

SUPER

9/2024



*Univaje
menee
tunteisiin*

OPISKELIJAT
KERTOAVAT
MIKÄ HOITOALASSA
HOUKUTTELEE?

SAATTOHOITO
KOTONA

TYÖNANTAJA
TUOMITTIIN
SYRJINNÄSTÄ
HOITAJALLE
KORVAUKSIA
11 000
EUROA

*Urologian poliklinikalla
hoidetaan miesten arkoja paikkoja*

SARI SIMPANEN

**"HOITAJALTA VAADITAAN
HIENOTUNTEISUUTTA"**

SUPER



38 Raittiit. Nuorisoa ei enää kiinnosta humalahakuinen juominen.



28 Aikaa harjoitella. Kiertävä oppisopimusohjaaja käy työpaikoilla tapaamassa opiskelijoita.

UUTISET

- 6 Apinarokkon nimi muuttui
- 7 HUS aloitti yt-neuvottelut
- 14 Hallitus suunnittelee sairauspäivärahan leikkaamista

VAKIOT

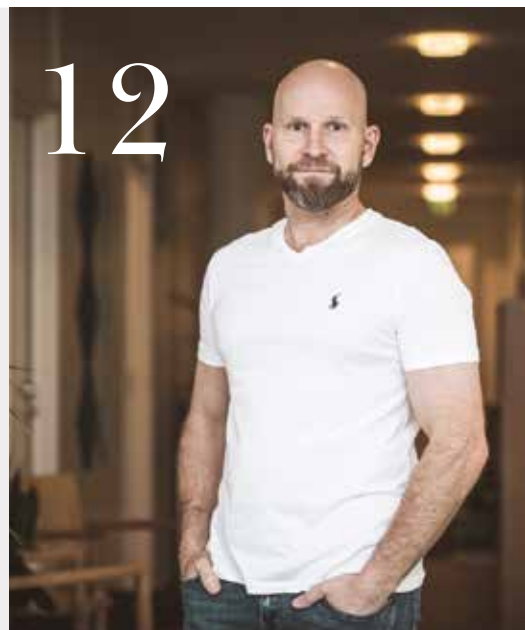
- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 53 Super työttömyyskassa
- 62 Me olemme SuPer
- 67 Tykkäyksiä
- 66 Superristikko
- 70 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 56 Sinun puolellasi
- 60 Suora kysymys
- 74 Palvelukortti

42 Metsurista ensihoitajaksi. Tuomas Junnila halusi vaihtaa alaa ja aloitti elokuussa opiskelun.





*”Uni on
aivotoimintamme
perusta.”*

*Unilääkäri
Henri Tuomilehto*



ILMIÖT

- 24 Työpaikoilla tunteita on osattava johtaa oikein
- 38 Nuoriso ei enää halua olla humalassa
- 42 Opiskelijat kertovat, mikä hoitoalassa houkuttelee
- 48 Liitto tukee ammattiosastoja kaikissa tilanteissa

18

Urologian poliklinikka. Sari Simpanen kehuu lähihoitajan monipuolisia työmahdollisuuksia.

AMMATTI

- 18 Urologian poliklinikalla hoidetaan hienotunteisesti miesten vaivoja
- 28 Kiertävä oppisopimusohjaaja tukee tulevia ammattilaisia
- 32 MS-taudin hoito kehittyi harppauksin
- 36 Yhä useampi ihminen haluaa kuolla kotona



Lähihoitaja
Sari Simpanen

KANSIKUVA
Anna Autio

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä kolumni
- 73 Sydämellä Salla



32

Hoito kehittyi.
MS-tautidiagnoosin saa yhä useampi työkäinen.



SUPER- TOUR 2024

SUPER VALTAA SYKSYLLÄ SUOMEN!

Sosiaali-, terveyst- ja kasvatustalan opiskelijoille suunnattu oppilaitoskiertue SuPer-Tour sisältää ammatillisia luentoja, aktiviteetteja ja arvontoja. Seuraa oman oppilaitoksesi ilmoittelua.

superliitto.fi/opiskelijat



SUPER

Lisätiedot: opiskelijat@superliitto.fi



superliitto.fi

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Jesse Karjalainen,
Linnea Kuhmonen, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS

72 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Jos olisikin me

Syyskuu on monille kuin uusi-vuosi vol 2. Letkeän kesän jälkeän alkavat työt, koulut ja harrastukset, palataan taas hyvään arkeen ja aikatauluihin. Usein aloitetaan jotakin uutta, tehdään päätöksiä ja lupauksia.

Tammikuussa tehtävät päätökset koskevat usein itseä ja ovat yksilökeskeisiä. Mennään herkkulakkoon, aloitetaan kadonneen six bagin metsästys ja ruvetaan opiskelemaan italiaa. Minä edellä elämisessä ei tietenkään ole mitään väärää, omasta edusta huolehtiminen on usein tervettä. Mutta jos nyt vuoden ensimmäisen puolikkaan

olemme keskittyneet itsemme kehittämiseen, niin voisiko syyskuu, tämä toinen uusien asioiden alku, olla yhteisöllisyyden kuukausi. Entäs jos lupaukset koskisivatkin tällä kertaa minun sijasta meitä?

Syyskuun hyviä päätöksiä voisivat olla esimerkiksi: Lupaan kehaista joka päivä ainakin yhtä työkaveria, menen juttelemaan sille yhdelle opiskelukaverille joka näyttää usein istuvan yksin, kysyn tästä lähtien palaverissa aina myös sen ujon ja hiljaisen kollegan mielipidettä.

Lukuisat tutkimustulokset osoittavat, että työpaikalla meissä on enemmän voimaa kuin minussa. Erilaiset työntekijät ja heidän erilaiset ominaisuutensa ovat työssä iso etu, sillä myös työpaikalla tilanteet, potilaat, asiakkaat ja heidän tarpeensa ovat erilaisia. Ja ennen kaikkea: meissä on voimaa myös silloin, kun työpaikalla joudutaan vaikeiden asioiden eteen tai työntekijöiden on puolustettava omia oikeuksiaan.

Yhteisöllistä syyskuuta!



Apinarokon nimi muuttui.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja sosiaali- ja terveysministeriö käyttävät jatkossa apinarokosta nimeä m-rokko. Apinarokko sai alun perin nimensä siitä, että virus löydettiin vangituista apinoista vuonna 1958. Viruksen ensisijaisina isäntinä pidetään kuitenkin pienjyrsijöitä.

THL





MOSTPHOTOS

Kurjuutta niukkuuden päälle

TEKSTI SAIIA KIVIMÄKI

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri käy yt-neuvotteluita tilanteessa, jossa henkilökunta on jo entuudestaan kovilla.

HUSin elokuinen ilmoitus yt-neuvotteluiden alkamisesta ei tullut täytenä yllätyksenä superilaiselle pääluottamusmiehelle **Meri Kujanpäälle**. Yhtymän taloutta on sopeutettu jo pidempään.

– Työntekijät ovat aika väsyneitä. He joutuvat joustamaan ja venymään jatkuvasti. Pelätään, kuinka tiukaksi tämä vielä menee ja milloin riittää. Oman työpaikan kohtalo luo turvattomuutta varsinkin määräaikaisille työntekijöille.

– Henkilöstömitoitusta on kiristetty paikoin niin, että pärjätään juuri ja juuri. Kuulostaa todella huolestuttavalta, jos sitä tiukennetaan entisestään. Erikoissairanhoidossa tilanteet vaihtelevat nopeasti. Entä jos tulee suuronnettomuus eikä hoitajia ole riittävästi?

VAIKUTUKSILTA EI VOI VÄLTYYÄ

Yt-neuvottelut koskevat koko henkilökuntaa, noin 28 000 työntekijää. Taavoitteena on vähentää lähes tuhat hen-

kilötyövuotta. Yhtymän oman ilmoituksen mukaan vähennykset kohdistuvat ensisijaisesti muuhun kuin välittömään potilastyöhön. Kujanpään mukaan vaikutukset tuntuvat, vaikka suorilta irtisanomisilta vältyttäisiin.

– Suunnitelma on, että säästöä haetaan jättämällä vakansseja täyttämättä. Eläköityvien ja määräaikaisten tilalle ei palkata uusia. Tehtävankuvia ja työntekopaikkaa saatetaan muuttaa, vuokratyövoiman käyttöä väلتään. Kaikki nämä lisäävät työkuormaa ennestään kovilla olevalle henkilökunnalle.

Meri Kujanpää pelkää, että massiiviset muutokset tuleva työnantajalle loppulta määräänsä kalliimmaksi.

– Työntekijöillä on vahva ammatillinen ja eettinen itsetunto. Jos he kekevat, ettei hoitotyötä voi tehdä laadukkaasti, se voi johtaa siihen, että työn mielekkyyttä aletaan arvioida. Henkilökunnan nopea vaihtuvuus pahentaa olemassa olevia ongelmia.

Yt-neuvottelut on tarkoitus saada päätökseen lokakuun loppuun mennessä. ■

3X

HOITAJAT TEATTERISSA



Yksi lensi yli käenpesän -näytelmä sijoittuu 1960-luvun yhdysvaltalaiseen mielisairaalaan. Suljetulle osastolle tuodaan yhteiskuntaa vastaan kapinoiva pikkurikollinen, joka pistää osaston arjen, ja etenkin hoitaja Ratchedin, elämän sekaisin. Oman tunnelmallisen lisänsä klassikkonäytelmään tuo se, että Teatteri Hysteria sijaitsee entisellä mielisairaala-alueella Seinäjoen Piirillä.

Yksi lensi yli käenpesän, Teatteri Hysteria, Seinäjoki. Hysteria.fi



Hoitajaopintoihin liittyvät sairaalaharjoittelut, alkoholisti-isän varjo, rakastuminen, seksi, ystävät, nuoren elämän surut ja riemut. Eerikan matka kohti aikuisuutta on täynnä kamppailua, mutta keski-ikäinen Eerika voi onneksi katsoa nuorta itseään lempeästi. Lämmin, huumorin sävyttämä tarina pohjautuu väljästi näyttelijöiden omiin kokemuksiin. Samannimisen kuunnelman voi kuunnella Yle Areenasta.

Eerika Rantasen tähänastinen elämä, Kansallisteatteri, Helsinki. Kansallisteatteri.fi



Eläköityneet näyttelijät asuvat vanhainkodissa, ja heitä on kaitsemassa hoitaja, joka pitää porukkaa jo vanhuudenhöperöinä. Mutta kun hoitaja poistuu paikalta, alkaa tapahtua! Muisti ei aina toimi, eikä jalkakaan nouse entiseen malliin, mutta lauluääntä riittää. Forever Young on kuin vanhainkodin Vain elämää, jossa jokainen näyttelijä on päivän artisti, ja yhdessä muistellaan nuoruuden hurjasteluita.

Forever Young, Helsingin kaupunginteatteri, Helsinki. hkt.fi

Tykkäätkö ohjata opiskelijoita?



Jokainen opiskelija tarvitsee ohjauksen oppiakseen työhön. Ajattelen myös niin, että olen itsekin ollut aikoinani opiskelija ja ohjauksen tarpeessa.

Sirpa Tähjänjoki, Raahe

Kyllä

84%

- Avartaa omaa ajattelua, kun saa perustella ja pohtia asioita. Opiskelijoiden into tarttuu itsellekin.
- On mukavaa antaa positiivinen kuva hoitotyöstä ja ennen kaikkea kotihoidosta.
- Ohjaaminen haastaa pysymään ajan tasalla. Olen saanut uusia työkavereita opiskelijoista. Heistä on pidettävä kynsin hampain kiinni, etteivät karkaa alalta.
- Opiskelija tuo työkuultuuriin uusia näkökulmia ja joskus jopa kyseenalaistaa toimintatavat.
- Opiskelijoita ohjattaessa muistaa, miksi tekee tätä työtä. Kun selittää toiselle työn tärkeyttä, työtehtäviä ja miksi mitään tekee, tajuaa olevansa ihan hyvä työssään ja että vuosien jälkeenkin on yhä sydämellä mukana.
- On huikea nähdä kehityskaaria, joita opiskelijat elävät harjoittelun aikana.

En

16%

- Vie liikaa aikaa ja energiaa työyhteisössä.
- Lähihoitaja ei ole opettaja. Ei saa mitään korvausta stressaavasta opiskelijan ohjaamisesta. Varsinainen työ on raskasta ja sen ohella vielä pitää tehdä opettajien työt.
- Ei ole kokemusta tarpeeksi itsellä.
- Koulu lähettää työharjoitteluun todella huonoilla opeilla varustettuja opiskelijoita. Ohjaaminen tuntuu mahdottomalta.
- Liikaa stressiä muutenkin töissä. Tykkään itsenäisestä työstä, enkä jaksa, jos joku roikkuu koko ajan perässä.



VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. ELOKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI JAANA TURUSTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Raittiit amislaiset



Vuonna 2013 ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista alkoholia ei käyttänyt 18,8%



Vuonna 2023 alkoholia ei käyttänyt 37%

LÄHDE: THL:N KOULUTERVEYSKYSELY



Töissä tulisi sopia palautumisen pelisäännöistä

Työstä palautuminen jätetään usein työntekijöiden omalle vastuulle, vaikka palautumisen tulisi olla koko työyhteisön asia. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan esihenkilön arvostus ja myönteinen palaute voivat olla työstä palautumiselle jopa olennaisempaa kuin työkavereilta saatu kannustus ja tuki. Pomolta ei odoteta neuvoja siihen, miten töitä tehdään, vaan siihen, millaisilla pelisäännöillä työssä toimitaan.

– Esihenkilöltä toivotaan tukea esimerkiksi siihen, miten töitä rajataan tai miten hektisen työpäivän aikana on mahdollisuus pitää taukoja. Kun työtä tehdään yhdessä, tauottaminen ei ole yksilöistä itsestään kiinni, sanoo TTL:n tutkimusprofessori **Jaana Laitinen**.



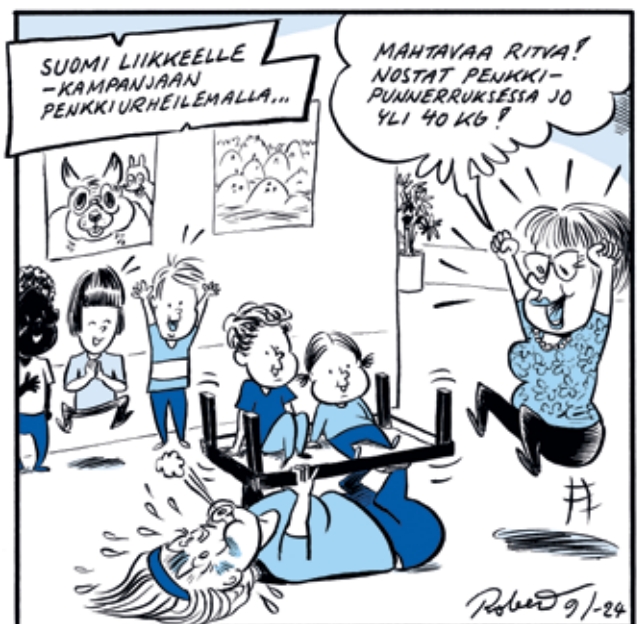
Naiset käyvät useammin psykologilla

Miehet käyvät työterveydessä useammin terveydenhoitajalla ja sairaanhoitajalla, kun taas naisilla käyntejä on enemmän lääkäreillä, fysioterapeuteilla ja varsinkin psykologeilla. Ikäryhmittäin tarkasteltuna työterveyden palveluita käyttivät ahkerimmin keski-ikäiset. Työterveyshuollon käyntejä on tarkasteltu Työterveyslaitoksen uudessa selvityksessä. Tilastoissa näkyy myös, että yhä useampi käynti tapahtuu etänä.

Yt-ilmoituksia ruuhkaksi asti

Alkukysyillä yt-neuvotteluiden aloittamisesta ovat ilmoittaneet ainakin Pirkanmaan ja Keski-Suomen hyvinvointialueet. Moni hyvinvointialue on aloittanut yt-kierroksen jo aikaisemmin tänä vuonna, ja osassa alueita kierroksia koetaan lyhyessä ajassa useita. Säästöjä ja sopeutuksia joutuu tekemään jokainen alue, sillä niiden menot kasvavat ennakoitua nopeammin.

ROBERTIN PILAPIIRROS



LÄHI- HOITAJA 2024

Kaikille
avoin ja
maksuton
verkkota-
pahtuma

LÄHIHOITAJA 2024 -verkkotapahtuma 6.9.2024 klo 9:00 – 15:00

Lähihoitajaopiskelijoille ja opettajille tarkoitettu maksuton verkkotapahtuma tulee taas syyskuussa. Päivän mielenkiintoisten luentojen aiheina on mm. lähihoitajan monipuolinen ammatti ja työhyvinvointi. Tervetuloa mukaan!

OHJELMA

- | | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 9.15 | Tapahtuman avaus
SuPerin puheenjohtaja
Päivi Inberg | 12.00 – 12.45 | Teknologia sekä sen mahdollisuudet ja haasteet hoitajan työssä ja toimintaympäristössä
nuorempi tutkija Riikka Saurio
LUT-yliopisto |
| 9.15 – 9.30 | Opiskelijan SuPer
Opiskelijatyön koordinaattori
Kaisa Salonen | 12.45 – 13.45 | Mahdollisuus hyvään kuolemaan
Saattohoidon kouluttaja
Miina-Liisa Flinkkilä
Terhokoti |
| 9.30 – 10.00 | Lähihoitajana lastensuojelutyössä
Lähihoitaja Niko Suokas | 14.00 – 14.45 | Asiakkaan siirtymisen ergonominen ja voimavaralähtöinen avustaminen
Markus Mäkelä
Health Solutions Finland Oy |
| 10.15 – 10.35 | Lähihoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä
Lähihoitaja Anna Savikko | 14.45 – 15.00 | Tapahtuman lopetus |
| 10.35 – 11.00 | Suomen suurin Kahoot lähihoitajan edunvalvonnasta
Järjestöasiantuntija
Joni Vainikainen | | |

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
superliitto.fi/lahihoitaja2024

Lisätietoja tapahtumasta opiskelijat@superliitto.fi



SUPER



ANNA AULTIO

HEIKENNYKSET EIVÄT HOUKUTTELE HOITAJIA ALALLE

Syksy saapuu, vaikka vielä on kesää jäljellä. Kirjoitan tätä ihanassa auringon paisteessa ikkunasta katsoen ja pohdin, millainen soppa syntyy, kun Suomen hallitus palaa kesälaitumilta ja alkaa tehdä lisää heikennyksiä meille ja muille naisvaltaisille aloille. Nyt tehtyjen päätösten vaikutukset konkretisoituvat jäsenistömme keskuudessa mitä pidemmälle syksyä mennään.

Samalla seuran huolestuneena viestejä, joita tulee maakuntien hyvinvointialueilta mutta myös Helsingistä sekä Uudeltamaalta: HUS ilmoitti aloittavansa laajat yhteistoimintamenettelyt. Tällaisilla toimenpiteillä on pakostakin vaikutusta asiakas- ja potilastyötä tekeviin työntekijöihin. Ne uhkaavat myös palvelujen saatavuutta sekä asiakas- ja potilasturvallisuutta.

•••

SuPer on jo vuosia puhunut riittävästä henkilömitoituksesta. Vaatimus-temme mukaisesti lakiin on kirjattu,

että mitoitusta nostetaan porrastetusti vanhusten ympärivuorokautisessa palveluasumisessa niin, että se tällä hetkellä on 0,65 ja vuonna 2028 jo 0,7.

Nyt mitoitusta ollaan alentamassa 0,65:sta tasolle 0,6. Tämä tarkoittaa, että sekä hoidon laatu että työntekijöiden työssä jaksaminen tulevat heikentymään.

•••

Ennen kesälomia astui voimaan lähihoitajien oikeus rokottaa täysi-ikäisiä. Tekijöille onkin tarvetta nyt syksyllä influenssarokotusten alkaessa. Jäseniltämme olemme kuitenkin saaneet viestiä, että hyvin harva hyvinvointialue on ottanut käyttöön lähi- ja perushoitajien osaamista kausirokotuksissa.

Nostakaa rohkeasti asia esille omilla hyvinvointialueillanne ja vaatikaa ottamaan käyttöön osaamisenne, pyytäkää myös koulutusta uuteen tehtävään.

Asetusmuutoksella on positiivisia vaikutuksia hoitoalan veto- ja pitovo-

maan. Mahdollisuus kehittyä ja laajentaa omaa osaamista lisäävät työhyvinvointia ja jaksamista sekä alan vetovoimaa. Ammattitaidon ja osaamisen kehittyminen antaa myös uusia mahdollisuuksia työllistyä laaja-alaisesti, mikä helpottaa alalla vallitsevaa työvoimapuutetta. Tämä ei koske vain sote-alaa vaan myös varhaiskasvatusta.

Lähihoitaja on tärkein hoitaja lähellä asiakasta, osa moniammattilista tiimiä. Jos me emme nosta kissaa pöydälle niin kuka sen nostaa?

Päivi

**”LÄHIHOITAJA
ON TÄRKEIN
HOITAJA LÄHELLÄ
ASIAKASTA.”**



“UNIVAJE MENE TUNTEISIIN”

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA TOMI REHELL/TAMMI

Unilääkäri Henri Tuomilehto uskoo, että jokainen voi kehittää nukkumisen taitoja. Nukkumalla hyvin moni muukin asia elämässä kohentuu.

1 Kuinka hyvin suomalaiset nukkuvat?

Yleisellä tasolla suomalaisten nukkumista ei voi kehua. Monet nukkuvat vapaaehtoisesti vähemmän kuin tarvitsisivat unta. Nukkumista laiminlyödään, kun touhutaan niin paljon kaikkea muuta. Illoista on tullut valtaisan aktiivisia, eikä nukkumiseen varata riittävästi aikaa. Myös unihäiriöt on lisääntyneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Niitä on yhteensä yli 80 erilaista. Nukkumisen pitäisi olla osa terveellistä elämäntapaa, samaan tapaan kuin ravitseminen ja liikunta ovat.

2 Mistä tietää, nukkuuko riittävästi?

Univajeen tunnistaminen on vaikeaa. Jos nukahtaa illalla ennen kuin pää osuu tyynyyn, voi uskoa olevansa hyvä nukkuja, vaikka oikeasti nopea nukahtaminen johtuu yleensä univajeesta. Siitä kertoo myös se, onko työpäivän jälkeen energiaa tehdä muuta.

Henri Tuomilehto

- Unilääkäri, tutkija, luennoitsija, yrittäjä ja kirjailija
- Hoitanut yli 15 000 uniongelmiä kärsivää potilasta
- Tutkinut yli 20 vuotta unta ja erityisesti sitä, miten parantaa nukkumista

3 Miksi univaje on haitallista?

Se vaikuttaa elimistöön kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, sokei- ja rasva-aineenvaihduntaan liittyvien sairauksien sekä muistisairauksien riski kasvaa. Uni on myös aivotointamme perusta. Univajeessa tehtävistään suoriutuu heikommin kuin hyvin levänneenä, koska keskittymiskyky huononee ja muisti pätkee. Myös tapaturmien riski kasvaa. Univaje menee suoraan myös tunteisiin. Mieliä laskee ja pinna kiristyy.

4 Millä keinoilla voisi nukkua paremmin?

Vuorokausirytmien tukemisella luo mahdollisuudet hyvälle yönelle. Ihanteellisinta on, jos herää joka aamu samaan aikaan. Monet pilaavat nukkumisen omilla toimillaan. Aamulla venytetään heräämistä tai otetaan pitkät päivätorkut. Näistä saa hetkellisen avun väsymykseen, mutta illalla ei nukuta lainkaan. Myös liikun-



nan ja syömisen ajoittamisella voi olla merkitystä hyvälle unelle. Kovaa treeniä kannattaa välttää myöhään illalla. Suomessa on erikoinen tapa syödä raskas ateria heti työpäivän jälkeen iltapäivällä. Siitä seuraa ruokakooma ja vasta iltaa kohden alkaa piristyä. Nukkumisen kannalta parempi vaihtoehto on syödä vain välipalaa työpäivän jälkeen, jolloin vireystaso pysyy hyvänä iltaan asti. Vasta illalla kannattaa syödä kunnan ateria, josta seuraa luonnollinen väsymys oikeaan aikaan.

