

SUPER



10/2024

YKSITYINEN
VARHAISKASVATUS
TES-NEUVOTTELUT
ALKOIVAT

*Talous-
valmentajan
säästövinkit*

ELÄMÄ PILALLA AINA
ENNEN KUUKAUTISIA?
PMDD ON PAHEMPI
KUIN PMS

Hammashoitajan työ vaatii jatkuvaa ennakointia

SATU SIEPPI

**"KÄYTÄN TYÖSSÄNI YLI 100
ERILAISTA INSTRUMENTTIA"**

SUPER



38 Perimä ratkaisee. Ihmisen ikä ei aina kerro, kuinka vanha hänen kehonsa on.

32

Aivan raivona.

Huonosti tunnettu PMDD kurjistaa naisen elämän kuukautisten alla.



42

Tulot ja menot. Talousvalmentajan vinkkaa, miten ottaa omat talousasiat haltuun.

UUTISET

- 6 Yksityisen varhaiskasvatuksen TES-neuvottelut alkoivat
- 14 Sote-alan uusi rekisteröinti on hidasta ja hankaloittaa yrittäjien työtä

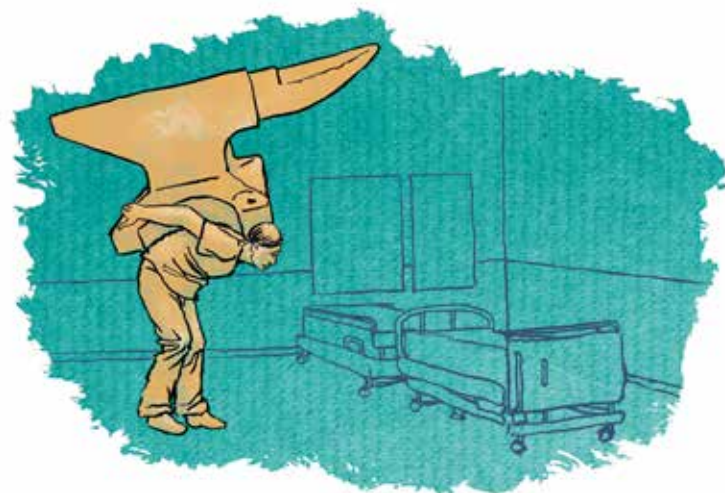
VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 50 Me olemme SuPer
- 54 Super työttömyyskassa
- 58 Superristikko
- 59 Tykkäyksiä
- 60 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 48 Varhaiskasvatusta vaivaa pula työntekijöistä
- 52 Suora kysymys
- 55 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

24 Katumus. Vääriä valintoja ei kannata jäädä märehcimään, vaan katse on suunnattava tulevaan.





18

Uusi ura. Satu Sieppi opiskeli hammashoitajaksi 57-vuotiaana.



12

”Haluan, että hoitajat voivat vakituissakin työsuhteessa vapaammin valita, missä ja milloin tekevät töitä.”

Queen Silvia Nursing-palkittu lähihoitaja Hanna Jokinen



Hammashoitaja Satu Sieppi

KANSIKUVA
Anna Autio

ILMIÖT

- 24 Katuminen on usein oppimisen paikka
- 38 Ikä on vain numero – Perimä ja elintavat vaikuttavat vanhenemiseen
- 42 Talousvalmentaja Jenna Mattila kannustaa säästämään ja sijoittamaan

AMMATTI

- 18 Hammashoitaja on ennakkoinnin ja yhteistyön mestari
- 28 Mielenterveysongelmat vievät sote-alalla sairauslomalle – Siilinjärvellä tartuttiin haasteeseen
- 32 PMDD on PMS:n pahempi ja harvinaisempi muoto
- 36 Kotihoidon työntekijöiden turvallisuudessa on parantamisen varaa

28

Onnistuminen. Siilinjärvellä mielenterveyssyistä johtuvat poissaolot laskivat kolmanneksen viime vuonna.

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta *Jaksamisellakin on rajansa*
- 47 Anu Tevanlinnan kolumni *Ulkonäkö ei ole käyntikortti*
- 65 Sydämellä Salla *Kaukana kotoa*



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Hoitotyössä voi syntyä trauma – Traumatisoitunut tarvitsee kuuntelijan

Hoitoalalla toistuvat uhkaavat tilanteet traumatisoivat jopa kokeneenkin työntekijän. Usein trauma ilmenee oireita vasta pitkän ajan kuluttua.



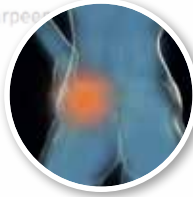
Saako työnantaja tehdä muutoksia työvuorolistoihin? Muista nämä asiat työajoista ja sijaisjärjestelyistä

Vahvistettuihin työvuorolistoihin voidaan tehdä muutoksia useimmiten vain työntekijän suostumalla. Työvuorolistojen muuttamisessa työnantajalla on oikeus lyhentää työpäivää, mutta ei pidentää työpäivää. Vaikka työpäivä on lyhennetty, onko työntekijä oikeutettu tuplavuoroon?



Toispuoleisen alaselkävivun syy saattaa olla SI-nivelen häiriö

Manuaalinen käsittely lievittää pahimpia oireita, mutta myös säännöllinen kuntoutuskin on tarpeen.



Ruusu on yleinen ihoinfektio – Näin tunnistat ruusun merkit

Bakteerin aiheuttama ruusuinfektio edellyttää pikaista antibioottilääkitystä. Paras hoito on tarkistaa molempien jalkojen kunto.



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Minna Lyhty 09 2727 9174
Niina Melanen 09 2727 9111

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Salla Pyykölä, Janika Salmi,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS
68 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Puhutaan rahasta

Vanhan viisauden mukaan fiksu ihminen ei ruokapöydässä ota puheeksi uskontoa, politiikkaa eikä etenkin raha-asioita. Suomessa palkkapussin kokoa ei oikein sovi tiedustella edes puolisolta tai parhaalta ystävältä.

Raha se kumminkin on, jolla lainaa lyhennetään, sähkölasku maksetaan ja leipää ostetaan. Kukaan ei voi kieltää, etteikö sillä olisi arjessa iso merkitys, onko oma talous vakaalla pohjalla vai pitääkö postiluukusta putoavia laskuja pelätä.

Tässä lehdessä terveydenhoitaja, talousvalmentaja **Jenna Mattila** kertoo oman tarinansa ja antaa vinkkejä viisaaseen rahankäyttöön. Nuoret lähihoitajat olivat toivoneet Mattilaa puhumaan omaan Kaikki irti SuPerista – tapahtumaansa. Taloustaidot kiinnostavat.

Raha ei jakaudu yhteiskunnassa taiseesti eikä oikeudenmukaisesti. Hoitoalalla epäuskoista raivoa on herättänyt HUS, joka keväällä maksoi tulosalue- ja toimialajohtajilleen 454 000 euroa tavoite- ja tulospalkkioita. Nyt sairaala suunnittelee isoja irtisanomisia heikon taloustilanteensa takia. Hyvinvointialueilla johtajien messevät palkat ovat kohottaneet kulmakarvoja, Ilta-sanomien selvityksen mukaan osa tienaa yli 18 000 euroa kuukaudessa. Konkreettista hoitotyötä tekevän lähihoitajan peruspalkka on hyvinvointialueella 2 167 euroa kuukaudessa. Pistäähän se vähän miettimään.

Minusta rahasta pitäisi puhua paljon enemmän. Suora puhe ja ajantasainen, tarkka tieto ovat parhaita keinoja asioiden korjaamiseksi, olipa sitten kyse omasta taloudesta tai koko yhteiskuntaa koskevista ilmiöistä.

MARJO KOIVUMÄKI



Kohti omaa työehtosopimusta.

SuPer, JHL, Talentia, OAJ ja Sivista neuvottelevat nyt yksityiselle varhaiskasvatusalalle omaa työehtosopimusta. – On tärkeää, että yksityistä varhaiskasvatusalaa kehitetään neuvottelemalla alalle paremmin sopivat työehdot. Samalla huolehditaan myös koulutetun henkilöstön veto- ja pitovoimasta. Alan oma työehtosopimus antaa tähän hyvän mahdollisuuden, SuPerin sopimusneuvottelija Jukka Parkkola kertoo.



MOSTPHOTOS: KIVAMANPILALATIO ROBERT OTTOSSON

Osa vanhusten hoitajista voidaan korvata älylattioilla

TEKSTI SAJA KIVIMÄKI

Hallitus päätti, että teknologia voidaan laskea osaksi hoitajamitoitusta ensi kesästä alkaen.

Petteri Orpon (kok.) hallituksen mukaan tekniset ratkaisut ja -laitteet, esimerkiksi älylattiat ja -rannekkeet voidaan vastaisuudessa laskea osaksi vanhuspalveluiden henkilöstömitoitusta.

Päätös asiasta tehtiin syyskuussa osana budjettineuvotteluita. Lakimuutokset on tehtävä nopealla aikataululla niin, että ne astuvat voimaan viimeistään ensi vuoden heinäkuussa.

Hallitus on kuvaillut muutosta ”teknologian inhimilliseksi hyödyntämiseksi”. Vielä ei ole tiedossa, miten tämä aiotaan käytännössä toteuttaa. Rat-

kaisuissa on huomioitava esimerkiksi asiakkaiden ja myös hoitohenkilökunnan yksityisyydensuoja.

NÄYTTÖ PUUTTUU

SuPerin puheenjohtajan **Päivi Inbergin** mukaan teknologisten ratkaisujen käyttäminen vanhustyössä on suotavaa, mutta työtä helpottavat apuvälineet eivät saisi vaikuttaa mitoitukseen. Hallitus on jo aikaisemmin päättänyt laskea ympärivuorokautisen hoivan henkilöstömitoitusta 0,65:stä 0,6:een. Mitoituksen heikennyksen on määrä astua voimaan vuodenvaihteessa.

– Jos olemassa olevat teknologiset ratkaisut vähentävät henkilöstön määrää entisestään, vaikutukset ovat katastrofaaliset.

Tutkimusnäyttöä siitä, että teknologian käyttöönotto suoraviivaisesti vähentäisi välittömään hoitotyöhön käytettävää aikaa, ei ole. Lisäksi työvuorosunnittelussa huomioidaan harvoin uusien ratkaisujen käyttöönottoon, ylläpitoon ja häiriöiden korjaamiseen kuluva työtä. ■

**TEKNOLOGIAN
KÄYTTÄMINEN ON SUOTAVAA,
MUTTA APUVÄLINEET
EIVÄT SAISI VAIKUTTA
MITOITUKSEEN.**

3X

HOITAJA KIRJOITTA



Yliopistollisten sairaalan lastenosastolla hoidetaan alaikäisiä potilaita maha-vaivaisista vauvoista syömishäiriötä sairastaviin teineihin. **Liisa Saarjärven** työelämäkerta on lämmin kertomus lasten sairaanhoidon arjen iloista ja suruista. Samalla Saarjärvi kertoo, kuinka hoitajat saadaan pysymään alalla ja kuinka turvallinen sairaanhoito voidaan taata tulevaisuudessa.

Sairaan hyvä hoitaja (Deadline Kustannus 2024)



Kun **Lotta Tuohino** vaihtoi alaa ja opiskeli sairaanhoitajaksi, hän kuvitteli saavansa mielekkään ja motivoivan ammatin, jossa voi olla hyödyksi maailmalle. Todellisuus oli jotakin aivan muuta. Kirjassaan Tuohino purkaa kokemaansa ja lausuu joukon valittuja sanoja niille, jotka ovat tilanteesta vastuussa.

Sairaanhoitajan paikka (Gummerus 2024)



Pirkko ja Martti Koljonen viettävät leppoisaa eläkeläiselämää, kunnes julma tuomio muuttaa kaiken: Martilla todetaan pitkälle edennyt Alzheimerin tauti. Vaimo joutuu ison, itsepäisen ja hoitovastaisen miehensä omaishoitajaksi ja elämä kutistuu selviytymiseksi neljän seinän sisällä. **Pekka Kuivalaisen** omiin kokemuksiin ja taustatyöhön pohjautuva romaani on ansiokas kuvaus omaishoitajan rankasta arjesta.

Omaishoitajan kujanjuoksu (Bookluv 2024)

Riittääkö lähihoitajan palkka elämiseen?

Palkka riittää, kun harkitsee, mitä ostaa, eikä hirveästi matkustele ja asuu maaseudulla. Vuorolisät ovat merkittävä lisäosa, että palkalla elää. Perheellisellä ei välttämättä palkka riitä. Jäin vajaa vuosi sitten pois töistä, joten nyt on pärjättävä eläkkeellä ja hoitotyön keikkatuloilla.

Leena Auhtola, Pihtipudas



Ei

55%

- Peruspalkalla ei elä millään. Pakko tehdä vuorotyötä, mahdollisimman paljon pyhäpäiviä ja öitä. Ylitöitä myös tai keikkaa. Pakko miettiä, mitä ostaa, että rahat riittävät kuukaudeksi.
- Asun Espoossa ja vuokrat täällä ovat kalliit. Palkasta menee suurin osa asumismenoihin. Kaikki kallistuu, mutta palkka ei nouse samaan tahtiin. Todella tiukkaa on.
- En tule palkallani toimeen. Lähihoitajan palkka on aivan naurettava. Elän jatkuvassa velkakierteessä. Aina kun saan talouden lähes balanssiin, tulee jokin uusi kuoppa, jonne uppoaa kaikki mahdolliset rahat. Teen keikkaa, että saisin lisätienestejä, mutta verottaja osaa ottaa omansa ja jaksaminen on uupumuksen rajoilla.
- Jouduin vaihtamaan pois vuorotyöstä terveyteni takia. Ei tule lisiä ja peruspalkka on niin pieni, että tiukkaa tekee yksinhuoltajaäitinä selviytyä. Kohti talvea nousee vielä kulut, kuten sähkö. Ihan pelolla odotan, kuinka selviydymme. Kaikesta on nipistetty jo nyt. Ei ole enää mistä vähentää kuluja.

Kyllä

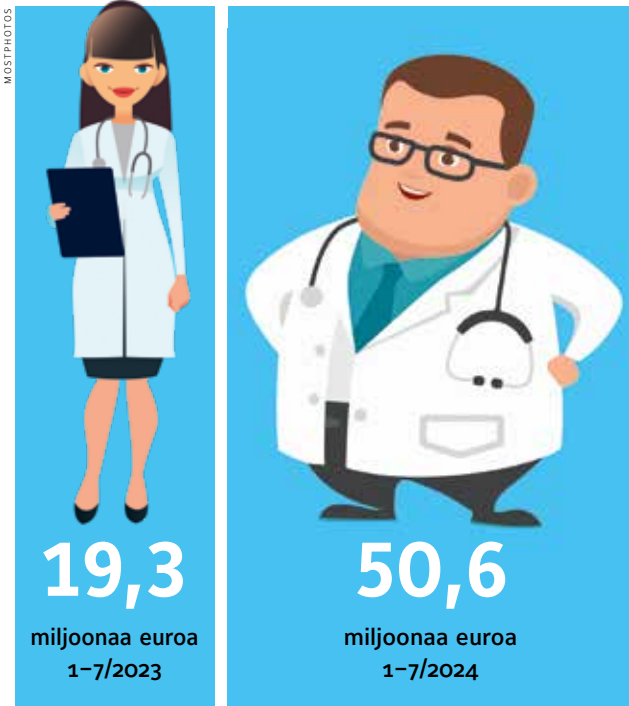
45%

- Tässä pätee vanha sanonta. Ei ne suuret tulot vaan pienet menot. Meidän seitsemänhenkinen perhe on elänyt minun lähihoitajan palkalla ja vaimon työttömyysrahalla viime syksyyn saakka. Lasten kanssa on tehty joka vuosi lomareissuja johonkin kotimaassa ja joskus jopa ulkomaille. Rahaa jää säästöön, kun viitsii hieman miettiä kulutuskäytäntöjään.
- Tulen toimeen ihan hyvin. Teen yövuoroja, viikonloppuja ja paljon myös iltavuoroja. Joka kuukausi saan aina noin 500 euroa säästöön.
- Riittää, kun on puoliso jakamassa elämisen kuluja. Saan myös säästettyä. Elän mielestäni hyvätasoista elämää ja raha riittää siihen, mitä kaipaen.
- Palkalla tulee toimeen, kun vastaa vain itsestään ja osaa suunnitella menonsa. Ostan kaupasta säästeliäästi mutta terveellisesti. En kuluta pakollisten menojen päälle ylimääräistä. Töihin on lyhyt matka, joten kulkemiseen ei kulu rahaa. Vuorolisät helpottavat paljon.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.10. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. SYYSKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI SANNA EURAJOELTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Yksityisten lääkärikäyntien
Kela-korvaukset

LÄHDE: KELA

Päiväkotikuvausten
päättymisestä iso
poru Vantaalla

Vantaan kaupunki on päättänyt lopettaa vuosittaiset päiväkotikuvaukset. Päätöstä perustellaan perheiden yhdenvertaisuudella ja työntekijöiden kuormittamisella. Vantaan varhaiskasvatuksen pääluottamusmies **Leena Rantolan** mukaan valokuvauspäivistä on tullut aikaisempaa raskaampia.

– Päiväkodit ja ryhmäkoot ovat kasvaneet, ja ryhmissä on paljon tuen tarvetta. Tämän päivän vaatimuksilla ja olosuhteilla valokuvaamisen järjestäminen ei sovi pakkaan samalla tavalla kuin ennen.

Osalle vantaalaisvanhemmista päätös on ollut pettymys. Toisaalta eivät ne otetut kuvatkaan ole olleet kaikkien mieleen, Rantola toteaa.

– Palautetta on tullut, kun lapsi on ollut kuvassa itkuinen tai ei ole hymyillyt niin, että hampaat näkyvät. Aina ei hiuksetkaan ole olleet niin kuin olisi pitänyt.

Vantaan päätöksestä kertoi ensimmäisenä Helsingin Sanomat.

Hallituksen saksat
iskivät opiskelijoihin

Petteri Orpon (kok.) hallitus on päättänyt ensi vuonna leikata ammatillisesta koulutuksesta 120 miljoonaa euroa. Jo keväällä leikkauksia esitettiin sadan miljoonan euron edestä, joten summa on kesän aikana vain paisunut. Suunnitelman mukaan säästöt kohdistuvat ammatinvaihtajiin ja uudelleen koulutettuihin, mutta käytännössä näin isot säästöt tuntuvat myös ensimmäistä perustutkintoa suorittavien opinnoissa.

Lastenhoitajilla
on usein pitkiä saikkuja

Varhaiskasvatuksen työntekijöillä on viisi sairauspoissaolo-päivää enemmän kuin kunta-alalla keskimäärin. Huolestuttavinta eläkevakuuttaja Kevan mukaan on se, että vakalaisilla on muita aloja yleisemmin pitkiä, yli 30 päivän sairauspoissaoloja. Työkyvyttömyyseläköitymisen riski kohdistuu päiväkodeissa fyysisesti raskasta työtä tekeviin lastenhoitajiin. Yhtenä juurisyynä ongelmiin on Kevan mukaan pula ammattitaitoisesta henkilöstöstä; työntekijöiden nopea vaihtuminen kuormittaa vakituksia.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Superilainen, vuoden 2025 jäsenkalenteri tulee taas!

Jos tilasit SuPerin jäsenkalenterin viime vuonna, saat kalenterin tänä vuonna automaattisesti. Kalenteri lähetetään sinulle postitse loppuvuodesta 2024. Jos et halua kalenteria, niin peruutuksen voi tehdä 13.10. mennessä Oma SuPer -palvelusta. **Jos olet uusi jäsen tai et ole tilannut jäsenkalenteria aiemmin**, voit tilata kalenterin helposti Oma SuPer -palvelusta.

Ohjeet kalenteritilaukseen

Mene osoitteeseen superliitto.fi ja **kirjautu Oma SuPeriin**. Paina Tuotteet-osiosta **Kalenteri 2025 -kohta**, josta pääset tilaamaan kalenterin. Voit myös tilata kalenterin täyttämällä ja postittamalla SuPer-lehden palvelukortin. Palvelukortin löydät SuPer-lehdestä.

Ympäristöstävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.



Lue lisää:
superliitto.fi



ANNA AULTIO

TUOKO TEKNOLOGIA AIKAA ASIAKKAAN LÄHELLÄ OLEMISEEN VAI LISÄÄKÖ SE HOITAJAN TYÖKUORMAA?

JAKSAMISELLAKIN ON RAJANSA

Lähihoitajat ovat suurin työntekijäjoukko ikäihmisten palveluissa. Työ on fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa. Työpäivän aikana nostoja, siirtoja ja hankalia asentoja toistuu monta kertaa. Henkisesti työntekijät joutuvat kohtamaan asiakkaan sanallisen kritiikin, haukkumisen, uhkailun ja väkivallan. Työn kuormittavuutta lisää myös henkilöstön määrän vähyys. Työntekijä saattaa tuntea risti-riitaa ammattietiikan ja henkilöstöpuolan välillä – jokainenhan haluaisi tehdä työtä, jolla on merkitystä.

Keväällä SuPerin jäsenilleen tekemässä kyselyssä nousi esiin nimenomaan työntekijöiden jaksaminen ja työhyvinvointi. Työ koettiin merkitykselliseksi, arvokkaaksi ja tärkeäksi. Asiakkaat ovat voimavara. Lisäk-

si työnantajat ovat alkaneet kiinnittää huomiota työntekijöiden hyvinvointiin ja siihen, että superilaiset voivat tehdä työtä laaja-alaisesti eri tehtävissä.

Mutta riittääkö tämä tulevaisuudessa?

Suomen hallituksen kaavailu henkilöstömitoituksen laskemisesta ei varmasti tuota lisää työhyvinvointia sote- ja varhaiskasvatuksen alalle. Olemmeko valmiit joustamaan ja ottamaan omasta selkänahastamme vielä enemmän?

Suunnitelma siitä, että teknologia korvaisi henkilöstömitoituksessa työntekijän ei ole kannatettava. Henkilöstö tiedostaa teknologian tarpeellisuuden silloin, kun se vastaa tarkoitusta, on helppo käyttää ja toimii ilman häiriöitä.

Kysymys kuuluukin, tuoko teknologia lisää aikaa asiakkaan lähellä olemiseen ja vuorovaikutukseen? Vai lisääkö se työkuormaa ja jaksamisen ääri rajoilla olemista? Tämä jää nähtäväksi, kun vastakkain ovat eurot ja ikäihmiset sekä henkilöstö, joka joustaa jo nyt.

Muistathan pitää itsestäsi huolta. Pyri ottamaan työpäivän jälkeen pieni irtiotto arjesta, jos mahdollista. Vain sinä itse voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja jaksamiseesi, sen minäkin yritän muistaa kiireiden keskellä.

Ihanaa syksyä!

Päivi



”HALUAN, ETTÄ HOITAJAT VOIVAT VAPAAMMIN VALITA TYÖVUORONSA”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA YANAN LI/SWEDISH CARE INTERNATIONAL

Kansainvälinen Queen Silvia Nursing -palkinto on kohottanut lähihoitaja Hanna Jokisen ammatillista itsevarmuutta. Hänen voittoideansa on uudenlainen henkilöstöpooli, joka yhdistää vakituisen työsuhteen edut ja vuokratyön joustavuuden.

1 Minkälaisella idealla voitit Queen Silvia Nursing -palkinnon?

Ideani on antaa vakituisina varahenkilöinä työskentelevien lähihoitajien valita itse omat työvuoronsa. Käytännön toteutuksena voisi olla verkko- tai kännykkäsovellus, jossa hoitajat voisivat valita tarjolla olevista vuoroista itselleen kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopivat. Vastaavanlaisia sovelluksia on käytössä vuokrafirmoilla jo nyt, ja sama vuorojen valinnan vapaus pitäisi mielestäni olla myös työsuhteisilla hoitajilla. Keikkailun tuoma vapaus houkuttaa monia, mutta helposti unohtuu, että rekrytointifirman kautta työskennellessä ei välttämättä ole oikeutettu palkalliseen sairauslomaa tai vuosilomaan. Haluan, että hoitajat voivat vakituisessakin työsuhteessa vapaammin valita, missä ja milloin tekevät töitä. Varsinkin hyvinvointialueilla

Hanna Jokinen

- Lähihoitajana Kanta-Hämeen hyvinvointialueella.
- Aluevaltuutettu Kanta-Hämeen aluevaltuustossa ja kunnanvaltuutettu Hattulassa.
- Ammattiliittojen keskusjärjestö STTK:n edustajiston jäsen.
- Vuoden 2023 Queen Silvia Nursing -palkinnon voittaja. Vuosittain jaettava kansainvälinen palkinto myönnetään hoitotyötä ja erityisesti vanhusten- ja muistisairaiden hoitoa kehittäville keksinnölle tai idealle. Palkinto jaettiin suomalaiselle lähihoitajalle toista kertaa.
- Tutustu Hannan lähettiläs-aikaan Instagramissa: @hanna_qsna23

työssäkäyntialueet ovat todella laajoja, ja työntekijän jaksamista tukee, jos hän tietää edes vähän etukäteen, minne on menossa töihin. Ideoimani työntekijäpooli ei vastaa kovin hyvin äkillisiin poissaoloihin, mutta isolla työnantajalla on aina myös ennalta tiedossa olevia sijaistarpeita.

