

SUPER

2/2025



*Jännittääkö
lääkelupatentti?
Näin onnistut!*

SUPER TAVOITTELEE
NEUVOTTELUISSA
PAREMPAA
TYÖHYVINVOINTIA
HOITAJILLE

KAHVIHUONEEN
KALORIPUHE AHDISTAA
RUOKARAUHA KUULUU
KAIKILLE

SOMELÄÄKÄRI
ATTE VIROLAINEN
PUHUU NUORILLE
PÄIHTEISTÄ SUORAAN

Neurologian osastolla potilaiden kirjo on laaja

IIRIS PÖYHTÄRI

"SAIRAALA EI NUKU KOSKAAN"

SUPER



38

Robotit. Lähihoitajat tarvitsevat tulevaisuudessa työssään robolukutaitoa.

42

Vinkit ja tärpit. Love-tentti jännittää jokaista, usein aivan turhaan.



46

Ihan kuin aito. Tulevat lähihoitajat opettelevat pistämistä geriatrisen nuken avulla.



UUTISET

- 6 Hoitajien ja lääkäreiden suhde someen on ristiriitainen
- 7 Keikkalaisia tarvitaan, mutta vastuu jää vakinaisille
- 14 SuPer selvitti: Hoitoala tarvitsee työperäistä maahanmuuttoa, mutta riittävä kielitaito on tärkeä
- 28 Hoitajien parempi työhyvinvointi on SuPerin tärkeä tavoite kevään neuvottelukierroksella

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveydeksi
- 60 Superristikko
- 61 Tykkäyksiä
- 62 Kuulumiset
- 64 Super työttömyyskassa

EDUNVALVONTA

- 52 SuPer sai viime vuonna jäsenilleen korvauksia yli 600 000 euroa
- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

32

Äänet. Skitsofrenia oireilee eri tavoin, mutta kuuloharhat ovat yleisiä.





12

”Kaikkia en pysty pelastamaan, mutta se on jo paljon, jos osa edes kuuntelee.”

Päihteistä puhuva somelääkäri Atte Virolainen



18

Neurologian osasto. Iiris Pöyhtärin työ on vaativaa, mutta jatkuva uuden oppiminen palkitsee.

ILMIÖT

- 24 Kahvihuoneen kaloripuhe voi ahdistaa ja siksi työpaikoilla pitää olla ruokarauha
- 38 Kyky lukea ja tulkita robotteja on tulevaisuuden tärkeä työelämätaito lähihoitajalle
- 46 Ammattiopisto Stadin uusi geriatrinen nukke perehdyttää lähihoitajaopiskelijoita sairaanhoitoon

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Ruokailo on hyvän ruoka-arjen perusta
- 65 Sydämellä Salla
Hyvä päivä

AMMATTI

- 18 Iiris Pöyhtäri työskentelee neurologian osastolla ja oppii koko ajan työssään uutta
- 32 Skitsofreniaan sairastutaan nuorena aikuisena
- 36 Näin valitset hyvät työkengät
- 42 Jännittääkö lääkelupatentti? Näiden vinkkien avulla selviät!



Lähihoitaja
Iiris Pöyhtäri

KANSIKUVA
Mika Nuorva

24 Ruokarauha. Toisen eväiden ikävä kommentoiminen on huonoa käytöstä.



PAIKALLISESTI PARAS SUPER

-kiertue tulee, oletko valmis?

SuPerin ammattiosastojen
varsinaisille jäsenille suunnattu
ilta täynnä tietoa ja yllätyksiä
SuPer-porukassa, tule mukaan!



Joensuu 18.3.

Jyväskylä 1.4.

Hämeenlinna 5.3.

Kouvola 6.3.

Helsinki 12.3.



Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa www.superliitto.fi/kirjaudu

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
Jussi Helttunen, Mika Nuorva, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS
72 300

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Kirjoita oma tarinasi

Oppimisen matka on jokaiselle erilainen. Yksi tietää heti, että haluaa olla hoitaja, kun taas toiselle opiskelu voi olla mutkainen polku, jonka varrelle mahtuu etsimistä ja erehdyksiäkin. Nykyaika arvostaa suorittamista ja nopeutta, vaikka nuori ihminen tarvitsee kasvurauhan ja aikaa kypsymiseen. Nykyään sitä sanotaan haahuiluksi, ennen armollisimpina aikoina etsikkoajaksi ja elämäkokemuksen kartuttamiseksi. Kannatan jälkimmäistä puhetapaa.

On tärkeää löytää se oma juttu, mistä innostuu. Aivan yhtä tärkeää on myös oivaltaa, mistä ei pidä ja mitä ainakaan ei halua tehdä työkseen. Muistutan tästä aina oman lähipiirini nuoria, jotka pähkäilevät onnistumisten, pettymysten, opintojen ja amma-

tinvalinnan kanssa. Ennakoasenteet voivat istua meissä lujassa, joten mieli kannattaa kuitenkin pitää avoimena. Lähihoitajia haastatellessani olen kuullut kymmeniä kertoja tarinan, kuinka opintojen alussa oli aivan varma, että varhaiskasvatus on ehdottomasti minun tulevaisuuden työni, mutta kokemuksen karttuessa oivalsikin, että vanhustenhoito on se oma juttu. Tai toisin päin. Elämä yllättää usein ihanasti.

Yhden askeleen ei tarvitse määrittää loppuelämää. Lähihoitajan koulutus on poikkeuksellinen, sillä yksi tutkinto avaa oven monenlaisiin töihin. Superilaisia työskentelee sairaaloissa, päiväkodeissa, vanhus- ja vammaistyössä, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa, yrittäjinä, sihteereinä terveydenhuollossa, lastensuojelussa – vain muutamia aloja mainitakseni.

Vaikka löytäisit oman alasi vasta kymmenen vuoden päästä, se ei ole liian myöhäistä. Me kaikki opimme ja kehittymme jatkuvasti, ja moni elämän merkityksellisimmistä valinnoista tehdään aikuisena.

Lähihoitaja on osa työyhteisöä, jossa yhdistyvät monenlaiset taustat, ikäryhmät ja elämänpolut. Alan rikkaus on juuri siinä, että on yhteinen tavoite: auttaa ihmisiä. Se, miten tähän tavoitteeseen päädytään, voi olla jokaisella aivan omanlainen tarina.

MARJO KOIVUMÄKI



Diagnoosi Googlelta, hoito-ohje Instasta.



Hoitajien ja lääkärin suhde someen ja internetiin on ristiriitainen. Tampereen yliopiston kyselytutkimukseen vastanneista terveydenhuollon ammattilaisista viidennes oli kohdannut tilanteita, joissa potilas tai hänen omaisensa oli saanut internetissä väärää tietoa sairaudestaan tai sen hoitamisesta. Toisaalta internet ja some auttavat lääkärin ja hoitajien mielestä potilaita ymmärtämään sairauksiaan ja selviytymään niiden kanssa.



MOSTPHOTOS

Vastuu jää vakituisille

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI

Sote-ala ei pärjää ilman keikkatyöntekijöitä. Keikkatyön kuormitus jakautuu kuitenkin työpaikoilla epätasaisesti.

Vakituiset ja pitkäaikaiset työntekijät kantavat valtaosan kirjallisista asiakas- ja potilastehtävistä sekä lääkehoidosta. Keikkatyöntekijät sen sijaan voivat valita työvuoronsa ja nauttia usein samasta tai paremmasta palkasta ilman vastaavaa vastuuta.

Kritiikki keikkatyöstä nousi SuPerin jäsenkyselyssä. Kyselyyn vastasi viime keväänä noin 6 500 superilaista, joista valtaosa työskentelee sosiaalialalla. Lähes joka viides vakituksessa työsuhhteessa olevista vastaajista kertoi harkinneensa siirtymistä kokonaan keikkatyöhön.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** pitää tärkeänä, että vastuunjaosta tehdään tasapuolisempaa ja että vakituis-

ten palkkausta kehitetään vastuun mukaisesti.

– Keikkatyöntekijöiden perehdytyksen on oltava riittävää, työnjaon oikeudenmukaista ja vakityössä työntekijöiden palkkauksen kehittämisen lisäksi työn ja vapaa-ajan yhteensovittamismahdollisuuksiin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota.

HENKILÖSTÖ MUKAAN KEHITTÄMISEEN

Keikkatyöntekijät paikkaavat henkilöstövajetta, mikä vähentää kiirettä ja parantaa työilmapiiriä erityisesti silloin, kun keikkalaiset ovat tuttuja ja kokeneita. Toisaalta uusien työntekijöiden jatkuva perehdytys kuormittaa vakituksia, ja kokemuksen puute tai kieliongelmat lisäävät vakituisten vastuuta.

Kysely osoitti, että työpaikkojen välillä on eroja. Yksityisellä sektorilla työaikajoustot ja johtaminen koettiin paremmiksi, kun taas julkisella sektorilla hälytyskorvaukset ja sijaispoolin käyttö saivat kiitosta.

– Julkisen ja yksityisen sektorin olisi opittava toisiltaan hyviksi todetuista käytännöistä, Inberg toteaa.

Inberg peräänkuuluttaa oikeudenmukaista työnjakoa ja henkilöstön osallistamista työhyvinvoinnin kehittämiseen.

– Työntekijät ovat työnsä parhaita asiantuntijoita, ja heidän kokemuksistaan ammentamalla voidaan parantaa sekä työoloja että palveluiden laatua. ■

3X

HOITAJAMEEMIT

Miten kollega kattoo sua ku käytit sen potilasta vessassa ja nappasit ulostenäytteetkin samalla



@hoitsujen_taukokuuone



@kuormittunutperuna

Kun kohteessa on omaisten jackpot



@jumalallinen.ensihoitaja

Meemejä sotealalta -näyttely on esillä 9.3. saakka median museo Merkissä Helsingissä. Katso myös instagramista @meemikujalla.

Koetko lääkelaskujen tenttimisen vaikeaksi?



Tentin sijaan voisi olla päivän kertaamiskurssi. Tentistä voi päästä tuurilla läpi tai sitten joutuu tenttimään useamman kerran, kun on kompia.

Tarja Rossi, Lempäälä

Kyllä

61%

- Koen tentit liian vaikeiksi. Työssäni tarvitsen vain yksinkertaisia lääkelaskuja. Lääkkeet tulevat yksikköni annosjakeluna.
- Ei ole laskupäätä. Tentit ovat kuitenkin menneet läpi, kun on yrittänyt muutaman kerran.
- Sanalliset lääkelaskutehtävät tuottavat vaikeuksia vuodesta toiseen. En ole koskaan tarvinnut työssäni lääkelaskuja, ja työkokemusta takana jo pian 20 vuotta.
- Tentti aiheuttaa aina kovaa stressiä, kun haluaisi saada sen ensimmäisellä yrityksellä läpi. Lisästressiä tulee, jos työpaikalla ei löydy riittävän rauhallista huonetta, jossa tentin voi suorittaa rauhassa keskittyen.
- Kompalaskuja ja laskuja, joita en työssäni ikinä tarvitse. Laskut unohtuvat samantien, vaikka tenttiä varten on kova opettelu omalla ajalla. Tentit voisivat olla enemmän työpaikkakohtaisia.

En

39%

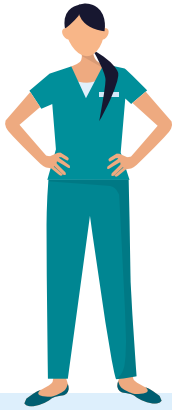
- Matematiikka on ollut aina vahvuuteni.
- Perustason laskuja tulee vastaan työssä päivittäin. Jokaisen kuuluu osata sen verran matematiikkaa, että selviää tentistä. En koe tenttiä vaikeaksi, mutta on siinä tuuria pelissä, minkälaiset laskut sieltä tulevat.
- Laskut ovat helppoja, osin myös pääteltävissä. Harvoin niitä tarvitsee, mutta hyvä ne on osata.
- Suurimmaksi osaksi ala-asteen matikkaa ja päättelytehtäviä. Lääkelaskuista on tehty jokin älytön tabu ja pelote, jonka takia ihmiset panikoivat. Kun tekee rauhassa ja miettii vastauksia maalaisjärjellä, sillä pääsee jo pitkälle. Turha lietsominen pois.
- Kun lukee kysymyksen ja vastaa siihen, mitä kysytään, niin ei ole vaikeaa.
- En ole koskaan kokenut lääkelaskuja vaikeiksi, vaikka en mikään matikkahuippu olekaan.

VASTAA HELMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.2. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. TAMMIKUUSSA KUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI NOORA LAIHALTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Työssään sosiaali- ja terveysalalla eläkeikään asti uskoo jatkavansa

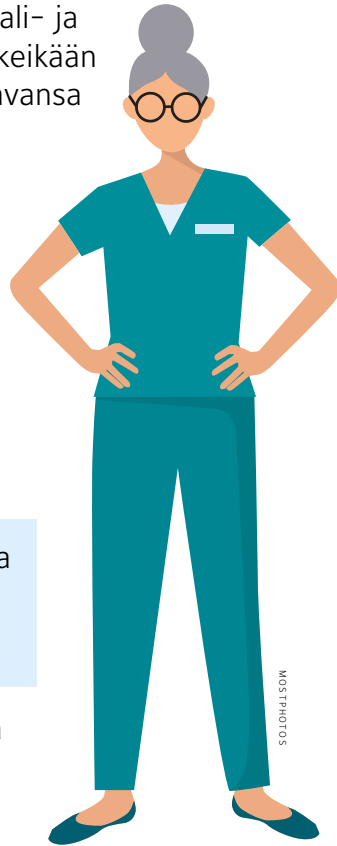


alle 30-vuotiaista

44%

yli 60-vuotiaista

87%



LÄHDE: TYÖTERVEYSLAITOS / MITÄ KUULUU? -TUTKIMUS



OLLU-PEKKA ORPO

Teknologia ei ole vallannut vanhustenhoitoa

Teknologisia ratkaisujen käyttö vanhustenhoidossa on viime vuodet pysynyt lähes ennallaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen seurannassa käyttöasteessa tapahtui vain pieniä muutoksia vuodesta 2020 vuoteen 2023. Teknisten ratkaisujen, esimerkiksi kulunseurannan sekä lääke- tai ateria-automaattien, käyttö oli tavallisinta kuntien kotihoidossa. Ylivoimaisesti yleisin ratkaisu oli turvaranneke, joka oli käytössä kotihoidossa lähes poikkeuksetta ja myös valtaosassa ympärivuorokautisen hoidon yksiköitä



MOSTPHOTOS

Päihteen veivät oikeuden ammattiin yhä useammalta

Valvira kertoo vieneensä viime vuonna ammattioikeuden yhteensä 132 soteammattilaiselta. Heistä suurin osa, 68, oli lähihoitajia. Edellisenä vuonna ammattioikeutensa menetti alle sata työntekijää. Ammattioikeutta myös rajoitettiin edellisvuotta useammalta ammattilaiselta. Yleisimmät syyt olivat päihdeongelmat ja muut terveydentilaan liittyvät syyt, ammattitaidon puute sekä muu epäasiallinen toiminta.

Hoitotyön suositukset perustuvat näyttöön

Hoitotyön tutkimussäätiö Hotus on julkaissut neljä uutta hoitotyön suositusta: Lasten ja nuorten palliatiivinen hoito ja saattohoito, Lapsen ja nuorten emotionaalinen tukeminen päiväkirurgisessa hoitotyössä, Kroonista haavaa sairastavan henkilön omahoidon ohjaus ja Injektion turvallinen antaminen pakaralihakseen. Suositukset ovat luettavissa osoitteessa hotus.fi/hoitosuosituks

Hotus-hoitosuositukset ovat asiantuntijoiden laatimia, näyttöön perustuvia suosituksia terveydenhuollon ammattihenkilöille sosiaali- ja terveydenhuollon käytännöistä ja toimintatavoista.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

*"Ilmainen
opiskelija-
jäsenyys on
huippujuttu!"*

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

OPIKSELIIJA, LIITY MUKAAN!

OPIKSELIJAN JÄSENEDET:

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

Liity helposti: superliitto.fi/liity



Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä? opiskelijat@superliitto.fi



ANNA AHTI

HEI SINÄ TULEVA LÄHIHOITAJA JA KOLLEGA!

Suuntaan kirjoitukseni teille lähihoitajaopiskelijat, sillä tämä lehti jaetaan oppilaitoksiin eri puolille Suomea.

Olette valinneet ammatin, jolla on suuri, tärkeä merkitys ja rooli yhteiskunnassa.

**SUPER AJAA
ETUJASI VALVOVANA,
VAHVANA JA
YHDESSÄ TEKEMISEN
LIITTONA.**

Työelämän muutokset ja myllerrykset ovat osa myös teidän opiskelijoiden arkipäivää ja työelämässä nämä korostuvat tänä päivänä. Sinun oikeutesi on saada hyvää ja asiantuntevaa ohjausta työpaikalla, joten vaadi sitä. Sinullakin on oikeuksia opiskelun aikana, pidä niistä kiinni ja näin saatat ammatillisen osaamisen, jota näinä myllerryksen aikoina tarvitaan.

Lähihoitajan työ on laaja-alaista ja monipuolista, ja se on rikkaus tänä päivänä. Viestitään sitä yhdessä kaikille ihmisille, jotta ymmärrys leviäisi laajasti. Lähihoitajan työ on tärkeää ja se tarvitsee tekijäänsä. Olkaamme ylpeitä siitä.

Uskalla olla rohkea ja utelias! Ole itsekäs ja tuo uusia näkökulmia hoitotyöhön. Täydennä tietosi työyhteisössä

ohjaajasi kanssa. Näin täydennätte toisianne. Kumpikin saa uutta näkökulmaa työhön. Pidä kiinni omista ajatuksista. Muista myös oma jaksaminen.

Nyt on hyvä hetki kysyä lähihoitajaopiskelijakaverilta, että joko kuulut liittoon? Pyydä liittymään mukaan, ja valintasi on tietenkin Super, suurin ammatillinen liitto. Sinun liittosi.

Ajamme etujasi valvovana, vahvana ja yhdessä tekemisen liittona. Pidämme sinusta huolta matkasi varrella myös opiskelusi jälkeen.

Tsemppiä opiskeluun ja jaksamista arkeen!

Päivi



”NUORET KAIPAAVAT SUORAA PUHETTA”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA VILLE MALJA/OTAVA

Somelääkäri Atte Virolainen julkaisee videoita, jotka haastavat netissä liikkuvaa hölynpölyä. Hän kannustaa muita sote-ammattilaisia samaan.

1 Miten keski-ikäinen mieslääkäri on saanut nuoret kuuntelemaan itseään?

Rehellisesti sanottuna en tiedä. Epäilen, että se johtuu siitä, että nuoret kaipaavat suoraa puhetta ja arvostavat, kun uskallan laittaa itseni liikkoon. Suorapuheisuus tarkoittaa sitä, että sanon sen mitä ajattelen ja seison sanojeni takana. Pysin tekemään sen ystävällisesti – en ilkeile, maailta tai loukkaa ketään. Ränttään jonkin verran terveydenhuollon epäkohdista mutta en koskaan etsi syyllisiä.

2 Miten suomalaiset nuoret voivat?

Puheet siitä, että nuoriso on pilalla, kannattaa unohtaa. Tutkimusten mukaan valtaosa suomalaisista nuorista voi oikein hyvin. Ongelmana on terveyserojen repeäminen: hyvinvoivat nuoret voivat yhä paremmin ja huonosti voivat nuoret yhä huonommin. Meillä on jopa 12-vuotiaita lapsia, joilla ei ole kotiintuloaikoja. Pahoinvointi myös siirtyy sukupolvel-

Atte Virolainen

- Päihdelääketieteeseen erikoistuva lääkäri. Valmistunut myös lähihoitajaksi ja palomies-sairaankuljettajaksi.
- Toimii sosiaalisessa mediassa nimellä Lääkäri Atte. Tuottaa nuorille suunnattua sisältöä erityisesti päihteiden haitoista, rikollisuudesta ja mielen-terveyden häiriöistä.
- Omaelämäkerrallinen, yhdessä **Margareeta Häkkisen** kanssa kirjoitettu teos *Lääkäri Atte – selviytymisopas elämään* julkaistiin viime vuonna.
- On saanut lukuisia palkintoja ja tunnustuksia somessa tekemästään työstä, esimerkiksi vuoden päihdelääkäri (2023).

ta toiselle. Jos vanhemmilla on heikot voimavarat, lapsen hyvinvoinnin turvaaminen voi ontua.

