

SUPER

1/2025



YHTEISÖLLINEN
ASUMINEN
VAATII SELKEÄT
PELISÄÄNNÖT

*Palaudu
työstä
persoonasi
mukaan*

YÖMYSSY JA
PÄIVÄNAUKKU
IKÄIHMISTEN
PÄIHDEHÄIRIÖT

PERIYTYKÖ
AMMATTI?
RAUTION
PERHEESSÄ
KAIKKI OVAT
HOITAJIA

Alanvaihtaja ei kaipaa takaisin kokin hommiin

SANDRA TÖRNQVIST

"NYT JOKAINEN TYÖPÄIVÄ ON ERILAINEN"

SUPER



38

Korjaaminen.

Vikaa etsitään usein hoitajista, vaikka ongelma on töiden järjestämisessä.



32

Kierteessä. Särky-
lääkkeet saattavat
aiheuttaa päänsärkyä,
jos niitä käyttää paljon.

18

La Carita -palkitut.

Sandra Törnqvist
ja Kenneth Johans-
son työskentelevät
Almakodissa.



UUTISET

- 6 Sote-alalla on enemmän naisia kuin missään muussa työssä
- 14 HUS irtisanoo 280 työntekijää - Työntekijäjärjestöt kritisoivat toimintaa yt-kuulemisissa.

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 52 Me olemme SuPer
- 58 Super työttömyyskassa
- 60 Superristikko
- 61 Tykkäyksiä
- 63 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 59 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

28

Iloon, suruun, yksinäisyyteen.
lääkkeitä pähkinänsä näkyvät
myös hoitotyössä.





12



42

Lähihoitajan geenit.
Koko Raunion perhe on hoitoalalla.

”Ammattilaiset tarvitsevat lisäkoulutusta, jotta he ymmärtävät paremmin päihteidenkäyttäjiä ja heidän todellisuuttaan.”

Robert Koski
Etsivän päihdetyön ammattilainen

ILMIÖT

- 32 Särkylääkkeet voivat aiheuttaa päänsärkyä
- 38 Sote-alalla yritetään usein korjata hoitajaa, vaikka muutosta vaatisi työ
- 42 Hoitoalan ammatti periytyy – Raunion perheessä hoitavat tytär ja vanhemmat

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä
Radikaalit iäkkäät
- 65 Sydämellä Salla
Autatko minua sitten?

AMMATTI

- 18 Palkitussa Almakodissa panostetaan palliatiiviseen hoitoon
- 24 Persoonan piirteet vaikuttavat siihen, miten työpäivästä palautuu
- 28 Vanhusten päihteiden käyttö herättää hoitajassa huolen
- 36 Tunnista korkean riskin lääkkeet



Lähihoitaja
Sandra Törnqvist

KANSIKUVA
Anni Savolainen

24 Introvertti, ekstrovertti, sovinnollinen, tunnollinen.
Persoonallisuus vaikuttaa työssä viihtymiseen ja palautumiseen.



Työelämässä
oleva
1,2% bruttopalkasta/kk

Opiskelija
0€/kk
Valmistumiseen
asti maksuton

Jatko-
opiskelija
10€/kk

Yrittäjä
10€/kk

JÄSENMAKSUT 2025

Turvaa SuPerin jäsenetujen voimassaolo ja huolehdi, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Muistathan myös ilmoittaa SuPerille jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista. Pääset tarkistamaan jäsenmaksujesi tilanteen ja ilmoittamaan muutoksista kirjautumalla Oma SuPer -palveluun osoitteessa: [superliitto.fi](https://www.superliitto.fi)

Eläkeläinen
30€/vuosi
Ei sisällä
työttömyyskassan
jäsenyyttä

Työtön
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.

Työstä
väliaikaisesti
poissa oleva
jos et ole TE-toimiston
työnhakija
10€/kk

Perhe-
vapaalla
oleva
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.

Ulkomailla
oleva
Jos lähdet ulkomaille,
ole yhteydessä
jäsenyksikköön ja
työttömyyskassaan.



SUPER
LÄHIHOITAJIEN
OMA LIITTO

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Jussi Helttunen, Salla Pyykölä,
Anni Savolainen, Antti Vanas,
Matti Westerlund

PAINOS
68 800

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Hoitotyön ammattilaiset rinnallasi

Tulin SuPeriin noin 20 vuotta sitten, ja olen ollut joka päivä ylpeä superilaisten korkeasta ammattitaidosta ja laaja-alaisesta osaamisesta. Olen ollut vaikuttanut lähihoitajien ja muiden toisen asteen koulutettujen soite-alan ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten vahvasta motivaatiosta ja halusta auttaa ihmisiä. Olen ollut vaikuttanut myös siitä, miten vahvasti eettisyys ja vastuullisuus sekä asiakkaiden kunnioitus näkyvät superilaisten työssä ja myös vaatimuksissa parantaa alan palkkausta ja työoloja.

Tarvitaan vahvaa ammatillisuutta kohdata ihmisiä syntymän ja kuoleman hetkellä, ihmisten oman tai läheisten sairauden äärellä ja asiakkaiden pelon ja epävarmuuden keskellä, vaikka työntekijän omassa elämässä olisi samoja tai muita haasteita juuri meneillään. Kaikista ihmisistä ei ole kohtaamaan toisten ihmisten hätää ja kärsimystä eikä

hoitotyö sovi kaikille. Mutta monelle se on paras mahdollinen ammatti ja työ, jossa voi käyttää ja kehittää osaamistaan ja tuntea tekevänsä merkityksellistä työtä joka päivä.

27. tammikuuta vietetään Kansallista lähihoitajapäivää SuPerin aloitteesta. Tänä vuonna SuPerin teemana on ”Lähihoitajat – hoitotyön ammattilaiset rinnallasi”. Teema tarkoittaa hoitotyön ammattilaista asiakkaan rinnalla mutta myös työkaverin rinnalla. Jokaisella työntekijällä on oikeus ammattitaitoiseen työkaveriin, mikä lisää työturvallisuutta ja antaa mahdollisuuden oppia toisilta ammattilaisilta.

Vuosi 2025 on neuvotteluvuosi: julkisen sektorin ja yksityisen sektorin tes-neuvotteluja käydään vuoden aikana. Kevät on myös vaalikevät, sillä alue- ja kuntavaalit ovat huhtikuussa. Silloin on jälleen mahdollisuus vaikuttaa muun muassa vanhustenhoidon, perusterveydenhuollon ja varhaiskasvatuksen palveluihin. Ehdokkaihin kannattaa ottaa yhteyttä vaalien alla ja myös vaalien jälkeen, jotta keskusteluyhteys pysyy eivätkä lupaukset unohdu säästöpainneiden keskellä. Kannattaa myös harkita omaa ehdokkuutta, se on paras tapa vaikuttaa asioihin.

SuPer avaa uudistuneet verkkosivunsa alkuvuonna ja tuomme entistä vahvemmin esiin superilaisten osaamista ja liiton paikallista toimintaa. Uusilta sivuilta löydät aikaisempaa helpommin tarvitsemasi tiedot, sisällöt ja tapahtumat. Uudet verkkosivut palvelevat juuri sinua, superilainen.

Sari Tirronen

MAEJO KOIVUMÄKI



Eniten naisia.

Tilastokeskuksen mukaan terveyst- ja sosiaalipalvelut oli naisvaltaisin toimiala vuonna 2023, työntekijöistä naisia oli 88 prosenttia. Perushoitaja Tuula Mäntylä ja lähihoitaja Anita Siermala työskentelivät keväällä 2023 Tampereen yliopistollisen sairaalan kaihikklinikalla. Naisten työpaikat lisääntyivät erityisesti pääkaupunkiseudulla ja Tampereella.





MOSTPHOTOS

Myllerryksen jälkeen

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI

Lastenhoitajien työstressi on hellittänyt hieman sote-uudistuksen jälkeen. Sen sijaan väkivallan uhka on päiväkodeissa yhä arkipäiväisempää.

Kunnissa työskentelevät lastenhoitajat tuntevat työnsä nyt vähemmän kuormittavaksi kuin koronapandemian ja sote-uudistuksen aikaan. Muutos on samansuuntainen koko kunta-alalla, osoittavat Työterveyslaitoksen Kunta10-seurantatutkimuksen uusimmat tulokset. Kuntatyöntekijöiden hyvinvoinnissa tapahtui vuonna 2022 selvä notkahdus. Työterveyslaitoksen johtavan tutkijan **Jenni Ervastin** mukaan tautalla vaikuttaa tuolloin äskettäin koettu koronapandemia mutta myös edessä hämmöittänyt sote-uudistus.

– Hyvinvointialueille siirtyvät työntekijät kokivat epävarmuutta ja tilanne on voinut heijastua myös kuntiin jääviin työntekijöihin.

TTL:n erityisasiantuntija **Risto Nikunlaakso** näkee, että työhyvinvointia on kohentanut hyvä johtaminen ja esihenkilötyö.

– Kuntien panostukset johtamiseen näkyvät erityisesti siinä, kuinka merkitykselliseksi työntekijät kokevat työyhteisönsä ja kuinka oikeudenmukaisena lähiesihenkilön toiminta nähdään.

VÄKIVALTAÄ KITKETÄÄN ILMOITUS KERRALLAAN

Tutkijat korostavat, että vaikka töissä voidaan aikaisempaa paremmin, tilanne ei silti ole erityisen hyvä. Lastenhoitajista lähes kolmannes kertoo työpäivien olevan suuria ja mahdollisuudet työn hallintaan vähäisiä.

Eriyksen huolestuttavaa Kunta10-tuloksissa on väkivallan uhkan ja koettujen väkivaltilanteiden nopea yleistyminen lastenhoitajien työssä. Reilusti yli puolet lastenhoitajista kertoo, että heitä on töissä lyöty tai heitetty tavaroilla. Väkivallan uhkaa kertoo kokeneensa 66,5 prosenttia lastenhoitajista.

– Lastenhoitajat ja koulunkäynninohjaajat ovat olleet fyysisistä asiakasväkivaltaa kokevien ammattiryhmien kärjessä jo vuosia, muistuttaa SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Pérez**.

Tilanne on monisyinen. Vastuu vaikeiden tilanteiden ratkaisemisessa on esihenkilöllä, mutta myös lastenhoitajilla on lakisääteinen velvollisuus kertoa työssä kohtaamistaan väkivalta- ja vaaratilanteista.

– Kenenkään työnkuvaan väkivallan ei tule kuulua. Väkivaltakokemuksista tai niiden uhasta tulee aina ilmoittaa epäkohtailmoituksella esihenkilölle. Näin väkivalta saadaan näkyväksi ja sen ehkäisyyn voidaan kehittää esimerkiksi toimintamalleja, Pérez sanoo. ■

3X
UNI

KUVAT: MOSTPHOTOS

VALVOTTAAKO VAUVA?

Monessa vauvaperheessä nukkuminen on kortilla ja väsyneet vanhemmat rauhautuvat päivästä toiseen univajeessa. Vinkit lähinnä ärsyttävät. Uusi kirja avaa tutkimustietoon pohjaten, mitä vauvan unelta voi ensimmäisen elinvuoden aikana odottaa ja miten vauvan unta voi tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Konkreettisia esimerkkejä ja hyviä vaihtoehtoja tiukkojen neuvojen sijaan.

Sofia Berg, Tiia Finne ja Reetta Isotalus: Vauvan unen arvoitus: parempia unia koko perheelle.

Tuuma-kustannus 2024.



ONKO KUORSAAMINEN VAARALLISTA?

Jos heräilet öisin, torkahdetet päivisin ja olet jatkuvasti väsynyt tai ärtynyt, saatat kärsiä äänestä kuorsaajan taudista tai uniapneasta. Moni uniapneaa poteva ei tiedä sairastavansa sitä. Teos perustuu tieteen uusimpiin tutkimustuloksiin. Kirjaan on koottu tietoa kuorsaamisesta ja uniapneasta, niiden syistä ja oireista, diagnosoinnista, hoidosta ja omahoidosta.

Markku Partinen ja Anne Huutoniemi: Kuorsaus ja uniapnea.

Docendo 2024.



UNETTAAKO KAAMOS?

Neandertalinihminen nukkui talviunia. Ei ole ihme, että talvisin sisäinen kelolomme menee sekaisin ja monet kärsivät kaamosväsymyksen oireista. Erilaisia apukeinoja esittelevä kirja paneutuu kaamosväsymyksen oireisiin ja syihin nykytutkimuksen valossa. Oloaan voi buustata kirkkaan valon ja liikunnan avulla, ja väsymystä yrittää selittää vaikka avannossa.

Satu Rasa: Kaamosväsymys – Pimeän kauden selviytymisopas.

Viisas Elämä 2023.



Vaikuttavatko ravitsemussuositukset ruokavalioosi?



Haluan syödä sitä, mistä pidän. Siihen eivät suositukset vaikuta. Syön vähähiilihydraattisesti.

Maarit Knaapi, Tampere

Ei

75%

- En lähde tuollaisiin höpötyksiin mukaan. Syön monipuolisesti ja tasaisesti kaikkea.
- Rakastan ruokaa ja ruoanlaittoa. Haluan nauttia elämästäni ilman turhia paineita siitä, mitä syön. Ruokavalioni perustuu normaaliin kotiruokaan. Herkuttelen 1–2 kertaa viikossa. Syön kasviksia ja hedelmiä jonkin verran. Ruoanlaitossa käytän ehtaa voita, siitä en tingi!
- Kolmivuorotyössä ei ole aikaa kuin valmiille eineksille. Pääasia, että saa nälän tyydytettyä, ei siinä ehdi suosituksia tuumailemaan.
- Kun syö terveellisesti, voi paremmin. Sen sanoo jo maalaisjärki ja omat tuntemukset. Pyrin ilman suosituksiakin elämään terveellisesti. Olen terveysongelmien vuoksi viimeiset viisi vuotta ollut kasvissyöjä. Lisäksi ruokavalioni on gluteeniton. Syön herkkuja silloin, kun siltä tuntuu.
- Syön tavallista suomalaista ruokaa. Ei ole kestävä kehitystä rahdata ulkomailta syötävää. Syön kotimaassa kasvatettuja ja viljeltyjä tuotteita sesongin mukaan.

Kyllä

25%

- Syön pääosin terveellisesti jo nyt, mutta aina on parantamisen varaa.
- Yritän lisätä kasvisten ja marjojen osuutta ruuassani. Ostan lihaleikkeleitä vielä jatkossakin, mutta syön niitä maltillisesti. Suolan saantia ajattelin tarkkailla.
- Ymmärrän, miten paljon ravinto vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. En halua kärsiä elintaso- ja kansansairauksista. Tiedän, miten tehdään terveellistä, herkullista ja samalla edullista ruokaa.
- On hyvä saada muistutuksia kasvisten lisäämisestä ruokavalioon, vaikka käytänkin niitä jo paljon. Pyrin tekemään ruokaa mahdollisimman paljon itse. Välttelen eineksiä ja varsinkin makkaroita, jotka sisältävät paljon suolaa ja rasvaa. Suosin lähiruokaa, paikallista kalaa ja koska Lapissa asun, niin syömmme myös poronlihaa hyödyntäen siitä niin luut kuin verenkin. Joka aamu alkaa syömällä karpaloita, puolukoita ja hilloja, itse keräämiämme totta kai, ja siihen lisäksi jogurttia tai rahkaa.

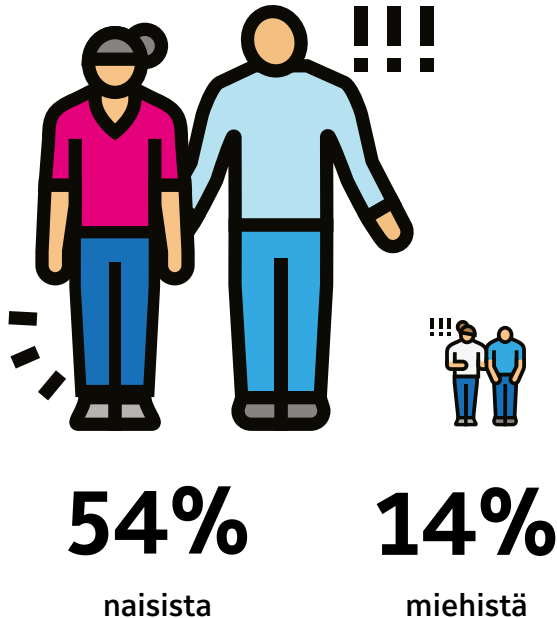
VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.1. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. JOULUKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI LEENA KANKAANPÄÄSTÄ.



KUUKAUDEN LUVUT

Seksuaalinen häirintä

Seksuaalista häirintää työuransa aikana on kokenut



LÄHDE: TILASTOKESKUS / GENDER BASED VIOLENCE -TUTKIMUS



Raportti: Sote-säästöillä on välillisiä vaikutuksia työllisyyteen

Kuka hoitaa vanhuksia, kun ympärivuorokautisia hoivapaikkoja karsitaan? Kalevi Sorsa -säätiön raportissa tarkastellaan hoivavastuun siirtymistä läheisille. Muissa maissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että ikääntyneen läheisen hoitaminen johtaa monilla työikäisillä ansiotyön lopettamiseen, työtuntien vähentämiseen ja matalampaan palkkaan. Raportin mukaan näin käy myös Suomessa. Asia koskettaa erityisesti naisia, sillä, kuten raportissa todetaan, läheistään hoivaa edelleen useimmin nainen.



Hoivajättien maine on kohentunut

Sote-alan isot yritykset, kuten Esperi Care ja Attendo, eivät enää ole heikkomaineisimpien yhtiöiden kärjessä. Hoivajättit päätyivät listalle vuoden 2019 hoivakotikohun myötä ja ovat pysytelleet siellä tähän asti. Suomessa toimivien yritysten mainetta mittaavassa T-Median tutkimuksessa huonomaineisimpia ovat nyt ultrapikamuodista tunnetut Shein ja Temu.

Mikä ihmeen potilasturvallisuus?

Yli puolet potilasvahingoista voitaisiin ehkäistä huolellisemmalta kirjaamisella. Tähän tulokseen on tullut terveystieteen tohtori **Tuula Saarikoski**, joka havaitsi väitöstutkimuksessaan, että vaikka potilaiden tila ja vointi kirjataan pääsääntöisesti hyvin, diagnoosikirjauksissa on usein puutteita. Potilasturvallisuuden osaamisessa on päivitettävää myös johtoportaan. Tutkimus paljasti, että potilasturvallisuus ei ole tuttu sana kaikille sairaanhoitopiiriin hallitusten jäsenille. Johto saa tietoa potilasturvallisuudesta eri raporteissa, mutta se ei pääsääntöisesti vaikuta päätöksentekoon.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Lähihoitajat
– hoitotyön
ammattilaiset
rinnallasi.

Onnea!

KANSALLINEN LÄHIHOITAJAPÄIVÄ 27.1.2025

SuPer onnittelee kaikkia lähihoitajia ja muita toisen asteen koulutettuja sote-alan ja varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja alalle opiskelevia! **Kuuntele Kansallisena lähihoitajapäivänä 27.1. julkaistava ”Lähihoitajan ääni”-SuPerPod.**

Seuraa myös SuPerin verkkosivuja, somekanavia ja osallistu kilpailuun.

Ole kuulolla! **Lue lisää: superliitto.fi**



Kuuntele Kansallisena lähihoitajapäivänä 27.1. julkaistava uusin SuPerPod, jossa lähihoitajat kertovat työstään ja osaamisestaan.

SuPerPod



SUPER



ANNA AULTIO

UUSI VUOSI JA KUJEET ENTISET – VAI ONKO TOIVOA PAREMMASTA?

Vuosi vaihtui. Tuoko se uutta toivoa meille sote- ja kunta-alalle, se nähdään, kun mennään vuotta 2025 eteenpäin.

**KANSALLINEN
LÄHIHOITAJAPÄIVÄ
ON TEIDÄN PÄIVÄNNE.
OLKAAMME YLPEITÄ,
SILLÄ TEEMME
MERKITYKSELLISTÄ
TYÖTÄ.**

En tehnyt uudenvuodenlupausta, mutta jotkut teistä varmaan tekivät. Sitäkään ei vielä tiedä, toteutuvatko lupaukset. Uskotaan kuitenkin parempaan tulevaisuuteen ja siihen, että meitä lähihoitajia, ammattilaisia, tarvitaan tulevaisuudessakin, vaikka nyt tuntuu, että muutokset myllertävät meidän motivaatiotamme tehdä sitä työtä, missä olemme parhaita asiantuntijoita ja parhaita osaajia.

Hallituksen viime vuoden toimenpiteet ovat haastaneet ja haastavat meitä edelleen. Hyvinvointialueiden yhteistoimintaneuvottelut eivät näytä loppuvan ja myös kunnissa on paineita talouden tasapainottamiseen. Monet hallituksen lakimuutokset eivät vielä näy, mutta kun mennään kevättä eteenpäin tilanne voi olla erilainen ja koskettaa myös teitä ammattilaisia alueilla.

Muistakaa, että meillä hoitajilla on merkittävä rooli yhteiskunnassa. Ilman meitä ei arki pyöri päiväkodeissa, ikäihmisten asumisyksiköissä, sairaaloissa, vammaispalveluissa – kaikkialla, missä lähihoitajia työskentelee.

Kansallinen lähihoitajapäivä on teidän päivänne. Olkaamme ylpeitä, sillä teemme merkityksellistä työtä.

Tehdään tästä vuodesta paras superilainen vuosi. Nostetaan yhdessä esille se osaaminen, ammattitaito ja ammattiyylpeys, joka meillä kaikilla on. Tehdään se näkyväksi joka niemeen ja notkoon kautta Suomenmaan. Paikallisesti paras, SuPer ❤️

Päivi



"NÄEN IHMISEN KÄRSIMYKSEN TAKANA"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUSSI HELTTUNEN

Robert Koski kohtaa päihderiippuvaisia ihmisiä kaduilla. Hän uskoo, että parantamalla sote-alan ammattilaisten osaamista ja verkostoitumista, päihderiippuvaisia voidaan auttaa paremmin.

1 Millaista on etsivä ja jalkautuva päihdetyö?

Kohtaamme huumeidenkäyttäjiä kadulla, kyselemme kuulumisia ja autamme heitä hoitamaan asioitaan. Lähdemme tarvittaessa mukaan esimerkiksi Kelaan tai sosiaalivirastoon. Kadulla oleskelevat huumeidenkäyttäjät ovat heikoimmassa asemassa oleva marginaaliryhmä. He ovat jääneet usein yhteiskunnan palvelujen ulkopuolelle. Liikumme pareittain ja tarjoamme anonyymisti apua ilman velvoitteita. Meillä on mukana puhtaita pistosvälineitä ja haavanhoitotarvikkeita, ruokaa, hygienia- ja lämpimiä vaatteita ja kannettava tietokone, jolla voimme hoitaa asioita yhdessä verkoston kautta.