2 Miten olet edistänyt idean toteutumista?

Kerroin ideastani aikoinaan oman työnantajani henkilöstöhallintoon ja sain siitä hyvää palautetta. Ideaa ei torpattu, mutta päätökset tehdään ylemmällä tasolla ja muutoinkin olemme tilanteessa, jossa kaikki rekrytoinnit ovat jäissä. Aluevaltuutettuna tein yhdessä valtuustoryhmämme kanssa alkukesästä aloitteen, että ideoimaani varahenkilöstöpoolia kokeiltaisiin hyvinvointialueella. Voi



olla, että taloustilanne ei nyt ole otollinen kehittämiselle ja uusille kokeiluille, mutta ei idea ole yhdestä vuodesta kiinni ja siihen voidaan palata myöhemmin. Uskon, että myös työnantaja hyöttyy siitä, että sijaiseksi saadaan oma työntekijä, jolle työpiste on kenties entuudestaan tuttu.

3 Palkintoon kuuluu vuoden mittainen lähettiläsaika, jonka aikana voittajat pääsevät muun muassa opintomatkoille. Mitä lähettiläsaika on sinulle antanut?

Sain kuulla palkinnosta marraskuussa, ja lähettiläsaika alkoi virallisesti vuoden alussa. Palkinto jaetaan seitsemässä maassa. Olemme tavanneet toisiamme ja edellisten vuosien voittajia, mikä on ollut hieno mahdollisuus verkostoitua. Meitä on sparrat-

tu, koulutettu ja kannustettu aktiivisuuteen myös somessa. Olen saanut valtavan ammatillisen itsetuntohuutinin. Jos pystyn keskustelemaan englanniksi tekoälyn käytöstä kotihoitodossa, pystyn vaikka mihin! Henkilökohtaisesti sain rohkeutta irtisanoutua. Työskentelin tehostetussa palveluasumisessa yli 20 vuotta ja olin pidempään haikallut uutta työtä. Minulla on nyt tammikuuhun asti määräaikainen työsuhde kotihoiton työnjärjestelijänä, ja luotan siihen, että uusia tilaisuuksia tulee vielä eteeni.

4 Mikä on ollut mieleenpainovinta lähettiläsmatkalla?

Palkintoseremonia järjestettiin syyskuussa Tukholman kuninkaanlinnassa. Kuningatar **Silvia** puhui tilaisuudessa hoitajista todella kauniisti ihmisen arvokkuuden vaa-

lijoina ja tarinankertojina, jotka pitivät kiinni muistisairaiden menneisyydestä. Se oli todella koskettavaa, jopa voimaannuttavaa. Kuningatar **Silvia** on hurmaava mutta samaan aikaan maanläheinen ja itsestään numeroa tekemätön, vielä 80-vuotiaanakin viimeisen päälle lady korkokengissä. Suomessa hoitajien työtä ei nosteta missään yhä isosti esiin. Ajoittain on ollut jopa hämmentävää, että kuka tahansa tavallinen lähihoitaja voi päästä mukaan tällaiseen. Haluaisin, että mahdollisimman moni innostuisi lähettämään ideansa mukaan kilpailuun.



LUVATTOMAN HUONO REKISTERI- UUDISTUS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jalkojenhoitaja Mervi Varjolalla oli työtilat valmiina ja asiakkaat kyselivät aikoja, mutta lupaa toiminnan aloittamiseen olisi joutunut odottamaan kuukausia.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yrittäjien on vuoden alusta täytynyt rekisteröityä Valviran ja aluehallintovirastojen ylläpitämään palveluntuottajarekisteriin. Yrittäjäksi aikova ei voi aloittaa toimintaa eikä ottaa vastaan asiakkaita ennen Soteri-rekisteröintiä. Määräys koskee niin toiminimellä työtään tekeviä yksinyrittäjiä kuin osakeyhtiöitä.

Uusi rekisteri rakennettiin ja otettiin käyttöön nopealla aikataululla, ja jo alkuvuodesta kävi ilmi, että rekisteröintipyyynnöt kasaantuvat. Rekisteröintiä on joutunut odottamaan jopa 6–8 kuukautta. Ongelmasta ovat kärsineet myös SuPerin yrittäjäjäsenet, joista moni tekee yrittäjänä jalkojenhoitajan työtä.

Lupaa työnteekoon joutuvat jonottamaan myös alalla jo toimivat yrittäjät, joiden toimintaan on tullut merkittäviä muutoksia, esimerkiksi toimitilat ovat siirtyneet uuteen osoitteeseen. Rekisteröinti-ilmoitusta ei voi tässäkin tapauksessa tehdä ennen kuin toimitilat on hankittu. Asia tuli eteen orimattilalaiselle lähihoitajalle **Mervi Varjolalle**, joka pitkän sairauslo-

man jälkeen päätti palata yrittäjäksi ja jatkaa työtään jalkojenhoitajana.

– Kodin läheltä löytyi kohtuuhintainen työhuone syyskuun alusta lähtien. Pikkuhiljaa selvisi, että en saa aloittaa työnteokoa ennen kuin osoitteenmuutos on virallisesti rekisterissä.

Mervi paljoksuu yli 300 euron maksua, jonka yksinyrittäjä joutuu osoitteenmuutoksesta pulittamaan. Yrittäjällä on vuokran lisäksi muita juoksevia kuluja maksettavanaan. Kohutuottominta on kuitenkin se, että ennen rekisteröitymistä hän ei saa ottaa vastaan asiakkaita.

– Olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Tarkoitus on tehdä työtä pienimuotoisesti voinnin mukaan, ehkä muutama asiakas muutamana päivänä viikossa.

Sosiaali- ja terveysministeriössä sote-yrittäjien ahdinkoon reagoitiin elokuun lopussa, kun ministeriö ilmoitti tekevänsä tilapäisen lakimuutoksen. Sen turvin itsenäiset ammatinharjoittajat voisivat aloittaa toimintansa heti ilmoituksen jätettyään. Nopeutettunakin lain voimaantulo kestää useita viikkoja, joten jonossa nyt kärvistelevät joutuvat odottamaan parhaimmassakin tapauksessa vielä pitkälle syksyyn.

LUOTTAMUS ON MENNYT

SuPerin järjestöasiantuntija **Lauri Kämäri** sanoo, että valvontalain uudistuksen tarkoitus on ollut hyvä, mutta liian moni asia sen toteutuksessa on mennyt pieleen.

– Tavoitteena on, että palveluntuottajien tiedot löytyvät mahdollisimman helposti ja ovat vertailukelpoisia. Se, että lähihoitajat pääsevät ammatillisiin rekistereihin, on lähtökohtaisesti hyvä asia, heidän ammattitaitonsa tunnustetaan. Muutos olisi pitänyt toteuttaa pidemmällä siirtymäajalla, jotta yrittäjinä toimivat ammattilaiset olisivat voineet aloittaa ja jatkaa työtään ilman kohtuutonta odottamisaikaa.

Kämäri arvelee, että syksyllä mahdollisesti toteutuvat lakimuutokset tulee liian myöhään. Peruuttamattomia vahinkoja on jo tapahtunut.

Mikä mättää Soterissa?

Soteri on aluehallintovirastojen ja Valviran yhteinen palveluntuottajarekisteri. Se helpottaa viranomaisten työtä eli palveluiden valvontaa.

Kaikkien yksityisen sote- ja vaka-alan yrittäjien ja yritysten on ilmoitettava rekisteriin toiminnastaan ja sen muutoksista. Työtä ei voi aloittaa ennen kuin tiedot on hyväksytty Soteriin.

Uusi rekisteri otettiin käyttöön vuoden alussa. Se on pahasti ruuhkautunut ja lupaa toiminnan aloittamiseen on joutunut odottamaan kuukausia.

Aikaisemmin toiminimellä työtä tekevältä yksinyrittäjältä riitti ilmoitus aviin. Sosiaali- ja terveysministeriö on ilmoittanut muuttavansa lakia väliaikaisesti vuoden 2025 loppuun saakka niin, että yksinyrittäjien ei tarvitse odottaa myönteistä rekisteröintipäätöstä vaan toiminnan voi aloittaa heti ilmoituksen tekemisen jälkeen.

– Luottamus on mennyt. Ne, jotka ovat jo ehtineet lopettaa yrityksen tämän sotkun takia, eivät todennäköisesti perusta niitä uudelleen, ja ne, jotka miettivät yrittäjyyttä, eivät lähdä siihen yhtä herkästi.

Vaikeasta tilanteesta huolimatta Kämäri ei suosittele yrittäjiä kokeilemaan onneaan ja aloittamaan yritystoimintaa ennen aikojaan.

– Lainsäätäjää ja valvovaa viranomaista en suosittele uhmaamaan näissä. Seuraukset voivat olla, niin yllättäviä ja suuria, että riskiä ei kannata ottaa.

TYÖTÄ ILMAN AMMATTINIMIKETTÄ

Mervi Varjolan palo työhön oli lopulta niin suuri, että hän päätyi luopumaan vapaaehtoisesti ammattinimikkeestään ja poisti tietonsa Valviran rekisteristä. Se rajoittaa työnkuvaa mutta ei estä työntekoa.

– Saan tehdä hoitoja mutta en neuvoo asiakkaita jalkojenhoidossa enkä mainostaa itseäni jalkojenhoitajana. Mainoksissa täytyy varmaankin alkaa puhua vaikkapa varpaiden hoitamisesta.

Tulijoita Mervin mukaan on. Hän kertoo tehneensä alkuvuodesta kotikäyntejä tuttavansa yrityksessä. Vanhat asiakkaat alkoivat kysellä uusia hoitoaikoja, mikä lopulta sinetöi Mervin päätöksen palata työhönsä.

– Jalkojenhoitaja on ollut minun suosikkiammattini kaikista töistä, joita olen tehnyt. Työn konkreettisen tuloksen näkee tunnissa, toisin kuin vaikka lähihoitajana vanhustyössä. Yhden käynnin aikana ehtii keskustella paljon, se on terapiaa puolin ja toisin. Toisaalta myös hiljaiset hetket ovat arvokkaita. Osa asiakkaista haluaa levätä.

SuPerin Lauri Kämäri on pahoillaan Mervin ratkaisusta.

– Valitettavaa ja surullista, että yrittäjyyden byrokratia kävi kohtuuttomaksi. Todella kurjaa, että rekisteröintisotku koskettaa alaa, jolla on jo ennestään työntekijäpula. Meillä ei ole varaa menettää yhtäkään ammattilaista. ■

Kasvatus- ja ohjaus- sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille

Maksuton!

Kasvata & ohjaa 2025

VERKKOTAPAHTUMA 5.2.2025

Merkkaa kalenteriin!



Lue lisää: superliitto.fi

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Rintojen omatarkkailu ja avusteinen omatarkkailu

Tältä tiiviiltä kurssilta saat tietoa rintojen omatarkkailusta sekä rintojen avusteisesta omatarkkailusta. Rintojen omatarkkailu auttaa havaitsemaan mahdolliset muutokset tai kyhmyt varhaisessa vaiheessa, mikä voi johtaa nopeampaan diagnoosiin ja hoitoon.

"Asiallinen, helpotajuinen ja kauniisti kuvitettu."
Kurssipalaute



skarppi.superliitto.fi



KUUKAUDEN SANA

Natiivi vatsa

Vatsan alueen tavallinen, ilman varjoaineita otettava röntgenkuva.



Onko puolukka uusi ihmemarja?

Suomen suosituin metsämarja puolukka on uuden tutkimuksen mukaan oiva apu painonhallinnassa. Puolukoiden säännöllinen syöminen näyttää ehkäisevän useita ylipainoon liittyviä terveyshaittoja kuten matala-asteista tulehdusta ja sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. Lisäksi puolukka todennäköisesti ehkäisee runsasrasvaisen ruokavaliion aiheuttamaa kolesterolin, verensokerin, painon ja sisäelinsäntävän määrän nousua.

Tamperelaistutkimuksessa puolukan terveysvaikutuksia tutkittiin hiirillä.

– Kannustan lisäämään puolukan osaksi terveellistä ruokavaliota. Lisätutkimukset ovat kuitenkin vielä tarpeen, jotta pystytään tunnistamaan vaikuttavat mekanismit ja riittävä annostus sekä osoittamaan vaikutukset myös ihmisillä, aiheesta väitöskirjan tehnyt **Riitta Ryyti** sanoo.

TAMPEREEN YLIOPISTO

Ennätykset someen

Jokaisen tuttavapiiristä löytyy varmasti ainakin yksi salipirkko tai lenkkeilijälasse, joka jakaa kuntoilustaan kuvia ja tuloksia someen. Miksi ihmeessä?

– Sosiaalista mediaa on kautta sen historian käytetty halutunlaisen julkisen minäkuvan esittämiseen ja tämä pätee myös liikkumiseen, sanoo liikuntaharrastajien suhdetta teknologiaan tutkiva apulaisprofessori **Pekka Mertala** Jyväskylän yliopistosta.

Mertala ja tutkijatohtori **Lauri Palsa** ovat perehtyneet erityisesti suomalaisten juoksu-harrastajien teknologian käyttöön. Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että tuloksiaan muille jakavat juoksijat haluavat kuulua tiettyyn ryhmään, ”juoksijoiden heimoon”. Tunnetta vahvistaa se, kun muut juoksijat kommentoivat positiivisesti ja yläpeukuttavat postauksia. Toisaalta osa tutkimukseen osallistuneista kertoo suorakäisesti, että juokсутulosten jakamiseen on syynä egoismi ja status.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Uniapnea iskee vaihdevuosissa

Keski-ikäisen naisen huonosti nukkumisen taustalla voi piillä iän myötä puhjennut uniapnea. Vaihdevuosiin liittyvät hormonimuutokset kuten estrogeenin ja progesteronin väheneminen voivat lisätä riskiä sairastua uniapneaan.

Erilaiset univaikeudet ovat tyypillisiä vaihdevuosi-oireita. Uniapnea voi naisten kohdalla jäädä huomaamatta, koska se oireilee usein eri tavalla kuin miehillä. Miehet osaavat epäillä uniapneaa esimerkiksi kovan kuorsauksen takia, mutta naisten uniapnea voi oireilla unettomuutena, väsymyksenä ja alaluoisena olona.

Terveet elintavat ja hyvä painonhallinta ehkäisevät uniapneaan sairastumista. Vaihdevuosiin liittyvää uniapneariskii vähentää myös hormonikorvaushoito.

TERVEYSTALO

Tiesitkö tämän? FLUNSSASTA

Virus. Flunssa on akuutti ylähengitystien tulehdus. Sitä aiheuttavat sadat eri virukset, joista yleisimpiä ovat rinovirukset. Myös koronavirus ja RS-virukset ovat yleisiä.

Nenäkannu ja hiljaisuus. Nenän huuhteleva nenäkannulla helpottaa usein oireita. Sen sijaan yskänlääkkeistä ei tutkimusten mukaan ole juurikaan hyötyä. Jos ääni on käheä ja kurkku kipeä, paras hoito on pysyä hiljaa. Kuiskailu raskauttaa äänihuulia enemmän kuin tavallinen puhe.

Nopeammin terveeksi. Suuret, jatkuvasti syödyt C-vitamiiniannokset tai heti ensioireisiin otettu sinkkiasetaatti eivät estä tartuntaa, mutta ne saattavat lyhentää taudin kestoa.

Kuinka usein? Aikuisen sairastaa vuosittain keskimäärin 2–3 flunssaa, ja alle kouluikäiset lapset 6–8 flunssaa vuodessa.

Milloin lääkäriin? Flunssan oireet kuten kurkkukipu, kuumeilu, yskä ja nuha kestävät yleensä viikosta kahteen. Lääkäriin kannattaa mennä, jos oireet pitkittyvät ja pahenevat, hengittäminen on raskasta, kuume on poikkeuksellisen korkea tai jos kadonneet oireet palaavat. Äkillinen kova päänsärky, paineen tunne poskipäissä ja jatkuva oksentelu ovat myös syitä mennä lääkäriin.

Pese kädet! Hyvä käsihygienia on tutkitusti tehokkain tapa välttää flunssaa. Pese kädet ennen syömistä ja ruoanlaittoa, vessakäynnin jälkeen ja ulkoa sisälle tullessa. Yski hihaan tai nenäliinaan. Päivittäin käytetty D-vitamiini ja probiootit näyttäsivät tutkimusten mukaan myös torjuvan flunssaa.

TERVEYSKIRJASTO, MEHLÄINEN

Kihti ei siiderillä parane

Olutta ja siideriä paljon juovat sairastuvat raittiita useammin kihtiin. Ja mitä enemmän juo, sitä suurempi on myös riski sairastua.

Kihti on kivulias nivelsairaus, joka johtuu virtsahapon eli uraatin kiteytymisestä niveliin ja joskus myös muihin kudoksiin. Sitä sairastaa noin 2–3 prosenttia aikuisista. Muun muassa alkoholi, ylipaino ja puriineja sisältävä ruokavalio pahentavat oireita. Puriineja on etenkin eläinten nahassa ja sisäelimissä sekä äyriäisissä ja monissa palkokasveissa.

UUTISPALVELU DUODECIM

”Työuupumuksen merkittävin selittäjä on heikot työolot, ei heikot ihmiset.”

PSYKOTERAPEUTTI EMILIA KUJALA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@TUNTEELLAEMILIAKUJALA



” Kuva itsestä voi hämärtyä vuosien mittaan. Jos näyttely useinkin vahvaa selviytyjää, voi alkaa uskoa siihen itsekin eikä enää osaa laskea suosauksia.”

NÄYTTELIJÄ LAURA MALMIVAARA

HELSINGIN SANOMISSA 10.9.

Vertailu

Aikuisen ohutsuolen pituus on noin **5 metriä.**

Paksusuolen pituus on **1 – 1,5 metriä.**

TERVEYSKIRJASTO



ENNAKOINNIN AMMATTILAINEN

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVAT **ANNA AUTIO**

Hammashoitajan pitää olla aina askeleen edellä hammaslääkäreä. Satu Sieppi pyrkii ojentamaan tarvittavan instrumentin jo ennen kuin hammaslääkäri ehtii sitä pyytää.





Tuntuu siltä, että tässä kohdoin on kolo. Kylmä ja kuuma aiheuttavat vihlontaa. Voisiko tsekata, onko paikka lähtenyt? **Mari Hollo** kysyy istuuduttuaan hammaslääkärin tuoliin.

– Jaahas, katsotaan mikä siellä on meininki, vastaa hammaslääkäri **Osmo Forsman**.

Hammashoitaja **Satu Sieppi** laittaa hammaslääkärille valmiiksi tarvittavia hoitovälineitä, kuten sondin, ekskavaattorin, atulat ja peilin. Hän asettelee suojaliinan paikalleen ja ojentaa asiakkaalle suojalasit. Sen jälkeen hammaslääkäri tutkii paikan kunnon.

– Paikka näyttää olevan paikallaan. Voidaan tehdä paikan reuna uusiksi, jos se auttaisi, Osmo Forsman tuumaa.

Hammaslääkärin ja hammashoitajan yhteistyö on mutkatonta. Satu ennakoi, mitä työvälineitä Osmo tarvitsee ja ojentee niitä pyytämättäkin.

Potilas makaa rauhallisesti hoitotuolissa. Paikan korjaus käy nopeasti.

– Miltä hammas nyt tuntuu? Osmo kysellee.

– Parempi nyt, Mari vastaa.

– Laitetaan vielä bi-fluoridia ehkäisemään vihlontaa. Heiluttele pulloa pari minuuttia, Osmo muistuttaa Satua.

– Tämä menee takuun piikkiin. Korjasimme äskettäin tehtyä paikkaa, Osmo selittää.

Asiakas lähtee tyytyväisenä vastaanotolta. Osmo istahtaa koneen ääreen kirjaamaan. Satu alkaa desinfioida pintoja. Kaikki käytettyjen aineiden pakkaukset pyyhitään ennen kuin ne laitetaan takaisin paikalleen. Käytettyihin instrumenteihin suihkutetaan desinfiointia esikäsitteilyainetta, ja ne kerätään kuljetuslaatikkoon välinehuoltoon viemistä varten. Kertakäyttöiset tarvikkeet laitetaan roskiin. Imuihin vedetään vettä ja niiden päät pyyhitään tai vaihdetaan.

– Puhdistus menee rutiinilla. Teen tiettyssä järjestyksessä, mutta jos tulee jokin keskeytys, en muista, mistä olen jo pyyhkinyt ja joudun aloittamaan alusta. Tähän menee muutama minuutti.

JULKISELLA PUOLELLA TULEE VASTAAN POMMEJA

Satu Sieppi on aloittanut työt Terveystalon hammashoitolassa Loimaalla toukokuussa. Työ näyttää sujuvan kuin vanhalta tekijältä.

– Valmistuin huhtikuussa hammashoitajaksi ja sain täältä heti vakityön. Olin aiemmin vanhustyössä. Minulle laitettiin lonkkaan tekoniivel. Sen jälkeen mietin, pitäisikö hakea keveämpiin hommiin. Sitten päätin opiskella suunhoidon osaamisalan.

Satu oli 57-vuotias, kun hän aloitti opinnot Tampereella Tredussa. Nuorin ryhmässä oli 17-vuotias.

– Nuorruin opiskellessa varmasti kymmenen vuotta, kun olin nuorempien seurassa. Tykkään niin tästä työstä, että toivon, että voin tehdä tätä mahdollisimman pitkään.

Satu kehuu Tredun opintoja. Niistä sai hyvät valmiudet työhön.

– Meillä oli luokka, jossa hoidimme toistemme suita. Pidimme myös vastaanoton muille opiskelijoille yhtenä päivänä.

Työssäoppimisjakso oli julkisella puolella hammashoitolassa. Siellä asiakas-kunta oli erilaista kuin nykyisellä työpaikalla yksityisellä hammaslääkäriasemalla.

– Siellä kävi paljon lapsia ja nuoria. Näin myös asiakkaita, joiden suunhoito oli ollut huonolla mallilla pitkän aikaa. Huomasin, että mielenterveysongelmat näkyvät usein suunhoidossa. Eräältä nuorelta poistettiin neljä merkivää etuhammasta. Olimme varanneet hänelle pitkän vastaanottoajan. Hän pelkäsi ja oli tietysti hyvin kipeä. Puudutuskaan ei tuntunut auttavan. Yksityisellä puolella tällaisia pommeja ei ole tullut vastaan.

HAMMASHOITAJISTA ON PULAA

Vastaanottohuoneen puhdistuksen jälkeen Satu Sieppi kuljettaa käytetyt instrumentit välinehuoltohuoneeseen. Sadulla on työvuoroja, jolloin koko työpäivä on varattu siellä työskentelyyn. ►

Näin tehdään paikka hampaaseen

- Hammashoitaja asettelee paikkausinstrumentit esille, laittaa mikromoottorin kulmakappaleet paikoilleen ja asettelee valmiiksi niihin sopivat terät.
- Hammaslääkäri purkaa vanhan paikan tai karioituneen kohdan pois.
- Toimenpiteen aikana hammashoitaja imuroi laitteesta tulevaa jäähdytysvettä ja muuta irtoavaa ainesta asiakkaan suusta.
- Hampaan ympärille laitetaan usein matriisi, joka on eräänlainen muotti paikan muotoilemista varten. Paikattava alue kuivataan, etsataan, huuhdellaan ja laitetaan sidosaine, joka valokovetetaan.
- Sen jälkeen tehdään paikka lääkärin valitsemilla paikkausaineilla ja välillä kovetetaan valokovettimella.
- Hammashoitaja huolehtii siitä, että alue pysyy kuivana ja lääkäriellä on hyvä näkyvyys työskennellä.
- Lopuksi hammaslääkäri hioo paikkaa purentaan sopivaksi.

Millainen ihminen sopii hammashoitajaksi?

- Tarkka, huolellinen ja joustava.
- Hyvät vuorovaikutus- ja tiimityötaidot ovat tärkeitä. Kaikkien kanssa on tultava toimeen.

**”TOIVON, ETTÄ VOIN
TEHDÄ TÄTÄ TYÖTÄ
MAHDOLLISIMMAN
PITKÄÄN.”**



Lähihoitajat Julia Koivula ja Satu Sieppi ovat siirtyneet vanhuspuolelta hammashoittoon. Uuden oppiminen inspiroi molempia. Sieppi kannustaa muitakin rohkeisiin urahyppyihin iästä riippumatta.

”LÄÄKÄREILLÄ ON ERILAISET TYÖSKENTELYTAVAT, JOTKA TÄYTYY OPPIA.”

Satu kertoo, että huone on jaettu likaiseen ja puhtaaseen puoleen. Pienet esineet, kuten poranterät laitetaan ensin ultraäänipesuriin. Kulmakappaleet pyyhkitään ja laitetaan Dac-laitteeseen. Kaikki muut välineet pestään dekossa eli desinfioivassa pesukoneessa.

– Pesun jälkeen instrumentit kuivataan ja tarkastetaan vielä silmämääräisesti ennen steriloivaan autoklaaviin laittoa.

Tänään välinehuollossa työskentelee **Julia Koivula**, joka opiskelee oppisopimuksella suunhoidon osaamisalan. Hänkin on siirtymässä vanhuspuolelta hammashoittoon.

– Kaipasin jotain vaihtelua ja suun terveydenhoito kiinnosti. Aloitin opinnot tänä syksynä, Julia kertoo.

Satu kertoo, että hänkin olisi mielellään opiskellut oppisopimuksella, mutta työpaikan löytäminen on vaikeaa.

– Hammashoitajalta menee paljon aikaa opiskelijan ohjaamiseen ja siksi töihin otetaan mieluummin jo valmistuneita

ta hammashoitajia. Monissa paikoissa on myös pula hammashoitajista, mikä tekee oppisopimusopiskelijan ottamisen mahdolliseksi. Meillä on täällä hyvä tilanne, kun hammashoitajia on riittävästi.