3 Mikä on keskeisin viestisi nuorille?

Yritän tavoittaa nuoria somessa ja kertoa ennalta päihteiden haittavaikutuksista ja mielenterveysongelmista. Käyn myös kouluissa puhumassa näistä aiheista. Olen jossain määrin idealisti mutta myös realisti. Kaikkia en pysty pelastamaan, mutta se on jo paljon, jos osa edes kuuntelee. Nuorten maailmassa suosiota mitataan someseuraamisilla, ja tätä kautta olen heidän silmissään kiinnostava henkilö. Ei nuoria kiinnosta se, että olen lääkäri. Minulla on periaate, että en osallistu viihdeohjelmiin vaan kaiken tekemisen täytyy hyödyttää yleisöä. Olen kertonut omien vanhempieni päihdeongelmista, koska ajattelen sen auttavan niitä tuhansia nuoria, joiden vanhemmat käyttävät päihteitä. En halua mässäillä vaan kertoa, että se on perseestä mutta siitä voi selvitä järjissä.



4 Käsittelet sosiaalisessa mediassa rankkojakin aiheita. Onko jotain, josta ei somessa voi puhua?

Algoritmit muodostavat omat rajoituksensa. Videot eivät saa näkyvyyttä, jos puhuu esimerkiksi sodasta tai koronasta. Itse en puhuisi seksuaaliväkivallasta. Seksuaaliväkivalta on rikoksen uhrille todella traumatisoivaa, ja puolentoista minuutin video aiheesta voi aktivoida traumoja. Jos video aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä, sitä ei kannata julkaista.

5 Olet ensimmäiseltä ammatillasi lähihoitaja. Mitä se on sinulle antanut?

Aloitin lähihoitajaopinnot 15-vuotiaana, ja siitä asti olen ollut mukana terveydenhuoltopelissä. Tuohon aikaan pääsykokeisiin kuului psykologinen haastattelu. Suuntauduin ensihoitoon, mikä on ollut todella hyvä pohjakoulu myöhemmällä uralla. Opin tärkeitä kädentaitoja, kuten mittaamaan verenpainetta ja laittamaan

potilaalle tippaa tai nenämahaletkua. Lääkäriopinnoissa vastaavia taitoja opetellaan todella vähän.

6 Millaista osaamista ja sisältöä lähihoitajat voisivat tuoda sosiaaliseen mediaan?

On todella tärkeää, että somessa on omilla nimillään ja kasvoiltaan esiintyviä ammattilaisia. Jos terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole siellä, kaiken maailman korvakynttilä- ja reikihoitajat ottavat heidän paikkansa. Lääkärinä minun työtäni valvoo Valvira ja Lääkäriliitto. Jos alkaisin viestiä tieteen vastaisia salaliitoteorioita, siihen puututtaisiin. Ihmiset, jotka eivät ole sote-ammattilaisia, voivat esittää somessa mitä tahansa. Ammattitutkinto on vain yksi osa ammattitaidosta. Puhun itse paljon rikollisuudesta, mitä lääkäriopinnoissa ei käsitelty lainkaan. Osaaminen on tullut työstä lastensuojelussa ja vankeilassa. Esimerkiksi mielenterveys-työtä pitkään tehneellä lähihoitajalla on varmasti paljon sanottavaa siitä,

mitä on vuosien varrella nähnyt, kuulut ja oppinut.

7 Olet kertonut lopettavasi somelääkärin työn ensi vuoden lopussa. Miksi?

Minullakaan ei riitä ideoita loputtomiin. Samoja asioita ei voi jättää jankkaamaan, on uudistuttava. Olen kertonut lopettamisesta niin monta kertaa, että en voi perääntyä siitä, vaikka taloudellisesti se ei ole kannattava päätös. Jäljellä on vielä kaksi vuotta, ja se on pitkä aika. Tavoitteeni on antaa nyt puheenvuoroja muille asiantuntijoille esimerkiksi YouTube-kanavallani.



HOITAJIEN RIITTÄVÄ KIELITAITO ON TYÖNANTAJAN VASTUULLA

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Hoitoala tarvitsee työperäistä maahanmuuttoa, mutta ammatillisesta osaamisesta ja kielitaidosta ei saa joustaa.

*”On tärkeää
kitkeä pois
vastakkainasettelu
ja rasismi
työpaikoilta.”*



SuPer teki viime vuoden syyskuussa jo kolmannen kerran jäsenkyselyn, jossa kartoitettiin hoitajien kokemuksia vieraskielisten hoitajien kotouttamisesta ja suomen kielen taidosta. Tuloksista selvisi, että työnantajat eivät vielääkään vieraskielisiä hoitajia rekrytoidessaan varmista, että heidän suomen taitonsa olisi riittävällä tasolla.

– Työperäisen maahanmuuton tarve hoitoalalla ja ammatillisen kielitaidon ehdoton vaatimus eivät ole vastakkaisia ilmiöitä. Tulee rakentaa ratkaisuja, joissa kielitaidon kehittämistä tuetaan aktiivisesti työelämän rinnalla, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

KIELITAITO MÄÄRITTÄÄ TYÖTEHTÄVÄT

Hoitoalalle tarvitaan tulevina vuosina paljon uusia työntekijöitä, ja myös työperäistä maahanmuuttoa. Väestö ikääntyy, hoidon tarve kasvaa ja samaan aikaan paljon hoitajia eläköityy.

Vieraskielisten työntekijöiden määrä sosiaali- ja terveydenhuollossa kasvaa tällä hetkellä nopeasti. Jäsenkyselyyn osallistuneista vastaajista 70 prosenttia kertoi, että heidän työpaikallaan on vieras-

kielisiä työkavereita. Merkittävin ongelma on rekrytoitujen heikko ammatillinen kielitaito, joka aiheuttaa vaaratilanteita ja potilasvahinkoja.

Selvityksestä käy ilmi, että työpaikoilla lasketaan henkilöstövahvuuteen työntekijöitä, joiden kielitaito rajoittuu perustasolle, kuten arjen yksinkertaisiin sa-noihin.

– Hoitotyön tärkeä osa on vuorovaikutus muun muassa lääkärin, fysioterapeuttien, sosiaalitoimen sekä asiakkaiden, potilaiden ja omaisten kanssa. Hoitajan ammatillinen kielitaito on keskeistä sujuvan ja turvallisen työsken-

Riittämätön ammatillinen kielitaito aiheuttaa vakavia vaaratilanteita työpaikoilla



Asiakkaiden ymmärtäminen ja kollegoiden välinen vuorovaikutus ei onnistu, jos ammatillinen kielitaito ei ole riittävä. Vaaratilanteita syntyy, jos asiakastiedot eivät välity oikein.



Riittämätön ammatillinen kielitaito uhkaa lääketurvallisuutta. Kielitaito on välttämätön, jotta pystyy antamaan oikeat lääkkeet, oikealle potilaalle, oikeaan aikaan.



Vakavia vaaratilanteita syntyy esimerkiksi akuuteissa hoitotilanteissa, kuten elvytyksessä, jos työntekijän ammatillinen kielitaito ei ole riittävä. Lisäksi esimerkiksi haavoja hoidetaan väärin, jos ohjeita ei ymmärretä.



Asiakkaan henkeä uhkaavia tilanteita syntyy, jos työntekijä ei riittämättömästä ammatillisesta kielitaidosta johtuen pysty tulkitsemaan ravitsemukseen liittyviä ohjeistuksia, esimerkiksi allergioiden huomioimista.

Haitallinen kuormitus lisääntyy, jos vaikeita tilanteita ei selvitetä työpaikoilla



Esihenkilöltä edellytetään taitoja ja rohkeutta johtaa monikulttuurista työyhteisöä. Tärkeintä on, että vaikeat tilanteet käsitellään esihenkilön johdolla ennalta sovittujen ohjeiden mukaisesti.



Työntekijät toivovat yhdessä laadittuja tasa-arvoisia pelisääntöjä työyhteisöön esimerkiksi työaikojen noudattamisessa. Tavoitteena on, että kaikilla työntekijöillä olisi samat oikeudet ja velvollisuudet.



Uskonnon harjoittaminen työajalla koetaan usein epäreiluksi. Kaivataan yhdessä sopimista siitä, missä ja miten esimerkiksi rukoushetket toteutetaan ja miten asiakkaat ja työkaverit otetaan huomioon näissä tilanteissa.

telyn kannalta, sanoo asiantuntija **Elina Kiuru** SuPerin ammatillisesta edunvalvonnasta.

Vieraskielisellä hoitajalla tulee olla riittävä ammatillinen kielitaito, kun hän aloittaa työt.

– Jos kielitaito ei ole vielä riittävällä tasolla, työnantajan tulee määritellä työtehtävät kielitaidon mukaan niihin tehtäviin, joihin taidot riittävät. On myös epäreilua tulijoita kohtaan antaa heille tehtäviä, joista he eivät selviä, Kiuru huomauttaa.

PELKKÄ ILMOITUS KIELIKOULUTUKSESTA EI RIITÄ

Työnantajan vastuulla on varmistaa työntekijöiden kielitaito jo rekrytointivaiheessa ja seurata jatkuvasti sen kehittymistä työpaikalla.

– Pelkkä ilmoitus siitä, että kielikoulutusta on tarjolla, ei riitä. Työnantajan tulee selkeästi määritellä, onko koulutuksiin osallistuminen pakollista vai vapaaehtoista, tapahtuuko osallistuminen työajalla ja miten kielitaidon kehittymistä seurataan. Kielitaidon karttuessa työntekijälle voidaan antaa lisää vastuuta, mutta tulijaa ei voi laskea täysimääräisesti henkilöstövahvuuteen ennen kuin kielitaito vastaa työn vaatimuksia, Kiuru täsmentää.

Ammatillinen kielitaito kehittyy osittain työpaikalla, mutta kielen opettaminen ei voi olla työkavereiden vastuulla. Lisäksi työtehtäviin ja käytäntöihin perehdyttäminen vaatii aikaa ja huolellista suunnittelua.

– Kyselyn mukaan työnantajat eivät otta riittävästi huomioon perehdyttämi-

seen ja vieraskielisen tukemiseen tarvittavaa aikaa työvuorosuunnittelussa.

RASISMILLE EI SAA OLLA SIJAA

Uudessa tilanteessa johtajilta ja esihenkilöiltä edellytetään taitoa ja rohkeutta johtaa monikulttuurista työyhteisöä. Kiuru arvioi, että ennakoimalla pääsisi jo hyvään alkuun.

– Jos on esimerkiksi isompi ryhmä tulossa aktiivisen rekrytoinnin kautta, työnantajan tulisi etukäteen hankkia tietoa lähtömaasta ja kertoa tiedot myös työyksiköihin. On tärkeää ymmärtää, millaisia käytäntöjä ja arvoja lähtömaan työelämässä ja hoitokulttuurissa on, sekä varmistaa, että tulijoille on annettu riittävästi tietoa suomalaisesta työelämästä ja hoitokulttuurista.

Selkeistä pelisäännöistä sopiminen on välttämätöntä, kun työntekijöitä on eri kulttuuritaustoista. Yhteiset säännöt edistävät oikeudenmukaista ja sujuvaa yhteistyötä.

– Yksikön toimintatavat tulee määritellä ja sitouttaa työntekijät yhteiseen keskusteluun. Päätöksiin ja sääntöihin on helpompi sitoutua, kun on ollut mukana luomassa niitä, Kiuru muistuttaa.

Kaikkien työntekijöiden kuuluu tuntee olonsa arvostetuksi työpaikalla.

– On tärkeää kitkeä pois vastakainasettelu ja rasismi työpaikoilta. Työnantajien on luotava avoin keskustelukulttuuri, jossa asioista voidaan keskustella perusteellisesti ja kaikkien työntekijöiden näkemykset otetaan huomioon. Vieraskielisten työntekijöiden asemaa on parannettava, jotta he haluavat jäädä Suomeen pysyvästi ja

SuPerin suositukset työpaikoille

1. Työnantaja kantaa vastuun rekrytoitavan riittävästä ammatillisesta kielitaidosta.
2. Työnantaja vastaa siitä, että vieraskielinen työntekijä laskeetaan mitoitukseen vasta sitten, kun ammatillinen kielitaito on riittävällä tasolla.
3. Työnantaja vastaa työntekijän kielitaidon kehittämissuunnitelmasta.
4. Työnantaja ottaa vakavasti jokaisen kielitaidosta johtuvan vaaratilanteen ja varmistaa, että tilanne käydään läpi ja siitä opitaan.
5. Työnantaja varmistaa, että kaikki vaaratilanteet raportoidaan.
6. Työpaikoilla sovitaan yhteisesti työn tekemisen säännöistä.
7. Työpaikoilla käsitellään vaikeat tilanteet yhdessä sovitulla tavalla.
8. Työpaikoilla sitoudutaan siihen, että rasismiin on nollatoleranssi.

tuntevat olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi, Päivi Inberg sanoo. ■

Elina Kiuru ja Heta Siranko kertovat selvityksen teemoista ja tuloksista jäsenille webinaarissa tiistaina 11.3. klo 16. Katso lisätiedot lähempänä ajankohtaa osoitteesta [Superliitto.fi](https://superliitto.fi).



Haetaan harvinaista veriryhmää

Veripalvelu on tammikuusta lähtien kysynyt verenluovuttajilta heidän vanhempiansa syntymämaata.

Tavoitteena on löytää lisää harvinaisten veriryhmien luovuttajia, jotta verivalmisteita riittäisi kaikille potilaille. Suomessa asuu yhä enemmän ulkomaalaistaustaisia ihmisiä, ja tarve harvinaisille veriryhmille kasvaa jatkuvasti. Potilaille pyritään antamaan oman veriryhmänsä verta, jotta elimistö ei kehittäisi vasta-aineita.

Useimmille potilaille sopivat tavantomaiset ABO-veriryhmät, mutta harvinaisia veriryhmiä tunnetaan yli 350, ja niiden esiintyvyys väestössä on hyvin pieni.

SPR VERIPALVELU

KUUKAUDEN SANA

Mitella

Kolmioliina - kolmiomaisesta liinasta tehty, niskan takaa kiertävä kantoside, jota käytetään yläraajan tukemiseen.

TERVEYSKIRJASTO

Uuvuttava some

Älypuhelimien selailu, somessa pyöriminen tai pelien pelailu voi tuntua rentoutavalta tavalta viettää vapaa-aikaa, mutta se voi myös aiheuttaa teknostressiä, joka oireilee ahdistuksena, uupumuksena ja heikentyneenä tylsyydensietokykyinä.

- Nykyään moni saattaa tuntea olonsa ikävystyneeksi välittömästi, jos aivot ei saa jotain virikkeitä. Tällöin kynnys puhelimen ottamiseen käteen laskee, eikä mieli välttämättä saa tarvitsemiaan lepoa, aiheesta väitellyt **Antti Hämäläinen** kertoo.

Tilanteet, jossa puhelimen selailu häiritsee keskittymistä, kannattaa tunnistaa jo ennalta. Teknostressiä voi välttää esimerkiksi päättämällä etukäteen, että puhelin pysyy laukussa ja äänettömällä, jos joku muu tekeminen - vaikka kuntosalikäynti - on tärkeämpää. Somen käytöstä on hyvä puhua avoimesti. Perheen ja ystävien kanssa voi sopia ruutuvapaista hetkistä. Entä jos tällä kertaa ruokapöydässä keskityttäisiinkin ihmisiin älypuhelimien sijasta?

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Miksi huono uni lihottaa?

Unen pituudella on suora yhteys painonhallintaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että alle seitsemän tunnin yöuni lisää riskiä painonnousuun. Univajeisina syömme päivässä keskimäärin 500 kilokaloria enemmän kuin hyvin nukkuneina ja väsyneinä valitsemme ruokia, jotka sisältävät paljon energiaa.

- Univaje häiritsee muun muassa kehomme hormonitasapainoa. Liian vähäiset yöunet lisäävät nälkähormonin eli greliinin määrää kehossa ja ne puolestaan vähentävät kylläisyys-hormoni leptiinin tuotantoa, unilääkäri **Evert Partinen** sanoo.

TERVEYSTALO



Tiesitkö tämän PALELTUMISTA

Yleisiä vammoja. Suomen talvisissa oloissa paleltumat eivät ole harvinaisia, ja erityisesti riski kasvaa, kun lämpötila putoaa -20 asteeseen. Viima, kosteat vaatteet, valtimoah- taumatauti, tupakointi ja jotkut ääreisverenkiertoa muuttavat lääkkeet kuten beetasalpaajat lisäävät paleltumisen riskiä.

Neljä astetta. Ensimmäisen asteen paleltuma muistuttaa lievää palovammaa, iho punoittaa, mutta tunto on normaali. Toisen asteen paleltumassa iholle nousee kirkkaita rakkuloita. Kolmannen asteen vam- massa rakkulat ovat verisiä ja tunto on alentunut tai kokonaan hävinnyt. Neljännellä asteella iho on sinertä- vä ja tunnoton. Toisen, kolmannen ja neljännen asteen vammat vaati- vat sairaalahoitoa.

Hoitokeino. Lämmitä palel- tunutta aluetta reilusti käden- lämpöisessä, noin 40-astei- sessä vedessä puolisen tuntia. Kun paleltuma-alue lämpenee, seurauksena voi olla kova kipu. Ibuprofeenia voi ottaa jo enna- koivasti lämmitysvaiheessa.

Varo liian kuumaa. Älä yritä lämmittää paleltunutta aluetta esimerkiksi avotulella tai kuuman patterin ääressä. Paleltunut alue on tunnoton ja seurauksena voi helposti olla palovamma. Paleltunutta aluetta ei myöskään saa hie- roa eikä hangata.

Jälkioireet. Kylmän- arkuus, tuntohäiriöt ja nivelkivut ovat tyypillisiä muistoja paleltumasta. Kerran paleltunut alue paleltuu helposti myös uudelleen.

KAYPAHOITO.FI, MEHILÄINEN, YLIOPISTON APTEEKKI

Kukin meistä voi olla toisen turva, vaikkei aina tiedä sitä toiselle olevansa.

PSYKOTERAPEUTTI MAARET KALLIO
INSTAGRAMISSA @MAARETKALLIO

Rahapalkinto kannustaa tumppaamaan – Eikä summalla ole väliä!

Tupakoinnin lopettaminen näyttäisi onnistuvan paremmin, jos siitä tarjotaan rahapalkinto. Olennaista ei ole edes palkinnon suuruus, sillä samanlainen hyöty on vajaan 50 euron ja runsaan tuhannen euron summilla.

Eri puolilla maailmaa tehtyihin tutkimuksiin osallistui yhteensä 22 000 aikuista. Heistä puolet toimi verrokkeina ja puolet sai rahapalkkioita tai lahjakortteja. Tumppaaminen onnistui 1,5 kertaa todennäköisemmin rahapalkintojen avulla.

DUODECIM UUTISPALVELU

Super Pusu



”Napitin alkoholistin paitaa, kun ei tärinöiltään itse kyennyt. Meni vinoon ja auto- maattisesti totesin, että ’oho, meni juopon nappiin’. Luo- jan kiitos oli huumorimiehiä ja totesi vaan, että ’sithän se sopii mulle’, ja saatiin hyvä naurut.”

@loubela10 *Threadsissa*, jossa hoitajat muistelivat mitä hauskaa ja ”hauskaa” on tul- lut töissä potilaille sanottua.

Vertailu

Liukastuneista

43 %

kertoi loukanneensa itsensä.

7 %

joutui käymään lääkäri-ssä tapaturman vuoksi.

Joka kolmas suomalainen liukastui viime talvena.

LIIKENNETURVA





Lähihoitaja Iiris Pöyhtäri jakaa omien potilaidensa lääkkeitä. Sairaanhoidaja Anne Kalliolahti valmistee lääkeinfuusiota potilaalle vietäväksi. Lääkehuoneessa on kameravalvonta. Lääkkeet säilytetään älylääkekaapissa, ja jokaisen lääkkeen viivakoodi luetaan erikseen. Farmanomit ja farmaseutit huolehtivat siitä, että älylääkekaapissa on kaikkia tarvittavia lääkkeitä.

SAIRAALA EI NUKU KOSKAAN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MIKA NUORVA

Sairaalamaailma on kiehtonut liris Pöyhtäriä lapsesta lähtien. Jokainen työvuoro lähihoitajana neurologisella akuutti- ja kuntoutusosastolla tuntuu hänestä merkitykselliseltä.





Tero Tuunanen on lähdössä fysioterapiaan yhdessä fysioterapeutti Kaisu Simosen kanssa. Ensін liikkumista tarkastellaan osaston tiloissa ennen terapiatiloihin siirtymistä. Iris Pöyhtäri on oman potilaansa tukena.

Miksi olet sairaalassa? lähihoitaja **Iris Pöyhtäri** kyselee potilaalta.

– Minua alkoi pyörryttää ja soitin ambulanssin. Minulla todettiin aivoinfarkti.