2 Mikä on työnne tavoite?

Tuemme päihde- ja mielen-terveysongelmista kärsiviä ihmisiä heidän arjenhallinnassaan ja autamme heitä pysymään palvelujen piirissä. Jos päihteiden käyttö on

Robert Koski

- Lähihoitaja, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja
- Diakonissalaitoksen Tuki-
alus-hankkeen projektipäällikkö. Tukialus on tehnyt etsivää ja jalkautuvaa päihdetyötä Helsingissä, Lahdessa ja Tampereella vuodesta 2019 alkaen.
- Tukialuksen työntekijät ovat kohdanneet 5 800 eri ihmistä. Kohtaamisia on ollut yhteensä 27 000.
- Haluaa auttaa kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä.

rajua, mielenterveyden ja sairauksien hoito ei ole tasapainossa ja omaisuus on nyssäköissä, ihmisellä ei ole voimavaroja toipua päihteiden käytöstä. Ensin täytyy rauhoittaa elämäntilanne. Kun joku haluaa lopettaa käytön, teemme kaikkemme, että se onnistuisi. Puolustamme päihteidenkäyttäjien ihmisoikeuksia ja toimimme heidän äänenään. Kaikilla tässä maassa on tietyt oikeudet riippumatta siitä, miten sairas ihminen on päihteiden vuoksi. Heiltä ei saa rajata oikeuksia palveluihin.

3 Mitä huumeita Suomessa käytetään?

Sekakäyttö on Suomessa yleisempää kuin muualla. Käytössä ovat alkoholi, bentsodiatsepiinit, kannabis, opiaatit ja stimulantit, kuten amfetamiini. Uutena tulokkaana on peukku, joka saa ihmisen nopeasti psyykkisesti huonoon kuntoon. Kokaani oli aiemmin varakkaiden ihmisten käyttämä huume. Sen hin-



ta on alentunut, joten sitä liikkuu nykyään kadullakin. Suomessa kuollaan harvoin välittömästi yliannostukseen. Kuoleman aiheuttaa sekakäytöstä johutuva hengityslama, joka tulee salakavalasti esimerkiksi nukkessa.

4 Miksi nuorten huumekuolemat tuplaantuivat vuonna 2023?

Huumeiden käyttö on lisääntynyt. Alaikäiset saavat niitä jopa helpommin kuin alkoholia. Nuorten psyykkinen hyvinvointi on ollut lasusuunnassa pitkään. Jotkut alkavat käyttää päihteitä lääkitäkseen pahaa oloaan. Ongelmana on myös se, ettei alaikäisille ole päihdepalveluja. Kun nuori jää kiinni huumeiden käytöstä, siitä tehdään lastensuojeluilmoitus ja aloitetaan usein raskaat toimenpiteet. Nuori ei välttämättä koe sellaista tilannetta miellyttävänä. Siksi monet salaavat päihteiden käytön mahdollisimman pitkään.

5 Saavatko huumeidenkäyttäjät apua halutessaan?

Avun saamisen nopeus riippuu siitä, missä päin Suomea asuu. Katkaisuhoiton jonotusajat vaihtelevat. Jatkohoitopaikkoja on rajatusti, ja hoitojaksot eivät ole nykyisin pitkiä. Monet saavat apua vertaistukiryhmistä ja yhteisöistä, jotka tarjoavat päihteetöntä toimintaa. Joillakin on varaa käyttää myös yksityisiä palveluja kuntoutumisen tukena.

6 Miten päihdetyötä pitäisi kehittää?

Ennaltaehkäisevään työhön pitää satsata. Nuoret tarvitsevat tietoa huumeista jo peruskoulussa. Ammatillaiset tarvitsevat lisäkoulutusta, jotta he ymmärtävät paremmin päihteidenkäyttäjii ja heidän todellisuuttaan. Pirstaloitunut palvelujärjestelmä vaatii kehittämistä, ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä tulisi parantaa. Erityisesti alaikäisille pitäisi olla enemmän tarjolla anonyymeja palve-

luja, joissa voi keskustella arjestaan ilman pelkoa seurauksista. Lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä hoitoja tarvitaan lisää.

7 Pääsevätkö monet irti huumeista?

Ei ole saatavilla tilastoja siitä, kuinka moni toipuu ja pysyy kuivilla. Tiedän kuitenkin useita, jotka ovat päässeet kadulta pois ja kuntoutuneet. He ovat opiskelleet ja menneet työelämään. Huumetausta ei estä pääsemästä elämässä eteenpäin.

8 Mikä saa sinut tekemään työtä päihteidenkäyttäjien hyväksi?

Koen olevani ammattiauttaja. Tulen hyvin toimeen huumeidenkäyttäjien kanssa. Suurin osa heistä on herkkiä ja tuntevia ihmisiä. Näen ihmisen kärsimyksen takana. Kun on sellainen kyky, pystyn ajamaan heidän asioitaan ja auttamaan. Tätä työtä ei voisi tehdä, jos sillä ei olisi isoa merkitystä itselle.



“UNETTOMIA ÖITÄ ON VIETTÄNYT MONI”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työntekijäjärjestöt selvittävät, onko HUS rikkonut lakia tai sopimuksia marraskuussa päättyneissä yt-neuvotteluissa.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS) kertoi marraskuun lopussa yt-neuvotteluiden tuloksesta. HUS irtisanoo 280 työntekijää, ja lisää säästöjä saadaan, kun eläköityvien ja määräaikaisen työntekijöiden tilalle ei palkata uusia. HUSin koordinoiva päälluottamusmies **Satu Kervinen** kertoo olevansa lopputuloksesta järkyttynyt.

– HUS on usean vuoden ajan tehostanut toimintaansa. Sopeutusten jäljiltä löysää ei ollut missään. Kun irtisanottaviin lasketaan mukaan päättyvät määräaikaisuudet, useita satoja työntekijöitä joutuu lähtemään.

Elokuussa neuvotteluiden alkaessa HUS ilmoitti, että vähennykset kohdistuvat ensisijaisesti muuhun kuin välittömään potilastyöhön. Nyt yhtymä arvioi, että hoitohenkilökunnan määrä pienenee 2,5 prosentilla, kun taas hallinnosta ja tukipalveluista vähennykset ovat yhteensä hieman yli viisi prosenttia.

– Vähennykset vaikuttavat potilaiden hoitamiseen joka tasolla. Jos esimerkiksi tietojärjestelmät tai koneet hajoavat, ne on saatava nopeasti kuntoon, tai potilasturvallisuus vaarantuu, Kervinen varoittaa.

Yt-neuvotteluiden taustalla ovat HUSin säästötavoitteet. Ensi vuonna yhtymän taloutta on tarve sopeuttaa yhteensä 140 miljoonalla eurolla.

– Jos irtisanomisia tehdään tuotannollis-taloudellisin perustein, työmäärän pitäisi vähentyä koko HUSin alueella. Potilasmäärät eivät kuitenkaan ole vähentyneet. Joissain yksiköissä toiminta lakkaa, mutta silloinkin työntekijöille tulisi ensisijaisesti tarjota vastaavaa työtä toisesta yksiköstä, Kervinen huomauttaa.

ONKO LAKIA NOUDATETTU?

Satu Kervinen on osallistunut yt-neuvotteluihin työntekijäpuolen edustajana. Syksyn aikana hän on ollut toiminut tukihenkilönä kuulemistilaisuuksissa, joissa moni on saanut tietää jopa vuosikymmenien mittaisen työsuhteen päättymisestä.

– Tilanne on ollut henkilökunnalle todella kuormittava. Jokainen reagoi stressiin omalla tavallaan, mutta moni on ker-tonut valvoneensa öitä jo ennen kuulemisia.

Kokenut luottamusmies ihmettelee työnantajan ratkaisuja.

**”TYÖNTEKIJÖITÄ ON
IRTISANOTTU ENNEN
KUIN ON SELVITETTY,
VOISIKO HEIDÄT
SJOITTA MUIHIN
TEHTÄVIIN.”**

– HUS on irtisanonut pitkään talossa työskennelleitä hoitajia, vaikka määräaikaista työntekijöitä on sijaisina huomattavasti enemmän kuin irtisanottavia henkilöitä. Työntekijöitä on myös irtisanottu ennen kuin on selvitetty, olisiko heidät mahdollista sijoittaa johonkin toiseen yksik-

köön tai kouluttaa muihin tehtäviin.

Asia on herättänyt huolta myös SuPerissa ja muissa pääsopijajärjestöissä. Järjestöt ovat yhteisesti vaatineet HUSia noudattamaan lakia ja voimassa olevia sopimuksia.

– HUSissa noudatettavan työ- ja virkaehtosopimuksen mukaan viimeiseksi tulee irtisanoa toiminnalle tärkeitä henkilöitä ja saman työnantajan työssä osan työkyvystään menettä-neitä. Jos työntekijät ovat näillä perusteilla samassa tilanteessa, on huomioitava myös työntekijöiden huoltovollisuus ja palvelussuhteen kesto, sanoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

– Selvitämme parhaillaan, miten ja missä järjestyksessä prosessi on HUSissa edennyt. Katsomme, onko työnantaja rikkinut työsopimuslakia, yt-lakia tai työ- ja virkaehtosopimusta, ja tarvittaessa viemme asian eteenpäin.

Ensimmäisten irtisanottujen työsuhteet päättyvät tammi-kuun alussa. Osalla pitkään yhtymässä työskennelleillä työvelvoite jatkuu pitkälle kevääseen. ■



MOSTPHOTOS

Attendo vähentää vanhus-palveluista 299 työntekijää

Hoivajätti Attendon muutosneuvottelut päättyivät joulukuun alkupuolella 150 työntekijän irtisanomiseen. Kaunialan sairaalan toiminnan supistamista koskeneissa neuvotteluissa työsuhte päättyi 149 työntekijältä. Lisäksi osalla työntekijöistä työsuhte muuttuu osa-aikaiseksi ja osa lomautetaan. Kaikkiaan muutosneuvotteluiden piirissä oli 13 hyvinvointialueella yhteensä 2 300 työntekijää. Joukossa oli suuri määrä superilaisia lähihoitajia.



MOSTPHOTOS

Henkilöstövuokrausalalle uusi työehtosopimus

Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT ja pääsopijajärjestöt JAU, JUKO ja SOTE ovat neuvottelleet henkilöstövuokrausalalle uuden työehtosopimuksen.

Sopimus on neuvoteltu sellaisia KT:n jäsenyrityksiä varten, joiden pääasiallinen toimiala on työvoiman vuokraus. Uuteen työehtosopimukseen on sovittu siirtymäaika, jonka vuoksi henkilöstövuokrausalan yritykset noudattavat toistaiseksi kuitenkin vielä nykyisiä työehtosopimuksia.



Lihavuuslääkkeet auttavat myös alkoholistia

Lihavuuden hoidossa käytettävät lääkkeet ovat kasvattaneet suosiota viime vuosina.

Yllättävä havainto on, että diabeetikoiden ja painonpudottajien hoidosta tutut semaglutidi ja liraglutidi voivat vähentää merkittävästi myös alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä.

Itä-Suomen yliopiston ja Tukholman Karoliinisen instituutin yhteistutkimuksessa huomattiin, että lääkkeet olivat yhteydessä vähäisempään sairaalahoitojen tarpeeseen alkoholisteilla.

– Tutkimusidea lähti liikkeelle potilaiden havainnosta, että heidän alkoholinkäyttönsä oli vähentynyt semaglutidilääkkeen aloituksen jälkeen. Samanlaisia havaintoja nostivat esiin myös muut tutkijat kansainvälisissä kongresseissa, joten päätimme lähteä tutkimaan asiaa, sanoo tutkija, oikeuspsykiatrian dosentti **Markku Lähteenvuo** Niuvanniemen sairaalasta.

Alkoholiriippuvuuksiin on jo nykyäänkin olemassa tehokkaita lääkkeitä, mutta ne ovat alikäytettyjä eivätkä sovellu kaikille. Semaglutidin ja liraglutidin mahdollisuudet päihdehäiriöiden hoidossa vaikuttavat lupaavilta, mutta aihe vaatii vielä lisää tutkimusta.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Aamunkoittoilmiö

Diabeetikon veren glukoosipitoisuuden suureneminen ja insuliinintarpeen lisääntyminen aamuyöllä.

TERVEYSKIRJASTO



Maalaiselämä suojelee allergioilta

Jos ihminen asuu pikkulapsena maatilalla, hän voi saada hyvän suojan atooppisia sairauksia kuten allergista nuhaa ja allergista silmätulehdusta vastaan. Herkistymisen riski on lähes puolet pienempi kuin muualla asuvilla ja suojavaikutus näkyy vielä keski-iässäkin.

Syynä on todennäköisesti se, että maatilan lapset ovat kosketuksessa laajempaan mikrobikirjoon. Aiheesta väitellyt lääketieteen lisensiaatti **Anna Haarala** suosittelee tutkimuksensa perusteella luontokontaktien lisäämistä lapsuudessa osana atooppisten sairauksien ennaltaehkäisyä.

OULUN YLIOPISTO



Kolmella lääkkeellä verenpaine alas

Koholla olevaa verenpainetta kannattaisi alusta asti hoitaa kolmen eri verenpainelääkkeen yhdistelmällä. Tutkimuksessa käytössä oli angiotensinireseptorin salpaajiin kuuluvaa telmisartaania, kalsiuminestäjiin lukeutuvaa amlodipiinia ja diureetteihin kuuluvaa indapamidia, ja verrattuna lumevalmisteeseen yhdistelmälääkitystä saaneiden systolinen verenpaine oli 7–8 mmHg alhaisempi kuukauden hoidon jälkeen.

Pienet annokset eri tavoin vaikuttavia lääkkeitä on havaittu tehokkaaksi aiemmissakin tutkimuksissa. Myös hoitosuosituksen kannustavat nykyään aloittamaan lääkeshoidon usean lääkkeen yhdistelmällä, koska yhden lääkkeen hoito ei useinkaan tuo toivottuja tuloksia.

Kahden miljoonan suomalaisen aikuisen verenpaine on koholla ja miljoona suomalaisaikuista on verenpainelääkityksellä.

UUTISPALVELU DUODECIM

Tiesitkö tämän TALVIUINNISTA

Hengitä ja selviydy. Kylmään veteen pulahtaminen saa aikaan voimakkaan keuhollisen reaktion, puhutaan kylmähokista. Kun avannossa malttaa olla hetken ja hengitellä, seurauksena on autonomisen hermoston rauhoittuminen. Se on yksi tehokkaimmista keinoista lievittää stressiä. Kun vedestä nousee pois, seuraa usein endorfiiniryöppy eli voimakas mielihyvän kokemus. Jyväskylän yliopistossa tutkitaan parhaillaan, voiko kylmässä vedessä käyminen helpottaa masentuneisuutta, ahdistusta ja lievittää paniikkihäiriön oireita.

Enemmän terveitä päiviä.

Talviuimarit kokevat yleisesti, että vastustuskyky paranee ja flunssat vähenevät. Havaintoa puolustaa epidemiologinen aineisto: Kylmään totuneilla uimareilla on jopa 40 prosenttia vähemmän hengitystieinfektioita.

Kipu helpottaa.

Monet reumaa sairastavat sanovat, että oireet lievittyvät talviuinnin ansiosta. Kylmä vähentää nivelvaivoja ja laskee nivelen lämpötilaa. Tämä saattaa vaimentaa tulehdusta ja nivelvauriota aiheuttavien välittäjäaineiden aktiivisuutta.

Kylmä kuormittaa sydäntä.

Sydän- ja verisuonitaudit, valkosormisuus eli Raynaud'n oireyhtymä ja kylmänokkosihottuma voivat olla esteenä talviuinnin aloittamiselle. Harrastuksen aloittamisesta kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Hyvä ruskea rasva.

Säännöllinen avantoon pulahtaminen lisää ruskean rasvakudoksen määrää ja aktiivisuutta kehossa. Ruskean rasvan määrällä ja sen lisäämällä energiankulutuksella näyttäisi olevan yhteyksiä ylipainon, diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisemiseen. Aikuisella ruskeaa rasvaa on yleensä alle sata grammaa, tyypillisesti solisluiden yläpuolella, aortan ja kaulavaltimoiden ympärillä, rintarangan alueella ja munuaisten yläpuolella.



SUOMEN LATU, LÄÄKÄRILEHTI, HS

”Kun syntyy tilaa, sirpaleet leviävät lattialle. Se on ainoa keino, että niistä voi rakentua jotain uutta.”

KIRJAILIJA JA KOULUTTAJA
HARRI-PEKKA PIETIKÄINEN
HIDASTAELAMAA.FI

Kannattaako ällistyä?

Kyllä kannattaa, sillä ällistyksen tunne lisää kiinnostusta ällistytävää aihetta kohtaan. Vallitettavasti samalla kun ällistelemme, heikkenee myös kykymme huomata virheitä ja tunnistaa hölynpöly.

Turun yliopiston tuoreessa tutkimuksessa selvitettiin ällistymisen vaikutusta kiinnostumiseen ja tunnistusmuistiin. Tutkimukseen osallistujat katsoivat mukaansatempaavaa planetaarioelokuvaa.

TURUN YLIOPISTO



”Minä töissä hoitajana peitelin mummukan ja totesin 'nuku pois vain'. Mummo repesi nauramaan, että et sinä likka minusta niin helpolla pääse eroon.” 😊

@TAUTISENHAUSKA

THREADS 11.12.

Vertailu

Naisista

82 %

ja miehistä

70 %

on viimeisen kolmen kuukauden aikana etsinyt sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tietoa internetistä.



TILASTOKESKUS

HYVÄSSÄ HOIDOSSA

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT ANNI SAVOLAINEN

Almakoti Kemiönsaarella palkittiin hyvästä vanhustyöstä La Carita -palkinnolla. Talossa on kehitetty erityisesti palliativista hoitoa ja panostettu hyvään työilmapiiriin.





Sandra Törnqvist ja Kenneth Johansson auttavat Almakodin asukkaita aamutoimissa. Yhteistyö sujuu saumattomasti.



Aivan Kemiönsaaren keskus-
tan tuntumassa on Alma-
koti, joka on ympärivuoro-
kautisen asumisen yksikkö
ikäntyneille. Saari on kak-
sikielinen, joten Almakodis-
sakin eletään sujuvasti kahdella kielellä.

Aamulla levollinen tunnelma ja iloi-
nen puheensorina täyttävät Almakodin.
Hoitajia ja muutama asukas nauttii pit-
kän pöydän ääressä aamiaista. Puuro ja
hedelmät maistuvat ja kahvia santsa-
taan lisää. Rollaattorin kanssa kulkeva
nainen kiertää pöytää omalla aamulen-
killään.

– Meillä vanhuksat heräävät ku-
kin omaan tahtiinsa, jotkut ovat aikai-
sia nousijoita, mutta toiset voivat nuk-
kia yhdeksään ja lepäilevät vielä herät-
tyäänkin pitkään peiton alla aamuhet-
kestä nauttien, lähihoitaja **Päivi Gran-
qvist** kertoo.

Kahvihetken jälkeen hoitajien aam-
päivä kuluu työn touhussa. Lääke-
keet jaetaan, vanhuksia autetaan pu-
keutumisessa ja peseytymisessä. Lähi-
hoitajat **Sandra Törnqvist** ja **Kenneth
Johansson** työskentelevät työparina.
Yhteistyö sujuu saumatta, tottunein ot-
tein parivaljakko nostaa henkilönosti-
men avulla asiakkaan pyörätuoliin.

Molemmat ovat alanvaihtajia, aikai-
semmilta ammanteiltaan kokkeja.

– Meiltä meni molemmilta työpaikka
alta. Onneksi kunta tuli apuun ja järjes-
ti lähihoitajakoulutuksen, sillä lähihoi-
tajista oli valtava pula, Törnqvist kertoo.

Nyt työtä vanhusten parissa on ta-
kana jo seitsemän vuotta. Kokin töihin
ei ole kaipuuta. He ovat yhtä mieltä sii-
tä, että lähihoitajan työssä parasta on se,
että jokainen työpäivä on erilainen.

– Työ ihmisten kanssa tuo vaihte-
levuutta ja tuntuu merkitykselliseltä.
Kokkina työpäivät olivat aina samanlai-
sia, toteaa Johansson, joka toimii lisäksi
työpaikkansa työsuojeluvaltuutettuna.

PALLIATIIVINEN HOITO KUNTOON

Vastaava sairaanhoitaja **Sofia Bärling**
kertoo, että Almakodin palliatiivista
hoitoa on kehitetty vanhusten elämän-
laadun parantamiseksi.

– Suuri edistysaskel oli se, että emme
enää lähetä asukkaita pienemmistä vai-
voista sairaalaan, vaan hoidamme hei-
dät täällä. Vanhat ihmiset kokevat ambu-
lanssimatkat ja sairaalajaksot raskai-
na ja muistisairaille ne voivat olla erityi-
sen pelottavia, kun joutuu äkkiä vieraa-
seen ympäristöön, Bärling kertoo.

SAIRAALAKÄYNNIT OVAT VÄHENTYNEET, KUN OMALÄÄKÄRI ON LAATINUT ASUKKAILLE SELKEÄT HOITOLINJAUKSET JA ENNAKOIVAT HOITOSUUNNITELMAT.

Asiat hoidetaan oman lääkärin kans-
sa, joka tuntee asukkaiden taustat ja
terveydentilat.

Sairaalakäynnit ovat vähentyneet
merkittävästi sen jälkeen, kun omalää-
käri on laatinut asukkaille selkeät hoi-
tolinjaukset ja ennakoivat hoitosuun-
nitelmat. Tämä on paitsi helpottanut
hoitajien työtä, tehnyt myös mahdol-
liseksi sen, että asukkaat saavat tarvit-
semansa avun tutussa ja turvallisessa
ympäristössä. ►

”TIETÄÄ OLEVANSA OIKEASSA
AMMATISSA, KUN AAMULLA
HERÄTESSÄ ON HYVÄ FIILIS
LÄHTEÄ TÖIHIN.”



Kenneth Johansson ja Sandra Törnqvist ovat molemmat aiemmalta ammatiltaan kokkeja ja opiskelleet lähihoitajaksi aikuisena.



Kenneth Johansson sanoo, että työ ihmisten kanssa tuntuu merkitykselliseltä.

– Oleellista on myös se, että lääkäri on pysynyt pitkään samana. Yhteydenpidossa on jatkuvuutta eivätkä hoitolinjaukset muutu jatkuvasti, Bärling sanoo ja lisää, että lääkäreillä saattaa olla hyvin erilaiset käsitykset siitä, kenet lähetetään sairaalaan ja kenet hoidetaan hoitokodissa, ehkä kotisairaanhoidon avulla.

LAASNÄOLOA JA LAADUKASTA KIVUNHOITOA

Osa henkilökunnasta käy palliatiivisen hoidon koulutuksissa ja uusi tieto jaetaan koko tiimille. Tehokas kivunhoito ja muiden oireiden lievitys lääkkeiden avulla ovat tärkeitä tekijöitä hyvässä saattohoidossa. Myös kohtaaminen ja läsnäolo ovat avainasemassa.

– Me hoitajat opimme tuntemaan asiakkaat varsin hyvin, ja heihin muodostuu vuosien saatossa vahva tunneside. Haluamme olla heidän kanssaan loppuun asti, sanoo Bärling.