Hammashoitajan työhön kuuluu myös työskentely vastaanotossa, jossa otetaan vastaan paikan päällä tehtävät ajanvaraukset, päivitetään asiakastietoja ja hoidetaan laskutus. Terveystalo hoitaa keskitetysti puhelin- ja verkkoajanvarauksen.

HAMMASHOITOLASSA HUIJAAMINEN EI KANNATA

Satu Sieppi kertoo, että hammashoitajan työssä saa kuulla kaunisteltuja tarinoita hampaiden hoitorutiineista.

– Toiset myöntävät suoraan, etteivät jaksa pestä hampaitaan kuin silloin tällöin tai vain aamuisin. Se näkyy suussa. Iltaharjaus on aamuharjausta tärkeämpi. Yöllä syljen erityys vähenee, jolloin bakteereilla on suussa hyvät oltavat.

Myös pesun kestolla on merkitystä.

– Ei riitä, että pyöräyttää harjaa suussa puoli minuuttia. Hampaat ja ienraja pitää pestä kunnolla ja ainakin muutamana kerran viikossa on puhdistettava myös hammasvälit. Hammastahnan voi huoletta jättää huuhtelematta, jotta fluori tekee työtään ja suu jää raikkaaksi. Aamulla hampaat kannattaa pestä heti

herättyään, sillä aamupalan jälkeen harjaaminen kuluttaa kiillettä.

Hammashoitaja on oppinut tunnistamaan tupakoitsijan. Hengitys haisee, hampaissa on tummentumia ja iensairauksia tulee herkemmin. Tupakoitsija saattaa kuvitella, että ikenet ovat hyvässä kunnossa, kun ne eivät vuoda helposti verta.

– Se johtuu vain heikentyneestä verenkierrosta. Jos tupakoinnin lopettaa, voi tulla yllätyksenä, kun ikenien todellinen kunto paljastuu ja niistä alkaa vuotaa verta.

Satu kertoo, että opiskelu vaikutti myös omiin hampaiden hoitorutiineihin.

– Tulee käytettyä enemmän hammaslankaa ja väliharjaa. Tarkkailen syömistäni myös enemmän. Xylitol-purkan käytöstä on tullut säännöllinen tapa.

HAMMASLÄÄKÄRI SAATTAA PELOTTAA

Työpäivään kuuluu tänään yhdessä hammaslääkärin kanssa hampaiden tarkastuksia, paikkauksia ja juurihoito. Työnkuvaan kuuluvat myös avustamien hammaskiven poistossa, pastapuhdistuksessa ja hampaan poistossa sekä proteesien tai purentakiskon suunnittelussa, hionnassa ja asettelussa.

Satu on työssään nähnyt, että hammaslääkäripelko on tavallista. Hänen

mukaansa se on poikkeuksetta lapsena koetun ikävän hammaslääkärikäynnin syytä.

– Silloin on tärkeää, että luon yhdessä hammaslääkäriin kanssa turvallisen ilmapiirin. Pelkoon auttaa myös se, että asiakkaalle selitetään, mitä tehdään seuraavaksi. Tarvittaessa annamme esilääkityksenä rauhoittavaa. Jotkut ottavat sen kotona puolta tuntia ennen vastaanottoa ja saapuvat tänne saattajan kanssa. Lääkityksen vuoksi käynnistä tulee sairauslomapäivä.

Satu muistelee erästä asiakasta, joka pelkäsi erityisesti puudutuspiikkiä.

– Hän sai esilääkityksen ja toimenpide meni hyvin. Jälkikäteen hän sanoi, ettei edes muista sitä, kun puudutuspiikki laitettiin. Hänelle oli helpotus olla puolitiedottomassa tilassa.

Puudutusta suositellaan kaikille pelkopoltille.

– Jotkut haluavat sen jopa hammaskivenpoistoon. Puudutuksen saa aina pyytää.

Vastaan tulee myös sitkeitä sissejä, jotka eivät suostu ottamaan puudutusta edes isompiin toimenpiteisiin.

– Puudutus voi kestää useita tunteja. Se aiheuttaa monen mielestä ikäviä tuntemuksia. Suu on tunnoton, jolloin syöminen on vaikeaa tai voi purra kieleen.

MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUKSIA PÄIVITTÄIN

Enimmäkseen Satu Sieppi työskentelee Osmo Forsmanin kanssa, mutta vuoroja on myös muiden hammaslääkärien kanssa.

– Hammaslääkäreillä on erilaiset työskentelytavat, jotka täytyy oppia. Samaan lopputulokseen päästään hieinan eri tavalla. Minun täytyy kuunnella ohjeita koko ajan ja myös ennakoida itse, mitä hammaslääkäri tarvitsee seuraavaksi. En voi hidastaa lääkärin työtä. Toisaalta hammaslääkärit antavat anteesiksi pienet möhläykset.

Hammashoitajan työ vaatii laaja-alaista osaamista. Instrumentteja on yli sata erilaista.

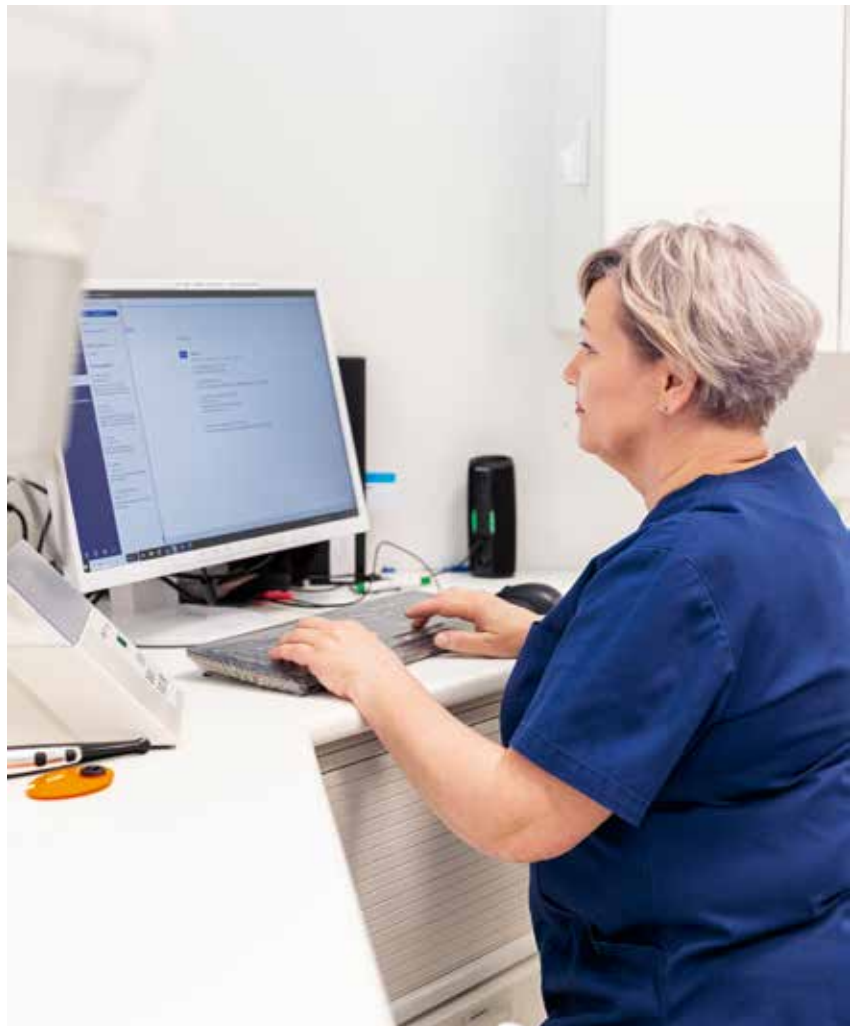
– Ihmettelen itsekin, miten nopeasti opin ne kaikki. Suunhoito on niin oma alansa, että opintojen aluksi mietin, kuinka paljon pystyn käyttämään aiemmin hankittua tietoa. Lähihoitajan kokemuksesta on hyötyä ainakin siinä, että olen tottunut kohtaamaan kaikenlaisia ihmisiä.



Hammashoitaja käyttää työssään yli sataa erilaista instrumenttia. Satu Sieppi kertoo, että työhuoneen vaihtuminen on hankalaa, jos instrumentit ovat eri järjestyksessä.

Satu on tyytyväinen, että uskalsi rohkeasti hypätä uudelle uralle. Työ on fyysisesti kevyempää kuin vanhustyö. Hammashoitajana voi kokea tekevänsä merkityksellistä työtä.

– Parasta työssä on se, että asiakas lähtee vastaanotolta tyytyväisenä ja kiittää lääkärää ja myös minua. Saan päivittäin kokea tällaisia onnistumisen tunteita. ■





OLISINPA TEHNYT TOISIN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Katumus kertoo, että jokin asia olisi pitänyt hoitaa paremmin.
Vaikea tunne voi jäytää mielessä vuosikymmeniäkin.

Asiakkaan kodista oli lähdettävä kireällä aikataululla, vaikka vanha ihminen selvästi kaipasi tukea ja seuraa. Työpäivän päätteeksi kiireinen vierailu vaivaa hoitajan mieltä, olisiko kuitenkin pitänyt yrittää jäädä hieman pidemmäksi aikaa?

Tällaisessa tilanteessa ei auta tieto siitä, että esimies kantaa vastuun asiakaskäynnin tehokkuudesta, toteaa **Jaakko Sahimaa**.

– Asiakkaan kohtaa kuitenkin hoitaja.

Sahimaa on työyhteisövalmentaja ja organisaatiopsykologi. Hän sanoo, että työelämään liittyvä katumus on työntekijöiden parissa melko yleinen tunne. Katumus voi pyöriä mielessä vuosikymmeniäkin ja aiheuttaa ahdistusta ja kyynistymistä.

– Usein muiden ihmisten työelämä saattaa ulospäin vaikuttaa hyvinkin seesteiseltä ja suoraviivaiselta, vaikka näin ei välttämättä ole. Vertailu voi aiheuttaa täysin turhia katumuksen tunteita.

Usein voimakkaaseen katumukseen auttaa vain tulevaisuuteen keskittymi-

nen. Katumus on kuin läksy, joka muistuttaa, että tämä asia kannattaa hoitaa tulevaisuudessa paremmin.

MITÄ TULI SANOTTUA

Työelämässä on monenlaisia katumisen aiheita ja katumisen tyyppejä. Kun asiakkaan henkinen hyvinvointi vaivaa työpäivän jälkeen, kysymys on moraalisiin liittyvästä katumuksesta, joka on luonteeltaan vaikeaa. Usein omaa moraalista vastaan vapaaehtoisesti tai pakostaan tehdyt valinnat jäävät vaivaamaan mieltä pitkäksi aikaa.

– Tällainen katumus voi olla yleistä hoitotyön ammattilaisilla, jotka joutuvat tekemään työpäivän aikana monia ratkaisuja kiireisissäkin tilanteissa.

Toinen yleinen katumuksen tyyppi on ihmissuhteisiin liittyvä katumus. Se on huomattavasti arkisempaa. Mielttä voi esimerkiksi vaivata huonolla hetkellä sanottu lause tai vaikka jokin väärinymmärrys.

VÄÄRÄ VALINTA KADUTTAA

Juuri kun hoitaja on allekirjoittanut vuoden määräaikaisen työsopimuksen, tarjolle tulee huippukiinnostava vakiuinen työpaikka, joka olisi kuin hänelle tehty. Vääräksi koettuihin valintoihin liittyvä katumus voi vaivata työelämässä pitkään.

Sahimaan mukaan on ällistytävää, kuinka moni meistä sinnittelee haasta-

vassa työpaikassa pettyneenä ja kyynisenä.

– Työ voi tuntua valtavan kuormittavalta, jos ei ole siellä, missä haluaisi olla. Vietämme työpaikalla niin suuren osan elämästämme, että olisi tärkeää kokea työn imua ja merkityksellisyyttä.

Sahimaa toteaa, että varhaiskasvatuksessa ja sote-alalla kuormitus on kovaa, mutta merkityksellisyyden kokemus on voimakas. Tärkeintä on löytää tasapaino haasteiden ja merkityksellisyyden välillä.

Katumuksen tunteita voi käyttää myös sen selvittämiseen, mitä oikeasti haluaisi tehdä. Vaikka määräaikainen työsopimus olisi lusittava loppuun, ainakin hoitajalle on selvää, minkälaisen työpaikan hän seuraavaksi haluaa.

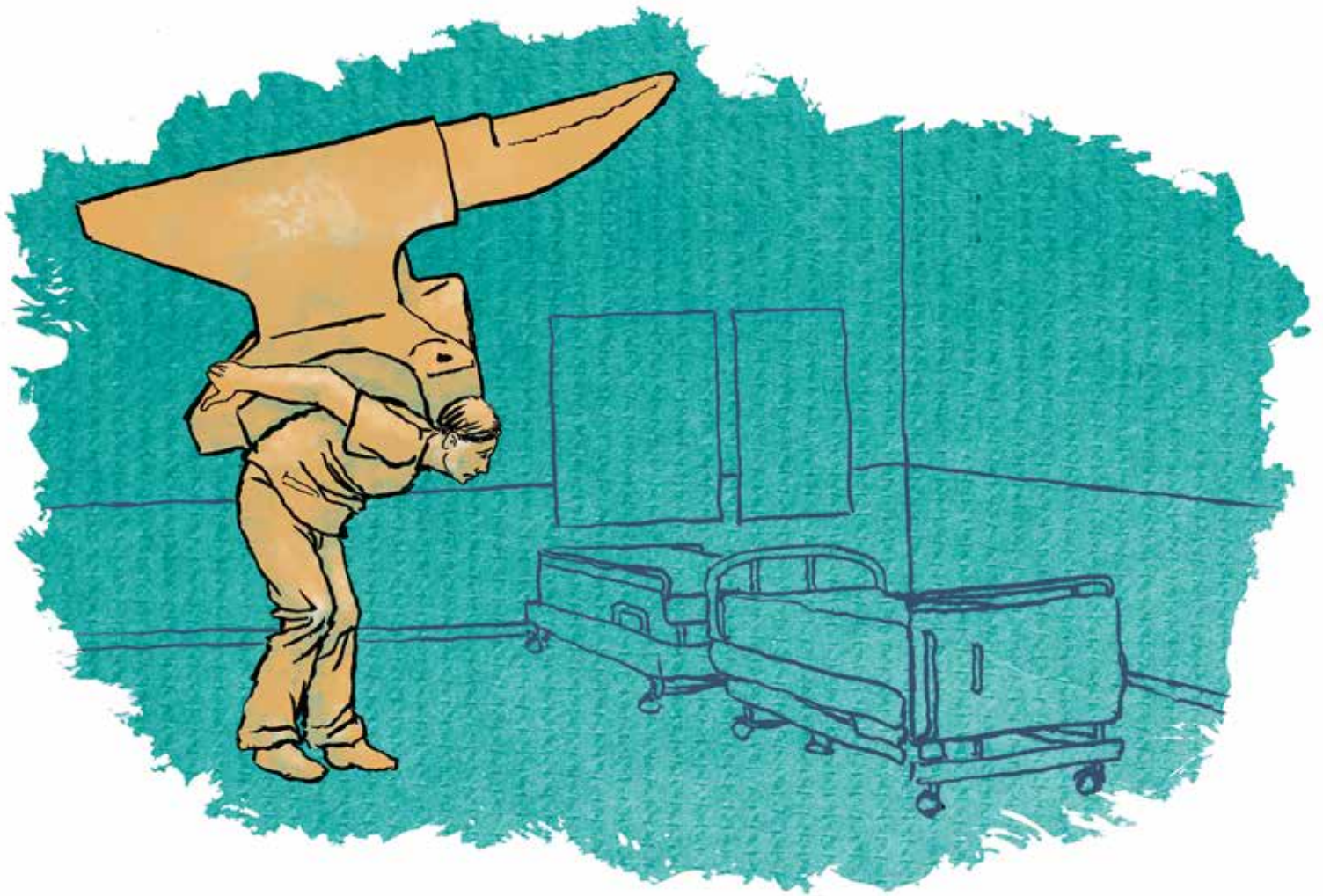
OLISIKO PITÄNYT KUITENKIN OPISEKELLA?

Pienellä paikkakunnalla on kova pula hoitajista. Uusille työntekijöille tarjotaan suurta palkkaa ja monia etuja. Muuton jälkeen hoitajaa kuitenkin kaduttaa. Nyt läheiset asuvat kaukana ja uusien ihmissuhteiden luominen tuntuu vaikealta ja raskaalta. Arjessa on oikeastaan enää vain töitä.

Sahimaan mukaan tällaiset uusiin alkuihin liittyvät katumuksen tunteet ovat melko harvinaisia.

– Vieraalta paikkakunnalta voi aina muuttaa takaisin. Samalla on saanut oppimiskokemuksen. ►

**UUSI ALKU
KADUTTAA
HARVOIN.**



Huomattavasti useammin ihmiset katuvat tekemättä jääneitä asioita. Moini toivoo, että olisi ollut rohkeampi tai yrittänyt enemmän. Jos työpaikan vaihtaminen on pelottanut liikaa tai kouluttautuminen ei ole kiinnostanut, tekemättä jääneet elämänvalinnat saattavat kaduttaa paljon. Katuvalle voi tulla sellainen olo, ettei tiedä, kenen elämää elää.

– Tiukasti normien tai vaikka vanhempien odotusten mukaan eletty elämä voi vuosien jälkeen herättää voimakkaita katumuksen tunteita.

PIENET VALINNAT

Rakkaussuhteet, läheiset ja perheenjäseneet sekä oma ura - niihin liittyviä asioita ihmiset Sahimaan mukaan eniten katuvat. Hän huomauttaa, että katumuksen ei tarvitse reagoida tekemällä suuria repäisyjä. Voi miettiä, minkälaisilla mikrotason muutoksilla oma olo menneisyyden valintojen kanssa helpottuisi.

Skenaariotyöskentelyllä tarkoitetaan erilaisten mahdollisuuksien listaamista

TEKEMÄTTÄ JÄÄNEET VALINNAT KADUTTAVAT.

ja harkintaa. Kuinka monella erilaisella tavalla oman työelämän osalta on mahdollista tehdä valintoja? Katumus saattaa ruokkia mustavalkoista ja epätoivoistakin ajattelua.

– Ei tarvitse ajatella, että joko olen tässä työpaikassa maailman tappiin saakka tai sitten hyppään tyhjän päälle. Välimaasto on aina olemassa. Kannattaa aloittaa pohdinta esimerkiksi siitä, haluatko vaihtaa työnantajaa vai rooliasi työssä.

MILTÄ TULEVAISUUS NÄYTTÄÄ?

Jos työelämässä tehdyt valinnat kaduttavat, Sahimaa kehottaa pohtimaan, minkälaista tarinaa työelämästään haluaa kertoa itselleen.

– Voimme kehystää oman elämämme hyvin monella tavalla. Tärkeintä on, että tarinan seuraava luku on aina vielä kirjoittamatta.

Kaduttaako koulun kesken jääminen? Vaikka et enää viisikymppisenä haluaisi mennä opiskelemaan uutta tutkintoa, voit valita muutaman kurssin, jotka vievät sinua ammatillisesti oikeaan suuntaan. Sahimaa kehottaa ottamaan pieniä askelia.

– Sen sijaan, että kadumme mennyttä, voisimme miettiä, minkälaisia asioita voimme järjestää itsellemme tulevaisuuteen.

Jatkossa työurat pitenevät ja työsuhteet lyhenevät, Sahimaa toteaa.

– Loppujen lopuksi koko ajatus oman polun löytämisestä on illuusio. Oma paikka työelämässä on liikkuva maali.

Jos jokin omassa urassa kaduttaa, Sahimaa kehottaa pohtimaan, liittykö katumus työnantajaan, omaan rooliin työyhteisössä vai koko toimialaan.

– Kun tämä on selvillä voi lähteä pohtimaan, millä aikajänteellä muutosta kannattaa lähteä hakemaan. ■

Mikä meitä kaduttaa?

- 1) Elämän perusteisiin liittyvä katumus: Miksi en muutanut, vaihtanut työpaikkaa tai kouluttautunut?
- 2) Uskalluksen puutteeseen liittyvä katumus: Olisinpa sanonut tai tehnyt enemmän.
- 3) Moraaliin liittyvä katumus: Toimin väärin!
- 4) Ihmissuhteisiin liittyvä katumus: Toiminpa ikävästi.

DANIEL PINKININ KIRJASTA KATUMISEN TAITO – KUINKA MENNEESTÄ VOI OPPIA (TUUMA 2024).

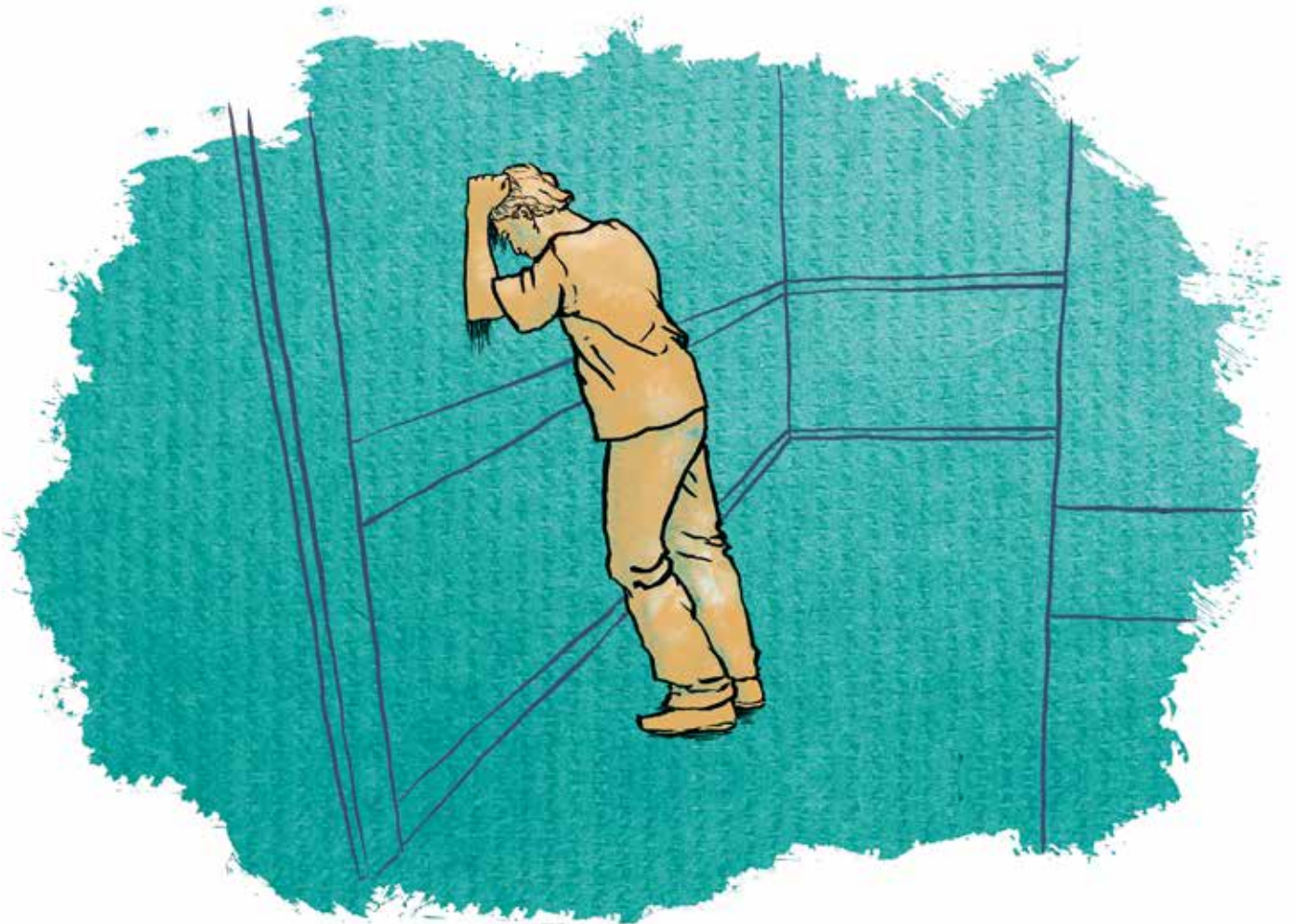
**”SEN SIJAAN, ETTÄ KADUMME
MENNYTTÄ, VOISIMME MIETTIÄ,
MINKÄLAISIA ASIOITA VOIMME
JÄRJESTÄÄ ITSELLEMME
TULEVAISUUTEEN.”**

Vältä katumisen paikat

Ammatillista itsetuntemusta kehittämällä voit yrittää oppia katumuksen aiheista. Seuraavat kysymykset auttavat hahmottamaan omaa paikkaasi työelämässä:

- 1) Mikä on sinulle arvokasta, tärkeää ja merkityksellistä?
- 2) Mitä osaat ja mitä haluat oppia?
- 3) Mistä elementeistä sinulle muodostuu toimiva työarki?
- 4) Mihin asioihin haluat vaikuttaa?
- 5) Mikä sinua kiinnostaa ja motivoi?
- 6) Millaisia tavoitteita sinulla on urallasi ja työssäsi?
- 7) Mikä on työn rooli elämässäsi?
- 8) Millainen olet persoonallisuudeltasi ja luonteeltasi?
- 9) Millaisessa organisaatiossa haluat työskennellä?
- 10) Millaisessa roolissa haluat työskennellä?
- 11) Paljonko tarvitset palkkaa työstäsi?
- 12) Millainen on oman työelämäsi tarina?