Iris kehottaa vuoteessa makaavaa potilasta puristamaan ensin oikealla kädellä, sitten vasemmalla. Sen jälkeen testataan, liikkuvatko sormet ja pystyykö kättä liikuttamaan. Seuraavaksi kekeillaan, liikkuvatko jalat.

– Suupieli näyttää roikkuvan vähän. Irvistä ja sitten kieltä puolelta toiselle, Iris ohjeistaa.

Hän kipaisee hakemaan verenpaine mittarin ja oikeankokoisen mansetin.

– Lukema on varmasti tähtitieteellinen. Minulla on ollut korkea verenpaine ammattikoulusta lähtien, eli 50 vuotta. Lopetin lääkityksen, kun laihtuun ja paineet laskivat, mutta sitten ne alkoivat nousta uudelleen.

– Verenpaine saattaa olla osasyynä aivoinfarktiin, Iris selostaa rauhallisesti.

– 188/116, korkeat ovat edelleen. Tulen lääkärin kanssa kierrolle myöhemmin, jutellaan sitten lisää, hän jatkaa.

Iris on tutkinut potilaan neurologisen statuksen. Tämän tyyppisiä testejä tehdään pitkin päivää Keski-Suo-

men keskussairaala Novan neurologisella akuutti- ja kuntoutusosastoilla.

Tänään Iiriksen työvuoro kuntoutusosastolla on alkanut seitsemältä. Yöhoitaja on antanut raportin, jonka jälkeen hän on perehtynyt potilastietoihin tarkemmin. Iris on tarkistanut myös lääkkeet ennen niiden antamista. Sitte n hän on lähtenyt kiertämään omien potilaidensa huoneet.

JATKUVAA OPPIMISTA

Iris Pöyhtäri on työskennellyt Keski-Suomen keskussairaalassa vuodesta 2017 lähtien.

– Valmistuin lähihoitajaksi silloin keväällä. Olin kesän töissä kotihoidossa ja syksyksi sain sijaisuuden täältä. Olin ollut työharjoittelussa neurologi-

sella kuntoutusosastolla opintojen loppuvaiheessa.

Iris oli vain 20-vuotias aloittaessaan työn erikoissairaanhoidossa. Työ on vaativaa, sillä hän vastaa potilaiden kokonaisvaltaisesta hoidosta itsenäisesti tai työparin kanssa. Työtehtävät ovat iv-lääkitystä lukuun ottamatta samat kuin sairaanhoitajilla.

Työ ei kuitenkaan pelottanut vasta valmistunutta lähihoitajaa.

– Sairaala ei nuku koskaan. Täällä ei ole koskaan yksin töissä. Tämä on tiimityötä ja apua on aina saatavilla. Kuukaan ei pärjää täällä itsekseen.

Tiimiin kuuluvat lähihoitajien ja sairaanhoitajien lisäksi lääkärit, fysioterapeutit, toimintaterapeutit, puheterapeutit, neuropsykologi ja sosiaalityöntekijät. Tarvittaessa konsultoidaan esimerkiksi ravitsemusterapeuttia tai päihdetöntekijää.

Potilaskirjo on laaja. Osastolla hoidetaan potilaita, joilla on muun muassa aivoverenkiertohäiriö, aivokasvain, keskushermoston infektiot, MS-tauti, Parkinsonin tauti, epilepsia, migreeni tai ALS. Hoitoon tulee myös onnettomuuksissa loukkaantuneita aivovammapotilaita.

– Oppiminen täällä on jatkuvaa. Työkään siitä, ettei tässä tule koskaan valmiiksi. ▶

**”TÄSSÄ TYÖSSÄ
EI TULE KOSKAAN
VALMIIKSI.”**

Agenttina sairaalassa

Iiris Pöyhtäri on Sairaala Novan steppi-agentti. Hänen tehtävänä on kehittää perushoitoa yhdessä henkilöstön ja esihenkilöiden kanssa.

– Perushoito on kaiken kulmakivi. Tarkkailen sen toteutumista, kiinnitän huomiota epäkohtiin ja puutun niihin. Esimerkiksi tarvittaessa hankin välineitä tai koulutusta perushoidon tueksi.

Steppi 2 -hanke on kansallinen verkosto, johon voivat liittyä työyhteisöt, jotka haluavat parantaa perushoidon laatua. Työpaikoille valitaan steppi-agentit, jotka ovat lähi- ja sairaanhoitajia. Työyhteisössä mietitään yhdessä, mitkä asiat vaativat kehittämistä.

– Osastollamme on kiinnitetty huomiota siihen, miten tärkeää on fyysisen hoidon lisäksi tukea vaikeasti loukkaantuneiden mielialaa. Kaksi hoitajaa opiskeli hilljattain mielenterveys- ja päihdetyön erikoissammattitutkinnon. He jakavat osaamistaan nyt koko tiimillemme.

Pöyhtäri on mukana järjestämässä hoitoalan opiskelijoille myös tutustumispäiviä, jolloin he pääsevät seuraamaan hoitajien työtä erikoissairaanhoidossa aamupäivän ajaksi. Iltapäivällä pidetään työpajoja, joissa on esimerkiksi järjestetty koulutusta asentohoidosta, käsihygieniasta ja suun hoidosta.

Mitä työ neurologisella osastolla vaatii lähihoitajalta?

- neurologista osaamista
- yhteistyökykyä
- paineensietokykyä
- nopeasti muuttuvien tilanteiden sietoa ja niistä selviytymistä
- kykyä tunnistaa oma osaaminen ja rohkeus pyytää apua tarvittaessa.

TYÖ EI SYNNYTÄ PELKOA,
VAAN KIITOLLISUUTTA
OMASTA TERVEYDESTÄ JA
TAVALLISESTA ARJESTA.





Toini Jukkala tapaa lääkäri ja lähihoitaja -työparin aamun kierrolla.

Iiriksen vastuulla on tänään kolme potilasta. Työparina on sairaanhoitaja **Veli Mäkivirta**, jonka kanssa Iiris hoitaa yhdessä kahden autettavat potilaat. Työpari myös tuuraa toista tauon aikana, sillä potilaita ei jätetä koskaan valvomatta.

Hoitajat seuraavat potilaan neurologista oirekuvaa ja sen muutoksia, vitamiinilintoimintoja ja lääkkeiden vasteita. He avustavat tarvittaessa kuntouttavalla työotteella kaikissa päivittäisissä toimisissa. Lisäksi työtehtäviin kuuluu tutkimuksiin ja toimenpiteisiin valmistelu.

Myös psyykkisen tuen antaminen on tärkeä osa työtä. Moni on tullut osastolle loukkaannuttuaan onnettomuudessa tai yhtäkkiä vakavan sairauden kohdatessa.

KUNTOUTUMISEN IHMEITÄ

Neurologisella akuutti- ja kuntoutusosastoilla on 28 paikkaa, joista kymmenen on akuuttipotilaille ja loput kuntoutuspotilaille. Hoitajakset ovat akuuttiosastolla lyhyitä, usein vain parin päivän kestoisia. Kuntoutusosastolla vietetty aika voi olla viikkoja tai jopa kuukausia.

Iiriksellä on työvuoroja kummallakin puolella. Hän tykkää siitä, että työnsä on vaihtelua.

AKUUTTIOSASTOLLA POTILAS ON USEIN VAIN PARI PÄIVÄÄ, KUNTOUTUSOSASTOLLA JOPA KUUKAUSIA.

– Työvuorot ovat yleensä hektisempiä akuutilla. Esimerkiksi jos potilas on saanut aivoinfarktin edellisenä päivänä, vitamiinien ja neurologisen statuksen seuraaminen on äärimmäisen tarkkaa.

Kuntoutuspuolella potilaiden tila on yleensä jo vakaampi. Siellä käytetään kuntouttavaa työtä.

– Kuntoutuminen vaatii kärsivällisyyttä potilalta itseltään ja koko hoitotiimiltä. Joskus otetaan askel eteenpäin ja sitten kaksi taaksepäin.

Iiriksen mielestä hoitopolun seuraaminen on palkitsevaa.

– Saatan ottaa teho- ja valvontaosastolta matalatajuntaisen potilaan vastaan akuuttiosastolle. Kun vointi kohenee, hän siirtyy kuntoutusosastolle ja lopulta kotiin. Saan nähdä, että moniammatillinen työ on tuottanut tulosta.

Työssä joutuu kohtaamaan myös elämän rajallisuuden.

– Akuuttiosastolla tehdään ajoittain saattohoitopäätöksiä, esimerkiksi jos on

ollut iso aivoverenvuoto ja toipumisen ennuste on huono. Jotkut siirretään terveyskeskuksen vuodeosastolle, toiset ovat osastolla loppuun saakka.

TODENNÄKÖISESTI KÄVELET VIELÄ

Aamukierron jälkeen Iiris Pöyhtäri jakaa potilailleen valmiiksi seuraavan vuorokauden lääkkeet. Sitten hän menee kansliaan, jossa on pari muuta tiimiläistä kirjaamassa.

– Olen tänään tuplavuorossa, joten minulla ei ole kiire kirjata. Teen joka listassa yhden tuplavuoron, jotta saan pidemmän vapaan, Iiris kertoo osastolla käytössä olevan autonomisen työvuorosuunnittelun eduista.

Iiris juttelee sairaanhoitaja Veli Mäkivirran ja fysioterapeutti **Kaisu Simosen** kanssa. Työhön kuuluu jatkuva tiedon jakaminen. Kun neurologiaan erikoistuva lääkäri saapuu osastolle, Iiris lähtee hänen kanssaan kierrolle. Ensimmäiseksi mennään aivoinfarktipotilaan huoneeseen.

Lääkäri kyselee vointia ja selviää, että jalassa on outoa kipua.

– Voi olla kihtiä. Jos haluat varmuuden asiasta, pitää ottaa nivelnestenäyte. Onko neulakamoa?

– Ei ole. Isällä oli kihti, potilas tuumaa.



Iiris Pöyhtäri, sairaanhoitaja Kati Maja ja fysioterapeutti Thomas Cervinka keskustelevat potilaiden voinnista kansliassa.

Iiris saa ohjeeksi etsiä valmiiksi oikeanlaiset neulat, ruiskut ja puhdistusvälineet. Samalla pistetään kipeään jalkaan myös kortisonia.

Lääkäri selvittelee potilaan vointia kokonaisvaltaisesti. Selkäkin on kipeä.

– Buranaa ei voi ottaa, kun on ollut infarkti. Panadolia voi, lääkäri ohjeistaa.

– En halua yhtään vahvempaa lääkettä, jotta pääsen treenaamaan. Lääkepölyssä se ei onnistu.

Lääkäri ohjeistaa, että ensin alkavat istumisharjoitukset ja sitten kokeillaan seisomista.

– Kun olet jo saanut kantapään sängystä ylös viikon sisällä infarktista, todennäköisesti pystyt vielä kävelemään, lääkäri luo toivoa kuntoutumiseen.

Kierto jatkuu muiden potilaiden huoneissa. Kaikilla on erilaiset diagnoosit. Työ vaatii hoitajalta ja lääkäriltä laaja-alaista osaamista.

TYÖ MENEETUNTEISIIN

Iltapäivällä Iiris Pöyhtäri auttaa lääkäreitä nivelnesteenäytteen ottamisessa. Muuten vuoro jatkuu potilaiden voinnin seuraamisella ja lääkärin määräysten toteuttamisella.

– Päivitän hoitokertomuksia. Teen laboratoriotilauksia ja huomioidin ravin-

notta olot. Jo jaettuuihin lääkkeisiin tuli joitakin muutoksia, joten päivitän ne.

Osastolla pidetään myös kuntoutuspalavereja, joihin tulevat kaikki potilaan hoitamiseen osallistuvat ammattilaiset. Jos kotiutuminen tai jatkohoitoa paikkaan lähtö on ajankohtaista, potilas ja tarvittaessa myös omaiset ovat läsnä.

Iiris kokee, että omaisen kohtaaminen on toisinaan haasteellista. Jos tilanne on toivoton, riskinä on, että menee liikaa mukaan omaisen tunteisiin.

Joidenkin tilanne koskettaa väistämättä myös hoitajaa.

– Potilaana voi olla esimerkiksi nuori pienten lasten äiti, joka on täysin au-

tettavassa tilassa. Tuntuu epäoikeudenmukaiselta, kun ajattelee, että kaiken piti olla vielä edessäpäin. Silloin joudun aktiivisemmin muistuttamaan itseäni siitä, että tämä on työtäni. En voi antaa muiden surun vaikuttaa liikaa elämääni.

Iiris kertoo, ettei työ synnytä pelkoa vaan kiitollisuutta.

– En pelkää, miten itselle käy. Olen kiitollinen terveydestä ja siitä, että saan tehdä tavallisia asioita. Ymmärrän, ettei tavallinen arki ole itsestäänselvyys. Työpäivän jälkeen on ihanaa pyöräillä kotiin, mennä lenkille ja tehdä muita arkisia askareita. ■





RUOKARAUHA KATEISSA

TEKSTI NIINA MELANEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Dieettien vertailu, makean tuputtaminen ja kommentit kollegan eväsrasian sisällöstä voivat tehdä työpaikan ruokahetkestä piinallisen.

Ruoka on meille paljon enemmän kuin pelkkä biologinen välttämättömyys. Siihen liittyy monenlaisia psykologisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia sanoo asiantuntijapsykologi **Mari Huhtiniemi** Mieli ry:stä. Siinä missä yksi suhtautuu syömiseen rennosti, voi se toiselle olla herkkä aihe ja tunteiden ristiialloppo.

– Ruoalla palkitaan itseä, lohdutetaan stressin hetkellä tai juhlistetaan onnistumisia. Siihen liittyy paljon emotionaalista puolta, mutta se on myös yhteisöllinen ja sosiaalinen kokemus.

Ruokavalinnat muutakin kuin makumieltymyksiä

Huhtiniemen mukaan ruokavalinnat eivät ole vain henkilökohtaisia mieltymyksiä, vaan voivat heijastella myös syvemmällä tasolla yksilön arvoja ja elämäntapaa. Olenko yhteiskunnallisesti valveutunut kasvissyöjä, eksoottisista mauista innostuva seikkailija vai kenties keittiössä viihtyvä gourmet-kokki?

Ruokavalintojen taustalta löytyy yksilöllisiä kokemuksia ja jopa traumoja.

– Esimerkiksi lapsuuden ruokailutilanteet ja niihin liittyvät ristiriidat voivat jättää pysyviä jälkiä. Tällaisia herkkyksiä ulkopuolinen ei tiedä, ja niitä voi tietämättään sohaista vaikkapa työ-

paikan lounaspöydässä, Huhtiniemi huomauttaa.

Hän toteaa, että ruoka ja syöminen ovat nykyisin korostuneemmin esillä kuin menneinä aikoina. Maailma ja sen mukana suhde ruokaan ja syömiseen on muuttunut nopeasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Vielä 1980-luvulla vaihtoehdot kauppojen hyllyillä olivat huomattavasti rajallisemmat kuin nyt.

– Syötiin mitä saatavilla oli, ei ollut valtavasti vaihtoehtoja tarjolla. Ruoka oli yksinkertaisempaa ja pääasiassa kotimaista tarjontaa. Ei ollut sosiaalista mediaa tyrkyttämässä reseptejä sekä elämäntapa-, dieetti- ja kuntoiluohteja.

Vaikeuskerrointa syömisen suhteen lisää myös valinnat kuten syönkö lihaa vai olenko kasvissyöjä tai kenties vegaanini? Entä otanko huomioon ilmaston ja eläinten oikeudet ruokavalintoja tehdessäni?

OLENKO MITÄ SYÖN?

Suhteesta ruokaan on tullut monelle mutkikas ja latautunut asia. Huhtiniemi arvelee, että omilla ruokavalinnoilla tulee tavallaan kertoneeksi itsestä, omasta persoonastaan ja elämäntyylistään.

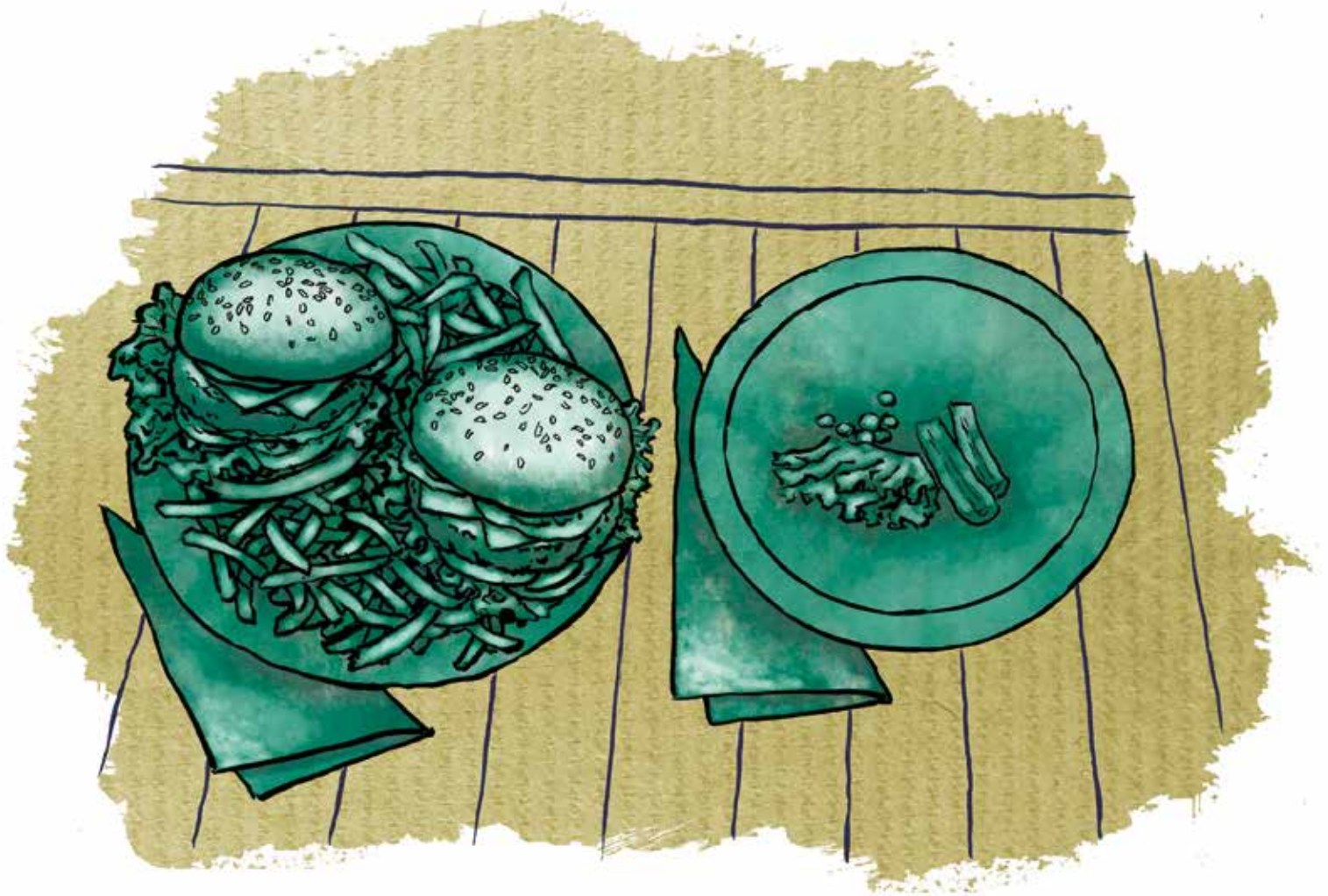
– Kyllä siihen liittyy sellaista sosiaalista vertailua ja omiin arvoihin, va-

lintoihin ja identiteettiin kohdistuvaa pohdintaa ja paljastumista. Onko tämä lounasmakaronilaatikko huonompi valinta kuin tuon toisen salaatti. Herää ajatus, että ehkä itselläkin pitäisi olla salaatti, mutta se tuleekin ulos tyyliin ”sinulla on vain salaattia, pitäisikö siinä lautasella olla myös jotain proteiini-pitoista”, hän kuvaa ristiriitaisten tunteiden herättämiä kommentteja.

Mielipahaa herättävä kommentointi voi Huhtiniemen mukaan kummata häpeästä, jota tuntee omista ruokavalinnoista tai se voi olla huonoa käytöstä ja vääränlaista puuttumista. Usein kuitenkin syynä on vain ajattelematonuus.

– Sellainen, jolla on mutkaton suhde ruokaan, ei tule ajatelleeksi, että kaikilla ei näin ole. ►

MUIDEN RUOKAILUN KOMMENTOINTI ON AJATTELEMATONTA KÄYTÖSTÄ.