Asukkaiden toiveena on yleensä saada viettää elämänsä viimeiset hetket tutussa ja turvallisessa ympäristössä, omassa huoneessa, ei sairaalassa tai ambulanssin kyydissä.

VAPAAEHTOISTEN VERKOSTO APUNA

Almakodissa omaiset ovat tärkeä osa saattohoitovaihetta. He voivat vierailta vapaasti vanhuksen elämän viime het-

KIRJAAMISET JA HOITOSUUNNITELMAT OVAT TÄRKEITÄ, MUTTA SUJUVAA VUOROPUHELUA NE EIVÄT KORVAA.

killä ja heille tarjotaan myös mahdollisuus yöpyä asukkaan luona.

Almakodissa on myös työntekijöistä koostuva vapaaehtoisten verkosto, joka tuo tukea saattohoitoon. Verkoston vapaaehtoiset tarjoavat apua silloin, kun asukkaan läheiset eivät pääse paikalle. Heidän tehtävänsä on olla läsnä, pitää kädestä, rauhoittaa ja tukea.

– Saattohoito voi kestää pitkään, joten vapaaehtoisten tuki on hyvin tärkeää, Sofia Bärling kertoo.

HYVÄ HENKI ON SUJUVAN YHTEISTYÖN PERUSTA

Hyvän työilmapiirin rakentamiseen panostetaan tietoisesti. Sofia Bärling kertoo, että vaikka työntekijät työskentelevät kahdessa eri yksikössä, yhteiset

tautot luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Keskeistä on myös se, että esihenkilö on aina tavattavissa. Arkea piristetään aika ajoin poikkeamalla rutiineista.

– Joskus menemme yhdessä ulos syömään ja viime syksynä teimme retken Seilin saarelle.

Bärling myöntää, että kaikki ei aina suju kivuttomasti, mutta ristiriitoja ei päästetä paisumaan, vaan niihin tartutaan nopeasti.

– Avoimella keskustelulla olemme aina löytäneet ratkaisun.

Päivi Granqvist on samoilla linjoilla. Jaksamisen ja töiden sujumisen kannalta hyvä työilmapiiri on tärkeä tekijä. Hän iloitsee auttamisen kulttuurista ja siitä, että työkaverilta voi kysyä neuvoa matalalla kynnyksellä.

– Esimerkiksi lääkityksen kanssa olemme tarkkoja ja kysymme helposti kollegalta neuvoa tai vain vahvistusta sille, että asia menee oikein.

Työntekijät korostavat myös tiimityön ja vuorovaikutuksen merkitystä asukkaiden hyvinvoinnin seurannassa.

– Jos asukas ei tunnu olevan aivan oma itsensä, kerromme siitä herkästi toisillemme. Näin pystymme nopeasti aloittamaan tarvittavan hoidon ja välitämme asukkaan ylimääräisen kärsimyksen.

Kirjaamiset ja hoitosuunnitelmat ovat tärkeitä, mutta sujuvaa vuoropuhelua ne eivät korvaa.



Almakodissa on auttamisen kulttuuri. Työkaverilta voi aina kysyä neuvoa.

Asukkaiden tilannetta käsitellään lisäksi joka toinen viikko pidettävissä hoitokokouksissa, joissa hoitajat raportoivat asukkaiden ajankohtaisista tarpeista ja hoitojen etenemisestä.

– Käymme läpi, onko aloitettu uusi lääkitys ja onko se tehonnut, tarvitaanko apuvälineitä tai vaikka uusia vaatteita.

Työntekijät pitävät vahvuutena myös sitä, että henkilökunta koostuu eri-ikäisistä ihmisistä ja kaikkien osamista arvostetaan.

– Nuoret tuovat mukanaan uutta tietoa, kuten viimeksi esimerkiksi uudesta injektio-tekniikasta. Toisaalta me varttuneemmat voimme jakaa kokemukseen perustuvaa tietoa esimerkiksi muistisairaiden kanssa toimimisesta, Granqvist summaa.

LUOVA RATKAISU SIIJAISPULAAAN

Almakodissa on totuttu ratkaisemaan haasteita uusilla tavoilla. Kun kesätyöntekijöistä ja sijaisista oli pulaa, keksittiin suunnata paikalliseen lukioon ker-

tomaan vanhustyöstä. Monilla nuorilla tuntui olevan korkea kynnys hakeutua töihin vanhusten pariin.

– Välitunnilla kerroimme muutamalle opiskelijalle työpaikastamme ja kutsuimme heidät tutustumiskäynnille. Pian sana levisi, ja saimme kesäksi jo useita sijaisia, Bärling kertoo.

Tempauksen myötä Almakoti on saanut toimivan sijaisverkoston. Muutama nuori on jopa innostunut opiskelemaan hoitoalaa.

– Julkisuudessa hoitotyöstä puhutaan usein vain raskaana ja säästöjen kurjistamana alana, mutta hoitotyön arjesta löytyy paljon iloa ja se on ollut nuorille yllätys.

Sujuvasta arjesta ja hyvästä työilmapiiristä iloitsevat myös lähihoitajat Sandra Törnqvist ja Kenneth Johansson.

– Tietää olevansa oikeassa ammatissa, kun aamulla herätessä on hyvä fiilis lähteä töihin. Olen täällä ainoa mies, mutta se ei haittaa, olen lähihoitajien ympäröimä, myös vaimoni on lähihoitaja, Johansson nauraa. ■

Palliativisen hoidon periaatteet

1. Kivun ja muiden oireiden hallinta

- Kipujen, hengitysvaikeuksien, pahoinvoinnin ja muiden oireiden tehokas hallinta.
- Lääkitys ja hoitokäytännöt mukautetaan ihmisen kuntoon ja tarpeisiin.

2. Psykkinen tuki

- Autetaan käsittelemään sairastumiseen liittyviä pelkoja, ahdistusta ja surua.
- Tarjotaan keskusteluapua ja tarvittaessa yhteistyötä psykologin tai terapeutin kanssa.

3. Sosiaalinen tuki

- Huomioidaan vanhuksen perhesuhteet ja läheisten osallistuminen hoitoprosessiin.
- Tarjotaan apua käytännön järjestelyissä, kuten kotihoiton koordinoinnissa ja tukipalveluiden hankkimisessa.

4. Henkinen tuki

- Kunnioitetaan asukkaan elämänarvoja ja hengellisiä tarpeita.
- Tehdään mahdolliseksi yhteydenpito uskonnollisiin tai muihin henkisiin yhteisöihin.

5. Yksilöllisyys ja arvokkuus

- Hoito suunnitellaan yksilöllisesti, kunnioittaen asukkaan toiveita ja tarpeita.
- Edistetään asukkaan mahdollisuutta tehdä päätöksiä hoitonsa suhteen.

6. Moniammatillinen yhteistyö

- Hoidossa voivat olla mukana lääkärit, sairaanhoitajat, sosiaalityöntekijät, fysioterapeutit, hengellisen tuen antajat ja vapaaehtoiset.

7. Tuki läheisille

- Autetaan omaisia kohtaamaan kuolevan läheisen tilanne ja annetaan heille surun käsittelyyn tukea.

THL, STM, KÄYPÄHOITO.FI,
SOFIA BÄRLINGIN HAASTATTELU



PERSOONA TÖISSÄ

TEKSTI NIINA MELANEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Työhyvinvointi on yksilöllistä, sillä siihen vaikuttaa työolojen ohella myös persoonallisuus. Miten muokata tekemistään niin, että työ olisi enemmän oman näköistä ja voisi kokea jopa innostusta ja työn imua?

Hyvät johtaminen ja reilu kohtelu liittyvät työoloihin ja niihin panostaminen kohtaa kaikkien työhyvinvointia.

Vähemmän kiinnitetään huomiota ihmisten persoonallisuuden eroihin. Samat työolot kuitenkin vaikuttavat eri ihmisiin eri tavoin, eivätkä samat työhyvinvointia edistävät vinkit toimi kaikille yhtä hyvin.

**”INTROVERTILLA
VOI OLLA
ERINOMAISET
SOSIAALISET
TAIDOT.”**

Tämä kävi selväksi, kun Työterveyslaitoksen psykologi ja kouluttaja **Anniina Virtanen** haastatteli terveyden ja hyvinvoinnin parissa työskenteleviä asiantuntijoita ja ammattilaisia.

Kriisi, kuten työssä uupuminen, johdattaa ihmisen usein pohtimaan omaa persoona ja tekemisen rajoja.

– Itsensä tutkiskeluun on syytä paneutua, jos on jatkuvasti kuormittunut tai samat haasteet seuraavat työpaikasta toiseen. Ehkä työssä on jotain mikä ei sovi oman persoonan kanssa yhteen.

TUNNISTA OMA TAPASI REAGOIDA

Itsetuntemuksen lisäämiseksi Anniina Virtanen kehottaa lähtemään liikkeelle ongelmien tunnistamisesta.

– Tämä on tärkeä askel, sillä jos emme tunnista mitä oikeastaan koemme ja minkä takia, niin silloin on vaikea lähteä muutostakaan tekemään.

Hän kehottaa pohtimaan mitkä asiat työssä kuormittavat ja mitkä taas innostavat. Omien reaktioiden tunnistaminen stressitilanteissa auttaa saamaan tilanteen hallintaan.

Stressiin voi liittyä monenlaisia oireita kuten ärtyneisyyttä, ylivieritty-

neisyyden tunnetta, keskittymisen vaikeuksia tai fyysisiä oireita kuten sydämen tykytyksiä, lihaskireyksiä tai vatsaoireita.

– Jos jatkuvat sosiaaliset kontaktit hoitotyössä kuormittavat, olisiko tauolla mahdollisuus vetäytyä hetkeksi palautumaan omassa rauhassa, Virtanen antaa esimerkin.

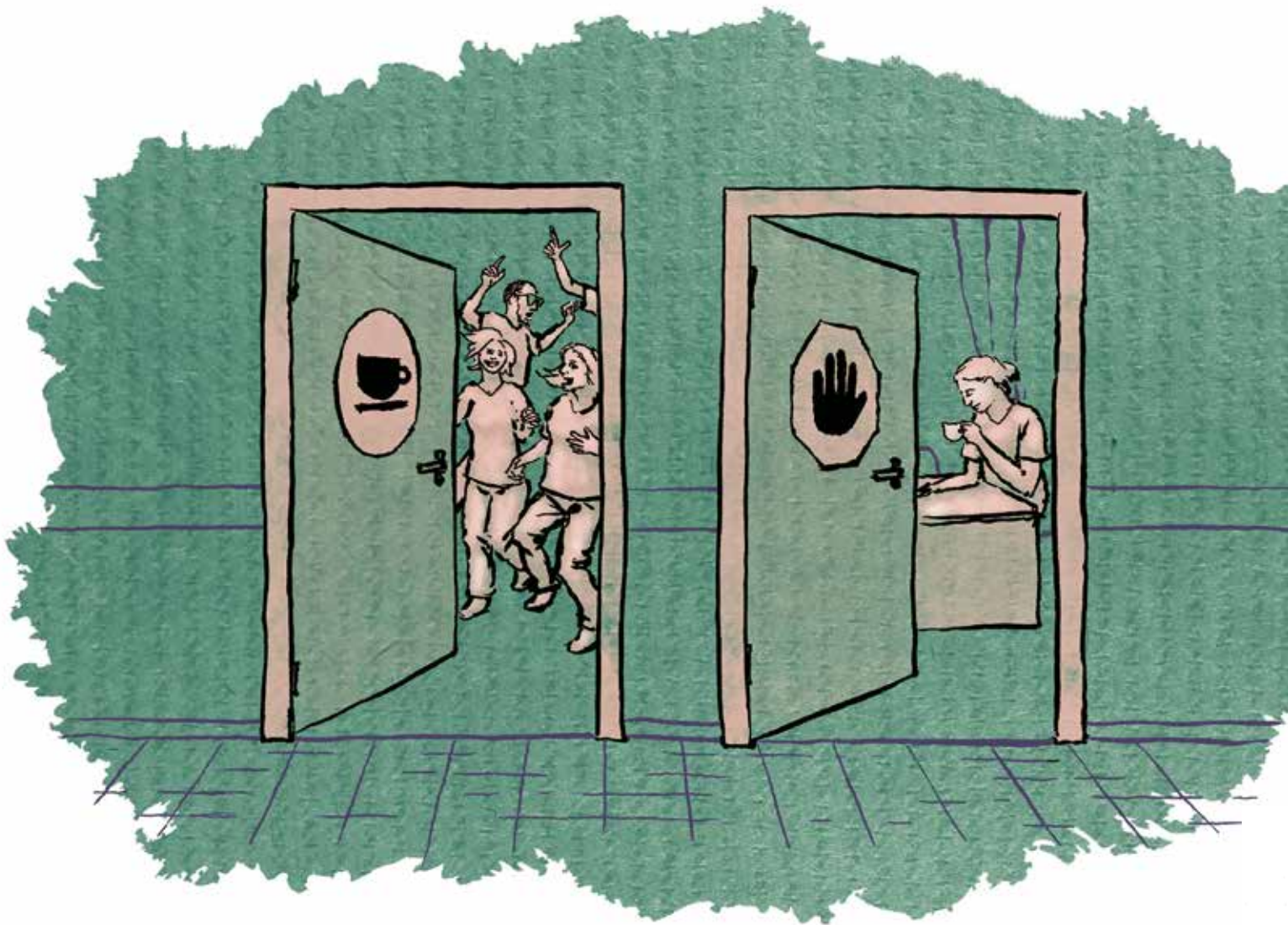
INTROVERTTI PALAUTUU RAUHASSA

On hyvä muistaa, että oma persoonallisuus on eri asia kuin taidot. Ammatitaito ja osaaminen on tärkeä erottaa persoonasta. Persoona on niitä taipumuksia, joita meillä on, mutta taitoja voimme oppia ja kehittää.

– Toisin kuin usein ajatellaan introvertilla voi olla erinomaiset sosiaaliset taidot ja ulospäin suuntautuneella ekstrovertillä ei välttämättä ole.

Introvertin ja ekstrovertin ero näkyy vaikkapa siinä, että he palautuvat eri tavalla. Persoonaltaan pikemminkin ekstrovertti saa energiaa vuorovai-
kutuksesta, kun taas introvertin energiaa vuorovaikutus kuluttaa.

– Introvertti saattaa olla hyvin-kin puhelias ja pitää ihmisistä, mutta kaipaa kuitenkin palautumista yksin ▶



SAMAT TYÖHYVINVOINTI- VINKIT EIVÄT SOVI KAIKILLE.

omassa rauhassa. Introvertti voi edistää omaa työhyvinvointiaan valitsemalla tauolla rauhallisen paikan vilkkaan kahvihuoneen sijaan.

PERSOONALLISUUS ON HARVOIN ÄÄRIPÄÄTÄ

Anniina Virtanen toppuuttelee ihmisten yksioikoista jakamista ääripäihin, sillä suurin osa ihmisistä on jossain äärimmäisen introvertin tai ekstrovertin välimaastossa.

Sama periaate pätee myös muihin työhyvinvointiin vaikuttaviin persoonallisuuden piirteisiin, kuten herkkyyteen, tunnollisuuteen tai sovinnollisuuteen eli siihen, kuinka mukautuvaisia, ystävällisiä ja luottavaisia olemme.

– Emme ole joko tai, vaan yleensä jotain siltä väliltä.

TUNNE-ELÄMÄN EPÄTASAPAINOISUUS ON RISKI

Mikään persoonallisuuden piirre ei automaattisesti johda parempaan tai huonompaan työhyvinvointiin, mutta tiettyä säännönmukaisuutta on olemassa.

Tunne-elämän epätasapainoisuus näyttäisi olevan riski työhyvinvoinnille, kun taas tunnollisuudella, avoimuudella ja sovinnollisuudella on havaittu olevan työhyvinvointia lisäävä vaikutus.

Sovinnollisuuteen ja tunnollisuuteen taipuvaiset työntekijät voivat kui-

tenkin ajautua uupumukseen haastavassa työympäristössä.

Sovinnollinen ihminen on yleensä mukautuvainen ja häntä motivoi se, että yhteistyö ja vuorovaikutus sujuvat. Kääntöpuolena Virtanen näkee kuitenkin sen, että kovin sovinnollisen voi olla hankala sietää konflikteja ja erimielisyyttä.

– Epäkohtien käsittely ja puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa ja vahvasti sovinnollinen ihminen saattaa kuormittua työssä, jossa häntä haastetaan tai hänen pitää jatkuvasti selvittää ristiriitatilanteita.

Tunnollisuuteen taipuvainen hoitaja saattaa uupua työssä, jossa ei pysty autamaan potilaita parhaalla mahdollisella tavalla tai kokee muuten riittämättömyyttä työssään.

– Usein riittämättömyyttä koetaan myös työoloihin liittyvistä seikoista, kuten siitä, että työ on liian tiukkaan aikataulutettua. Tällöin kiireiset koh-

taamiset potilaiden kanssa kuormittavat myös muita kuin vain tunnollisuuteen taipuvaisia hoitajia, Virtanen muistuttaa.

HERKÄT REAGOIVAT NOPEASTI

Sekin on tunnistettu, että herkäät ihmiset hyötyvät positiivisista asioista keskimäärin enemmän, mutta toisaalta kärsivät kielteisistä asioista myös enemmän.

Sanotaan, että herkkä reagoi nopeasti työpaikalla tapahtuviin muutoksiin tai huonoon työilmapiiriin. Häntä kuormittavat asiat alkavat todennäköisesti vähitellen kuormittaa myös muita.

– Hoitotyössä hyvin herkkä ihminen saattaa kuormittaa potilaiden elämän haasteista ja pahoinvoinnista, kun

taas vähemmän herkkä pystyy pitämään etäisyyttä asioihin. Herkkä hoitaja voi kuitenkin olla hyvä työssään, sillä heillä on usein vahva empatia- ja eläytymiskyky.

ITSEENSÄ TUTUSTUMINEN KANNATTAA AINA

Anniina Virtanen huomauttaa, että vaikka terveyden ja hyvinvoinnin parissa työskentelevät ihmiset neuvovat paljon muita hyvinvointiasioissa, itselle samat asiat eivät välttämättä ole helppoja.

– Jokainen meistä joutuu omat kipuilut ja oman itsetuntemusmatkansa käymään. Sanoisin, että ylipäätään elämän haastavissa tilanteissa itsetuntemuksesta on hyötyä ja siihen kannattaa panostaa. ■

HERKKÄ KUORMITTUU HELPOMMIN HUONOSTA TYÖILMAPIIRISTÄ.

Askelia parempaan hyvinvointiin työssä

1. Itsetuntemus: Pohdi mitkä asiat työssä kuormittavat ja mitkä taas innostavat, miten reagoit stressitilanteissa?

2. Työn muokkaaminen: Kun tiedät, mitkä asiat kuormittavat sinua, mieti miten voisit muokata työtäsi niin, että se sopii paremmin persoonallisuuteesi. Voisitko esimerkiksi valita rauhallisemman työtilan, jos olet introvertti, tai etsiä enemmän vuorovaikutustilanteita, jos olet ekstrovertti?

3. Tauot ja palautuminen: Jos tunnet tarvitsevasi rauhaa, etsi hiljainen paikka taukojen ajaksi. Jos taas kaipaat sosiaalista kanssakäymistä, voit kutsua työkaverit lounaalle tai kahville.

4. Taitojen kehittäminen: Voit kehittää sosiaalisia taitojasi, parantaa esimerkiksi keskustelu- ja kuuntelutaitoja.

5. Avoin keskustelu: Keskustele työkavereidesi ja esihenkilösi kanssa tarpeistasi ja haasteistasi. Avoin keskustelu luo ymmärrystä erilaisten ihmisten välillä.

6. Rutiinien luominen: Kehitä rutiineja, jotka tukevat hyvinvointiasi. Säännöllinen liikunta tai muu itsellesi mieluisa tekeminen auttaa palautumisessa.



Alkoholin käytön riskirajat yli 65-vuotiaana

- enintään kaksi annosta kerrallaan
- enintään seitsemän annosta viikossa

Lääkkeet, joiden kanssa ei saa käyttää alkoholia

- alkoholivieroituslääke (disulfiraami)
- epilepsia- ja hermokipulääkkeet
- eräät antibiootit (mm. metronidatsoli)
- kipulääkkeet (parasetamoli)
- kutinalääke (hydroksitsiini)
- lihasrelaksantit
- matkapahoinvointilääkkeet (mm. meklotsiini, sykliitsiini)
- mieliala- ja psyykenlääkkeet
- nukautamis- ja unilääkkeet
- opioidit
- rauhoittavat lääkkeet

Lääkkeet, jotka saattavat olla riski yhdessä alkoholin kanssa

- diabeteslääkkeet
- eräät allergialääkkeet (mm. setiritsiini)
- nesteenpoistolääkkeet
- tulehduskipulääkkeet (ibuprofeeni, ketoprofeeni ja asetyylisalisyylihappo)
- verenpainelääkkeet
- verenhennuslääke varfariini

**ALKOHOLI
VAURIOITTA
IKÄÄNTYNEEN
ELIMISTÖÄ
HERKEMMIN.**

ALKOHOLI KOUKUTTAA MYÖS IKÄÄNTYNEITÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Ikäihmisten päihdehäiriöt ovat lisääntyneet. Vanhustyössä on yhä tärkeämpää osata ottaa päihteiden käyttö puheeksi ja ohjata hoitoon.

Tämän päivän ikäihmiset eroavat edeltävästä sukupolvesta ainakin yhdessä asiassa. He suhtautuvat alkoholiin sallivammin. Raittiiden osuus ikäihmisten joukossa on nykyään pienempi kuin aiemmin. Ikääntyneet käyttävät alkoholia samoista syistä kuin nuoremmat.

– Sitä käytetään juhlimiseen, hauskanpitoon ja rentoutumiseen. Alkoholin avulla lievitetään yksinäisyyden tunnetta, mielen huolia ja elämäntarkoituksettomuuden tunnetta, ikääntyneiden päihdetyön kehittäjä, Pilke-kouluttaja **Anna-Leena Nikula** Sininauhaliitosta kertoo.

Eläkkeelle jääminen on elämän merkittävä taitekohta.

– Aiemmin työ toi sisältöä päiviin. Eläkkeellä voi tulla merkityksettömyyden tunne, jota hoidetaan avaamalla pullon korkki. Leskeksi jääminen on myös iso kriisi, jolloin on riski alkaa käyttää alkoholia aiempaa enemmän.

Ikääntyessä toimintakyky usein heikkenee, mikä vaatii sopeutumista. Arki saattaa muuttua ennalta odottamattomalla tavalla.

– Alkoholistä saatetaan hakea turvaa ja tukea tilanteessa, jossa joutuu luopumaan monista asioista, vaikka se ei tietenkään poista juurisyytä. Ikääntynyt saattaa käyttää alkoholia myös lääkkeeksi esimerkiksi vatsavaivoihin, unetomuuteen ja särkyihin. Hän saattaa kokea saavansa aluksi apua siitä, mutta pidempiaikainen käyttö johtaa moniin ongelmiin.