JAAKKO SAHIMAAN TEOKSESTA IKUINEN KOEAIKA – TUTKIMUS-
MATKA MERKITYKSELLISEN TYÖN, AMMATILLISEN ITSETUNTEMUKSEN
JA OMAN PAIKKANSA LÖYTÄMISEN ÄÄREILLE (MINEA 2024).





MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISTALKOILLE OLISI TILAUSTA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Sosiaali- ja terveysala kuormittaa monin tavoin, myös mieltä. Mielenterveyssyistä johtuvat sairauspoissaolot ovat kasvaneet huimasti. Työpaikoilla tarvittaisiin toimia tilanteen parantamiseksi.

Mielenterveyssyistä johtuvat sairauspoissaolot ovat kasvaneet Suomessa merkittävästi vuosikymmenien aikana. Vuonna 1970 mielenterveysperusteisia sairauspoissaoloja oli noin 21 000. Vuonna 2023 niitä oli jo 92 000. Erityisesti masennus- ja ahdistuneisuusdiagnoosit ovat lisääntyneet. Työterveyslaitoksen tutkimuspäällikkö **Pekka Varje** kertoo, että syitä tällaiseen nousuun on monia.

– 1980-luvulla mielenterveydestä alettiin puhua enemmän. Sen myötä mielenterveyden häiriöiden stigma on vähentynyt. Aiemmin ei uskallettu puhua edes lääkärille tällaisista ongelmista, koska pelättiin hullun leimaa. Diagnoosiksi saattoi tulla esimerkiksi tuki-

ja liikuntaelinsairaus, vaikka todellinen syy työkyvyttömyyteen oli mielenterveyden puolella.

Nykyisin mielenterveydestä puhuminen on hyväksyttävämpää. Elämän haasteita käsitellään psykologias- ta ja lääketieteestä nousevien käsitteiden avulla.

Varjen mukaan toinen syy diagnoosien määrän kasvuun on lääketieteen edistys.

– Diagnostiset työkalut ovat kehittyneet. Lääkärit voivat antaa mielen- terveysdiagnoosin entistä helpommin ilman lähetettä psykiatrille. Siten myös mielenterveysperusteisen sairauspoissaolon myöntäminen onnistuu työterveyslääkärin vastaanotolla.

TYÖELÄMÄ HAASTAA MIELENTERVEYDEN

Mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvua ei kuitenkaan selitä yksistään tehokkaampi diagnosointi.

– Tutkimusten mukaan työelämäs- tä on tullut haaste mielenterveydel- le. Se vaatii entistä enemmän henkisiä kykyjä. Kiireen tuntu ja vaativuuden kokemus ovat lisääntyneet. Työpäivät ovat intensiivisiä. Ei ole aikaa pohtia ja suunnitella, vaan aika menee toteut- tamiseen. Tämä johtaa lisääntyneeseen työuupumusoireiluun, johon yleensä liittyy masentuneisuutta ja ahdistunei- suutta, Pekka Varje kertoo.

Kelan korvaaman sairauspoissaolon perusteeksi ei kelpaa työuupumus. Siksi työuupumustapaukset pääsääntöises- ti diagnosoidaan masennus- tai ahdis- tuneisuushäiriöiksi.

Mielenterveyttä kuormittaa myös se, että työelämän ulkopuoliset paineet ovat kasvaneet.

– Elämä on ylikuumentunut. Päi- vät täyttyvät erilaisista sisällöistä, vaati- muksista ja datavirroista. Kalentereissa on päällekkäisyyksiä ja kaikesta selviy- tyminen vaatii tiukkaa aikataulutusta.

TYÖLLISYYSTILANNE VAIKUTTAA SAIRAUSPOISSAOLOIHIN

Mielenterveyshäiriöistä johtuvat sai- rauspoissaolot eivät ole kasvaneet tasa- sesti 1970-luvulta lähtien, vaan käyräs- sä on hypähdyksiä. Jyrkkä kasvu alkoi vuonna 1995, ja se kesti vuoteen 2008. Uuteen nousuun lähdettiin vuonna 2017.

Pekka Varje kertoo, että mielen- terveysperusteisilla sairauspoissaoloil- la ja työllisyysasteella on havaittu ole- van yhteys. Sairauspoissaolot lisään- tyivät 1990-luvun puolivälin jälkeen, kun työllisyysaste alkoi nousta laman jälkeen. Vuosina 2007–2009 sairaus- poissaolojen määrä kääntyi laskuun, kun finanssikriisi lisäsi työttömyyt- tä. Vuonna 2016 sairauspoissaolot li- sääntyivät, kun työllisyysaste jälleen kasvoi. ▶

**”KIIREEN TUNTU
JA VAATIVUUDEN
KOKEMUS OVAT
LISÄÄNTYNEET.”**

– Tätä voi selittää sillä, että tiukkoina aikoina sinitellään töissä, vaikka voisi huonosti. Ei uskalleta jäädä sairauslomalle. Toisaalta työllisyysasteen laskiessa työttömäksi saattavat jäädä juuri mielenterveyshäiriöistä kärsivät työntekijät. Heidän työkyvyttömyytensä ei näy silloin tilastoissa.

VARHAINEN TUNNISTAMINEN ON TÄRKEÄÄ

Tilastojen mukaan sosiaali- ja terveysalalla on paljon mielenterveyssyistä johtuvia poissaoloja ja myönnettyjä työkyvyttömyyseläkkeitä.

– Ihmisten parissa tehtävä työ on raskasta mielenterveydelle. Tällä hetkellä sote-alan haasteena on myös sijaisen saanti. Jos heitä ei saada, työntekijät kuormittuvat, Pekka Varje kertoo.

Varjen mukaan mielenterveys on noussut työelämän ykköshaasteeksi. Työnantajalla ja työntekijällä on yhteinen vastuu mielenterveyshäiriöiden ehkäisystä.

– Varhainen tunnistaminen ja työkyvyn tukeminen ovat tärkeitä. Haasteena on tunnistamisen vaikeus. Mielenterveyshäiriö ei ole kuin aivokasvain, joka näkyy kuvissa, vaan se pitää diagnosoida oireiden avulla. Usein työntekijäkään ei tunnista oireiluaan kuin vasta sitten, kun se on päässyt jo pahaksi.

Työterveyslaitos on kehittänyt työyhteisöille työkaluja, joiden avulla voi rakentaa mielen hyvinvointia tukevaa inhimillistä työkulttuuria.

– Verkkosivuilla on esimerkiksi työuupumuksen liikennevalot työyhteisöille, sote-alan palautumislaskuri ja työhyvinvointesti. Näiden avulla työntekijä voi selvittää työhyvinvointinsa tilaa ja työyhteisöt voivat arvioida työolojaan ja kehittämiskohteitaan. Työpaikoilla pystytään tukemaan psykistä toimintakykyä monella tavalla. ■

**”USEIN
TYÖNTEKIJÄKÄÄN
EI TUNNISTA
OIREILUAAN
KUIN VASTA
SITTEN, KUN SE
ON PÄÄSSYT JO
PAHAKSI.”**

Tutustu Työterveyslaitoksen työkalupakkiin:

hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut

Siilinjärven ihme

Mielenterveysystistä johtuvat poissaolot laskivat kolmanneksen Siilinjärven kunnassa vuonna 2023. Tämä näkyi myös varhaiskasvatuksessa. Päiväkoti Pilvilinnan johtaja Aulikki Hartikainen kertoo, millaisia muutoksia mielenterveyden edistämiseksi tehtiin.

Asennemuutos

Päiväkoti Pilvilinnassa luovuttiin ajatuksesta, että mielenterveyden pitää olla sataprosenttisesti kunnossa ennen kuin voi tulla töihin. Voi olla väsymystä, uupumusta tai masennusta mutta silti työkykyinen. Parhaimmillaan työkavereilta ja esihenkilöltä saa tukea jaksamiseen. Yllättävissä elämäntilanteissa jotkut hyötyvät nopeasta töihin palaamisesta, toiset tarvitsevat pidemmän sairausloman toipuakseen. Liian kauan kotona ei kannata olla, sillä silloin kynnys palata töihin nousee korkeaksi.

Esihenkilövartti

Työntekijällä on mahdollisuus varata aika vapaamuotoiseen keskusteluun esihenkilön kanssa. Monet nostavat esiin henkilökohtaisia asioita, jolloin esihenkilön ymmärrys heitä kohtaan kasvaa. Keskustelun teemat voivat liittyä myös vain työhön.

Vertaiskeskustelu

Pilvilinnassa kokeiltiin vertaiskeskusteluja. Pari kolme ihmistä, joilla oli samantyyppisiä ongelmia, kokoontuivat yhteen, ja koivat kokemuksiaan sekä saivat tukea ja vinkkejä toisiltaan. Keskustelut liittyivät esimerkiksi työssä koettuihin vaikeisiin asioihin. Vertaiskeskustelun edellytys on keskinäinen luottamus.

Korvaava työ

Korvaava työ tarkoittaa sitä, että työntekijälle järjestetään hänen terveydentilaansa sopivia työtehtäviä, jos hän ei pysty tekemään varsinaista työtään. Korvaava työ perustuu aina työntekijän vapaaehtoisuuteen. Esimerkiksi kun pienten lasten ryhmässä lastenhoitajan käsi on kipeä, hän voi siirtyä toipumisajaksi fyysisesti kevyempään esikoululaisten ryhmään. Siilinjärven kunnassa on ollut mahdollista tehdä toipumisaikana tarvittaessa myös lyhyempää työpäivää täydellä palkalla kahden viikon ajan.

Mielenhyvinvoinnin tarjotin

Kunnan intrassa on mielenhyvinvoinnin tarjotin, jota henkilöstö pääsee käyttämään. Jos työntekijää huolestuttaa jokin asia, hän voi valita teeman, esimerkiksi tulevat muutokset työyhteisössä tai huoli omasta jaksamisesta, ja saada ohjeita tilanteeseen.

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

Esihenkilöt ja työterveyshenkilökunta ovat luoneet yhteisiä toimintatapoja. Esimerkiksi jos työntekijä kertoo lääkärille ongelmista työyhteisössä, lääkäri ei pelkästään määrää sairauslomaa, vaan pyytää työntekijää kertomaan asiasta myös esihenkilölle, jotta asiaa voidaan käsitellä työpaikalla. Pilvilinnassa on tapana keskustella vaikeatkin asiat yhdessä, sillä ne eivät vaikenemalla parane.

Keskusteluapua verkossa

Siilinjärven kunta tarjoaa työntekijöilleen Auntien järjestämiä räätälöityjä palveluja. Tarjolla on erilaisia paketteja, kuten stressin hallinta, motivaatio-ongelmat, unettomuus, parisuhdeongelmat ja äkillinen muutos elämässä. Jokaiseen pakettiin kuuluu viisi 45 minuutin pituista videotapaamista ammattilaisen kanssa sekä pakettikohtaisia materiaaleja ja tehtäviä. Auntien palvelut perustuvat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, ratkaisukeskeiseen terapiaan sekä positiivisen psykologian. Avun tarkoituksena on ennaltaehkäistä ongelmien kärjistyminen.

Mielenterveyden ensiapu@1 -koulutus

Usea esihenkilö kävi Mielenterveyden ensiapu@1 -koulutuksen. Kurssilla saa tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä harjoitellaan mielenterveystaitoja. Sen avulla avautui laajempi käsitys mielenterveydestä. Se ei ole jostain mystistä, vaan jokaisella on mielenterveys. Se vaihtelee eri aikoina elämän aikana. Välillä työ tukee mielenterveyttä, välillä se on viimeinen pisara. Kurssi opetti pois sairauskeskeisyydestä. Päiväkodin johtaja kävi kouluttajakurssin ja on pitänyt sen jälkeen mielenterveyden ensiapukoulutuksen henkilökunnalle. Tarkoituksena on pitää koulutuksia tai osioita siitä jatkossakin.

Siilinjärven varhaiskasvatuksen mielenterveyttä tukeva kehitystyö palkittiin Tärkeissä töissä -gaalassa vuonna 2023. Tärkeissä töissä on Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT:n ja kunta- ja hyvinvointialan pääsopijajärjestöjen yhteinen työelämän kehittämisen kokonaisuus.

PAHEMPAA KUIN PMS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Osalla naisista kuukautisia edeltävä oireilu on niin rajua, että se lamauttaa toimintakyvyn ja voi saada miettimään avioeroa tai itsemurhaa.

Alakuloa ja ärtymystä, rintojen arkuutta, turvotusta ja päänsärkyä. Kuukautisia edeltävät PMS-oireet ovat tuttuja lähes kaikille hedelmällisessä iässä oleville naisille. Oireet alkavat muutamaa päivää tai viikkoa ennen kuukautisia ja helpottavat niiden alettua. Useimmiten kotikonstit ja itsehoitolääkkeet riittävät lievittämään oireita niin, että niiden kanssa voi elää. Osalla naisista oireet voivat kuitenkin olla niin rajuja, että ne rajoittavat merkittävästi toimintakykyä.

Vaikeat PMS-oireita on viime vuosikymmeninä alettu erottaa omaksi diagnoosikseen, kuukautisia edeltäväksi dysforiseksi häiriöksi eli PMDD:ksi. Arvioiden mukaan siitä kärsii 2–6 prosenttia naisista. Se tarkoittaa, että Suomessakin on kymmeniätuhansia naisia, jolle kuukautiskierron loppuvaiheessa psyykinen oireilu voi olla niin vakavaa, että arki häiriintyy. Ihminen voi pahimmillaan alkaa kyseenalaistaa omaa mielenterveyttään tai miettiä itsemurhaa.

– Kokemus siitä, ettei ole oma itsensä, on tavallinen. Vastaanotolla käy esi-

merkiksi naisia, jotka kertovat kerran kuussa harkitsevansa avioeroa ihanasta miehestään, ja kun oireet helpottavat, he ihmettelevät, mistä sellaiset ajatukset olivat tulleet, kertoo gynekologi **Eeva Kajalo**.

PMDD painottuu psyykkisiin oireisiin. Ne ovat usein samankaltaisia kuin masennuksessa tai ahdistuksessa. Itkuherkkyys, raivon- ja vihanpurkaukset ja vaikeus hallita omia tunteitaan ovat tyyppillisiä. Muita oireita voivat olla esimerkiksi vatsaoireet, pahoinvointi, ripuli, päänsärky, unettomuus ja seksuaalinen haluttomuus.

Oireet voivat alkaa tai pahentua missä vaiheessa hedelmällistä ikää tahansa. Pahimmillaan ne ovat yleensä 30–40-vuotiailla naisilla.

– On tavallista, että vaikeat oireet alkavat ruuhkavuosissa. Jos nuorempana on ollut käytössä yhdistelmäpillerit, lastenteon jälkeen naisella voi olla ensimmäistä kertaa luonnollinen kierto. Kun vielä päällä on kuormittava elämäntilanne, olen miettinyt, voisiko yleistyminen johtua siitä.

Yleisesti ottaen oireet korostuvat tilanteissa, joissa elämän kuormitus on suurempi. Psyykkisillä sairauksilla ja ►

Mikä on PMDD?

- Kuukautisia edeltävä dysforinen häiriö PMDD on PMS:n vaikea muoto. Kirjainlyhenne tulee häiriön englanninkielisestä nimestä premenstrual dysphoric disorder.
- Liittyy kuukautiskiertoon. Oireet ovat tavallisimpia ennen vuodon alkamista ja voivat kestää muutamasta päivästä jopa kahteen viikkoon.
- Aiheuttaa voimakkaita psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, raivo-kohtauksia ja toivottomuuden tunnetta.

PMDD:n lääkehoito

- SSRI-lääkkeet ja muut mielialalääkkeet.
- Yhdistelmäehkäisy, jossa on sekä estrogeeniä että progestiinia eli keltarauhashormonia, tai pelkkä keltarauhashormoniehkäisy.

PMDD:n itsehoito

- Tieto ja itsetuntemus: psyykkisiä oireita on helpompi sietää ja ne menevät nopeammin ohi, kun ymmärtää, mistä ne johtuvat.
- Liikunta ja rentoutuminen sekä ylipäänsä itselle hyvää tekevien asioiden tekeminen helpottaa oloa.
- Alkoholien ja kahvin välttäminen saattaa auttaa.
- Joillekin helpotusta voivat tuoda siveydenpuuyrtti, B6-vitamiini tai kalkki-D-vitamiiniyhdiste.
- Turvotukseen auttaa suolan välttäminen.
- Itselle sopivimmat keinot löytää vain kokeilemalla.

verenpainetaudilla on nähty yhteys voimakkaisiin kuukautisia edeltäviin oireisiin. Vaikeista oireista kärsivillä myös itsemurhariski on korkeampi kuin muilla naisilla.

JOTAIN ILOA VAIHDEVUOSISTA

PMDD liittyy kuukautiskiertoon, mutta sen perimmäistä syytä ei tarkalleen tiedetä. Hormonitoiminta on normaalia, mutta osalla naisista aivot reagoivat siihen poikkeuksellisella tavalla. Oireet alkavat munasolun irtoamisen jälkeen, kun keho alkaa erittää keltarauhashormonia. Keltarauhashormonin eli progesteronin aineenvaihduntatuotteiden lisäksi oireilulla on nähty yhteys keskushermoston aineenvaihduntajärjestelmän poikkeamiin.

Eeva Kajalon mukaan vastaanotolle tulevat naiset ovat useimmiten tunnistanee, että oireilla on ajallinen yhteys kuukautiskierron kanssa. Jos varmuutta ei ole, yhteyttä voi etsiä omatoimisesti kirjaamalla parin kuukauden ajalta muistiin, milloin ja millaisia oireita tulee, ja miten ne sijoittuvat omaan kuukautiskiertoon. Verkossa on paljon ilmaisia ja vapaasti käytettäviä malleja kuukautispäiväkirjan pitämiseen, jotka auttavat tunnistamaan ajallisen yhteyden.

– Kalenteriin merkataan vähintään kahden kierron ajan esimerkiksi ärtyneisyyden ja masentuneisuuden ja toivottomuuden tunteet, vihanpuskat ja mahdolliset itsemurha-ajatukset.

Vastaanotolla selvitetään myös, ettei oireiden taustalla ole muita sairauksia, kuten masennusta tai ahdistuneisuushäiriötä. Voimakkaat fyysiset oireet voivat johtua myös endometrioosista ja tämä voi laskea mielialaa. Joskus taustalla voi piillä kilpirauhasen toimintahäiriö.

Koska oireet liittyvät ovuloivaan kuukautiskiertoon, raskauden ja usein täysimetyksen aikana oireita ei tule. Ja mikä lohdullista, oireilu loppuu vaihdevuosiin. Tosin vaihdevuosiin aikana voi olla vaikea tunnistaa, mikä oireilusta on



PMDD VAIKUTTAA TYÖKYKYYN.

PMS:stä tai PMDD:stä johtuvaa ja mikä vaihdevuosiin aiheuttamaa, Kajalo huomauttaa.

– PMS-oireiden voimakkuudella ei ole yhteyttä vaihdevuosiin. Vaihdevuodet voivat mennä ohi lievillä oireilla, vaikka kuukautisten aikaan oireet olisivat olleet kuinka rajuja tahansa.

TIETO LIEVITTÄÄ TUSKAA

PMDD:tä hoidetaan hormoni- ja mielialalääkkeillä.

– Suurelle osalle sopii yhdistelmäehkäisyhoito. Jos on taipumusta tukoksiin tai auralliseen migreeniin, vaihtoehtona on ovulaation estävä keltahormoniehkäisy. Osalla naisista hormonivalmisteet aiheuttavat mielialaoireita, jolloin ne eivät ole toimiva vaihtoehto.

Mielialaoireita voidaan lievittää samoilla SSRI-lääkkeillä, joita käytetään muihinkin mielialasairauksiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Lääkityksessä käytetään pienempiä annoksia kuin masennuksen hoidossa ja se ajoitetaan päiviin, jolloin oireita olisi.

– Päivittäin otettava lääkitys ei yleensä ole tarpeen, mutta joskus se

voi olla hyödyllistä. Toisilla kiertoon on epäsäännöllinen ja lääkityksen ajoittaminen siksi vaikeaa. Voi olla myös helpompaa muistaa ottaa lääkkeet päivittäin kuin laskea kierron päiviä. Joskus voi olla myös vaikea arvioida, onko kyseessä puhdas PMDD vai ahdistuneisuus tai masennus, joka pahenee ennen kuukautisia, ja silloin jatkuvasta lääkityksestä voi olla hyötyä.

Rajuista oireista huolimatta lääkitys ei aina ole ainoa eikä edes välttämätön vaihtoehto.

– Joillekin hoidoksi saattaa riittää tieto siitä, mistä oireet johtuvat. Tunteita on silloin helpompi sietää ja ne menevät helpommin ohi. Myös läheisten ihmisten on helpompi suhtautua tilanteeseen.

OIREISTA EI TARVITSE KÄRSIÄ

Vaikka PMDD koskettaa monia naisia, sitä ei silti aina tunnisteta terveydenhuollossa. Oireita saatetaan myös vähätellä. Eeva Kajalo kannustaa luottamaan itseensä oman kehon parhaana asiantuntijana.

– Nainen hoksaa usein itse moninaisten oireiden yhteyden kiertoon. Työelämässä olevien kannattaa hakeutua työterveyshuoltoon. PMDD on ilman muuta työkykyyn vaikuttava tekijä. Jos kuukautisten tai muun kuukautiskierron liittyvän oireilun takia joutuu olemaan pois töistä, se kertoo siitä, että oireet eivät ole hyvässä hoidossa. ■

No nyt on jännä paikka

Kotivakuutus -20 %
verkosta vuodeksi.

turva.fi/koti

Hymyile, olet Turvassa.

TURVALLISEMMIN KOTIHOIDOSSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT ISTOCK, MOSTPHOTOS

Jos hoitaja katoaa kesken työpäivän, kukaan ei välttämättä osaa kaivata häntä.

Hoitajat työskentelevät kotihoidossa hyvin vaihtelevissa olosuhteissa, sillä jokaisen asiakkaan koti on erilainen. On tyypillistä, että hoitajalle kerrotaan, miten hänen tulee toimia asiakkaan kotona, mutta asiakasta ei valmistella mitenkään siihen, että kodista tulee pian hoitajan työtila, tutkija **Maria Lindholm** toteaa.

– Pahimmillaan hoitaja joutuu jatkuvasti työskentelemään haastavissa, epäsiisteissä ja epähygieenisissä oloissa.

Lindholm on toiminut kaksi vuotta kotihoidon työturvallisuutta selvittävän SafeKoti-tutkimushankkeen projektipäällikkönä. Väestön vanhetessa kotona tarjottavien palvelujen määrä lisääntyy jatkuvasti ja tarve kotihoidon työntekijöille kasvaa. Moni työnantaja on tällä hetkellä kiinnostunut siitä, miten kotihoidosta voisi tehdä hoitajille houkuttelevamman työpaikan.

Tutkimushankkeessa havaittiin, että hoitajien työturvallisuus jäi usein potilas- ja lääketurvallisuutta vähemmälle huomiolle kotihoidon tiimeissä. Tutkimukseen osallistui kotihoidossa työskenteleviä hoitajia Seinäjoelta, Tampereelta ja Kuopiosta.

HOITAJA PITÄÄ HOITAJAN PUOLTA

Kotihoidon työturvallisuuteen liittyvät haasteet ovat olleet jo pitkään tiedossa. Hoitajien seuranta on vähäistä ja työ itsenäistä. Jos hoitajalle tapahtuu jotakin työpäivän aikana, kukaan ei välttämättä havaitse asiaa heti. Voi olla, että asiaan havahdutaan vasta työvuoron päätyttyä. Lindholm ei yllätynyt siitä, että hoitajat kohtaavat asiakkaiden luona vieraillessaan useita riskejä.

– Se sen sijaan yllätti, että hoitajat eivät juurikaan kokeneet turvattomuutta liittyen väkivallan uhkaan. Tätä asiaa on selvästi onnistuttu käsittelemään sote-puolella hyvin ja väkivallan hallitsemiseksi on tehty paljon työtä.

Tutkimuksessa näkyi hoitajien välinen solidaarisuus. Haastavissakin kodeissa käytiin, vaikka hampaat iveressä, ettei käynti jäisi seuraavan vuoron ongelmaksi.

LUMIKOLAN KANSSA PEREMMÄLLE

Eniten ongelmia koettiin työnjakoon, tiedonkulkuun, ajankäyttöön ja esihenkilökontaktiin liittyen, myös siirtymät asiakkaiden välillä aiheuttivat hankaluuksia.

– Hoitajien oletetaan siirtyvän samassa ajassa paikasta toiseen, vuodenajasta riippumatta. Esimerkiksi teiden kunto vai-

Puhukaa

työturvallisuudesta palavereissa

Jokainen palaveri kannattaa aloittaa keskustelulla työturvallisuudesta niin, että aihe on sidoksissa päivän työtehtäviin ja käsillä olevaan vuodenaikaan. Esihenkilö voi käyttää työturvallisuuden vuosikelloa asioiden ajankohtaista esillä pitämistä varten. Kotihoidon työnkuva kannattaa muuttaa siten, että koko tiimin yhteisiä kokouksia on mahdollista pitää säännöllisesti.



Kelirikko näkyy työsuunnittelussa

Vaihtelevat vuodenajat vaikuttavat siihen, paljonko aikaa hoitajalla kuluu yhteen asiakaskäyntiin. Näin on varsinkin seuduilla, joissa matkat asiakkaiden välillä ovat pitkiä. Olisi järkevää, että talvisin otettaisiin huomioon pimeys ja hankalat lumiolosuhteet sekä huomioitaisiin turvalliseen liikkumiseen vaadittu aika työpäivän suunnittelussa.

kuttaa paljon siihen, pysyvätkö hoitajat aikataulussa. Lumisina talvina osa hoitajista joutui myös kolaamaan omin käsin reitin asiakkaan kotiovelle.