Huhtiniemi muistuttaa, että oman lisänsä soppaan tuovat syömishäiriöt. Hoikan ihmisen syömisten kommentointi voi tuntua harmittomalta, mutta jos tällä hoikalla on taustalla syömishäiriö, voi kommentti tuntua todella ikävältä.

KALOREISTA PUHUMINEN ON MYRKKYÄ SYÖMISHÄIRIÖISELLE

Syömishäiriöliitossa työskentelevä ravitsemusterapeutti **Katri Mikkilä** on samoilla linjoilla. Ajattelematon ruokavalintojen kommentointi, kalorien kauhastelu ja arvostelu ovat erityisen haitallisia, jos syömisen kanssa on haasteita.

– Kuulin juuri syömishäiriöstä toipuvan omakohtaisen kokemuksen. Hän oli palaamassa takaisin työelämään, mutta joutui monta kertaa poistumaan yhteisestä ruokailutilasta, koska ei halunnut altistaa itseään laihdutus- ja kaloripuheelle.

Mielenterveystalon verkkosivulla kerrotaan, että syömishäiriöitä esiintyy kaikenikäisillä ihmisillä sukupuoleen, sosioekonomiseen taustaan tai kehon

”ONKO OMA MAKARONILAATIKKO HUONOMPI VALINTA KUIN KOLLEGAN SALAATTI?”

kokoon katsomatta. Syömishäiriön vakavuutta ei voi arvioida pelkästään painon perusteella.

Hoikkuuden ihannointi, ylipainoisiin kohdistuva väheksyntä sekä terveellisyyteen ja kuntoiluun liittyvät trendit voivat vaikuttaa syömishäiriön puhkeamiseen.

Mikkilä muistuttaa, että syömishäiriöön sairastuu varhaisaikuisuuteen mennessä joka kymmenes suomalainen ja vain noin joka kolmas syömishäiriö tunnustetaan terveydenhuollossa.

Mikkilä toivoo hienotunteisuutta ruokapöytänsä.

– Jos oikeasti herää huoli jonkun syömisen riittävydestä, niin voi kysyä itseltään kommentoiniko asiaa yhteisessä kahvipöydässä vai ottaisinko asian puheeksi kahden kesken.

LAIHUUTTA IHANNOIVA KULTTUURI VÄÄRISTÄÄ

Vuosia syömishäiriötyötä tehnyt Mikkilä arvelee, että vahingollinen ruokapuhe kumpuaa hoikkuutta ihannoivasta laihdutus-kulttuurista, jonka keskeillä olemme eläneet jo vuosikymmeniä.

Muun muassa sosiaalinen media kuvan muokkauksineen luo vääristynyttä kuvaa ihmiskehosta ja hyvinvoinnista.

Hän kertoo, että trendien vaihtelut näkyvät myös syömishäiriötä sairastavissa.

– Siinä missä 2000-luvun alussa vällettiin rasvaa, nyt kauhastellaan hiilihydraattien syömistä.

Sekä Mikkilä että Huhtiniemi peräänkuuluttavat tasapainoista puhetta ruoasta hyvinvoinnin lähteenä ja yhdessä ruokailun arvostamista sosiaalisen kohtaamisen ja rentoutumisen näkökulmasta. ■

Keskustele ruoasta positiivisesti

- Arvosta toisten ruokavalintoja.
- Korosta makuja ja kokemuksia.
- Avaa keskustelu kysymysten avulla (mikä on lempireseptisi?)
- Käsittele ruokavalintoja ilman arvostelua.
- Jaa muistoja ja kokemuksia ruoasta.
- Korosta ruoan ja syömisen kulttuurista ja yhteisöllistä arvoa.

Infoboksit on tehty haastateltavien kanssa yhdessä

Ei ainakaan näin

- Älä vertaile eri ruokavalioita tai ruokia keskenään negatiivisesti. Esimerkiksi "tämä ruoka on superterveellistä, mutta tuo on surkeaa".
- Vältä kritisoimasta muiden ruokavalintoja tai mieltymyksiä. Kommentit kuten "etkö tiedä, että tuo lihottaa?" ovat tarpeettomia.
- Älä yritä tuputtaa muille ruokaa tai jälkiruokaa tai jotakin tiettyä ruokavaliota.
- Älä vertaa eri kulttuurien ruokia negatiivisessa valossa.
- Vältä puhumasta makeista tai "epäterveellisistä" ruoista negatiivisesti.

Vinkki

Jos ruokapuhe työpaikalla herättää paljon tunteita ja mielipahaa, Mari Huhtiniemi kannustaa järjestämään esimerkiksi työpaikan, jossa kaikki pääsevät kertomaan omat ajatuksensa ja näkemyksensä ruokapuheesta ja vaikakapa sopimaan yhteiset pelisäännöt työpaikan yhteisiin ruokailuhetkiin.

**KAHVIHUONEEN
KALORIPUHE VOI
AHDISTAA.**





TYÖHYVINVOINTI ETUSIJALLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ROBERT OTTOSSON

SuPer haluaa kevään työehtoneuvotteluissa parannusta lähihoitajien työssä jaksamiseen.

SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg ja edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno ovat valmiina neuvottelemaan lähihoitajien työehdoista ja palkkauksesta. Liitto on asettanut tavoitteensa jäseniltä tulleen palautteen mukaan.



Kevään neuvottelut ovat Päivi Inbergille ensimmäiset SuPerin puheenjohtajan roolissa. "Suhtaudun luottavaisin mielin tulevaan. Pidän huolta omasta jaksamisestani ja minulla on jäsenten vahva tuki takanani."

Hyvinvointialueilla ja kunnissa työskentelevien lähihoitajien palkoista ja työehdoista aletaan pian neuvotella. Nykyiset työehtosopimukset SOTE-sopimus, HYVTES ja KVTES päättyvät huhtikuun lopussa. Tällä neuvottelukierroksella SuPer haluaa erityisesti parantaa hoitajien hyvinvointia ja työssä jaksamista.

– Jäsenistö on todella väsynyttä, sanoo puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

– Hyvinvointialueilla edelleen jatkuvat yt-neuvottelut kuormittavat työpaikoilla, ja toimet kohdistuvat moniin jäseniin. Pitkittyessään epävarmuus työstä syö motivaatiota.

SuPerin pidemmän ajan tavoitteena on työaikaääräysten kokonaisuudistus, johon sisältyy esimerkiksi parannuksia työvuorosunnitteluun ja työvuorojen pituuteen. Työpaikoilla on jo hyviä, paikallisesti sovittuja käytäntöjä, mutta ne pitää saada osaksi työehtosopimusta, jolloin ne velvoittavat kaikkia työnantajia.

Kuntasektorilla keskeisenä tavoitteena on muun muassa varhaiskasvatuksen vaaterahan saaminen osaksi työ- ja virkaehtosopimusta. Sen sijaan esimerkiksi hoitajamitoitukseen ei työehtosopimuksilla pysty vaikuttamaan, vaan siitä päättää eduskunta.

– Toivon, että myös työnantaja näkee työhyvinvoinnin arvon ja kuinka se

vaikuttaa esimerkiksi sairauspoissaolojen vähenemiseen. Ymmärrän, että taloutta on tasapainotettava, mutta asioita pitäisi katsoa vähän laajemmasta näkökulmasta eikä kysyä vain mitä se maksaa, Inberg toteaa.

PALKKAOHJELMA EDISTÄÄ TASA-ARVOA

Kevään neuvotteluiden pohjana on vuonna 2022 solmittu viisivuotinen palkkaohjelma, jossa on sovittu sotealan työntekijöiden tehtäväkohtaisten palkkojen korotuksista vuoteen 2027 asti.

– Palkkaohjelman ansiosta olemme saaneet kurottua hieman umpeen

Näin neuvottelut etenevät

Maaliskuu 2025

Neuvottelut alkavat. SuPer ja muut työntekijäjärjestöt sekä työnantajat edustava KT kertovat, miten ne muuttaisivat voimassa olevia sopimuksia.

Huhtikuu 2025

SOTE-sopimus ja KVTES ovat voimassa huhtikuun viimeiseen päivään asti. Tavoitteena on, että neuvottelut uusista sopimuksista saadaan käytyä ennen sitä.

Toukokuu 2025

Jos osapuolet eivät pääse sopimukseen huhtikuun loppuun mennessä, toukokuun alussa alkaa sopimukseton tila ja työtaistelutoimet ovat mahdollisia.

naisvaltaisten alojen palkkaeroa suhteessa miesvaltaisiin aloihin, sanoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

Hoitajaliitto lähtee siitä, että palkkaohjelman päälle aletaan neuvotella yleiskorotuksesta. Lähtökohtana on ostovoiman turvaavat korotukset eli se, että palkankorotukset seuraavat yleistä hintatasoa. Viime vuosina hinnat ja korot ovat nousseet palkkoja nopeammin.

Se, kuinka suurista palkankorotuksista sotealalle tarkalleen aletaan neuvotella, selviää myöhemmin, kun tietty ventivetoiset alat pääsevät sopuun omista palkankorotuksistaan.

Viime vuoden lopulla tehty lakimuutos niin sanotusta ventimallista rajoittaa valtakunnansovittelijan ja sovitte-lulautakunnan mahdollisuuksia tehdä sovintoesityksiä. Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että vientialoilla sovitut palkankorotukset muodostavat yleisen linjan, joita muilla aloilla on hyvin vaikea neuvottelemalla ylittää.

– Hallitus on kuitenkin sitoutunut palkkaohjelman kehittämiseen ja tasa-arvon edistämiseen, se on tärkeää

myös hallituksen muistaa, Päivi Inberg sanoo.

Myös eduskunta korosti tasa-arvon edistämisen velvoitetta lakihankkeen valmistelussa.

JÄNNITTÄVÄ KEVÄT EDESSÄ

Neuvottelukierroksen keskellä huhtikuussa järjestettävät alue- ja kuntavaalit tuovat neuvotteluihin oman ulottuvuutensa. Aluevaltuustoissa päätetään hyvinvointialueiden toiminnasta ja kuntien valtuustoissa esimerkiksi varhaiskasvatuksesta.

– Kevät on mielenkiintoinen. Veikkaan, että vaaleissa luvataan taas tuhatta ja sataa ja sanotaan, että hoitajia arvostetaan, Inberg toteaa.

– Vaaleissa pitäisi puhua siitä, miksi sote ja varhaiskasvatus eivät vedä työntekijöitä. Meidän pitäisi aidosti miettiä, mitä toimenpiteitä tehdään, jotta työntekijät viihtyvät työpaikoillaan ja jaksavat työssään.

Edellisellä kierroksella työehtosopimuksista neuvoteltiin yhdeksän kuukautta ja sopimukseen pääseminen

Seuraa neuvotteluita

- SuPer kertoo työehtosopimusten etenemisestä verkkosivuilleen, uutiskirjeissä ja somessa.
- Pidä tietosi ajan tasalla Oma SuPerissa, jotta liiton viestit tulevat perille ja palvelevat sinua paremmin.
- Nyt on hyvä hetki kannustaa työkavereita liittymään SuPeriin. Mitä enemmän liitossa on jäseniä, sitä enemmän sillä on painoarvoa kevään neuvotteluissa.

vaati järeitä työtaistelutoimia. Tulevaa kierrosta SuPerin puheenjohtaja ei halua vielä tarkemmin ennakoida.

– Lähdän luottavaisin mielin viemään eteenpäin superilaisten jäsenten meille asettamia tavoitteita. Mitään radikaaleja ratkaisuja ei välttämättä tarvitse tehdä, mutta se nähdään sitten neuvottelupöydässä, mihin suuntaan asiat lähtevät etenemään. ■



SuPer edellyttää, että hoitajien palkankorotukset eivät jää vientialoja pienemmiksi. "Se on tasa-arvokysymys", muistuttaa edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno.

Nuoren miehen tulevaisuus näyttää valoisalta. Ylioppilastodistuksen arvosanoilla pääsee suoraan yliopistoon. Edessä on muutto omaan asuntoon. Uudessa kodissa alkaa kuitenkin tapahtua kummallisia asioita. Joku käy oven takana ja availee postiluukkua. Miehestä alkaa tuntua siltä, että naapurit tarkkailevat häntä. Hän kuulee silloin tällöin kuin kaiuttimesta sanottavan: ”Sinua seurataan.” Kotona oleminen ahdistaa, mutta ulosmeno pelottaa vielä enemmän. Aamulla yliopistolle lähteminen tuntuu mahdottomalta. Kun mies puhuu vanhemmilleen asiasta, he ovat ymmällään kertomuksesta.

Tällainen saattaisi olla tilanne, jossa skitsofrenian oireet ilmenevät ensi kertaa. Todellisuus ei näytä enää siltä, miltä se näytti ennen ja miltä se näyttää muiden mielestä. Terveystalon psykiatrian erikoislääkäri **Joni Saarela** kertoo, että varhainen aikuisuus on riskialttein ikä skitsofrenian puhkeamiselle.

– Suurin osa sairastuu itsenäistymisen kynnyksellä. Kun pitää alkaa huolehtia omista asioista, vaatimustaso voi käydä liian korkeaksi. Kun vaatimus- ja voimavaratekijöiden välillä on epäsuhta, ihminen saattaa reagoida psykoottisesti.

Skitsofrenia alkaa yleensä ennako-oireilla, joita ovat esimerkiksi masennus, unihäiriöt, mielialan vaihtelu, keskittymis- ja muistivaikeudet sekä motivaation lasku. Lyhytkestoisia aistiharhoja ja harhaluuloja voi myös esiintyä. Tavallista on myös eristäytyminen muista ihmisistä. Muut saattavat havaita käytöksessä outoja piirteitä.

– Jos tässä vaiheessa oireet tunnustetaan ja aloitetaan antipsykoottinen lääkitys, voidaan onnistua ehkäisemään skitsofrenian puhkeaminen. Useimmilla ihmisillä lääkitys poistaa oireet tai ainakin vähentää niitä.

MONINAISIA OIREITA

Skitsofrenia on laajakirjoinen sairaus, jonka oireet vaihtelevat eri potilailla. Samallakin potilaalla ne voivat olla erilaiset eri sairaudenvaiheessa.

– Diagnoosi voidaan tehdä, kun oireet ovat kestäneet vähintään kuukauden ja on suljettu pois mahdolliset muut oireiden aiheuttajat. Potilaalla pitää olla ilmennyt vähintään kaksi sairaudelle ominaista oireyppiä, joita yhteensä on viisi, Joni Saarela kertoo.

SKITSOFRENIA MUUTTA MIELEN MAISEMAN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Jotkut skitsofreniaan sairastuneista pystyvät elämään tavallista, onnellista elämää. Toisilla on oireita, jotka laskevat merkittävästi elämänlaatua.

Skitsofrenia on yleisin psykoottinen häiriö

- alkaa yleensä varhaisessa aikuisuudessa
- miehillä hieman yleisempi kuin naisilla
- oireina ovat harhaluulot, aistiharhat, hajanainen puhe, outo käytös, tunneilmaisujen poikkeavuus, motorinen jäykkyys tai kiihtyneisyys
- aiheuttaa usein vaikeuksia sosi-aalisiin suhteisiin ja arkiaskareista huolehtimiseen
- sairauden kulku vaihtelee yksilöllisesti
- yksi prosentti ihmisistä sairastuu skitsofreniaan elämänsä aikana
- Suomessa diagnoosin on saanut noin 55 000–65 000 ihmistä.

**IHMINEN VOI KUULLA
ÄÄNIÄ, JOTKA
KOMMENTOIVAT HÄNEN
KÄYTÖSTÄÄN.**

Kolme oireyyppiä ovat harhaluulot, aistiharhat sekä hajanainen ajattelu ja puhe. Neljäs oireyppi on outo käytös, motorinen jäykkyys tai kiihtyneisyys. Viides oireyppi on negatiiviset oireet eli puutosoireet, kuten tunneilmaisun latistuminen, puheen köyhtyminen ja tahdottomuus.

Harhoja on monenlaisia. Harhaluulot ovat perusteettomia uskomuksia, joista ihminen pitää kiinni, vaikka ne todistettaisiin vääräksi. Vainoharhainen ihminen kuvittelee tulleensa vainotuksi tai vakoilluksi. Suhteuttamisharhoista kärsivä ihminen uskoo, että tietyt ulkoiset tapahtumat, tilanteet tai muiden ihmisten toiminta liittyvät erityisesti häneen itseensä. Hän saattaa esimerkiksi kuvitella, että television uutisankkuri välittää viestejä juuri hänelle.

Aistiharhoista yleisimpiä ovat kuuloharhat. Tyypillistä on, että ihminen kuulee äänen, joka kommentoi hänen käytöstään tai toistaa hänen ajatuksiinsa. Joskus ääniä on useampi. Sairastuneella voi olla myös näköharhoja. Harvinaisempia ovat tunto-, maku- tai hajuharhat.

Hajanainen puhe tarkoittaa esimerkiksi puheen epäloogisuutta, korostunutta seikkaperäisyyttä tai toistamista.

Skitsofrenian aiheuttamat ajatustoi-minnan häiriöt voivat aiheuttaa erilaisia käyttäytymisen ongelmia. Myös motoriset toiminnot voivat estyä, jäykistyä tai kiihtyä.

Puutosoireista yleinen tahdottomuus voi pahimmillaan johtaa liikkumattomuuteen ja puhumattomuuteen. Tunne-elämässä ja -ilmaisussa voi olla vaikeuksia, mikä voi haitata sosiaalisia suhteita. Ihminen voi olla myös kyvytön tuntemaan mielihyvää.

Jotkut kärsivät myös neuropsykologista vaikeuksista, jotka liittyvät esimerkiksi keskittymis- ja tarkkavaisuuskykyyn, lyhytkestoiseen muistiin ja tiedon käsittelyyn. Osalla sairastuneista näkyy muutoksia aivojen otsa- ja ohimolohkojen hienorakenteessa ja toiminnassa.

SKITSOFRENIASTA VOI TOIPUA

Jotkut skitsofreniaan sairastuneista säilyttävät toimintakykynsä. He käyvät töissä, perustavat perheen ja selviytyvät arjen haasteista ilman suuria ongelmia. Toisessa ääripäässä ovat sairastuneet, jotka eivät selviydy itsenäisesti arkipäivän toimistaan ja tarvitsevat monenlaista tukea. ►



HARHAISIA AJATUKSIA EI PIDÄ VAHVISTAA, MUTTA EI KANNATA MYÖSKÄÄN VÄITTÄÄ VASTAAN.

– Skitsofreniadiagnoosi on kuin saateenvarjo, jonka alle mahtuu erilaisia sairausmuotoja. Aiemmin diagnosoitiin erilaisia alatyyppejä, kuten paranoi-dinen ja katatoninen skitsofrenia. Näistä on luovuttu, koska kliinisessä työssä havaittiin, etteivät nämä alatyypit esiinny selvärajaisina, Joni Saarela kertoo.

Joillakin oireet tulevat jaksoittain. Oireita on vain akuuteissa vaiheissa, mutta niiden välillä oireita ei ole lainkaan tai ne ovat lieviä. Toiset oireilevat kroonisesti.

Skitsofrenia ei välttämättä ole elinikäinen sairaus. Tutkimusten mukaan 5–20 prosenttia sairastuneista toipuu oireettomiksi, 40–70 prosenttia diagnoosin saaneista kärsii vain lievistä oireista. 20–40 prosentilla oireet ovat vakavia ja pitkäkestoisia. Ikääntyessä harhat saattavat vähentyä, mutta puutos- ja neuropsykologiset oireet lisääntyä.

Monille skitsofrenia aiheuttaa hengenvaaran. Sairauteen liittyy usein ahdistusta ja masennusta.

– Joka kolmas päättyy yrittämään itsemurhaa. Sairastuneiden eliniännode on 10–15 vuotta muuta väestöä lyhyempi. Siihen vaikuttavat myös skitsofreniaa sairastaville tyypilliset sydän- ja verisuonitaudit. Sairauden hoidossa käytetyt lääkkeet altistavat ylipainolle

ja metabolisille sairauksille. Monet sairastuneet myös tupakoivat.

LÄÄKKEITÄ JA TERAPIAA

Skitsofreniaan sairastunut tarvitsee pitkäkestoista avohoitoa, joka voi sisältää lääkehoitoa ja psykososiaalista kuntoutusta. Ihmistä on hoidettava kokonaisvaltaisesti, myös somaattiset vaivat huomioiden. Skitsofreniaan sairastuneelle tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma.