5 Kuinka vuorotyöläinen voisi kohentaa nukkumistaan?

Vuorotyö on äärimmäisen kuormittavaa. Sen vuoksi täytyy miettiä, mitä muuta heittää kuormituskoriinsa. Nykyään ihmiset hamstraavat valtavan määrän tekemistä myös vapaa-aikaansa. Jos työ aiheuttaa pakostakin univajetta, on huolehdittava erityisen hyvin muista hyvinvointiin vaikuttavista asioista, kuten liikkumisesta ja terveellisestä

syömisestä. Silloin kestää univajetta paremmin. Vuorotyöntekijä voi käyttää nukkumisen apuna unipainetta. Esimerkiksi yövuorosta aamuvuoroon siirtyminen onnistuu parhaiten, kun viimeisen yövuoron jälkeen nukkuu vain muutaman tunnin ja pysyy loppupäivän aktiivisena. Silloin iltaan mennessä unipainetta on kertynyt niin paljon, että todennäköisesti yöllä nukuttaa ja rytmi kääntyy.

6 Voiko nukkumisen apuna käyttää lääkkeitä?

Joskus niitäkin tarvitaan. Lääkärin on tutkittava ensin, mistä väsymys tai unettomuus johtuu. Esimerkiksi jos ihmisellä on diagnosoidun uniapnea ja hänelle määrätään unilääkkeitä, terveysongelmat vain pahenevat. Lieviin uniongelmiiin suosittelem melatoniinia. Se otetaan iltaisin pari tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa. Melatoniinia pitää käyttää vähintään muutama kuukausi, jotta siitä saa parhaan mahdollisen hyödyn.

Varsinaisten nukahtamis- ja unilääkkeiden käyttö täytyy pitää lyhytkestoisena.

7 Pitääkö huolestua, jos välillä nukkuu huonosti?

Ei tarvitse, vaan olennaista on se, miten keskimäärin nukkuu. Jos ei ole kerryttänyt univajetta pitkältä ajalta, yksittäisiä huonosti nukkuttuja öitä kestää hyvin. Moni suorittaa nukkumista ja ahdistuu, kun unta ei tule tavoitteiden mukaisesti. Kaikki nukkuvat välillä huonosti, minäkin. Kun herään yöllä, laitan äänikirjan päälle ja saatan kuunnella pari tuntia ennen kuin nukuttaa uudelleen. Seuraavana päivänä olen ehkä tavallista väsyneempi, mutta tiedän selviytyväni. Huonoista öistä on turha ahdistua. Tulevina öinä aivot paikkaavat syntyneen univajeen, jos vain itse aktiivisesti tukee untansa.

HÄRSKIÄ PELIÄ HEIKOIMPIEN KUSTANNUKSELLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Hallituksen suunnitelmat leikata sairaiden toimeentulosta eivät lisää työllisyyttä eivätkä tuo säästöjä.

Petteri Orpon (kok.) hallitus on toteuttanut jo monta sosiaaliturvan ja työttömyysturvan heikennystä. Nyt leikkuriin on lähdössä sairauspäiväraha. Kesäkuussa tehdyn esityksen mukaan sairauspäiväraha pieneni vuodessa vähintään 27 633 euroa tienaavilta.

Muutos ei koskettaisi kaikkein pienituloisimpia, mutta lähihoitajalle vakava sairastuminen tarkoittaisi isoa lovea toimeentuloon. SuPerissa on laskettu, että esimerkiksi 35 000 euroa vuodessa ansaitsevalle lähihoitajalle muutos tarkoittaisi noin 300 euron vähennystä sairauspäivärahaan 30 arkipäivän ajalta. Kokonaisuudessaan sairausloman aikaiset kuukausitulot laskisivat yli tuhannella eurolla.

– Pitkä sairausloma on jo nyt taloudellisesti vaikea tilanne matalapalkkaiselle työntekijälle. Laskut pitää maksaa, hankkia lääkkeitä ja peruselintarvikkeita joka tapauksessa. Sairauspäiväraha ei edes ole yksittäinen eikä ainoa hallituksen leikkaus, joka kohdistuu lähihoitajiin, toteaa SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

Esimerkiksi keväällä voimaan tulleet asumistuen leikkaukset ja omavastuun korotukset ovat jo koskettaneet monia lähihoitajia.

TYÖPERÄISIÄ SAIRAUKSIA

Sairauspäivärahan leikkaus tuntuu erityisesti pidemmälle sairauslomalle jäävien työntekijöiden toimeentulossa.

Kun työntekijä sairastuu, työnantajalla on velvollisuus maksaa palkkaa sairastumispäivältä ja sitä seuraavilta yhdeksältä arkipäivältä. Monissa työehtosopimuksissa on sovittu pidemmästä palkanmaksusta. Esimerkiksi SOTE-sopimuksessa työntekijällä on kalenterivuoden aikana oikeus täyteen palkkaan yhteensä 60 päivältä.

SuPerin edustamilla sote- ja varhaiskasvatusaloilla pitkille sairauslomille jäädään tilastollisesti useimmiten tuki- ja lii-

Näennäisiä säästöjä varhaiskasvatuksessa

Hallituksen silppuriin ovat joutumassa myös päiväkotikohtaiset yhdenvertaisuussuunnitelmat ja kuntakohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Leikkausten perusteluaan tuovan säästöjä paitsi valtionalouteen myös päiväkotien työaikaan.

Päiväkodeille säädettiin velvollisuus laatia yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmat edellisen hallituksen aikaan vain reilu vuosi sitten. Siirtymäaika niiden toteuttamiseen annettiin kesään 2025. Tasa-arvosuunnitelma painottuu sukupuolten väliseen yhdenvertaisuuteen. Yhdenvertaisuussuunnitelmassa huomioidaan laajemmin esimerkiksi lapsen ihonväri, kieli ja toimintarajoitteet.

Kuntakohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat huomioineet päiväkotien paikalliset piirteet tarkemmin kuin valtakunnallinen suunnitelma.

Oikeusministeriö arvioi, että varhaiskasvatuksen suunnitteluvaiheesta leikkaamalla säästetään 44 000 euroa. Se on vaatimaton summa valtion 90 miljardin euron määrärahoissa.

kuntaelinsairauksien vuoksi. Nuoremmissa ikäryhmissä yleisimmät pitkän sairausloman syy ovat mielenterveysongelmat.

– Lähihoitajan työ on fyysisesti ja usein myös mielenterveydelle raskasta. Tähän myös työnantajien tulisi kiinnittää enemmän huomioita ja etsiä sopivia ratkaisuja työn keventämiseksi, silloin kun työntekijän jaksaminen ja kehon hyvinvointi sitä edellyttävät.



Mitoituspilkun viilausta

Vanhusten ympärivuorokautisen hoivan henkilöstömitoitusta aiotaan laskea nykyisestä 0,65:stä 0,6:een ensi vuoden alussa. Hallitus lykkäsi lopullisen mitoituksen 0,7:n voimaantuloa heti kautensa alussa viime kesänä. Lakiin kirjatun henkilöstömitoituksen piti alun perin tulla voimaan siirtymäajan jälkeen keväällä 2023.

Myös lyhyemmät sairauspoissaolot ovat sote- ja vaka-aloilla usein työperäisiä, sillä flunssa ja muut herkästi leviävät taudit tarttuvat ihmisten kanssa työskennellessä. Lyhyemmälle sairauslomalle jääviä työntekijöitä hallitus on keksinyt kurittaa niin sanotulla sairaussakolla eli ensimmäisen sairauspäivän omavastuulla.

SAIRAANA TÖIHIN?

Lakimuutosta valmistelevalle sosiaali- ja terveysministeriö laskee, että se tuo noin 60 miljoonan euron säästöt. Ministeriö arvioi lisäksi, että sairauspäivärahan leikkaaminen lisää työllisyyttä ”käyttätymisvaikutusten kautta”. Toisin sanoen tavoitteena on, että sairaiden toimeentuloa pienentämällä työntekijöiden sairauspoissaolot vähenevät.

– Pahoin pelkään, että eivät poissaolot näillä toimilla vähene. Sairastuminen ja työkyvyttömyys eivät ole ihmisestä itsestään kiinni, eikä tavoitteena voi olla, että ihmiset menevät sairaina töihin. Säästövaikutuksetkin voivat jäädä vaatimattomiksi, kun ihmiset joutuvat hakemaan sairauspäivärahan sijaan korvaavaa tukea jostain muualta, Ingberg toteaa.

Sairauspäivärahan leikkauksesta on tarkoitus sopia vielä tämän vuoden aikana. Muutoksen on määrä tulla voimaan ensi vuoden alussa. ■

Mikä on ammattiosasto?

Miten saan pitää työssäni taukoja?

Miten saan palkkaa, jos sairastun?

Mitä luottamusmies tekee?

SuPer-info vieraskielisille

8.10.2024 klo 17–18, Teams

SuPer järjestää kaikille vieraskielisille, maahanmuuttajataustaisille tai muuten asiasta kiinnostuneille jäsenille infotilaisuuden verkossa.

- Ilmoittautuminen tapahtuu Oma SuPerissa 8.10. klo 15 mennessä.
- Osallistujille lähetetään sähköpostitse osallistumislinkki.
- Voit lähettää kysymyksiä jo etukäteen osoitteeseen elina.kiuru@superliitto.fi tai niina.laitinen@superliitto.fi.



Ilmoittaudu
Oma SuPerissa
viimeistään 8.10.!



Sairas suu on riski aivoille

Hampaiden kiinnityskudostulehdus eli parodontiitti suurentaa merkittävästi aivoinfarktin riskiä alle 50-vuotiailla. Aivoinfarkti on sitä vakavampi, mitä pahemmaksi tulehdus on suussa edennyt.

Suussa on elimistön toiseksi rikkain mikrobiomi eli pieneliöiden, kuten bakteerien, hiivojen ja virusten yhteisö – enemmän niitä on vain suolistossa. Terveessä suussa on tasapainoinen mikrobiomi, parodontiitissa se muuttuu ja haitalliset bakteerit valtaavat alaa.

Parodontiitin oireisiin kannattaa reagoida ajoissa: hampaat kannattaa tarkistuttaa säännöllisesti, huonot hampaat poistaa ja tulehdukset hoitaa.

HELSINGIN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Artriitti

Niveltulehdus



Geenit ja kilot

Raskaille luille ja huonoille geeneille on naureskeltu iät ajat, mutta uudet tutkimukset todistavat, että geeneillä tosiaan on merkittävä vaikutus painonhallinnassa.

– On esimerkiksi geenejä, jotka määrittelevät aineenvaihdunnan toimintaa ja ruoan käsittelyä. Toiset geenit taas säätelevät syömiskäyttäytymistämme aivoissa. Palkitsemisjärjestelmä aivoissa toimii yksilöllisesti, joten osalle ruoka aiheuttaa suurempaa nautintoa kuin toisille. Määräävät geenit eivät siis liity ainoastaan kehomme fysiologiseen kykyyn käsitellä ruokaa, vaan myös aivojemme toimintaan, sanoo vastaava ravitsemusterapeutti **Niina Matikka** Terveystalosta.

Kivikaudella ihmisen keho pyrki saamaan mahdollisimman paljon ravintoa

ja varastoimaan sitä pitkään, sillä vaarana oli jatkuvasti aliravitsemus.

– On yksilöllistä, kuinka paljon nämä kivikautiset geenit ohjailevat elimistöä vielä tänä päivänä. Esimerkiksi pariskunta saattaa syödä täysin samaa ruokaa päivittäin, jolloin heillä on sama energiansaanti, mutta sen vaikutukset elimistöön ja painoon voivat olla hyvinkin erilaiset. Syy tähän on se, että jokaisen keho vastaanottaa ja käsittelee ruokaa omalla tavalla.

Terveys ei onneksi ole pelkästään geeneistä kiinni, sillä elintavoilla voi kumota geenien vaikutuksen. Toisille se on vain huomattavasti työläämpää kuin toisille.

TERVEYSTALO



Keisarinleikkaukset yleistyvät

Viime vuonna jo yli viidennes eli 20,1 prosenttia synnytyksistä päätyi keisarileikkaukseen eli sektioon. Osuus on suurempi kuin kertaakaan vuonna 1987 alkaneen tilastoinnin aikana. Sekä suunniteltujen että kiireellisten sektioiden määrä on kasvanut, mutta hätsäsektioiden määrä on pysynyt melko samana. Yksi syy sektioiden yleistymiselle on synnyttäjien kasvanut keski-ikä ja sen myötä yleistyvät perussairaudet.

THL

Tiesitkö tämän?

MINDFULNESS

Mielemme on tottunut analysoimaan ja suunnittelemaan, murehtimaan menneitä ja tulevia. Mindfulness-harjoituksessa keho ja mieli halutaan tuoda samaan paikkaan.

Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä.

Hengitysharjoitukset ovat tyypillisiä mindfulness-harjoituksia. Ota mukava asento, keskity hengittämään rauhallisesti ja kuulostele, miltä kehossa tuntuu ja millaisia tunteita juuri nyt nousee esiin. Älä tuomitse, vähättele tai yritä torjua tuntemuksia, vaan ajattele niitä hyväksyvästi ja lempeästi. Verkosta harjoituksia löytyy paljon lisää.

Mindfulness on tietoisuus- ja havainnointitaito, joka auttaa keskittymään juuri meneillään olevan hetken kokemiseen ja hyväksymiseen.

Mielen tynnyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi auttavat tunteiden säätelyssä ja helpottavat tarkkaavaisuuden hallintaa. Luovuus lisääntyy, oppimiskyky ja muisti paranevat, sosiaaliset taidot ja itsetunto vahvistuvat.

SYDÄN.FI, MIELI.FI

”Surun ja hädän hetket paljastavat ihmisistä paljon – suurimmaksi osaksi hyvää ja kaunista.”

PSYKOTERAPEUTTI MAARET KALLIO
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @MAARETKALLIO

D vähentää syöpäkuolleisuutta

D-vitamiinilisän käyttö ei todennäköisesti suojaa syöpään sairastumiselta, mutta se saattaa vähentää todennäköisyyttä kuolla syöpään. Laajassa tutkimuskatsauksessa selvisi, että syöpäkuolemat vähenivät 12 prosenttia silloin, kun D-vitamiinilisää käytettiin päivittäin.

D-vitamiinin puutos on yleinen ympäri maailmaa ja erityisen tavallinen se on syöpäpotilailla.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



”Meillä on päiväkodissa uusia pieniä harjoittelemassa. Ikävä tulee vielä kovin helposti. Tänään 2 v itkeskeli ruokapöydässä ja vakuutteli ”äiti tulee”. Vieressä 4 v huokaisi: ”syö nyt, sun äiti tulee sitte perjantaina.” 2 v lopetti itkun, katsoi hymyillen vieruskaveria ja alkoi syödä.”

JAANAMARIA

14.8. TWITTERISSÄ @JAANAMARIA8

Vertailu

Naisen sydän lyö
70–90
kertaa minuutissa,

miehen sydän lyö
60–80
kertaa minuutissa.



SYDÄNTURVA.FI

ARKA PAIKKA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Sari Simpanen työskentelee Päijät-Hämeen keskussairaalassa urologian poliklinikalla. Vielä opiskeluaikana hän ei voinut kuvitellakaan työskentelevänsä erikoissairaanhoidossa.





Sari Simpanen kuljettaa kystoskooppia eli virtsarakontähystintä. Urologian poliklinikalla käytettävien välineiden kanssa on pidettävä erityistä huolta aseptiikasta.



Lähihoitajia työskentelee yhä enemmän erikoissairaanhoidossa ja tehtävissä, joita Sari ei vielä opiskeluaikana osannut edes ajatellakaan.

Kun **Sari Simpanen** alkaa kertoa työstään, puheessa vilisee valtavasti alan erityissanastoja.

– Botox-pistoksia, Cystofixin ja stenttien laittoja ja poistoja, pienten rakkotuumorien laserointia, skleroterapiaa kivekseen.

Kaikenlaista urologiaan kuuluukin. Ammatilliselle terminologia on selvää kauraa, mutta maallikkotoimittajalla menee sormi suuhun. Se on selvää, että työtehtävissä liikutaan herkillä alueilla navan alla.

– Botox-pistokset. Hoidetaanko niillä erektiohäiriöitä?

– Virtsankarkailua.

Botuliinihoito on kallista mutta tehokasta. Sitä käytetään yliaktiivisen rakon ja pakkovirtsankarkailun hoitoon silloin kun muut keinot eivät ole tehonneet. Taustalla on usein jokin neurologinen sairaus.

POLIKLINIKALLE SAAPUMINEN JÄNNITTÄÄ MONIA.

Sarin mielestä työ kuin työ, teki jälleen se on rutiinia. Siinä mitään ihmeellistä.

– Me tehdään kymmenen toimenpidettä päivässä. Jokainen alkaa samalla litanialla: ”Pidä kengät jalassa, riisu housut, käy selällesi tutkimuspöydälle...” Työntekijänä huomio kiinnittyy siihen, minkä takia potilaat ovat tänne tulleet ja miten vaiva hoidetaan. Se tässä työssä kiinnostaa.

Urologian poliklinikalla hoidetaan virtsateiden ja miesten sukupuolielinten sairauksia ja toimintahäiriöitä. Tavallinen diagnoosi on eturauhassyöpä.

Virtsamisvaivoja on sekä miehillä että naisilla. Suurin osa potilaista on iäkkäitä miehiä.

Poliklinikalle saapuminen jännittää monia. Jos potilas odottaa tietoa syöpädiagnoosista, se voi pelottaa. Hoitajalta vaaditaan tilanteissa hienotunteisuutta ja sosiaalista pelisilmää. Monia helpottaa saada yksityiskohtaista tietoa, mitä toimenpiteessä tapahtuu.

– Alakerran asiat on aina vähän noloja. Olen oikeasti sähköinen, mutta potilaiden läsnä ollessa täytyy käyttää tyynesti ja rauhallisesti.

ASKELEEN EDELLÄ

Hoitajan keskeisiä työtehtäviä urologian poliklinikalla on valmistella potilaat ja avustaa lääkäriä toimenpiteissä. Jälkimmäinen vaatii nopeita hoksottimia.

– Kun lääkäri puhuttelee sinua, kädessä pitää olla saman tien se työväline, ▶

Työ urologian poliklinikalla vaatii lähihoitajalta

- oma-aloitteisuutta
- kykyä suunnitella oma työpäivänsä
- nopeaa reagoitakykyä
- hienotunteisuutta
- huumorintajuja

Urologian poliklinikka

- Poliklinikalla hoidetaan virtsaa- misvaivoja ja miesten sukupuolielinten sairauksia – pois lukien sukupuolitaudit
- Tavallisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi ympärileikkaus ja vasektomia eli miesten sterilisaatio. Toimenpiteet tehdään paikallispuudutuksessa.
- Poliklinikalla hoidetaan myös virtsarakko- ja miesten sukupuolielinalueiden syöpiä, kuten eturauhassyöpää.
- Lähihoitajan tehtäviin poliklinikalla kuuluvat esimerkiksi välinehuolto, potilaiden valmisteleminen toimenpiteisiin sekä toimenpiteissä avustaminen.

jota hän pyytää. Mielellään pitää tietää jo vähän etukäteen, mitä seuraavaksi tarvitaan.

Jokaisella lääkäriellä on oma tapansa toimia, ja hoitaja mukautuu siihen.

– Tässä työssä on niin paljon sellaista, mistä ei opintojen aikana edes puhuttu. Kaikesta aikaisemmin opitusta ja aikaisemmasta työkokemuksesta on totta kai hyötyä, mutta napakka ja oma-aloitteinen täytyy olla. Koko ajan on oltava valmis oppimaan uutta.

Toimenpiteiden kirjo on viime vuosina kasvanut, kun aikaisemmin päiväkirurgiana tehdyt ympärileikkaukset ja vasektomiat eli miesten sterilisaatiot on siirretty poliklinikalle. Vastaavia muutoksia on tapahtunut muillakin erikoissairaanhoidon alueilla.

Keväällä **Petteri Orpon** (kok.) hallitus esitti muiden kuin terveydellisistä syistä tehtyjen sterilisaatioiden karsimista pois julkisen sairaanhoidon valikoimista, joten niiden tulevaisuus on vaakalaudalla.

LÄHIHOITAJAN ARVOSTUS ON NOUSSUT

Sari on tehnyt lähes koko tähänastisen työuransa Päijät-Hämeen keskussairaalassa. Maailma ja lähihoitajan työ on siinä ajassa muuttunut paljon.

– Valmistuin 18 vuotta sitten vuonna 2006. Silloin sairaanhoitajat olivat halutumpia hoitajia erikoissairaanhoitoon.

Sittemmin myös lähihoitajien koulutuksen tuoma ammattitaito ja laaja osaaminen on ymmärretty. Muutokseen on vaikuttanut toki myös sairaanhoitajapula. Se on antanut lähihoitajille uudenlaisia työmahdollisuuksia.

– Kaikki vuodeosastot olen kiertänyt, mutta psykiatrian puolelta ei ole minkäänlaista kokemusta eikä pätevyytyksestä. Päivystysosastolla olen työskennellyt muutamia vuoroja.

Nykyiseen tehtäväänsä Sari päätyi sattumalta.

– Työskentelin yli kymmenen vuotta kirurgian osastolla. Nilkka murtui, ja sairausloman jälkeen tulin työkiertoon urologian poliklinikalle. Toimi siirrettiin poliklinikoiden varahenkilöstöön.



Violetti myssy on Sarille mieluisin.



Käytännössä viimeiset kolme vuotta on kuitenkin hujahtanut enimmäkseen urologian puolella.

– Olihan sen melkein kuin lottovoitto, että pääsin vuorotyöstä päivätöihin.

Urologian poliklinikalla lähihoitajan ja sairaanhoitajan työnkuvassa ei ole eroja.

– Esittelen itseni aina vain hoitajana. Potilaiden suuntaan eroa ei ole, enkä usko, että työkavereistakaan moni tietää, että olen nimenomaan lähihoitaja.

Jos osastolla annettaisiin potilaille suonensisäisiä lääkkeitä, siihen lupa olisi vain sairaanhoitajalla.

– Meillä kaikki toimenpiteet tehdään paikallispuudutuksessa. Lääkkeitä ei muutenkaan käytetä paljoa. Diapameja annetaan, mutta harvemmin. Ne ovat pitkävaikutteisia, joten useimmiten toimenpide on ohi ja potilas ulkona ennen kuin se alkaa vaikuttaa.

Ainoa ero näkyy kuukausittain palkanauhassa. Lähihoitajan palkka on lähihoitajan palkka myös erikoissairaanhoidossa.

ETENEMINEN VAATII TYÖTÄ

Vaikka lähihoitajille on vuosien varrella avautunut sairaalamaailmassa useita ovia, se ei silti ole tarkoittanut sitä, että uralla eteneminen kävisi aivan itsestään.

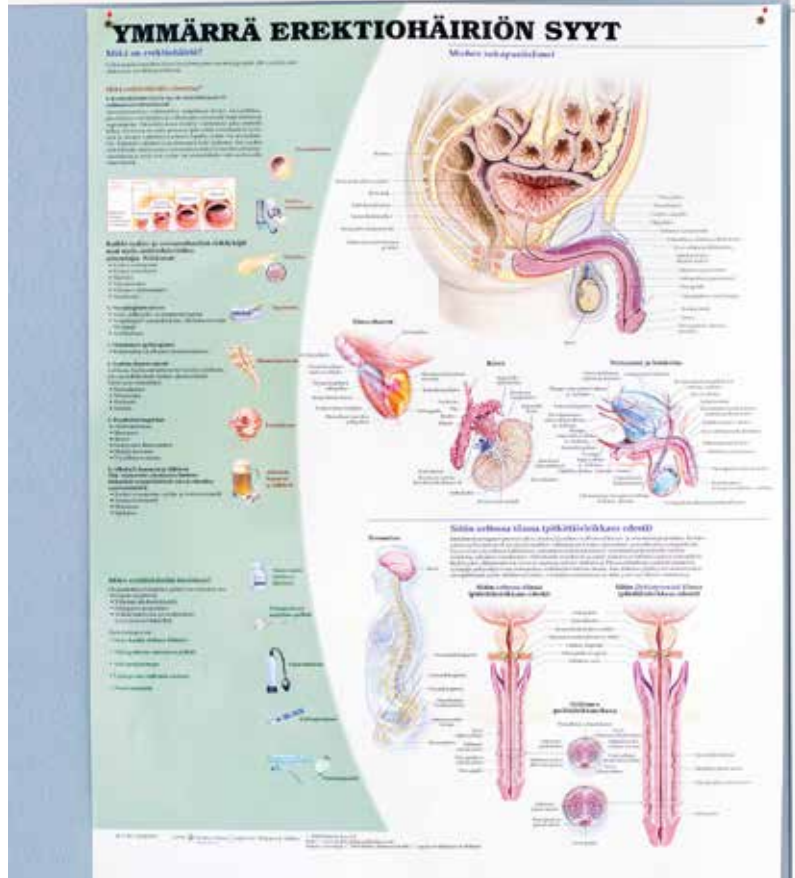
– Lähihoitajan mahdollisuudet ovat tänä päivänä huikeita, ja paranevat koko ajan. Oma paikkansa on silti osattava lunastaa. Erikoissairaanhoidossa on otettava vastuuta omasta tekemisestä ja oman ammattitaidon kehittamisestä.