Kelirikkojen ja lumitöiden lisäksi työturvallisuuteen vaikuttivat olot asiakkaan kotona.

– Hoitaja saattoi olla ainoa ihminen, joka vieraili asiakkaan luona. Pahimmassa tapauksessa sisään pääsi vain tavarakasojen väleihin muodostuneita käytäviä kulkemalla. Hoitovälineitä ei voinut laskea mihinkään ja hoidon toteuttaminen vaikeutui.

TIETO EI VIELÄKÄÄN KULJE

Kotihoitotyötä leimasi myös jatkuva kiire. Asiakkaiden luona vierailtiin lyhyesti, mikä aiheutti huolta omasta jaksamisesta ja asiakkaiden pärjäämisestä. Lindholm toteaa, että esimerkiksi kirjaamistöille ei aina ole selkeästi rajattua aikaa ja paikkaa.

– Työpäivä saattoi myös mennä hetkessä uusiksi. Jos asiakkaalle joutui esimerkiksi kutsumaan ensihoidon, hänen kanssaan oli jäätävä odottamaan ambulanssia ja loppupäivän asiakaskäynnit vaativat uudelleenjärjestelyjä.

Moni myös toivoi, että eriparisiin tietojärjestelmiin saataisiin viimein yhdenmukaisuutta.

– Tieto ei kulje järjestelmien välillä. Jos asiakas oli ollut esimerkiksi sairaalassa, tieto siitä ei aina välittynyt kotihoidolle.

Lindholm toteaa, että monilla teollisuuden aloilla työturvallisuus on ykkösjuttu, sote-puolella näin ei vielä ole. Myöskään hoitajat itse eivät ole osanneet vaatia turvallisempia työskentelyolosuhteita.

– Moni hoitaja on hakeutunut kotihoidon auttaukseen ihmisiä. Silloin oma turvallisuus ei ole aina ensimmäisenä mielessä. ■

Missä ja milloin kirjataan?

Kirjaamistehtäville täytyy varata aikaa ja sopiva, työturvallinen tila. Jos aikataulu on liian kireä, kirjaimistyö tihkuu muun työn lomaan ja sitä tehdään esimerkiksi rappukäytävissä. Paras olisi, että hoitaja ehdittiin jokaisen asiakkaan jälkeen istua alas esimerkiksi autoon ja kirjata asiakaskäynnin tiedot, ennen kuin lähtee liikkeelle.



Alkukartoituksessa pitäisi näkyä hoitajankin tarpeet

Tällä hetkellä alkukartoitus tehdään lähinnä asiakkaan tarpeiden kannalta. Olisi tärkeää tarkastella asiakkaan kotia hoitajan työturvallisuusmielessä: mitä asioita pitää muuttaa, jotta kodissa työskenteleminen on työntekijälle turvallista? Yhteiset säännöt olisi hyvä käydä läpi asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa.



Tietävätkö kollegat, jos jotakin sattuu?

Kotihoidossa töitä tehdään hyvin itsenäisesti. Haja-asutusalueilla työmatkat voivat olla todella pitkiä ja puhelinyhteydet huonot. Jos työpäivän aikana hoitajalle sattuu jotakin, osaako kukaan kaivata häntä? Yleinen turvallisuus paranee, jos hoitajien työpäivien etenemistä seurataan paremmin. Tämä lievittäisi myös hoitajien huolta ja yksinäisyyden tunnetta.

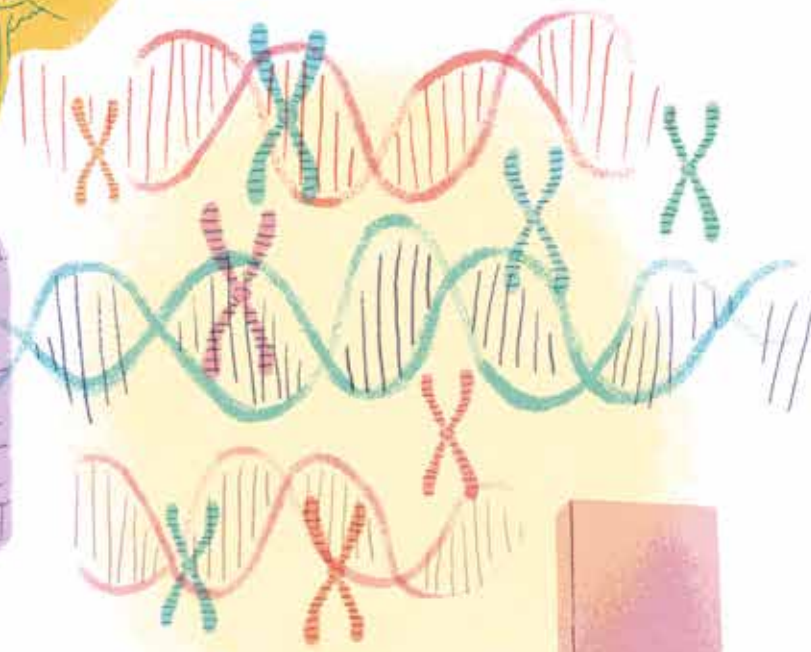
Esihenkilön on usein helpompi kieltää

Kotihoitajilta saatetaan pyytää palveluita, jotka eivät kuulu heidän työkuvaansa. Parasta olisi, jos kotihoitajat voisivat ohjata tällaiset yhteydenotot esihenkilölleen, joka kantaisi myös vastuun kieltäytymisestä. Esihenkilöiden tulisi myös hyödyntää työntekijöiden tietoja entistä paremmin riskinkartoituksessa. Usein tiimillä on paras ajankohtainen tieto työturvallisuustilanteesta.





80
75
62
64
53
28



-1-2
-5-6
+2
+3
+6
+4
+1
+6

IKÄISEKSEEN NUORI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Ihmisellä on kaksi ikää. Niistä kalenteri-ikä karttuu säätyyn ja sukupuoleen katsomatta tasapuolisesti, mutta biologinen ikä on epäreilumpi. Perimä ratkaisee paljon ja elintavat loput.

Suomalaisten elinajanodote on venynyt puolessa vuosisadassa vuosikymmenen verran. Tänä päivänä syntynyt poika voi olettaa elävänsä 79-vuotiaaksi ja tyttö peräti 84-vuotiaaksi. Myös ikääntyneiden toimintakyky on parantunut paljon 30 vuodessa. Väestö on siis ikäisekseen entistä nuorempaa.

Väestötason tilastotiedosta ei kuitenkaan ole hyötyä sille, jota omien jäljellä olevien vuosien määrä askarruttaa. Siihen tarvitaan oman kehon tilaa koskevaa tietoa.

Miltä tuntuisi omistaa kello, joka näyttäisi oikean ajan ja päivämäärän lisäksi kantajansa biologisen iän? Kellosta näkisi kertavilkaisulla, onko keho vanhentunut ikävuosiin nähden turhan nopeasti, sopivasti vai ilahduttavan hitaasti.

Parhaassa – vai pitäisikö sanoa pahimmassa – tapauksessa kello vilauttaisi nappia painamalla ruudulle myös biologisiin faktoihin perustuvan arvion omistajansa jäljellä olevien elinvuosien määrästä.

Vielä tänään moista ranteeseen tai sormeen pujotettavaa stressipesäkettä ei tiettävästi löydy edes kiinalaisista nettikaupoista, mutta tilanne voi muuttua piankin. Alan tutkimukset etenevät yhä vauhtia.

EPIGENEETTINEN KELLO

Biologista vanhenemista ja kuolemanvaaraa vahtivan kuntokellon tietolähteenä voisivat toimia solun sisäiset epigeneettiset muutokset. Epigeneettisen kellonajan lukemiseen tarvitaan tällä hetkellä verinäyte ja paljon tekoälyä.

– Toisin kuin geenit, epigenomi muokkautuu läpi koko elämän. Epigeneettisen säätelyn kautta ympäristötekijät, kuten epäterveelliset elintavat, voivat vaikuttaa geenien ilmeneemiseen, selittää tutkijatohtori **Anna Kankaanpää** Jyväskylän yliopistosta.

Epigeneettiset tekijät eivät muuta perimää, mutta ne säätelevät geenien ilmenemistä eli sitä, millä tavalla geenit vaikuttavat yksilön ominaisuuksiin ja ter-

veyteen. Mekanismi perustuu geenien metylaatioksi kutsuttuun ilmiöön.

– Epäterveelliset elämäntavat ja ylipaino nuoruudessa liittyivät kiihtyneeseen biologiseen vanhenemiseen varhaisessa aikuisuudessa. Tämä näkyy epigeneettisissä kelloissa jo varhain. Vuosien mittaan vaikutukset kasautuvat ja alkavat vaikuttaa terveyteen ja elämäntavoihin, Kankaanpää sanoo.

VERTA PUTKEEN JA TEKÖÄLY TÖIHIN

Epigeneettisten kellon lukeminen alkaa verinäytteestä, josta mitataan tietyt epigeneettiset merkit.

– Tiettyjen geenien kohdalla se, onko geeniin kiinnittynyt metyyliiryhmä vai ei, käy yksiin kalenteri-ään kanssa. Metylaatioasteen perusteella voidaan arvioida myös biologista ikää.

Epigeneettiset kellot on kehitetty tekoälyä hyödyntäen. Matemaatikon taustan omaava Kankaanpää määrittelleekin epigeneettiset kellot laskenta-algoritmiksi.

– Koneoppimisen avulla valtavasta, koko genomien laajuisesta aineistosta kyetään seulomaan esiin juuri ne kohdat, joiden perusteella biologista ikää on mahdollista arvioida. ►

**EPIGENEETTINEN
KELLO VOISI
NÄYTTÄÄ JÄLJELLÄ
OLEVAN ELINIÄN.**



Epigeneettiset kellot ovat niin tuore asia, ettei niitä Kankaanpään tietämän mukaan käytetä vielä kliinisessä työssä. Ensimmäiset alan tutkimukset julkaistiin vuonna 2013, ja huomattava loikka näiden kellojen kehitystyössä tehtiin viisi vuotta sitten.

– Jotkut yritykset tosin tarjoavat jo nyt biologisen iän arvioimista epigeneettisten kellojen avulla.

Luotettava ja helppokäyttöinen biologisen vanhenemisen mittari olisi toki paljon muutakin kuin uusi stressin lähde monien muiden joukkoon.

– Biologisen vanhenemisen etene- mistä voitaisiin mitata jo tutkittavi- en elinaikana aina lapsuudesta asti. Sen avulla voitaisiin myös tunnistaa ne hen- kilöt, joilla on kohonnut riski toimin- nanvajauteen ja ennenaikaiseen kuole- maan. Ikään liittyvien sairauksien puh- keamista voitaisiin ehkä lykätä tai jopa estää, Kankaanpää luetlee.

PERIMÄ VAIKUTTAA KAIKKEEN

Kankaanpää tutki Jyväskylän yliopistol- le tekemässä väitöskirjassa perintö- ja ympäristötekijöiden vaikutuksia biolo- giseen vanhenemiseen kaksosaineistoa hyödyntäen. Mielenkiinnon kohte-

na olivat erityisesti elintapojen yhtey- det biologiseen vanhenemiseen eri ikä- vaiheissa.

Biologisella vanhenemisella tutkija tarkoittaa ikääntymisen myötä tapahtu- vaa elimistön toiminnan heikkenemis- tä, joka johtaa kasvaneeseen sairastavu- teen ja ennenaikaisen kuoleman vaaraan.

– Tutkimuksessa verrattiin epigeneet- tisten kellojen anta- maa tietoa kyselylo- makkeista saatuihin tietoihin tutkittu- jen elintavoista. Näin saatiin tietoa elinta- pojen yhteyksistä biologiseen ikään.

Kaksosten tiedoista koostuva aineisto puolestaan mahdollisti geneettisten tekijöiden arvioinnin erikseen nuoruuden elämäntapojen ja biologisen vanhenemi- sen taustalla. Identtiset kaksosethan ja- kavat saman perimän.

– Tulosten perusteella biologinen vanhenemisen nopeus on voimakkaas- ti periytyvä ominaisuus. Perintötekijät selittivät noin 60 prosenttia biologisen vanhenemisen vaihtelusta. Ympäristöte- kijät, kuten elämäntavat, selittivät loput 40 prosenttia, Kankaanpää kertoo.

Miehet olivat keskimäärin biologi- sestä vanhempia kuin naiset. Sukupuol- iero kasvoi iän myötä, mikä Kankaan- päään mukaan selittyy osittain sillä, et- tä vanhemmissa sukupolvissa miehet tu- pakoivat selvästi naisia useammin. Myös miesten korkeampi painoindeksi vaikut- ti asiaan.

– Muita mahdolli- sia syitä voisivat olla esimerkiksi miesten raskaammat ja vaar- allisemmat amma- tit. Näitä tekijöitä en kuitenkaan tutkinut.

Tähän asti kaik- ki on selvää. Kuvio

muuttuu huomattavasti mutkikkaam- maksi, kun otetaan huomioon se Kan- kaanpään havainto, että geenit vaikut- tavat myös ympäristötekijöiksi luoki- teltuihin asioihin, kuten elämäntapo- jen terveellisyyteen.

– Näyttää siltä, että nuoruuden elä- mäntapojen ja biologisen vanhenemisen taustalla vaikuttavat samat perintöteki- jät. Esimerkiksi nikotiiniriippuvuus, tai pikemminkin alttius siihen, on voimak- kaasti periytyvää. Sama pätee myös epä- terveelliseen syömiseen ja lihomistaipu- mukseen. ■

VANHENEMISEN NOPEUS ON PERIYTYVÄ OMINAISUUS.



Liikkua pitää, mutta ei liikaa

Sata vuotta sitten valtaosa suomalaisista repi elantonsa maataloudesta. Raskas maa- ja metsätyö näkyi kansassa. Pelkästään omalla ja hevosen lihasvoimalla pellot ja metsät raivannut maatyöläinen oli usein jo keski-ikäisenä loppuun ajettu raakki.

1900-luvun alussa raskaalle työlle ei ollut vaihtoehtoa. Tämän päivän työntekijällä vaihtoehtoja ja vapaa-aikaa sen sijaan riittää. Moni valitsee kuntosalin.

Salilla piipahdetaan usein jo ennen työpäivää ja toisen kerran sen jälkeen. Innokkaimmat kuulemma ehtivät vetää muutaman treenisarjan ruokatunnillakin.

Entisaikojen maamies vahti peltoaan ja pelkäsi hallaa. Valmiina tarjottuun kauneusihanteeseen hurautanut kuntoilija taas vahtii omaa peili-kuvaansa ja pelkää läskiä.

Kannattaako kuntoilu, jos kannattavuutta arvioidaan objektiivisesti eli biologisen vanhenemisen pohjalta? Kyllä ja ei, vastaa Kankaanpää. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden yhteys biologiseen vanhenemiseen on hänen tutkimuksensa mukaan jokseenkin epäselvä asia.

Yhteys oli U:n muotoinen: biologinen vanheneminen oli kiihtynyttä se-

kä kaikkein vähiten että kaikkein eniten liikkuvilla. Tästä voi päätellä, että liikkua pitäisi, mutta ei liikaa.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden suotuisat yhteydet katosivat kokonaan, kun muut elintapoihin liittyvät tekijät otettiin huomioon.

Yksi tällainen tekijä on tupakointi. Innokkaat kuntoilijat eivät juuri tupakoi, ja tupakoimattomuuden vaikutusta biologiseen vanhenemiseen oli vaikea erottaa liikunnan vaikutuksesta.

Kankaanpää kuitenkin korostaa, etteivät hänen tuloksensa riitä liiallisen liikunnan vaaroista varoitteluun. Siihen tarvittaisiin paljon lisää tutkimusta. ■

KANNATTAAKO KUNTOILLA, JOS HALUAA PYSYÄ BIOLOGISESTI NUORENA?

GENETIC AND ENVIRONMENTAL INFLUENCES ON BIOLOGICAL AGEING ACROSS DIFFERENT AGES – EPIGENETIC CLOCKS AS MARKERS OF BIOLOGICAL AGEING. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2024.



VENYYKÖ HOITAJAN SENTTI?

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Vaurastuminen on mahdollista myös lähihoitajalle. Näin väittää talousvalmentaja, terveydenhoitaja Jenna Mattila, joka kasvatti muutaman vuoden aikana varallisuuttaan kymmenillä tuhansilla euroilla.

Lähihoitajan palkka on huono. En voi koskaan saavuttaa taloudellisesti vakaata tilannetta. Talousvalmentaja, terveydenhoitaja, **Jenna Mattila** on kuullut tällaisia lauseita asiakkailtaan.

– On totta, että lähihoitajan palkka pitäisi olla korkeampi työn vaativuuteen nähden. Olen itsekin tehnyt opiskeluaikana lähihoitajan työtä ja tiedän, että työ on sekä fyysisesti että psykososiaalisesti kuormittavaa. Silti väitteet siitä, ettei voi saavuttaa taloudellisesti vakaata tilannetta on ajatusvinouma.

Mattila kehottaa pyrkimään tuollaisista ajatuksista eroon, sillä muuten ne ovat helposti itseään ruokkivia ennusteita. Ne vaikeuttavat omien mahdollisuuksien tunnistamista.

Mattila on nähnyt työssään, miten osa-aikatyötä tekevä lähihoitaja on pystynyt säästämään alle 2 000 euron nettopalkasta. Hänen mukaansa kulutustottumukset ratkaisevat, mihin suuntaan oma talous kehittyy.

– Lähihoitajat työskentelevät yleensä parempipalkkaisten sotealan ammattilaisten, kuten sairaanhoitajien, fysioterapeuttien ja lääkärin, kanssa. On selvää, ettei lääkärin ja lähihoitaja palkalla voi maksaa samanhintaista asuntoa tai autoa. Ansiotaso vaikuttaa siihen, millaiset kulutustottumukset ovat mahdollisia.

VUOKRA VAI ASUNTOLAINA?

Jenna Mattila ei ole koskaan tienannut suuria summia, mutta on silti pystynyt kasvattamaan omaa varallisuuttaan.

– Kasvoin yksinhuoltajaperheessä, jossa opin, ettei raha kasva puussa. Minulla on adhd ja toimin luontaisesti impulsiivisesti. Kasvuympäristöni ohjasi minut kuitenkin siihen, että rahaa pitää käyttää harkitusti.

– Kun olin muuttamassa omilleni, katselin vuokra-asuntoja Hyvinkäältä, mutta sitten keksin laskea, mitä maksaisi oman asunnon ostaminen. Taju-

sin, että on järkevämpää lyhentää lainaa 500 eurolla kuin maksaa vuokra sama summa.

Mattila teki säästösuunnitelman. Hän työskenteli lukion jälkeen varastolla ja sai vuodessa säästöön kymppitonnin. Se riitti kaksion käsirahaksi ja sisustamiseen.

– Olin 19-vuotias, kun ostin ensiasuntoni. Sen jälkeen aloitin terveydenhoitajaopinnot ja maksoin vuokran sijasta omaa asuntoa. Totuin elämään pienillä tuloilla ja valmistuttuani maksoin nopeasti opintolainani pois.

Vuonna 2017 Mattila muutti miehensä kanssa yhteiseen omistusasuntoon. Hän myi kaksionsa ja sai siitä käsirahan perheasuntoon. Pian hän alkoi odottaa lasta.

– Asunnon ostamisen jälkeen minulla oli vain tuhat euroa tilillä rahaa. Tiesin, etten halua laittaa pientä lasta päiväkotiin, joten tein säästösuunnitelman, miten pärjäisin pienillä tuloilla.

Mattila oli neljä vuotta kotiäitinä kahden lapsensa kanssa. Tänä aikana hän sai säästöön 30 000 euroa ja sijoitti ne. Säästämisen teki mahdolliseksi se, että hän laittoi menonsa mahdollisimman pieniksi.

– Ajoin 15 vuotta vanhalla velattomalla autolla, jätin maksulliset harrastukset ja kampaajakäynnit pois. Kulume olivat alimmillaan yhteensä 2 000 euroa. Mieheni maksoi kuluista hieman enemmän kuin puolet, koska hänen ansionsa olivat paremmat kuin minun.

Mattila on jatkanut sijoittamista kotiäitivuosien jälkeen. ►

MATTILA ON NÄHNYT TYÖSSÄÄN, MITEN OSA-AIKATYÖTÄ TEKEVÄ LÄHIHOITAJA ON PYSTYNYT SÄÄSTÄMÄÄN ALLE 2 000 EURON NETTOPALKASTA.





TalOUSvalmentaja Jenna Mattilan säästövinkit

- Kirjaa ylös tulot ja menot. Suunnittele budjetti todellisten summien mukaan.
- Vältä heräteostoksia. Mieti yön yli ennen kuin teet ostopäätöksen.
- Vertaile hintoja. Osta käytettynä, kun se on mahdollista.
- Säästä puskurirahasto yllättäviä menoja varten, jotta välttyt lainan ottamiselta.
- Käytä useampaa pankkitiliä. Toimiva ratkaisu on käyttötili, laskutili ja säästötili. Huolehdi, että laskutilillä on riittävästi rahaa laskuja varten.
- Pehdy sijoittamiseen ja aloita esimerkiksi rahastosäästäminen pienellä kuukausittaisella summalla.

– Sijoitusten arvo pomppasi jo välillä kuusinumeroiseksi, mutta pitkän sairausloman vuoksi otin osan rahoista omaan käyttööni. Olen sijoittanut rahastoihin, osakkeisiin ja omistan myös sijoitusasunnon. Minulla on velkaa omasta sijoitusasunnosta.

Kotiäitivuosien aikana Mattila perusti yrityksen, joka antaa talousvalmennusta. Yrityksen idea syntyi, kun hän huomasi some-kanavillaan ihmisten olevan kiinnostuneita säästämisestä ja sijoittamisesta. Mattila ei palannut enää päivätyöhönsä työterveyshoitajaksi.

NUMEROT EIVÄT VALEHTELE

Mattilan oma rahatarina on sellainen, että sen kuuluttuaan on vaikeaa enää vedo-

ta pieniin tuloihin, kun yrittää selitellä, miksi ei voi vaurastua. Hän sanoo, että taloudellisen menestyksen salaisuus on budjointi. Kuulostaa tylsältä, mutta Mattilan mukaan se toimii.

– Numerot eivät valehtele. Kun listaa kaikki tulot ja menot, saa selville, mihin rahat todellisuudessa menevät. Olen huomannut, että moni arvioi menonsa useita satoja euroja liian alhaiseksi.

Mattilan mukaan mitä pienemmät tulot ovat, sitä enemmän talouden hallinta vaatii suunnittelua. Se saattaa olla vaativaa kuormittavan työn ohessa.

– Psykososiaalisella kuormituksella on merkittävä vaikutus kulutuskäyttäytymiseen. Jos on uupunut työstä, ei ole välttämättä voimavaroja tehdä muutoksia kulutustottumuksiinsa. Joilla-

kin on myös tapana raskaiden työvuorojen jälkeen palkita itsensä ostamalla jotakin.

Myös lapsuudessa opitut mallit rahan käytöstä ja asenteet rahaa kohtaan vaikuttavat kulutustottumuksiin. Mattilan mukaan niitä olisi tärkeää pohtia, jos haluaa saada muutoksia kuluttamiseensa.

TalOUSvalmentaja kannustaa myös sinnikkyyteen. Muutoksen tekeminen voi viedä aikaa, sillä omista tottumuksista irti päästäminen ei ole välttämättä helppoa.

– Kun on tehnyt laskelmat menoista ja tuloista, pitää pohtia, onko tarpeen karsia menoja tai voisiko ansiotasoa jotenkin parantaa. Pelkkä pohtiminen ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan oikeita toimia.

Mattilan mukaan on tärkeää kiinnittää huomiota myös arjen pieniin valintoihin, esimerkiksi ostaako lapsille jäätelöt kioskilta vai jäätelöpaketin kaupasta.

– Kustannusero on huomattava. Kioskilla saattaa mennä parikymppiä, kaupassa pari euroa. Pitää valita, haluaako nopean, helpon ja kalliin vaihtoehdon vai vähän tylsemmän, edullisen vaihtoehdon.

PUSKURIRAHASTO TUO VAKAUTTA TALOUTEEN

Jenna Mattila kertoo, että muuttamalla kulutustottumuksiaan monet ovat saaneet säästöön tuhansia euroja. Puskurirahaston säästäminen tuo vakautta taloudenhallintaa ja mielenrauhaa.

– Jos ei ole säästöjä, joutuu turvautumaan lainarahaan, kun tulee yllättäviä menoja. Se tulee kalliiksi korkojen kanssa. Taloudenhallinta vaikeutuu, kun lainaa kertyy.

Kun puskurirahasto on hankittu, Mattila kannustaa aloittamaan sijoittamisen.

– Sen voi aloittaa jo parilla kymppilä kuukaudessa. Alkuun pääsee helpoiten ottamalla yhteyttä omaan pankkiin. Sieltä saa perustiedot aiheesta.

Sen jälkeen kannattaa opiskella sijoittamisesta hieman lisää.

– Ymmärrettävää kirjallisuutta on helposti saatavilla. Some on myös täynnä ohjeita. Kun on enemmän ymmärrystä, voi alkaa valita harkiten sijoituskohteita ja mahdollisesti kasvattaa sijoitussummaa.