– Hoidon olisi hyvä olla moniammatillista ja verkostokeskeistä. Koska sairaus koskettaa myös läheisiä, on tärkeää ottaa heidät mukaan tapaamisiin. Psykoedukaatio eli tiedon antaminen potilaalle ja omaisille on osa hoitoa. Tärkeää on oppia tunnistamaan psykoosia ennakoivat oireet, jotta niihin saa apua ajoissa. Moniammatillinen työryhmä voi myös selvittää, onko työelämässä mukana olemisen mahdollista. Yleensä työ tukee ihmisen mielenterveyttä.

Suurin osa sairastuneista saa apua psykoosilääkkeistä.

– Parhaimmillaan harhaluulot, aistiharhat ja hajanaisuus poistuvat. Negatiivisiin oireisiin, kuten tunneilmaisun latistumiseen ja tahdottomuuteen, lääkähoidot eivät juurikaan auta. Niitä helpottavat muut kuntoutuksen vaihtoeh-

dot, kuten kognitiivis-behavioraalinen psykoterapia.

Sairauden pahimmissa vaiheissa tarvitaan usein osastohoitoa. Erityisesti silloin, jos ihminen on vaaraksi itselleen tai muille.

– Psykoottinen ihminen ei yleensä ymmärrä olevansa hoidon tarpeessa. Siksi hän saattaa joutua tahdosta riippumattomattomaan hoitoon. Potilas kokee, että hänen itsemääräämisoikeut-taan on loukattu. Näissä tilanteissa on äärimmäisen tärkeää, että ihmisen oma tarina tulee kuulluksi. Harhaisia ajatuksia ei pidä vahvistaa, mutta ei kannata myöskään väittää vastaan.

Saarela kehottaa kohtaamaan skitsofreniaa sairastavan ihmisen kunnioitta-vasti. Sairaus on vain yksi osa ihmisenä olemista. Se ei määritä ihmistä kokonai-suudessaan.

– Myötäelä, ole läsnä ja kuuntele. Ole ihminen ihmiselle. Jokaisella on perustarve tulla nähdyksi ja kuulluksi sel-laisena kuin on. ■

Skitsofrenia on monen tekijän summa

- Perintötekijät lisäävät alttiutta sairauteen. Jos jollakin lähisukulaisella on skitsofrenia, sairastumismisrski on kymmenenkertainen muihin verrattuna. Diagnoosin saaneiden lapsista joka kymmenes sairastuu elinaikanaan skitsofreniaan.

- Perintötekijöiden lisäksi puhkeamiseen vaikuttavat ympäristötekijät. Jos identtinen kaksonen sairastuu skitsofreniaan, hänen kaksoisarensa sairastumismisrski on 50 prosenttia.

- Sairastumismisrkiä lisäävät myös äidin raskauden aikainen stressi, raskauteen ja synnytykseen liittyvät komplikaatiot sekä lapsuudenaikaiset keskushermoston infektiot.

- Lapsuuden aikaiset traumaattiset kokemukset voivat altistaa sairastumiselle.

- Kannabiksen käyttö saattaa laukaista sairauden. Jos suvussa esiintyy sairautta, kannabiksen käyttöä kannattaa ehdottomasti välttää.

Hei, me hoidetaan!

-webinaarisarja näyttöön perustuvasta hoidosta

Hei, me hoidetaan!

Tervetuloa mukaan lähiviikon perushoitajien webinaari-iltapäiviin keväällä 2025. SuPer järjestää yhdessä **Duodecimin** ja **Hoitotyön tutkimussäätiö Hotuksen** kanssa kolmena iltapäivänä tilaisuuksia, joiden tarkoituksena on vahvistaa osaamista ja tietoisuutta näyttöön perustuvasta toiminnasta.

Näytöllä tarkoitetaan sitä, että hoito perustuu kansallisiin hoitosuosituksiin ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. SuPer haluaa vahvistaa lähihoitajien osaamista ja asiantuntijuutta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisina ja asiantuntijoina, sekä kannustaa jokaisesta vahvistamaan näytön käyttöä työssään. Näyttöön perustuva hoito varmistaa potilaalle yhdenvertaisen ja laadukkaan hoidon riippumatta siitä missä sitä toteutetaan ja kenen toimesta.



DUODECIM



27.3.2025 klo 13:00–15:15

Elämän loppuvaiheen hoitotyö näyttöön perustuen

- Kuolemaa lähestyvän henkilön hoito ja läheisten kohtaaminen
- Lasten ja nuoren saattohoito

3.4.2025 klo 13:00–15:15

Sekavan potilaan hoito ja vaikeasti paranevat haavat

- Sekava potilas palvelujärjestelmässä
- Vaikeasti paranevat haavat – mitä huomioida ja miten toimia?

Toukokuussa

Näyttöön perustuva hoito lasten ja nuorten kanssa

- Lapsen ja nuoret – kaltoinkohtelun tunnistaminen
- Turvallinen lääkehoito varhaiskasvatuksessa

Webinaareissa keskustelemassa ovat lähihoitaja, asiantuntija ja potilas. Webinaarit ovat kaikille avoimia, eikä erillistä ilmoittautumista tarvita. Lue lisää SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi.

LÄHIHOITAJA 2025 -verkkotapahtuma

5.9. klo 9:00 – 15:00

Kaikille avoin ja maksuton verkkotapahtuma.
Merkkaa kalenteriin!

Teema:
TÄYTTÄ ELÄMÄÄ


SUPER



Lisätietoja tapahtumasta: opiskelijat@superliitto.fi

HYVÄT KENGÄT, PAREMPI PÄIVÄ

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Kun mittariin kertyy työvuoron aikana reilut 10 tuhatta askelta, on selvää, että kengillä on suuri vaikutus työhyvinvointiin. Olennaista kenkien valinnassa on tuntee oman jalan rakenne ja toiminta.

Oikein valitut työkengät ovat kevyet, sopivasti tuetut, joustavat, hengittävät ja pitävät. Hoitajan työjalkineiden valinnassa tarkoituksenmukaisuus liittyy myös työ- ja potilasturvallisuuteen.

– Siirtotilanteissa hyvä kenkä pysyy tukevasti jalassa eikä pohja lipsu. Kenkien tulee tarjota pitoa erilaisilla alustoilla ja tukea jalkaa erityisesti silloin, kun työ sisältää paljon liikkumista ja seisomista, sanoo jalkojen hoitoon erikoistunut fysioterapeutti **Jari Rantala** Mehiläisestä.

Hänen mukaansa ihmisten jalan rakenteeseen tai toimintaan liittyvät haasteet tulevat yleensä esiin rasituksen kasvaessa. Kun jalan kiputiloja tutkitaan, tarkastellaan kaikkia niveliä varpaista lonkkaniveleeseen. Kivun alkuperää lähdetään etsimään askelluksen eri vaiheista.

– Käydään toiminnallisuus ja rakenteet läpi nivelteiltä. Selvitetään mikä kudos oireilee ja miksi. Kyseessä voi olla esimerkiksi trauma, joka muuttaa askellusta. Tulehtunut kudos aristaa, jolloin liike ja rasitus tavallaan siirtyvät

seuraavaan niveleeseen, joka sitten kuormittuu enemmän ja kipeytyy.

Aina kivun syy ei kuitenkaan löydy alaraajoista, vaan ongelma saattaa olla ylempänä, lantion alueella.

– Jos esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä lantio ei pysy suorassa, nivelen päällä, vaan tipahtaa sivulle, tarvitaan lihas- ja taitoharjoittelua oikean asennon löytämiseksi, Rantala kuvaa.

NIVELTEN LIKKUVUUS JA LIHAKSET TUKEVAT HYVÄÄ TASAPAINOA

Työturvallisuuden kannalta hyvä tasapaino on välttämätöntä, ja jalkaterillä on siinä keskeinen rooli. Varpaiden ja nilkkojen nivelten liikkuvuus sekä jalkapohjan, säären ja reiden lihasten kunto vaikuttavat tasapainoon.

Myös Rantalan vastaanotolla tarkastellaan tasapainoa, onnistuuko kyykky, entä yhdellä jalalla seisominen.

– Liikkuessamme olemme pääosin yhden jalan varassa, joten hyvä tasapaino on oleellinen työturvallisuuden kannalta. Horjahtaessa on tärkeää pystyä korjaamaan asento nopeasti, Rantala korostaa.

Hän kehottaa hakemaan ajoissa apua jalan kipuihin, sillä pitkittyessään vaivat yleensä pahenevat.

– Pienillä muutoksilla, kuten huoltavalla ja palauttavalla harjoittelulla, sopivampien työkenkien valinnalla tai vaikka yksilöllisesti muotoiltujen pohjallisten avulla, saadaan vaivat usein kuriin.

Jalkojen kuntoa, lihaksia ja niveliä, on syytä huoltaa läpi elämän. ■

**HYVÄ KENKÄ PYSYY
TUKEVASTI JALASSA
EIKÄ POHJA LIPSU.**

Työkengän istuvuus on tärkeää

Kengän hyvä istuvuus päkiän leveimmältä kohdalta on tärkeää jalkaterveydelle. Myös kantaluun on hyvä pysyä napakasti paikallaan. Kantapää ei saa liikkua ylös alas kävellessä. Kengässä on hyvä olla ohut, päkiästä taipuva pohja, jossa ei ole liikaa iskunvaimennusta, jotta jalan lihakset pysyvät aktiivisina.

Korkea jalkapöytä ja jäykistyneet vasaravarpaiden tarvitsevat tavallista enemmän kärkekköyttä päkiän alueelle. Nivelreuman ja diabeteksen yhteydessä ilmenevien jalkavaivojen lisäksi päkiän leviäminen ja laskeutuminen sekä vaivaisenluut vaativat usein tavallista tilavamman kenkämallin.



Paljasjalkakengät vahvistavat jalan lihaksia

Paljasjalkakengät ovat tasapohjaisia, kärkekköiltään leveitä, erittäin ohutpohjaisia kenkiä, joissa ei ole iskunvaimennusta ja joilla kävely muistuttaa paljain jaloin liikkumista.

Kenkiä voi käyttää tavallisten työkenkien ohella tai sijasta, jos ei ole esimerkiksi rakenteellisia esteitä niiden käytölle. Paljasjalkakengät aktivoivat monipuolisesti koko jalan lihaksia ja nivelten toimintaa sekä verenkiertoa. Monet käyttäjät ovat saaneet apua vaivoihinsa.

Paljasjalkatuntuma ehkäisee jalkaterän ja varpaiden asentopoikkeamia ja lisää jalkaterän lyhyiden ja säären pitkien lihasten voimaa.

Lihasten vahvistumisen myötä vammariski vähenee.



Pohjallisilla iskunvaimennusta ja tukea

Osa jalan iskunvaimentimista rappeutuu ikääntymisen seurauksena ja osa vaurioituu vammojen, sairauden tai liiallisen ja toistuvan kuormituksen seurauksena. Silloin ulkoiset iskunvaimentimet, esimerkiksi pehmustetut sukat ja iskunvaimennuspohjalliset auttavat.

Yksilöllisesti muotoiltu pohjallinen, niin sanottu tukipohjallinen, voidaan räätälöidä tukemaan jalkaa sieltä missä tukea tarvitaan. Jos jalkaholvi on laskeutunut tai askelluksessa paino suuntautuu liiaksi jalan ulkosyrjälle, muotoillulla pohjallisella voidaan tasapainottaa jalkaterän liike.

Crocsit eivät sovellu jatkuvaan käyttöön

Crocsien tuuletusaukot ovat erinomainen ominaisuus, sillä ne takaavat tehokkaan ilmanvaihdon kengän sisällä. Kengän keveys helpottaa askellusta ja säästää energiaa. Leveä ja korkea kärkekkö antaa lisätilaa esimerkiksi vaivaisenluulle ja vasaravarpaille.

Crocseissa on kuitenkin monia jalkaterveyttä heikentäviä ominaisuuksia, eikä niitä tulisi käyttää kuin väliaikaisesti. Ne voivat aiheuttaa muun muassa rakkoja, hiertymiä ja koukkuvarpaita. Liika väljyys tekee kengästä epävakaa eikä jalkaterä pysy kengässä paikallaan sivu- ja pituussuunnassa.

Terveyskengät sopivat rasittuneille jaloille



Perinteinen terveyskenkä tai -sandaali on hyvä valinta, kun jalat tarvitsevat lisätukea rasituksen seurauksena. Osa hyötyy jäykästä pohjasta, jos jalassa on toiminnallisesta häiriöstä aiheutuvaa kipua.

Toisaalta terveelle jalalle, joka ei oireile ylirasituksesta, terveyskengät voivat olla pitkään käytettynä jopa haitaksi - varsinkin, jos kengässä on jäykkä, paksu pohja, joka estää päkiän taipumisen ja varpaiden aktiivisen toiminnan. Tällöin myös nilkan liikkuvuus vähenee, ja se voi muuttaa askellusta. Anatominen muotoilu voi myös aiheuttaa sisäkaaren ihon hankaumia ja koukkuvarpaita.

Sivous
lääkkeet
littaimet



HOITAJA TARVITSEE ROBOLUKUTAIDOA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Robotit osaavat annostella lääkkeitä ja kuljettaa ne ilmojen halki oikeaan osoitteeseen. Ne voivat myös neuvoa, pelastaa hoitajan selän ja tuoda iloa muistisairaana elämään. Vastuunjakajiksi roboteista ei kuitenkaan ole.

Sairaaloissa ja muilla sote-työpaikoilla hyörii tätä nykyä kirjava joukko erilaisia robotteja, ja lisää tulee joka vuosi.

Teolliset robotit siirtelevät tavaroita sairaaloiden varastoissa ja järjestävät lääkkeitä apteekkien takahuoneissa. Palvelurobotit neuvovat ja avustavat asiakkaita sairaaloiden aulassa.

Palvelurobotteja ovat myös päälle puettavat, raskaita nostoja helpottavat eksoskeletoinit, siivousrobotit ja kotona käytettävät lääkkeidenannostelurobotit. Kenttärobotit kuljettavat tavaroita pitkiäkin matkoja joko pyörillä tai ilmateitse.

Laajasta lajikirjosta huolimatta robotit ovat sote-työssä suhteellisen uusi asia. Suurimmalla osalla alan työntekijöistä ei luultavasti ole vielä niiden käytöstä kokemusta, arvelee yliopistotutkija **Tuuli Turja** Tampereen yliopistosta.

Robotteihin kohdistuvia odotuksia ja toiveita hoitajilla on sitäkin enemmän.

– Hoitajat toivovat robotilta monimuotoisuutta – esimerkiksi sitä, että sama

laite osaisi viedä potilaalle ruuan, mitata verenpaineen ja lämmön, vastata potilaan suullisiin kysymyksiin ja auttaa hoitajaa fyysisesti raskaimmissa ja kuluttavimmissa tehtävissä, Turja luettelee.

TEKOÄLY JA TERVEYSTIEDOT

Tällä hetkellä yksi robotti tekee yleensä vain yhtä tehtävää. Ongelmana on moniin asioihin kykenevän ja itsenäisesti liikkuvan laitteen paino ja hinta: jotta robotti kykenee auttamaan hoitajia myös työn fyysisesti raskaimmissa osissa, sen pitää olla iso ja raskas – ja silloin se on myös kallis.

– Puheen tunnistaminen ja tuottaminen sujuu jo nyt tekoälyn avulla, ja liikkumiseen vadiittava sensoriteknologia kehittyy huimaa vauhtia. Raskaan ja potilastiloissa itsenäisesti liikkuvan laitteen turvallisuusriskit ovat silti vielä aivan liian suuret, Turja arvioi.

Sote-kentällä käyte-tään jo puheentunnistusta, mutta siinäkin riittää

Turjan mukaan vielä kehitettävää.

– Lääkärit ovat ottaneet lämmöllä vastaan tekoälysovellukset, jotka teke-

vät kirjaukset lääkärin sanelusta. Hoitajien tekemiin kirjauksiin eivät tekoälyn kyvyt hoitajien oman kokemuksen mukaan vielä riitä.

Tekoäly tuo uusia mahdollisuuksia myös asiakkaiden yksilölliseen neuvontaan.

– Jos tekoälyyn perustuvilla neuvontaroboteilla eli chatboteilla olisi pääsy potilaan terveystietoihin, niistä olisi oikeasti hyötyä yksilöllisessä neuvonnassa. Asiakkaalle pitää kuitenkin aina tehdä selväksi, keskusteleeko hän ihmisen vai tekoälyn kanssa.

ESITTELYROBOTIT EIVÄT KERRO KOKO TOTUUTTA

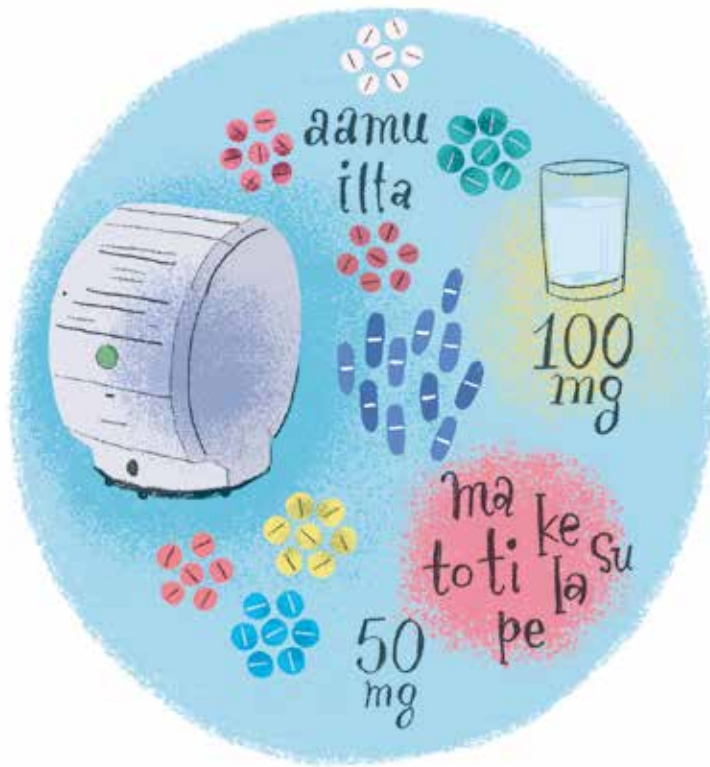
Youtube-videoiden perusteella robottien luulisi pystyvän jo nyt kutakuinkin kaikkeen mihin ihminenkin pystyy.

Videoilla ihmisen muotoiset ja uskomattoman ihmismäisesti liikkuvat laitteet kiipeilevät rakennustelineillä, hyppivät laatikkokasojen päällä ja päättävät esityksensä ilmavaan kokovolttiin taaksepäin kerien.

Kun tähän lisätään tekoäly, niin mitä vielä puuttuu?

– Roboteilta puuttuu kykyä reagoida oikein nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Esittelytilanteissa niihin on ohjelmoitu ▶

**HOITAJIEN
TEKEMIIN
KIRJAUKSIIN
TEKOÄLY EI
VIELÄ RIITÄ.**



HAETAANKO ROBOTEILLA SÄÄSTÖJÄ VAI PAREMPAA HOITOA?

tarkat liikesarjat ennalta määritellyssä ympäristössä, jossa vastaan ei tule yllätyksiä. Sairaalan työympäristö taas on yllätyksiä täynnä, Turja vastaa.

Hänen mielestään hoitajia pitäisi kuulla nykyistä enemmän laitehankintoja suunniteltaessa.

– Kentällä näkee edelleen monenlaisia robotiksi kutsuttuja leluja, joilla on hyvin vähän merkitystä työn suju-

miselle. Kannattaisi kysyä hoitajilta itseltään, mihin he robotteja ja muuta teknologiaa eniten tarvitsevat.

Hoitotyön fyysisesti raskaimpia tehtäviä ovat potilaan liikkumisen avustaminen ja käsin tehtävät nostot ja siirrot. Yksi lupaavimmista ehdokkaista hoitajan selän pelastajaksi on työntekijän päälle puettava robotti eli eksoskeleton. Sanan voi kään-

tää vaikkapa kehon ulkopuoliseksi tukirangaksi.

– Eksoskeleton tukee vartaloa nostossa ja antaa lisävoimaa. Sitä käytettäessä kosketus potilaaseen on kuitenkin hoitajan, ei robotin kosketus. Nostoa myös ohjaa ja säätelee tekoälyn sijaan aito hoitajaäly.

LÄHIHOITAJILLA HYVÄT ROBOVALMIUDET

Kyky arvioida robottien hyödyllisyyttä ja riskejä todellisessa työympäristössä on osa robolukutaitoa, jota Turja parhailaan tutkii. Robolukutaito on aiheena myös viime syksynä julkaistussa Tampereen, Vaasan ja Stavangerin yliopistojen yhteisessä tutkimusartikkelissa, joka pääkirjoittaja Turja on.