KONJAKKIA YÖMYSSYKSI

Ikääntyneiden alkoholin käytössä pulmana on se, ettei vanheneva elimistö kestä sitä samalla tavalla kuin nuorempana.

– Jos ottaa punaviiniä ruoan kanssa, saunakaljan tai konjakkia yömyssyksi, näistä kertyy helposti riskirajan ylittävä annosten määrä. Ikääntyneiden ei pitäisi käyttää alkoholia enempää kuin enintään kaksi annosta kerralla ja seitsemän annosta viikossa. Terveiden työikäisten riskirajat ovat huomattavasti korkeammat, Anna-Leena Nikula kertoo.

Runsas alkoholin käyttö vaurioittaa elimistöä kokonaisvaltaisesti. Se vaikuttaa erityisesti verenkierto- ja ruoansulatuselimistön sairauksiin, syöpäsairauksiin sekä uneen ja mielenterveyteen.

– Alkoholi vaurioittaa ikääntyneen elimistöä herkemmin, ja elimistö ei ▶

PÄIHDEONGELMA VOI PYSYÄ PITKÄÄN SALASSA.

korjaa vaurioita samassa tahdissa kuin nuorempana. Ikääntyneet humaltuvat pienemmistä määristä kuin työikäiset, koska kehon nestepitoisuus pienenee.

Kun tähän lisätään sairaudet ja lääkitykset, alkoholin käytöllä voi olla salakavalta seurauksia. Pahimmillaan sekkäyttö aiheuttaa nukkuessa hengityslaman, joka johtaa kuolemaan.

– Kaikki eivät tiedä alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista. Esimerkiksi jos ottaa päivällä alkoholia ja illalla unilääkettä, ikäihminen ei välttämättä tiedä vaarantavansa terveyttään. Jotkut käyttävät lääkkeitä tarkoituksella alkoholin kanssa päihtyäkseen.

Päihtyneenä on myös suuri tapaturmariski. Nikula muistuttaa siitä, että pitää kysyä alkoholin käytöstä, kun ikääntynyt on kaatunut ja joutunut päivystykseen. Se saattaa olla syynä tapaturmiin, vaikka potilastiedoista ei löytyisi mitään viitteitä päihdeongelmasta.

HÄPEÄ JOHTAA SALAILUUN

Anna-Leena Nikula kertoo, että Suomessa yli 65-vuotiaista miehistä 15 prosenttia ja naisista yhdeksän prosenttia ylittää alkoholin käytön riskirajan. Hän kannustaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ottamaan puheeksi asiakkaan päihdeiden käytön, jos on herännyt epäily siitä.

– Luonteva hetki siihen on esimerkiksi palvelutarpeen kartoitus. Myös lääkkeitä puhuttaessa voi kysyä alko-

holin käytöstä ja antaa tietoa lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista.

Ikäihminen saattaa hävetä runsasta juomistaan. Ongelma voi pysyä pitkään salassa läheisiltä ja sote-alan ammattilaisilta.

– Jos tehdään alkoholin käytön riskejä kartoittava Audit-testi, ikäihminen ei välttämättä kerro rehellisesti juomisestaan. Se voi estää avun hakeamisen ja saamisen. On myös niitä, jotka eivät tiedosta juovansa liikaa. Silloin Audit-testi saattaa herätellä.

Nikula kehottaa kiinnittämään huomiota siihen, miten aiheesta puhuu.

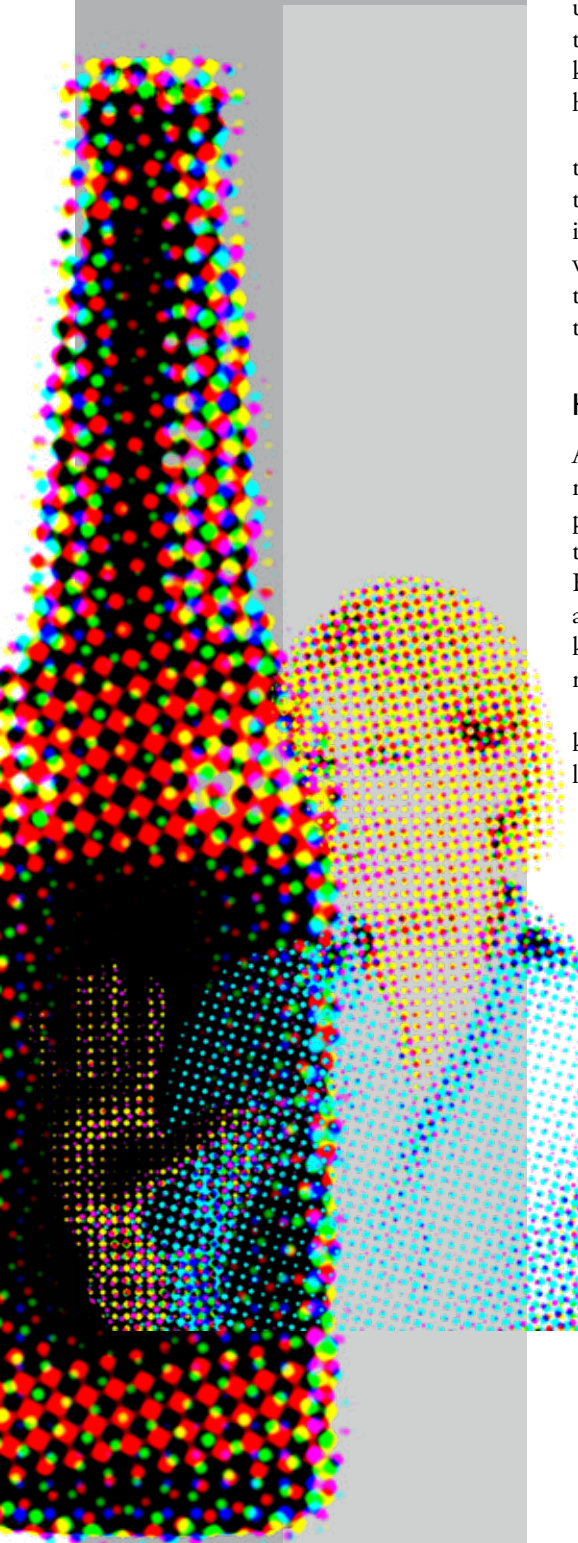
– Puheeksi ottaminen pitää tehdä arvostavasti ja kohdaten, ei syyttävästi ja hyökäten. Jos käy ilmi tarve tuelle, yhdessä voidaan miettiä, mistä sitä saisi.

Päihdepalvelujen saatavuus vaihtelee eri kunnissa. Tietoa niistä saa terveysasemalta ja sosiaalitoimistosta. Myös järjestöt ja seurakunta tarjoavat apua. AA-ryhmissä voivat käydä myös ikääntyneet.

– Ehyt ry:stä saavat neuvontaa päihdeidenkäyttäjät ja ammattilaiset. Siellä osataan ohjata hakeutumaan oikeisiin palveluihin.

Nikula toivoo Suomeen lisää ikäerityisiä päihdepalveluja, sillä ikääntyneen päihdehäiriön tunnistaminen voi olla vaativaa ja siksi avun saaminen voi viivästyä. Vertaistukea on saatavilla jo useissa kaupungeissa Pilke-ryhmistä.

– Toivon Pilkkeen leviävän mahdollisimman monelle paikkakunnalle. ■



Pilkkeestä valoa ikäntyvien arkeen

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistukea päihteitä käyttäville ikääntyneille. Ryhmän vetäjäksi sopii hyvin lähihoitaja tai muu sote-alan ammattilainen.



Kahvinkeitin porisee. Pilke-ryhmän ohjaajat **Maija Holtti** ja **Marja-Leena Koski** valmistautuvat aamun yhteiseen hetkeen. Valmiiksi on etsitty *Ilta-sanomien* päivän kymmenen kysymystä. Puoli yhdeksäksi Vetelin Pilke-ryhmäläiset saapuvat viikoittaiseen kokoontumiseen.

– Tällä vietetään mukavaa aikaa yhdessä. Monelle tämä on viikon kohta, Maija Holtti kertoo.

Pilke-ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä. Niitä on jo Helsingissä, Vantaalla, Turussa, Naantalissa, Raisiossa, Kaarinassa, Liedossa, Uudessakaupungissa, Laitilassa, Raumalla, Mynämäessä, Porissa, Kokkolassa ja Vetelissä.

Tapaamisissa syödään yhdessä aamupalaa ja kerrotaan kuulumisia. Tavoitteena on, että jokainen tulee kuulluksi. Yhdessä voidaan pelata pelejä, tehdä tietovisoja, pelata bingoa, harjoittaa kädentaitoja ja tehdä retkiä. Jokainen ryhmä päättää itse tapaamisen sisällöstä. Vetelissä tavaksi on tullut pitää tietokisa.

Pilke-ohjaajien kouluttaja Anna-Leena Nikula kertoo, ettei ryhmissä keskustella juomisesta koko ajan.

– Tavoitteena on löytää yhdessäolon ja mielekkään tekemisen kautta iloa ja osallisuutta. Tällainen kevyt tuki voi edistää kotona asumista ja vähentää muiden sote-palvelujen tarvetta. Pilke-ryhmä saattaa tarjota myös kotona olevalla puolisol-le hengähdyshetken.

KYNNYS MATALALLA

Pilke-ryhmän kynnys on laitettu mahdollisimman matalalle. Sinne voi tulla jopa päihtyneenä, mutta ryhmässä ei saa juoda.

– Tosiasiassa hyvin harvoin kukaan tulee paikalle päihtyneenä. Ohjaajat soittavat edellisenä päivänä osallistujille ja viimeistään silloin moni laittaa korkin kiinni. Joillekin Pilke-ryhmä on viikon ainoa kerta, kun poistuu kotoa ja sinne halutaan tulla virkeänä, Anna-Leena Nikula kertoo.

Diakonissalaitos aloitti Pilke-toiminnan vuonna 2002. Nykyisin Pilke-työ on osa Sininauhaliiton toimintaa. Ryhmiä järjestävät hyvinvointialueet, seurakunnat ja järjestöt. Pilke-ryhmää ohjaa kaksi sote-alan ammattilaista, jotka ovat osallistuneet Pilke-ohjaajakoulutukseen.

Ryhmän vetäminen on osa Maija Holtin ja Marja-Leena Kosken työtä. Molemmat työskentelevät Keski-Pohjanmaan hyvin-

vointialue Soiten tukitiimissä ja päivätoiminnassa. He ovat ohjanneet viikoittain kokoontuvaa Pilke-ryhmää viime syksystä lähtien. Edellisenä vuonna he osallistuivat Pilke-ohjaajakoulutukseen.

– Kotihoidossa on tullut vastaan asiakkaita, joilla on runsasta päihteiden käyttöä. Siksi tämä tehtävä kiinnosti, Maija Holtti sanoo.

Ryhmässä käy 60–80-vuotiaita paikkakuntalaisia. Pienessä kunnassa kynnys lähteä vertaistukiryhmään on korkeampi kuin isossa kaupungissa, koska ihmiset tuntevat toisensa.

– Ryhmässä on nyt muutama vakikävijä, mutta lisää mahtuisi vielä. Muut sote-alan ammattilaiset ovat tärkeässä roolissa siinä, että tieto Pilke-ryhmistä kulkeutuu ikäihmisille, Holtti jatkaa.

VERTAISTUEN IHMEELLINEN VOIMA

Pilke-toiminnassa ammattilainen ei aseta tavoitteita ikääntyvän alkoholiongelmasta toipumiseen. Ryhmäläinen asettaa ne itse niin halutessaan.

– Emme tee ketään raittiiksi. Ryhmäläiset kannattelevat toisiaan. Kun joku on poissa, paikalla olevat kyselevät heti, missä tämä ryhmäläinen on. Heillä on aitoa välittämistä toisiaan kohtaan. Me ohjaajat olemme ryhmässä enemmän taustalla. Osallistujat ovat puheliaita, joten keskusteluun on helppoa lähteä mukaan. Kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää sinne, Marja-Leena Koski kertoo.

Anna-Leena Nikula on nähnyt, että vertaistuessa on ihmeellinen voima.

– Samassa tilanteessa olevat ihmiset ymmärtävät toisiaan.

Vuoden 2024 Pilke-kyselyn mukaan 27 prosenttia ryhmässä käyneistä ei käytä alkoholia lainkaan ja 40 prosenttia on vähentänyt juomista. 90 prosenttia vastaajista kertoi Pilke-toiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa myönteisesti. Monella on myös yksinäisyyden tunne vähentynyt, kotona pärjääminen parantunut ja rohkeus lähteä kodin ulkopuolelle kasvanut.

Vetelin ryhmän ohjaajat kokevat Pilke-työn antoisaksi.

– Kun on hoitoalalle lähtenyt, on aina halu auttaa muita. Taustalla on ymmärrys erilaisuutta ja erilaisia elämäntilanteita kohtaan, Koski sanoo.

– Tämä on mukavaa työtä. Ryhmäläisten kanssa jutellaan kaikista mahdollisista, Holtti jatkaa. ■

Mikä on lääkepäänsärky?

- Syntyy, kun kipulääkkeitä tai migreenin täsmälääkkeitä käytetään liian usein (10–15 päivää kuukaudessa yli kolmen kuukauden ajan).
- Oireina on päivittäinen tai lähes päivittäinen jatkuvantyyppinen päänsärky.
- Yleisempää naisilla kuin miehillä. Riskitekijöitä ovat tupakointi ja ylipaino, psyykinen kuormitus ja taipumus riippuvuuksiin.

Miten sitä hoidetaan?

- Lopeta tai vähennä särkylääkkeiden käyttöä.
- Vieroitusoireet helpottavat usein 1–2 viikossa.
- Reseptilääkkeenä helpotusta voi tuoda migreenin estolääkitys.

Miten voit ehkäistä lääkepäänsärkyä?

- Noudata särkylääkkeiden käyttöohjeita.
- Pidä päänsäryn kohtaushoitossa enemmän lääkkeettömiä kuin lääkkeellisiä päiviä.
- Etsi keinoja rentoutua ja hallita stressiä.
- Syö terveellisesti ja nuku riittävästi, pidä säännölliset elintavat.
- Seuraa päänsärkyä ja kohtauslääkkeiden käyttöä päänsärky-päiväkirjalla.

**LÄÄKEPÄÄNSÄRKY
ON YLEINEN VAIVA.**

PÄÄNSÄRKYÄ LÄÄKKEISTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Pitkäaikainen ja runsas kipulääkkeiden käyttö voi johtaa lääkepäänsärkyyn, jossa itse lääke on muuttunut ongelman aiheuttajaksi. Siihen auttaa vain lääkkeiden käytön vähentäminen.

Päänsärky on tavallinen vaiva, josta kärsii lähes jokainen ainakin joskus. Yleensä se helpottaa kotikonstein ja menee ohi päivässä tai parissa.

Jos päänsärkyyn täytyy ottaa lääkettä, ilman reseptiä saatavia särkylääkkeitä voi annostusohjeiden mukaan käyttää huoletta viikon tai parikin. Suositelluin ja turvallisin lääke päänsärkyyn on yleensä parasetamoli.

Kun päänsärky on päivittäistä tai lähes päivittäistä ja särkylääkkeitä kuluu suuria määriä usean kuukauden ajan, lääkkeen vaikutus voi kääntyä päällelleen eli särkylääke voi aiheuttaa päänsärkyä. Lääkepäänsärky on neurologian erikoislääkäri **Hanna Harnon** mukaan varsin yleinen vaiva.

– Muutos tapahtuu usein huomamatta. Päänsärky, joka migreenissä on ollut kohtauksittaista, muuttuu jatkuvaksi ja siihen saattaa herätä jopa kesken unien.

Myös liitännäisoireet, kuten pahoinvointi tai valo- tai meluherkkyys, kroonistuvat.

Migreeniä sairastavat ovat lääkepäänsärlyn riskiryhmää, mutta sen taustalla voi olla myös muu päänsärky, esimerkiksi pitkään jatkunut jännityspäänsärky tai joskus sarjoittainen päänsärky. Harnon mukaan on mahdollista, että lääkepäänsärkyä sairastaa tietämättään.

– Kun migreenin täsmälääkkeet, triptaanit, tulivat 90-luvulla myyntiin, aluksi ei tiedetty että nekin voivat aiheuttaa lääkepäänsärkyä. Kirjoitettiin isoja reseptejä ja oltiin innoissaan, että lääke auttoi.

Vasta myöhemmin kävi ilmi, että näiden lääkkeiden runsas ja säännöllinen käyttö aiheuttaakin lääkepäänsärkyä ja tilanne päänsärlyn osalta pahenee.

– Tuolloin lääkkeen vaikutusaika lyhenee ja tulee tarve ottaa uusi annos kohtauslääkettä. Pää on jatkuvasti kipeä eikä helpotusta tunnu tulevan kuin hetkeksi kohtauslääkettä ottaessa.

Sittemmin yleinen tietoisuus lääkepäänsärystä on parantunut.

– Oireet tunnistetaan paremmin ja potilaat ovat aikaisempaa tietoisempia särkylääkkeiden runsaan käytön riskeistä, Harno toteaa.

HOITO ALKAA LÄÄKKEIDEN VÄHENTÄMISELLÄ

Lääkepäänsärky ei ala hetkessä vaan vaatii kehittyäkseen useamman kuukauden. Tavallisia kipulääkkeitä käytävillä turvallisen käytön ohjeellinen raja on 15 päivää kuukaudessa.

Jos mukana on migreenilääke triptaanina tai vahvempia, esimerkiksi kodeiini-pohjaisia särkylääkkeitä, turvallisen käytön raja tulee nopeammin vastaan. Silloin särkylääkkeitä tulisi käyttää enintään yhdeksänä päivänä kuukaudessa.

Lääkepäänsärlyn hoitaminen kuulostaa yksinkertaiselta: siihen auttaa vain särkylääkkeiden käytön lopettaminen tai radikaali vähentäminen. Jokainen kovasta päänsärystä kärsinyt ymmärtää että helppoa ja kivutonta se ei ole. Hanna Harnon mukaan informointi on tärkeä osa särkylääkkeistä ja triptaaneista vieroittumista.

– Potilaan on ymmärrettävä ja hyväksyttävä, että särkylääkkeiden runsas ▶



VIEROITUSOIREET KESTÄVÄT PAHIMMILLAAN PARI VIIKKOA JA SITTEEN HELPOTTAA.

käyttö ei enää toimi ja että hoitotapaa on muutettava. Pitää ikään kuin ottaa vastaan haaste, että asiat tehdään tästä eteenpäin toisin.

Nopein keino on lopettaa särky-lääkkeet kertaheitolla. Suositukset siitä, kuinka kauan tulisi olla ilman lääkkeitä, vaihtelevat muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen. Suomessa yleensä puhutaan ennemmin viikoista kuin kuukausista. Vieroitusjakson jälkeen kohtauslääkkeitä tulisi käyttää enintään pari kertaa viikossa.

Pahimmillaan vieroitusoireet, kuten lisääntynyt päänsärky, kestävät noin viikon tai kaksi, mutta sen jälkeen tilanne alkaa usein helpottaa. Kaikkiaan kestää pari kuukautta ennen kuin lääkepäänsäryn haitat ovat haihtuneet. Tarvittaessa vieroitusta tuetaan tulehduskipulääke naprokseenilla ensimmäisten päivien aikana ja lisäksi tai unettomuuden ja pahoinvoinnin hoitoon tarkoitetuilla lääkkeillä.

– Jokaisen tilanne paranee huomattavasti. Osalle voi edelleen jäädä kroonistyyppistä päänsärkyä, mutta kuitenkin huomattavasti lievempänä kuin aikaisemmin.

Lääkepäänsärky on aina seurausta päänsärystä, jota hoidetaan kohtaus-

lääkkeillä. Päänsäryn lisäksi kipua ja särkyä voi toki olla myös muualla kehossa. Se monimutkaistaa lääkepäänsäryn hoitamista.

– Lääkepäänsärkyä hoitaessa joudutaan yleensä vähentämään tai lopettamaan myös muuta särkylääkitystä ja sopivan kompromissin hakeminen voi olla vaikeaa. Joskus särkylääkkeitä voidaan korvata päänsäryn estolääkkeillä, joita ovat masennuskipulääkkeet, verenpaine- ja epilepsiar ryhmän lääkkeet.

– Migreenin estoon on viime vuosina tullut mukaan uusia CGRP-ryhmän lääkkeitä, monoklonaalisia vasta-aineita gepantteja, joiden aikana lääkevieroitus saattaa tapahtua vielä helpommin, melkein huomaamatta, kun varsinaisen migreeni vähenee.

Uusien estolääkkeiden käyttöön tarvitaan alkuvaiheessa neurologin lausunto. Päänsärkyä on lisäksi seurattava päänsärkypäiväkirjalla.

UUDET HOITOPOLUT APUNA

Viimeisimmän tutkimusnäytön valossa vieroittumista suositellaan päänsäryn estolääkityksen kanssa. Silloin se onnistuu Hanna Harnon mukaan parhaiten. Tarvittaessa migreenin estolää-

ke vaihdetaan uuteen. Potilasta ohjataan kokeilemaan myös lääkkeettömiä hoitokeinoja.

– Migreenin ja myös jännityspäänsäryn taustalla on usein stressiä ja kiireinen elämäntapa, jonka vastapainoksi voisi olla hyvä tarkistaa elintapojaan, tehdä rentousharjoituksia ja harrastaa vähän liikuntaa. Työn ja vapaa-ajan tasapainon löytäminen olisi tärkeää.

Harno on ollut mukana kehittämässä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin digitaalista hoitopolkua pitkittyneen päänsäryn hoitoon. Potilaat pääsevät netissä toimivaan Terveyskytän Päänsäryn nettikuntoutukseen läheteellä. Keskeistä digihoidossa on tiedon lisääminen esimerkiksi päänsärjylle altistavista tekijöistä ja keinoista, joilla päänsärkyä voidaan lievittää ja ehkäistä.

– Nettikuntoutuksen myötä oivallus siitä, mikä on oma tilanteeni ja elintapani, mitkä ovat minun lääkkeettömiä hoitokonstejani ja mitä muuta ehkä voisin kokeilla, voivat voimaannuttaa päänsäryn hoidossa, vaikka tilanne olisi hankalakin.

VAROITUKSEN SANA RESEPTIVAPAISTA LÄÄKKEISTÄ

Lääkepäänsäryn voi aiheuttaa mikä tahansa päänsäryn hoitoon käytettävä lääke, myös ilman reseptiä myytävät särkylääkkeet. Suomessa hallitus suunnittelee lääkkeiden myynnin vapauttamista niin, että reseptivapaita lääkkeitä saisi vastaisuudessa myydä myös ruoka-kaupoissa. Yleistyvätkö lääkepäänsärkytapaukset, jos särkylääkkeiden myyntiä ei rajoitettaisi apteekkeihin?

– Jonkinlainen varoitusteksti pakkauksiin olisi hyvä saada, samaan tapaan kuin on tupakka-askeissa, Hanna Harno pohtii.