Mattilan mukaan sijoittaminen on viisaampi valinta kuin makuuttaa säästöjä tilillä.

– Tuhat euroa tilillä on tuhat euroa 20 vuodenkin päästä. Sillä ei kuitenkaan saa enää yhtä paljon kuin nyt. Rahan arvo alentuu. Sijoittamalla saa eurot kasvamaan. Toki pitää ottaa huomioon sijoittamiseen liittyvät riskit. Sijoitusten

arvo voi myös laskea. Olen itsekin tehnyt välillä tappiota.

Mattila uskoo, että hyvä talouden hallinta lisää hyvinvointia.

– Vastustan ajatusta huolettomasta kuluttamisesta. Elämä on stressittävämpää, kun on saanut säästöjä aikaiseksi.

Jos taloustilanne on tällä hetkellä huono, Mattilan mielestä siitä ei pidä syyttää itseään tai jäädä olosuhteiden uhrin rooliin.

– Kannattaa kiinnittää huomiota tähän hetkeen ja tulevaisuuteen ja miettiä, mitä voisi tehdä taloudellisen tilanteen parantamiseksi. ■

Jenna Mattila oli puhumassa nuorille suunnatussa Kaikki irti SuPerista -tapahetkessä, joka järjestettiin Scandic Pasilassa 30.–31.8.2024.



**“VASTUSTAN AJATUSTA
HUOLETTOMASTA
KULUTTAMISESTA.”**



Riittääkö hänelle työeläkettä?

Pian hänkin pääsee kouluun, ennen pitkää opiskelemaan ja työelämään. Mutta riittääkö hänelle aikanaan työeläkettä?

Tehtävämme Kevassa on pitää huolta julkisen alan ammattilaisista sukupolvesta toiseen – niin työuran aikana kuin sen jälkeen.

Katsomme kauas eteenpäin ja varmistamme sijoitustoiminnallamme, että myös tulevaisuuden tekijät saavat työeläkkeen.

Luotettavaa eläketurvaa
ja kestäväää työelämää.

www.keva.fi



ULKONÄKÖ EI OLE KÄYNTIKORTTI

Luin kirjaa¹, jossa päähenkilö huomaa psykiatrinnsa vaaleansiniset kynnet. Ne näyttävät hänestä ammattiin nähden röyhkeiltä. Hän ajattelee, että sydäntään avaavalla asiakkaalla olisi lupa odottaa jotain hillitympää ja myötätuntoisempaa.

Ulkonäköön pohjaavat päätelmät persoonallisuudesta, älykkyydestä ja kyvykkyydestä ovat yleisiä. Ne ovat myös yleensä epätosia ja aina epäreiluja. Ne eivät suinkaan pohjaa vain vaatteisiin ja laittautumiseen, vaan myös muun muassa kehon kokoon.

Terveydenhuollon ammattilaiselle ulkonäköpaineita saattaa kummuta myös siitä, että ammattiosaamiseen terveyttä edistävistä elintavoista saatetaan liittää falskeja odotuksia siitä, miltä ammattilaisen kehon muka pitäisi näyttää. Joskus keho-odotukset tulevat muilta, joskus niitä lataa itse itselleen.

Vaikka jokainen ammattilainen järjellä ymmärtää, etteivät osaaminen, terveys ja ahkeruus näy ulkonäöstä, lempeä ja hyväksyvä katse on usein helpompi ulottaa muihin kuin itsen. Laihuutta ja lihaksikkuutta ihannoivien kehoideaalien saattamana omasta peilikuvasta näkee herkästi lähinnä virheitä ja muokkaukskohteita. Suhde omaan kehoon muuttuu hankalaksi.

Kun puhutaan mielenterveydestä, ei kehosuhde tule yleensä ensimmäisenä mieleen. Se ei välttämättä edes tunnu mielenterveysasialta, saati työkykyyn vaikuttavalta tekijältä. Vaikea suhde kehoon voi kuitenkin olla selkeä stressin ja ahdistuksen lähde.

Jotta kehoonsa voi suhtautua yhtä armeliaasti ja stressittömästi kuin

asiakkaiden ja kollegoiden kehoihin, omaan kehoon on luotava tasapainoinen ja hyväksyvä suhde. Se on helpompaa, jos ympäristö arvostaa tasapuolisesti kaikenlaisia kehoja. Työpaikoilla tässä päästään alkuun huomioimalla arkisissa puitteissa, että kaiken kokoisten kehojen on yhtä hyvä olla töissä. Esimerkiksi minkä kokoisen ja muotoisen kehon on hyvä istua taukotilan tuolissa tai liikkua välinevarastossa? Entä sopivatko työvaatteet erilaisille kehotyypeille?

Lisäksi me kaikki osallistumme sanoin ja asentein kehohyväksyntää tukevan ilmapiirin luomiseen huolehtimalla, ettemme luo painetta sopia tiettyyn muottiin. Supattelut toisten painonvaihteluista tai vaatteiden istuvuudesta jäävät tietysti jo hyvien käytöstapojen vuoksi pois, mutta kehu laihtumisestakin sisältää vivahteen siitä, millainen keho on viehättävä ja tavoiteltava. Huomioidaan siis, mitä kehokommentti voi toisen mielessä herättää.

Vaikka palautuminen ja jaksaminen ovat työhyvinvointipäivien kesto-suosikkiteemoja, ei mielenterveyden tukemista työpaikoilla pidä typistää vain stressinsäätelyyn. Työkyvyn johtaminen on monitahoinen ilmiö, johon voidaan liittää sen varmistaminen, että kaikilla kehoilla on rauha olla töissä, koosta ja muodosta riippumatta. ■

”JOSKUS KEHO-ODOTUKSET TULEVAT MUILTA, JOSKUS NIITÄ LATAA ITSE ITSELLEEN.”

¹Max Seek: Loukko





LASTENHOITAJIEN VARASSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksen työntekijäpula on johtanut hankalaan kierteeseen, jossa opettajan sijaisuuksia tekevät lastenhoitajat.

Varhaiskasvatus ei pyörisi ilman lastenhoitajia, jotka suostuvat tekemään opettajan sijaisuuksia, sanoo suoraan SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija

Johanna Peréz.

Opetushallinnon tilastojen mukaan kunnallisissa päiväkodeissa määräaikaisista varhaiskasvatuksen opettajista hieman yli puolella on tehtävään vaadittava koulutus. Yksityisissä päiväkodeissa pätevyys on vain noin joka kolmannelle. Suurin osa epäpätevistä vaka-opettajista on lastenhoitajia.

Opettajan tehtäviin haalitaan työntekijöitä usein oman talon sisältä. Sijaisuuksia hoitavat ovat kokeneita ja taitavia varhaiskasvattajia. Työnantajan odotukset voivat silti olla epärealistiset.

– Lastenhoitajilta odotetaan usein samanlaista suoriutumista kuin varhaiskasvatuksen opettajalta mutta ilman koulutusta ja usein myös ilman perehdytystä.

Varhaiskasvatuksen opettajien työajasta 13 prosenttia tulisi olla suunnitteluaikaa eli niin sanottua sak-aikaa. Se on noin viisi tuntia viikossa. Epäpätevällä opettajalla suunnitteluaikaa ei välttämättä ole lainkaan.

Vastuu ei myöskään aina näy palkkauksessa. Sijaisuutta hoitavalle lastenhoitajalle on lähtökohtaisesti maksettava samaa palkkaa kuin päteville opettajalle. Työnantajat tarjoavat kuitenkin usein kevennettyjä sopimuksia, joissa jotain opettajan tehtäviä on poistettu. Silloin myös palkkaa on voitu niin sanotusti keventää.

– Työehtosopimus kannattaa lukea tarkkaan ennen allekirjoittamista. Kannattaa myös muistaa, että määräaikainen sopimus sitoo työntekijää, Peréz muistuttaa.


KUKA LOPULTA HOITAA LAPSET?

Tilannetta vaikeuttaa entisestään varhaiskasvatuslain uudistus, jonka mukaan vuoteen 2030 mennessä päiväkotien tulee korvata joka toinen lastenhoitaja varhaiskasvatuksen opettajalla: Jos päiväkotiryhmässä on nyt yksi opettaja ja kaksi lastenhoitajaa, reilun viiden vuoden kuluttua opettajia on oltava kaksi ja lastenhoitajia yksi.

Aikaisemmin lastenhoitajilla oli mahdollisuus jatkaa opintoja ja hankkia muodollinen pätevyys opettajan tehtäviin, mutta aikuiskoulutustuen lakkautamisen jälkeen se on pitkälti kiinni henkilökohtaisista mahdollisuuksista ja siitä, tukeeko työnantaja kouluttautumista.

Vaikka jollekin vaihtoehto voikin olla juuri se oikea, itsetarkoituksena ei voi olla, että lastenhoitajat siirtyvät sankoin joukoin opettajiksi.

– Aina parempi, jos jokainen tekisi työtä, johon on kouluttautunut. Kun lastenhoitajat sijaistavat varhaiskasvatuksen opettajia, kuka sijaistaa lastenhoitajia? Pätevistä lastenhoitajistakin on pulaa, Peréz toteaa. ■



Piikkiöläinen **Heidi Kukkamäki** (vas.) pitää tärkeänä, että työpaikalla muistetaan kysyä, mitä työkavereille kuuluu.

– Se, että tuntee työkaverit vähän paremmin kuin vain työkavereina ja huomioi, että heistä jokaisella on muutakin elämää, kertoo välittämisestä ja arvostuksesta. Toisten huomioiminen palaa aina takaisin ja luo hyvää ilmapiiriä työpaikalle kaikkien kesken.

Helsinkiläinen lastenhoitaja **Kira Uotila** on opetellut pitämään työajalla kiinni lakisääteisistä tauoista. Hän kertoo ottaneensa tavaksi tauon aikana poistua päiväkodin hälinästä ulos terassille, sillä muutoin vaarana on, että tauko keskeytyy.

– Usein kuulee sanottavan, että en pidä taukoa, koska en tarvitse. Ei kyse ole siitä. Jos et pidä taukoa, teet ilmaista työtä. Itse en suositu tekemään palkatonta työtä minunniakaan.

MUISTA TAUOTTAA TYÖTÄ

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**
KUVAT **ROBERT OTTOSSON**

Yksityisen varhaiskasvatuksen superilaiset työntekijät kokoontuivat syyskuussa Helsinkiin keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Päällimmäisenä puheenaiheena oli uusi työehtosopimus VAKATES. Yksityiseen varhaiskasvatukseen laaditaan tänä syksynä ensimmäinen oma työehtosopimus. Nykyinen yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus SOSTES on voimassa vuoden 2025 loppuun.




Lappeenrantalainen lastenhoitaja **Tanja Honkanen** ehdotti työnantajalleen paikallista kokeilua, jossa viikon työtunnit tiivistetään neljään työpäivään. Työnantaja tarttui ehdotukseen. Yksittäiset työpäivät pitenivät yli yhdeksään tuntiin, mutta vastapainoksi perjantapäivät jäivät vapaiksi.

– Torstaina iltapäivällä korvat soivat, mutta kyllä se perjantain aikana laantui, Tanja kuvailee.

Pitkässä päivävuorossa oli paljon hyvää myös asiakkaiden kannalta.

– Vanhemmille oli mukavaa, että sama aikuinen on paikalla aamulla lasta tuodessa ja illalla hakiessa. Tiedonkulku ei katkenut.

Työnantajakin oli tyytyväinen kokeilun tuloksiin ja päätti jatkaa sitä. Tästä syksynä Touhulan päiväkodeissa kymmenkunta halukasta työntekijää pääsee vuorostaan kokeilemaan nelipäiväistä työviikkoa.



Musiikkipainotteisessa päiväkodissa työskentelevää **Katja Korhosta** mietityttää yksityisen varhaiskasvatuksen täyttöaste.

– Me olemme tällainen harmaantuva kansa, lapsia ei riitä enää samalla tavalla kuin ennen päiväkoteihin.”

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

SIENIMETSÄSSÄ

Rauman ammattiosasto 620 suuntasi syyskuussa sienimetsään. Mukaan tuli sekä superilaisia että SuPer-mielisiä sienestäjiä. Seikkailullisia aineksia ei reissulta puuttunut, kun ensin etsittiin oikeaa taapamisaikkaa metsätien varresta ja paluumatkalla puhkesi sienineuvojan autosta rengas. Metsästä löytyi ystävällinen herrasmies renkaan vaihtajaksi ja matka pääsi jatkumaan.

– Mutta hauskaa oli, osallistujat olivat tyytyväisiä ja sieniäkin löytyi, nauraa **Katja Alanko**.

Raumalaisten korit täyttyivät kantarelleista, suppilovahveroista, rouskuista ja tateista. Mukana ollut sienineuvoja **Pirjo Salo** kertoi, mistä sieniä kannattaa etsiä ja miten tunnistaa eri lajeja. Laavulla pais-tettiin makkarat, ja sää ja seura olivat parhaasta päästä. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **JANIKA SALMI**







SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Voinko irtisanoutua työstäni, vaikka olen perhevapaalla?

Työntekijä voi irtisanoa toistaiseksi voimassa olevan työsopimuksen, eikä työnantajalle tarvitse perustella asiaa mitenkään. Määräaikaisen työsuhteen voi päättää kesken määräajan vain työnantajan kanssa sopimalla.

Perhevapaa tai mikään muukaan työvapaa ei estä irtisanoutumasta. Työvapaalla tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijä on poissa työtehtävistään

määräajan ja jonka jälkeen työsuhde jatkuu ennallaan. Perhevapaan lisäksi tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi opintovapaa, vuosiloma ja sairausloma.

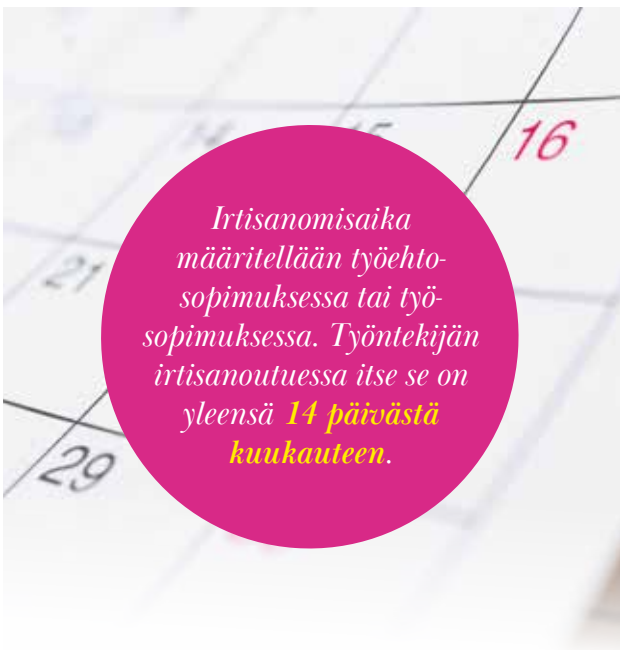
Irtisanoutuminen kannattaa tehdä kirjallisesti.

Kannattaa pitää mielessä, että vaikka työntekijä voi irtisanoutua perhevapaalla, työnantajalla ei pääsääntöisesti ole oikeutta irtisanoa perhevapaalla

olevaa työntekijää. Raskaus ja perhevapaan käyttäminen ei myöskään saa olla syy työntekijän irtisanomiseen.

Jos työntekijä irtisanoutuu perhevapaalla, työnantajalle ei tarvitse maksaa takaisin raskausajan palkkaa.

SOPIMUSASIAANTUNTIJA JOHANNA HUHTALA



*Irtisanomisaika
määritellään työehtosopimuksessa tai työ-
sopimuksessa. Työntekijän
irtisanoutuessa itse se on
yleensä **14 päiväästä**
kuukauteen.*

Täytyykö minun palata töihin vaikka vain päiväksi, jos irtisanoudun?

Ei tarvitse. Irtisanoutumisaika alkaa aina irtisanoutumista seuraavasta päivästä ja se kuuluu perhevapaan tai muun työvapaan kanssa samaan aikaan. Irtisanomisajan pituuden voit tarkistaa omasta työehtosopimuksestasi tai työsopimuksestasi.

Työnantajan on viimeisessä palkassa eli niin sanotussa lopputilissä maksettava kaikki maksamattomat palkanosat, kuten pitämättä jäävät lomapäivät lomakorvauksena ja lomaraha.

Myös opintovapaan aikana voi irtisanoutua, mutta vuosilomalain mukaan opintovapaalla vuosilomaa kertyy 30 työpäivän ajalta vain, jos palaa opintovapaan jälkeen töihin vähintään päiväksi. Jos työpaikallasi noudatetaan SOTE-sopimusta tai KVTESiä, opintovapaaltakaan ei tarvitse palata töihin saadakseen kertyneet lomapäivät.

SOPIMUSASIAANTUNTIJA JOHANNA HUHTALA



MOSTPHOTOS

Jännittävä elämänvaihe

Työnteko jatkuu irtisanomisajalla ennallaan, ellei toisin sovita.

Irtisanoutuminen on usein henkisesti kuormittavaa aikaa. Ilmassa voi väreillä innostus uuden työn alkamisesta. Hyppy tuntemattomaan voi olla myös hyvin stressaavaa, kun samalla on paljon muistettavia käytännön asioita.

Erilaisten tunteiden keskellä on hyvä muistaa, että työsuhde jatkuu ennallaan irtisanomisajan loppuun saakka. Työntekijällä on samat oikeudet, etuudet ja velvollisuudet kuin ennen irtisanoutumistaan. Työnteko jatkuu normaalisti työvuorolistan mukaan, ja jos työntekijä vaikkapa sairastuu, oikeus sairauslomaan ja sairausajan palkkaan ovat ennallaan.

Työnantaja saa muuttaa työtehtäviä, jos se on siirtymävaiheen takia perusteltua. Muutosten on kuitenkin oltava työehtosopimuksen mukaisia.

LOMAA VAI RAHAA?

Työsuhteen päättyessä työntekijälle on todennäköisesti kertynyt enemmän tai vähemmän lomapäiviä. Työnantajalla on oikeus määrätä työntekijä lomalle irtisanomisaikana samoin perustein kuin muulloinkin työsuhteen aikana: edellisellä lomakaudella kertyneet kesälomat voi määrätä pitämään kesälomakaudella (touko-syyskuussa) ja muut kertyneet lomat talvilomakaudella (loka-huhtikuussa).

Työntekijä ja työnantaja voivat keskenään sopia toisin, esimerkiksi niin, että työnantaja maksaa kaikki pitämättömät lomapäivät lomakorvauksena loppupalkassa. Loppupalkka maksetaan joko työsuhteen viimeisenä päivänä tai työsuhteen päättyessä sovittuna päivänä. ■

IRTISANOUTUJAN MUISTILISTA

- Työvälineiden palautus. Mieti, mitä työnantajan omaisuutta sinulla on, ja sovi palautuksesta, esimerkiksi avaimet ja kulkukortit, kännykkä ja työvaatteet.
- Työsähköposti. Poista henkilökohtaiset viestit. Välitä tarpeelliset työviestit eteenpäin.
- Työtodistus. Tarkista, että todistukseen merkityt tiedot pitävät paikkansa.
- Loppupalkka. Tarkista, että saat kaikki sinulle kertyneet palkanlisät. Jos loppupalkka viivästyy, sinulla on oikeus viivästyskorkoon ja palkkaan korkeintaan kuudelta odotuspäivältä.
- Veroprosentti. Tarkista, vaikuttavatko loppupalkka ja uuden työn palkka vuosituloihisi niin, että veroprosenttia on syytä muuttaa kesken vuoden.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-ke klo 9-13
to klo 9-12 ja klo 13-16

hyvinvointialue ja kuntasektori,
p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9-12
tel. 09 2727 9165

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.

Keskeytyykö työsi loma-ajaksi? Toimi näin!

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Voit hakea työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeytymisestä tai sinut lomautetaan, vaikka tekisit muuten kokoaikatyötä.

Työnteon keskeytys voi syntyä esimerkiksi, jos koulunkäynninohjaajan työnteko keskeytyy koulun loma-ajoiksi. Tällöin työsopimus on voimassa, mutta työntekijän velvollisuus tehdä työtä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa keskeytyvät. Lomautukseen pätevät omat säännöt, joista voi lukea kotisivuiltamme.

Työnteon keskeytyksestä pitää sopia työsopimuksessa

- Päivärahaan ei ole oikeutta, jos asiasta ei ole sovittu työsopimuksessa. Työsopimusta allekirjoitettaessa pitää sopia lomautukseen rinnastettavassa tilanteessa palkattomista loma-ajoista, palkanmaksun keskeytyksestä tai siitä, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle.

- Jos asiasta ei ole mainintaa työsopimuksessa, kassalle tulee lähettää **työsopimuksen liite**, jossa lomautukseen rinnastetusta ajasta on sovittu. Liite astuu voimaan liitteen allekirjoituspäivästä lukien, eikä jälkikäteen allekirjoitettua liitettä huomioida hakemuksen käsittelyssä.

- Jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan tai muuten menettää oikeutensa päivärahaan.

- Kassa voi maksaa päivärahaa myös lomautuksen perusteella, jolloin asiasta ei ole pitänyt sopia työsopimuksessa

SYKSYN LAKIMUUTOSTEN VAIKUTUS PÄIVÄRAHAAN, JOS OLET JO PÄIVÄRAHAN HAKIJANA

2.9.2024 astui voimaan useita työttömyysturvan lakimuutoksia, jotka kuitenkin näkyvät isolle osalle viiveellä.

Jos olet jo päivärahan saajana, maksetaan sinulle normaalisti päivärahaa siihen saakka, että täytät uuden 12 kuukauden työssäoloehdon muiden ehtojen täytyessä. Vanhat työssäoloehtoviikot muutetaan kuitenkin vastaamaan uutta euroistamismallia. Työssäoloehdon ei siis tarvitse kertyä kokonaisuudessaan joko ennen 2.9.2024 tai vasta 2.9.2024 jälkeen.

Esimerkki 1:

Valo on kokonaan työtön ja päivärahan saajana 1.6.2024 alkaen. Valo hakee päivärahaa ajalta 1.9.2024–30.9.2024 normaalin hakujakson mukaan.

Valolle maksetaan normaalisti päivärahaa, koska työssäoloehto ei ole täyttynyt.

Esimerkki 2:

Tuisku on hakenut päivärahaa 1.6.2024 alkaen ja hänelle on ajalta 1.6.–31.8.2024 kertynyt työssäoloehtoon 8 työssäoloehdon täyttävää viikkoa, koska hän on tehnyt töitä.

Tuisku hakee päivärahaa ajalta 1.9.2024–30.9.2024 ja hänelle maksetaan syyskuussa tehdyistä osa-aikatöistä palkkaa 1000 € maksupäivällä 30.9.2024.

Aikaisemmat työssäoloehtoviikkosi muutetaan vastaamaan uutta lakia eli 8 viikkoa = kaksi työssäoloehtokuukautta. Lisäksi syyskuulta tulee yksi työssäoloehtokuukausi, koska euroistetun työssäoloehdon euroraja täyttyy. Tuiskulla on siis ajalta 1.6.2024–30.9.2024 kertynyt kolme työssäoloehtokuukautta.

Työssäoloehto ei ole täyttynyt, ja Tuiskulle maksetaan normaalisti päivärahaa. 2.9.2024 lakimuutokset koskevat Tuiskua, kun hän täyttää seuraavan kerran 12 kuukauden työssäoloehdon.



Kotisivut: supertk.fi

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi
(hakemusten ja liitteiden lähettäminen)

Palvelunumero ma ja pe klo 9–12 sekä
ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

Työnantaja oli maksanut ylitöistä liian vähän – lähihoitajan palkoista puuttui lähes 6 600 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Tuntityötä tehneelle lähihoitajalle oli kertynyt paljon ylitöitä. Epäselvien palkkalaskelmien vuoksi hän ei tiennyt, oliko palkka maksettu oikein. Hoitaja otti yhteyttä SuPeriin ja pyysi apua asian tarkistamisessa.



Liitossa selvitettiin työntekijän tekemä työaika ja maksetut palkat. Kävi ilmi, että hoitajalle oli maksettu palkkaa vain tehtyjen tuntien perusteella, eikä ylityöstä ollut maksettu asianmukaisia korvauksia.



Lähihoitaja yritti ensin ratkoa asian itse työnantajan kanssa. Työnantajan mielestä oli sovittu, että tehty työaika maksetaan tunti tunnista. Hoitaja oli asiasta eri mieltä, eikä työnantaja pystynyt todistamaan omaa näkemystään todeksi. SuPerin alettua selvittää asiaa työnantaja maksoi puuttuvat palkanosat viivästyskorkojen kera, yhteensä 6 560,90 euroa.

Ylitöitä ei korvata "tunti tunnista"-periaatteella

Ylityö on työtä, joka ylittää työntekijän säännöllisen työajan. Työnantaja ei voi yksipuolisesti määrätä ylitöihin vaan siitä on aina sovittava etukäteen työntekijän kanssa.

Ylityö on korvattava joko rahana tai aikana. Korvauskäytännöt vaihtelevat työehtosopimuksesta toiseen. Oman työehtosopimuksen yksityiskohdat kannattaa tarkistaa.

Ylityöstä peruspalkan lisäksi maksettavan ylityökorvauksen eli ylityön korotusosan suuruus riippuu siitä, millaisesta ylityöstä on kyse ja mitä työaikamuotoa noudatetaan. Esimerkiksi jaksotyöajassa ylityön kertymistä tarkastellaan tasoittumisjakson ajalta: Kolmen viikon työaikajakson ensimmäiset 18 ylityötuntia korvataan 50 prosentilla (eli työntekijä saa 1,5-kertaisen palkan) ja sen jälkeen 100 prosentilla (kaksinkertainen palkka).