Digilukutaitoa tarvitaan pöydällä jököttävän tietokoneen tai taskussa mukana kulkevan digilaitteen käyttöön ja sisällön ymmärtämiseen. Robolukutaitoinen osaa lukea myös liikkuvaa ja vaaratilanteita aiheuttavaa laitetta.

Turjan mukaan robotiikan ymmärtämisen digilukutaitoon liittyvä osa kevenee sitä mukaa kun tekoäly kehittyy ja laitteista tulee yhä itsenäisempiä. Robotit oppivat tekemään yhä enemmän oikeita asioita oikein ihan omin nokkinsa.

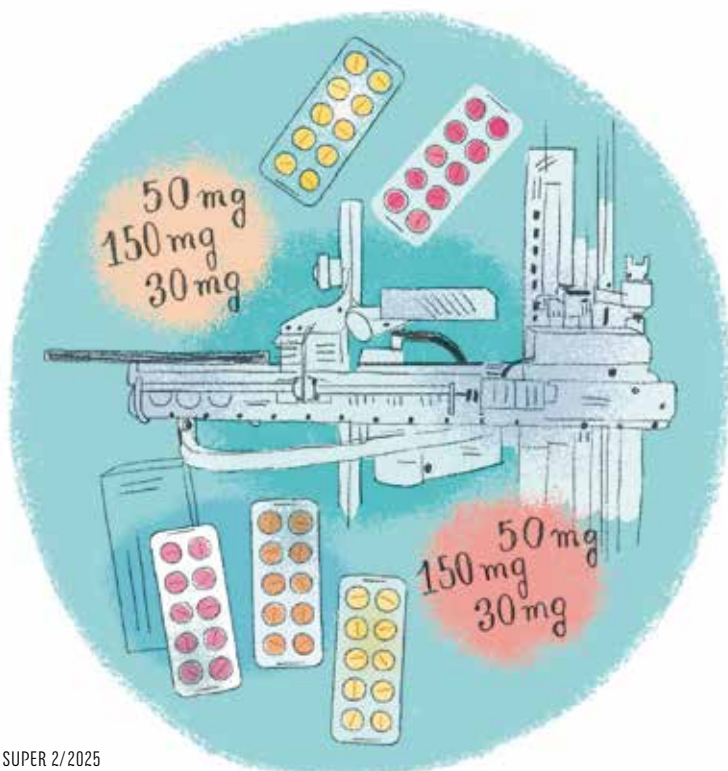
– Hoitoalan ammattilaisen rooliksi jää tulkita robotia oikein. Robolukutaitoinen hoitaja tietää miten pitää toimia, jos ja kun roboti tekee jotakin väärin tai aiheuttaa vaaratilanteen. Tärkeintä on tietää missä on se punainen nappi, jota pitää virhetilanteessa painaa.

Lähihoitajakoulutukseen kuuluu nykyään ainakin viiden opintopisteen edestä teknologiaopetusta. Turjan mukaan lähihoitajat erottuvatkin muista sote-alan työntekijöistä edukseen robovalmiuksien suhteen.

– Toisin kuin esimerkiksi lääkäreillä, teknologiaopetus on lähihoitajilla kaikille yhteinen osa koulutusta. Lähihoitajilla on siten hyvä asenteellinen valmius käyttää työssään nykyisiä teknologioita ja opetella uusia.

Lähihoitajien itsevarmuus uuden teknologian suhteen näkyy tutkijan mukaan myös kentällä.

– Itsevarmuus koskee kuitenkin teknologian työkäyttöä yleensä. Robolukutaidosta on pulaa kaikilla sote-työn aloilla. ■





Eettinen kuormaa hoitajalle

Hoitotyön eettinen kuormaa syntyy siitä, että hoitaja näkee potilaan tai hoivattavan vanhuksen tarvitsevan jotakin, jota hänelle ei sillä hetkellä – eikä ehkä myöhemminkään – voi antaa. Muuten kyllä voisi, mutta kun on niin kova kiire.

Hoitotyön fyysisen kuorman kantajina roboteista tulee yhä taitavampia. Tuuli Turja ei kuitenkaan näe, että robotit voisivat sinänsä keventää työn eettistä kuormaa.

– Koneeseen voidaan ohjelmoida vaikka kuinka paljon eettisiä sääntöjä, mutta ne ovat aina ihmisen laattimaisia sääntöjä. Robotti voi esittää ystävällistä, mutta se ei koskaan ole oikeasti ystävällinen.

Turja mielestä robotit pikemminkin kasvattavat hoitotyön eettistä kuormaa kuin vähentävät sitä.

– Mitä enemmän työtä ulkoistetaan robotille, sitä suuremmaksi kasvaa ihmisen valvontavastuu. Robotti ei voi koskaan olla moraalinen toimija. Vastuun kantaa aina ihminen.

Silti robotteja käytetään myös tehtävissä, joilla on paljonkin tekemistä inhimillisten tunteiden kanssa. Robotit eivät tunne mitään, mutta ne voi-

vat esittää inhimillisiä tunteita niin, että esitys toimii.

– Hoitaja voi tuoda muistisairaalle vanhukselle pehmolelurobotin ja sanoa: katsos kuka tuli sinua katsomaan! Näin hoitaja liittyy robottiin iluusion oikeasta seuralaisesta.

”ROBOTTIYSTÄVÄ EI HOIVAA MUISTISAIRASTA, VAAN MUISTISAIRAS HOIVAA ROBOTIA.”

Tutkimuksissa on todettu, että se toimii. Pehmoleluroboti todella parantaa muistisairaana emotionaalista hyvinvointia. Robottilemmikeistä on saatu hyviä tuloksia myös autistisilla ihmisillä.

Tässäkin tapauksessa aidot tunteet virtaavat kuitenkin ihmisestä robottiin päin, ei päinvastoin.

– Robottiystävä ei hoivaa muistisairasta vaan muistisairas hoivaa robotia. Hoivaa tarvitseva vanhus saa hyvää mieltä siitä, että hän saa helliä ja pitää sylissä söpön näköistä ja elävän oloista laitetta.

Jokainen voi päättää itse, hyväksyisikö omiin vanhuusvuosiinsa robotoivan vai ei. Turjan mielestä yksilölliset päätökset voitaisiin myös kirjata hoitotahtoon.

Robotit voivat toki vähentää työn eettistä kuormaa vapauttamalla hoitajien aikaa rutiinistöistä työn inhimilliseen puoleen. Tässä tullaan alueelle, jota Turja pitää nykyisen robottikeskustelun tärkeimpänä.

– Jotkut sanovat, että robottien tarkoituksena on vapauttaa hoitohenkilökuntaa viettämään enemmän aikaa potilaiden kanssa. Toiset taas puhuvat työvoimapulan paikkaamisesta teknologialla. Epäselväksi jää, haetaanko roboteilla loppujen lopuksi säästöjä vai parempaa hoitoa. ■

TUULI TURJA YM: CARE ROBOT LITERACY: INTEGRATING AI ETHICS AND TECHNOLOGICAL LITERACY IN CONTEMPORARY HEALTHCARE. AI AND ETHICS, 2024.

Näin selviät love-tentistä

ENNEN TENTTIÄ

- Päivitä tietojasi jatkuvasti. Lääkkeistä ja hoitosuosituksista tulee uutta tietoa jatkuvasti. Älä odota viittä vuotta kerraksesi.
- Harjoittele aktiivisesti. Hyödynnä harjoitustenttejä ja testaa osaamistasi säännöllisesti.
- Kertaa yhdessä. Opiskelkaa lääkelaskuja ja teoriaa työkavereiden kanssa. Ehdota, että pidätte osatotunnilla yhteisen kertaushetken. Tarvittaessa pyydä työnantajalta tukea.
- Tunnista omat kehityskohteesi. Keskity erityisesti asioihin, jotka tuntuvat epävarmoilta.

TENTIN AIKANA

- Hengitä syvään ja rauhoitu. Anna itsellesi hetki aikaa asettua tenttitilanteeseen.
- Sovi valvojan kanssa, miten hän kertoo ajan kulusta tentin aikana.
- Älä kiirehdi. Sinulla on kokonainen tunti käytettävissäsi. Hyödynnä se rauhassa.
- Tarkista vastauksesi. Käy tehtävät huolellisesti läpi ennen palauttamista. Pilko tehtävät tarvittaessa osiin.
- Käytä järkeäsi ja kokemustasi. Mieti, kuulostavatko vastaukset loogisilta. Luota siihen, että osaat.

TENTIN JÄLKEEN

- Ota epäonnistuminen oppimisen kannalta. Jos tentti ei mene läpi, ole itsellesi armollinen.
- Käy läpi virheet. Keskustele valvojan kanssa, mikä meni pieleen ja mitä voi kehittää.
- Valmistaudu uuteen yritykseen. Pyydä tarvittaessa työnantajalta lisäkoulutusta.
- Juhlí onnistumista! Kun tentti menee läpi, anna itsellesi kiitosta ja pidä osaamisen päivittäminen osana arkea.
- Täydennyskoulutusta kannattaa hyödyntää. Se auttaa pysymään ajan tasalla lääkehoidon uusimmista suosituksista.

Vinkit: Minna Aittakallio ja Tarja Pajunen.

100 ml

75%

500 mg

145 ml

250 mg

+ 75 ml

x 0,33

x 0,25



ÄLÄ LANKEA LOVEEN

TEKSTI SAIIA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Lääkehoidon tentti on lähihoitajalle tilaisuus osoittaa ja vahvistaa omaa osaamistaan – ei pelkkä pakollinen paha.

Työpäivät ja -viikot tuntuvat joskus loputtoman pitkiltä. Samaan aikaan vuodet voivat hujauttaa yhdessä silmänräpäyksessä – ainakin jos aikaa mittaa lääkelupatenttien mukaan.

Kaikkien lääkkeitä työssään käsittelevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten on osoitettava lääkehoidon osaamisensa tentillä tietyin väliajoin koko työuran ajan. Tavallisesti lupa on uusittava viiden vuoden välein. Työnantaja voi vaatia tiheämpää päivitystä esimerkiksi työtehtävää tai työpaikkaa vaihtaessa.

Määräysten tavoitteena on asiakas- ja potilasturvallisuus. Harvassa työtehtävässä pieni pilkkuvirhe voi olla yhtä kohtalokas kuin lääkehoidossa.

– Tentti ei ole vain muodollisuus vaan tärkeä mahdollisuus varmistaa, että tietää mitä tekee. Se antaa myös tilaisuuden oppia uutta, sanoo SuPerin lääkehoidon asiantuntija **Tarja Pajunen**.

Tieto lääkkeistä lisääntyy kaiken aikaa, markkinoille tulee uusia lääkkeitä ja hoitosuosituksukset muuttuvat. Lähihoitajien työnkuvaan on viime vuosina tullut yhä enemmän lääkehoidon osaamista. Esimerkiksi viime syksynä lähihoitajat saivat rajatun oikeuden antaa ▶



rokotuksia. Love-tentti on siis oivallinen väline osoittaa oma ammattitaito sekä itselle että työnantajalle.

VALMISTAUTUMINEN KANNATTAA

Tenttitilanne voi tuntua jännittävältä, vaikka annostelut ja laskut osaisi unisaankin. Jännitys on täysin normaalia.

– Sanoisin, että suurin osa meistä jännittää lääketenttiin menemistä. Harva tulee tilanteeseen itsevarmuudella. Taustalla voi olla perinteistä tenttikammoa. Itselleen voi luoda turhia paineita miettimällä, mitä muut ajattelevat, jos nyt mokaan, sanoo Superin asiantuntija **Minna Aittakallio**, joka on urallaan ottanut vastaan kymmeniä love-tenttejä ja suorittanut itskin useita.

– Epäonnistumisen pelko on suuri varsinkin lääkelaskuissa, joissa ei saa tehdä yhtään virhettä. Lääkelaskut voivat jännittää myös silloin, jos niiden

kanssa ei ole työssään päivittäin tekemisissä. Toisaalta joku paljon lääkehoitoa tekevä voi ajatella, miksi näitä asioita on pakko tenttiä, kun kuitenkin koko ajan on niiden kanssa tekemisissä, Tarja Pajunen jatkaa.

Tenttiä on turha pelätä, mutta liiallinen itsevarmuus voi sekin haitata suoritusta. Tämän hän tietää omasta kokemuksesta.

– Teoriaosuudessa on joskus kompakysymyksiä, mutta en minä niitä voi syyttää vaan olen vain tehnyt tehtävät kiireellä ja huolimattomasti.

Minnakin muistelee menneensä joskus tenttiin henkseleitä paukutellen, eikä siinä hyvin käynyt. Paremmiin mielen on kuitenkin jäänyt se, kuinka työ-kaverit ovat eläneet mukana niin tenttien myötä- kuin vastamäessä.

– Se tunne, kun tulee tentistä! Jengi taputtaa, kun on mennyt hyvin, ja kun huonosti, aina joku tulee halaamaan ja lohduttamaan.

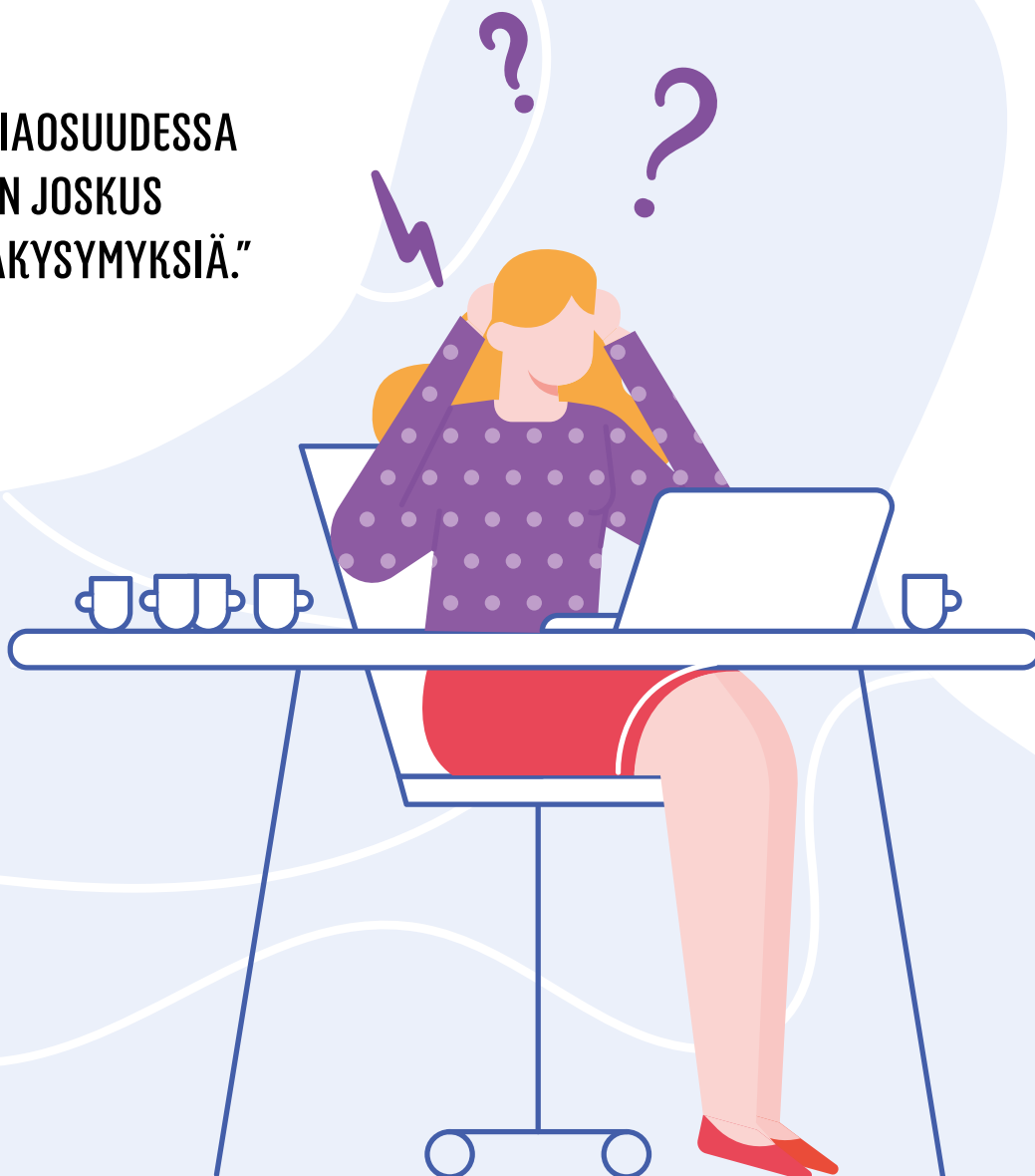
Jos tentti ei mene ensimmäisellä kerralla läpi, sen voi uusia vielä kahdesti. Sen jälkeen lääkehoitoasioita on opiskeltava ja kerrattava ennen kuin uusi yritys on mahdollinen. Viimeistään silloin kannattaa hyödyntää työpaikan suomat mahdollisuudet täydennyskoulutukseen.

OSAAMINEN ON TYÖELÄMÄN YDIN

Love-tenttiä ennen on suoritettava harjoitustenttejä, jotka auttavat hahmottamaan varsinaista tenttitilannetta. Lääkelaskuihin ja teoriaosuuteen on mahdollista käyttää yhteensä tunti, mikä asiantuntijoiden mukaan riittää hyvin huolelliseen suoritukseen ja vielä tehtävien tarkistamiseen.

– Oma kokemus on, että tehtävät on usein kymmenessä minuutissa tehty. Vaikka tilanne on epämiellyttävä, siitä ei kannata kiirehtiä mahdollisimman nopeasti pois ja vastata, mitä ensimmäisenä mieleen tulee, Minna Aittakallio sanoo.

”TEORIAOSUUDESSA
ON JOSKUS
KOMPAKYSYMYKSIÄ.”



– Tenttiin kannattaa käyttää kaikki se aika, mikä siihen on varattu. Lue kysymykset ajatuksella. Palastele tarvittaessa: tämän painoinen ihminen, kaksi kertaa päivässä. Mieti, onko annos mahdollinen, Tarja Pajunen vinkkaa.

Tentissä kysytään perusasioita. Sisältö on kaikille sama. Kysymykset arpoo kone. Lisäksi työpaikoilla voidaan vaatia asiakas- tai potilaskuntohoita lääkehoito-osaamista, esimerkiksi kivun lääkehoito tai iäkkäiden ihmisten lääkehoito.

– Tärppejä on mahdotonta antaa. Kaikki tehtävät ovat sellaisia, että lähihoitajan osaamisella niistä selviää. Perusasioita, kuten 20 tippaa on yksi millilitra, Aittakallio sanoo.

Tentti tehdään aina työajalla, mutta harjoittelu tapahtuu omalla ajallaan. Se ymmärrettävästi harmittaa. Asiaan voi myös suhtautua toisin.

– Meillä soteammattilaisilla on velvollisuus ylläpitää omaa ammattitaitoamme. Työn arki on jatkuvaa oppimista, sitä tapahtuu myös huomaamattamme. Asiakas- ja potilasturvallisuudesta huolehtiminen on mitä suurimmassa määrin osaamisen ydintä, Tarja Pajunen kannustaa.

Tämän sisäistämällä tentti ei enää tunnukaan pakolliselta eikä ainakaan yhtä pelottavalta. ■

Läkelaskuharjoituksia

Pyöristä luku 4,658 kymmenesosan tarkkuudella. Valitse yksi:

- A. 4,66
- B. 4,7
- C. 4,658

Muunna 0,3 grammaa milligrammoiksi. Valitse yksi:

- A. 30 mg
- B. 0,03 mg
- C. 3 000 mg
- D. 300 mg

Lääkäri on määrännyt potilaalle tulehdukseen Ciproxin 500 mg tabletteja.

- a) Kuinka monta tablettia annetaan vuorokaudessa, kun potilaan pitää saada vaikuttavaa lääkeainetta 1 500 mg vuorokaudessa?
- b) Annostus on 1 ½ x 2. Kuinka monta milligrammaa lääkeainetta potilas saa yhdellä annostelukerralla?

Oikeat vastaukset löytyvät sivun alalaidassa. Lähteet: Skarppi ja Lääkehoidon perusteet -verkkosivusto (arkistoitu)

Varmuutta lääkelaskuihin

- Harjoittele lääkelaskuja SuPerin verkkokoulutusosalusta Skarpissa. Skarpin sisältö on SuPerin jäsenten vapaasti hyödynnettävissä, myös opiskelijajäsenten.
- Lataa puhelimeesi ilmainen LääkeMaisteri-sovellus. Savonia ammattikorkeakoulun tuottamassa harjoituspelissä kerrataan yksikkömuunnokset, prosentti- ja annostelulaskut.