Vaihtoehtojen mahdollisuus houkuttaa Saria.

– En todellakaan tiedä, missä itse olen viiden vuoden päästä. Voisin nyt olla töissä vaikka joka päivä eri paikassa, yhtenä päivänä osastolla ja toisena polilla.

Isossa keskussairaalassa uusia haasteita riittää vuosienkin jälkeen.

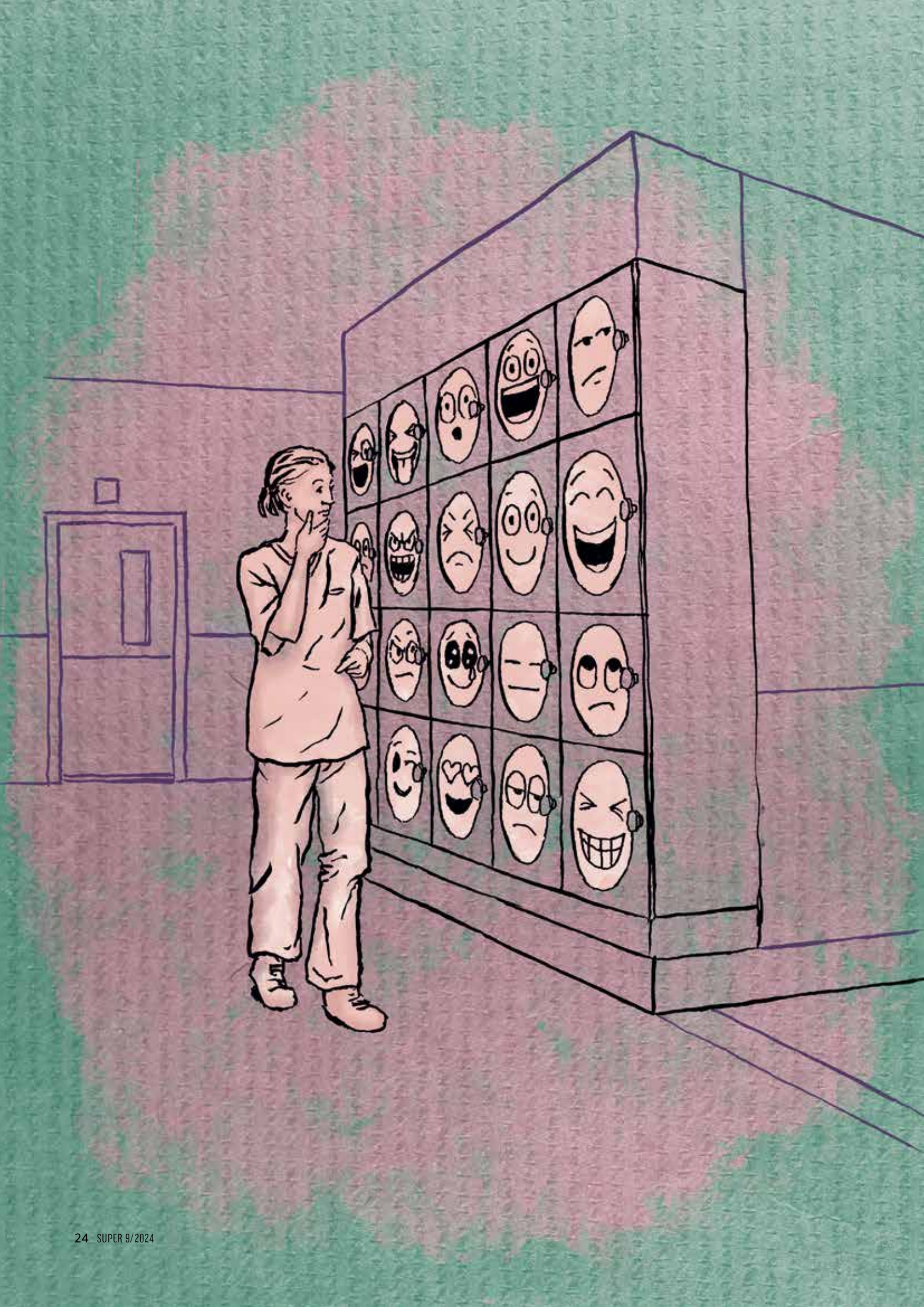
– Viime syksynä aloin käydä työpaikan salilla. Meillä on työntekijöille ilmainen kuntosalia, ollut kaikki nämä vuodet. Näin kauan kesti, että minä löysin sen. ■



Erektiohäiriön taustalla voi olla monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä tai elämäntapoihin liittyviä syitä.

“LÄHIHOITAJAN TYÖMAHDOLLISUUDET OVAT HUIKEITA JA NE PARANEVAT KOKO AJAN.”





APUA, TUNTEITA TYÖPAIKALLA!

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Moni pelkää, että jos tunteet tulevat töihin, ne ottavat siellä vallan.

Pelottaa, pelottaa, pelottaa, tunnekouluttaja **Camilla Tuominen** toisteli itselleen keskellä kiireistä työviikkoa. Tuomisen keho oli jännittänyt ja pää pyörällä. Kun hän pysähtyi hetkeksi tarkastelemaan tunteita, hän huomasi sen liittyvän tulevaan esiintymiseen suurelle yleisölle.

– Silloin ymmärsin, ettei minua pelottanutkaan, vaan minua jännitti. Se muutti asioita merkittävällä tavalla. Jännitystä oli helpompi sietää ja hallita kuin pelkoa, Tuominen toteaa.

Tunteiden johtaminen tarkoittaa, että ihminen tunnistaa tunteensa ja osaa toimia niiden kanssa. Taito on erityisen tärkeä työelämässä, jossa käytännön asiat menevät usein tunteiden edelle.

– Suomalaisissa työyhteisöissä on hyvin paljon tunteita. Ja jos tunteita ei osata johtaa, voi olla paljon negatiivisia jumeja. Silloin esimerkiksi pettymys tai satutetuksi tuleminen tunne saattaa pyöriä työntekijän mielessä vielä vuosienkin päästä.

**PETTYMYS VOI JÄÄDÄ
MIELEEN PYÖRIMÄÄN
VUOSIKSI.**

Mitä työntekijän vaikeille tunteille pitäisi oikein tehdä? Esihenkilöt voivat olla tällaisten tunteiden edessä hämmentyneitä. Silloin Tuominen soitetaan hätiin.

– Joskus esihenkilöt ihan tosissaan pyytävät, että voisitko tehdä tästä tunteasiasta vaikka jonkun kaavion tai excellin, missä olisi heille oikeat vastaukset.

VALTAAVATKO TUNTEET TYÖPAIKAN?

Tunnejohtamisen ydinajatus on, että kun tunteen tunnistaa ja sen antaa tulla, sitä on myös helpompi johtaa ja muuttaa. Usein tunteen alta myös paljastuu muita tunteita ja vähitellen tunteiden virta jatkaa kulkuaan.

Nykyään tunnetaitoja opetetaan jo päiväkotikiikarilapsille. Moni aikuinen työelämässä ei kuitenkaan tiedä, mitä pitäisi tehdä esimerkiksi vihalle, turhautumiselle tai surulle.

– Monilla työpaikoilla ajatellaan edelleen, että tunteiden tuominen töihin on jotenkin sotkuista ja vaikeaa. Tunteita pelätään, koska niiden ajatellaan hallitsevan liikaa.

Tuominen on kouluttanut työyhteisöjä yli vuosikymmenen tunteiden käsittelemisestä ja johtamisesta työpaikoilla.

– Tunteiden tuominen työpaikalle ei tarkoita, että kaikki olisivat siellä ilman tunteidensa vallassa. Pikemminkin se tarkoittaa, että ihmiset osaavat tunnistaa ja käsitellä tunteitaan myös työympäristössä, eivätkä pelkää niitä. Sil-

loin päästään paljon nopeammin ratkaisuihin.

SURUN TAKANA PETTYMYS

Tuominen toteaa, että hoitajista suuri osa on tunteiden käsittelyn mestareita silloin, kun puhutaan potilaan tai asiakkaan tunteista.

– Esimerkiksi potilaan rauhoittaminen ja turvallisuudentunteen luominen ovat ainutlaatuisia taitoja, joita mikään tekoäly ei tule korvaamaan.

Hoitajien omille tunteille ja niiden johtamiselle ei välttämättä jää kiireisessä työarjessa juurikaan tilaa. Tunteet kuitenkin tarvitsisivat aikaa ja uteliaisuutta osakseen, että niihin pääsisi käsiin, Tuominen toteaa.

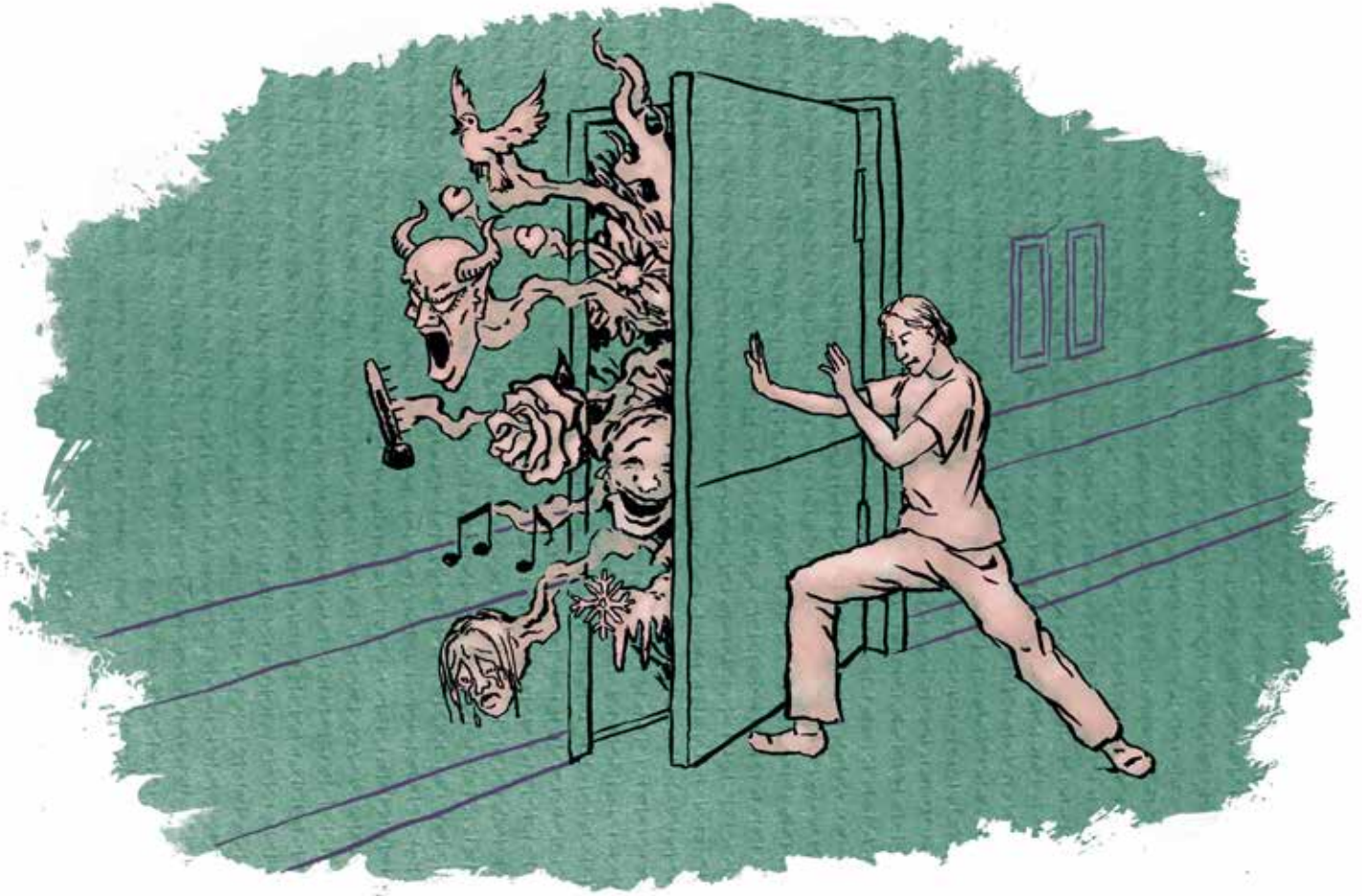
– Tunteet eivät ole pelottavia, ne vain kertovat siitä, mitä me tarvitsemme.

Esimerkiksi voimakas kateus on hyvä kompassi sellaisten asioiden luokse, joita haluaisit omaan elämääsi. Mieti, minkälaisia asioita kadehdit työkavereitasi? Olisiko sinun mahdollista tavoitella noita asioita omassa työelämässäsi?

Usein tunteet myös kätkevät sisälleen muita tunteita. Surun alla saattaa olla piilossa pettymystä, ahdistusta ja raivoakin.

Camilla Tuomisen perustama yritys kehitti työkalun tunteiden tunnistamiseen.

– Anonyymistä datasta selvisi, että ihmiset saattoivat tunnistaa yhteen voimakkaaseen tunteeseen liittyen viisikin muuta tunnetta. ►



Omaan oloon sopivia tunteita valittiin puhelinsovelluksella. Vaihtoehtoja erilaisille tunnetiloille oli 160 kappaletta ja lisäksi ihmiset saivat kuvailla omin sanoin tunteita, joita ei ollut listalla. Sellaisiakin tuli paljon.

ASIAANTUNTIJAN INTUITIO

Moni meistä tunnistaa fiiliksen nimeltä *Tässä ei nyt ole kaikki ok*, Tuominen toteaa. Tunne saattaa nousta pintaan tilanteessa, joka näyttää päällisin puolin aivan tavalliselta, mutta jokin asia tuntuu häiritsevältä tai uhkaavalta.

– Tavallisten puitteiden vuoksi tunne olisi helppo ohittaa. Niin ei kuitenkaan kannata tehdä, sillä tutkijat kutsuvat tällaista oloa asiantuntijan intuitioksi, Tuominen sanoo.

Pitkä kokemus auttaa tulkitsemaan tilanteita sellaisillakin tasoilla, joita emme tietoisesti ymmärrä. Usein olo kertoo, että olemme tulkinneet esimerkiksi toisten ihmisten mikroilmeitä ja -eleitä alitajuisesti ja tiedäm-

me jo, että tilanteessa tapahtuu enemmän kuin mitä päälle päin näkyy.

– Tunteita ei ylipäättään kannata koskaan ohittaa, sillä ne tuovat meille tärkeää tietoa, auttavat meitä selviytymään ja toimimaan maailmassa.

KYNYISET JA KAUNAISET TYÖKAVERIT

Yleisin tunteisiin liittyvä ongelma työpaikoilla on tunteissa vellominen. Koulutuksissa esihenkilöt kertovat Tuomille työntekijöistä, jotka ovat olleet vuosikausia kyynisiä ja kaunaisia.

– Usein kyse on vuosia sitten tapahtuneista asioista, voi olla pettymyksiä uraan tai työyhteisöön tai sitten joku on saattanut viedä toisen työpöydältä niton.

Kun työntekijä osaa johtaa tunteitaan, hän osaa tunnistaa omat tunteensa ja käsitellä niitä. Jos tunne toistuu, käsiteltävää on kenties vielä jäänyt. Mutta jos tunne kaikesta käsitte-lystä huolimatta jatkuu voi olla, että

työntekijä ei osaa enää toimia työpaikalla ilman vaikeaa tunnetta.

– Se on ongelmallista, sillä vaikeassa tunteessa junnaava ihminen kuormittaa koko työyhteisöä merkittävästi.

VIHASSA ON VOIMAA

Miten työyhteisössä kannattaisi käsitellä vaikeita tunteita? Viha on voimakas tunne, joka on usein äärimmäisen ehdoton. Jos olet joskus esimerkiksi huutanut lapsellesi, että hän ei enää ikinä saa käyttää puhelintaan, olet ollut vihan äärellä.

– Vihaisina haluamme löytää nopeasti lopullisia ratkaisuja, siksi suusta saattaa päästä äärimmäisiä ja absurdejakin uhkauksia ja vaatimuksia. Vihainen ihminen yleensä myös tehostaa käytöstään kovalla äänellä ja suurilla eleillä, Tuominen kertoo.

Työpaikalla viha saattaa kertoa siitä, että työkuorma on liian suuri tai että työntekijöitä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. Silloin viha kannattaa kääntää muutosvoimaksi. Vihan avulla asetetaan rajoja ja tehdään vaatimuksia, vihassa on muutosenergiaa, joka laittaa liikkeelle toimintaa. Parhaimmillaan vihalla voi saada aikaan hyviä muutoksia omalla työpaikalla tai hakea ja saada uuden työpaikan.

VIHA SAA PARHAIMMILLAAN AIKAAN HYVIÄ MUUTOKSIA.

Tutustu tunteisiin!

Usein vihan alla voi olla tunteita, jotka kaipaavat puhuttelua, mutta eivät uskalla tulla yksinään esille. Viha voi kertoa esimerkiksi pelosta.

– Melko tyyppillistä on, että työpaikalla tehty järjestelmämuutos saa kokeneet asiantuntijat vihaisiksi ja turhautuneiksi. Vaikka he olisivat kiinnostuneita oppimaan uusia asioita, oma asema ja taito joutuvat uudessa järjestelmässä kyseenalaisiksi ja uhan alle. Silloin viha auttaa suojautumaan.

VIILEÄT JA TANAKAT POMOT

Tuominen kehottaa pohtimaan, millaisia tunteita omassa työyhteisössä on sopivaa näyttää. Sopivatko työpaikalle esimerkiksi nauru, ilo ja innostus vai pidetäänkö niitä merkkeinä lapsellisudesta tai tyhmyydestä?

– Todella monella työpaikalla tunnekuulttuuri rakentuu edelleen järjen ja rationaalisuuden ideaalin ympärille. Herkempiä tunteita pitäisi hillitellä ja piilottaa muilta.

Tuominen kysyy, saako esimerkiksi uskottava esihenkilö olla iloinen ja nauravainen.

– Monilla työpaikoilla ei saa, vaan esihenkilön tunnemalli on suoraan 1950-luvulta, jolloin johtajan ideaali oli erään oppaan mukaan viileä, harvasanainen ja tanakkavartaloinen.

Ilo

- Lisää luottamusta ihmisten välillä.
- Kirkastaa ajattelua.
- Innostaa jatkamaan.
- Vähentää stressiä.
- On hyvä suunnannäyttäjä, iloa kohti kannattaa mennä!

Viha

- Kätkee usein taakseen muita, herkempiä tunteita. Vihan näyttäminen voi olla helpompaa kuin esimerkiksi epävarmuuden.
- Auttaa rajaamaan omaa tilaa ja sanomaan ei.
- Tuo mukanaan muutosenergiaa, vihaisena haluat toimia.

Tuominen mukaan on tärkeää, että kykenemme olemaan tunnetasolla aitoja, myös työpaikalla.

– Jokainen meistä on tunnemaailmaltaan ainutlaatuinen. Jos haluat pitää huolta omasta työhyvinvoinnistasi, uskalla tutustua tunteisiisi, ota vastuu käytöksestäsi ja ole oma upea itsesi. ■

Pettymys

- Vie valtavasti energiaa.
- Pettymyksessä on usein myös surua, joka yrittää saada meidät pysähtymään menetyksen äärelle.
- Usein pettymys viestittää, että on aika pitää tauko ja oppia koetusta ennen matkan jatkamista.


Suru

- Suru auttaa ymmärtämään, mikä on ollut tärkeää.
- Auttaa kirkastamaan arvoja ja löytämään uuden suunnan.
- Surulle kannattaa antaa aikansa, sitä ei kannata yrittää suorittaa pois.

Herkempiä tunteita, usein muiden tunteiden takana:

Epävarmuus, voimattomuus, kaipuu, kateus, uupumus, pelko, hämmennys, haikeus, halu tulla nähdyksi ja arvostetuksi.





Kiertävän oppisopimus-
ohjaajan matkassa

HOITOALAN OSAAJAT SYNTYVÄT KENTÄLLÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT ANNA AUTIO

Oppisopimusopiskelijan ohjaaminen vaatii osaamista, aikaa ja kärsivällisyyttä. Kymenlaaksossa hankittiin ohjaamiseen lisäresursseja palkkaamalla kiertävät oppisopimusohjaajat. He käyvät tukemassa jokaista opiskelijaa yksilöllisesti.



Lähihoitaja **Milla Kourula** asettuu lattialle makaamaan potilaaksi. Tarkoituksena on harjoitella auttamaan kaatunut ihminen ylös nosturin avulla.

– Ensin katsotaan, onko asukas satuttanut itseään. Sen jälkeen tehdään toimintakyvyn arviointi. Nouseeko kädet? Hyvin näyttää nousevan. Entä miten selvitäisit, nouseeko pää? Lähihoitaja **Taru Junno** kysyy.

– Voinko vain sanoa, että jaksatko nostaa päätä? Laitan tyynyn pään alle, opiskelija **Ann-Sofi Pitkäniemi** ehdottaa.

– Joo, voit kysyä. Näyttää nousevan. Asukkaalla on valmiiksi polvet koukussa, joten voit myös kysyä, nouseeko lantio. Kokeile myös, onnistuuko polven koukistus. Käden puristusvoiman voit testata ottamalla ristiotten käsistä ja pyytämällä asukasta puristamaan.

Ann-Sofi tekee ohjeiden mukaan. Lantion nosto, polven koukistus ja käden puristus onnistuvat.

– Voimia näyttää olevan, hän toteaa.

– Näin teimme toimintakyvyn arviointi, kun asukas on kaatunut. Toimintakyvyn arviointi pitäisi tehdä asukkaalle myös joka aamu ennen ylösnousua. Tiedätkö miksi? Taru kysyy.

– Kunto pitää varmistaa, Ann-Sofi vastaa.

– Kyllä, kunto vaihtelee päivittäin. Jos eilen on menty rollaattorilla, se ei välttämättä onnistu tänään.

Näin sujuu opiskelijan ohjaustilanne Karhuvuorikodissa Kotkassa. Lähihoitaja Taru Junno on kiertävä oppisopimusopiskelijoiden työpaikkaohjaaja eli kipso. Hän ohjaa hoiva-avustaja- ja lähihoitajaopiskelijoita Kotkan, Haminan, Virojoen ja Miehikkälän alueella.

– Vietän yleensä koko päivän yhden opiskelijan kanssa. Jos opiskelija on laskeutu mitoitukseen, teemme töitä yhdessä parityöskentelyä. Järjestän myös tällaisia erillisiä opetushetkiä, jossa harjoitteleme hoitotyötä, Taru selvittää.

VASTAUS TYÖPAIKKOJEN TARPEESEEN

Kymenlaakson hyvinvointialueella on työskennellyt kaksi kiertävää oppisopimusopiskelijoiden ohjaajaa vuodesta 2023 lähtien. Taru Junnon lisäksi samaa työtä tekee lähihoitaja **Sanna Nio**, joka työskentelee Kouvolan alueella. Kipsojen toimenkuva kehitettiin vastaamaan työpaikkojen tarpeeseen. ►



Kipson ohjeet opiskelijan ohjaamiseen

- Ota huomioon opiskelijan lähtötaso. Selvitä, onko hänellä kokemusta alalta.
- Perustelee, miksi tehdään tietyllä tavalla. Jos ei perustelee, opiskelijalle ei selviä syy työskentelytapaan.
- Muista, että opiskelijat ovat erilaisia persoonia.
- Pidä itsesi ajan tasalla hoitotyöstä. Toimi esimerkkinä opiskelijalle oikeista työskentelytavoista.

Kiertävä oppisopimusopiskelijoiden ohjaaja Taru Junno opastaa Ann-Sofi Pitkäniemeä laittamaan nostoliinan Marja-Liisa Jaatisen selän taakse. Hoitotyötä harjoitellaan aidoissa tilanteissa.