– Toisaalta vielä kymmenen vuotta sitten Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa vain alle kymmenen prosenttia pro- viisoreista tiesi lääkepäänsäryn mahdollisuudesta. Siihen verrattuna tieto on lisääntynyt hurjasti apteekkien henkilökunnassa ja muutenkin. ■

Kasvata ja ohjaa 2025 -verkkotapahtuma

keskiviikkona 5.2.2025 klo 9.00–11.15

Kasvatus- ja ohjaus- sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja opettajien oma verkkotapahtuma pitää sisällään tärkeää tietoa työsuhteesta ja ammatissa toimimisesta sekä lapsen haastavasta käyttäytymisestä.

Saat näkökulmia syihin haastavan käytöksen takana ja vinkkejä siihen, kuinka kohdata haastavasti käyttäytyvä lapsi ja kuinka käytöstä voi hallita.

OHJELMA

- 9.00–9.15 **Avaus ja puheenjohtajan tervehdys**
SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg
- 9.15–9.30 **Tietoisku työsuhteesta**
- 9.30–9.50 **Oikeudet ja vastuut ammatissa**
- 9.50–10.00 **Tauko**
- 10.00–11.00 **Lapsen haastava käyttäytyminen ja keinot käytöksen hallintaan**
psykoterapeutti Maria Pörfors, Lanupe
- 11.00–11.15 **Tapahtuman yhteenveto ja päätössanat**



SUPER

Lisätietoja opiskelijat@superliitto.fi

Ennakoilmoittautuminen
31.1.2025 mennessä

LÄÄKITSE TURVALLISESTI

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Lääkehoitoon liittyy riskejä, jotka hoitajan on hyvä osata tunnistaa.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean projekti-päällikkö **Elsi Similä** korostaa, että jokaisella hoitoyksiköllä tulisi olla oma lääkehoitosuunnitelma.

– On tärkeää kuvata oman yksikön sujuva lääkehoitoprosessi sekä tunnistaa juuri oman yksikön toiminnan keskeiset riskit. Mitä lääkkeitä käytetään eniten sekä millaisia riskejä niihin tai itse lääkehoidon toteuttamiseen liittyy. Lisäksi lääkehoitosuunnitelmassa kuvataan uusien työntekijöiden perehdytys yksikön lääkehoidon käytäntöihin.

SEURAA AINA POTILAAN VOINTIA

Lähihoitajat ovat lääkitysturvallisuuden varmistamisessa avainasemassa. He ovat potilaan kanssa lähikontaktissa ja heillä on mahdollisuus huomata ensimmäisenä muutokset potilaan voinnissa.

– Hoitaja ei voi aina tietää, mistä voinnin heikkeneminen johtuu, mutta tärkeintä on tunnistaa esimerkiksi käytettävien lääkkeiden keskeiset haittavaikutukset ja vakavat seuraukset sekä reagoida niihin, Similä sanoo.

Lääkehoidon toteutus ikääntyneillä vaatii erityistä valppautta. Ikääntyneen elimistö on hauraampi kuin nuorempien. Fysiologiset muutokset, ku-

ten munuaisten toiminnan heikkeneminen, voivat hidastaa lääkkeiden poistumista elimistöstä. Iäkkäät ovat herkempiä haittavaikutuksille kuten huimaukselle, mikä voi johtaa kaatumisiin.

Joidenkin lääkkeiden, kuten verenohennuslääkkeiden, voimakkaiden kipulääkkeiden tai insuliinien käyttöön liittyy suurempia riskejä. Similä korostaa, että lähihoitajat tuntevat lääkkeen vaikutukset ja osaavat ottaa huomioon riskit lääkehoidon toteuttamisessa kuten lääkkeen annostelussa.

– Niitä ei tarvitse osata ulkoa, mutta tärkeää on tunnistaa keskeiset suurin riskin lääkkeet. ■

Fimea.fi tarjoaa turvalliseen lääkitykseen työkaluja

- Kansallinen riskilääkeluokitus
- Lääke 75+ -tietokanta yli 75-vuotiaiden lääkehoitoon
- STM:n opas, Turvallinen lääkehoito: Opas lääkehoitosuunnitelman laatimiseen

Tunnista keskeiset suuren riskin lääkkeet

Kansalliseen riskilääkeluokitukseen kuuluvat lääkkeet eivät välttämättä aiheuta enempää vaaratilanteita kuin muutkaan lääkkeet, mutta väärin käytettynä seuraukset voivat olla vakavia.



Potilas mustelmilla

Verenhennuslääkkeiden merkittävin riski on verenvuoto, jonka riski kasvaa, jos käytössä on saman aikaisesti muita lääkkeitä, jotka vaikuttavat veren hyytymiseen tai lisäävät verenvuotoriskiä. Verenvuotoriskiä kannattaa seurata ja kiinnittää huomiota esimerkiksi lisääntyneisiin mustelmiin.



Särkylääke ei ole ihan vaaraton

Tulehduskipulääkkeet kuten ibuprofeeni ovat yleisesti käytettyjä lääkkeitä. Samaa lääkeainetta esiintyy eri kaupanimillä tai eri lääkkeet voivat sisältää samaa vaikuttavaa ainetta, mikä voi johtaa liikkäyttöön. Vakavia seurauksia ovat ruoansulatuskanavan limakalvovauriot ja verenvuoto. Lisäksi tulehduskipulääkkeet voivat heikentää munuaisten toimintaa. Tulehduskipulääkkeet vaikuttavat veren hyytymiseen, minkä vuoksi niitä ei suositella säännölliseen käyttöön verenhennuslääkkeiden kanssa.



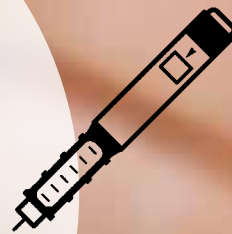
Tosi tarkkana opioidien kanssa

Opioidit ovat vahvoja kipulääkkeitä. Niiden käyttö ja annostelu vaatii erityistä tarkkuutta, sillä virhe esimerkiksi annostelussa voi johtaa vakaviin haittoihin kuten hengityksen lamaan-tumiseen. Opioidilaastaria vaihdettaessa on aina varmistettava, että vanha laastari on poistettu. Laastari tulee kiinnittää iholle huolellisesti ohjeiden mukaan ja varmistaa, että se on oikeassa paikassa. Lääkeaine imeytyy laastarista verenkiertoon ja vaikuttaa elimistössä pitkään. Opioidilaastarin kanssa ei saa sauna- tai ottaa kuumia kylpyjä, sillä lämpö voi lisätä laastarista erittyvän lääkeaineen pitoisuutta veressä hengenvaarallisesti.



Tarkista insuliinin tyyppi ja vahvuus

Insuliinin käyttöön liittyy useita riskejä. Hypoglykemia (alhainen verensokeri) voi johtua liian suuresta insuliiniannoksesta, mikä voi ilmetä heikotuksena ja sekavuutena ja johtaa jopa tajuttomuuteen. Hyperglykemia (korkea verensokeri) voi johtua liian pienestä insuliiniannoksesta, mikä aiheuttaa väsymystä ja janon tunnetta. Insuliini on säilytettävä ohjeiden mukaan, sillä väärin säilytettynä se menettää tehonsa. Nopea- ja pitkävaikutteisten insuliinien tai eri vahvuisten valmistusten sekaantuminen on merkittävä riski, minkä vuoksi insuliinin tyyppi ja vahvuus on tarkistettava ennen annostelua. Verensokerin säännöllinen seuranta on tärkeää.



Koita
päijätä!

ॐ

Tsemppiä!



ॐ

Tsemppiä!



Koita
päijätä!



JUMPPA EI AUTA, JOS VIKA ON TYÖSSÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sosiaali- ja terveysalalla yritetään korjata työntekijöitä, vaikka pitäisi keventää työn henkistä kuormaa.

Mielenterveyden ongelmista johtuvien sairauslomien määrä on lähes tuplaantunut viimeisen vuosikymmenen aikana. Psykkiset oireet ovat sairauspoissaolojen yleisin syy, ja ne ovat iso tekijä myös ennen aikaisten eläköitymisten taustalla.

Tutkimustietoa on riittävästi siitä, että vikaa on myös työssä, ei vain työntekijöissä. Kova työstressi lisää pitkittyneeseen mielenterveysoireiden riskiä.

Pitäisi siis korjata työtä. Silti tilanetta on sote-alallakin yritetty kohentaa korjaamalla lähinnä työntekijöitä. Suurin osa työpaikoilla tehdyistä interventioista on kohdistunut työn kuormitustekijöiden sijaan henkilöstöön.

– Työnantajat trimmaavat työntekijöitä mindfulness-kursseilla ja liikuntatarjoituksilla silloinkin, kun pitäisi trimmata työtä. On kuin haluttaisiin sanoa, että työ nyt vain on kovaa, koitakaa kestää, tuumii Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija **Risto Nikunlaakso**.

Vastuuta työn aiheuttamasta henkisestä rasituksesta kasataan työntekijöiden itsensä kannettavaksi. Tähän suuntaan viittaa sekin, että masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt Suomes-

sa kymmenessä vuodessa peräti 50 prosentilla.

Tällä hetkellä 600 000 suomalaista käyttää masennuslääkkeitä. Heistä kolmelle neljäsosalle se on ainoa hoitomuoto. Moni tarvitsisi lääkkeiden rinnalle terapiaa, mutta se tulisi huomattavasti lääkehoitoa kalliimmaksi.

SOTE-TYÖ MUUTTUU HITAASTI

Nikunlaakso sanoo ymmärtävänsä työnantajia sikäli, että työn kuormituksen vähentäminen on sote-alalla vaikeaa. Sairaaloissa ja vanhushuollosa

työtä on väestön vanhetessa yhä enemmän, ja kiire on yleistä. Koronapandemian aikana tilanne paheeni entisestään.

– Työolosuhteisiin vaikuttamista vaikeuttaa sekin, että siihen keskittävää tutkimustietoa on tarjolla vähän. Työntekijöihin kohdistuvia tukitoimia on tutkittu paljon enemmän.

Eivätkä työntekijän tueksi tarkoitetut interventiotkaan turhia ole. Yksilöllistä tukea tarvitaan, sillä ihmiset ovat yksilöitä, ja heillä on työasioiden lisäksi kannettavanaan monia muitakin huolia.

– Mielen hyvinvointiin vaikuttavat työpaineiden lisäksi esimerkiksi perhetilanne ja ikä. Nuoria rasittavat työssä-

kin osin eri asiat kuin iäkkäämpiä työntekijöitä, Nikunlaakso selittää.

Liikunta ja mindfulness voivat siis auttaa, mutta ne eivät yksin riitä. Tarvitaan sekä yksilöön että työhön kohdistuvia toimia.

Nikunlaakso tietää mistä puhuu. Hänen työhönsä kuuluu työhyvinvointikyselyjen laatiminen ja tulosten analysointi. Lisäksi hän on ollut mukana Työterveyslaitoksen kehittämishankkeissa, kuten taannoisessa Hyvä veto -tutkimuksessa, joka nosti esiin vanhustyön eettistä kuormitusta.

Nikunlaakson tuoreen väitöstutkimuksensa aihe on mielenterveyden tukeminen sote-työpaikoilla ja erityisesti se, voidaanko mielenterveyden ongelmien riskiä vähentää yhteisöllisesti, työn psykososiaalisiin kuormitustekijöihin puuttamalla.

Väitös perustuu Työterveyslaitoksen Mitä kuuluu? -työhyvinvointikyselyn aineistoihin vuosilta 2019–2021. Kyselyyn osallistui neljän sote-kuntayhtymän henkilöstö.

VÄHEMMÄN KIIRETTÄ, ENEMMÄN PALKKIOITA

Mitkä asiat sote-työn tekijöiden mielenterveyttä sitten erityisesti rasittavat? Nikunlaakso nostaa kärkeen muun muassa eettisen kuormituksen ja heikon palkitsevuuden. Myös asiakasväkivalta on nykyään iso huolenaihe ja rasite. ►

ASIAKASVÄKIVALTA ON ISO HUOLENAIHE.

ESIHENKILÖN JA TYÖKAVEREIDEN TUKEEN TÄYTYY VOIDA LUOTTAA.

– Eettinen kuormitus kasvaa, jos hoitaja ei esimerkiksi kovan kiireen vuoksi voi tehdä työtä omien arvojensa mukaisesti. Palkitsevuuteen taas kuuluvat työtovereilta saatu arvostus, riittävä palkka ja edut sekä työstä seuraava henkilökohtainen tyydytys.

Nikunlaakson väitöksen mukaan palkitsevuuden parantaminen, kiireen väheneminen ja työpaikan ilmapiiriin kohentaminen vähensivät psyykkistä rasitusta nuoremmilla työntekijöillä. Vanhemmilla työntekijöillä rasitus taas väheni vain sillä ehdolla, että työn palkitsevuus parani.

– Vanhemmille työntekijöille hyvä palkitseminen oli siis työpaineiden helpottumista tärkeämpää. Ero saattaa johtua siitä, että iäkkäämmät työntekijät ovat nuoria kouliintuneempia kovaan työhön. Asiaa pitäisi kuitenkin tutkia lisää, Nikunlaakso sanoo.

Olipa selitys mikä tahansa, havainto korostaa sitä tosiasiaa, että työntekijät ovat erilaisia. Siksi tukitoimiltakin vaaditaan yhteisöllisyyden lisäksi myös yksilöllisyyttä.

Työntekijöiden syrjintä ja kiusaaminen lisäävät työn henkistä rasitusta, eivätkä ne tutkijan mukaan ole sote-alan työpaikoilla tuntemattomia asioita.

SOSIAALINEN PÄÄOMA SUOJAA

Hyvä lääke työn psyykkistä rasitusta vastaan on Nikunlaakson väitöksen mukaan monen muunkin tutkimuksen mukaan työpaikan vahva sosiaalinen pääoma. Se suojaa työntekijää työn korkean vaativuuden ja heikon palkitsevuuden yhteisvaikutukselta – ja siihen työyhteisöt voivat itse vaikuttaa.

– Tärkeintä on me-henki ja luottamuksen ilmapiiri. Sosiaalinen pääomaa on muun muassa sitä, että työkavereilta

ja esihenkilöitä saa tukea ja että työpaikan ongelmista puhutaan ja niitä yhteisesti oikeasti ratkaista.

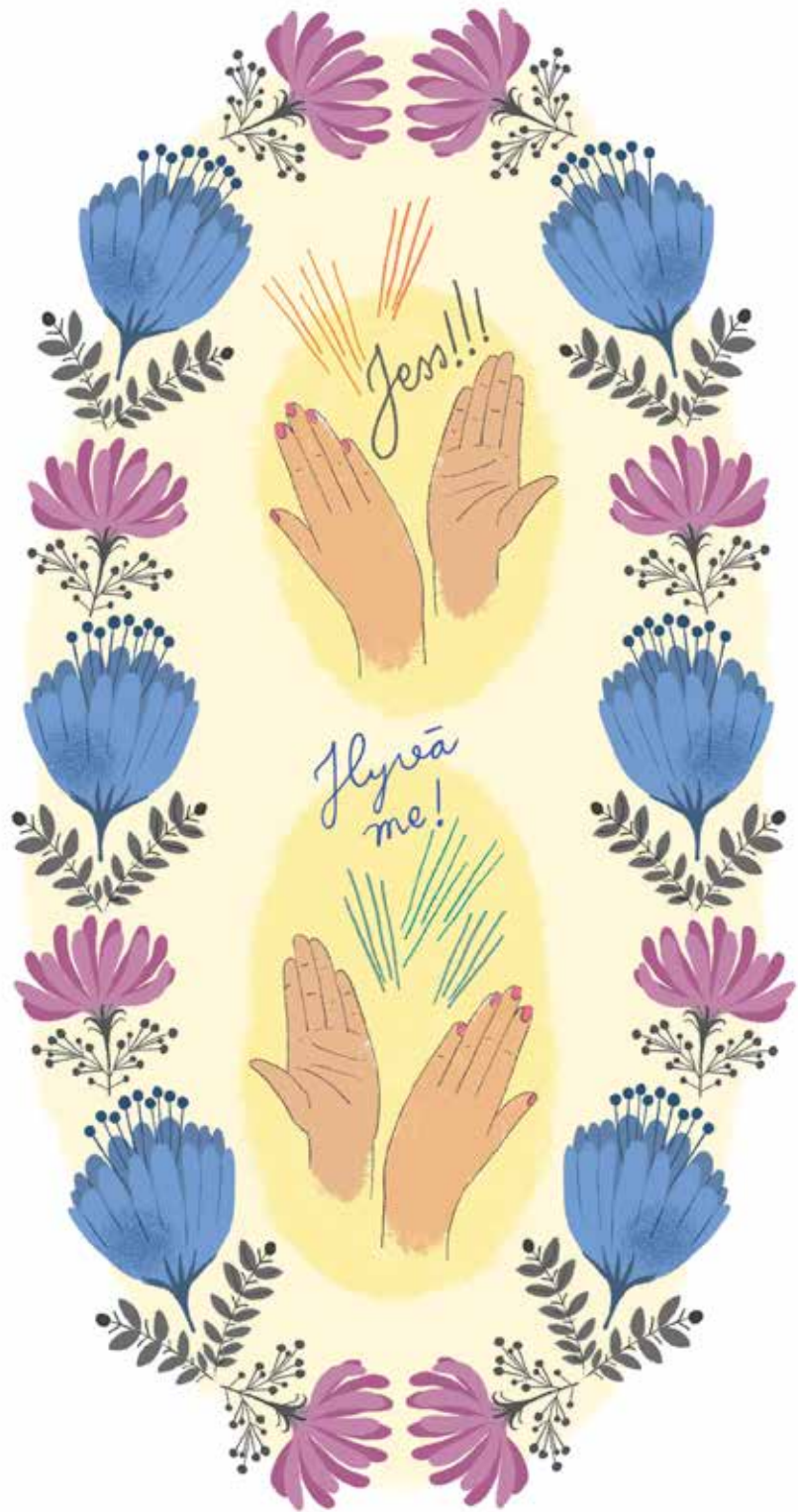
Sosiaaliseen pääomaan kuuluu myös se, että esihenkilöön voi luottaa.

– Esihenkilöt näkevät ylikuormituksen paikat parhaiten. He tarvitsevat lisää voimaa viedä läpi tarpeelliset muutokset yhdessä työntekijöiden kanssa.

Nikunlaakso kertoo huomanneensa Työterveyslaitoksen asiakastapaami-

ssissa, että viesti on alkanut mennä perille. Työnantajat kiinnittävät työntekijöiden trimmaamisen rinnalla entistä enemmän huomiota myös työn kehittämiseen.

– Avainsana on aika. Sote-työtä haastaa tällä hetkellä historiallisen suuri organisaatiomuutos. Uusia ja entistä parempia tapoja järjestää työtä syntyy jatkuvasti, mutta ideoiden kypsyttelyyn ei tahdo löytyä aikaa. ■





Miten työn tulehdusta hoidetaan?

Pelkistetyn ja kauniin määritelmän mukaan onnellisuus on kyky rakastaa ja tehdä työtä.

Työ on hyväksi mielen-terveydelle. Työpaikan menettäminen ja työttömyys taas ovat merkittäviä mielen-terveyden ongelmien lähteitä.

Pahimmillaan työ toimii kuitenkin juuri päinvastoin: se alkaa syödä tekijänsä onnellisuutta ja mielen-terveyttä.

Moni hoitaja on kokenut aamuja, jolloin tekisi mieluummin melkein mitään tahansa muuta kuin lähtisi töihin. Työpaikan ovi on raskas, sillä sisällä odottaa piina.

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa me-henkeä. Ison pääoman työpaikoilla työntekijät ovat yhtenäinen porukka ja työssä on kivaa.

Mikä auttaa, kun työpaikan ilmapiiri on päässyt heikentymään, eikä pääomasta ole jäljellä killinkäkään?

Risto Nikunlaakso etsi väitöstään varten tätäkin asiaa koskevaa tutkimustietoa, mutta sellaista ei löytynyt – mikä on tietysti mielenkiintoinen löydös jo sinänsä.

Tukija kiinnostui asiasta siinä määrin, että aikoo tutkia sitä itse.

– Tutkimushankkeelle on jo olemassa aihio. Jos sille saadaan rahoitus, niin jatkossa viilentyneen työilmapiiriin syistä ja parannuskeinoista tiedetään enemmän, Nikunlaakso lupaa.

JOINAKIN AAMUINA TYÖPAIKAN OVI ON RASKAS.

Työilmapiirin huononemisessa on kyse työpaikan kulttuurista, ja kulttuurin muuttaminen vie tunnetusti paljon aikaa. Pahasti infektoituneen työilmapiiriin hoito on kuitenkin aina hälytysasia, johon työyhteisö tarvitsee ulkopuolista apua.

Vähemmän akuutteihin tilanteisiin Nikunlaakso ehdottaa suurten korjausliikkeiden sijaan pienten askeleiden parannuksia. Hän korostaa, et-

tä tutkimustiedon puuttuessa kyse on hänen omista ajatuksistaan.

– Työpaikkakokouksia tulisi järjestää säännöllisesti, ja niissä pitäisi keskustella avoimesti sekä hyvin että huonosti toimivista asioista. Pulmana on kuitenkin se, että kriisitilanteissa kokoukset kuluvat yleensä ajan-kohtaisten tulipalojen sammutteluun.

Jos ilmapiiri on todella tulehtunut, apuun tarvitaan ulkopuolista selvittelijää. Yksittäinen esihenkilö saattaa jäädä ongelmavyöryn kanssa liian yksin.

Nikunlaakso muistuttaa, että Työterveyslaitoksen työhyvinvointikyselyjen tulokset julkaistaan laitoksen tulosportaalissa, ja ne ovat kyselyyn osallistuneilla hyvinvointialueilla henkilöstön vapaassa käytössä.

– Kannattaa käydä omalla työporukalla katsomassa, millaisia tuloksia ja kehittämisehdotuksia portaalista löytyy. ■

VÄITÖS:

SUPPORTING MENTAL HEALTH IN SOCIAL AND HEALTH CARE WORKPLACES – THE ROLE OF PSYCHOSOCIAL STRESSORS AT WORK. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2024.





KANSALLINEN
LÄHIHOITAJAPÄIVÄ
27.1.2025

HOIVAVIETIN VIEMÄÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Omena ei ole pudonnut kauas lahtelaisen Raunion perheessä. Samalla alalla ja jopa samalla työpaikalla työskentely on luontevaa, koska välit ovat muutenkin läheiset.

Lähihoitajaopiskelija **Sami Raunio**, 59, puhuu innoissaan työssäoppimisjaksostaan tai ”topista”, kuten hän sitä kutsuu. Harjoittelua hollolalaisessa vammaisten palvelukodissa on kertynyt kuukauden päivät.

– Täällä on äksöniä. Koko ajan tapahtuu jotain. Asiakkaat ovat rehellisiä, sanovat mitä ajattelevat.