Muista myös nämä

- Kertaa perusasiat SuPerin julkaisemasta *Potilas- ja asiakasturvallisuusoppaasta*. Opas löytyy liiton verkkosivuilta.
- Tarkista ja kertaa työpaikan tärkeät dokumentit, esimerkiksi lääkehoidon tarkastuslistat ja lääkehoitosuunnitelma.



Oikeat vastaukset: B, D, kolme tablettia ja 750 mg.





Haneen Hasan, Sofia Hakala, Maksudur Rahman, Mona Sapkota ja Anni Rautio ovat Rauniksi kutsutun nuken kanssa jo tuttuja.



LISÄÄ HAPPEA, SYKE HEIKKENEÄ!

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Stadin ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat pääsevät harjoittelemaan hoitotyön toimenpiteitä ja tilanteita uuden vanhusta imitoivan nukken avulla.



Hoitotyön luokassa vallitsee jännittänyt kuhina, kun opiskelijaryhmä valmistautuu simuloituun harjoitukseen. Tehtävänä on tajuttoman potilaan hoito.

Vanhushoidon nukke on kytketty elintoimintoja mittaavaan monitoriin, johon hoitotyön opettaja **Tomi Tynkkynen** syöttää tabletin kautta tietoja nuken elintoiminnoista. Hän antaa viimeiset ohjeet ennen harjoitusta.

– Pitäkää huolta, että hoitotoimet ja tutkimukset tehdään oikeassa järjestyksessä. Panostakaa myös vuoropuheiluun ja tiimityöhön. Keissi lähtee nyt!

Valkotakkinen kolmikko **Haneen Hasan**, **Sofia Hakala** ja **Maksudur Rahman** tarttuvat ripeästi toimeen. Roolit ovat selvät. Yksi opiskelijoista seuraa monitorista elintoimintojen lukemia, toinen kiinnittää anturit nuken rintaan ja kolmas kirjaa mittaustuloksia ja kellonaikoja.

POTILAAN HOITAMINEN EDELLYTTÄÄ TARKKUUTTA JA SUJUVAA YHTEISTYÖTÄ.

– Happisaturaatio vain 80, syke heikkenee – lisää happea!

Happimaski asetetaan vauhdilla nuken kasvoille. Kokemuksen tuoma varmuus näkyy opiskelijoiden otteissa. Harjoitus saa lisää vaikeuskerrointa,

kun Tynkkynen muuttaa potilaan elintoimintoja nostamalla verenpainelukemaa tabletin kautta. Monitori alkaa piipata, ja tilanne sähköistyy.

Mona Sapkota ja **Annika Rautio** seuraavat sivusta kolmikron toimintaa. Heidän tehtävänä on arvioida ryhmän työskentelyä. Toisten suoritusten tarkkailu opettaa paljon. Kirjaako

tiimi mittaustulokset ja kellonajat oikein? Tehtiinkö toimenpiteet oikea-aikaisesti? Miten yhteistyö sujui?

OMATOIMISUUTTA JA VALMIUTTA TYÖELÄMÄÄN

Tynkkynen uskoo, että simulaatioharjoitukset motivoivat opiskelijoita ja täy-



Haneen Hasan.



Sofia Hakala.



Maksudur Rahman.



”NYT MEIDÄN EI TARVITSE PISTELLÄ TOISIAMME!”

dentävät oppimista perinteisten luentojen, oppikirjojen ja videoiden rinnalla. Hän sanoo, että toiminnalliset harjoitukset kehittävät opiskelijoiden omaoimisuutta.

– Sairaalityössä toistuvat tilanteet, kuten tajuttoman potilaan hoito, edellyttävät tarkkuutta ja sujuvaa yhteistyötä. Simuloidut harjoitukset tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden harjoitella toimenpiteitä käytännössä ja kehittää tiimityötaitoja. Tämä on hyvää valmennusta tulevaa työelämää varten.

Opiskelijoilla on jo kaksi vuotta opintoja takana ja työharjoittelu sairaalassa tai vanhusten palvelutalossa on pian edessä.

Haneen Hasan kertoo kiinnostuneensa hoitotyöstä jo lapsena. Lähihoitajaopinnot olivat hänelle luonteva jatko peruskoulun jälkeen. Hän haaveilee erikoistumisesta lasten ja nuorten hoitoon sekä työskentelystä sairaalassa. Käytännön harjoittelu nuken kanssa lisää varmuutta.

– Esimerkiksi injektion antaminen hoitonukelle tuntuu hyvin aidolta ja sen tekemiseen saa varmuutta toistojen avulla. Nuken ansiosta meidän ei tarvitse pistellä toisiamme, hän naurahtaa.

KAIHI SILMISSÄ

Vanhusta imitoiva nukke eli potilas-simulaattori on viralliselta nimeltään Nursing Anne Geriatric. Se on ainut-

laatuinen ja monipuolinen oppimisväline, joka tuli muutamia viikkoja sitten Stadin ammattiopistoon. Koulussa sitä kutsutaan nimellä Rauni.

Nuken iho on suunniteltu ohueksi ja ikääntyneen ihon näköiseksi. Injektioneula uppoaa siihen luonnollisesti. Nukessa on kattava valikoima ominaisuuksia: kaihilla varustetut silmät, ikääntyneet raajat, harmaa peruukki ja erilaisia tekohampaita. Pulssin voi mitata kaulalta sekä ranteesta ja pupillien

kokoa voi vaihtaa. Erityiset täytteet imitoivat jalkojen turvotusta.

Nukke sisältää myös vaihdettavat sukupuolielimet, eri kokoisia eturauhasia ja kohdunkauloja, sekä realistisen katetrintijärjestelmän, jossa neste virtaa aidon oloisesti. Nuken avulla voi harjoitella lisäksi verinäytteen ottoa ja avanpussin vaihtamista.

– Perustaitojen harjoittelu onnistuu tällä, mutta siinä on myös vaativampaan tarpeeseen esimerkiksi stetoskoopitointi, jolla voi kuunnella sydän- ja keuhkoääniä, Tynkkynen kuvaa.

TILANTEET JA TOIMENPITEET TUTUIKSI

Sairaanhoidon ja huolenpitoon erikoistuva Maksudur Rahman tekee jo opintojen ohessa keikkatöitä kotihoidossa. Hän kertoo, että käytännön työssä on tullut vastaan toimenpiteitä ja tilanteita, joita on koulussa harjoiteltu.

– On varmempi olo antaa insuliinipistos asiakkaalle, jos sitä on jo harjoitellut nuken kanssa, Rahman toteaa.

Sairaalan akuuttiosastolle töihin tähtäävä Sofia Hakala puolestaan on erityisen tyytyväinen siihen, että myös vaativia hoitotilanteita voi harjoitella käytännössä.

– Monitorilta tarkkaillaan potilaan vitalitoimintoja ja lukemien muuttuessa täytyy tietää mitä seuraavaksi tehdään. Toimintatavat tulevat tutuiksi ja saa tuntumaa siitä, millaista työskentely akuuttitilanteessa voi olla. ■



Hoitotyön opettaja Tomi Tynkkynen (keskellä) kannustaa opiskelijoita tiimityöhön.



Tervetuloa kevään jäseniltoihin!

Tule tapaamaan muita superilaisia ja kuulemaan ajankohtaista alatasi! Kevään jäsenilloissa aiheina harmaa ylityö, henkilöstömitoitus, kunta- ja aluevaalit sekä muut ajankohtaiset asiat.

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

Ilmoittautuminen jäseniltoihin ainoastaan OmaSuperin kautta.

Paikkakunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viimeinen ilmoittautumispäivä
Joensuu	12.3.	Anita Ruotsalainen	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu	18.2.
Ivalo	18.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Ivalo, Ivalontie 34, Ivalo	11.3.
Kemi	19.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Merihovi, Keskuspuistokatu 6–8, Kemi	12.3.
Pello	20.3.	Piiju Leppänen	Kahvila-Ravintola Granni, Pellontie 9a, Pello	13.3.
Uusikaupunki	24.3.	Jaana Dalén	Brasserie Golf, Golfkatu 2, Uusikaupunki	16.3.
Lappeenranta	24.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta	9.3.
Salla	24.3.	Piiju Leppänen	Sallatunturin tuvat, Hangasjärventie 1, Salla	17.3.
Jyväskylä	24.3.	Satu Landström	Sokos Hotelli Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	14.3.
Karstula	25.3.	Satu Landström	Wanhat Wehkeet, Erämäentie 368, Karstula	13.3.
Porvoo	25.3.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45, Porvoo	12.3.
Helsinki	31.3.	Meri Kujanpää	Sokos Hotel Tripla, Fredikanterassi 1B, Helsinki	13.3.
Kouvola	31.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola	16.3.
Karjaa	14.	Meri Kujanpää	Billnäsin Ruukki, Ruukintie 8, Billnäs Medlemskväll med översättning till svenska, möjlighet att delta i Teams	13.3.
Salo	14.	Jaana Dalén	Sokos Hotelli Rikala, Asemakatu 15, Salo	23.3.
Eura	14.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Kauttuan Ruukinkartano, Sepäntie 3, Eura	25.3.
Lahti	2.4.	Lee Jung	Sokos Hotelli Seurahuone, Aleksanterinkatu 14, Lahti	19.3.
Pihtipudas	2.4.	Satu Landström	Takkatupa, Rupontie 1, Pihtipudas	25.3.
Iisalmi	3.4.	Anita Ruotsalainen	Hotel Golden Dome, Kirkkopuistonkatu 28, Iisalmi	25.3.
Loimaa	3.4.	Jaana Dalén	Maaseutumuseo Sarka, Vanhankirkontie 383, Loimaa	26.3.
Pori	3.4.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Siltalyhty, Siltapuistokatu 1, Pori	27.3.
Oulu	7.4.	Sirpa Moilanen	Sokos Hotel Arina, Pakkahuoneenkatu 16, Oulu	23.3.
Mikkeli	7.4.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli	23.3.
Lohja	7.4.	Päivi Salmén-Gren	Kauppakeskus Lohi, Suurlohjankatu 9–13, Lohja	24.3.
Tampere	8.4.	Essi Niemi	Frenckell & Piha, Frenckellinaukio 2 H, Tampere	25.3.
Ylivieska	8.4.	Sirpa Moilanen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1, Ylivieska	24.3.
Hyvinkää	8.4.	Meri Kujanpää	Ravintola Harlekiini, Jussinkuja 1, Hyvinkää	20.3.
Kankaanpää	8.4.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Face, Torikatu 13, Kankaanpää	14.
Seinäjoki	8.4.	Taru Valtari	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2, Seinäjoki	30.3.
Kajaani	9.4.	Mika Malila	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani	26.3.
Savonlinna	9.4.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6, Savonlinna	25.3.
Kuusamo	10.4.	Mika Malila	Holiday Club Kuusamon Tropiikki, Kylpyläntie 5, Kuusamo	27.3.
Turku	10.4.	Jaana Dalén	Scandic Julia, Å-sali, Eerikinkatu 4, Turku	31.3.
Rauma	10.4.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Etappi, Satamakatu 22D, Rauma	3.4.
Kokkola	14.4.	Taru Valtari	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, Kokkola	26.3.
Riihimäki	16.4.	Sini Nurmi	Riihimäen teatteri, Hämeenaukio 1, Riihimäki	2.4.
Nurmes	16.4.	Anita Ruotsalainen	Ravintola Bomba, Tuulentie 10, Nurmes	1.4.
Vaasa	29.4.	Taru Valtari	Sokos Hotel Vaakuna, Kauppakeskus Rewell 101, Vaasa	13.4.

RUOKAILO ON HYVÄN RUOKA-ARJEN PERUSTA

Loppuvuodesta julkaistuja ravitsemussuosituksia käy sääliksi. Pyrkimys terveyden edistämiseen jäi väärinkäsitysten, yksipuolisen tarkastelun ja tunnekuohon jalkoihin.

Harmillista, mutta ei oikeastaan yllättävää. Ravitsemussuositukset menevät

tunteisiin, sillä neutraalin ravitsemustiedon sijaan ruokavalinnat heijastelevat elämäntilannetta, mieltymyksiä ja minäkuva. Siksi suosituksia tarkastellaan valmiina puolustamaan omia valintoja, ja ohjeet alkavat helposti haiskahtaa tutkimustiedon tiivistyksen sijaan kritiikiltä tai kohtuuttomilta vaateilta. Vastaanottavaisuus hiipuu, vastustus lisääntyy ja muutostmotivaatiolta murenee pohja.

Jälkiviisaana on helppo sanoa, että positiivista ja rakentavaa ruokapuhetta sekä laajempaa tulokulmaa uusiin suosituksiin olisi tarvittu monikertaisesti. Syömistä ja ruokamuistoja ei nimittäin pidä tahrata ajatuksella siitä, että syöminen pitäisi ahtaa tiettyyn malliin. Onneksi kukaan ei olekaan näin vaatinut. Suositukset sisältävät suuntaviivoja, eivät käskyjä.

Monelle suosituksista on saattanut jäädä yksipuolinen kuva. Ensiksikin keskustelu jumittui yksilön valintoihin. Epäreilua, koska kukaan ei tee ravitsemusvalintoja tyhjiössä. Tofupakettia hypermarketista etsiessäni tulee piinallisen selväksi, etteivät suositukset elä ruokakaupan hyllyillä: Suositukset painottavat esimerkiksi kasvispohjaisia valintoja, mutta lihatuotteita on moninkertaisesti verrattuna kasvispohjaisten tuotteiden kylmähyllään.

Tarjonta, tuotesijoittelu, markkinointi ja hinnoittelu luovat puitteet sille, mikä on yksilötasolla mahdollista ja toimivaa. Suositukset eivät sysää kaikkea vastuuta yksilölle, vaan nostavat ruokaympäristön merkityksen esille. Hyvä, sillä terveystietämisen muutos tarvitsee otollisen maaperän.

Toiseksi vapaaehtoiset ohjenuorat vääntyivät klikkiotsikoiden vanaudessa velvoitteiksi ja kieltolistoiksi. Suosituksissa mainittu ruokailo jäi pimentoon. Se on ruoan valmistamisesta, syömisestä ja yhdessäolosta syntyvä hyvän olon tunne. Ilo kumpuaa yhdelle tutusta mausta, toiselle uudesta mauselämyksestä. Kolmas nauttii hyvinvointivaikutuksista, neljäs kokkailusta. Kauniit kattaukset, hyvät keskustelut, maut, koostumukset, tunnelma, uudet ruokalöydöt, arjen helppous, keuhut kokille – ruokailo ja syöminen nautinto koostuvat monesta ja eri ihmisille eri asioista.

Onneksi ravitsemussuositukset ohjaavat siihen, että mieltymykset pidetään mukana ruokapöydässä. Näin hyvään ruoka-arkeen kytkeytyy terveyden lisäksi syömisestä ilo – ja sitä voi pitää psyykkisesti ja elämänlaadun kannalta yhtenä tärkeimmistä ruokaan liittyvistä tavoitteista. ■

SUOSITUKSET OVAT SUUNTAVIIVOJA,
EIVÄT KÄSKYJÄ.



ANNA AUTIO



MUHKEA POTTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

SuPer sai jäsenilleen viime vuonna yli 600 000 euroa korvauksia. Pieni osa jutuista ratkaistiin oikeudessa.

Epäselvyydet palkanmaksussa ovat tavanomainen syy ottaa yhteyttä ammattiliittoon. Usein jäsen huomaa, että hänelle on maksettu palkkaa liian vähän. Asiaa tarkasteltaessa palkanmaksusta voi paljastua muita

epäselvyyksiä, joita liiton asiantuntijoiden avustuksella selvitetään.

Useimmiten asia ratkeaa työnantajan kanssa neuvottelemalla, ja työntekijä saa puuttuvat palkanosat tililleen. Aina pelkkä neuvonpito ei riitä, jolloin asia siirtyy ammattiliiton juristin tai sopimusasiantuntijan hoidettavaksi. Näitä niin sanottuja **oikeudellisia toimeksiantoja** saatiin SuPerissa viime vuonna päätökseen 375 kappaletta ja ne toivat jäsenille yhteensä 613 215 euroa.

Tapauksista yli puolet koski palkkaepäselvyyksiä. Palkkaepäselvyyksien rinnalla ovat viime vuonna yleistyneet työsuhteen päättämistä koskevat epäselvyydet, kertoo SuPerin juristi **Outi Perkiömäki**. Viime vuonna noin joka kolmas tapaus käsitteli työsuhteen päättämistä.

– Työsuhteen päättämiset ovat yleensä henkilöön liittyvällä perusteella työnantajan tekemiä irtisanomisia tai koeaikapurkuja. Lähihoitajia on irtisanottu etenevissä määrin myös tuotannollis-taloudellisin perustein. Taustalla vaikuttanee sote-alan poikkeuksellisen laajat yt- ja muutosneuvottelut.

Tapauksista suurin osa, noin 70 prosenttia, koski yksityistä sektoria.

TUOMIOISTUIMEEN ETENEE VAIN MURTO-OSA TAPAUKSISTA

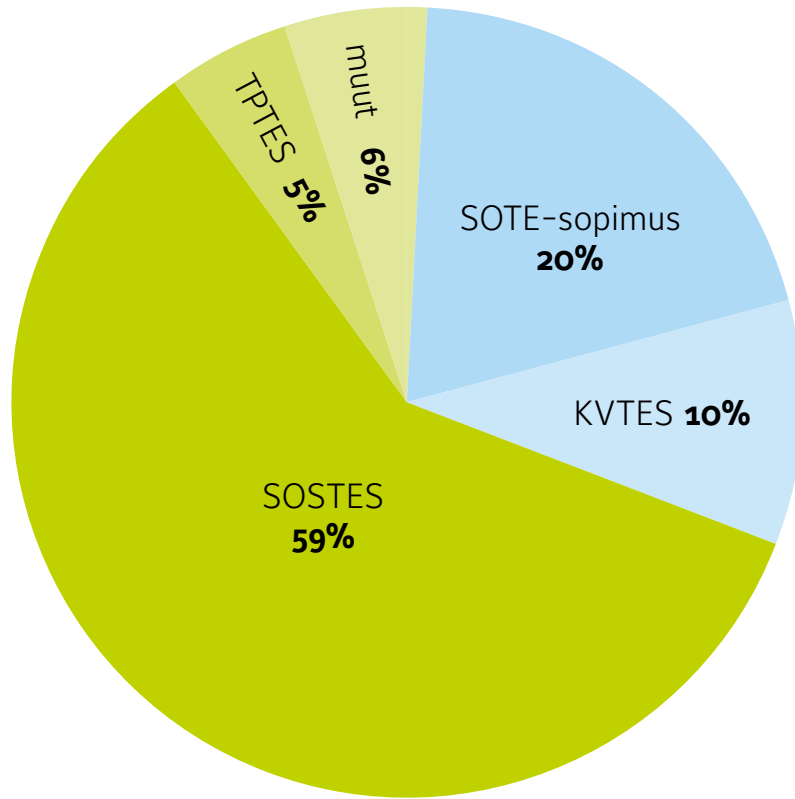
SuPer auttaa epäselvyyksissä kaikkia jäseniään. Poikkeuksena ovat oikeuteen asti etenevät riidat. Oikeusavun käyttämisen edellytyksenä on liiton kirjallinen puolto.

Oikeudenkäyntiin ryhdytään tarvan harkinnan jälkeen ja vain silloin, kun SuPer katsoo, että tapaus on mahdollista voittaa. Voitettuja oikeudenkäyntejä onkin vuosittain huomattavasti enemmän kuin hävittyjä. Viime vuonna päätökseen tulleista tapauksista SuPer hävisi alle viisi prosenttia. ■

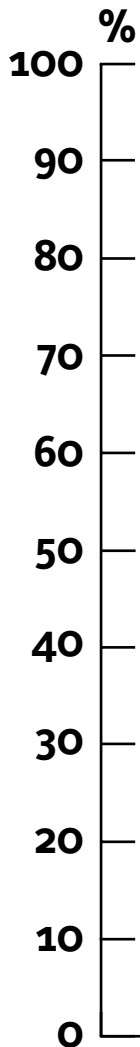


Oikeudelliset toimeksiannot työehtosopimusten mukaan

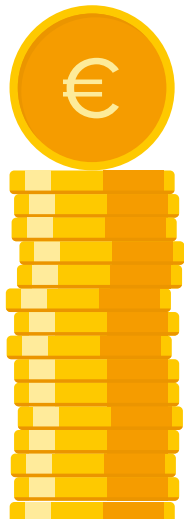
Yksityinen sektori



Julkinen sektori



Oikeudellisten toimeksiantojen syyt 2024



Työsuhteen päätyminen **29 %**



Määräaikainen työsuhde **4 %**



Työtapaturma **2 %**



Muut (esim. syrjintä, työaika, vuosiloma) **12 %**





SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Työpaikallani alkoivat muutosneuvottelut ja työnantaja ilmoitti vähennystarpeesta, irtisanotaanko minut nyt?