– Työyhteisöiltä tuli palautetta, että oppisopimusopiskelijan ohjaaminen arjen hektisyyden keskellä on kuormittavaa. Myöskään ohjauksen laatu ei ole aina tasaista. Kipsot eivät korvaa työpaikalla annettavaa ohjausta, vaan täydentävät sitä. He varmistavat, että tietyt tärkeät asiat käydään läpi, Kymenlaakson hyvinvointialueen palveluesimies, Kipso-toimintaa kehittänyt **Petra Karhulahti** kertoo.

Kipsoiksi valittiin kokeneet lähihoitajat. Taru Junnolla on jo yli 20 vuoden kokemus alalta.

– Olen ollut tehostetun palveluasumisen yksiköissä, vanhainkodissa ja virikeohjaajana. Ennen nykyistä työtäni olin varahenkilöstössä. Kipson työssä mukavaa on se, että mihin tahansa menenkin, kohtaan lähes aina vanhoja työkavereitani.

Taru työskentelee osan työajastaan ergonomiakouluttajana. Hän haluaa

jakaa ergonomista osaamista myös jokaiselle opiskelijalle.

– Olisi hyvä, jos pääsisin heti opettamaan uudelle opiskelijalle oikeita ergonomisia työskentelytapoja, joissa hyödynnetään luonnollisia liikemalleja. Vääristä tavoista on vaikeampi pois oppia.

YKSILÖLLISTÄ OHJAUSTA JOKAISELLE

Kipso nimetään opiskelijan ohjaajaksi heti oppisopimusopiskelun alussa. Kipson työvuorot jaetaan sähköisessä järjestelmässä, josta yksikön esimies, tiimivastaava tai työpaikkaohjaaja tekevät varauksen. Tavoitteena on, että jokainen opiskelija saa ohjausta vähintään muuttaman kerran tutkinnon osan aikana.

Opiskelijalla on käytössään Moodle-oppimisympäristö, jonka kautta hän voi olla yhteydessä kipsioon tai muihin oppisopimusopiskelijoihin. Opiskelija kirjoittaa myös oppimispäiväkirjaa Moodlessa.

– Ideana on, että opiskelija miettii etukäteen, mihin hän tarvitsee ohjausta. Harjoittemme monenlaisia hoitotyön taitoja, kirjaamista ja työyhteisötaitoja. Työvuoron lopussa kirjaamme yhdessä yhteenvedon päivästä ja voimme sopia, mitä seuraavalla kerralla harjoitellaan, Taru Junno kertoo.

Kipso auttaa opiskelijaa tarvittaessa myös valmistautumaan näyttöön ja on mukana näytön arviointikeskustelussa.

– Tuen myös työpaikkaohjaajaa, jos hän niin haluaa. Saatamme käydä yhdessä läpi tutkinnon osia ja näyttöä. Ohjaajalle on myös Moodlessa tietoa hänen työnsä tueksi.

Opiskelija Ann-Sofi Pitkäniemi kokee kipson ohjauksesta olleen paljon apua opiskelussa. Hän on aiemmalta ammatiltaan hammashoitaja, mutta aikomuksena on siirtyä vanhustyöhön.

– Taru on ammattitaitoinen ja hänen opetuksensa jää hyvin mieleen. Toki muutkin hoitajat opettavat minua, mutta huomaan, ettei kaikkia ergonomisia ohjeita aina viedä käytäntöön, vaan toimitaan vanhalla, tutulla tavalla.

ILO OHJATA MOTIVOITUNUTTA OPISKELIJAA

Nostinharjoitukset jatkuvat Karhuvuorikodissa. Kaatunutta asukasta esittävä Milla Kourula makaa edelleen lattialla.

– Nyt on kolme tapaa auttaa huonokuntoista asukasta, jos hän ei pääse ohjattuna ylös. Voit tuoda nostimen jalkopäästä, sivulta tai pään puolelta. Jos olisi tosi ehdasta, voisit siirtää asukkaan liukuvalla kankaalla parempaan koh-

TEEMME OPISKELIJASTA MEILLE KOLLEGAN.

Ann-Sofi Pitkäniemi ja Taru Junno kirjaavat Moodleen, mitä tällä kertaa on harjoiteltu ja mitä opetellaan ensi kerralla.



Kipsosta on apua

- kun oppisopimusopiskelija aloittaa opinnot
- kun työyhteisö tarvitsee neuvoja oppisopimuskäytäntöihin tai oppisopimusopiskelijan ohjaamiseen
- kun opiskelijan ohjaaminen työyhteisössä koetaan kuormittavaksi
- kun työpaikkaohjaaja haluaa varmistaa, että ohjaus onnistuu ja opiskelija oppii riittävästi
- kun oppimisessa tulee vastaan haasteita, hämmästeltyä tai jumituksia
- kun opiskelija tarvitsee tukea näyttöön valmistautumisessa

taan. Nostaminen kannattaa suunnitella hyvin, Taru Junno ohjeistaa.

Tässä harjoituksessa tilaa on riittävästi ympärillä. Opiskelija Ann-Sofia Pitkäniemi haluaa kokeilla jalkopäästä nostamista.

– Laitanko liinan samalla tavalla kuin sängyssä? Hän varmistaa.

– Joo, avusta asukas kyljelleen ja liina häntäluun kohdalle. Liina pitää taitella. Usein se rytätään, mutta se lisää painehaavariskiä.

Harjoitus jatkuu sujuvassa yhteistyössä. Ann-Sofia kyselee ja Taru vastaa perustellen. Kun liina on paikallaan, Ann-Sofi alkaa ohjata nostoa säätimen avulla. Lopulta asukas on turvallisesti istumassa tuolissaan.

– Miltä siirto tuntui? Taru kysyy.

– Ihan hyvältä, ei pelottanut, Milja vastaa.

Ann-Sofin on tarkoitus harjoitella vielä tänään seisomanostimen käyttöä. Sen jälkeen he osallistuvat yksikön hoitotyöhön.

Taru kokee, että jokainen työpäivä ohjaajana on merkityksellinen.

– On ilo ohjata opiskelijaa, joka haluaa oppia. Teemme opiskelijasta meille kollegan. Hänestä tulee työsään niin hyvä kuin häntä on ohjattu ja kohdeltu. ■

MS-tauti eli multippeliskleroosi

- Maailmassa on arvioiden mukaan 2,9 miljoonaa MS-potilasta.
- Suomessa MS-taudin yleisyys on maailman korkeimpia.
- Tautia esiintyy erityisesti Etelä-Pohjanmaalla, Vaasan seudulla ja Varsinais-Suomessa.
- Sairaus alkaa yleensä 20–50 vuoden iässä.
- MS-tauti on yleisin nuorten aikuisten liikunta- ja toimintakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus.
- Naisilla sairaus on huomattavasti yleisempi kuin miehillä.
- Taudin syntymekanismia ei tunneta tarkasti.
- Perintötekijät vaikuttavat sairauden puhkeamiseen.
- Epstein-Barrin virusinfektio, joka aiheuttaa mononukleosin eli niin sanotun pusutaudin, on todennäköisesti yksi tärkeimmistä syistä sairauden puhkeamiseen.
- Auringonvalon ja D-vitamiinin saannin vähäisyys, tupakointi ja ylipaino on todettu riskitekijöiksi.
- Oireet ovat erilaisia eri ihmisillä riippuen siitä, missä osissa keskushermostoa muutokset sijaitsevat.

MS-diagnoosin saa yhä useampi

- MS-taudin esiintyvyys on lisääntynyt maailmanlaajuisesti.
- Suomessakin diagnoosien määrä on kasvanut tasaisesti.
- 1960-luvulla Suomessa arvioitiin olevan 1 800 MS-potilasta.
- 1990-luvulla sairastuneiden määräksi arvioitiin 5 000.
- 2020-luvulla diagnoosin saaneita Suomessa on yli 13 000.
- Esiintyvyyysluku vuoden 2021 tietojen perusteella on 241/100 000.

MS-TAUDIN HOIDOSSA ON OTETTU VALTAVA HARPPAUS

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Jos saa MS-diagnoosin 2020-luvulla, tulevaisuuden näkymät ovat erilaiset kuin vuosikymmeniä sitten sairastuneilla. Tehokkailla lääkehoidoilla taudin eteneminen parhaimmillaan pysäytetään.

Nelikymppinen potilas on täysin autettava. Hän tarvitsee apua pukeutumisessa, peseytymisessä, wc-asioinnissa, liikkumisessa ja syömisessä. Kommunikoinnissa käytetään apuvälineitä, koska puhekyky on lähes kokonaan mennyt. Potilas on sairastunut nuorena MS-tautiin, ja tauti on kahdessa vuosikymmenessä vienyt omatoimisuuden.

Monella hoitajalla on kokemusta huonokuntoisten MS-tautia sairastavien potilaiden hoidosta. Nykyisin MS-tautidiagnoosi ei yleensä johda omatoimisuuden menettämiseen.

– Lääkkeillä sairaus voidaan pysäyttää tai ainakin hidastaa sen etenemistä. Sairastuneelle voi tulla liikuntarajoitteita, mutta kunto ei heikkene niin paljon, että joutuu vuodepotilaaksi. Toki edelleen on pieni joukko potilaita, joihin hoidot eivät tehoa, neurologian erikoislääkäri **Juha Multanen** kertoo.

MS-tauti on autoimmuunisairaus. Sairastuneen elimistöön syntyy valkosolujoukkoja, jotka kohdistavat vaikutuksensa virheellisesti aivojen ja selkäytimen valkean aineen hermoharakkeisiin ja niitä ympäröivään myeliinivaippaan. Tämän seurauksena syntyy tulehduspesäkkeitä. Niiden sijainti vaikuttaa siihen, millaisia oireita tauti aiheuttaa.

MS-taudissa on kaksi erilaista tautityyppiä: aaltomaisesti etenevä ja ensisijaisesti etenevä. Aaltomaisesti etenevään tautityyppiin sairastutaan yleensä nuorena aikuisena, ensisijaisesti etenevään useimmiten keski-iässä. Aaltomaisesti etenevä muoto on yleisempi. Sitä sairastaa 85–90 prosenttia diagnoosin saaneista.

– Se on kiltimpi tyyppi sairaudesta. Aaltomaisesti etenevässä tautityypissä esiintyy pahenemisvaiheita, joista toipuminen voi vaihdella. Potilas voi toipua ennalleen tai hänelle voi jäädä pysyviä jäännösoireita. Ensisijaisesti etenevässä tautityypissä oireisto etenee tasaisesti ja toimintakyky heikkenee vuosien kuluessa vähitellen.

Aaltomaisesti etenevä sairaus kehittyy ajan myötä toissijaisesti eteneväksi, jolloin pahenemisvaiheita esiintyy harvoin ja lopulta ei lainkaan. Useimmiten liikunta- ja toimintakyky silti heikkenevät vähitellen.

DIAGNOSOINTI ON HELPOTTUNUT

Aikaisemmin oli tavallista, että sairastuneella saattoi olla oireita pitkään ennen diagnoosin saamista. Nykyisin diagnoosi pystytään tekemään ensioireiden ilmaantuessa. Se perustuu oirekuvaan ja neurologin kliniseen tutkimukseen.

– Pesäkemäiset tulehdusmuutokset aivojen valkeassa aineessa näkyvät aivojen magneettitutkimuksessa ja tarvittaessa tehdään myös selkäytimen magneettitutkimus. Lisäksi tehdään selkäydinnesteen analyysi ja joskus herätevastetutkimuksia. Verikokein suljetaan pois oireiden muut mahdolliset syyt, Juha Multanen kertoo.

Nykyisin potilas saa selkeän diagnoosin. Hänellä joko on tai ei ole tautia. Aiemmin moni jäi epätietoisuuden tilaan.

– Lääkäri saattoi sanoa, että sinulla saattaa olla MS-tauti. Diagnoosi tehtiin vasta, kun magneettikuvissa nähtiin uusia muutoksia tai ilmaantui uusia oireita. Vuonna 2017 tuli käyttöön päivitettyt McDonaldin kriteerit, jotka ovat sekä helpottaneet että tehostaneet sairauden diagnosoimista.

Tavallinen ensioire on näköhermon tulehdus, joka heikentää näöntarkkuutta ja aiheuttaa kipua silmää liikutellessa.

– Raajojen lihasvoiman muutokset, tuntohäiriöt ja kömpelyys ovat myös tavallisia ensioireita. Silloin vaurio on selkäytimessä tai aivoissa. Jos esiintyy kaksoiskuvia ja tasapainon tai koordinaation häiriöitä, vaurio on aivorungon tai pikkuaivojen alueella. Ongelmia voi olla myös ▶



LIIKUNTA ON TÄRKEÄ OSA OMAHOITOA.

usealla keskushermoston tasolla, jolloin on monentyyppisiä oireita.

AJOISSA ALOITETTU LÄÄKEHOITO PARANTAA ENNUSTETTA

MS-taudin oirekirjo on yksilöllinen. Taudinkulku on vaikeasti ennustavissa. Jotain voi päätellä siitä, kuinka rajuilla oireilla sairaus alkaa.

– Pelkkä näköhermon tulehdus saattaa olla merkki kiltistä tautityypistä. Jos on heti sairauden alussa monenlaisia oireita, ennuste on keskimääräistä huonompi. Silloinkaan tilanne ei ole toivoton, vaan käyttöön pitää ottaa heti tehokkaat hoitokeinot, Juha Multanen toteaa.

MS-taudin hoitoon on tullut jatkuvasti lääkkeitä lisää. Lääkitys suunnitellaan yksilöllisesti.

Immunologiset lääkkeet vähentävät pahenemisvaiheiden määrää ja lievittävät niiden aikana esiintyviä oireita. Parhaimmillaan tulehdusaktiivisuus voidaan sammuttaa kokonaan. Pahenemisvaiheessa hoitona käytetään suuriannoksista kortisonihoitoa joko laskimoon tai tablettimuotoisena, koska sen on todettu lyhentävän vaiheen kestoa.

Joissakin maissa MS-taudin hoidossa käytetään vertamuodostavan kudoksen kantasoluhoitoja, jotka on todettu vähintään yhtä tehokkaiksi kuin korkeatehoiset lääkevalmisteet.

– Hoitoon voi liittyä merkittäviä haittavaikutuksia, eikä hoidon pitkä-

aikaisturvallisuutta ole voitu vielä arvioida. Ne saattavat soveltua parhaiten aggressiivisten tautitapausten hoitoon sairauden alkuvaiheessa.

MS-taudin lääkitys lopetetaan usein potilaan ikääntyessä.

– Yli 65-vuotiaat sairastavat MS-taudin jälkitilaa. Sairauteen liittyvä immunologinen prosessi sammuu ja muutokset oirekuvassa selittyvät enemmän ikääntymisellä sekä jos osin vaurioituneen hermokudoksen lyhentyneellä elinkaarella. Jos tauti on aiheuttanut kehossa fyysisiä muutoksia, ne saattavat aiheuttaa ikääntyessä myös toissijaisia tuki- ja liikuntaelinongelmia.

TOIVON YLLÄPITÄMINEN ON TÄRKEÄÄ

MS-potilaan kuntoutukseen saattaa kuulua fysioterapiaa, puheterapiaa, neuropsykologista kuntoutusta ja toimintaterapiaa. Ammatillaisen avustuksella hankitaan oikeanlaiset apuvälineet tukemaan päivittäisiä toimia. Myös liikunta on tärkeä osa omahoitoa. D-vitamiini saattaa vaimentaa alkuvaiheen sairauden tulehdusaktiivisuutta. Sairauden hoitoon kuuluu myös bakteeritulehdusten hyvä hoito, sillä ne altistavat pahenemisvaiheille.

Suuri osa sairastuneista säilyttää toiminta- ja liikuntakykynsä pitkään, ja he pystyvät olemaan työelämässä. Joskus on tarpeen miettiä uudelleen kouluttautumista sellaisiin tehtäviin, jois-

sa pärjää sairauden aiheuttamien rajoitteiden kanssa.

MS-taudin yleinen oire on voimakas väsymys eli fatiikki. Siihen lääkeshoidon keinot ovat rajallisia. Uupumus tulee yllättäen ja rajoittaa arkielämänsä toimia. Se voi aiheuttaa myös aloittekyvyttömyyttä, kognitiivisten kykyjen heikentymistä ja mielialan laskua.

– Fatiikki on tavallinen syy, joka pakottaa jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle. Sairaus ei välttämättä näy ulospäin, mutta kuormitusherkkyys voi olla alhainen. Parin tunnin työskentelyn jälkeen on pakko levätä.

On myös heitä, joilla sairaus ei rajoita elämää juuri millään tavalla toimivan lääkityksen ansiosta.

– On normaalia elämää viettäviä ihmisiä ja jopa huippu-urheilijoita, joilla on tämä tauti.

MS-tauti on yllätyksellinen. Siksi on tärkeää, että sairastuneita kohtavat hoitajat ja lääkärit ylläpitävät toivoa.

– Diagnoosin saaminen aiheuttaa hämmennystä ja huolta tulevaisuudesta, mutta tilannetta auttaa riittävä ammattilaisten tarjoama apu ja informaatio. Sairauden hoitoon on maassamme laadittu alkuvuodesta päivitetty Käypä hoito -suositus, jonka pohjalta lääkityksen linjaukset on viisainta tehdä. On erittäin tärkeää luoda potilaalle toivoa siitä, että sairaus on mahdollista saada aisoihin ja sen kera voi yhä elää aktiivista elämää. ■



Rakkautta

mutta ei hinnalla millä hyvänsä.



Olemme valmiit tekemään rakkaiden ihmisten eteen paljon – ja kaikemme. Arjen pieniä ja elämän suuria tekoja. Entä pysähdytkö koskaan miettimään, kuinka läheisesi pärjäävät, kun et enää ole täällä? Juuri nyt pysähdyt.

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

Laske oma hintasi!
turva.fi/henkivakuutus

Suomen edullisin*
henkivakuutus

SuPerin jäsenelle

5,92 €/kk

Hintaesimerkki vuonna 2024:
30-vuotias SuPerin jäsen,
korvaussumma
100 000 €.



*Henkivakuutusten hintavertailu verkossa 2024, Innolink

KOTIKUOLEMA VAATII HERKKYYTTÄ JA KOHTAAMISKYKYÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Yhä useampi haluaa kuolla sairaalan sijaan kotona. Saattohoidossa kotihoidon työntekijää auttavat oikeat välineet, mutta tärkeintä on olla läsnä ja varautua yllätyksiin.

Välineitä tärkeämpää on hyvä suunnittelu ja ennakointi. Harva hoitaja tekee säännöllisesti saattohoitoa. Voi mennä vuosiakin, ettei saattoja osu kohdalle. Siksi kokemusta on hyvä ylläpitää koulutuksilla, jotta omat tiedot ovat varmasti ajan tasalla. Näin hoitaja osaa kertoa omaisille saaton etenemisestä ja käsitellä omia tunteitaan saattohoidon aikana sekä huolehtia kuolevan kokonaisvaltaisesta, hyvästä hoidosta.

Hoitotoimenpiteitä voi olla haastavampaa tehdä kotona kuin sairaalassa. Etukäteen on selvitettävä, onko kotona hyvät tilat erilaisille apuvälineille, esimerkiksi sairaalasängylle, jotta saattohoito voidaan toteuttaa hyvin. Sovi järjestelyt lääkärin, siivouksen ja hautaustoimiston kanssa hyvissä ajoin. Myös kuolevan hengellisistä tarpeista ja toiveista kannattaa keskustella etukäteen.

Kotihoidon yleistyessä yhä useampi kotihoidon asiakas haluaa myös kuolla omassa kodissaan. Päätös vaatii hoitajalta hienovaraisuutta ja pelisilmää. Kun saattohoito tehdään kotona, paikalla voi olla enemmän läheisiä, myös pieniä lapsia. Määräysvalta kotona on kodin asukkaalla. Kotihoidossa saattohoidettava asiakas saattaa olla hoitajalle tuttu useiden vuosien ajalta. Kuolema voi palauttaa mieleen omia mentyksiä tai pelkoja.

Lääkityksen riittävyys ja luvat lääkitymisen lisäämiseen on hyvä selvittää lääkäriltä etukäteen. Kuolevan ihmisen eleitä ja ilmeitä tulkitaan herkästi. Esimerkiksi kasvojen ilmeet tai hengenahdistus saattavat kertoa kivusta. Jos valittu kipulääke ei lievitä kipua tai voimakasta ahdistusta, on oltava mahdollisuus tarjota jotakin muuta lääkettä.

Kuolevan ihmisen suun limakalvot ovat kuivat ja alttiit kiipeille tulehduksille ja haavoille. Siksi hoitajan on hyvä valmistautua suun limakalvojen ja hampaiden aktiiviseen hoitamiseen. Tähän tarvitaan hammasharjan ja tahnan lisäksi esimerkiksi taitoksia, superlon-tikkuja, suuvettä, kosteuttavaa geeliä tai ruokaöljyä sekä huulirasvaa.

Sairaalasängyssä asentohoito onnistuu parhaiten. Kuolevan hengitystä helpotetaan erilaisin asennoin.

Kuoleman jälkeen vainajan silmät suljetaan. Vainajan virtsarakon voi tarvittaessa tyhjentää painelemalla. Mahdolliset katetrit ja kanyylit poistetaan, jos kuolema on odotettu, eikä ruumiinavausta tehdä. Proteesit voi laittaa suun puhdistamisen jälkeen suuhun, jos ne saa sinne hyvin istumaan. Leuka voidaan sitoa kauniiseen asentoon. Vainajan ylle puetaan avopaita tai hänen itse valitsemansa asu. Alle asetetaan muovilakana ja päälle pitkä lakana. Kädet ja jalat asetellaan niin, että ruumis on helppo siirtää ja kuljettaa. Vainajaa käsitellään hellävaroen ja kunnioittavasti, ja vainajan kulttuuri ja hengellisyys sekä näihin liittyvät toiveet otetaan huomioon. Läheisille annetaan mahdollisuus jättää rauhassa jäähyväiset. Hautaustoimisto huolehtii vainajan siirtämisestä.

Vainajan laittamisessa on erilaisia käytäntöjä työpaikasta riippuen. Esimerkiksi exitus-setti ei aina ole käytettävissä. Hoitajan kannattaakin tarkistaa oman työpaikan ohjeet.

Puhdistusvälineet, muovissut ja kertakäyttöhanskat ovat saattohoidon ja myöhemmin vainajan valmistelun työvälineitä. Kokenut hoitaja tietää, että kuolema voi olla yllättävä ja joskus vaikeakin. Kannattaa valmistautua esimerkiksi hengityskatkoksiin ja kertoa näistä etukäteen läheisille. Joskus esimerkiksi ruoansulatuskanavan haavaumat saattavat vuotaa runsaastikin verta.

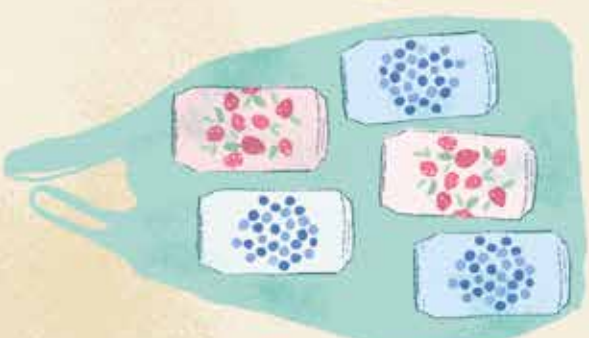
Aikaisemmin exitus-settiin kuuluvala sideharsolla sidottiin vainajan leuan lisäksi myös ranteet ja nilkat, ruumiin käsittelyn helpottamiseksi. Tätä tehdään nykyään yhä vähemmän.

Kuoleman jälkeen hoitaja kirjoittaa vainajan tiedot tunniste-korttiin, kerää ja puhdistaa omat välineensä ja palauttaa mahdolliset lainavälineet. Kuolinaika kirjataan myös ylös.

Exitus-setti

- Kertakäyttöhanskat ja kaksi muovissua hoitajalle.
- Pitkä muovilakana vainajan alle ja pitkä lakana hänen ylleen asetettavaksi.
- Avopaita vainajalle.
- Vaippa.
- Pahviset tunnistuskortit, joihin vainajan tiedot kirjoitetaan.
- Sideharsorullia, sidetaitoksia.
- Lisäksi hoitajan tulisi varata mukaan pesuvälineitä ja muovikassi.
- Omaisille kannattaa varata esitteitä, jossa ohjeistetaan esimerkiksi kuolintodistuksen pyytämiseen.
- Myös hengellinen puoli kannattaa huomioida ja pakata varmuudeksi mukaan kukka ja kynttilä.

LÄHDE: SOSIAALI-, TERVEYS JA KASVATUSALAN KOULUTUSPÄÄLLIKKÖ, SAIRAANHOITAJA, TTM MARI KUIVAMÄKI, TAMPEREEN AIKUISKOULUTUSKESKUS.