Vertailukohtia riittää, sillä Sami on ehtinyt vuosien varrella työskennellä eri aloilla ja erilaisissa tehtävissä niin työntekijänä kuin yrittäjänä. Mielenkiinto hoitotyöhön kehittyi kotona käydyistä keskusteluista. Samin puoliso ja tytär työskentelevät molemmat lähihoitajina.

– Kun kiinnostun jostain, uppoan siihen täysillä. Milloin se on ollut kitaransoitto, milloin hevostenhoito. Nyt se on tämä työ.

Tuntuma siitä, kuinka paljon lähipiirin esimerkeillä on ollut vaikutusta, vaihtelee perheenjäsenten kesken. **Aino Raunio**, 22, mielestä esimerkin voima on selvä.

– Olen yllyttänyt häntä hakemaan alalle. Iskä on sellainen, että lähtee mukaan kaiken maailman tempauksiin muutenkin.

Raunioiden perhe ei ole ainoa laatuaan. Perheitä, joissa on kaksi tai useampi lähihoitaja, on Suomessa paljon. Ammatin periytyvyydelle on luontevia selityksiä: jos vanhemmat ovat tyytyväisiä ammattiinsa ja pitävät sitä tärkeänä, lapset voivat nähdä sen tavoittelemisen arvoisena.

Tutkimusten mukaan joka viides lapsi valitsee saman koulutusalan kuin vanhempansa. Mallioppiminen toimii – ja joskus se toimii myös toisinpäin. Kun työelämä muuttuu entistä epävarmemmaksi ja pirstaleisemmaksi, voi olla, että yhä useammassa perheessä vanhemmat vaihtavat lastensa perässä sote-alalle, jonne kaikenikäiset työntekijät ovat tervetulleita.

”MAMMA” JA ”TYTTELI” TYÖKAVEREINA

Raunion perheessä pisimpään lähihoitajana on työskennellyt **Leena Raunio**, 53. Kokemusta alalta on kertynyt yli kymmenen vuotta, ja työpaikkoja on ehtinyt kertyä sinä aikana useita. Tällä hetkellä hän on työkierrossa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen varahenkilöstössä. ►



Tulevaisuus on avoinna

Aino Raunio

”Suoritin kaksoistutkinnon eli ylioppilastutkinnon ja perustason ensihoitajan tutkinnon. Koulutuskeskus Salpaukseen oli juuri valmistunut uudet tilat, kun koronapandemia iski ja siirryimme etäopetukseen. Ensimmäiseen työharjoitteluun meneminen oli jännittävää, kun ei ollut päässyt harjoittelemaan käytännön asioita kuin vähän. Kun valmistuimme, jokainen vain sulki läppärinsä ja se oli siinä. Todistukset haimme myöhemmin koululta.

En muista, että minulla olisi ollut lapsena mitään erityistä haaveammattia. Yhteishaussa ensihoitaja oli minun ensisijainen valintani, toiseksi laitoin turvallisuusalan ja kolmanneksi lähihoitajan. Iskä on työskennellyt järjestyksenvalvojana ja minullakin on järjestyksenvalvojakortti eli kyllä vanhempien esimerkit ovat varmasti vaikuttaneet valintoihin.

Nykyinen työsuhteeni koulunkäynninohjaajana päättyy pian, enkä vielä tiedä mitä sen jälkeen teen. Saan koulusta todennäköisesti uuden sopimuksen keväksi, jos haluan jatkaa siellä. Voisin myös palata takaisin potilassiirtoihin tai tehdä jotain aivan muuta.”

– Kierrän alueen kehitysvammayksiköitä. Teen työvuoroja siellä, missä sijaisia tarvitaan. Tiedän työvuorot etukäteen, mutta usein vasta työpäivän aamulla yksikön, johon menen sinä päivänä.

Leenalle työn vaihtelevuus sopii.

– Joka työssä on hyvät ja huonot puolensa, ja jos on liian pitkään samassa, huonot puolet voivat alkaa ärsyttää. En halua tulla kiukuttelevaksi hoitajaksi vaan haluan olla hyvä hoitaja.

Äitinä hän ei ollut yllätynyt, että oma lapsi lähti samalle alalle.

– Aino on aina ollut hoitaja. Hän on hoitanut milloin lapsia, milloin eläimiä. Kuudennella luokalla luokanopettaja pyysi Ainoa hoitamaan tämän lapsia, ja etkös sinä hoitanut heitä koko yläasteen ajan, hän varmistaa, ja Aino nyökkää.

Käänteissään vilkkaat äiti ja tytär ovat tehneet töitä myös samoissa työvuoroissa. Se on ollut hauskaa asiakkaidenkin mielestä.

– Yhdessä paikassa minua kutsuttiin mamman tytteliksi. Minulta kyseltiin, mitä mammalle kuuluu, ja äidiltä, että mitä tyttelille, Aino kertoo.

– Joskus jossain tilanteessa ärähdin äidille, että sano nyt, mitä pitää tehdä äläkä jaarittele. Silloin jouduin selittämään työkavereille, että en minä yleensä noin ikävästi puhu töissä, hän vain sattuu olemaan sukua.

LUONTEESEEN SOPIVA ALA

Leena arvelee, että heidän perheessään kaikki ovat lähihoitajia, koska se sopii heidän luonteelleen hyvin. Halu auttaa ja

huolehtia muista yhdistää. Perheen kesken puhutaan totta kai paljon työasioita.

Vaikka Aino asuu jo omillaan, välit vanhempiin ovat läheiset.

– Se on parasta, että toinen ymmärtää. Työasiat pyörivät usein päässä, niin voidaan miettiä niitä yhdessä. Joskus sovitaan, että puhutaan enää tämä yksi työasia loppuun ja sitten jostain muusta, Aino kertoo.

Joskus sen viimeisen työasian jälkeen tulee mieleen vielä yksi ja sen jälkeen vielä yksi. Leenan ja Ainin mukaan kaikkein innokkain työasioista puhumaan on perheen opiskelija.

– Yksi ilta jouduin oikein sanomaan Samille, että voitaisiinko puhua välillä jostain muusta, Leena toteaa.

Perheenjäseniä yhdistää paitsi ala myös se, että kaikki kolme ovat opiskelleet koulutuskeskus Salpauksessa. Aino on myös työskennellyt oppilaitoksessa taitovalmentajana. Hän on nähnyt, miten monen ajatukset lähihoitajan työstä ovat kehittyneet opintojen myötä.

– Joku saattaa ajatella etukäteen, että tuolle osaamisalalle en ainakaan suuntaudu, mutta pakollisten työssäoppimajaksojen jälkeen onkin huomannut, että haluaakin suunnata sitä kohti.

Tärkeää on, että monenlaiset asiat ovat lähihoitajalle mahdollisia.

– Teen osa-aikaista työtä koulunkäynninohjaajana erityislapselle ja Temporen kautta keikkatyötä eri paikoissa. Pitäisi vain osata päättää, mihin seuraavaksi suuntaan.

Raunion perheessä tulevaisuuden suunnitelmat voivat vielä muuttua, mutta yksi asia on varma: halu auttaa kulkee sukupolvesta toiseen. ■



Oma ala löytyi sattumalta

Leena Raunio

”Opiskelin alun perin laskentatoimen merkonomiksi. Tein toimistotöitä ja kaupan alan hommia lähes 20 vuotta, kunnes 2014 jäin työttömäksi toimistotöistä ja mietin, mitä alan seuraavaksi tehdä. Heinäkuussa pahimpaan kesäloma-aikaan menin kaverin vinkistä vanhusten palvelukotiin Kärkölään. Aloitin siellä oppisopimuskoulutuksen vuonna 2016 ja valmistuin kaksi vuotta myöhemmin. Työ tuntui aluksi vaikealta, sillä oma äitini oli äskettäin kuollut ja hän oli viettänyt viimeiset vuotensa palvelutalossa. Asiat lähtivät sujumaan, ja suoritin työn ohessa lähihoitajan tutkinnon. Olen työskennellyt yksityisessä kotihoidossa ja tehnyt keikkaa päiväkodissa, mutta kehitysvammaisuus tuntuu kaikkein omimmalta.

Olen luonteeltani asiakaspalvelija, tykkään auttaa ja palvella ihmisiä. Nuorempana en vain tiennyt sitä, vaikka kaikissa työpaikoissa minulle on annettu tehtäviä, joissa olen ollut tekemisissä asiakkaiden kanssa.

Muutama vuosi sitten palasin hetkeksi hyvinvointialueen sihteerin tehtäviin vain todetakseni, että se ei ole minua varten. Enää en jaksakaan istua paikallani kahdeksaa tuntia päivässä.”

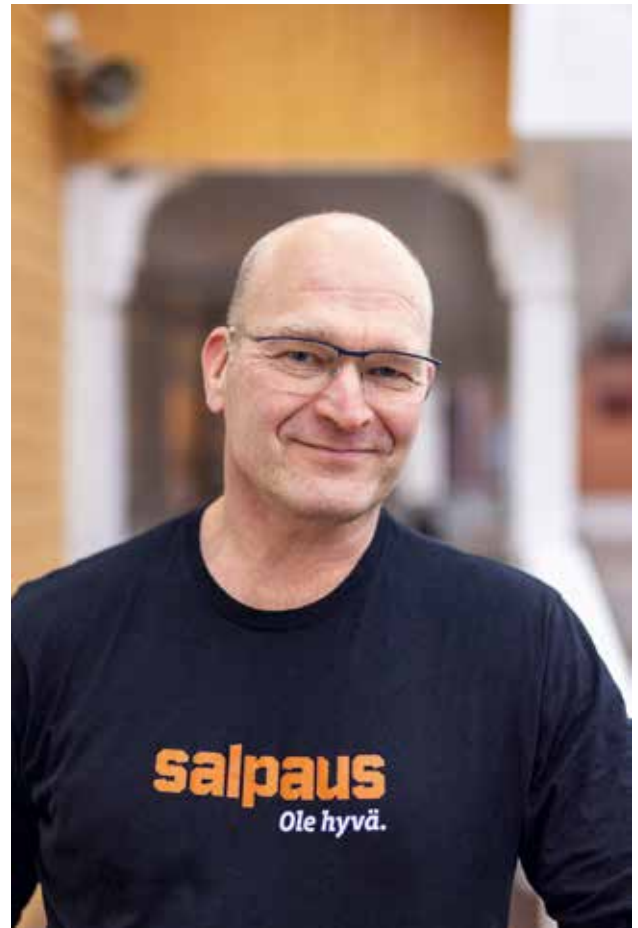
”PERHEEN KANSSA PUHUTAAN PALJON TYÖASIOISTA, TOTTA KAI.”

Sote-kortti oli vielä kääntämättä Sami Raunio

”Olen elämäni aikana tehnyt monenlaista kiinteistö- ja teollisuusalan töistä maanviljelyyn ja hevosenhoitoon. Olen toiminut kuntosaliryhtijänä ja ollut mukana tuomassa fitness-urheilua Suomeen. Kaikki muu on jo kehitetty, joten jäljellä oli vain sosiaali- ja terveydenhuoltoala. Totta kai on ymmärrettävä myös realiteetit. Tämän ikäisenä ei ole enää paljon vaihtoehtoja, jos haluaa lähteä uudelle alalle.

Nyt opiskeluaikana olen työskennellyt lastensuojelussa ja ajattelin, että lähihoitajana suuntaisin sinne. Näen, että järjestyksenvalvojakokemuksesta ja myös elämäkokemuksesta on siinä työssä hyötyä. Nyt kuitenkin tuntuu siltä, että ei kehitysvammatyökään ole pois suljettu.

Minulla on jo merkonomien ja maatalouden ammattitutkinnon paperit. Saa nähdä, saanko vielä kolmannen tutkinnon valmiiksi.”



Tervetuloa järjestökoulutukseen!

SuPer järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Suositut koulutuksemme tarjoavat paljon tietoa ja työkaluja toimintaan, sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Näillä sivuilla esittelyssä vain osa järjestökoulutuksistamme! Lisätietoja superliitto.fi → jäsenyys → koulutukset

Aktiivinen ammattiosasto I

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastaavat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu). Tämä koulutus on pohjakoulutusvaatimuksena useimpiin järjestökoulutuksiin.

Koulutuksessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa ja ammattiosaston hallituksen roolia ja tehtäviä. Lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta, sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

21.-22.1.2025 **Vantaa**

8.-9.4.2025 **Vantaa**

2.-3.9.2025 **Vantaa**

18.-19.11.2025 **verkkokoulutus**

Yhdysjäsen yhdistää

Kurssi on tarkoitettu kaikille yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen, sekä uusiksi yhdysjäseniksi haluaville. Kurssilla tutustutaan SuPeriin liittona sekä yhdysjäsenen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiosaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiosaston toimintaan, sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiosaston kanssa.

19.3.2025 **verkkokoulutus**

4.9.2025 **Helsinki**



Löydä juuri sinulle sopiva koulutus!

SuPer järjestää kohdennettua koulutusta eri ryhmille kuten ammattiosastojen puheenjohtajille, varapuheenjohtajille, sihteereille ja taloudenhoitajille.

Lisätietoja kaikista kursseista superliitto.fi → Jäsenyys → koulutukset sekä **Oma SuPerista**.

Onnistunut kokous

10.–11.12.2025
Helsinki

Vauhtia jäsenviestintään

1.–2.10.2025
Vantaa

Tehoa taloudenhoitoon

20.3.2025
verkkokoulutus
25.11.2025
verkkokoulutus

Sytyttävä SuPer I ja II

Kaksiosaisessa koulutuksessa tutustutaan avainasioihin SuPerin toiminnassa ja opitaan, kuinka niistä kerrotaan potentiaalisille jäsenille. Koulutuspäivien aikana harjoitellaan positiivista viestintää ja saadaan tietoa sekä taitoa uuden jäsenen kohtaamiseen. Tämän kurssin jälkeen jäsenyyden suosittelu on helppoa ja normaalia arkipäivän toimintaa. Koulutus on tarkoitettu kaikille SuPerin suosittelusta kiinnostuneille varsinaisille jäsenille.

15.–16.4.2025 Vantaa

11.–12.11.2025 Vantaa

Muutokset vuoden 2025 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia.

Huippuhallitus I ja II

Kaksiosainen koulutus on suunnattu ammattiosastojen hallituksille. Kurssilla perehdytään hallitusyhteistyön saloihin ja se antaa valmiuksia sujuvaan hallitustyöhön. Ensimmäinen osa kurssista toteutetaan lähikoulutuksena ja toinen osa pidetään verkkokoulutuksena. Kurssille edellytetään, että ammattiosaston hallituksesta puheenjohtajan lisäksi osallistuu vähintään kaksi hallituslaista. Aktiivinen ammattiosasto I -koulutus edellytetään käydyksi ennen kurssille osallistumista.

24.–25.9.2025 Vantaa

9.12.2025 verkkokoulutus



Kelan Kiila-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin!

Hae mukaan
Lähi- ja perushoitajien
Kiila-kuntoutukseen 93796
Kunnonpaikkaan!



Kenelle?

Kuntoutus on tarkoitettu työssä jaksamisen tueksi ja työkyvyn edistämiseksi lähi- ja perushoitajille. Voit hakea kuntoutukseen,

- jos koet tarvitsevasi lisäkeinoja työssä jaksamiseen ja tuen tarve on myös terveydenhuollossa todettu.
- jos koet, että sairaus tms. voi heikentää tai uhata työkykyäsi tai sen arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn tai ansiomahdollisuuksien heikkenemisen.

Kuntoutuksen tulee kuitenkin hakeutua riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata

Missä?

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi/ terveysasemalle ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus ([Kela KU 101](#)) ja selvityslomake ([Kela KU 200](#))(jos sinulla on esihenkilö, niin täytä tämä lomake hänen kanssaan) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Lähetä hakemus OmaKelassa. Tallenna ensin täytetty hakemus laitteellesi pdf-muodossa. OmaKelassa siirry kohtaan Tee hakemus, valitse Sairastaminen ja kuntoutus ja Kuntoutus -Tee hakemus. Valitse etuudeksi Ammatillinen kuntoutus. Liittää hakemus laitteestasi ja paina Lähetä. Voit myös postittaa hakemuksen Kelalle. Postiosoite löytyy hakemuksen yläreunasta.



Hae kurssille mahdollisimman nopeasti, Kahdeksan ensimmäiseksi Kelan päätöksen saanutta mahtuu mukaan!

Lähi- ja perushoitajien Kiila-kuntoutus, numero 93796

Asiakkaan yksilöllinen alkutilanteen kartoitus

19.5. tai 26.5.2025	Yksilöllinen avopäivä Kunnanpaikassa tai etäyhteydellä *Suositellaan läsnäoloa Kunnanpaikassa, koska päivä sisältää yksilöllisiä tapaamisia ja testejä esim. lääkäri, fysioterapeutti
xx.xx. 2025	työpaikatapaaminen etäyhteydellä työpäivän lomaan (aikataulu sovitaan Yksilöllisessä avopäivässä)

Ryhmäjaksot Kunnanpaikassa

16.-19.6.2025	ensimmäinen ryhmäjakso Kunnanpaikassa
5.-9.1.2026	toinen ryhmäjakso Kunnanpaikassa
28.-31.7.2026	kolmas ryhmäjakso Kunnanpaikassa

+ verkkokuntoutusta

+ yksilöllisen valmennuksen tapaamisia etäyhteydellä työpäivän lomaan 1-5 kpl

Kuntoutuksen ajalta sinulla on mahdollisuus saada kuntoutusrahaa ja matkakorvauksia Kelalta. Itse kuntoutus on maksutonta

Lisätietoja:

Päivi Rossinen
Kunnanpaikka
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnanpaikka.com

Annika Ronneberg
Superliitto
annika.ronneberg@superliitto.fi



Kiila

rehabilitering

för närvårdare och primärskötare

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

För vem?

- du har fast anställning eller upprepade visstidsanställningar
- du har en sjukdom eller en skada som de senaste åren väsentligt har försämrats eller de närmaste åren kan försämrans din arbetsförmåga och möjligheten till inkomstförvärvande
- du har ett konstaterat och upplevt behov av stöd för att orka fortsätta arbeta. Bakom rehabiliteringsbehovet kan ligga förändringar i arbetet eller att du har små möjligheter att påverka ditt arbete. Detta kan ta sig uttryck i försämrade arbetsprestation, i upplevd belastning eller i hälsoproblem som orsakas av ständig belastning och som nedsätter arbetsförmågan.

Mål: Målet med kiila-rehabilitering är att förbättra och stödja din arbetsförmåga och att hålla dig kvar i arbetslivet.

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

Tidpunkterna för svenskspråkig kiila-kurs nummer 94028

Inledande samtal samt öppenvårdsdag under perioden 21.7-31.8.2025

1. Grupperioden i Härmä (5 dgr) 1-5.9.2025
2. Grupperioden i Härmä (5 dgr) 12-16.1.2026
3. Grupperioden i Härmä (3 dgr) 3-5.8.2026

Så här ansöker du om kiila-rehabilitering:

Ta kontakt med egen företagshälsovård.

Besök din företagsläkare eller din vårdande läkare, som bedömer din situation och kan skriva ut ett B-utlåtande för rehabilitering. Ansök om kiila-rehabilitering på blankett KU101r. Fyll tillsammans med din chef/förman blanketten KU200r.

Egen ansökan med bilagor inlämnas till FPA, PB 10, 00056 FPA, eller skicka ansökan via i MittFPA **senast 16.5.2025**. Meddela gärna Jessica när du lämnat in ansökan!

Information:

Jessica Havulehto, sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi, tfn 050 5160 360

Eija Kemppainen, työympäristöasiantuntija SuPer ry
eija.kemppainen@superliitto.fi



RADIKAAALIT IÄKKÄÄT

Radikaalisuuden ajatellaan kuuluvan vain nuoruuteen. Perinpohjaisten muutosten vaatiminen, jyrkkä mustavalkoinen ajattelu ja kumouksellisuus kuvastuvat monen nuoren mielipiteissä. Ja joukkovoimaa käytetään vaikuttamiseen yhteiskunnassa.

Keski-ikäisenä luulin iäkkäiden radikaalisuuden noudattavan samaa kaavaa. Toivoin näkeväni rollaattoreilla kulkevien ja hoivasängyissä makaavien vanhusten mielenosoituksia. Mielikuvituksessani kuulin heidän huutonsa Eduskuntatalon edessä: ”Arvostusta ja hyvää hoivaa!”

Vanhenemisen psykologiaa koskevien tutkimusten lukeminen, oma ikääntyminen ja nykypäivän iäkkäiden tapaaminen ovat muuttaneet käsityksiäni. Oman elämän muutosten toteuttaminen muiden mielipiteistä ja aikaisemmista tavoista välittämättä on osa iäkkäiden radikaalisuutta. Se on tyylikästä, huudoitta tapahtuvaa uuden, jopa kumouksellisen kulttuurin luomista itsensä löytämisen ja vapautumisen ilon kautta. Se on esimerkin näyttämistä muille ikääntyville.

Tunnetuimmat radikaalit **Aira Samulin** ja **Jorma Uotinen** ovat rohkealla ja totutuista tavoista poikkeavalla käyttäytymisellään ja pukeutumisellaan antaneet monille ikääntyville uskallusta elää omanlaista elämää. Lehdissä raportoidaan eri ammattiryhmiin kuuluvista 70 tai 80 vuotta täyttäneistä, jotka yleisistä eläköitymisvaatimuksista huolimatta jatkavat työtään voimavarojensa puitteissa.

Kaksi lähes 80-vuotiasta tuttavaani solmi avioliiton kolmen kuukauden seurustelun jälkeen. Toinen heistä oli eronnut aikaisemmin, ja toisen aviopuoliso oli kuollut. 88-vuotias ystäväni möi suurimman osan irtaimesta omaisuudestaan huutokauppakamarille ja sanoi näin auttavansa perillisiään asuntonsa tyhjentämisessä. Valtakunnan ja kunnan politiikassa pitkään vaikuttanut 84-vuotias ystäväni toimii järjestön puheenjohtajana ja toisessa järjestössä aktiivisena jäsenenä. Eräs seniori-ikäisistä ystäväistäni järjestää kotihippoja naisystävillään pari kertaa vuodessa. Pukeudumme vintage-tyylisiin juhlapukuihin näitä nyyttikestejä varten ja iloitsemme siitä, että saamme

elää ja olla ystäviä toisillemme. Kävelemme korkeakorkoisissa kengissä ja muistellemme aikoja, jolloin vaivattomasti pysyimme pystyssä. Eivätkö nämä päätökset ja teot kuvasta senioreiden radikaalisuutta omassa elämässään?

Olen tutustunut seniori-ikäiseen aviopariin, joka kunnosti vanhan omakotitalon ja perusti taiteilijatalon. Vaimo maalaa tauluja ja pitää näyttelyitä. Mies kasvattaa ruusuja ja risteyttää niitä keskenään upeassa puutarhassa. Näkemäni seniori-ikäisten kesäteatteri- ja muut teatteriesitykset kuvastavat tavanomaisuudesta poikkeavaa tapaa toteuttaa itseään ikääntyessä.