Jos ylityö korvataan vapaana, annettava tuntikohtainen vapaa on joko 1,5- tai kaksinkertainen vapaa-aika. Kun ylityö annetaan aikahyvityksenä, se annetaan aikaisintaan seuraavalla tasoittumisjaksolla.



Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

*"Ilmainen
opiskelija-
jäsenyys on
huippujuttu!"*

*"Tämä liitto oli
itsestään selvää,
koska opiskelen
lähihoitajaksi."*

OPIKSELIIJA, LIITY MUKAAN!

LÄHIHOITAVAOPISKELIJAN JÄSENEDET:

- Etujasi valvova vahva **liitto**
- Yhdessä **tekemistä** ja kivoja **tapahtumia**
- **Tukenasi** ovat liiton toimisto, SuPer-Opo ja yhdysjäsen sekä oman työpaikkasi luottamusmies
- **SuPer-lehti** 11 kertaa vuodessa, kalenteri ja muut mahtavat jäsenedut
- Saat käyttöösi Skarppi-verkkokoulutusympäristön. Sieltä löytyy opiskelusi tueksi paljon **verkkokursseja** ja **webinaareja**
- Saat **tapaturmavakuutuksen** vapaa-ajalle sekä **oikeusturva-** ja **vastuuvakuutukset**, jotka ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä
- **Voit hakea työttömyyskassan jäsenyyttä. SuPer maksaa kassan jäsenyyden opiskelijajäsenille.**

Liity helposti: superliitto.fi/liity



Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä? opiskelijat@superliitto.fi



UUTTA!



Nyt voit suositella SuPeria työkavereillesi ja ystävillesi näppärästi whatsappin tai sähköpostin välityksellä.



SUOSITTELE SUPERIA

- NYT MYÖS OPISKELIVALLE!

SuPerin suosittelu kannattaa aina! Uudet jäsenet vahvistavat hoitajien joukkovoimaa ja lisäksi uuden jäsenen suosittelijana sinut palkitaan lahjakortilla. Varsinaisesta jäsenestä saat **30 euron** ja opiskelijajäsenestä **15 euron** arvoisen lahjakortin.

Opiskelijajäsenyys on liittyjälle maksuton ja lahjakorttien määrää ei ole rajoitettu. Ei kun suosittelemaan!

Lue lisää: superliitto.fi/suosittelesuperia



JOUKKOVOIMAA - MEITÄ ON 85 000

SUPER



Hoitajan oikeustaistelu kiinnosti

Syyskuun lehden tykkäyimmäksi jutuksi SuPerin lukijat valitsivat artikkelin *Johtaja huusi ja kiroili hoitajalle*. Lähihoitaja oli tehnyt työpaikan epäkohdista ilmoituksen ja joutunut sen jälkeen työnantajansa hampaisiin. Työnantaja tuomittiin myöhemmin syrjinnästä ja lähihoitaja sai korvauksia 11 000 euroa. Toiseksi eniten ääniä sai hyvän unen salaisuuksia valottanut *Univaje menee tunteisiin*. Kolmanneksi eniten ääniä sai työpaikan tunteita käsitellyt *Apua, tunteita työpaikalla*. EilaDesignin ihanat korvakorut voitti **Suvi** Riihimäeltä. Kiitos kaikille äänestäjille ja onnea voittajalle!

Hyvä esimerkki työnantajan vahvasta asemasta suhteessa työntekijään. Ilman ammattiliiton apua työnantaja voi mielivaltaisesti heikentää työntekijän oikeuksia.

JOHTAJA HUUSI JA KIROILI HOITAJILLE, S. 56

Tehdään asioista julkisia, jotta yhä useampi uskaltaa toimia!

JOHTAJA HUUSI JA KIROILI HOITAJILLE, S. 56

Artikkeli antaa rohkeutta olla se yksi urhea työntekijä, joka lopulta puuttuu epäkohtiin.

JOHTAJA HUUSI JA KIROILI HOITAJILLE, S. 56

Herätti miettimään omaa toimintaa ja sitä miten onnekas olen nykyisistä työkavereista.

APUA, TUNTEITA TYÖPAIKALLA, S. 24

Kaikki tieto unesta kiinnostaa, koska olen itsekin huono nukkuja.

UNIVAJE MENE TUNTEISIIN, S. 12

Tiivis tietopaketti taudista.

MS-TAUDIN HOIDOSSA ON OTETTU VALTAVA HARPPAUS, S. 32

Tähän ollaan menossa, kun ihmisiä hoidetaan kotona mahdollisimman kauan. Olen kotihoidossa töissä.

KOTIKUOLEMA VAATII HERKKYYTTÄ JA KOHTAAMISKYKYÄ, S. 36

Hallituksen suunnitelmat – Hyvä kun aukaisette niitä tarkemmin lehdessä tiedoksi!

HÄRSKIÄ PELIÄ HEIKOMPIEN KUSTANNUKSELLA, S. 14

Ristikko on se paras juttu, mitä odotan. Saa aivot nollattua ja oman hetken, ulkona tuolissa auringonpaisteissa viimeksi.

RISTIKKO, S. 66

En ole aiemmin kuullut kiertävistä oppisopimusohjaajista, aivan mahtava asia tällainen mahdollisuus. Oppisopimusopiskelijat ovat yleensä "heitteillä" ja joutuvat selviämään yksin, koska heidät lasketaan mitoitukseen. Se on oppimisen kannalta huono asia etenkin kotihoidossa työskenteleville.

HOITOALAN OSAAJAT SYNTYVÄT KENTÄLLÄ, S. 28

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". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16.10. mennessä vastanneiden kesken arvotaan kaunis EilaDesignin Elämänpuu kaula- ja korvakorusetti.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 10/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

OLEN IÄLTÄNI ALLE 20 20-30 31-45 46-60 YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski



Me ensimmäiset Vammalasta jouluna 1984 valmistuneet apuhoitajat kokoontuimme etuajassa juhlistamaan 40-vuotista hoitajan taivaltamme. Myös ihana opettajamme **Leena** osallistui tapaamiseen. Nauru raikui ja muisteloita riitti. Ensi vuonna taas kokoontumme. Terveisiä kaikille kurssikavereillemme

Marjatta Lehti Jokioisilta



Helsingin superilaiset Haapsalussa

Ammattiosastot 814, 818 ja 819 tekivät tänä vuonna perinteisen hyvinvointimatkan Haapsaluun. Mukana oli 40 jäsentä kolmesta ammattiosastosta ja mukaan saatiin myös liiton entinen puheenjohtaja **Silja Paavola**. Helsingin kaupungin paikallisjärjestö halusi näin kiittää Siljaa pitkästä työstä niin Superin puheenjohtajana kuin paikallisena luottamusmiehenä ja ammattiosastotoimijana ennen puheenjohtajuutta.

Matkalla Haapsaluun SuPerin Helsingin kaupungin paikallisjärjestön puheenjohtaja **Päivi Salmén-Gren** kertoi ajankohtaisia asioita paikalliselta tasolta kuin liittotasoltakin. Päivin puheenvuoron jälkeen pidettiin jo perinteeksi muodostuneet bus-siarpajaiset osallistujien kesken. Palkintoja oli rikkasista superyllätyspaketteihin.

Perillä Haapsalun Fra mare Thalasso -kylpylässä pääsimme nauttimaan kylpylän palveluista; hoidoista, kuntosalista, allasosastosta ja saunoista. Osa kävi meressäkin uimassa. Tämän lisäksi matkanjohtajana toiminut ammattiosasto 819:n ja SuPerin Helsingin kaupungin paikallisjärjestön sihteeri järjesti kaupunkikävelyn historiallisessa Haapsalussa ja iltaisin kävimme ihas-telemassa upeaa auringonlaskua porukalla.

Mukaan saimme myös ensikertalaisia, mutta oli mukana myös liki jokaisella reissulla olleita konkareita. Tunnelma oli hyvä ja ammatillinen yhteenkuuluvuus ja superilaisuus oli vahvasti läsnä, vaikka vapaalla olimmekin. Bussimatalla kotiin Silja Paavola piti puheen, jossa hän painotti liittomme tärkeyttä sekä paikallisen toiminnan merkitystä. Siljan sanoin, mitään tällaista matkaakaan ei syntyisi ilman aktiivista ammattiosastoa.





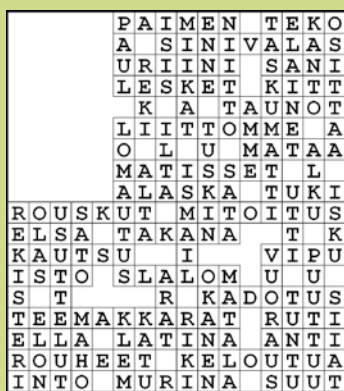
40 VUOTTA SITTEN

Ohjaajan oikeuksiin kuuluu saada itsekin opetusta. Siksi on tärkeää, että hoitajia perehdytetään opiskelijaohjaukseen esim. oppilaitoksen ja opetuskentän yhteisissä koulutus- ja keskustelutilaisuuksissa. Ohjaajien tulisi tuoda esille myös näkemyksiään ja toiveitaan ohjaukskäytännön edistämiseksi esim. täydennyskoulutuksella. Ammattikuntana niin apuhoitajat kuin vastaanotto- tai osastovastajatkin ovat itse vaikuttamassa siihen, millaisia malleja tarjotaan ja millainen asenne kyseiseen työhön opiskelijoilla mahdollisesti tulevilla työtovereilla syntyy.

Siksi jokaisen ohjaajan tulisi muistaa olevansa elävä malli, joka teoriaa tehokkaammin muokkaa opiskelijan näkemystä koko ammatista ja jopa hoitotyön alueesta. Parhaimmillaan opetusvelvollisuus on kuitenkin opetusoikeutta, joka pitää virkeänä niin ohjaajia kuin opetuskenttääkin.

APUHOITAJA-LEHTI 10/1984

RISTIKKORATKAISU 9/2024



Syyskuun ristikkokisan ratkaisu:
PESUSOIKKO
Ristikkoarvonnann voitti
Jussi Orivedeltä, onnittelut!

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski



Meillä oli lakkoporukan kanssa vuositapaaminen mutta valitettavasti kaikki eivät päässeet mukaan.

Esperi hoivakoti Merivuokko,
Uusikaupunki

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä syyskokouksissa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat:

- Tulevan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyminen
- Tulevan vuoden talousarvion hyväksyminen
- Ammattiosaston jäsenmaksusta päättäminen
- Ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta
- Ammattiosaston toiminnantarkastajien ja varatoiminnantarkastajien valinta
- SuPerille tehtävät aloitteet
- Päätetään muista kokouskutsuissa mainituista asioista

Espoo-Kauniainen ao 801 viettää syyskokousta Hotelli Matss, ravintola Freja 19.11. klo 18. Tynnyritie 1, Espoo. Sääntömääräiset asiat ja valitaan uusia toimijoita hallitukseen. Yllätyspussi osallistujalle ja arvontaa. Ruokailun vuoksi viim.ilm 12.11, ilmoita ruoka-allergiat. arja.ilomaki@superliitto.fi

Helsingin kaupungin paikallisjärjestön syyskokous järjestetään 20.11. klo 17-20 ravintola White Ladyssä, Mannerheimintie 93, Helsinki. Kokouksessa käsittelemme sääntömääräiset asiat ja valitsemme puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan kaudelle 2025-2026. Sitovat ilmoittautumiset ruokahävikin minimoimiseksi antti.lampinen@hel.fi 11.11.mennessä. Lämpimästi tervetuloa!

Inarin - Utsjoen ao 118 sääntömääräinen syyskokous järjestetään ti 15.10. klo 18 Monitoimitalo Kuulaassa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: talousarvio / toimintasuunnitelma 2025, valitaan ao puheenjohtaja ja hallitus ajalle 2025-2026. Utsjokiset jäsenet kimppekyydillä, ao maksaa bensakulut kuittia vastaan. Opiskelija- ja eläkeläisjäsenet tervetulleita. Tervetuloa!

Jyväskylän ao 413 sääntömääräinen syyskokous torstaina 28.11. klo 18 Siipiraslaiva m/s Vellamo Jyväskylän satama. Syyskokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § asiat. Kokouksen jälkeen ruokailemme jouluruuan merkeissä. Ruokailun takia sitovat ilmoittautumiset to 14.11. mennessä sähköpostilla super413@superliitto.fi tai tekstiviestillä p. 050 528 2550. Mainitse samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Jos olet ilmoittautunut ruokailuun, mutta et pääsekään osallistumaan, muista perua se välittömästi. Perumattomasta ruokailusta perimme 39,50 €.

Kanta-Hämeen yksityissektorin ao 651 syyskokous 26.11. klo 17 Ravinteli Vintti, Viipurintie 4, Hämeenlinna. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston uudet säännöt. Tarjolla kolmen ruokalajin illallinen sekä viihdeohjelmaa. Tervetuloa!

Keski-Karjalan ao 510 syyskokous pe 8.11. klo 17 Pivanka, Kesälahti. Kokousta ennen klo 15.30 nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian noutopöydästä. Kokouksessa

käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset syyskokousasiat. Sitovat ilmoittautumiset 1.11. mennessä Vilma Salliselle tekstiviestillä Puh. 044 235 8852. Tervetuloa!

Keski-Suomen yksityissektorin Jyväskylä ao 426 järjestää 1.11. klo 17.30-21 ravintola Priimukseksa sääntömääräisen syyskokouksen ja samalla juhlimme ammattiosastomme 15 v synttäreitä! Sääntömääräisessä kokouksessa käsitellään ammattiosaston mallisäännöt, toimintasuunnitelma ja talousarvio. 15-vuotisjuhliin saamme vieraaksi SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberin ja liittohallituksesta Keski-Suomen edustajan Satu Landströmin. Illan ohjelma: 17.30 Sääntömääräinen syyskokous, 18 juhla-puheet, 18.30 Buffet ruokailu, 21 juhlat päättyvät. Ilmoittautumiset pj. Irene Pelkoselle viim. 16.10. p. 045 856 1105. Ilmoitathan mahdolliset ruoka-aineallergiat. Perumatta jättämisestä peritään ruoan hinta.

Kirkkonummen-Siuntion ao 824 sääntömääräinen syyskokous pidetään 25.10. klo 17.30 Liikeportin Juhlatalo Blommassa. Osoite on Luostariportti 2, Kirkkonummi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston sääntömuutos. Lisäksi valitaan uusi hallitus. Ilmoittautuminen 18.10. mennessä sähköpostilla super824@superliitto.fi. Ilmoita myös ruokarajoitteisi.

Kouvolan ao 708 sääntömääräinen syyskokous 26.11. klo 17.30 Ravintola 57, Kouvola Lakritsi, Salpausselänkatu 57, Kouvola. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston uudet mallisäännöt. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 15.11. mennessä tekstiviestillä Tia Aronen 041 504 2449. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetään ruokailukustannukset. Lämpimästi tervetuloa!

Keski-Karjala ao 510 ostosretki Kuopion Ikeaan lauantaina 23.11. Lähtö: Kesälahti tori klo 7 Kitee, Tolosenmäki: klo 7.30, IKEA: n. klo 10. Paluu: lähtö klo 16. Jäsenille reissu on ilmainen. Ei-jäsenet 20 € (maksu käteisenä linja-autossa). Varaukset tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset tekstiviestillä: Paula Tolvanen puh. 0400 771 301. Tervetuloa!

Kuhmon ao 222 sääntömääräinen syyskokous 22.11. klo 18.30 Kuhmo talon juttua kahvilan tiloissa. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen 13.11. mennessä sihteerille viestillä nro 045 116 6334. Valitaan uusi hallitus sekä ao tarjoaa jouluruoan. Tervetuloa!

Maaselän ao 205 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu pe 15.11. Kärsämäellä Hotelli Keskipisteessä klo 18. Ensin syyskokous, jonka jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset 4.11. mennessä Hennalle

puh. 040 166 7466. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan.

Nurmijärven ao 807 syyskokous 24.10. klo 18 Kahvila Aida, Keskustie 2b, Nurmijärvi. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 mukaiset asiat; mm valitaan ammattiosaston puheenjohtaja ja hallituksen varsinaiset ja varajäsenet. Kokouksessa muistetaan tänä vuonna 50- ja 60-vuotta täyttäneitä. Ilmoittautumiset ja allergiat 10.10 mennessä s-postilla pipsa.sainio@keusote.fi. Tervetuloa!

Oulun Seudun yksityisten ao 229 syyskokous Ravintola Rauhalassa 19.11. klo 18. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen ruokailun, jonka vuoksi ilmoittautumiset ovat sitovat ja poissaolosta joutuu korvaamaan ruuan hinnan. Ilmoittaudu mahdollisen erityisruokavalioiden kera 6.11. mennessä maiju.kenttala@gmail.com. Jokaiselle on tiedossa ylläri.

Parikkalan ao 503 sääntömääräinen syyskokous pe 22.11 klo 18 Ruokkeen Lomakylä (yhteiskuljetus). Sääntömääräiset asiat ja henkilövalinnat. Ammattiosaston tarjoama jouluruokailu kokouksen jälkeen. Ruokailuun ilmoittautuminen (+ allergiat) 8.11. mennessä super503@superliitto.fi tai tekstiviestillä 044 319 1616. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 sääntömääräiseen syyskokoukseen Aika: keskiviikko 13.11. klo 16.30-19 Gastropub Mylly, Vuorikatu 35, Lahti. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 § mukaiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai puheenjohtajalta. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset 10.11. mennessä tarja.aatonen@pajjath.fi. Tervetuloa syyskokoukseen!

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen ao 517 syyskokous pidetään 20.11. klo 17 ravintola Mihailin Tavernassa keskuskujalla, Kauppakatu 23 A, Joensuu. Kokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat, valitaan hallitus uudelle kaudelle sekä käydään läpi ammattiosastojen uudet mallisäännöt sekä mahdollisesti hyväksytään nämä. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erikoisruokavaliot 11.11. mennessä sähköpostilla: super517@superliitto.fi. Tervetuloa!

Pohjois-Karjalan yksityissektorin ao 527 syyskokous on 7.11. klo 17. Käsittelemme sääntömääräiset asiat, nautimme herkullisen ruuan ja lopuksi keilausta. Joensuun Kuntokeidas, kabinetti, Linnunlahdentie 10, Joensuu. Ilmoittautumiset 27.10. mennessä super527@superliitto.fi tai 045 278 9798, ilmoita myös erityisruokavaliot. Lämpimästi tervetuloa!

Posion ao 113 syyskokous ja pikkujoulu-ruokailu pe 22.11. klo 18 alkaen Himmer-

kissä. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja ja hallitus seuraavalle kaudelle. Ruokailussa puoliso avecina sallittu omakustanteisesti. Tilaisuudessa ei tarjoilla alkoholia. Ruokailun jälkeen saunailta sviitissä, omat eväät mukaan. Jäsenillä (max 8 hlö) yöpymismahdollisuus. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 10.11. mennessä Marikalle viestillä, p. 044 973 0037. Ilmoitathan mahdolliset allergiat, ja jos haluat yöpyä. Perusteettomasta poisjäännistä peritään ruokailun hinta hallituksen päätöksen mukaisesti. Tervetuloa!

Pöytyän Seudun Super 643 Syyskokous 31.10 klo 17.30 alkaen. Paikkana Paimenenmäki, Tourulantie 466, Yläne. Kokouksessa sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset 21.10. mennessä. Ilmoita myös mahdolliset allergiat koska kokouksen jälkeen ruokailu. Ilmoittautumiset sähköpostiin super643@superliitto.fi. Tervetuloa!

Sillinjärvi ja Maaninka ao 525 sääntömääräinen syyskokous 19.11. klo 18. Tarkempi paikka, kokouksen esityslista ja ilmoittautumisohjeet (ruokailun vuoksi) tulevat sähköpostilla. Kokouksessa ao hallituksen valinta. Tiedustelut super525@superliitto.fi

Suomussalmen ao 226 sääntömääräinen syyskokous pe 15.11. klo 17 Vanhassa Kurimossa. Käsitellään sääntöjen 10 § määrämät asiat (mm. toimintasuunnitelma ja tulo- ja menoarvio). Käsitellään ammattiosaston sääntömuutos. Kokouksessa valitaan myös puheenjohtaja sekä hallitus v. 2025-2026. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluterian. Kokouksen osallistujat saavat lipun Teatteri Retikan pikkujouluesitykseen. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavaliot) 6.11. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 tekstiviestillä sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Tiirismaa ao 407 syyskokous pidetään torstaina 24.10. klo 17-19. Paikkana Kaupakeskus Trion palvelutori 2. krs Meri-tila, Aleksanterinkatu 18, Lahti. Tarjolla suolaista piirakkaa ja makeaa piirakkaa ja kahvia. Ilmoittautuminen ruokailun takia viimeistään 18.10. mennessä, myös mahdolliset allergiat ao puhelimeen tekstiviestinä 044 972 8234. Mukana myös järjestöasiantuntija Miika Korpi. Tervetuloa!

Turun Seudun yksityiset ammattiosasto 641 järjestää keskiviikkona 13.11. klo 18 alkaen sääntömääräisen syyskokouksen Panimoravintola Koulussa. Kokouksessa käsittelemme sääntömääräiset asiat sekä hyväksytään ammattiosaston uudet säännöt. Tänä vuonna myös valitaan uudet hallituksen jäsenet ja puheenjohtaja kausille 2025-2026. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 10.10. mennessä ao sähköpostiin super641@superliitto.fi. Tervetuloa!



Sirja Perttamo, 23, Sodankylä:
Jäsenyys tuo turvaa

Tulin tänne, koska halusin verkostoitua muiden nuorten superilaisten kanssa. Odotan myös saavani uutta tietoa liitosta ja sen tarjoamista eduista. Olen kiinnostunut vaikuttamisesta liiton kautta, mahdollisesti luottamusmiehen tehtävästä. Liiton jäsenyys tuo minulle turvaa ja varmuutta. Kun työelämässä on tullut jokin pulma, olen saanut SuPerista apua.



Niina Kivistö, 33, Kouvola:
SuPer ajaa juuri lähihoitajien asioita

Olen siirtymässä hoitovapaalta töihin. On kiva palata työelämään tämän koulutuksen kautta. Minua kiinnostaa verkostoituminen muiden kanssa. SuPer on tuntunut oikealta, koska se ajaa juuri lähihoitajien asioita. Jäsenyys merkitsee minulle turvaa ongelmatilanteissa. Olen saanut liitosta tietoa, kun olen halunnut varmistaa jonkin asian.

YHTEISÖLLISYYS ON PARASTA SUPERISSA

TEKSTI **MINNA LYHTY**
KUVAT **ROBERT OTTOSSON**

Nuoret superilaiset oppivat uutta ja verkostoituivat Helsingissä Kaikki irti SuPerista -tapahtumassa 30.–31.8.2024. Uusiin samanhenkisiin ihmisiin tutustuminen oli monelle suurin vetovoimatekijä tulla paikalle eri puolilta Suomea.



Kaisa Behm, 33, Lahti: SuPerissa tulen nähdynksi ja kuulluksi omana itsenäni

Olen opiskellut lähihoitajakoulutuksen jälkeen sairaanhoitajaksi ja käynyt monta kurssia senkin jälkeen. Työskentelen nykyisin välillä palkkatyöntekijänä, välillä keskityn yritykseni pyörittämiseen kokoaikaisesti. Olen halunnut pysyä SuPerin jäsenenä, koska ammattiosastotoiminta on laadukasta. Superilaisuus merkitsee minulle yhteisöllisyyttä, avun antamista sekä nähdynksi ja kuulluksi tulemistani omana itsenäni.



Eveliina Poti, 26, Seinäjoki:
SuPer on kaikessa ajan hermoilla

Olen ylpeä ammattiliitostani. SuPer on meidän puolellamme. Ei ole toista liittoa, joka on juuri lähihoitajille suunnattu. SuPer on kaikessa ajan hermoilla. Moni muu liitto ei pysy kehityksessä mukana. On ollut helppoa suositella jäsenyyttä muillekin, koska olen saanut SuPerista aina hyvää palvelua. Luottamusmies on auttanut ongelmatilanteissa. Olen huomannut, että hänen avullaan on löydetty kaikkia tyydyttävä ratkaisu.



Anna-Riikka Heikkilä, 35, Salo:
Uteliaisuus sai tulemaan paikalle

Tulin tänne uteliaisuudesta. Tämä on ensimmäinen kerta SuPerin tapahtumassa. Ohjelma vaikutti kiinnostavalta. Haluan oppia lisää siitä, millaisia oikeuksia minulla on työntekijänä ja missä asioissa liitto on mukana. Vaihdoin toisesta ammattiliitosta SuPeriin, koska meillä on töissä paljon superilaisia. Minut ylipuhuttiin, mutta en ole hetkeäkään katunut valintaani.

Vaihda vapaalle -seminaari

21.11.2024, Sokos Hotel Vantaa

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita esim. Suomen eläkejärjestelmää, eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista. Lisäksi kuullaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luento. SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

Seminaarin ohjelma

9.00–9.45	Ilmoittautuminen ja kahvi
9.45–10.00	Päivän avaus
10.00–12.15	Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.15	Superilaisena myös jatkossa. Mitä työelämän jälkeen?
14.15–14.30	Iltapäiväkahvit
14.30–15.45	Eteenpäin uuteen hyvillä mielin - 5 viisasta keinoa tehdä muutoksesta iloinen ja toimiva
15.45–16.00	Päivän päätös

- **Ilmoittautumiset viimeistään 20.10.2024** osoitteessa www.superliitto.fi > kirjautuu jäsensivuille/Oma Super > Super Tilaisuudet > ilmoittaudu kurssille.
- Mukaan mahtuu 35 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä noin kuukausi ennen tilaisuutta sähköpostitse.
- **Tarkista, että Oma Superissa on käytössä oleva sähköpostiosoite.**
- Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin
- Lisätiedot: hanne-riitta.haapakorpi@superliitto.fi



Seminaariin
ilmoittautuminen
Oma Superin kautta.
Lue lisää: superliitto.fi

KUSTANNUS OY

DUODECIM

Vanhustyön ammattilainen!