HYVÄSTIT PUSSIKALJALLE

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Viina on suomalainen perinnelääke sosiaaliseen ahdistukseen, mutta nuoret näyttävät nykyään pärjäävän ilmankin.

Lasten ja nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt koko 2000-luvun ajan, ja väheneminen jatkuu. Yhä useampi alle 18-vuotias on raitis ja humalajuominenkin on viime aikoihin asti vähentynyt.

– Alaikäisten nuorten juominen vähenee edelleen, mutta humalajuomisen osalta hyvä kehitys näyttää pysähtyneen, ja tyttöillä kääntyneen jopa lievään nousuun. Raittiiden nuorten osuus on siis edelleen kasvanut, mutta humalajuomisen väheneminen hidastunut, tarkentaa erikoistutkija **Kirsimarja Raitasalo** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Onko raitistuminen näennäistä siinä mielessä, että nuoret käyttäisivät alkoholin sijaan entistä enemmän muita päihteitä, kuten kannabista tai ekstaasi-

sin kaltaisia ”bilehuumeita”? Raitasalon mukaan näin ei ole käynyt.

– Muut päihteet eivät ole korvanneet alkoholia. Voi kuitenkin sanoa, että kannabis on tullut jossakin määrin alkoholin rinnalle. Ne alaikäiset nuoret, jotka käyttävät kannabista, käyttävät myös alkoholia. Pelkästään kannabista käyttäviä alaikäisiä on hyvin vähän.

NUORET EIVÄT KÄYTÄ KANNABISTA TAI BILEHUUMEITA ALKOHOLIN SIAJAN.

Alaikäisten nuorten huumeiden käyttö ei ole lisääntynyt, vaikka mediassa usein muuta väitetään.

– Esimerkiksi alaikäisten kannabiksen käyttö ei ole ”räjähtänyt”, vaikka sellaista kuulee usein väitettävän. Käyttömäärissä on ollut viimeisten kymmenen vuoden aikana pientä sahaamista, mutta ei selkeää nousua.

Alle 18-vuotiailla ekstaasin tapaiset bilehuumeet ovat Raitasalon mukaan

hyvin harvinaisia, joten nekään eivät ole tulleet alkoholin tilalle. Sen sijaan sellaisten nuorten määrä, jotka eivät käytä mitään päihteitä, on kasvanut.

NUORET AIKUISET JUOVAT KUTEN ENNENKIN

Nykyään monia yhteiskunnallisia ongelmia kärjistävä polarisoituminen näyttäisi nuorten päihteiden käytön kehityksestä puuttuvan. Kerralla kulutetut alkoholimäärät ovat jonkin verran pienentyneet: ei siis ole käynyt niin, että ne jotka käyttävät alkoholia, käyttäisivät sitä entistä humalahakuisemmin.

– Toki on pieni joukko nuoria, joilla ongelmat kasautuvat ja joilla myös alkoholinkäyttö voi olla rajua. Mutta tämä joukko on onneksi edelleen pieni, eikä sen tilanne ole alkoholin käytön osalta muuttunut huonompaa suuntaan.

Kuva tarkentuu entisestään, kun ikähaitaria venytetään alaikäisistä yli 18-vuotiaisiin nuoriin. Selviää, että kyse on pikemminkin alkoholinkäytön aloittamisen lykkääntymisestä kuin käytön yleisestä vähenemisestä. ▶

– THL:n uusimman juomatapatutkimuksen perusteella nuorten aikuisien juominen ei ole juurikaan vähentynyt. Eli kun alkoholin käyttö kerran aloitetaan, sitä käytetään kuten ennenkin. Käyttöä ei kuitenkaan aloiteta vielä 15–16-vuotiaana niin usein kuin aikaisemmin, Raitasalo kertoo.

MITÄ ESTOILLE TAPAHTUI?

Suomalainen juominen on liittynyt periteisesti juhlintaan ja täkäläisten ihmisten sosiaaliseen kankeuteen. Alkoholilla on purettu estoiksi kutsuttuja psykologisia muureja.

Ujon pojan oli helpompi lähestyä tyttöä muutaman naukun jälkeen, ja päinvastoin. Köyhän alkoholikulttuurin maassa tarkoitukseen käytettiin yleensä väkevää viinaa, jonka teho on taattu mutta lopputulos usein ankea.

Ovatko nuorten estot sittemmin hellittäneet otettaan niin, että alkuun päästään ilman alkoholiakin? Vai ovatko seurustelun muodot muuttuneet sosiaalisesti vähemmän vaativiksi?

Raitasalo uskoo vastauksen löytyvän pikemminkin seurustelutapojen kuin kansanluonteen muutoksesta.

– Nuoret tutustuvat toisiinsa yhä useammin somealustoilla. Etäkontaktien voisi kuvitella vähentäneen sosiaalisten estojen merkitystä. Somesta pääsee myös pois kasvojaan menettämättä, jos seurustelu ei ota onnistukseen.

Tutkija korostaa edellä sanotun olevan spekulatiota.

– Some ei sellaisenaan riitä selitykseksi, sillä nuorten alkoholin käyttö alkoi vähentyä jo 2000-luvun alussa, selvästi ennen somen tuloa.

Niin tai näin, nuorten kanssakäymisen muodot ovat muuttuneet. Sosiaaliset tarpeet tyydyttyvät entistä enemmän somemaailmassa ja peleissä.

– Alkoholi ei ole samalla tavalla välttämätön osa nuorten välistä kanssakäymistä kuin vielä 20–30 vuotta sitten. Enää ei tarvitse mennä kalliolle juomaan pussikaljaa muita nuoria tavataksaan.

VÄHEMMÄN HYVÄKSYTTYÄ

Alaikäisten juomisen vähenemiseen vaikuttavia syitä on Raitasaloon mukaan tutkittu paljon, ja joitakin yksittäisiä tekijöitä on tunnustettukin. Niistä tärkeimmät ovat yhteiskunnan ja van-

hempien asennemuutos sekä saatavuuden heikkeneminen.

Nuorten juominen on nyt selvästi vähemmän hyväksyttyä kuin 90-luvulla. Nuorten kokemusmaailmassa muutos näkyy ja tuntuu alkoholin saatavuuden vaikeutumisena.

– Päivittäistavarakaupassa alkoholimyynnin omavalvonta on kiristynyt. Vanhemmatkaan eivät enää hevin tarjoa tai hanki lapsilleen alkoholia, joten sekin kanava on tukossa.

Juomisen vähenemiseen vaikuttaa myös itseään ruokkiva ”hyvän kierre”: kun alkoholia käyttäviä kavereita on lähetyvillä entistä vähemmän, myös hankintakanavia on vähemmän.

MENESTYJÄ EI JUO

Nuorisokulttuurikin on muuttunut saltiliaan suuntaan. Nykyään on sosiaalisesti hyväksyttyä olla juomatta.

– Sosiaalinen paine juomiseen on vähentynyt. Bileissä osa nuorista voi juoda, ja osa voi aivan hyvin olla juomatta. Nuoret näyttäisivät myös suhtautuvan alkoholiin ja erityisesti humalajuomiseen entistä kielteisemmin, Raitasalo sanoo.

”KUKA KONTROLLOI, MINKÄ IKÄISILLE IHMISILLE JUOMAT PÄÄTYVÄT?”



NYKYÄÄN ON SOSIAALISESTI HYVÄKSYTTYÄ OLLA JUOMATTA.

Koulun ja työelämän vaatimukset ovat koventuneet kuten nuoriin kohdistuva menestymisen paine yleensäkin. Ajankäyttötavat ovat monipuolistuneet: harrastuksiin kuluu nykyään enemmän aikaa kuin ennen. Bileiden merkitys nuorten vapaa-ajan viettotapana taas on vähentynyt.

– Alkoholi sopii huonosti yhteen menestyksen tavoittelun kanssa, Raitasalo tiivistää.

Nuoret myös kokevat aikaisempaa useammin, että alkoholinkäyttöön liittyy terveystarpeita, joita ei haluta ottaa.

– Riskien tiedostaminen voi olla ainakin osittain ehkäisevän päihdetyön ja kouluissa saadun tiedon ansiota. Alkoholien terveyshaitat näkyvät nykyään entistä enemmän myös mediassa. ■



Kotiinkuljetus rapauttaa valvonnan

Alkoholin myyntirajoituksia on höllätty Suomessa 60-luvulta lähtien. Viimeisin askel liberaalimpaan suuntaan otettiin kesäkuussa, kun entistä väkevämmät, korkeintaan 8-prosenttiset alkoholijuomat ilmaantuivat ruokakaupan hyllylle.

Raitasalo ei usko muutoksen vähentävän täysin raittiiden nuorten luopuvasti kasvanutta osuutta.

– En usko, että entistä useampi nuori alkaisi tämän jälkeen käyttää alkoholia. Juomisesta voi kuitenkin tulla entistä humalajakuisempaa: juodaan aikaisempaa väkevämpiä juomia, mi-

kä nostaa kerralla nautitun alkoholin määrää.

Näin näyttää käyneen muutama vuosi sitten, kun alkoholilakia edellisen kerran väljennettiin. Korkeintaan 5,5-prosenttisten juomien tulo ruokakauppoihin lisäsi Raitasalon mukaan lonkeron kaltaisten väkevien juomasekoitusten kulutusta etenkin tytöillä.

– Siirryttiin siis väkevämpiin, ja niin voi käydä nytkin.

Kaupan vapautumista enemmän nuorten juomiseen voi Raitasalon mukaan vaikuttaa alkoholin kotiinkuljetuksen sallimien. Tällainenkin lakimuutos nykyisen hallituksen hallitusohjelmaan sisältyy.

– Muista maista löytyy näyttöä siitä, että kotiinkuljetus voi lisätä nuorten alkoholinkulutusta. Saatavuus paranee, kun ikärajan kontrollointi muuttuu käytännössä mahdottomaksi.

Hallitusohjelman mukaan alkoholijuomien verkkokauppa ja kotiinkuljetus mahdollistetaan ”ikärajavalvonta turvaten”.

– Kuka kontrolloi ja miten, mikä ikäisille ihmisille juomat päätyvät? Jos alkoholijuomien kotiinkuljetus sallitaan, tarvitaan vain yksi yli 18-vuotias tilaamaan ruokakaupasta lisää juotavaa koko porukalle, myös alaikäisille. ■

UUDET JA INNOKKAAT

Elokuussa opintonsa aloittaneet Jessi Räsänen ja Tuomas Junnila haluavat tehdä työtä ihmisten parissa ja tietävät, että hoitoalalla kannattaa varautua vähän kaikkeen.



Jessi Räsänen, 15

Aloitti lähihoitajaopinnot Variassa elokuussa

"Tykkään auttaa ihmisiä"

Alku tuntui vähän haastavalta, kun en tiennyt mitään käytännöistä ja luokatkin olivat välillä hukassa. Pikkuhiljaa kaikki on tullut tutummaksi. Tunnit ovat olleet rentoja ja helppoja.

Varia vaikuttaa kivalta koululta. Opettajat ovat mukavia ja yhteishenki on hyvä. Täällä on kaikkea, mitä nuori opiskelija tarvitsee. Aina löytyy joku, joka auttaa, oli tilanne mikä tahansa. Kukaan ei jää yksin.

Alan valinta ei ollut ihan yksinkertaista, koska vaihtoehtoja on paljon. Hakupapereihin piti laittaa seitsemän toivetta. Lähihoitajakoulutus oli minulle yksösvaihtoehto ammattikoulusta. En voisi ajatella itselleni työtä, jossa istun tietokoneen ääressä kahdeksan tuntia. Tykkään olla ihmisten parissa ja tehdä käsilläni asioita.

Harkitsin myös lukiota, mutta pohdin, etten tarvitse sitä mihinkään. Olin myös kuullut, että lukiossa on raskasta verrattuna ammattikouluun. Lukiossa ollaan tietokoneen ja kirjan ääressä, ja tiesin, ettei se sovi minulle. Ammattikoulussa tehdään asioita yhdessä, mikä on mielestäni mukavaa. Ryhmätöissä pääsee kertomaan näkemyksiään ja kuulemaan muiden mielipiteitä.

Koulussamme järjestettiin pääsykokeet, mutta osa pääsi opiskelemaan ilman niitä, jos todistusasteet olivat riittävän korkeat. Olen yksi heistä.

Suvussani on useampi lähihoitaja, joten olin kuulut heiltä työstä. Olen työskennellyt kahtena kesänä vanhusten palvelutalossa, joten sitäkin kautta ala on tullut tutuksi. Vanhustyössä pitää olla hyvät sosiaaliset taidot. Tykkäsin työstä, mutta aion silti suuntautua sairaanhoitoon ja huolenpitoon. Haa-veenani on päästä sairaalaan töihin. Haluan työskennellä ihmisten parissa, jotka eivät ole ihan elämänsä loppupäässä.

Odotan innolla marraskuussa alkavaa työssäoppimisjaksoa. Teen sen vanhuspuolella. Menen sinne avoimin mielin ja otan kaiken vastaan, mitä tulee. Haasteet pitää uskaltaa kohdata.

Suosittelisin lähihoitajakoulutusta sellaiselle nuorelle, jota kiinnostaa ihmisten hoitaminen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen. Sellaiselle ihmiselle hoitotyö on juuri oikea ala.

TEKSTI **MINNA LYHTY**

KUVA **ANNA AUTIO**

Tuomas Junnila, 33, Ulvila.

Aloitti perustason ensihoitajaopinnot Gradiassa elokuussa.

”Ensihoitaja joutuu varautumaan kaikennäköiseen”

Olen aikaisemmalta koulutukseltani puuseppä. Viimeiset yli 10 vuotta olen työskennellyt metsurina. Työnkuvaan on siis tulossa aikamoinen muutos.

Ehdin harkita alanvaihtoa useamman vuoden. Turvallisuus ja pelastustoiminta ovat kiinnostaneet pitkään. Ensimmäinen piikki tuli aikoinaan varusmiespalveluksessa lääkintämiehenä. Nyt olen jokuksen vuoden ollut mukana vapaapalokunnassa. Se antoi lopulta tarvittavan potkun persauksille.

Vapaapalokuntalaisten tehtäviin kuuluvat sammutus- ja pelastustehtävät. Ohjaamme liikennettä, osallistumme ulkoapäin sammuttamiseen ja savusukeltamiseen. Palavassa talossa toimin koulutuksen ja vaistojen varassa. Savuisessa tilassa näkyvyys on heikko. Mitä lähemmäs liekkejä menee, sitä kuumempaa on.

Kokemuksesta on hyötyä ensihoitajan työssä. Osaan toimia oikein, jos työtehtävässä joutuu palopaikalle. Odotan, että pääsen omalta osaltani auttamaan hädänalaisia.

Gradiassa perustason ensihoitajan opinnot pääsee suorittamaan ilman aikaisempia sosiaali- ja terveysalan opintoja. Opiskelupaikan valinnassa painoi myös se, että oppilaitos tarjoaa opiskelijoille ilmaisen asuntolan. Solussa on kolme huonetta ja samassa huoneessa majoittuu kaksi opiskelijaa. Jaan huoneen toisen ensihoitajaopiskelijan kanssa.

Uskon, että sopeudun helposti asuntolaoi-
loihin. Lähipäivät teen täällä, vapaapäivinä ja viikonloppuna ajan takaisin kotiin. Matka vie pari tuntia. Kotoa Ulvilasta ensin Tampereelle, sieltä Jämsän suuntaan, ja sitten ollaankin jo perillä asuntolassa Jämsänkoskella.

Suurin osa ensihoitajaopiskelijoista on aikuisopiskelijoita. Olemme hyvin sosiaalisia, moni harrastaa urheilua. Itsekin käyn kuntosalilla ja juoksen. Pääsykokeissa fyysisen kunnon lisäksi testattiin paineensieto- ja reagointikykyä. Taitoja tarvitaan, sillä mitä olen opettajia kuunnellut, työelämässä joutuu varautumaan kaikennäköiseen. Pääasiallinen tehtävä on kuitenkin tutkia, hoitaa ja tarvittaessa kuljettaa potilas jatkohoitoon.

Kotona vaimo on suhtautunut kannustavasti. Hän on itsekin alanvaihtaja ja opiskelee nyt koulunkäynninohjaajaksi. Totta kai näin kolmekymppisenä talousmietityttää, kun on asuntolainaa, mutta olemme pankin kanssa neuvotelleet sen takaisinmaksusta.

Tavoitteenani on suorittaa opinnot mahdollisimman nopeasti ja päästä ensihoitajan töihin paloasemalle. Minulla ei ole metsurin työssä ollut tapana pidellä pitkiä kesälomia, ja toivon, että voin hyödyntää kesät työssäoppimisjaksoihin.

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

KUVA **LINNEA KUHMENEN**





"PÄÄSYKOEISSA TESTATTIIN
FYYSISTÄ KUNTOA
SEKÄ PAINEENSIETO- JA
REAGOINTIKYKYÄ."

Tervetuloa syksyn jäseniltoihin!



Tule tapaamaan muita superilaisia ja kuulemaan ajankohtaista alatasi! Syksyn jäsenilloissa aiheina mm. vuoden 2025 neuvottelukierrokseen valmistuminen, henkilöstömitoitus, yhteisöllinen asuminen ja muut ajankohtaiset asiat.

Jäsenillat alkavat ruokailulla klo 17 ja varsinainen ohjelma alkaa klo 18.

Sitovat ilmoittautumiset OmaSuperin kautta.
Opiskelijajäsenet voivat ilmoittautua sähköpostilla suoraan jäsenillan vetäjälle.

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Kellon-aika	Viimeinen ilmoittautumispäivä
Lohja	28.10.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Antonio, Kauppakeskus Lohi, Suurlohjankatu 9-13	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	11.10. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Salon	28.10.	Jaana Dalén	Sokos Hotelli Rikala, Asemakatu 15	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	21.10. jaana.dalen@superliitto.fi
Kajaani	28.10.	Sirpa Moilanen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	13.10. sirpa.moilanen@superliitto.fi
Hyvinkää	29.10.	Meri Kujanpää	Ravintola Harlekiini, Jussinkuja 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	13.10. meri.kujanpaa@superliitto.fi
Huittinen	29.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Wanha WPK, Koskitie 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	21.10. sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi
Loimaa	29.10.	Jaana Dalén	Maatalousmuseo Sarka, Vanhankirkontie 383	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	22.10. jaana.dalen@superliitto.fi
Joensuu	29.10.	Anita Ruotsalainen	Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	15.10. anita.ruotsalainen@superliitto.fi
Helsinki	4.11.	Meri Kujanpää	Original Sokos Hotel Tripla, Fredikanterassi 1B	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	20.10. meri.kujanpaa@superliitto.fi
Kemijärvi	4.11.	Piiju Leppänen	AnnaBriitta, Kirkkokatu 3	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.30	28.10. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kouvola	4.11.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	20.10. marika.laukkanen@superliitto.fi
Kuusamo	4.11.	Sirpa Moilanen	Holiday Club Kuusamon Tropiikki, Kylpyläntie 5	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	20.10. sirpa.moilanen@superliitto.fi
Kokkola	4.11.	Taru Valtari	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	17.10. taru.valtari@superliitto.fi
Viitasaari	4.11.	Satu Landström	Kartano Wiitatupa, Kokkolantie 16 A	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	25.10. satu.landstrom@superliitto.fi
Kolari	5.11.	Piiju Leppänen	Just Stiina, Isonpalontie 2	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.30	29.10. piiju.leppanen@superliitto.fi
Pori	5.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Sokos Hotelli Vaakuna, Gallen-Kallelankatu 7	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	28.10. sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi
Porvoo	5.11.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	21.10. paivi.salmen-gren@superliitto.fi

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäsenillapaikka	Kellon-aika	Viimeinen ilmoittautumispäivä
Mikkeli	5.11.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	21.10. marika.laukkanen@superliitto.fi
Seinäjäoki	5.11.	Taru Valtari	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	28.10. taru.valtari@superliitto.fi
Harjavalta	11.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Hakuninmäki, Pyydyskatu 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	4.11. sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi
Turku, hyvinvointialue	11.11.	Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	1.11. jaana.dalen@superliitto.fi
Savonlinna	11.11.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	27.10. marika.laukkanen@superliitto.fi
Jyväskylä	11.11.	Satu Landström	Hotelli Alexandra, Hannikaisenkatu 35	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	31.10. satu.landstrom@superliitto.fi
Tornio	12.11.	Piju Leppänen	Hotelli Mustaparta, Hallituskatu 6	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.30	5.11. piju.leppanen@superliitto.fi
Rauma	12.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	4.11. sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi
Hämeenlinna	12.11.	Sini Nurmi	Original Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	3.11. sini.nurmi@superliitto.fi
Kuopio	12.11.	Anita Ruotsalainen	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	29.10. anita.ruotsalainen@superliitto.fi
Imatra	12.11.	Marika Laukkanen	Scandic Imatran Valtionhotelli, Torkkelinkatu 2	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	28.10. marika.laukkanen@superliitto.fi
Rovaniemi	13.11.	Piju Leppänen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.30	6.11. piju.leppanen@superliitto.fi
Iisalmi	13.11.	Anita Ruotsalainen	Hotel Golden Dome, Kyllikinkatu 8	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	6.11. anita.ruotsalainen@superliitto.fi
Ylivieska	13.11.	Mika Malila	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	3.11. mika.malila@superliitto.fi
Saarijärvi	13.11.	Satu Landström	Juhla- ja pitopalvelu Karhumäki, Karhumäentie 11 B	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	4.11. satu.landstrom@superliitto.fi
Uusikaupunki	14.11.	Jaana Dalén	Ravintola Golf, Golfintie 2	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	5.11. jaana.dalen@superliitto.fi
Oulu	14.11.	Mika Malila	Sokos Hotel Arina, Pakkahuoneenkatu 16	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	3.11. mika.malila@superliitto.fi
Turku yksityissektori	18.11.	Jaana Dalén	Scandic Hamburger Börs, Kauppiaskatu 6	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	8.11. jaana.dalen@superliitto.fi
Lahti	18.11.	Sini Nurmi	Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	10.11. sini.nurmi@superliitto.fi
Tampere	20.11.	Sini Nurmi	Original Sokos Hotel Ilves, Hatanpään Valtatie 1	Ruokailu klo 17.00, Jäsenilta klo 18.00–20.00	11.11. sini.nurmi@superliitto.fi

Olette meille tärkeitä

Ammattiosasto kokoaa oman alueensa superilaiset yhteen. Se on jäsentensä paikallinen edunvalvoja, joka muun muassa vastaa hyvinvointialueilla luotamusmiesten valinnoista ja hoitaa suhteita alueensa työnantajiin, kouluihin ja muihin järjestöihin. Ammattiosastot järjestävät jäsenilleen paljon kivoja tapahtumia, retkiä ja koulutuksia, joissa voi tavata saman alan ihmisiä alueen muilta työpaikoilta.

Kaikki ovat tervetulleita

Ammattiosastojen toimintaan tarvitaan kaikenlaisia, ihan tavallisia ihmisiä. Etukäteen ei tarvitse tietää tai osata mitään. Innostus ja kiinnostus ovat aivan riittäviä ominaisuuksia ammattiosastossa aloittelevalle, ja konkariillekin. SuPer muistuttaa, että ammattiosastossa tarvitaan erilaisia ihmisiä: Joku innostuu yhdysjäsenen hommista, toinen sihteerin pestistä, kolmas sopii puheenjohtajaksi ja neljäs webmasteriksi. Liitto tukee kaikkia.

Aina saa soittaa ja kysyä!

SuPerin toimistolla työskentelee viisi järjestöasiantuntijaa, joilla jokaisella on oma palanen Suomea ja sen alueen ammattiosastoja vastuullaan. **Maija Valla, Lauri Kämäri, Anne Kisonen, Miika Korpi** ja **Krista Brunila-Holappa** ovat valmiita neuvomaan, vastaamaan ja auttamaan ammattiosastotoimijoita kaikissa ammattiosastoon liittyvissä asioissa. Ei ole liian isoa tai pientä asiaa, jota kysyä. Yhteystiedot ja alueet löydät [Superliitto.fi/ammattiosastot/tulemukaan-ammattiosaston-toimintaa/](https://superliitto.fi/ammattiosastot/tulemukaan-ammattiosaston-toimintaa/)

Tulemme ihan paikanpäälle

SuPerin järjestöasiantuntijat vierailevat mielellään ammattiosastojen tapahtumissa. He voivat tulla mukaan kokoukseen, tavata jäseniä ja käydä työpaikoilla. Kutsu rohkeasti! Järjestöasiantuntijat tuovat ammattiosastoon liiton ajankohdaisimmat kuulumiset. He neuvovat ja ovat tukena, jos ammattiosastossa jokin asia vaatii ratkomista tai toiminta kaipaa uutta innostusta.