Kotihoidossa toimiva lähihoitaja-ystävänä kertoi minulle vanhuksesta, joka rohkeasti moittii häntä vääristä tavoista lämmittää ruokaa ja vaihtaa hänen vaatteensa. Omien toiveiden avoin esittäminen kuuluu huonokuntoisten vanhusten radikaalisuuteen.

Aikaisemmista tavoista poikkeavilla, rohkeilla esimerkeillään seniorit ovat saaneet aikaan muutoksia. Vanhenemisen tavat ja kulttuuri ovat muuttuneet. Äänetön radikaalisuus on ollut tehokasta. Mutta – pystytäänkö näin vaikuttamaan muistisairaiden ja erittäin huonokuntoisten elämänlaadun paranemiseen? Niiden, jotka eivät itse kykene muuttamaan elämänsä suuntaa. Huonokuntoiset vanhat ihmiset ovat jääneet senioreiden radikaalisuuden ulkopuolelle. Nuorten joukkovoiman kaltainen, äänekäs esiintyminen on tarpeen heidän hyvinvointinsa parantamiseksi. ■

Seniori-ikäinen ystäväni järjestää kotihippoja pari kertaa vuodessa. Pukeudumme vintage-tyylisiin juhlapukuihin ja iloitsemme siitä, että saamme elää ja olla ystäviä toisillemme.



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

KUIN LAPSET KARKKIKAUPASSA

Loimaan seudun ammattiosasto 603 järjesti loppuvuodesta jäsenilleen peräkkäisinä iltoina kaksi kukka-asetelmailtaa. Osallistujat tekivät paikallisen Tiinan kukkan asiantuntevassa ohjauksessa jouluisia kransseja ja kukka-asetelmia. Jokainen sai mukaansa omat teoksensa hoito-ohjeiden kera.

– Materiaalia oli ihan hirveästi, koristeita ja kukkia. Olo oli kuin lapsena karkki-kaupassa. Parasta on, että kaikki asetelmat ja kranssit onnistuvat hienosti ensikertalaisiltakin. Itsekin yllätyn jälleen, miten kauniita niistä tuli, sanoo ammattiosaston varapuheenjohtaja **Emma Moisio**.

Tapahtumalla on pitkät perinteet. Moisio muistelee, että jouluisia kukka-asetelmia on askarreltu yhdessä jo kymmenkunta kertaa. ■

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI
KUVA ANNI SAVOLAINEN







SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Työskentelen ympärivuorokautisessa hoivayksikössä, mutta työnantaja odottaa minun käyvän hoitamassa asukkaita myös yhteisöllisen asumisen puolella. Tuleeko minun toimia hoitajana molemmissa yksiköissä?

Ympärivuorokautisen palveluasumisen työntekijän tehtäviin voi kuulua myös yhteisöllisen asumisen tehtäviä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että työntekijä vastaa yhteisölliseltä puolelta tuleviin kutsurannekehälytyksiin.

Työ voi olla myös organisoitu niin, että yksiköillä on yhteinen henkilökunta. Tällöin henkilökunta vastaa molempien yksiköiden asukkaiden tarpeisiin palvelusuunnitelmien mukaisesti.

Jos ympärivuorokautisen palveluasumisen henkilökunta hoitaa myös yhteisöllisen asumisen asukkaita, on henkilöstön mitoitus oltava suurempi kuin laissa määrätty vähimmäismitoitus 0,6 hoitotyöntekijää yhtä asukasta kohden. Yhteisöllisessä asumisessa taas asukkaan tulee saada palvelua se tuntimäärä, joka hänelle palvelupäättöksen mukaan kuuluu.

Henkilöstön määrän ja ammattitaidon tulee olla molemmissa yksiköis-

sä sellainen, että palvelut turvaavat asukkailla laadukkaan hoidon.

Jos henkilöstön määrä ei ole riittävä, asia on otettava puheeksi esihenkilön kanssa. Myös työsuojeluvaltuutettu käsittelee työn liialliseen kuormittavuuteen liittyviä asioita. Työntekijöiden kannattaa miettiä valmiiksi, miten henkilöstövajaus on vaikuttanut hoidon laatuun ja lisännyt työmäärää ja kuormitusta.

ASIAANTUNTIJA SARI ILONUMMI



*Yhteisöllinen
asuminen tuli
vuonna 2023
sosiaalihuoltolakiin
uutena palveluna.*

Miksi yhteisöllistä asumista tarvitaan?

Yhteisöllinen asuminen sijoittuu palvelumuotona kotihoidon ja ympärivuorokautisen palveluasumisen väliin. Sitä verrataan usein aikaisempaan palvelutaloasumiseen. Yhteisöllistä asumista järjestetään henkilölle, jonka toimintakyky on alentunut. Hoidon ja huolenpidon tarve on lisääntynyt korkean iän, sairauden, vamman tai muun vastaavaan syyn vuoksi.

THL on arvioinut RAI-aineiston pohjalta, että kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa osa iäkkäistä asiakkaista on toimintakyvyllään ja terveydentilaltaan sellaisia, että he hyötyvät yhteisöllisestä asumisesta.

ASIAANTUNTIJA SARI ILONUMMI



MOSTPHOTOS

Ikäihmisten monimuotoasuminen vaatii selkeyttämistä

Yhteisöllistä asumista ja ympärivuorokautista palveluasumista voidaan toteuttaa samaan rakennuskokonaisuuteen kuuluvissa tiloissa. Tämä asettaa haasteita henkilöstölle.

Yhteisöllisen asumisen tarkoitus on tarjota ikäihmiselle mahdollisuus itsenäiseen elämiseen ja samalla turvata tarvittavat palvelut sekä tarjota sosiaalista kanssakäymistä. Ympärivuorokautinen palveluasuminen taas tarjoaa tukea ja hoitoa ympäri vuorokauden.

Ikäihmisten yksinäisyyttä vähentävä yhteisöllisyys saa SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummelta** peukutusta.

Hoivan järjestäminen vaatii kuitenkin selkeitä pelisääntöjä, kun monimuotoasuminen yleistyy ja eri asumismuodot toteutetaan samassa yksikössä.

Vaarana on, että yhteisöllisen asumisen puolelle päätyy asukkaita, jotka eivät ymmärrä, ettei heille kuulu sama palvelu kuin ympärivuorokautisille asukkaille. Tämä kuormittaa henkilöstöä myös eettisesti, kun he joutuvat kieltäytymään auttamasta.

– Usein käy kuitenkin niin, että ympärivuorokautisen palveluasunnon henkilöstö auttaa, vaikka ei kuuluisi, koska näkevät sen oikeaksi teoksi. Tämä sitten kuormittaa, kun aikaa siihen ei ole oikeasti varattu, Ilonummi kuvaa tilannetta.

Jos yhteisöllisen asukkaan kunto heikkenee ja hänen on saatava ympärivuorokautista apua, se pitäisi mahdollisuuksien mukaan toteuttaa niin, että asuntoa ei tarvitse vaihtaa.

– Kunto saattaa muuttua nopeasti, joten aikaa RAI-arvioiden tekemiseen täytyy löytyä. RAI-arvioinnin tuloksilla voidaan perustella tarvittavaa henkilöstön määrää.

Ilonummi toivoo monimuotoasumiseen selkeyttä. Eri sairauden vaiheissa olevien asukkaiden yhteisasuminen saattaa olla haastavaa. Ensiarvoisen tärkeää on kuunnella työntekijöiden viestiä hoidon laadusta ja asiakas- sekä työturvallisuudesta. ■

YHTEISÖLLISESSÄ ASUMISESSA HUOMIOITAVAA

- Asukas selviää itsenäisesti ilman ympärivuorokautista hoitoa.
- Palvelusuunnitelmat ovat ajan tasalla.
- Henkilöstön määrä on mitoitettu palvelusuunnitelmien mukaisesti.
- RAI-arviointi tulee tehdä puolen vuoden välein ja aina asukkaan voinnin muuttuessa.

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.



Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihanaa yhdessäoloa.

POIKKEUKSELLINEN HAKUAIKA 15.1.–15.2.2025

Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **2.5.2025–2.11.2025** (viikot 19–44/2025). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai saaneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

LEVIN ILVESHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

VUOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–24, 27–35, 39–44 540 €/vko
viikko 25 (pe-to) 460 €/6vrk
viikko 26 (juhannus, to-to) 540 €/vko
viikot 36–38 600 €/vko

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 19–24, 32–38 660 €/vko
viikot 25–31 840 €/vko
viikot 39–44 480 €/vko

VILLA ETEL

Nauvossa Kälkön saarella sijaitseva 100 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–24, 32–38 540 €/vko
viikot 25–31 600 €/vko
viikot 39–44 370 €/vko

HUILINKI A ja B: Yllästunturin Äkäslömpöpolossa sijaitseva kelo-paritalo on remontissa 05/2025 alkaen. Valmistumisen ajan-kohdan varmistuessa viikot laitetaan nettisivuille varattavaksi.

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika –huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe–ma / ma–pe jaksoissa. Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan. **Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.** Varattavissa viikot 19–21, 23–25, 36–38, 40–43. Hinnat: 460 € / vko, pe–ma tai ma–pe 290 €.

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. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun maanantai–torstai tai torstai–maanantai jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan hakulomakkeella. Muina ajankoh-tina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukai-sissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja **hakulomakkeet** löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyys → SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 15.1.–15.2.2025.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyys → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot → Vapaat viikot. Haussa vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille, kun lomaviikkojen arvonnät on suoritettu ja tieto lomaviikon saaneille on lähetetty.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereisellä sivulla.



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/yrittyspalvelu (tunnus ja salasana SuPerin nettisivuilta).

KATINKULTA GOLFHARJU

2+2:lle

vkot 23–24, 26–28, 30–32

460 €/vko

KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle

vkot 27–29

580 €/vko

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle

vkot 26–30

580 €/vko

TURUN CARIBIA

4+2:lle

vko 44 290 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

VIERUMÄKI

4+2:lle

vkot 19–21, 23–25, 36–38, 40–43

460 €/vko tai 290 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä

vko 26, 28–31 290 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle **vko 25**

240 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

4:lle **vko 40**

240 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

4+2:lle **vkot 27, 31, 42**

290 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

6+2:lle **vko 36**

350 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

SAIMAAN RAUHA, RANTAPIUSTO

4+2:lle

vko 23–36, 42–43 580 €/vko

SAIMAAN RAUHA, ANTTILANKAARI

4+2:lle

vkot 26–27 580€/vko

HAKUAIKA Lomaviikoille **19–44/2025 on 15.1.–15.2.2025 HUOM! poikkeava hakuaika.**

Arvonta suoritetaan 18.2.2025. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

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

Holiday Club Yrittyspalvelu

puh. 0300 870 903 (arkisin 9–15) puhelun hinta 0,60 €/min
korkeintaan 3 € + pvm/mpm, yrittyspalvelu@holidayclub.fi

HOLIDAY CLUB

Ovatko työttömyyskassa ja ammattiliitto sama asia?

TEKSTI MATTI ROMAkkANIEMI

Työttömyyskassat ovat itsenäisiä yhteisöjä, niin myös Supertk. Kassojen toiminta on tarkkaan säännelty laissa. Teemme aktiivista yhteistyötä SuPer-liiton ja Kirkon alat ry:n kanssa jäsenistömme hyväksi.

Teetimme syksyllä perinteisen jäsenille suunnatun asiakastutkimuksen, jonka erinomaisista tuloksista kerrottiin myös marraskuun SuPer-lehdessä. Tutkimukseen vastasi yli 1 000 kassan jäsentä. Suurin osa vastaajista kuuluu myös SuPer-liittoon. Pyysimme avointa palautetta kassan toiminnasta, ja tässä muutama esimerkki: ”Täytyy omaa alaa arvostaa ja kukas se asioita paremmin hoitaisi kun oma liitto.” ”Jos en kuuluisi liittoon, en tietäisi mitään.” ”On liitto silloin takana, jos tarve vaatii.”

Palautteet osoittavat, että myös SuPer-liittoon ollaan erittäin tyytyväisiä, mutta mitä nämä vastaukset kertovat kassasta? Niinpä, moni jäsenistämme luulee, että kassa ja liitto ovat sama

asia ja kenties näkee kassan olevan osa liiton toimintaa.

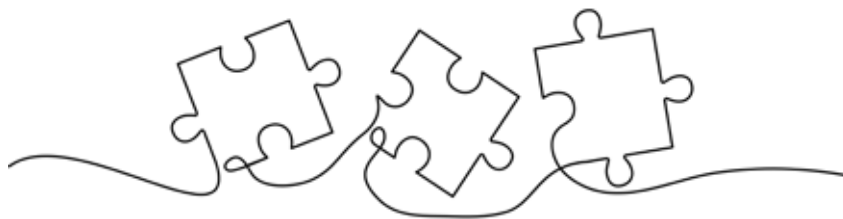
KASSAN JA LIITON TEHTÄVÄT EROAVAT TOISISTAAN

Kassan keskeinen tehtävä on ansioturvaa järjestäminen sen jäsenille. Heinäkuusta 2024 alkaen kassat ovat voineet tarjota myös työllistämistä tukevia palveluita, esimerkiksi tietoa avoimista työpaikoista sekä koulutuksia ja valmennuksia, jotka tukevat kassan jäsenten työllistymistä. Mekin tulemme tarjoamaan työllistämistä tukevia palveluita vuoden 2025 aikana, kerromme tästä lisää myöhemmin.

Ammattiliittojen keskeinen tehtävä on jäsentensä edunvalvonta työelämässä, kun taas kassan tehtävänä on huo-

lehtia jäsenistön toimeentuloturva- ta työttömyyden tai lomautuksen kohdatessa. Liitot hoitavat toistaiseksi pääosan Supertk:n jäsenpalveluista, mutta ensi vuoden aikana tarkoitus on ottaa haltuun oma jäsenpalvelu kassoja valvovan Finanssivalvonnan vaatimusten mukaisesti.

Asiakastutkimuksesta saatujen tulosten perusteella jäsenistö toivoo kassalta muun muassa aktiivisempaa viestintää. Tulemme vastaamaan tähän toiveeseen. Pyrimme tavoittamaan viestinnällä jäsenet entistä paremmin ja toimimme tiiviissä yhteistyössä myös viestinnän osalta SuPer-liiton kanssa.



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

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

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

Tuntityöntekijälle maksettiin puuttuvia arkipyhäkorvauksia noin 1 100 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä palvelukodissa työskennellyt lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, koska ei ollut saanut työnantajan kanssa selvitettyä arkipyhäkorvausten epäselvyyksiä. Työnantajan mukaan palkka oli maksettu oikein.



Liitosta oltiin yhteydessä työnantajaan ja selvitettiin, että tuntityöntekijälle tulee maksaa erillinen arkipyhäkorvaus.



Pitkien neuvotteluiden jälkeen työnantaja maksoi puuttuvat arkipyhäkorvaukset, yhteensä noin 1 100 euroa. Saatava oli kertynyt vajaan vuoden ajalta.

Arkipyhät aiheuttavat päänvaivaa

Arkipyhistä on sovittu eri tavoin eri työehtosopimuksissa. Se, miten arkipyhät korvataan työntekijälle, riippuu myös esimerkiksi siitä, tehdäänkö työtä kuukausipalkkaisesti vai tuntityönä.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla kuukausipalkkainen työntekijä saa arkipyhäkorvauksen työajan lyhennyksenä. Tuntipalkkaiselle työntekijälle puolestaan maksetaan arkipyhälyhennyksestä erillinen korvaus riippumatta siitä, onko työntekijä töissä kyseisen arkipyhäpäivän vai ei.

Vuodenvaihteeseen osuu arkipyhiä, joiden vaikutus näkyy alkuvuoden palkanmaksussa. Kannattaa tarkistaa omasta palkkakuitista, että ne on maksettu asianmukaisesti. Apua palkantarkistamiseen voit pyytää tarvittaessa omalta luottamusmieheltäsi.

SUPERRISTIKKO

ME OLEMME JOKAINEN TAALTÄ KOTOISIN, MUTTA TYÖYHTEISÖSSÄ ON NYKYÄÄN LAAJA KIRJO MUUALTAKIN TULLEITA!

SE ON ELÄMÄÄ RIKASTUTTAVA ASIA USEASSA MIELESSÄ!

NIIN, JOKU VIISAS JOSKUS SANOI, ETTEI KUKAAN MEISTÄ OLE SAARI. PAITSI JOKU SAMI.

LAIVOILLE Viihtyvät yksikseen

ITSE-MAÄRÄÄMIS-OIKEUS

-juna

NÄYTTÄJÄ HALME

	1							2											
NÄYTTÄJÄ DELANY																			3
NATON JOHDOS		4						SÄILÖ-ALUS											
haavan lehdistä							KEI-KARI SADIN								MAUSTE PIIK-KEJÄ				
								MEDIA-PER-SOONA SAA-RINEN								PUO-LISO			KORKKI-MATTO
		SODAN JU-MALA																	
-OTTO																			
TORJUNTA																			
HIRVONEN KORVA																			
SORSA																			
SILEÄ-PINTAINEN PERUNA	10																		

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

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

Osallistu ristikkokisaan **15.1.** mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuiltamme osoitteessa **superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat**. Oikein vastanneiden kesken arvomme litalan sinisen kynttilälyhdyn. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen **ristikko@superliitto.fi**. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Jos lähetät vastauksen postitse, suojaat henkilötietosi ja lähetät ratkaisurivi suljetussa kirjekuoressa osoitteeseen **SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki**. Henkilötietojasi käsitellään kilpailun toteuttamiseksi ja ne poistetaan, kun voittajat on arvottu. Lisätietoja tietosuojasta löydät verkkosivuiltamme.





Elämän kerroksia puhutteli lukijoita

Joulukuun parhaaksi jutuksi lukijat äänestivät La Carita -palkitun Ravimiehentien palveluasuntojen arjesta kertovan jutun *Elämän kerroksia*. Toiseksi eniten ääniä sai joulustressin juurisyyihin pureutunut *Sinä olet joulun tähti* ja kolmanneksi eniten ääniä sai huijarisyndroomaa käsittelevä *Minä nyt en mitään osaa*. Litalan Kastehelmi-tuikkulyhdyn voitti **Jenni** Vaasasta. Onnea!

Jutusta ilmentyi mitä pitäisi olla hyvä hoitaminen: Ei vain työn suorittamista.

ELÄMÄN KERROKSIA, S. 18

Ihanaa lukea positiivisia juttuja hoitotyöstä.

Vanhukset ♥

ELÄMÄN KERROKSIA, S. 18

Tunnistin itseni, mutta olen pyrkinyt eroon tällaisesta ajattelusta.

MINÄ NYT EN MITÄÄN OSAA, S. 25

Keliakian hoitoon liittyvästä tarkasta dieetistä on tärkeää puhua.

KELIAKIAN HOITO VAATII MURUNTARKKAA DIEETTIÄ, S. 36

Kun joku valittaa heti aamusta, niin tulee huono fiilis. Saisi valittajat pysyä kotona.

VALITTAMINEN: TURHAA, TOIMIVAA VAI TUHOAVAA? ANU TEVANLINNAN KOLUMNI, S. 51

Mikään ei ole itsestään selvää, ei edes se, että pystyy koukistamaan pikkusormensa. Entä, kun ihmisellä on rajoitteita, fyysisiä tai ymmärtämisen tasolla, miten pärjät silloin?

JOKAISELLE TEKISI HYVÄÄ MIETTIÄ, MILLAISIA AJATUKSIA VAMMAISUUS MEISSÄ HERÄTTÄÄ, S. 12

Lämminhenkinen, ihanasti kirjoitettu, tästä tuli hyvä fiilis!

SINÄ OLET JOULUN TÄHTI, S. 38

Näitä Sinun puolellasi -sarjan aitoja tilanteita työmaailmasta on ihana lukea, kun ne päättyvät työntekijän eduksi. Aina ei iso ja mahtava työnantaja voita. Kaikki ei uskalla alkaa edes yrittämään hakea itselleen oikeutta. Hyvä SuPer, aina tällaiset jutut on SuPer VOITTOJA ♥

TYÖNANTAJA PÄÄTTI TYÖSUHTEEN PUHELINSOITOLLA - LÄHIHOITAJA SAI KORVAUKSIA LÄHES 44 000 EUROA, S. 59

Tärkeää ja uutta tietoa. Mukava, että lehdessä on muutakin kuin juttuja hoitajan arjesta.

HOITAMATON GENEETTINEN SYDÄNVIKA ON TIKITTÄVÄ AIKAPOMMI, S. 33

Tuttua asiaa ja hyviä korjausvinkkejä tilanteeseen.

LÄÄKKEITÄ JÄÄ KÄYTTÄMÄTTÄ LÄJÄPÄIN, S. 48

Nämä vanhusasiat ovat kiinnostavia, kun itse työskentelen alalla. Väkivallan uhan alla eläviä vanhuksia tulee aina silloin tällöin vastaan työssä.

AUTA VANHUS ULOS VÄKIVALLAN KIERTEESTÄ, S. 29

Äänestä lehden paras juttu!

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

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

Kaikkien **15.1.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan litalan sininen Kastehelmi-kynttilälyhty.

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



JÄSENMAKSU- OHJEET LÖYTYVÄT NYT OMA SUPER -PALVELUSTA!

Jäsenmaksunsa itse maksaville jäsenille tarkoitettu jäsenmaksuohje löytyy jatkossa Oma SuPer – palvelusta. Jäsenmaksuohjetta ei enää lähetetä postitse vuoden alussa.



Jäsenmaksuohjeissa kerrotaan, miten maksat jäsenmaksun itse. Palvelusta löytyvät myös ohjeet tilanteisiin, joissa työnantaja jo perii jäsenmaksun palkastasi tai olet maksanut jäsenmaksun itse ja haluat muuttaa jäsenmaksun veloitettavaksi suoraan palkasta.

Oma SuPeriin kirjaututaan superliitto.fi verkkosivujen kohdasta **Kirjaudu jäsensivuille/Oma SuPer** ja kirjautuminen tapahtuu pankkitunnistautumisen tai mobiilivarmenteen avulla.

Löydät jäsenmaksun maksamiseen tarvittavan viitenumeron sekä maksutiedot Oma SuPerin etusivulta. Ajantasaiset ohjeet jäsenmaksujen maksamiseen löydät helposti valikon kohdasta **Ohjeet**. Voit siirtyä jäsenmaksuohjeeseen myös suoraan Etusivulta kohdasta € Jäsenmaksuohjeet.

Oma SuPer -palvelu on tarkoitettu jäsenen henkilökohtaiseen asiointiin ja jäsenyyden hoitoon. Palvelussa voit vaivatta muun muassa tarkastella omia henkilö-, jäsenyys- ja työsuhdetietoja ja tehdä niihin muutoksia. Lisäksi voit tarkastella jäsenmaksutietoja sekä tarkistaa oman ammattiosastosi ja luottamushenkilöidesi yhteystiedot.

Eläkeläisjäsenille lähetetään jäsenmaksun maksamiseen tarvittava lasku postitse kevään aikana.