Tule asiantuntijaksi Vanhusten hoito ja hoiva – tietokannan neuvottelukuntaan!

Duodecimin Vanhusten hoito ja hoiva -tietokanta on Terveystieteen palvelu kaikkien vanhuksia työssään kohtaavien sote-ammattilaisten käyttöön. Etsimme neljä kertaa vuodessa kokoontuvaan moniammatilliseen neuvottelukuntaan **vanhusten kanssa työskentelevää hoitajaa**.

Lue lisää ja lähetä hakemuksesi 16.10. mennessä!



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta
www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut



Helposti Oma Superiin!

Pääset nyt kirjautumaan Oma Superiin pankki-tunnuksillasi tai mobiili-varmenteella.

Käy tarkistamassa, mitä tietoja sinusta on rekisteröity ja varmista niiden oikeellisuus.

omasuper.superliitto.fi/



SUPER

KAUKANA KOTOA

Pohjanmaan murre on vahva ja erottuu iltapalapöydän ääressä istuvien ikäihmisten jutustelun keskeltä kuin yö päiväs-tä. Tapaan hänet, uuden asukkaamme, kunnolla nyt ensimmäistä kertaa. Lähdemme vieretysten kulkemaan pitkää käytävää kohti hänen huonettaan ja iltatoimia. Hän jutustelee vähän kuin itsekseen, ehkä osittain minullekin. Hänellä on kolmet housut päällekkäin ja eripariset lapaset rollaattorin korissa. Sivussa oleva jakaus tiputtaa hiukset silmille aina uudestaan, ja hän pysähtyy tuon tuosta korjaamaan niitä. Luulen, että nykyisin hänestä ja hänen kaltaisistaan käytetään termiä laaja-alainen oppimishäiriö, ennen sitä kutsuttiin heikkolahjaisuudeksi. Minä olen tavannut heitä paljonkin vanhusten parissa kotihoidossa, ja he ovat olleet jokainen omia persooniaan, poikkeuksetta ystävällisiä ja kilttejä. Sellainen vaikutelma tulee myös uudesta tuttavuudestani. Mietin kulkiessamme hänen murrettaan ja sitä, miten elämä on mahtanut hänet kuljettaa tänne Pirkanmaalle, mitä kaikkea siinä välissä onkaan mahtanut tapahtua?

Uuden ihmisen kanssa ei vielä ole tuttuja rutiineja. En vielä ihan tiedä millainen ihminen hän on, millaisesta huumorista hän pitää vai pitääkö, miten hänen muistinsa toimii vai toimii-ko, ja kuinka paljon hän osaa ja pystyy itse, missä tarvitsee apuani. Puuhastelemme vähän kömpelösti iltape-suja ja tarjoan ensin väärää yöhousuja. Minua hymyilyttää hänen ärrän täyteen tapansa puhua. Hän ei katso juurikaan kohti, kuuntelee kyllä ja toimii ohjatesani pienellä viiveellä, ihan kuin asioilla kestäisi hetki tehdä matkaa ymmärrykseen.

Kissojen luokse, hän tuumaa ja lähtee kohti petiään. Minä perässä ihmettelemään, että mitä kissoja, kunnes huomaan hänen kuluneen virttyneen tyy-nyliinansa, jossa on kissan kuvia. Sellaisia, mistä lapset pitäisivät.

Hän istuu sänkynsä laidalla kissatyy-ny vieressään ja hänessä on jotain hirveän hellyttävää, mutta myös kovin eksynyttä ja jotenkin yksinäistä. Suljen sälekaihtimet ja huomaan tv-tason laidalla vanhan valokuva-albumin. Hetken mielijohteesta nappaan sen ja istun hänen viereensä sängylle. Kysyn, saanko katsoa

kuvia. Hän nyökkää ja katsoo albumia hitaasti, katse kiinnittyy siihen tarkemmin kuin vielä mihinkään lyhyen tuntemisemme aikana.

Albumin sivuilta löydän hänen elämänsä. Vanhemmat pohjanmaalaisen torpan rappusilla suoraryhtisinä, veljensä ja hän puusavotassa metsässä, hän syömässä jäätelöä koiran kanssa, hän ja polkupyörä. Isän lehdessä ollut kuolin-ilmoitus tipahtaa albumin välistä, sitä on katsottu usein. Paperi melkein hupertuu rikki, kun nostan sen. Ujutan ilmoituksen takaisin kuva-albumin muovitaskuun ja vilkaisen häntä sivusilmälä. Hänen sormensa kulkee valokuvan päällä, siinä hän on veljensä kanssa, hymyilee kuvassa tummatukkaisena nuorena miehenä. Saan vaikutelman, että hänestä on pidetty hyvää huolta, hänellä on ollut täysi elämä, häntä on rakastettu. Ensin vanhempien toimesta, sittemmin veljet ovat olleet tiiviisti läsnä hänen elämässään. Ja ymmärrän, ettei hänen perheestään taida olla enää jäljellä ketään, ikäeroa veljiin on ollut reilusti. On vain nämä haalistuneet muistot Pohjanmaalta ja se, mitä hän ehkä öisin näkee unissaan.

”ON VAIN NÄMÄ
HAALISTUNEET
MUISTOT
POHJANMAALTA
JA SE, MITÄ HÄN
EHKÄ ÖISIN NÄKEE
UNISSAAN.”



Minä peittelen hänet nukkumaan, sanon hyvää yötä, kissoille myös. Nukuhan hyvin, sanon vielä viivytellen oven suusta ennen kuin käytävän valokii- la kaventuu ja hänen huoneensa jää hämäräksi oven takana. Mietin pelottaako- han yöllä, jos hän herää, täällä vieraassa paikassa ja yksin. Mietin, miten kauka- na juuriltaan hän on ja onko ehkä hyvä- kin, ettei hän taida aivan kaikkia nyans- seja tiedostaa niin perin juurin, sillä sel- laiselle äärettömän hiljaiselle yksinäisyy- delle elämässä ei surullisuudessaan ole vertaista. ■

PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaututaan www.superliitto.fi > Kirjaudu jäsensivulle/Oma SuPer.

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____
- Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,80 €) perus- tai apuhoitaja (40,20 €) jäsenmerkki (18,50 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)
- Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- Tilaan jäsenkalenterin 2024
- Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

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

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20 ____ - ____ . ____ 20 ____
- jatko-opiskelija virkavapaalla muu, mikä _____
- Jään eläkkeelle ____ . ____ 20 ____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
- Jään eläkkeelle ____ . ____ 20 ____ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. 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
- hoitovapaalla/kotihoidontuella ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20 ____



100+

JÄSENETUA
SUPERILAISELLE

Elämä
HUOLTAMO

-48%

NEPSY PERHE PLUS -VERKKOVALMENNUS



VANHEMMILLE JA
AMMATILAISILLE!

Nepsy perhe PLUS - verkkovalmennus!

Nepsy Perhe PLUS on erityisesti sosiaalialan työntekijöille ja nepsy-perheille tarkoitettu 8 viikon mittainen verkkovalmennus. Vuoden 2024 viimeinen valmennus alkaa lokakuussa. Valmennus toteutetaan verkossa, joten voit tehdä sen silloin, kun sinulle sopii. Verkkovalmennukseen voit osallistua täysin anonyymisti.

• Katso SuPerin jäsenten oma alennuskoodi **Oma SuPerista** tai sovelluksesta. Saat 75 € alennuksen, jolloin valmennuksen lopullinen hinta on 80 € (norm. 155 €)

Decopaja



Sisusta ja luo uutta Decopajan tuotteilla!

-25%

SuPerin jäsenenä saat nyt 25 % alennuksen kaikista **Decopajan** tuotteista – verkkokaupassa monipuolinen valikoima askartelu-, sisustus- ja käsityötarvikkeita. decopaja.fi

• Kurkkaa alennuskoodi **Oma SuPerista**.

-25%

Hanki tarpeelliset tuotteet edullisemmin!

Ajastolta saat nyt vuoden 2025 kalenterit sekä toimisto- ja koululaistarvikkeet, kynät ja laadukkaat Wenger-laukut – kaikki mitä arkeesi tarvitset. SuPerin jäsenille 25 % alennus kaikista verkkokaupan tuotteista.

• Muista hyödyntää jäsenetusi ja katso alennuskoodi **Oma SuPerista!**



AJASTO



Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti



SUPER

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

- puheenjohtaja Päivi Inberg p. 09 2727 9121
- johdon sihteeri Anu Orava p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen p. 09 2727 5123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Valla p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9235
- sihteeri Joanna Saarinen p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- toimittaja Niina Melanen p. 09 2727 9111
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220
- tiedottaja Sonia Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Sari Ojajarvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Tarja Pajunen p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Heta Siranko p. 09 2727 9151
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori Tanja Oksanen p. 09 2727 9153
- opiskelijatyön koordinaattori Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Kaisa Salonen p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Heidi Kuusisto p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTO

- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Varinen p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Johanna Huhtala p. 09 2727 9266
- sopimusasiantuntija Tuula Nieminen p. 09 2727 5132
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- juristi Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- juristi Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- juristi Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- julkisen sektorin erityisasiantuntija Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225
- järjestöasiantuntija Miika Valtonen p. 09 2727 9281

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYASIASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9-13
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Miia Heikkinen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehkonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen ja Pia Väisänen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- kotisivut: supertk.fi
- sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi (hakemusten ja liitteiden lähettäminen)
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-12 sekä ke klo 12-15
- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki



SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



ANNA AHTI

KOMMER TEKNIKEN ATT GE OSS MER TID HOS KLIENTEN ELLER ÖKAR DEN VÅRDARENS ARBETS- BELASTNING?

DET FINNS EN GRÄNS FÖR HUR MYCKET MAN ORKAR ARBETA

Närvårdarna är den största arbetstagargruppen inom äldreomsorgen. Arbetet är belastande både fysiskt och psykiskt. Under arbetsdagen förekommer lyft, flytt och svåra kroppsställningar som upprepas flera gånger. Psykiskt måste arbetstagarna tåla klientens verbala kritik, utskällningar, hot och våld. Arbetsbelastningen ökas även av personalbristen. Känslorna kan hamna i motsättning mellan yrkesetik och personalbrist – alla vill ju utföra ett arbete som har betydelse.

I enkäten som SuPer utförde i våras bland sina medlemmar framträdde i svaren särskilt arbetstagarernas arbetsbelastning och välbefinnande. Arbetet upplevdes som betydelsefullt, värdefullt

och viktigt. Kunderna är en resurs som ger kraft. Dessutom har arbetsgivarna börjat fästa uppmärksamhet vid arbetstagarernas arbetshälsa och att SuPer-medlemmar kan arbeta med många olika arbetsuppgifter inom branschen.

Men räcker detta i framtiden?

Regeringens planer på att sänka personaldimensioneringen ökar sannoligen inte arbetstrivseln inom sote- och småbarnspedagogikbranschen. Är vi redo att kröka ryggen ännu mer?

Dessutom är planerna på att tekniken ska ersätta arbetstagaren gällande personaldimensioneringen ingen bra idé. Personalen är medveten om nödvändigheten av tekniken när det är ändamålsenligt, lätt att använda och fungerar utan störningar.

Och frågan lyder, kommer tekniken att ge oss mer tid hos klienten, att närvara och samtala? Eller ökar den arbetsbelastningen som för oss mot den yttersta gränsen för vad vi klarar av? Detta återstår att se när euros-lantarna och de äldre samt den redan ytterst flexibla personalen ställs mot varandra.

Kom ihåg att ta hand om dig själv. Försök, om det är möjligt, att kasta loss från vardagen. Endast du själv kan påverka ditt välbefinnande och din kapacitet, det försöker även jag komma ihåg mitt i allt stressande.

Med önskan om en härlig höst!

Päivi

LÅT OSS PRATA OM PENGAR

Enligt en gammal visdom pratar inte en vettig människa om religion eller politik vid middagsbordet, och speciellt inte om pengar. I Finland är det inte riktigt passande att fråga efter storleken på lönepåsen, inte ens av makar eller den bästa vännen.

Det är dock pengar med vilka man amorterar lån, betalar elräkningen och köper bröd. Ingen kan förneka att det i vardagen har en stor betydelse om det egna hushållet står stadigt eller om man ska vara rädd för räkningar som dimper ner genom brevinkastet.

I denna tidning återger hälsovårdaren och ekonomirådgivaren **Jenna Mattila** sin berättelse och ger tips om klok användning av pengar. De unga närvårdarna hade önskat att Mattila kommer och talar på deras evenemang *Kaikki irti SuPerista*. De ekonomiska kunskaperna intresserar dem.

Pengarna fördelas inte jämnt i samhället, och inte heller rättvist. Inom vårdbranschen har HUS, som i våras betalade sina resultatområdes- och verksamhetsområdeschefer 454 000 euro som målsättnings- och resultatbonus, väckt förtvivlad ilska. Nu planerar sjukhuset massiva uppsägningar på grund av sin svaga ekonomiska situation. Inom välfärdsområden har man sett många höjda ögonbryn angående chefernas höga löner, enligt utredning gjord av *Iltasanomat* tjänar en del av dem över 18 000 euro i månaden. En närvårdare som utför konkret vårdarbete på välfärdsområdet har en grundlön på 2 167 euro i månaden. Det får en att undra lite.

Jag tycker att man ska prata mycket mer om pengar. Öppna samtal och aktuell och exakt information är de bästa metoderna att ändra saker och ting, oavsett om det är fråga om personlig ekonomi eller fenomen som rör hela samhället.



MARJO KOIVUMÄKI



MOSTPHOTOS

Regeringens nedskärningar drabbar studerande

Regeringen **Petteri Orpo** (saml) har beslutat att nästa år göra nedskärningar för 120 miljoner euro vad gäller yrkesutbildningar. Redan på våren föreslogs nedskärningar på 100 miljoner euro så summan har bara ökat under sommaren. Enligt planen riktas besparingarna mot de som byter yrke eller de som omskolar sig men i praktiken slår så här stora besparingar även mot de som genomgår den första grundutbildningen.

Barnskötare ofta långtidssjukskrivna

Arbetstagarna inom småbarnspedagogiken har i genomsnitt fem sjukfrånvarodagar mer än kommunsektorns anställda. Enligt pensionsförsäkraren Keva är det oroande att arbetstagarna inom småbarnspedagogiken generellt har en lång, över 30 dagars sjukfrånvaro, jämfört med dem inom andra branscher. Risken för att bli invalidpensionär är stor för barnskötare som arbetar på daghemmen med fysiskt tungt arbete. Enligt Keva är grundorsaken för dessa problem brist på utbildad personal; den snabba personalomsättningen belastar de fast anställda.

Stort väsen i Vanda när fotografering på daghemmen upphör



MOSTPHOTOS

Vanda stad har beslutat att sluta med de årliga fotograferingarna på daghemmen. Beslutet motiveras med likabehandling av familjerna och att den belastar arbetstagarna. Enligt huvudförtroendemannen för småbarnspedagogiken i Vanda **Leena Rantola** har dagarna för fotografering blivit mer belastande än tidigare.

- Antalet daghem och gruppstorlekarna har ökat och det behövs mycket stöd i grupperna. Med dagens krav och omständigheter är inte fotografering motiverad på samma sätt som förut.

För en del av föräldrarna i Vanda har beslutet varit en beviselse. Å andra sidan har de tidigare fotografierna inte heller varit till belåtenhet för alla, konstaterar Rantola.

- Vi har fått återkoppling när barnet i bilden ser gråtmild ut eller inte har lett så att tänderna syns. Inte heller håret har varit så som man önskat.

Det var Helsingin Sanomat som var först med att berätta om beslutet taget i Vanda.



”JAG VILL ATT VÅRDARNA SKA FRITT FÅ VÄLJA SINA ARBETSPASS.”

TEXT MINNA LYHTY BILD YANAN LI/SWEDISH CARE INTERNATIONAL

Det internationella Queen Silvia Nursing-priset har höjt närvårdaren Hanna Jokinens yrkesmässiga självsäkerhet. Hennes vinnande idé är en ny personalpool som förenar fördelarna med fast anställning och flexibiliteten med inhyrd personal.

1 Med vad för slags idé vann du Queen Silvia-priset?

Idén är att låta ständigt vikarie-
rande närvårdare att själv välja sina arbetspass. Det praktiska genomförandet kunde kanske ske genom webb- eller mobilapplikation där vårdarna kan välja erbjudna arbetspass när det passar bäst i deras aktuella situation. Motsvarande applikationer används redan hos bemanningsföretag, och samma frihet att välja arbetspass tycker jag även vårdare som är anställda genom arbetsavtal borde ha. Friheten med ströjobb lockar många men man glömer lätt att när man arbetar genom rekryteringsfirmor har man nödvändigtvis inte rätt till avlönad sjukledighet eller semester. Jag vill att även de fast anställda vårdarna fritt får välja var och när de arbetar. Särskilt inom välfärdsområden är arbetsområden verkligen vidsträckta och arbetstagaren kan prestera bättre om man i förväg får åtminstone veta något om var nästa arbetsplats ligger. Min idé om personalpoolen svarar inte så bra på plötslig frånvaro men en stor arbetsgivare är alltid förberedd för kommande vikariebehov.

2 Hur har du drivit fram genomförandet av din idé?

Jag hade redan tidigare berättat om min idé för min arbetsgi-

vares personaladministration och fick bra återkoppling. Idén avfärdades inte men besluten tas ju högre upp och även i övrigt är vi i en situation där alla rekryteringar har pausats. I början av sommaren motionerade jag som ledamot i välfärdsområdesfullmäktige tillsammans med fullmäktigegruppen att man ska prova min idé om personalpool på välfärdsområdet. Det kan vara så att den ekonomiska situationen inte för tillfället är mottaglig för utveckling och nya experiment men idén hänger inte på ett visst år och vi kan återkomma senare. Jag tror att även arbetsgivaren har nytta av idén att vikarien är arbetstagare som kanske redan är bekant men arbetsplatsen.

3 I Queen Silvia-priset ingår en ett års ambassadörstid under vilken vinnarna får bland annat åka på studieresor. Vad har ambassadörstiden gett dig?

Jag fick höra om priset i november och ambassadörstiden började officiellt i början av året. Priset utdelas i sju länder. Vi har träffat varandra och vinnarna från förr om åren vilket har varit en fin möjlighet att nätverka. Vi har blivit sparrade, utbildade och uppmuntrade till att vara aktiva även i sociala medier. Jag har fått en enorm yrkesmässig självförtroendeboost. Om jag på engelska kan

Hanna Jokinen

- Närvårdare på Egentliga Tavastlands välfärdsområde.
- Ledamot av välfärdsområdesfullmäktige i Egentliga Tavastland och ledamot av kommunfullmäktige i Hattula.
- Medlem i centralorganisationen STTK:s representantskap.
- Vinnare av Queen Silvia Nursing-priset år 2023. Det årligen utdelade internationella priset tilldelas för en uppfinning eller idé som utvecklar vårdarbetet särskilt för äldre och minnes sjuka personer. Priset tilldelades till en finländsk närvårdare för andra gången.
- Bekanta dig med Hannas ambassadörstid i Instagram: @hanna_qsna23.

tala om användning av AI i hemvården, då klarar jag av vad som helst! Personligen fick jag mod att säga upp mig. Jag har arbetat inom serviceboende med heldygnsvård i över 20 år och jag hade redan länge drömt om ett nytt arbete. Jag har nu till och med januari en tidsbestämd anställning som arbetsorganisatör och jag litar på att det kommer nya tillfällen.

4 Vad har varit mest oförglömligt i din ambassadörstid?

Prisceremonin anordnades i september på Kungliga slottet i Stockholm. Vid ceremonin talade drottning Silvia verkligen vackert om vårdarna som värnar om människans värdighet och som hjälper till att hålla de minnessjukas minnen levande. Det var verkligen rörande och gav mig till och med styrka. Drottning Silvia är en charmerande men samtidigt jordnära och anspråkslös person, fortfarande som 80-åring en riktig lady i höga klackar. I Finland uppmärksammas vårdarnas arbete inte lika stort. Tidvis har det varit till och med förbryllande att en vanlig vårdare får delta i en sådan händelse. Jag skulle vilja att så många som möjligt blir inspirerade att skicka sin idé till tävlingen.

SÄKRARE I HEMVÅRDEN

TEXT JENNA PARMALA BILD MOSTPHOTOS

Om en vårdare försvinner under arbetsdagen är det inte säkert att någon märker det genast.

Vårdarna inom hemvården arbetar i mycket varierande omständigheter eftersom varje klients hem är olikt andras. Det är vanligt att vårdaren får veta hur man ska agera hemma hos en klient, men klienten informeras inte alls att hemmet snart blir vårdarens arbetsplats, konstaterar forskaren **Maria Lindholm**.

– Som värst kan vårdaren ständigt tvingas att arbeta i svåra, ostädade och ohygieniska förhållanden.

Lindholm har i två års tid arbetat som projektchef för forskningsprojektet SafeKoti där arbets säkerheten inom hemvården utreds. När befolkningen blir äldre ökar mängden tjänster som erbjuds hemma och behovet av arbetstagare inom hemvården ökar. Många arbetsgivare är för närvarande intresserad av hur hemvården kan bli mer lockande arbetsplats för vårdare.

Vid forskningsprojektet upptäcktes att vårdarnas arbets säkerhet i hemvårdsteamerna fick mindre uppmärksamhet än patient- och läkemedelssäkerheten. I forskningsprojektet deltog hemvårdare från Seinäjoki, Tammerfors och Kuopio.

VÅRDAREN STÅR PÅ VÅRDARENS SIDA

Man har redan länge varit medveten om utmaningarna vad gäller arbets säkerheten inom hemvården. Uppföljning av vårdarnas arbetsschema är obetydlig och arbetet är självständigt. Om det under arbetsdagen händer vårdaren något är det inte säkert att någon nödvändigtvis märker det genast. Det kan hända att man upptäcker det först när arbetspasset är slut. Lindholm blev inte överraskad över att vårdarna möter flera risksituationer när de besöker klienterna.

– Däremot var det överraskande att vårdarna nästan inte alls upplevde otrygghet vad gäller hot om våld. Detta har man tydligen lyckats hantera bra inom sote-branschen och man har arbetat mycket för att hantera våldssituationer.

Studien visade även solidariteten mellan vårdarna. De besökte med sammanbiten energi även hem med svåra omständigheter och lämnade inte problemet till nästa arbetspass.

Lindholm konstaterar att inom många industri-branscher är arbets säkerheten prio ett, men så är det ännu inte inom sote-branschen. Inte heller vårdarna själva har kommit på att kräva säkrare arbetsförhållanden.

– Många vårdare har sökt sig till hemvården för att hjälpa människor. Då är egen säkerhet inte det första man tänker på. ■

Ta upp arbets säkerheten på möten

Varje möte borde börjas med att diskutera arbets säkerheten utifrån dagens arbetsuppgifter och årstiden man befinner sig i. Chefen kan använda årsklockan för arbets säkerhet för att ta upp de aktuella ämnen. Arbetsbeskrivningen gällande hemvården ska ändras så att det blir möjligt att regelbundet ha gemensamma möten för hela teamet.



Dåligt väglag ska synas i arbetsplaneringen

De växlande årstiderna påverkar hur lång tid vårdaren har för ett klientbesök. Så är fallet särskilt i områden där resvägarna mellan klienterna är långa. När arbetsdagen planeras är det förnuftigt att under vintertid ta hänsyn till mörker och svåra snöförhållanden samt tiden som krävs för säkert resande.



Var och när görs anteckningarna?

Man ska reservera tid samt lämpligt och säkert utrymme för anteckningsuppgifter. Om tidtabellen är snäv kan anteckningsuppgifterna hamna bland andra uppgifter och anteckningarna kanske utförs till exempel i trappuppgångar. Det bästa vore att vårdaren efter varje klientbesök hinner sätta sig ner, till exempel i bilen, och anteckna uppgifterna om klientbesöket innan det är dags för nästa besök.



Vid inledande kartläggning borde även vårdarens behov synas

För närvarande utförs den inledande kartläggningen närmast utifrån klientens behov. Det är viktigt att undersöka klientens hem utifrån arbets säkerheten för vårdaren: vad som ska ändras så att arbetet i hemmet är säkert för arbetstagaren? Det vore bra att gå genom gemensamma regler tillsammans med klienten och de närstående.



Vet kollegor om det händer något?

Inom hemvården utförs arbetet mycket självständigt. I glesbygden kan arbetsresorna verkligen vara långa och telefonkontakterna dåliga. Om det under arbetsdagen händer vårdaren något, finns det då någon som uppmärksammar detta? Den allmänna säkerheten förbättras om vårdarnas arbetsschema uppföljs bättre. Detta skulle lindra även vårdarnas oro och känsla av ensamhet.

Chefen har oftast lättare att säga nej

Det händer att hemvårdarna får frågor om tjänster som inte ingår i deras arbetsbeskrivning. Det bästa vore om hemvårdare kan styra dessa förfrågningar till sin chef som i så fall kan ta ansvaret för ett nekande svar.