HEI AMMATTIOSASTOT, LIITTO ON TUKENANNE!



Ei oppi ojaan kaada

SuPer järjestää paljon erilaisia koulutuksia ammattiosastojen toimijoille. Kiinnostaisiko sinua Pätevä puheenjohtaja, Tehoa taloudenhoitoon, Etevä esiintyjä tai vaikka Huippuhallitus? Koulutukset ovat jäsenille ilmaisia, ja myös matkat ja hotellimajoittuminen maksetaan. Katso tarkemmat tiedot ja kaikki järjestökoulutukset [Superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/jarjesto-ja-nuorten-koulutus/](https://superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/jarjesto-ja-nuorten-koulutus/)



Opas ja muuta materiaalia

Avain aktiiviseen ammattiosastoon on kaiken kattava käsikirja ammattiosastossa toimivalle. Sen voi lukea kirjautumalla Oma SuPeriin.

Ideota ja innostusta ammattiosastotoille tarjoavat myös erilaiset kortit ja muu materiaali, jota ammattiosastojen puheenjohtajat voivat tilata Palveluvaraston kautta.

Sinulle on postia

Hyvä vuorovaikutus ja toimiva tiedottaminen on meille SuPerissa tärkeää.

Ammattiosastojen toimijoille lähtee säännöllisesti uutiskirje ajankohtaisista asioista ja ammattiosastojen omiin sähköposteihin lähetetään tietoa kaikista superilaisille tärkeistä asioista. Facebookissa ammattiosastojen toimijoille on omat, suljetut ryhmänsä, jossa voit päästä vastaamaan esimerkiksi erilaisiin työelämää koskeviin kyselyihin. Seuraa meitä.

Itsenäiset

SuPerilla on yli 200 ammattiosastoa ja kaikki superilaiset, opiskelijoita lukuun ottamatta, kuuluvat automaattisesti johonkin ammattiosastoon joko työ- tai asuinpaikkansa mukaan. SuPer tukee ja auttaa ammattiosastojaan, mutta ammattiosastot ovat itsenäisiä ja sen jäsenet päättävät itse, millaista toimintaa he omassa ammattiosastossa järjestävät. Jos vielä et ole aktiivinen omassa ammattiosastossasi, niin lähde rohkeasti mukaan!



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



KUUNTELEMISEN JA KUULEMISEN SALAISUUS

Viime kesäkuussa näkemäni elokuva *Madeleinen Pariisi* jätti mieleeni syvän jäljen. Löysin filmistä useita vanhenemisen psyykkiseen kehittymiseen kuuluvia ihasuttavia piirteitä. Ja tuskinpa ymmärrän kokonaisuuden hienoutta.

Yksin asuva 92-vuotias Madeleine joutuu kaatumisten takia muuttamaan hoivakotiin. Hän pakkaa laukkunsa, vain yhden, ja tilaa taksin. Matkalla hän ryhtyy kertomaan elämästään kuljettajalle. Taloudellisista ja muistakin huolista kärsivä, kireä kuljettaja huutaa muiden autojen ajajille, painelee äänimerkkiä ja pyrkii ajamaan matkan nopeasti.

Madeleine haluaa nähdä Pariisin eri ääri-laidoilla sijaitsevat elämänsä merkittävimpiin hetkiin kuuluneet paikat. Hermostunut kuljettaja suostuu maksavan asiakkaansa pyyntöihin. Matka jatkuu Madeleinen kertoessa omaa elämäntarinaansa ja Euroopan 50- ja 60-lukujen tapahtumia ja oloja.

Madeleinen rankka elämä herättää kuljettajan mietteet. Amerikkalaisen sotilaan kanssa koettu syvä rakkaus ja siitä syntynyt avioton lapsi. Alkoholisoinutun ja lähes joka ilta vaimoan hakkaava aviomies ja tämän epäselvä kuolema. Madeleineen kohdistetut syytteet murhasta ja niitä seuraava pitkä vankeusrangaistus. Tasapainoisen, valoisan, elämänsä hyväksyneen ja kaiken anteeksi antaneen Madeleinen elämäntarina saa kuljettajan kiinnostumaan kydyttävästään. Taksimies rentoutuu ja kertoo perheestään, työstään ja huolistaan. Kuljettajan ja Madeleinen välille syntyy yhteys. He käyvät ravintolassa ja saapuvat hoitokotiin useita tunteja myöhässä.

Muutaman päivän kuluttua kuljettaja menee tervehtimään Madeleinea. Tuo iäkäs nainen on kuollut ja jättänyt ison summan rahaa sisältävän kirjeen kuljettajalle.

Madeleine kuoli kerrottuaan elämänsä ilot ja kauheet. Tarinansa puhumisen matkalla hän näki menneisyyteensä kuuluneet tärkeät, muistoihin piirtyneet paikat ja koki niihin kuuluneet kauniit hetket. Vanhenemisen kehitysvaiheeseen kuuluvaa elämän kutomista sileäksi, läpikuultavaksi kudokseksi ku-

vataan hienosti. Kun on saanut kaiken loppuun, voi lähteä pois.

Madeleine kertoi oman elämänsä lisäksi Euroopan tapahtumista ja eurooppalaisten asenteista ja oloista 1950- ja 1960-luvuilla. Hänen puheissaan piirtyi kuva mantereemme voimakkaasta ja nopeasta muutoksesta puolen vuosisadan aikana. Näin hän toteutti vanhenemisen tärkeää tehtävää eli historian siirtämistä seuraavan sukupolven tiedoiksi.

Kauniiden muistojensa lisäksi rankan elämänsä ja sen epäoikeudenmukaisuudet hyväksynyt, kaiken anteeksi antanut ja onnellinen Madeleine on kuva itsensä löytämisen ja elämän kokonaisuuden ymmärtämisen ja hyväksymisen tuomasta tyyneydestä. Elämä on tällaista.

Ärtynyt ja aluksi kuljetettavansa puheeseen reagoimaton taksikuljettaja on kuva keski-ikäisestä kansalaisesta. Iäkään ja keski-ikäisen maailmat eivät kohtaa toisiaan. Pieneen tilaan ahdetut, toistensa kanssa keskustelemaan pakotetut kahden sukupolven edustajat kuitenkin löytävät yhteyden. Itseään surkutteleva keski-ikäinen havahtuu näkemään myönteisyyttä elämässään ja avautuu iäkkäälle naiselle. Heistä tulee ystäviä.

Tuloksena on keski-ikäisen saama taloudellinen lahja. Tätäkin tärkeämpää on hänen tällä matkalla saamansa kokemuksellinen, tunneperäinen lahja. Iäkäs ihminen on antanut psyykkisen ymmärtämisen perinnön kuljettajalle, jonka kanssa hän vietti elämänsä viimeiset päivät. Perintöön tarvittiin vain iäkään kuunteleminen ja havahtuminen kuulemaan hänen puhettaan. ■

”MADELEINE KUOLI KERROTTUAAN ELÄMÄNSÄ ILOT JA KAUHEUDET.”



HAUTAA AJATUKSET KALLIISTA HENKIVAKUUTUKSESTA

Jäsenedulla säästät
jopa satoja euroja

Epätietoisuus on huonoimpia syitä kuopata läheisten taloudellinen tulevaisuus. Tosiasiassa henkivakuutus maksaa vähemmän kuin luulet. SuPerin jäsenenä saat Kalevasta merkittävästi edullisemmän henkivakuutuksen 62,1 % alennuksella. Voit vakuuttaa myös puolisesi yhteisellä pariturvalla – riittää, että toinen teistä on jäsen.



SuPerin
jäsenedulla

6 802 vakuutettua henkeä

388 eur vuosittainen säästö ka.

ALENNUS

-62,1 %

ALENNUS

HYÖDYNNÄ
AINUTLAATUINEN
JÄSENETUSI »

[www.kalevavakuutus.fi/
superliitto](http://www.kalevavakuutus.fi/superliitto)



Työttömyysturvaan merkittäviä lakimuutoksia

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Työttömyysturvaan on 2.9.2024 tullut voimaan useita lakimuutoksia, jotka vaikuttavat ansiopäivärahan määrään ja ansiopäivärahan määräytymisperusteisiin. Muutokset koskevat kaikkia ansiopäivärahan saajia, mutta useampi muutos tulee vaikuttamaan päivärahaan viiveellä.

Työttömyysturvan työskentelyedellytys on euroistettu eli työssäoloehto on muuttunut tulo-perusteiseksi. Euroistaminen tarkoittaa sitä, että päiväraha-oikeus ei riipu jatkossa enää työttömyyttä ennen tehtyjen työtuntien määrästä, vaan ansaitusta palkasta.

Yksi työssäoloehtokuukausi kertyy, kun sinulle on maksettu kyseisenä kalenterikuukautena palkkaa vähintään 930 euroa ja puolikas työssäoloehtokuukausi kertyy, jos sinulle on maksettu palkkaa kyseisenä kuukautena vähintään 465 euroa.

Tuloperusteista työssäoloehto sovelletaan sellaiseen palkkaan, joka on ansaittu ja maksettu 2.9.2024 tai sen jälkeen.

TYÖSSÄOLO- JA JÄSENYYSOHTO ON 12 KUUKAUTTA

Ansiosidonnaisen työskentely- ja jäsenyyshedellytys on pidentynyt kuudesta (6) kuukaudesta kahteentoista (12) kuukauteen. Sinun tulee täyttää 12 kuukauden jäsenyys- ja työssäoloehto ennen kuin voit saada ansiopäivärahaa. Jos olet ollut päivärahan saajana jo ennen 2.9.2024 maksetaan sinulle päivärahaa aikaisemman käytännön mukaan.

ANSIOPÄIVÄRAHAN PORRASTAMINEN

Tämä tarkoittaa, että työttömyysturvan määrä laskee

- 80 % tasolle täydestä päivärahasta

kahdeksan työttömyysviikon jälkeen (40 etuuspäivän jälkeen) ja

- 75 % tasolle täydestä päivärahasta 34 työttömyysviikon jälkeen (170 etuuspäivän jälkeen).

Ansiopäiväraha porrastetaan, jos ansiopäivärahan maksamisen edellytyksenä olevaan työssäoloehtoon voidaan lukea työtä uuden euroistetun mallin mukaisesti syyskuun 2024 ajalta tai sen jälkeen.

Porrastus ei vaikuta päivärahaan silloin, kun päiväraha-kausit on alkanut viimeistään 2.9.2024 vaan vasta, kun työssäoloehto täyttyy seuraavan kerran uudestaan 12 kuukauden työssäoloehdon mukaan.

IKÄSIDONNAISISTA POIKKEUKSISTA LUOVUTAAN

Nämä poistuvat:

- 58 vuotta täyttäneen päivärahan taso on ollut suojattu. Suoja on vaikuttanut silloin, kun henkilö on pienipalkkaisemmassa työssä ja jää uudelleen työttömäksi niin, että päivärahan taso lasketaan uudelleen.
 - 57 vuotta täyttänyt on voinut päästä työllistämismallin piiriin, joka takaa heille työpaikan.
 - Työllistämismallin perusteella 60 vuotta täyttänyt on voinut täyttää ansiosidonnaisen työskentelyedellytyksen työllistymisessä edistävällä palvelusella. Päivärahan tasoa ei ole laskettu uudelleen, jos työssäoloehto on täyttynyt osin palvelun perusteella.
- Poikkeuksista luovutaan 2.9.2024.

Jos olet ikäsidonnaisten poikkeuksien piirissä ja sinulle maksetaan päivärahaa, poikkeukset poistuvat, kun seuraavan kerran täytät työssäoloehdon 12 kuukauden mukaan.

PALKKATUKITYÖ

Palkkatukityö ei kerrytä työssäoloehto, jos työ on alkanut 2.9.2024 tai sen jälkeen, ellei kyse ole 60 vuotta täyttäneen tai alentuneesti työkykyisen palkkaamiseen myönnetystä tuesta.

Kassan kotisivulle www.supertk.fi on koottu kattavasti tietoa lakimuutoksista ja niiden siirtymäsäännöksistä.

Oletko aloittanut osa-aikatyön tai aloitko kokoaikatyön kesken hakujakson? Muista lähettää kassalle työsopimus.



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

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

SINUN PUOLELLASI

JOHTAJA HUUSI JA KIROILI HOITAJILLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Lähihoitajana työskennellyt Liisa ilmoitti työpaikkansa epäkohdista ja sai työnantajaltaan varoituksen. Asia ratkaistiin oikeudessa, jossa työnantaja tuomittiin sakkoihin työsyrynnästä.



Liisa kertoo työskennelleensä lähihoitajana samassa vanhusten palvelutalossa lähes vuosikymmenen. Työ oli ollut pitkään mielekästä, mutta omistajan vaihtumisen myötä ilmapiiri ja työn tekemisen tavat olivat muuttuneet. Erityisen raskaana työntekijät pitivät välivuoroa, pitkää päivävuoroa, jossa aamun ensimmäiset ja illan viimeiset tunnit tehtiin yksin.

– Asukkaat jouduttiin auttamaan illalla vuoteeseen todella aikaisin, koska siihen tarvittiin kaksi työntekijää, Liisa kertoo.

Myös yövuoroissa oli usein kiire. Vastuuvuoroja saatettiin antaa kouluttamattomille työntekijöille. Tehtäviin kuului paljon välillistä työtä.

– Talvella teimme lumitöitä. Keran esimies toi säkin hiekkaa, että levittääkää tuosta. Kun taksi tuli hakemaan asukkaita fysioterapiaan, jouduttiin ensin auraamaan tie, että pyörätuoli saatiin kulkemaan.

KIRJAUKSIA RUUTUVIHKOON

Ei ollut kyse siitä, etteivätkö työntekijät olisi yrittäneet puuttua epäkohtiin.

– Palavereita pidettiin, ja kyllä siellä sellaista lupaus oli, että katsotaan ensi syksynä, ja kun tuli syksy, niin katsotaan ensi keväänä. Asiat siirtyivät aina vain eteenpäin.

Työnantajan puheet toiminnan modernisoinnista jäivät puheiksi. Potilastietojärjestelmää ei ollut vaan kir-

jaamiset tehtiin edelleen käsin paperiseen vihkoon.

Toinen työntekijä teki aluehallintovirastoon ilmoituksen työpaikan ongelmista.

– Satuain olemaan töissä, kun tarkastajat tulivat työpaikalle. He haastattelivat minua ja sanoivat heti aluksi, että valehteleminen on rikos. Enhän minä sellaista kontolleni ota.

Välittömästi haastattelun jälkeen esihenkilö kysyi Liisalta, mitä hän oli kertonut.

– Sanoin, että en valehdellut.

Liisan mukaan työnantaja oli siihen kuitenkin yllyttänyt.

– Hän sanoi minulle etukäteen, että mieti kaksi kertaa, mitä vastaat heille. ►

**”TOIVON PITKÄÄN, ETTÄ VOISIN
TEHDÄ TYÖNANTAJAN KANSSA
SOVINNON.”**

SINUN PUOLELLASI

**TYÖNANTAJA TUOMITTIIN
SYRJINNÄSTÄ JA MÄÄRÄTTIIN
MAKSAMAAN LIISALLE KORVAUKSIA
11 000 EUROA.**

Tarkastuskäynnillä kävi ilmi, että hoitokodin henkilöstömitoitus oli pienempi kuin kuntayhtymän kanssa solmitussa sopimuksessa. Lakisääteistä henkilöstömitoitusta ei vielä tuolloin ollut.

Avin tarkastus ei korjannut tilannetta. Ilmapiiri vain kiristyi. Ilmoituksen tehneen hoitajan työsuhde purettiin koeajalla.

POMO NÄPÄYTTI

Lopilta helmikuussa 2018 Liisan mita täyttyi. Hän sain työvuorolistan, joka oli täynnä raskasta välivuoroa. Se oli Liisan mukaan mahdoton toteuttaa. Hän yritti puhua asiasta esihenkilön kanssa. Turhaan.

Liisa otti yhteyttä SuPeriin. Ammattiliiton kehotuksesta hän teki vielä toisen soiton, kuntayhtymään, joka oli palvelutalon suurin asiakas. Kuntayhtymästä tehtiin palvelutaloon ennalta ilmoitettu tarkastuskäynti.

Pian tarkastuskäynnin jälkeen työnantaja antoi Liisalle kirjallisen varoituksen lojaliteetin rikkomisesta ja työilmapiiriin myrkyttämisestä. Häneltä otettiin pois tiimivastaavan tehtävä, josta maksettiin kuukausittain 200 euron korvaus.

– Se oli sellaista vallankäyttöä.

SIVUUN KATSOMINEN HOUKUTTAA

Sote-alalla toiminnan asianmukaisuuden valvontaa on vieritetty yhä enemmän työnantajan omalle vastuulle. Jos mitoitus sakkaa tai toiminnassa on muita puutteita, lähihoitajalla on edessään isoja eettisiä pohdintoja.

– Ammattilainen ei voi hyväksyä, että mitoitus on jatkuvasti liian alhainen tai jokin muu asia on pielessä asiakkaan saamassa palvelussa. Jos asioita ei nosta esiin, se tarkoittaa, että hiljaa hyväksyy epäasiallisen toiminnan, sanoo SuPerin ammattillisen edunvalvonnan asiantuntija **Elina Kiuru**.

Se, mihin asioihin ja miten tulisi puuttua, on monelle epäselvää. Moni pelkää lisäksi työnantajan reaktiota

ja hankalan työntekijän mainetta. Eikä turhaan.

– Epäkohdasta ilmoittamisesta seuraa työntekijälle usein jotain ikävää. Työnantaja voi rangaista antamalla hankalia työvuoroja tai perua viikonloppuvapaita. ”Epäkohtailmoitus” on sananakin jo niin raskas, vaikka tavoitteena on, että asioista puhuttaisiin avoimemmin ja ketään syyllistämättä.

SuPeriin tulee Kiurun mukaan yhä useammin yhteydenottoja, joissa toivotaan, että työpaikan ongelmista voisi ilmoittaa nimettömänä. Nyt se on mahdollista. Aluehallintovirastot ottivat kesän alussa käyttöönsä epäkohtailmoitusten tekoon sähköisen lomakkeen, jonka voi täyttää anonymisti.

– Mutta kuka silloin antaa viranomaisille lisätietoja?

Ennen yhteydenottoa viranomaisiin epäkohdat tulee joka tapauksessa ottaa puheeksi työpaikalla työnantajan kanssa, eikä sitä voi tehdä nimettömästi.

– Riittävä henkilöstön määrä on aina työnantajan vastuulla, jolloin työnantajalle ilmoittaminen on ensisijaista. Se on myös ainoa taho, joka pystyy korjaamaan epäkohdat pikimmin. Kaikki muut keinot ovat hitaita ja ongelmat ehtivät paisua.

Valvova viranomainen voi puuttua epäkohtiin vasta kun niistä on riittävästi näyttöä ja ongelmat ovat riittävän suuria.

ASIAKKAIDEN TÄHDEN

Hoitokodissa työntekijät vaihtuivat tiuhaan, mutta Liisa sinnitteli.

– Epäasiallisia kommentteja tuli paljon, että me vain valitamme ja ettei teemme itse työstä raskaan. Minulle sanottiin, että olen niin vanha ja väsyn siksi.

Palavereissa hoivakodin toimitusjohtaja saattoi huutaa ja kiroilla työntekijöille.

Liisa ei osaa sanoa, ymmärsivätkö palvelutalon asukkaat, muistisairaat vanhukset, mitä heidän ympärillään tapahtui.

– Muistisairaiden keskuudessa pitäisi toimia rauhallisesti. Sanotaan, että kiire välittyy käsien kautta, ja ainakin välillä oli sellainen olo, että jotkut saattoivat olla vähän levottomampia tai vastustelevampia.

Asiakkaat olivat syy, joka sai Liisan jatkamaan työssään. Hän toivoi pitkään, että voisi tehdä työnantajansa kanssa sovinnon. Työnantaja ei ollut halukas neuvottelemaan asiasta edes ammattiliiton kanssa. Kiista ratkaistiin lopulta oikeudessa.

Käräjäoikeuden tuomion mukaan työnantajalla ei ollut perusteltua syytä antaa Liisalle varoitusta eikä ottaa pois tiimivastaavan tehtävää. Liisa oli toiminut päinvastoin ammattillisesti ottaessaan työolojen epäkohdat puheeksi ensin työnantajan kanssa ja sen jälkeen olemalla yhteydessä ammattiliittoon ja työsuojelun valvonnasta vastaaviin tahoihin.

Lopputuloksena pysyi ennallaan hovioikeudessa: työnantaja tuomittiin syrjinnästä ja määrättiin maksamaan Liisalle korvauksia yhteensä noin 11 000 euroa. Osan työnantajan maksamista korvauksista Liisa antoi lähetystyöhön.

– Päätin jo aikaa sitten, että maksan kymmenyksen.

ELÄMÄ JATKUU

Hovioikeuden tuomio tuli alkukesästä, yli kuusi vuotta sen jälkeen kun Liisa ensimmäisen kerran oli ottanut yhteyttä SuPeriin. Liisa kertoo, että oikeudenkäynnistä tietää vain pieni lähipiiri. Hän ei ole puhunut asiasta nykyiselle työnantajalleen eikä työkavereilleen. Pienellä paikkakunnalla ei voi tietää miten päin puheet kääntyvät.

Uudessa työpaikassa työntekijöitä on riittävästi jokaisessa vuorossa. Entisen työpaikan toiminta on päättynyt. Tuomittu esihenkilö jatkaa samoissa tehtävissä toisaalla. ■

Liisan nimi on muutettu. Hänen henkilöllisyytensä on toimituksen tiedossa.



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Voiko työnantaja rankaista minua, jos teen ilmoituksen työntekijöiden liian vähäisestä määrästä? Asiasta puhuminen työpaikalla ei ole auttanut.

Hoitajalla on lakisääteinen velvollisuus tehdä ilmoitus työpaikalla havaitsemistaan epäkohdista asiakastyössä. Ilmoituksen tekeminen on aina ammattieettisesti oikein. Epäkohta voi olla esimerkiksi riittämätön henkilöstömitoitus tai työntekijöiden ammattitaidottomuus. Ilmoituksen tekeminen koskee niin julkista kuin yksityistä sosiaali- ja terveydenhuoltoa.

Ilmoituksen tehneeseen henkilöön ei saa kohdistaa kielteisiä vastatoimia, esimerkiksi muuttaa yksipuolisesti työvuoroja työntekijälle epäedulliseksi. Työnantaja ei myöskään saa antaa asiasta huomautusta eikä varoitusta työntekijälle. Jos näin tapahtuu, kirjoita itsellesi muistiin, mitä on tapahtunut ja milloin. Jos työnantaja antaa varoituksen, siihen täytyy tehdä viipymättä kir-

jallinen vastine ja toimittaa se työnantajan edustajalle. Säilytä kaikki asiaan liittyvät dokumentit itselläsi mahdollisia jatkotoimia varten.

Ota tarvittaessa yhteyttä työsuojeluvaltuutettuun, luottamusmieheen, ammattiosastoon tai liittoon.

ASIAANTUNTIJA ELINA KIURU

*Ilmoitus-
velvollisuus on
ollut sosiaali-
huollon työntekijöillä
vuodesta 2016 ja
terveydenhuollon
työntekijöillä
vuodesta 2024.*

Miten epäkohtailmoitus tehdään?

Työnantajan on perehdytettävä työntekijät ilmoituksen tekemiseen ja kerrottava, miten ilmoitus tehdään ja miten se käsitellään. Ohjeet tulee olla kirjattuna työpaikan omavalvontasuunnitelmaan. Ihanteellisessa tapauksessa työpaikalla on valmis lomake epäkohtailmoituksen tekemiseen.

Ilmoitus kannattaa tehdä yhdessä työkavereiden kanssa, koska henkilöstömitoitukseen liittyvät epäkohdat koskettavat koko työyhteisöä. Ilmoituksen kanssa ei kannata viivyttellä, etteivät epäkohdat johda vahinkoihin.

Epäkohtailmoitus tehdään aina kirjallisesti. Kerro ilmoituksessa vapaamuotoisesti mutta yksityiskohtaisesti, mitä ja keitä asia koskee. Epäkohdat voi kirjata vaikka ranskalaisin viivoin. Ilmoitus toimitetaan esihenkilölle esimerkiksi sähköpostitse.