SUPER



”Saun tukea ja turvaa työelämään sekä rahanarvoisia jäsenetuja.”

 SUPER

LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



*Helmikuun
SuPer-lehti
ilmestyy 7.2.*

100+

VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Saat
kurssista
todistuksen!

VERKKOKURSSI

Asiakkaan siirtymisen
ergonominen ja voima-
varalähtöinen avustaminen

Kurssi on rakennettu yhteistyössä terveysalan ammattilaisten kanssa ja se sisältää käytännöllisiä esimerkkejä eri avustamistilanteisiin. Laadukkaat ja vuorovaikuttiset videomateriaalit tekevät oppimisesta havainnollistavaa ja kiinnostavaa. Kurssi on ammatillista täydennyskoulutusta ja se on käytössäsi 31.3.2025 saakka.

”On tosi tärkeää, että me toimimme asianmukaisilla menetelmillä ja apuvälineillä. Ja ennen kaikkea osaamme hyödyntää jokaisen asiakkaan voimavaroja yksilöllisesti.”
Sitaatti kurssintekijöiltä

 EARTH

skarppi.superliitto.fi  SUPER

*Teen työaikani
– tarvitsen vapaani*

**Älä jouta
itseäsi
kipeäksi**



MUISTA:

- Tee vain oma suunniteltu vuorosi.
- Ylitöistä voi kieltäytyä.
- Sinulla ei ole velvollisuutta olla vapaa-aikana työnantajan tavoitettavissa.
- Ota työaikakorvaukset rahana – näin kerrytät eläkettä
- On työnantajan tehtävä huolehtia riittävästä henkilöstömäärästä ja sijaisten hankkimisesta.
- Työnantaja vastaa asiakas-, potilas- ja lapsiturvallisuudesta.

Tee ylityö näkyväksi.

Älä suostu harmaaseen ylityöhön.

 SUPER

AUTATKO MINUA SITTEEN?

Harmaa pää kurkistaa palvelutalon käytävän kulman takaa. Huokaisen hiljaa ja lähdän häntä vastaan, kahdeksannen kerran tämän vuoron aikana. Ohjaan hänet kohti oikeaa käytävää, avaan huoneensa oven ja sytytän kotoa tuodun pöytälamppun, josko se toisi tuttuuden tunnetta ja saisi hänet hetkeksi rauhoittumaan. Kiireen tunnetta peitellen vakuutan hänelle taas kaiken olevan hyvin ja ettei ole mitään hätää. Joulutähti valaisee vielä ikkunaa tammikuun iltahämärään, kun kipaisten puolijuoksua jatkamaan sitä, mitä olin tekemässä. Tunnen hänen eksyneen katseensa selässäni. Harmittaa etten voi juuri nyt olla niin paljon häntä varten kuin hän tarvitsisi enkä tiedä onko huolen täyttämälle levottomuudelle olemassa sellaista määrää läsnäoloa mikä auttaisi.

Muutama tunti myöhemmin on aika saattaa hänet yöpuulle. Aukaisen tukisiteitä jaloista ja keuhun ääneen miten hyvin hän jaksaa kannatella jalkojaan ja kuinka paljon hän on tänäänkin liikunnut. Hän hymyilee minulle hetken, mutta aivan pian otsa rypistyy taas ja seuraan sivusilmällä, kuinka hänen katseensa lähtee kiertämään huonetta ja pysähtyy sitten minuun. Istun jakkaralla hänen edessään, hän istuu sängylään ja puristaa sen reunaa. En kiirehdi täyttämään hiljaisuutta, vaikka tiedänkin mitä hän on sanomassa. "Autatko minua sitten... sitten kun...", hän haakee katseellaan apua muistaakseen, hahmottaakseen mitä olikaan sanomassa. "Sitten kun lähdemme kotiin". Katson hetken tukisiteitä, joita käärin samalla kuunnelllessani ja nyökkään sitten häntä suoraan katsoen. "Autan totta kai, ei hätää". Se rauhoittaa häntä hetkeksi, tyyntyyttää enemmän kuin se, että kertoisin, ettei hän ole enää lähdössä kotiin, että hän asuu täällä nyt. Se antaa hänelle hetkisen tunnetta, että kaikki kääntyy

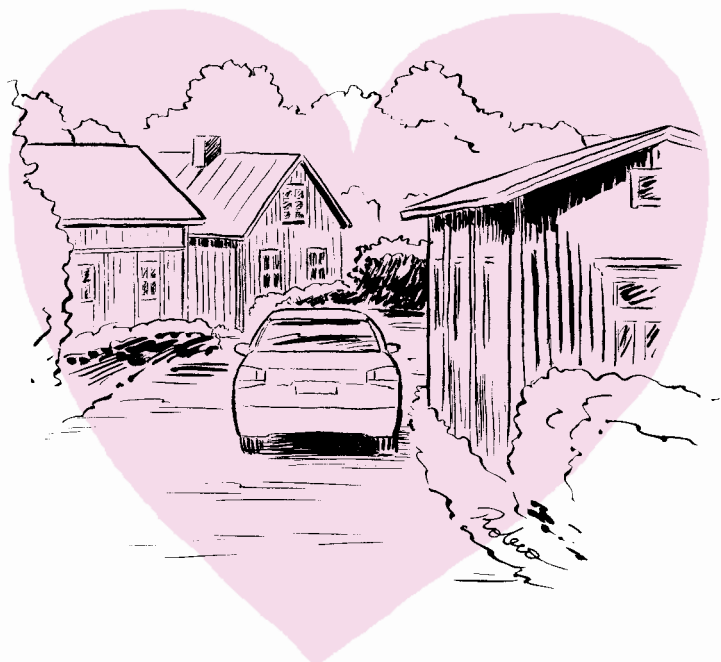
hyväksi ja se hetki on tärkeämpää kuin oikaista hänen muistiaan, joka taas hetken päästä hänet kadottaa.

Lähes sata vuotta. Niin kauan hän asui kodissaan, niin kauan hänen suora ryhtinsä kannatteli häntä, tutut ja turvalliset nurkat pitivät kiinni arjessa, huolehtivat omaiset mahdollistivat sen. Näen ja ymmärrän hyvin, miksi hän on nyt täällä, mutta hän ei enää muista sitä itse. Etimme rahapussia, asettelemme sen yöpöydän lipastoon, huolehdimme että taskulamppu on yötä vasten lähellä, niin kuin hänellä oli aina kotonakin, ja kun hän lopulta painaa päänsä kotoa tuotuun tyyntyyn, kauniisiin petivaatteisiin, istun hetkeksi hänen sänkynsä reunalle. "Et-hän sammuta valoja", hänen hämmennyntynyt harmaa päänsä nousee vielä tyyntystä. "En tietenkään", taputan häntä ja

kohennan vielä peittoa. Kuin pieni lapsi, ajattelen ja toivotan hyvää yötä, luvaten vielä käydä katsomassa ennen kuin lähdän töistä.

Tänään hän ei enää nouse ja ilmesty täysissä pukeissa oleilutilaan, kun teen lähtöä kotiin. Kurkkaan hänen huoneeseensa varovasti, yöpöydän lamppu on yhä päällä ja hän nukkuu sikeästi, tasaisesti tuhisten taskulamppu päänsä vieressä. Vuosi on aluillaan, hänellä elämä loppuillaan. Hän ei muista minua huomenna, eikä tätä päivää, mutta kodin hän muistaa ja sammuttellessani käytävien valoja mietin seuraako se ikävä häntä loppuun saakka vai hellittääkö se vielä muistin yhä hapertuessa. Toivon niin, toivon hänen vuotensa varrelle enemmän lohtua ja iloa, vähemmän huolta, vähemmän ikävää. ■

"Hän ei muista minua huomenna, eikä tätä päivää, mutta kodin hän muistaa ja sammuttellessani käytävien valoja mietin seuraako se ikävä häntä loppuun saakka."



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 > Kirjautu jäsensivulle/Oma SuPer.

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- 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
- Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

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

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____
- jatko-opiskelija virkavapaalla muu, mikä _____
- Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (30 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
- Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (30 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja www.supertk.fi)
- Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) ____ . ____ 20____
Eroamisen syy (ei pakollinen): _____
- Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) ____ . ____ 20____
- Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen
- palkattomalla sairausvapaalla kuntoutustuella palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla
- hoitovapaalla/kotihoidontuella ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE

SuPerin jäsenmaksuun sisältyy paljon rahan arvoisia etuja. SuPerin jäsenyys on myös vakuutus työelämäsi varalle.

Lisää upeita jäsenetuja löydät osoitteesta [Superliitto.fi/jasenyys/jasenedut/](https://superliitto.fi/jasenyys/jasenedut/)

LUOTTAMUSMIES

Luottamusmies on tukesi työsuhteeseen liittyvissä kysymyksissä ja ongelmatilanteissa. Paikallinen luottamusmies huolehtii siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti.

EDUNVALVONTA

SuPer neuvottelee valtakunnallisesti ja paikallisesti jäsentensä puolesta esimerkiksi palkoista, työ- ja loma-ajoista. SuPerin juristit ja asiantuntijat valvovat jäsenten etuja niin työn ehdoista sovittaessa kuin työhön liittyvissä erimielisyyksissäkin. SuPer tarjoaa ammatillista edunvalvontaa esimerkiksi työhyvinvointiin, lääkehoitoon ja henkilöstömitoitukseen liittyvissä asioissa.



KOULUTUKSET

SuPerin jäsenenä pääset osallistumaan laadukkaisiin ja suosittuihin koulutuksiin joko täysin maksutta tai edulliseen jäsenhintaan. Ammatillisen täydennyskoulutuksen lisäksi SuPer järjestää paljon järjestö- ja luottamustehtävissä toimiville jäsenille tarkoitettuja kursseja.



VAKUUTUKSET

SuPerin jäsenmaksuun sisältyvät kattavat vakuutusedut niin työssä kuin järjestötehtävissä. Opiskelijajäsenillä on lisäksi tapaturmavakuutus. Superilaisilla on myös mahdollisuus hankkia muun muassa matka- ja henkivakuutus jäsenetuhintaan.

KALENTERI

Superilaiselle kuuluu jäsenetuna kätevä taskukalenteri. Kalenterin voit tilata Oma SuPerissa.



LOMATUKI

SuPerin lomatukea voivat hakea varsinaiset ja yrittäjäjäsenet. Tukea myönnetään kotimaan, Pohjoismaiden tai Viron lomakohteisiin.



PAIKALLISET JÄSENEDET

Ammattiosastot neuvottelevat superilaisille jatkuvasti uusia, paikallisia etuja. Kysy lisää omasta ammattiosastostasi.



SUPER

[Edunvalvonta](#)

[Vakuutukset](#)

[Koulutukset](#)

[Lehti](#)

[Loma-asunnot](#)

[Lomatuki](#)

[Holiday Club](#)

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPER 1/2025 67

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

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

YLEISHALLINTO

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

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

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

TIEDOTUS:

- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220
- tiedottaja Sonia Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9126
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Anne Nylund p. 09 2727 9139
- 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 Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Kaisa Salonen p. 09 2727 9205
- opiskelijatyön koordinaattori Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- 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 9132
- sopimusasiantuntija Jaana Syrjänen p. 09 2727 9137
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- juristi Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- juristi Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- juristi Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- julkisen sektorin erityisasiantuntija Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- henkilöstösihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYASIASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9-13
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, 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: Kellosilta 3, 00520 Helsinki



SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



ANNA AULTIO

ETT NYTT ÅR OCH SAMMA GAMLA SKÅPMAT – ELLER FINNS DET HOPP FÖR FÖRBÄTTRING?

Ett nytt år. Kommer året med nytt hopp för oss inom sote- och kommunbranschen? Det återstår att se när år 2025 fortsätter framåt.

**DEN NATIONELLA
NÄRVÅRDAREDAGEN
ÄR ER DAG. LÅT OSS
VARA STOLTA ÖVER
ATT VI UTFÖR ETT
BETYDELSEFULLT
ARBETE.**

Jag gav inga nyårsloften men några av er kanske gjorde det. Dock vet vi ännu inte om löften har infriats. Men vi ska tro på en bättre framtid och att vi närvårdare, yrkespersoner, behövs även i framtiden även om det nu känns som att förändringarna distraherar vår motivation att utföra det arbete där vi är de bästa experterna och har den bästa kompetensen.

Regeringens åtgärder förra året har utmanat och utmanar oss fortfarande. Samarbetsförhandlingarna inom välfärdsområden verkar inte ta slut och även i kommuner finns det krav på att balansera ekonomin. Många av regeringens lagändringar påverkar oss ännu inte men när vi går vidare mot våren kan situationen vara annorlunda och rör även er yrkespersoner inom välfärdsområden.

Kom ihåg att vi vårdare har en betydande roll i samhället. Utan oss går inte vardagen på daghem, på de äldres boendeenheter, på sjukhus eller hos personer med funktionsnedsättning ihop – överallt där närvårdare arbetar.

Den nationella närvårdaredagen är er dag. Låt oss vara stolta över att vi utför ett betydelsefullt arbete.

Vi gör det här året till det bästa SuPer-året någonsin. Vi lyfter tillsammans fram den kompetens, yrkesskicklighet och yrkesstolthet som vi alla har. Vi gör det synligt överallt i hela Finland, från norr till söder, från öst till väst. Lokalt som regionalt, SuPer-synligt ♥

Päivi

LEDARE

VÅRDPROFFSEN VID DIN SIDA

För cirka 20 år sedan kom jag till SuPer och varje dag sedan dess har jag varit stolt över SuPer-medlemmarnas särskilda yrkesskicklighet och den breda kompetensen. Jag är imponerad av den starka motivationen och viljan att hjälpa människor som närvårdare och andra utbildade inom sote-branschen och småbarnspedagogiken har. Jag är även imponerad av de starka etiska principerna, ansvaret och respekten för klienterna som kommer fram i SuPer-medlemmarnas arbete, och även i kraven att förbättra lönen och arbetsförhållandena inom branschen.

Det behövs stark yrkesmässighet att möta människor vid födsel och död, mitt i klienternas rädsla och osäkerhet, närståendes sjukdom, och kanske samtidigt som arbetstagaren befinner sig i liknande situation eller har andra utmaningar framför sig. Alla har inte förmågan att möta andra människors nöd och lidande, och vårdarbete passar inte alla. Men för många är det det bästa möjliga yrke och arbete där man kan använda och utveckla sin kompetens och känna att man varje dag utför ett betydelsefullt arbete.

Den 27 januari firas den Nationella närvårdardagen på initiativ av SuPer. I år är SuPers tema *Närvårdare – vårdproffsen vid din sida*. Temat betyder vårdproffset vid klientens sida, men även vid arbetskamratens sida. Varje arbetstagare har rätt till en yrkeskunnig arbetskamrat vilket ökar tryggheten i arbetet och ger möjlighet att lära av andra yrkespersoner.

År 2025 är förhandlingarnas år: kollektivavtalsförhandlingar genomförs under året både inom den offentliga sektorn och den privata sektorn. Våren är även en valvår eftersom region- och kommunalvalen genomförs i april. Då är det åter igen möjligt att påverka bland annat tjänster inom äldreården, primärården och småbarnspedagogiken. Det är nog klokt att ta kontakt med kandidaterna redan före valet och även efter valet så att man kan bibehålla samtalskontakten och för att löften inte glöms bort under besparingstrycket. Det vore bra att även överväga egen kandidatur, det är det bästa sättet att påverka.

I början av året lanserar SuPer sin förnyade hemsida och vi ska framhäva allt tydligare SuPer-medlemmarnas kompetens och förbundets lokala verksamhet. Nu blir det ännu lättare för dig att hitta viktig information, innehåll och evenemang. Den nya hemsidan är just för dig, SuPer-medlem.

Gott nytt SuPerår 2025

Sari Tirronen



MARIO KOIVUMÄKI

Pensionsinfo
-webbinarium

5.2.2025, kl. 17–18:30

Ska du gå i pension inom några år? I samarbete med TJS Opintokeskus erbjuder SuPer sina medlemmar webinarier Pensionsinfo onsdagen 5.2. kl. 17–18.30. I webinarier går man igenom hur det finländska pensionsystemet är uppbyggt, hur arbetspensionen beräknas samt olika pensionsformer. Du får svar på bland annat följande frågor:

- Hur beräknas pensionen?
- Vilka pensionsförmåner finns det för olika situationer i livet?
- Kan man arbeta vid sidan av pensionen?
- Föreläsningen bandas in och är tillgänglig två veckor efter föreläsningen. Så om du inte har möjligheten att delta i föreläsningen så kan du ta del av den i ett senare skede.
- I webinarier kan delta de medlemmar som inte deltog i webinarier våren 2024.
- Anmäl dig i Oma SuPer (SuPer Tilaisuudet, Kurser) senast 2.2.
- TJS Opintokeskus skickar deltagarlänken till de anmälda dagen före föreläsningen.





Arbetsparet Kenneth Johansson och Sandra Törnqvist.

I GODA HÄNDER

TEXT NIINA MELANEN BILD ANNI SAVOLAINEN

Alma-hemmet på Kimitoön belönades med La Carita-pris för sin utmärkta äldreomsorg. I Alma-hemmet har man utvecklat särskilt den palliativa vården och satsat på en god arbetsmiljö på arbetsplatsen.

Alma-hemmet ligger alldeles i närheten av Kimitoöns centrum. Hemmet är en dygnetruntboende för äldre. Ön är tvåspråkig så även i Alma-hemmet kommunicerar man flytande på två språk.

På morgonen fylls Alma-hemmet både av lugn stämning och glad sorl. Vårdare och några boenden njuter av frukosten vid ett långt bord. Gröt och frukt smakar gott och många tar en påtår. En dam med rollator går runt bordet på sin morgonrunda.

– Hos oss vaknar de boende när de vill, vissa går upp tidigt, andra kan sova ända till nio och ligger och drar sig länge i sängvärmerna och njuter av morgonstunden, berättar närvårdaren **Päivi Granqvist**.

Efter kaffestunden går vårdarnas förmiddag i arbetets tecken: utdelning av mediciner, hjälp med påklädning och hygien. Närvårdarna **Sandra Törnqvist** och **Kenneth Johansson** är ett arbetspar. Samarbetet går sömlöst, med vana händer lyfter arbetskamraterna den boende i rullstolen med hjälp av personlyft.

PALLIATIV VÅRD UTVECKLAS

Den ansvariga sjukskötaren **Sofia Bärling** berättar att den palliativa vården

vid Alma-hemmet har utvecklats för att förbättra de äldres livskvalitet.

– Ett stort framsteg är att vi inte längre skickar de boende med små åkommor till sjukhuset utan tar hand om dem här. De äldre tycker att resorna med ambulans och perioder på sjukhuset är tunga, och för de minnessjuka personerna kan det vara särskilt skrämmande när man plötsligt hamnar i en främmande miljö, säger Bärling.

De små åkommorna tas hand om av vår egen läkare som känner till de boendes bakgrund och hälsotillstånd.

Sjukhusbesöken har minskat betydligt efter det att husläkaren utarbetat tydliga vårdlinjer och förebyggande behandlingsplan för de boende. Detta har, utöver att dessa underlättat vårdarnas arbete, även möjliggjort att de boende får den nödvändiga hjälpen i en bekant och trygg miljö.

– Väsentligt är även att vi haft samma läkare länge. Kontakterna har kontinuitet och vårdlinjerna ändras inte ständigt, säger Bärling och tillägger att läkarna kan ha mycket olika uppfattningar om vem som ska skickas till sjukhuset och vem som ska tas hand om i vårdhemmet, kanske med hjälp av hemsjukvården.

– En del av personalen genomgår utbildningar i palliativ vård och den nya kunskapen delas inom hela teamet. En

effektiv smärtbehandling och lindring av övriga symptom med mediciner är viktiga faktorer för en bra vård i livets slutskede. Även att mötas och närvara är viktiga saker.

– Vi vårdare lär känna de boende mycket väl och under årens lopp utvecklar vi ett mycket starkt känslolband mellan oss. Vi vill vara med dem ända till slutet.

De boendes önskemål i allmänhet är att få tillbringa sitt livs sista stunder i en bekant och trygg miljö, i eget rum, inte på sjukhuset eller i ambulans.

EN GOD STÄMMNING ÄR GRUNDEN TILL ETT SMIDIGT SAMARBETE

Vi satsar medvetet på en god arbetsmiljö. Sofia Bärling berättar att även om arbetstagarna arbetar i två olika enheter skapar de gemensamma pauserna en känsla av gemenskap. Det är även viktigt att chefen alltid är anträffbar.

Päivi Granqvist håller med. En god arbetsmiljö är en viktig faktor för att vi ska orka och att arbetet ska gå smidigt. Hon kan glädja sig åt hjälpsamhetens kultur och att man alltid kan fråga arbetskamraten om råd.

– Vi är mycket noga till exempel med medicineringen och frågar gärna kollegan om råd eller ber att kollegan bekräftar att medicineringen går rätt till.

Arbetstagarna understryker också betydelsen av teamarbete och samverkan i samband med uppföljning av de boendes välbefinnande.

– Om den boende inte verkar vara sig själv berättar vi gärna det för varandra. På det sättet kan vi snabbt påbörja den nödvändiga behandlingen så att den boende slipper lida i onödan.

Även närvårdarna Sandra Törnqvist och Kenneth Johansson kan glädja sig av den smidiga vardagen och den goda arbetsmiljön.

– Man vet att man valt rätt yrke när man vaknar på morgonen och har en bra känsla inför dagens arbete. Jag är den ende mannen här men det gör inget, jag är ju omgiven av närvårdare, även min fru är närvårdare, säger Johansson skrattande. ■

En timanställd fick cirka 1 100 euro för obetalda söckenhelgersersättningar

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

En närvårdare som arbetat på ett privat servicehem tog kontakt med SuPer eftersom vårdaren och arbetsgivaren inte kommit överens om oklarheterna angående söckenhelgersersättningarna. Enligt arbetsgivaren var lönen korrekt utbetald.



Söckenhelgerna orsakar huvudbry

Överenskommelser om söckenhelger har avtalats på olika sätt i olika kollektivavtal. Hur arbetstagaren ersätts för söckenhelgerna beror till exempel på om den anställda har månadslön eller timlön.

På den privata socialservicebranschen får arbetstagaren med månadslön söckenhelgersättningen som arbetstidsförkortning. För arbetstagaren med timlön betalas söckenhelgsförkortningen som separat ersättning oavsett om arbetstagaren arbetar under den ifrågasvarande söckenhelgen eller inte.

Vid årsskiftet infaller söckenhelger som påverkar löneutbetalningen i början av året. Kontrollera i lönespecifikationen att ersättningen är korrekt utbetald. Vid behov kan du få hjälp av din förtroendeman med att kontrollera lönespecifikationen.



Förbundet var i kontakt med arbetsgivaren och vi redde ut saken som resulterade i att arbetsgivaren ålades att betala arbetstagaren en separat söckenhelgersättning.

Efter långa förhandlingar betalade arbetsgivaren de obetalda söckenhelgersättningarna, totalt cirka 1 100 euro. Fordringarna hade samlats på under knappt ett års tid.