säker plats för alla, så det måste finnas tillräckligt många platser inom dygnetruntvården.

Folk blir äldre. I framtiden behövs hemvården ännu mer, inte mindre. Därför ska hemvården vara en arbetsplats som en närvårdare vill komma till och även bli kvar.



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

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

Är er enhet nästa vinnare?

Ansökan görs på SuPers webbplats.

Ansökningsanvisningar och övrig information:

www.superliitto.fi/lacaritaansokan.

Lämna in ansökan senast 20.11.2026.

Ansökan skickas som krypterad e-post till

lacaritastiftelsens.hederspris@superliitto.fi.

Ansökningstiden är 19.10.–20.11. 2026

Priset delas ut på Studiedagen 8.4.2027, Vasa.

För mer information: sakkunnig Anne Nylund

anne.nylund@superliitto.fi

Tel. 09 27279139

STIFTELSEN LA CARITA

HALSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ALDRANDE I FINLAND

Reservera
datumet!

**SuPers
svenskspråkiga
studiedag**

8.4.2027

**Original Sokos Hotel
Vaakuna, Vasa**

Hur troligt är det
att du skulle rekommendera
studiedagen till vän eller kollega?

9,74 / 10*

* Deltagarnas bedömning av 2026 års studiedag.



SUPER

PÅ DIN SIDA



"INGEN SKA VARA OSYNLIG."

TEXT JENNA PARMALA BILD MARJA SEPPÄLÄ

Skådespelerskan Jenni Kokander arbetar som frivillig på ett dagcenter för bostadslösa.

1 Vad betyder ett hem för dig?

Ett hem för mig är ett själstillstånd, en trygghet. Jag arbetar som frivillig hos de bostadslösa. En besökare på dagcentret sade en gång att "hemmet är där jag hänger min kasse". Jag känner igen tanken men tänker att alla borde ha rätt även till ett konkret hem. Antalet bostadslösa i Finland har börjat öka kraftigt. Människor tänker ofta att de bostadslösa eller missbrukare är själva ansvariga för sin situation. Men det handlar väl ändå om ett strukturellt problem.

2 Vad för slags frivilligarbete gör du?

Jag besöker till exempel ett dagcenter för kamrat- och frivilligverksamhet i Böle. Det har blivit ett mycket viktigt ställe för mig. Jag gillar stämningen i centret. Alla får komma in där precis så som de är. Titlarna lämnas i kapprummet och alla tas emot utan förutfattade meningar. Dagcentret är en öppen plats för alla, där finns telefon, värme, mat och möjlighet att tvätta kläder. Vid ett gemensamt bord börjar jag ofta en pratstund genom att exempelvis jämföra våra krämpor, som jag har för vana att göra som medelålders person. Vi kan prata politik eller tävla i att berätta vitsar. Samma dag brukar jag även besöka Sörnäs fängelse tillsammans med erfarenhetsexpert **Jarmo Eronen**. Bostadslösheten är ett stort problem hos de som kom-

Jenni Kokander

- Skådespelerska och författare
- Frivilligarbete hos Vailla vaki-naista asuntoa ry sedan år 2022.
- Spelar i höst vid Kouvola teater i pjäsen "*Neiti Marple ja tuijotta-va katse*"
- Tredje romanen *Liian hyvä isä* (Tammi) publicerades i år
- De bostadslösas natt firas den 17 oktober 2026

mer ut från fängelset. Jag har lärt mig av Jarmo hur viktigt det är att den som har avtjänat sitt straff lyckas skapa sig själv ett nytt levnadssätt och hitta betydelsen i ett liv utan brottslighet. Det är lättare att börja om från början om man har fått stöd i förändringen redan under fängelsevistelsen.

3 Vilket möte har varit mest oförglömlig i ditt frivilligarbete bland de bostadslösa?

När jag för första gången var på väg till dagcentret mötte jag en uppretad man på en spårvagnshållplats. Där stod vi sedan båda två och gnällde över den hala trottoaren. Det visade sig att vi hade samma resmål så vi följdes åt arm i arm. När spårvagnen bromsade in var

mannen glad att jag fanns där bredvid honom. "Utan dig hade jag varit osynlig även för den där föraren", sa han. Den meningen rörde mig djupt. Jag skulle vilja uppmuntra alla till att engagera sig i frivilligverksamhet. Man kan även skänka bort kläder till dagcentret. På vintern är till exempel varma jackor, skor, mössor och vantar ett bra sätt att hjälpa människor utan bostad. Det finns ett ständigt behov av hygienartiklar och underkläder. Det skulle vara fint om folk hade för vana att ta med sig ett par kaffepaket eller deodoranter till dagcentret när de går förbi där.

4 Vad ger dig hopp i ditt frivilligarbete bland bostadslösa?

På dagcentret möter man olika slags hopplöshet förstås. Det kan exempelvis komma en barnfamilj som ringer till elbolag för att försöka komma överens om förlängning av betalningstid för räkningen. Ändå är samspelet fint. När det av en slump flög in en sparv ville alla närvarande tillsammans hjälpa fågeln ut. Jag tänker att beroende och bostadslöshet är omständigheter, inte en identitet hos någon. Det är viktigt att se människan bakom alla stigman. När vi pratar om varandra och möter varandra borde vi känna igen våra egna rädslor och fördomar. Det bästa sättet att göra sin del är att vända blicken från sig själv mot en medmänniska. Hata mindre och lyssna mer.