ASIAANTUNTIJA ELINA KIURU



Epäkohdissa on yhä paljon epäselvyyttä

Asiakkaiden ja potilaiden turvallisuuden vaarantaviin epäkohtiin puuttuminen kuuluu hoitajan työhön.

Epäkohtailmoitusten tarkoituksena on tehdä näkyväksi asiakas- ja potilastyön vaarat ja uhat, jotta niihin voidaan puuttua ajoissa ennen kuin mitään vakavaa pääsee tapahtumaan. Parhaimmillaan ilmoituksen asianmukainen käsittely antaa työyhteisölle mahdollisuuden oppia tapahtuneesta ja sopia toimista, joilla vastaavat tilanteet ehkäistään ennalta.

Vaikka ilmoitusvelvollisuus on ollut sosiaalihuoltolaissa jo useamman vuoden, epäkohtiin ja niistä ilmoittamiseen liittyy työpaikoilla yhä paljon epävarmuutta. Työntekijät eivät välttämättä tiedä, milloin kyseessä on ilmoitusta edellyttävä epäkohta tai miten ja kenelle ilmoitus tehdään.

Lähihoitajan työssä tavallisia ilmoitusta vaativia tilanteita ovat työntekijävaje ja työntekijöiden osaamattomuus, esimerkiksi riittävän kielitaidon puuttuminen.

Epäkohtailmoitukset koskevat aina koko työyhteisöä. Yksittäistä asiakastilan-

netta tai henkilöä koskevista epäkohdista tulee tehdä epäkohtailmoituksen sijaan kirjallinen muistutus esihenkilölle tai muulle työnantajan edustajalle – tai kan telu aluehallintovirastoon.

SÄHKÖINEN LOMAKE HELPOTTAA ILMOITUKSEN TEKEMISTÄ

Epäselvät käytännöt voivat aiheuttaa turhaa pelkoa esimerkiksi siitä, että ilmoituksen tekemisestä voi seurata hankalan työntekijän maine tai muu työnantajan rangaistus.

Jos näin ikävästi tapahtuu tai ilmoituksen tekeminen ei johda mihinkään, työntekijä voi ottaa yhteyttä aluehallintovirastoon. Aveilta on käytössään sähköinen lomake epäkohtailmoitusten tekoon. Lomakkeen kysymykset ohjaavat antamaan riittävät tiedot asian käsittelemiseksi.

Aluehallintovirasto arvioi ilmoituksen ja ryhtyy asiassa niihin toimenpiteisiin, joihin se katsoo ilmoituksen perusteella olevan aihetta. ■

KUN HAVAITSET EPÄKOHDAN ASIAKASTYÖSSÄ

- Tee ilmoitus viipymättä ja aina kirjallisesti.
- Kirjaa tarkasti, mitä ja ketä asia koskee.
- Anna ilmoitus esihenkilölle.
- Esihenkilön on ilmoitettava asiasta hyvinvointialueen sosiaalihuollon johtavalle viranhaltijalle.
- Epäkohtailmoituksen tekijällä on oikeus tietää, mihin toimiin ilmoitus on johtanut. Jos mitään ei tapahdu, tee ilmoitus aluehallintovirastoon.

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.

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

JALALLA KOREASTI

Siilinjärven ja Maaningan ammattiosasto järjesti lavatanssien yhteydessä faksin peruskurssin Maaningan Kasinolla. Tanssin taikaan tuli tutustumaan noin 15 superilaista, joista useampi oli ensikertalainen.

– Huippukiva tempaus, hyvänmielen yhteisöllinen tapahtuma ja tämmöinen, joka ei ole ikinä tanssinut mitään ymmärsi ja uskalsi vielä käydä kokeilemassa opittua, kertoo puheenjohtaja **Tanja Virkkunen** saaduista palautteista.

Ammattiosasto sai mukavasti näkyvyyttä oman ja yhteistyökumppanien mainonnan avulla. Tapahtumassa jaettiin SuPer-karkkeja ja käsidessejä. Lavatanssikärpänen taisi puraista superilaisia: ensi kesänä luvassa ehkä onkin lisää tanssiaskelia. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **JESSE KARJALAINEN**





Vanhusten hoito ja hoiva

Hei, lähihoitaja!

Tiesitkö, että Terveysporttiin on juuri avattu muhkea uusi tietokanta, Vanhusten hoito ja hoiva. Odotettua ja toivottua tietokantaa on rakennettu asiantuntijavoimin jo usean vuoden ajan. Se sisältää monipuolista tietoa työn, opiskelun ja perehdytyksen tueksi ja toimii myös matkapuhelimella.

Vanhusten hoito ja hoiva -tietokanta täydentyy ja päivittyy jatkuvasti.

Löydät sieltä esim.

- Oppaat
 - Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt
 - Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt
 - Palliativisen hoidon hyvät käytännöt
- Ohjeita ja suosituksia
 - vanhusten hoitoon ja toimintakyvyn tukemiseen
 - akuutteihin tilanteisiin kotihoidossa ja hoivakodeissa
 - elämän loppuvaiheen hoitoon
- Tietoa muistisairaiden kohtaamisesta ja hoidosta
- Lääkehoidon ohjeet
- Vanhusalan lehdet
- Lomakkeet ja laskurit

Lisätietoa: terveysportti@duodecim.fi





LupaKanta -internetsovellus

Kaikki lääkelupiin liittyvä asia vaivattomasti ilman papereita ja postituksia

- lääkehoitosuunnitelman tallennus
- koulutusten todistukset, näyttöjen dokumentit ja lääkeluvat
- lääkärin sähköinen hyväksyntä
- lisäpalveluna tarjoamme LupaKannan kautta lääkäripalvelun lääkelupien ja lääkehoitosuunnitelmien hyväksyntään

Tilaa videoesittelyaika: toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009



ProEdu -verkkokoulutukset

Juuri uudistetut PKV-Lääkelupakoulutus (sis. N-lääkkeet) ja Lääkehoidon teoriaperusta + 26 muuta koulutusta

Tilaa ajankohtaiset rokotus- ja ensiapukoulutukset!

Koulutusten hinnat, sisällöt ja ilmoittautumiset verkkosivuillamme, www.proedu.fi, toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009



Pauli Puirava, kouluttaja, farmaseutti LHKA

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI Kirjaamisen perusteet: Hoitotyön prosessimalli

Tuntuuko kirjaaminen hankalalta tai haluatko kerrata kirjaamisen perusasioita? Kurssilla kerrataan lainsäädäntö sekä perehdytään hoitotyön prosessimalliin. Lyhyt verkkokurssi soveltuu alalla työskenteleville ja alan opiskelijoille.

"Asiat oli tiivistetty hyvin ja keskeiset asiat kirjaamiseen liittyvä keskeinen lainsäädäntö tuotu selkeästi esille." Kurssipalaute

 SUPER skarppi.superliitto.fi



Ilmoitustilavaraukset:
ilmoitusmyynti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9275

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
10/24	12.9.	2.10.
11/24	15.10.	6.11.
12/24	12.11.	4.12.



SUPERRISTIKKO

McCartney

AARI-MUSLIMI-JOUKKIO

MERKKI TULE-VASTA

viikat-teella

LAULUN ARMAAN NIMISIA

UPER!

SUURI LIU-KUVA

LAULA-JATAR IHME-AUTO

PAKOLLISTA PALKATONTA -VUORO PALO AIJALA EI KAI

TAITEI-LIJA HENRIN SUKUA

POH-JOINEN OSA-VALTIO

SUK-SEN POH-JASSA

YLLYTYKSET

Koon maa-ritys

VAH-VIS-TAA

Sai-sio

LUON-NON-KUMI

LAHES ESTEETON KYNNYS

VAHU-ILMA

LEI-VILLE SIIVU-TET-TUJA

UPPO-RIKAS MUSK

ste-riili

AR-TISTI ARI

HEL-VETTI SORSA

TOIMIT-TAJA KAN-NINEN

KIELI

KOY-HA

JAU-HET-TUJA

VOI PUU AJAN MYOTA

10

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

Osallistu ristikkokisaan 15.9. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme helsingin villasukkatehtaan valmistamat superin lämpimät villasukat Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Työkäisen muistisairaus kiinnosti eniten

Kesälehdessä parhaaksi jutuksi äänestettiin työkäisen muistisairautta ja sen tunnistamista käsitellyt juttu *Milloin tuosta tuli tuollainen*. Toiseksi eniten ääniä sai osastonsihteerin hektistä työpäivää ja hoitajan aivoterveyttä käsittelevä reportaasi *Aivot kovilla osastolla*. Kolmanneksi eniten tykkättiin artikkelista, jossa kerrottiin selviytymiskeinoja työssä kohdatun traumaattisen tilanteen jälkipuintiin, jutun nimi oli *Kun trauma tuli töihin*. Vakuutusyhtiö Turvan palkinnoksi lahjoittaman Jokipiin Pellavan saunatekstiilisetin voitti **Christa** Hollolasta.

Työssä on enemmän vanhempia työntekijöitä, kun eläkeikä on nostettu ja talustilanne vaikeuttaa eläkkeelle jäämistä. On tärkeää tunnistaa, kuinka muistisairaudet saattavat näyttäytyä työpaikoilla.

MILLOIN TUOSTA TULI TUOLLAINEN? TYÖKÄISEN MUISTISAIRAUS, S. 24

Yksinasuvana todellakin toivon, että työkaverit huomaisivat ja puuttuisivat.

MILLOIN TUOSTA TULI TUOLLAINEN? TYÖKÄISEN MUISTISAIRAUS, S. 24

Olen itsekin huollissani muististani, olen ärtynyt ja hajamielinen, vaikea keskittyä mihinkään.

MILLOIN TUOSTA TULI TUOLLAINEN? TYÖKÄISEN MUISTISAIRAUS, S. 24

Usein terapioihin joutuu jonottamaan pitkään ja siksikin läheisen apu on aivan korvaamatonta.

KUN TRAUMA TULEE TÖIHIN, S. 54

Käytöshäiriöt ja sen myötä väkivallan uhka ovat enenevässä määrin hoitoalan arkea.

KUN TRAUMA TULEE TÖIHIN, S. 54

Olen itsekin työskennellyt vastaavassa työssä aikoinaan. Tuli aivan hiki lukiessa, miten ihmeessä sitä onkin jaksanut olla sellaisessa pyörytyksessä. Peukkuja jaksamiselle!

AIVOT KOVILLA OSASTOLLA, S. 16

Oli mielenkiintoista lukea mitä nuoret kesätyöntekijät ajattelevat hoitotyöstä. Olisin vain kaivannut vielä yhtä miespuolista kesäduunaria juttuun mukaan.

IHANASTI KOKO KESÄN TÖISSÄ, S. 28

Oli niin mukavaa lukea hauskoja ja mukavia hoitajien kesämuistoja. Ja mikä parasta löysin juttujen seasta omanikin tarinani. Tuli hyvä mieli.

MIELEENPAINUVIMMAT KESÄMUISTOT, S. 47

Lehdesänne on monta hyvää artikkelia, oli vaikea valita vain yksi paras!

Uudet hoito- ja tutkimusmenetelmät ovat aina kiinnostavia.

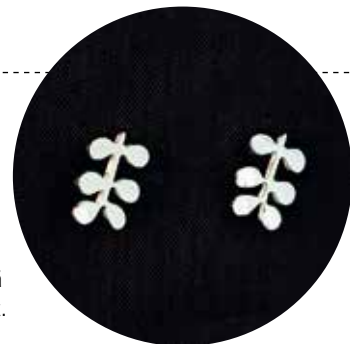
HIKI KERTOO TERVEYDENTILASTA, S. 23

Kiireinen työtahti ja monen asian samanaikainen suorittaminen ja jatkuvat keskeytykset ovat arkipäivää omassa työssäni. Silti työ on mielekästä, vaikkakin rasittavaa.

AIVOT KOVILLA OSASTOLLA, S. 16

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 15.9. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin kauniit Pihlajanlehti-nappikorvakorut.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 9/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt



Laturetki on oma hetki.



Viilu kaikkoaa lempeän tullen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **1.11.2024 – 4.5.2025** (viikot 45/2024–18/2025) Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liina-vaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHOVI: Levitunturilla sijaitsevissa paritalo-huoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai.

Ilveshoviin ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 840 euroa / viikko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelo-paritalossa on 43 neliötä / puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 430 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 600 euroa / viikko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 840 euroa / viikko

VUOKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset). [Ei lemmikkieläimiä.](#)

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 540 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–15, 18 600 euroa / viikko
viikko 16 (pe–to) 550 euroa / 6 vrk (11.4.–17.4.)
viikko 17 (to–to) 600 euroa / viikko (17.4.–24.4.)

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

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 480 euroa / viikko
viikot 8–18 660 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 840 euroa / viikko

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

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 8–18 540 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 600 euroa / viikko

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

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 8–18 540 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 600 euroa / viikko

Puumalan **Pikku-äimän** lisäksi Vuokatin **Kanerva** ja **Koivu** ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä. Haussa vapaaksi jäävät viikot ovat kaikkien jäsenten varattavissa.

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

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (Jäsenyys → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot). Haku päättyy 30.9.2024.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio max 4 hengelle (2 sänkyä + levitettävä sohva). Vuorokausihinta on **80 euroa**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Vapaat ajankohdat löytyvät Kallion kaksion hakulomakkeesta www.superliitto.fi.

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



Lomalla
yötä ja
päivää

Hae Holiday Club Super-lomaa

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

KATINKULTA GOLFHARJU

2+2:lle
vkot 8, 11
460 €/vko

KATINKULLAN KIIENTEISTÖT

4+2:lle
vkot 1-2, 6, 12-13
580 €/vko

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle
vkot 5-7 460 €/vko,
vkot 8-11 580 €/vko

TURUN CARIBIA

4+2:lle
vko 45-49, 11-17 290 €/varausjakso
vkl 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

VIERUMÄKI

4+2:lle
vkot 5-7, 9-10
460 €/vko tai 290 €/varausjakso
vkl 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä
vko 16 290 €/varausjakso
vkl 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

PYHÄ HOLY SUITES

6+2:lle
vkot 7-11 840 €/vko

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle,
vko 11 240 €/vko
(pe-ma) tai arki (ma-pe)
4+2:lle,
vkot 49, 7, 16 290 €/vko
(pe-ma) tai arki (ma-pe)

SAIMAAN RAUHA, RANTAPUISTO

4+2:lle
vko 52, 8-10 580 €/vko

SAIMAAN RAUHA, ANTTILANKAARI

4+2:lle
vkot 26-27 580€/vko

HAKUAIKA Lomaviikoille 45/2024-18/2025 on **2.9.-30.9.2024**. Arvonta suoritetaan 3.10.2024. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

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

40 VUOTTA SITTEEN

Peruskoulutus

Yleinen yhteiskunnallinen kehitys vaatii koulutusta. Koulutus on varma sosiaalisen kohoamisen väylä. Apuhoitajien ja vastaanotto-/osastoavustajien koulutus on ammatillista koulutusta, joka tuottaa pätevyyden ko. tehtäviin. Tarkasteltaessa asia koko kansantalouden mitassa olisi-kin hyödyllistä, mikäli tietyn koulutuksen saaneet henkilöt olisivat käytettävissä niissä tehtävissä, mihin heidät on koulutettu. Toisaalta on arveltu, että nyky-ajan ihminen joutuu elämänsä aikana hankkimaan useampiakin ammatteja.

APUHOITAJALEHTI 8-9/1984



Olimme huonekavereita 51 vuotta sitten Kuopion apuhoitajakoulussa Ahj 15. Vielä olisi mahdollisuus tavata Anneli, Marjatta ja Katri?

Terveisin Anneli Joru, Jyväskylä



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/



RISTIKKORATKAISU 7-8/2024

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

Kesälehdän ristikkokisan ratkaisu:
PASTARUOKA

Ristikkoarvonnann voitti
Karinakodin hoitajat Turusta, onnittelut!

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

Helsingin avohoidon ammattiosasto 818 järjestää Helsingin kaupungin kotihoidossa työskenteleville jäsenillän 25.9.2024 klo 17- 18.30 Kallion virastotalossa (Toinen linja 4 A). Myös liittoon vielä kuulumattomat kollegat ovat tervetulleita! Illan aikana keskustellaan ajankohtaisista asioista ja kysymyksiä voi lähettää myös ennakkoon sähköpostilla. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen etukäteen 10.9. mennessä sihteeri818@superliitto.fi

Helsingin avohoidon ammattiosasto 818 sääntömääräinen syyskokous järjestetään 16.10.2024 Hotelli Arthurissa (Vuorikatu 19, Hki) klo 17.30 alkaen. Tapah-tuman alku on yhteinen muiden SuPerin Helsingin kaupungin ammattiosastojen kanssa. Tämän jälkeen jokainen ammatti-osasto pitää oman kokouksensa. Syyskokuksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, mahdolliset muut asiat sekä hyväksytään ammattiosaston uudet säännöt. Kokouksen jälkeen nautitaan yhteinen päivällinen hotellin ravintolassa. Tämän vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-allergiat 2.10.2024 mennessä super818@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan! Nähdään lokakuussa.

Superin Helsingin sosiaali- ja terveystoimen ao 819 syyskokous järjestetään Hotelli Arthurissa 16.10.2024 klo 17.30 osoitteessa Vuorikatu 19, Helsinki. Tapah-tuman alku on yhteinen SuPerin Helsingin ammattiosastojen kanssa, jonka jälkeen kukin ammattiosasto pitää kokouksensa erillisissä kokoustiloissaan. Kokouksessa käsittelemme sääntömääräiset asiat sekä yhdistyksen sääntöjen päivittäminen. Kokouksen jälkeen nautitaan yhteinen päi-

vällinen hotellin ravintolassa. Sitovat ilmoittautumiset ruokahävikin minimoimiseksi sari.kukkonen@hel.fi 2.10.2024 mennessä. Lämpimästi tervetuloa!

Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814 sääntömääräinen syyskokous pidetään 16.10.2024 klo 17.30 Hotelli Arthurissa, Vuorikatu 19, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston uudet mallisäännöt. Ilmoittautumiset ruokailua varten 30.9.2024 mennessä johanna.hyrskke@hel.fi. Tervetuloa!

Tervetuloa Rinnekodin ao 808 sääntömääräiseen syyskokoukseen 31.10.2024 klo 17.30. Aloitamme pitämällä kokouksen ja tämän jälkeen jäämme syömään yhdessä illallista. Kokouksen pidämme ravintola Cavernassa, osoitteessa Yliopistonkatu 5, Helsinki. Kokouksessa valitsemme mm. uuden hallituksen kaudelle 2025-2026. Jos kiinnostus herää hallitustyötä kohtaan, ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää. Kerromme mielellämme toiminnastamme lisää. Ilmoitathan osallistumisestasi 15.10. mennessä, laittamalla viestiä osoitteeseen ilmoittautumiset.ao808@gmail.com Toivottavasti nähdään, terveisin Rinnekodin ao 808 hallitus



*Lokakuun
SuPer-lehti
ilmestyy 2.10.*



Vanhustyön ja ikääntymisen oma tapahtuma

ke-to 2.–3.10. klo 9–17
Helsingin Messukeskus

Ammattilaiset
veloituksetta
rekisteröity-
mällä

Vanhustyön huipputapahtumassa ajankohtaista tietoa ja käytännön ratkaisuja.

SuPerliitto mukana tapahtumassa! Tule tapaamaan messuosastolle ja kuulolle ke 2.10. paneelikeskusteluun!

Samaan aikaan myös Fysioterapia & Kuntoutus sekä Sairaanhoidajapäivät.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

hyvaika.fi

EXPOMARK



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

ALS-koulutuspäivät

22.–23.10.2024, Tampere

ALSia sairastavien kanssa hoito-, terapia-, hoiva- tai muuta työtä tekeville sekä lääkäreille.

Asiantuntijoiden lisäksi koulutuksessa kuullaan ALSia sairastavan ja läheisen kokemuksia.

Lue koulutuksen tarkempi ohjelma ja sisältö Lihastautiliiton verkkosivustolta.

Paikka: Tays Keskussairaala, Finn-Medi 5 -rakennus, Biokatu 12, Tampere

Hinta: 2 päivää 425 €/hlö, 1 päivä 320 €/hlö

Lisätietoja: Järjestöpäällikkö Elina Soini, puh. 0440386614, elina.soini@lihastautiliitto.fi

Ilmoittautuminen: www.lihastautiliitto.fi
Ilmoittaudu viimeistään 15.9.2024.

Lihastautiliitto

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



SUPER

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

SAUNAVUORO

Tänään pitkstä aikaa työlistaleni osui päivätoiminnan saunotusvuoro. Vuoron erilaisuus kotihoidon kenttäpäiviin viehättää, ollaan paikallaan, edessä on lämmin ja leppoisa päivä. Napsautan saunan aamutuimaan päälle, järjestelen kertakäyttöisiä peflettejä, pesuaineita ja suihkutuoleja. Korkealta ikkunasta syyskuun aamuaurinko kurkkii saunan puuovea vasten.

Jokainen saunottettava saapuu taksilla kotoaan pesupäivään omien tarinoidensa ja taakkojensa kanssa. Kiuas sihahtelee tasaisesti, minä autan yhden ylälauteille saakka, seuraava tyytyy vähempään. Toiset haluavat jakaa tarinastaan palasen, toiset ovat mieluummin hiljaa. Yksi ei muista missä rakennuksessa olemmekaan, mutta käsi vie varmasti ja epäroimättä löylykiulua kiuasta kohti. Toinen muistaa kyllä, mutta jalka ei tahdo nousta ylälauteelle asti.

Ryppyisiä ja punoittavia ihoja, kirkkaita silmiä, hymynkareita. Poikkeuksetta tyytyväisyys saunan lämmön levitessä jäseniin. Sulkeutuvia silmiä, rauhallisia huokaisuja. Jokainen niin erilainen, ja kuitenkin suomalaisessa saunakulttuurissa on jotain niin yhdistävää, jotain niin samankaltaista ja tuttua. Kukaan ei piittaa vähääkään muhkurasta sielä tai toisesta tuolla, sellaiset asiat eivät paina matkassa enää. Sydän sykkii, vielä jaksaa, juuri nyt on hyvä.

Monella saunottettavalla on hieman hoppu. Lounas odottaa saunan jälkeen ja kotiinkin olisi jo päästävä. Vaikka saunassa on mukavaa, niin ei sitä aina oikein malta, otetaan löylyt, hoidetaan pesut ja mennään kuivatteluun. Lämpimästi he kiittävät lähtiessään, huikkaavat ovelta hiukset kammattuina, pesun jäljiltä vielä kankeat, puhtaat flanellipaidat päällään. Rollaattorien renkaat

jättävät käytävään kosteita jälkiä. Nähdään viikon päästä taas.

Iltapäivällä viimeinen ikämies hymyilee kaikista leveimmin. Viikon kohokohta on käsillä, kuulemma yksi niistä, hän kertoo, kun avaan pukuhuoneen ovea hänelle. 90-vuotiaan kasvoilta hohkaa sula onnellisuus ja optimismi.

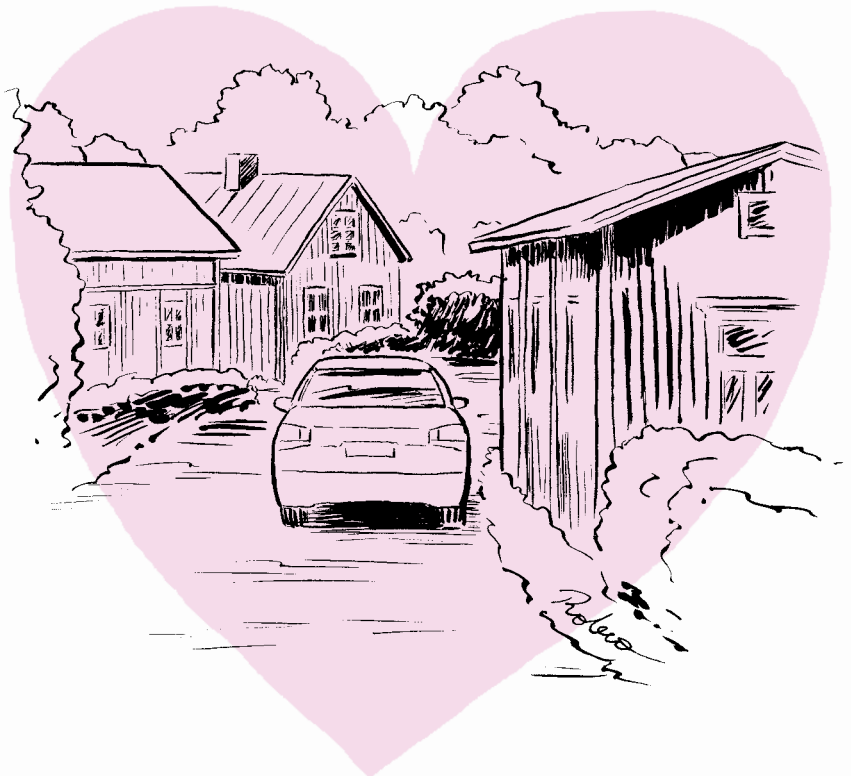
Hän ottaa pitkät, leppeät löylyt. Minä hikoilen saunan oven takana kumisaappaissa, kurkkaan välillä, että kaikki on hyvin. Lopulta autan miehen lauteilta alas ja pesulle. Karhealla varsiharjalla kuurataan selkä, Sunlightin vihertävä saippua tuoksahtaa vaimeana. Ojennan ohueksi kuluneen pyyhkeen, taputtelen luomien läikittämää

selkää kuivaksi. Mies nojaa suihkutuolessa taaksepäin, vailla kiireen häivää jää kuivatteluun. Nojaan ovenpieleen, pyyhkäisen hikipisaran otsalta, annan hetken kulua.

”Olo on taivaallinen, tämä se on nautinto”, hän tuumii. ”Kun ensi kesä tulee, lämmitän taas rantasaunan. Ja istun tuntikaupalla järvelle katsellen”.

Minä en tiedä, onko hän täällä vielä lähes vuoden päästä, eikä hänkään, mutta mitään lisäävää en voisi tuohon keksiä. Siinä se taitaa olla, silmiäni alla, salaisuus hänen onnellisuuteensa ja viisauteensa. Kyky osata nauttia hetkestä, pysähtyä siihen ja kuitenkin katsomaan eteenpäin, yhä haaveilemaan. ■

”OLO ON TAIVAALLINEN,
TÄMÄ SE ON NAUTINTO!”



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 JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

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

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20 ____ - ____ . ____ 20 ____
- jatko-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+
JÄSENETUAA
SUPERILAISILLE



Rela-hierojat

Syksyn kehonhuolto: alennus hierontahoidoista, jotka auttavat palautumaan ja rentoutumaan kiireisen kesän jälkeen. Tämä on ajankohtainen etu, kun syksyn työt ja askareet alkavat.

- Rela-hierojat Terveystalo hieronnoista saat alennuksen SuPerin jäsenkortilla.



stemGO

StemGO on Suomen ensimmäinen toimialoit-
tain räätälöity ja täysin mobiililaitteissa toimiva,
Kanta-liitoksessa oleva hoitokirjaustyökalu.
Mobiilisovelluksen avulla voit lukea sovelluksella
tehtyjä hoitokirjauksia ja tehdä uusia kirjauksia
suoraan Kanta-eArkistoon.

- stemGO Oy tarjoaa SuPerin jäsenille stemGO
Hoitokirjaus -työkalun jäsenetuhintaan. Katso
jäsenedun tarkemmat tiedot Oma SuPerista.



Flamingo Spa

Flamingo Spa on Suomen suosituin vesipuisto ja
aikuisten kylpylä, joka tarjoaa elämyksiä kaiken-
ikäisille. Vesipuistossa voit nauttia vauhdikkaista
vesiliukumäistä ja trooppisesta ympäristöstä.
Kylpyläosasto tarjoaa rentouttavia sauna- ja
hoitopalveluita sekä rauhallisen K-18 Spaan, jossa
aikuiset voivat hemmotella itseään. Flamingo Spa
sijaitsee kätevästi kauppakeskus Jumbon yhtey-
dessä ja on täydellinen kohde niin virkistävälle
lomalle kuin arjen irtiотolle.

- Mahtava SuPer-alennus normaalihintaisista
lipuista. Katso etukoodi ja tarkemmat tiedot
Oma SuPerista.



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
- 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
- superviestintä@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 Seija Piiipponen-Pekkola p. 09 2727 9234
- 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 jäsenivuolle/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenisihteerit 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



**NÄRVÅRDAREN ÄR
DEN VIKTIGASTE
VÅRDAREN NÄRA
KLIENTEN.**

FÖRSÄMRINGARNA LOCKAR INTE VÅRDARE TILL BRANSCHEN

Hösten är i antågande men fortfarande är det sommar. Jag skriver detta i en skön solsken, tittar ut genom fönstret och funderar på vad det blir för soppa när Finlands regering återkommer från sommararbetet och kommer med ytterligare försämringar för oss och andra kvinnodominerade branscher. Påverkan på de beslut som redan har tagits blir en realitet för våra medlemmar ju längre in i hösten vi kommer.

Samtidigt följer jag oroad budskapet som kommer utifrån landets välfärdsområden, men även från Helsingfors och Nyland: HUS meddelade att de ska påbörja omfattande samarbetsförfaranden. Dessa åtgärder har oundvikligen påverkan på arbetstagare inom klient- och patientarbetet. De hotar även tillgången till service samt klient- och patientsäkerheten.



SuPer har redan i årtal talat om den otillräckliga personaldimensioneringen. Enligt våra krav har man i lagen antecknat att dimensioneringen ska inom serviceboende med heldygnsomsorg för äldre ökas stegvis så att dimensioneringen som för närvarande är 0,65 ska år 2028 vara 0,7.

Nu tänker man reducera dimensioneringen från 0,65 till 0,6. Detta betyder att både kvaliteten på vården kommer att försämrans och arbetstagarnas arbetsbelastning öka.



Närvårdarnas rätt att vaccinera myndiga personer trädde i kraft före semestrarna. Och nu på hösten finns det ju behov av den rätten när influensavaccinationerna påbörjas. Vi har dock fått veta av våra medlemmar att det är få välfärdsområden som tagit när- och primärskötarnas kompetens i anspråk vad gäller säsongvaccinationerna.

Var inte rädd att ta upp saken på era välfärdsområden och kräv att de ska ta vara på er kompetens, be även om utbildning till den nya uppgiften.

Förordningsändringen har en positiv påverkan på dragnings- och kvarhållningskraften inom vårdbranschen. Möjligheten att utveckla och utöka sin kompetens ökar trivseln och motivationen på arbetet samt branschens dragningskraft. Utveckling av yrkeskompetensen och färdigheterna ger även nya möjligheter att sysselsätta sig inom olika områden, vilket även underlättar arbetskraftsbristen inom branschen. Detta gäller inte bara sote-branschen utan även småbarnspedagogiken.

Närvårdaren är den viktigaste vårdaren nära klienten, och är en del av ett multiprofessionellt team. Vem ska lyfta kattens svans om inte katten själv?

Päivi

LEDARE

TÄNK OM DET VAR VI

September månad är för många som ett nyår, vol. 2. Efter den lediga sommaren återgår vi till arbete, skola och fritidsintressen, till den goda vardagen och tidtabeller. Ofta påbörjar vi något nytt, tar beslut och ger löften.

Beslut som tas i januari rör ofta personen själv och är individinriktade. Vi slutar med snaskandet, börjar jaga den försvunna sixpacken och börjar studera italienska. Det finns naturligtvis inget fel i *jag först-attityden*, att handla i eget intresse är ofta bara bra. Men om vi nu på årets första halva har koncentrerat oss på att utveckla oss själva så kanske kan september, denna andra början på nytt, vara gemenskapens månad. Tänk om löften den här gången skulle gälla oss i stället för mig?

Goda beslut i september kan till exempel vara: Jag lovar att varje dag berömma åtminstone en arbetskamrat, gå och prata med en studiekamrat som ofta tycks sitta ensam, och även höra efter den blyga och tysta kollegans åsikt på möten.

Otaliga studieresultat visar att på arbetsplatsen finns i oss mer styrka än i mig. Olika arbetstagare och deras olika egenskaper är en stor tillgång på arbetet, eftersom där förekommer även olika situationer, patienter, klienter och deras olika behov. Och framför allt: tillsammans är vi starka även när vi hamnar i svåra situationer eller vi som arbetstagare måste försvara våra rättigheter.

Låt september vara en gemenskapens månad!



MARJO KOIVUMÄKI



Regler för återhämtning ska överenskommas på arbetsplatsen

Återhämtning i arbetet är ofta arbetstagarens ansvar trots att återhämtningen borde vara hela arbetsgemenskapens sak. Enligt studien utförd av Arbetshälsoinstitutet kan uppskattning och positiv återkoppling från chefen vara viktigare för återhämtning än uppmuntran och stöd från arbetskamraterna. Man förväntar sig inte att chefen berättar hur arbetet ska utföras utan vilka spelregler man följer på arbetsplatsen.

– Man önskar stöd från chefen vad gäller till exempel arbetsbördan eller möjlighet att ta rast under en hektisk arbetsdag. När man arbetar tillsammans är inte rasterna bara en fråga för enskilda individer, säger forskarprofessor **Jaana Laitinen** vid Arbetshälsoinstitutet.

Anmälningar om samarbetsförhandlingar hopar sig

I början av hösten har välfärdsområdena åtminstone i Birkaland och Mellersta Finland gjort anmälan om att starta samarbetsförhandlingar. Många välfärdsområden har redan tidigare i år påbörjat förhandlingsrundorna och i en del av områden pågår flera rundor under en kort tid. Sparåtgärder och anpassningar måste vidtas inom alla välfärdsområden eftersom utgifterna ökar snabbare än beräknats.



SOLPHOTOS

Kvinnor besöker oftare psykolog

Män besöker oftare hälsovårdare och sjukskötare på företagshälsovården medan kvinnor besöker oftare läkare, fysioterapeut och i synnerhet psykolog. Om man ser till åldersgrupperna använder personer i medelåldern flitigast tjänster inom företagshälsovården. Detta framgår av Arbetshälsoinstitutets nyligen utförda studie gällande besök på företagshälsovården. I statistiken ses även att allt fler besök sker digitalt.



Henri Tuomilehto

- Sömläkare, forskare, föreläsare, entreprenör och författare
- Har behandlat över 15 000 patienter med sömnproblem.
- Har i över 20 års tid forskat om sömn, och särskilt hur man kan förbättra sömnen.

SÖMNBRISTEN PÅVERKAR VÅRA KÄNSLOR

TEXT MINNA LYHTY BILD TOMI REHELL/TAMMI

Sömläkaren Henri Tuomilehto är övertygad om att alla kan utveckla sina sömnfärdigheter. När man sover bra så blir även allt annat i livet bättre.

1 Hur bra sover finländarna?

Man kan nog inte direkt skryta med finländarnas sömn. Många sover inte så länge som de skulle behöva. Sömn åsidosätts när det finns så mycket allt annat att göra. Kvällsakтивiteterna bara ökar och man avsätter inte tillräckligt med tid för sömn. Även sömnstörningar har ökat under de senaste årtionden. Det finns åttio olika sömnstörningar. Sömnen borde vara en del av ett hälsosamt levnadssätt, på samma sätt som kost och motion.

2 Hur vet man att man sover tillräckligt?

Det är svårt att identifiera sömnbrist. Om man på kvällen somnar redan innan huvudet träffar kudden kan man tro sig vara en bra sovare, men när man somnar snabbt är det vanligtvis tecken på sömnbrist. Vilket det också är om man efter arbetsdagen fortfarande har energi att göra något annat.

3 Varför är sömnbristen skadlig?

Sömnbristen påverkar kroppen och organen ganska mycket, till exempel risken för hjärt- och kärlsjukdomar, sjukdomar förknippade med socker- och fettämnesomsättningen samt minnessjukdomar ökar. Sömnen är

även grunden för vår hjärnverksamhet. Om man har sömnbrist klarar man sina uppgifter sämre än om man är utvilad eftersom koncentrationsförmågan försämras och även minnet påverkas. Även risken för olyckor ökar. Sömnbristen påverkar även direkt våra känslor. Humöret sjunker och tålamodet tryter.

4 På vilket sätt kan man sova bättre?

Om man håller samma dygnsrytm skapar det möjligheter till bra nattsömn. Idealiskt vore att varje morgon vakna vid samma tid. Många förstör sin sömn med sina rutiner. På morgonen ligger man och drar sig eller tar långa tupplurar på dagtid. I och med det får man kanske tillfällig hjälp mot tröttheten men blir pigg på kvällen. Genom att tidsmässigt anpassa motion och kost kan ha betydelse för en god sömn. Man ska undvika hård träning sent på kvällen. I Finland har vi ett konstigt sätt att inta en tung måltid direkt efter arbetsdagen. Därav följer middagskoma och först framot kvällen börjar man pigga till. Bättre alternativ med tanke på sömnen är att äta ett mellanmål efter arbetsdagen, då håller man sig pigg ända till kvällen. Först senare på kvällen ska man äta en ordentlig måltid av vilken följer en naturlig trötthet vid rätt tidpunkt.

5 Hur kan en skiftarbetare förbättra sin sömn?

Skiftarbete är ytterst belastande. Därför måste man fundera på vad mer man kastar i sin belastningskorg. Numera samlar folk på sig mängder med aktiviteter även på fritiden. Om arbetet orsakar sömnbrist ska man se till att det finns andra bra saker som påverkar välmåendet, såsom motion och hälsosam kost. Då tål man sömnbristen bättre. Skiftarbetaren kan ta sömntryck till hjälp. Till exempel lyckas bytet från nattsift till morgonsift bättre när man efter sista nattsiftet sover endast några timmar och håller sig aktiv resten av dagen. Då har man samlat på sig så mycket sömntryck att man förmodligen blir sömning på natten och sömnrytmen vänder åt rätt håll.

6 Kan man använda medicin som hjälp för sömnen?

Ibland behövs även mediciner. Läkaren ska först undersöka vad tröttheten eller sömnlösheten beror på. Till exempel om personen har odiagnostiserad sömnapné och ordineras sömnmedicin försämras hälsoproblemen. För lindriga sömnproblem rekommenderar jag melatonin. Medicinen tas på kvällen, ett par timmar innan läggdags. Melatonin ska intas under minst några månader så att man kan få bästa möjliga nytta av medicinen. De egentliga insomnings- och sömnmedicinerna ska intas bara under en kort tid.

7 Ska man oroa sig över att man ibland sover dåligt?

Nej, det behöver man inte utan det väsentliga är hur man sover i allmänhet. Om man inte har samlat på sig sömnbrist under lång tid klarar man sig bra med enstaka nätter med dålig sömn. För många har sovandet blivit en prestation och de blir ängsliga när de inte kan fylla sömnkvoten enligt målsättningen. Periodvis sover alla dåligt, även jag. När jag vaknar på natten sätter jag på ljudboken och kan lyssna ett par timmar innan jag blir sömning igen. Nästa dag är jag kanske tröttare än vanligt men jag vet att jag klarar av dagens uppgifter. Det är onödigt att oroa sig för dåliga nätter. På följande nätter justerar hjärnan den uppkomna sömnbristen om man bara själv stödjer aktivt sin sömn.

MS eller multipel skleros

- Enligt uppskattningar finns det 2,9 miljoner MS-patienter i världen.
- I Finland är förekomsten av MS en av de högsta i världen.
- Sjukdomen förekommer särskilt i Södra Österbotten, området kring Vasa och i Egentliga Finland.
- Sjukdomen uppstår vanligtvis vid 20-50 års ålder.
- MS är den vanligaste sjukdomen i centrala nervsystemet och påverkar rörelse- och funktionsförmågan hos unga vuxna.
- Sjukdomen är avsevärt vanligare hos kvinnor än hos män.
- Den exakta uppkomstmekanism för sjukdomen är inte känd.
- Ärftliga faktorer påverkar vid sjukdomens uppkomst.
- Virusinfektionen Epstein-Barr, som orsakar mononukleos eller den så kallade pussjukan är troligen en av de viktigaste orsakerna till uppkomsten av sjukdomen.
- För lite solljus och D-vitamin, rökning och övervikt har konstaterats vara riskfaktorer.
- Symptom är olika hos olika personer beroende på i vilka delar av det centrala nervsystemet förändringarna uppstår.

Allt fler får diagnosen MS

- Förekomst av MS har ökat i hela världen.
- Även i Finland har mängden diagnoser ökat jämnt.
- På 1960-talet uppskattades antalet MS-patienter vara 1 800.
- På 1990-talet uppskattades antalet MS-patienter vara 5 000.
- På 2020-talet har över 13 000 personer i Finland fått diagnosen MS.
- Enligt informationen från år 2021 var antalet MS-patienter 241/100 000.

ETT ENORMT KLIV FRAMÅT I BEHANDLING AV MS

TEXT MINNA LYHTY BILD MOSTPHOTOS

Om man får en MS-diagnos på 2020-talet är framtidsutsikterna annorlunda än för dem som insjuknade för decennier sedan. Med effektiva medicinbehandlingar kan sjukdomsprogressen till och med stoppas.

En fyrtioårig patient är helt beroende av hjälp. Patienten behöver hjälp med av- och påklädning, hygien, wc-besök, att förflytta sig och äta. Vid kommunikation används hjälpmedel eftersom talförmågan nästan helt försvunnit. Patienten har insjuknat i MS som ung, och sjukdomen har inom två årtionden tagit patientens självständighet.

Många skötare har erfarenhet av behandling av MS-patienter med dålig kondition. Men numera leder diagnosen inte så ofta till att patienten förlorar självständigheten.

– Med mediciner kan sjukdomen stoppas, eller de kan åtminstone fördröja progressen. Patienten kan ha rörelsebegränsningar men konditionen försämras inte så mycket att patienten blir sängliggande. Dock finns det fortfarande en liten grupp patienter som inte blir hjälpt av behandlingarna, säger **Juha Multanen**, specialist i neurologi.

MS är en autoimmun sjukdom. Vid MS utvecklas inflammatoriska härddar i den vita substansen i det centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan och ryggmärgen, och skadar myelinet runt nervfibrerna. Var dessa härddar uppstår påverkar vilka symptom sjukdomen orsakar.

Inom MS finns det två olika typer av sjukdomen: skovvist förlöpande MS och primärprogressiv MS. Personer insjuknar vanligtvis i den skovvist förlöpande sjukdomen som ung vuxen, i den primärprogressiva sjukdomen oftast i medelåldern. Den skovvist förlöpande sjukdomen är mer vanligt förekommande. Av alla som fått MS-diagnosen har 85–90 procent den skovvist förlöpande sjukdomen.

– Det är den snällare varianten av sjukdomen. I den skovvist förlöpande sjukdomstypen förekommer försämringsskov där återhämtningen kan variera. Patienten kan återställas helt eller kan ha kvarvarande symptom. I den primärprogressiva typen uppvisar sjukdomen under tidens gång en jämnt och långsamt framskridande försämring av funktions- och rörelseförmågan.

Den skovvist förlöpande sjukdomen övergår med tiden till sekundärprogressiv sjukdom då försämringsskoven förekommer sällan och slutligen upphör. Oftast försämras dock rörelse- och funktionsförmågan så småningom.

DIAGNOSEN HAR BLIVIT LÄTTARE ATT STÄLLA

Tidigare var det vanligt att patienter hade symptom länge innan de fick diagno-

sen. Numera kan man ställa diagnosen redan när de första symptomen uppstår. Diagnosen grundar sig på symptombilden och klinisk undersökning av neurolog.

– Förändrade inflammationshärddar i hjärnans vita substans kan ses i magnetkameraundersökning av hjärnan och vid behov görs även en magnetkameraundersökning av ryggmärgen. Dessutom analyseras ryggmärgsvätskan och ibland görs även reaktionspotentialundersökningar. Eventuella andra orsaker till symptom utesluts med blodprov, uppger Juha Multanen.

Numera får patienten en tydlig diagnos. Antingen har patienten sjukdomen eller inte. Tidigare lämnades många i en osäker situation.

– Läkaren kunde säga att du kanske har en MS-sjukdom. Diagnosen ställdes först när magnetröntgen visade nya förändringar eller det uppkom nya symptom. År 2017 togs i bruk uppdaterade McDonalds-kriterier som har både underlättat och effektiviserat diagnostisering av sjukdomen.

Det första symptomet är inflammation i synnerven som försvagar synskärpan och orsakar smärta vid ögonrörelse.

– Förändringar i extremiteternas muskelkraft, känselstörningar och fumlighet är även vanliga första symptom. ►



Då finns skadan i ryggmärgen eller i hjärnan. Om det förekommer dubbelseende och störningar i balansen eller koordinationen, finns skadan i hjärnstammen eller i lillhjärnan. Problem kan även förekomma på centrala nervsystemet, då förekommer många olika symptom.

MEDICINERING I TID FÖRBÄTTAR PROGNOSEN

Symptomen vid MS-sjukdomen är individuella. Sjukdomsförloppet är svårt att förutspå. Något kan man dock komma fram till beroende på hur våldsamma de första symptomen är.

- Endast inflammation i synnerheten kan vara tecken på en snäll sjukdomstyp. Om det direkt i början av sjukdomen förekommer många olika symptom är prognosen sämre än vanligt. Men situationen är inte hopplös ens då utan man ska omedelbart använda effektiva behandlingsmetoder, konstaterar Juho Multanen.

I behandlingen av MS har det ständigt kommit nya mediciner. Medicineringen planeras individuellt. Immunologiska läkemedel minskar mängden försämringsskov och lindrar symptomen som förekommer under skovet. Som bäst kan inflammationsaktivitet stoppas helt. Vid skov används kortisonbehandling med stora doser antingen i venen eller som tablett eftersom dessa har konstaterats förkorta längden på skovet.

I vissa länder används stamcellsbehandlingar där patienten får nya blodbildande stamceller. De har konstaterats vara minst lika effektiva som högeffektiva läkemedelsprodukter.

- Men stamcellsbehandlingen kan medföra betydande biverkningar och man har ännu inte kunnat bedöma behandlingens långtidssäkerhet. Den kan vara bästa lämpad för behandling av aggressiva sjukdomsfall i sjukdomens initialskede.

Medicinering för MS avslutas ofta när patienten blir äldre.

- Personer över 65 år har MS-sjukdomens efter tillstånd. Den immunologiska processen som är förknippad med sjukdomen upphör och förändringarna i symptom bilden beror mer av åldrandet samt av den delvis skadade nervvävnadens förkortade livscykel. Om sjukdomen redan har orsakat fysiska förändringar i kroppen kan de i samband med åldrandet även orsaka sekundära problem i rörelseorgan.

DET ÄR VIKTIGT ATT UPPRÄTTHÅLLA HOPPET

Till MS-patientens rehabilitering kan höra fysioterapi, talterapi, neuropsykologisk rehabilitering och arbetsterapi. Med hjälp av yrkespersonal anskaffas de rätta hjälpmedlen för att stödja vardags-

rutinerna. Även motion är en viktig del av självvård. D-vitamin kan dämpa inflammationsaktiviteten i den initiala fasen av sjukdomen. Till behandling av sjukdomen hör även en bra vård av bakteriell inflammationer eftersom de exponerar för skoven.

En stor del av patienterna behåller sin funktions- och rörelseförmåga länge och de kan delta i arbetslivet. Ibland behöver man fundera på omskolning till uppgifter där personen kan klara uppgifterna trots begränsningarna som sjukdomen orsakar.

MS-sjukdomens vanliga symptom är stark trötthet eller fatigue. Mot detta är läkemedelsbehandlingens metoder begränsade. Utmattningen kan komma plötsligt och begränsa utövande av vardagssysslorna. Det kan även orsaka oföretagsamhet, försämring av kognitiva förmågor och nedsatt sinnesstämning.

- Fatigue är en vanlig orsak som tvingar personen till invalidpension. Sjukdomen syns nödvändigtvis inte utåt men belastningskänsligheten kan vara låg. Efter ett par timmars arbete är man tvungen att vila.

Det finns även de vars sjukdom inte begränsar livet på något sätt tack vare en fungerande medicinering.

- Det finns människor som lever ett helt normalt liv och det finns till och med elitidrottare som har denna sjukdom.

MS-sjukdomen kan vara överraskande. Därför är det viktigt att vårdpersonal och läkare som möter dessa patienter upprätthåller hoppet.

- När man får diagnosen kan det orsaka förvirring och oro för framtiden men tillräcklig hjälp och information från yrkespersoner underlättar situationen. För behandling av sjukdomen har i vårt land utarbetats en God medicinsk praxis-rekommendation som uppdaterades i början av året. Medicineringen ska planläggas utifrån denna rekommendation. Det är mycket viktigt att skapa hopp för patienten, att det är möjligt att hålla sjukdomen i schack och trots sjukdomen ändå leva ett aktivt liv. ■

MOTION ÄR EN VIKTIG DEL AV SJÄLVVÅRD.