5 Finns det något som statistiken inte berättar om bostadslöshet?

Jag har svårt att stå ut med beslutsfattarens argument om att varje människa borde ha rätt till att bli förmoden när det samtidigt i Finland lever människor som inte har en varm plats att övernatta i vinterkylan. Nedskärningar som riktas mot de allra svagaste kommer att i slutändan bli mycket dyrt för samhället. Till exempel nedskärningar som riktas mot olika organisationer tar från vissa människor deras sista skyddsnät. Ojämligheten trappar upp även otryggheten som rör oss alla. Man borde aldrig prata om en människa som missbrukare, bostadslös eller en med brottslig bakgrund. Det är helt omöjligt att få ordning på sitt liv om du endast anses vara ett samhällsligt problem.

SuPer
SEGER

HJÄLPEN TILL EN ÄLDRE PERSON SOM RAMLAT LEDDE TILL ÅRATALS RÄTTSKAMP

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

En närvårdare som var på väg till arbetet stannade för att hjälpa en äldre person som ramlat, och i samband med detta skadade närvårdaren sitt knä. Försäkringsbolaget ansåg att det inte var fråga om ett olycksfall under resa mellan hem och arbete. Rättsprocessen som hade pågått i årtal tog slut i högsta domstolen i och med närvårdarens seger.

Närvårdaren som arbetade inom hemvården var i början av år 2022 på väg till en klient och såg då en äldre man vingla på trottoaren.

– Jag fäste uppmärksamheten i hans osäkra sätt att gå redan när jag befann mig längre bort. Den äldre mannen stannade för att stödja sig på gårdsgrinden, så jag och en annan person som råkat komma till platsen började hjälpa honom.

De två kunde hjälpa mannen till höghusets innergård där hans krafter tog slut.

– Han segnade ned och i samma ögonblick kände jag i mitt högra knä en skärande smärta.

Vi satte ner den äldre mannen på en bänk i väntan på ambulans. Efter det ringde närvårdaren sin chef som uppmanade närvårdaren att ta kontakt med företagshälsovården. Närvårdaren arbetade dock ändå till arbetspassets slut och tog sig därefter till läkarmottagningen.

Vid magnetundersökning av knäet konstaterades meniskruptur. Framför sig hade närvårdaren titthälsoperation och sjukskrivning i månader.

Närvårdaren var säker på att kostnader för skadan skulle ersättas. Men för-

säkringsbolaget såg dock annorlunda på saken. Enligt bolaget var det inte fråga om en ersättningsgill arbetsolycka under resa mellan hem och arbete.

– Om jag hade halkat och ramlat på samma innergård hade det varit en arbetsolycka. När jag stannade för att hjälpa en äldre person i nöd var inte situationen lika tydlig, berättar närvårdaren.

FÖRBUNDET BESTÄMDE SIG FÖR ATT TA RISKEN

Enligt närvårdaren kändes motiveringen från försäkringsbolaget absurd. När även handläggningen av ärendet tog tid, tog närvårdaren kontakt med SuPer.

På förbundet brukar man överväga mycket noga om man ska ta ärenden med arbetsolycka till rätten. I motsats till många anställningstvister täcker inte rättsskyddsförsäkringen kostnader för rättegången, och då måste eventuella kostnader betalas av förbundet.

I detta fall ansåg SuPer att frågan förtjänade en rättslig prövning. Den centrala frågan var om närvårdarens skada var en ersättningsgill arbetsolycka enligt lag om olycksfall i arbetet och om yrkes-sjukdomar.

Frågan gick vidare från försäkringsbolaget till besvärnämnden för olycksfallsärenden och därifrån till försäkringsdomstolen. Båda dessa ansåg försäkringsbolagets beslut vara giltigt, men besluten togs först efter en röstning. En del av de som röstade hade kommit fram till en motsatt slutsats, vilket visar att fallet inte var entydigt.

SuPer blev inte nöjd med besluten utan bestämde sig för att ansöka om besvärstillstånd av högsta domstolen, som tog upp ärendet till behandling.

I sitt beslut i september ansåg högsta domstolen att närvårdaren i denna situation hade skyldighet att stanna och hjälpa till. Eftersom hjälpinsatsen var ett nödvändigt skäl att avbryta resan till arbetet borde skadan som uppkom under insatsen ersättas av arbetsolycksfallsförsäkringen.

"JAG KUNDE INTE HA AGERAT ANNORLUNDA"

Högsta domstolens beslut avslutade den över fyra år långa tvisten. Närvårdaren säger sig inte i något skede ha ångrat att hon stannade för att hjälpa personen.

– Det var en helt automatisk reaktion. Jag tror inte någon bara hade gått förbi utan att hjälpa, oavsett om man var vårdare eller inte.

Efter högsta domstolens beslut angående den principiella frågan kvarstår bara bedömning av ersättningsbeloppet. Närvårdaren har haft kostnader bland annat för magnetundersökning av knäet, resor till och från sjukhus och en långvarig sjukskrivning. Närvårdaren anser ersättningen vara viktig men samtidigt är också en annan fråga viktig.

– Ersättningen är förstås viktig men ännu viktigare var det att få beslut i frågan. Jag önskar att den person som i framtiden hamnar i liknande situation inte behöver gå genom den process som jag har genomgått.

Önskan kan gå i uppfyllelse. I framtiden styr högsta domstolens beslut hur olycksfall i motsvarande hjälpsituationer bedöms. ■