Kun työnantaja ilmoittaa muutosneuvotteluista ja henkilöstön vähennystarpeesta, se ei välttämättä tarkoita, että sinut irtisanotaan.

Tässä kohtaa on hyvä rauhoittua ja olla yhteydessä työpaikan luottamusmieheen tai liittoon, jotka voivat auttaa selvittämään tilannetta. Neuvottelujen kannalta on tärkeää, että työpaikalla on henkilöstön edustaja. Jos sellaista ei ole, se voidaan valita nopeasti. Liitto auttaa luottamusmiehen valinnassa.

Muutosneuvotteluissa selvitetään, miten mahdollisiin henkilöstövähennyksiin päädytään ja miten muutokset toteutetaan.

Yleensä työnantaja järjestää tiedotustilaisuuden, jossa kerrotaan syyt neuvottelujen aloittamiseen, kuten taloudelliset syyt tai toiminnan uudelleenjärjestelyt. Tilaisuudessa tarkennetaan myös neuvottelujen tavoite ja aikataulu.

Luottamusmies neuvottelee henkilöstön edustajana työnantajan kans-

sa. Liitto tukee luottamusmiestä läpi neuvottelujen ja evästää häntä muun muassa siitä, mitä neuvottelujen eri vaiheissa tulee ottaa huomioon.

Neuvottelujen tarkoitus on turvata työntekijöiden oikeudet ja mahdollisuus vaikuttaa sekä löytää ratkaisuja muutoksen toteuttamiseen niin, että irtisanomisilta tai muilta henkilöstön kannalta huonoilta seurauksilta välttytään.

SOPIMUSASiantuntija NIINA LAITINEN



Työttömyyden
omavastuupäivien määrä
on **7** arkipäivää
(tai **53,55** työtuntia).

Omvastuu-aika tarkoittaa
työttömyyden tai lomautuk-
sen alussa olevaa jaksoa,
jonka aikana ei makseta
ansiopäivärahaa.

Jos tulen irtisanotuksi, mitä minun pitää tehdä?

Ilmoittaudu oman kuntasi työllisyyspalveluihin työttömäksi työnhakijaksi. Tämän jälkeen voit hakea ansiopäivärahaa omasta työttömyyskassastasi. Työsuhteen päättyessä työnantajan on annettava kirjallinen irtisanomisilmoitus. Irtisanomisajan pituus määräytyy työsuhteesi ja lain mukaan. Irtisanomisaikana sinulla on oikeus työllistymisvapaaseen, jonka aikana voit hakea uutta työtä, osallistua työhaastatteluihin tai koulutukseen. Työnantaja voi vapauttaa sinut työvelvoitteesta heti, jolloin voit hyödyntää koko irtisanomisajan työnhakuun.

SOPIMUSASiantuntija NIINA LAITINEN



MOSTPHOTOS

Muutosneuvottelujen luonne on muuttunut

Muutosneuvottelujen alkaessa työntekijöiden järjestäytyminen ja yhteinen rintama ovat erityisen tärkeitä. Ne vahvistavat henkilöstön vaikutusmahdollisuuksia ja auttavat varmistamaan oikeudenmukaisen käsittelyn.

Sopimusasiantuntija **Niina Laitinen** SuPerin edunvalvonnasta sanoo, että muutoksenneuvottelujen painopiste ja toimintatavat ovat muuttuneet viime vuosina.

– Ennen muutoksenneuvottelut liittyivät usein henkilöstön irtisanomisiin, mutta nykyään ne käynnistyvät yhä useammin tilanteissa, joissa työnantaja suunnittelee osa-aikaistamista, työnkuvien muuttamista tai työntekijöiden siirtämistä toisiin työyksiköihin.

Vaikka irtisanomista ei tapahtuisikaan, voi työpaikan vaihtuminen tai työnkuvan merkittävä muutos olla työntekijälle yhtä lailla kuormittavaa. Sopimusasiantuntija Niina Laitinen muistuttaa, että ihan mistä tahansa ei työtä tarvitse ottaa vastaan, ja jos työnantaja ehdottaa että työntekijä irtisanoutuisi itse, tähän ei tule suostua.

– Vaikka irtisanoutuminen saattaa tuntua helpolta ratkaisulta, se voi joutaa irtisanomisajan palkan menettämiseen ja mahdollisesti karenssiin työttömyyspäivärahaa hakiessa.

Jos työnantaja irtisanoa työntekijän tuotannollisista tai taloudellisista syistä, hänellä on velvollisuus tarjota työtä takaisin irtisanotulle, mikäli tarve uuden työntekijän palkkaamiselle ilmenee 4–6 kuukauden kuluessa irtisanomisesta.

– Työnantajan on ensisijaisesti kysyttävä takaisin aiemmin irtisanottuja ja tai lomautettuja työntekijöitä, Laitinen painottaa.

Hän kehottaa olemaan yhteydessä omaan luottamusmieheen tai liittoon, jos jokin asia herättää epäilyksiä. Myös työterveyteen kannattaa olla yhteydessä, jos epävarma tilanne ahdistaa.

– Yksin ei kannata jäädä, vaan puhua asioista avoimesti myös työkavereiden kanssa. Uskon yhä vahvasti, että hoitajille riittää töitä myös tulevaisuudessa. ■

KUN MUUTOSNEUVOTTELUT ALKAVAT

- Pysy rauhallisena ja odota työnantajalta tarkempaa tietoa.
- Ota yhteyttä luottamusmieheen.
- Varmista että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla.
- Älä missään tapauksessa irtisanoudu itse työnantajan pyynnöstä.
- Jos sinut irtisanotaan, muista ilmoittautua työllisyyspalveluihin, jos uutta työtä ei ole heti tiedossa.

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.

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

Lähihoitaja sai kokoaikaisen työsuhteen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Superilainen lähihoitaja työskenteli osa-aikaisesti yksityisessä palvelutalossa. Hän oli pyytänyt täyttää työaikaa, mutta työnantaja ei ollut siihen suostunut.



Työnantaja ei tarjonnut jäsenelle aina lisätöitä, vaan otti muita sijaisia tekemään näitä töitä. Yritykseen oli vielä palkattu toinen vakituinen osa-aikatyöntekijä.



SuPerin ja työnantajan neuvotteluiden tuloksena lähihoitajan osa-aikainen työsuhde muutettiin kokoaikaiseksi.

Osa-aikaisella työntekijällä on ensisijainen oikeus lisätöihin

Jos työnantaja tarvitsee lisää työntekijöitä, hänen on ensin tarjottava lisätöitä osa-aikaisille työntekijöille ennen kuin se voi palkata uuden työntekijän tekemään samaa työtä.

Osa-aikaiselle työntekijälle on tarjottava kaikkea työtä, jota hän voi tehdä tai johon hänet voidaan kohtuudella kouluttaa.

Työntekijän ei erikseen tarvitse kertoa, että haluaa tehdä lisätöitä, vaan työnantajan on tarjottava sitä oma-aloitteisesti. Jos lisätöiden tarve on pitkäkestoista tai pysyvää, siitä kannattaa sopia kirjallisesti työsopimuksessa.

Jos työntekijä on aikaisemmin kieltäytynyt lisätöistä, hän voi aina muuttaa mielensä, jolloin työnantajalle palaa velvollisuus tarjota lisätöitä.



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 Äkäslömpolossa sijaitseva kelo-paritalo on remontissa 05/2025 alkaen. Valmistumisen ajankohdan 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 ajankohdina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

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

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyyks → 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

vkl 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

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

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä

vko 26, 28–31 290 €/varausjakso

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

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle **vko 25**

240 €/varausjakso

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

4:lle **vko 40**

240 €/varausjakso

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

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

290 €/varausjakso

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

6+2:lle **vko 36**

350 €/varausjakso

vkl 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

SUPERRISTIKKO


NÄIN  **GRRR...**

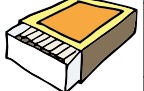
ESTAA ASIATOMAN OLESKELUN LAVALLA LOISTANUT TEA 


ALLA OLEVA KUVA-ARVOITUS LIITTYY TÄMÄN KUUN LOPUSSA JUHLITTAVAAN HENKILÖÖN.


-DE SKI


HAAVEET MUSKATUINA AIVAN KUIN AIEMMIN

VOI KYVYN 

TAISTELUNHALUISIA 

pako-reitti 

PUOLISOIDEN ISIA 

ISOJA 

1 KANAVA-PAIKKA BROIDIT

2

3 PERUSTI MARIMEKON

4 ALISTAMISIA NORDIN

5 TAISTELUNHALUISIA

6 TOISTAMI-SEEN

7 MYÖNTÄÄ

8 YLIS-TÄVIÄ

9 KUUMA KESA-TUULI

10 PÖLI-SEVIÄ

ryh-tyä

ALOISTAMISIA NORDIN

AAN-TELÄ -HOITO

PLUS-PUO-LIA

JUTUS-TELLA KIT-SAUTTA

-paikka

NAR-KOOT-TINEN AINE

TARJA SAARA

PERU-NAPEL-TOON

VOI KIPUA

EDES-

POLII-TIKKO HARJANNE

PERU-NAPEL-TOON

PLUS-PUO-LIA

ELOS-TELE-VAA

VASTA POI-MITUT

RALLI-KUSKI ANTON

SAI-SIO

PERU-NAPEL-TOON

PLUS-PUO-LIA

ELOS-TELE-VAA

VASTA POI-MITUT

RALLI-KUSKI ANTON

SAI-SIO

PERU-NAPEL-TOON

PLUS-PUO-LIA

ELOS-TELE-VAA

VASTA POI-MITUT

RALLI-KUSKI ANTON

SAI-SIO

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

Osallistu ristikkokisaan 17.2. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin lämpimät villasukat. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Työhyvinvointi on yksilöllistä

Tammikuun lehden suosituin juttu oli äänivyöryllä *Persoona töissä*, joka käsittelee ihmisten yksilöllisiä persoonallisuuden piirteitä ja sitä, miten ne vaikuttavat kuormittumiseen ja työstä palautumiseen. Toiseksi eniten ääniä sai *Hyvässä hoidossa*, jossa kerrottiin La Carita -palkitun Almakodin arjesta. Kolmanneksi eniten lukijoitamme kiinnosti hoitajien työoloihin pureutunut *Jumppa ei auta, jos vika on työssä*. Iittalan Kastehelmi-kynttilälyhdyn voitti **Lotta** Helsingistä.

Työyhteisön työhyvinvoinnista puhutaan paljon, mutta otetaanko tarpeeksi huomioon erilaiset persoonat. Jokaisella on omat vahvuudet ja myös heikkoudet. Toisen työn arvostaminen, kiitoksen antaminen!

PERSOONA TÖISSÄ, S. 16

Ole oma itsesi, se on yksi vahvuuksistasi.

PERSOONA TÖISSÄ, S. 16

Olen itse introvertti ja tarvitsen yksinoloa palautuakseni työpäivästä.

PERSOONA TÖISSÄ, S. 16

Päihderiippuvainen tuomitaan helposti eikä ymmärretä syitä, jotka riippuvuuteen ovat johtaneet. Tuskin kukaan päihderiippuvainen ehdoin tahdoin on halunnut sellaisen elämän.

NÄEN IHMISEN KÄRSIMYKSEN TAKANA, S. 12

Samaistun juttuun. Hyvin kirjoitettu ja sopivan pituinen tarina. Joka kerta luen Sydämellä Salla-tarinan ensimmäisenä, kun lehti tulee.

AUTATKO MINUA SITTEEN? S. 65

Samalla alalla olevat perheenjäsenet ovat voimavara.

HOIVAVIETIN VIEMÄÄ, S. 42

Erittäin mielenkiintoista uutta tietoa, ei ole aiemmin käynyt mielessäkään.

PÄÄNSÄRKYÄ LÄÄKKEISTÄ, S. 32

80-vuotias voi käyttää vaikka moottorisahaa tai toimia vaikka DJ:nä! Ikä ei ole este! Ihailen näitä ihmisiä, jotka elävät omanlaistaan elämää. Näin aion itsekkin elää ikääntyneenä, nyrkkeilyssä takoen.

RADIKAALIT IÄKKÄÄT, S. 51

Miten on mahdollista, että ikuisesta hoitajapulasta tuli hoitajien ylitarjontaa?

UNETTOMIA ÖITÄ ON VIETTÄNYT MONI, S. 14

Alkoholin käyttö alkaa näkyä koko ajan enemmän kotihoidossa, jossa työskentelen. Tästä asiasta voisi kirjoittaa vaikka vähän enemmänkin.

ALKOHOLI KOUKUTTA MYÖS IKÄÄNTYNEITÄ, S. 28

Osui ja opposi! Työssä voidaan huonosti, mutta juurisyyntä etsimisen sijasta hoidetaan oireita. Työ on "tulipalojen sammuttelua", aitoon työn kehittämiseen ei riitä voimavaroja.

JUMPPA EI AUTA, JOS VIKA ON TYÖSSÄ, S. 39

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 **17.2.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan Arabia Esteri keittiöpyyhe.

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



KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski

Härmänmaan ao 302 järjesti Härmän kylpylässä syyskokouksen ja jouluuokailun, johon osallistui liki 50 jäsentä sekä kutsuvieraana liittohallituksen jäsen **Taru Valtari**.

Ansiokkaista järjestötehtävistä hopeisen ansiomerkin saivat **Satu Pitkäranta** (kuvassa vas.), **Tiina Kallio**, **Minna Visti** ja **Maarit Lunnas**. Keskellä Taru Valtari.



Anneli Paadar,
Attendo Joenrinne

"Raudanluja ammattilainen, joka ei jätä koskaan ketään auttamatta, oli kyse sitten työtehtävistä tai henkilökohtaisista asioista!"

Milla-Riina Valta,
Pajukujan asy

"Aina valmis auttamaan. Positiivisuudellaan luo ympärilleen hyvää ilmapiiriä, saaden sekä asukkaat että työkaverit tuntemaan olonsa keveäksi ja miellyttäväksi!"

SuPer-hyviä työkavereita löytyy Laitilasta

Laitilan ammattiosasto järjesti marraskuussa SuPer-hyvä työkaveri-kampanjan. Jäseniä pyydettiin ilmoittamaan SuPer-hyvä työkaveri ja kertomaan myös perustelut. Saimme palkittaviksi 10 superilaista hoitajaa ja sen lisäksi yhden koko työpisteeseen!

Palkinnot luovutettiin perjantaina 13. joulukuuta, jolloin oli myös syyskokous. Kiersin työpisteitä, osin yksin ja osassa mukani oli järjestöasian tuntija **Krista Brunila-Holappa**. Palkittavat SuPer-hyvät työkaverit saivat itselleen hienon Superin sinisen t-paidan, jossa oli "SUPER-HYVÄ TYÖKAVERI" teksti selässä sekä Super-logo rinnassa.

Työkaverinsa ilmoittaneiden kesken arvottiin myös palkinto. Miten hienoja perusteluita olikaan kaikilla palkituilla SuPer-hyville työkavereilla!

Oili Tamminen

*Laitilan SuPer ao:n puheenjohtajana
31.12.2024 asti*



Laitilan Superin ammattiosaston pj Oili Tamminen ja Kaukolankodista palkittu Superhyvä työkaveri Sari Halminen.

Sari Halminen,
Kaukolankoti Louhela

"Ahkera, tunnollinen, osaava ja tekee työtä suurella sydämellä!"
"Aina niin positiivinen. Auttaa meitä vanhempia hoitajia tietotekniikan kanssa... Ikinä ei hermostu ja jaksaa toisia tsemptata! Pirstää aina työvuoroissa erilaisilla toimintatuokioilla vanhuksia."
"Avulias, hyväkäytöksinen ja työnsä tunnollisesti hoitava superhoitaja!"

Terveyskoti,
kaikki superilaiset:
"Meillä kaikki ovat samalla viivalla ja teemme työtä sydämellä. Eli me kaikki olemme Super-hyviä!"

Merita Kiveinen,
Attendo Joenrinne
"Aina valmis auttamaan, ottaa muut huomioon ja huumorinkin löytyy!"

Anni Kärnä,
Attendo Hoivalinna
"Positiivinen, iloinen, auttavainen, kärsivällinen ja ystävällinen hoitaja."

Elisa Uusitalo,
Apilaniityn päiväkoti
"Lapset rakastavat häntä ja tullessaan päiväkotiin, menevät heti halaamaan Elisaa!"

Helen Täll,
Apilaniityn päiväkoti
"Ottaa aina kaikki huomioon, auttavainen, reilu kaveri!"



Apilaniityn päiväkodin Superhyvä työkaverit Elisa ja Helen uusissa paidoissaan.

RISTIKKORATKAISU 1/2025

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

Tammikuun ristikkokisan ratkaisu:
SAATTOKOTI
Ristikkoarvonnalla voitti
Seija Noormarkusta, onnittelut!

Titta Heinonen,

Kaukolankoti Louhela

"On työssään asukaslähtöinen, empaattinen ja luotettava. Työnsä tekee aina perusteellisesti. Työyhteisössä ehdoton valopilkku ja huumorilähde. Kaikilla pitäisi olla yksi Titta töissä!"

Anna Turpeinen,

Palke 7

"Sosiaalinen, huumorintajuinen ja asiakkaat edellä ajatteleva työkaveri. Hänellä on hyvä paineensietokyky. Osaa olla jämäkkä ja määrätietoinen, häneltä saa vastauksia kysymyksiin ja tarvittaessa selvittää asian. On heti valmis uusiin asioihin eikä stressaa turhista. Hoitaa työnsä tunnollisesti ja huolella."

Laura Suvanto,

Pajukujan asy

"Kaikkia kohtaan kohtelias ja iloinen. Osaa olla tilanteessa kuin tilanteessa rauhallinen ja se rauhoittaa myös kysyjää. Lauran kanssa on mukava työskennellä, hän on tasapuolinen työnjaossa, eikä ns. valikoi itse vain helpoimpia töitä. Jokainen työpaikka tarvitsisi Lauran kaltaisen!"

40 VUOTTA SITTEN

Vanhoiden ihmisten elämän laatuun vaikuttavat ratkaisevasti ne palvelut, joita heille tarjotaan. Vanhusten hyvä huolto on tärkeää kaikille meille suomalaisille.

Vanhustenhoidon kehittäminen on keskeisesti esillä valtakunnallisissa sosiaali- ja terveydenhuollon viisivuotissuunnitelmissa.

Vanhusten hoidon entistä parempi järjestäminen vaatii koko yhteiskunnalta – siis kaikilta mieltä kansalaisilta – uudenlaista asennoitumista ja toimintamalleja. Ilahduttavaa on todeta, että Suomen Perushoitajaliitto on aktiivisesti kehittämässä vanhusten hoitoa. Liitto järjestää lauantaina 23. 3. 1985 yli 40 vanhain- ja kunnalliskodissa sekä terveyskeskuksessa Sydämellä ja ammattitaidolla -toimintapäivän. Tuolloin vapaapäivillään olevat apuhoitajat työskentelevät vapaaehtoisena työvoimana laitoksissa.

PERUSHOITAJA-LEHTI 2/1985



Vår fa 316 höll höstmöte / julfest vid restaurang Ernst i Vasa torsdagen 28.11. 115 deltagare deltog i festen. Först hölls höstmöte, info av ordförande **Carina Lidman**, info av **Krista Brunila-Holappa**. Jultomten och tomtemor på besök och sen frågesport. En trevlig kväll med härliga SuPeriter!



Jäitkö työttömäksi? Toimi näin

TEKSTI MARI FRISK

Työttömäksi jäädessä asioiden hoitaminen, saati erilaisten sääntöjen ja ehtojen selvittäminen saattaa tuntua raskaalta. Super työttömyyskassan jäsenenä saat aina asiantuntevaa ja ystävällistä palvelua sekä Nettikassassa että puhelinpalvelussa.

1. ILMOITTAUDU TYÖNHAKIJAKSI

Ilmoittaudu työnhakijaksi työvoimaviranomaisten verkkopalvelussa eli Työmarkkinatorilla osoitteessa tyomarkkinatori.fi.

Ansiosidonnaista päivärahaa voidaan maksaa vain sellaiselta ajalta, jona ilmoittautuminen on voimassa. Eli työnhakijaksi kannattaa ilmoittautua joko etukäteen tai viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä.

2. KERÄÄ LIITTEET VALMIIKSI HAKEMUSTA VARTEN

Liitteiden kerääminen voi tuntua työläältä, mutta se kannattaa hoitaa kuntoon.

Supertk sai uuden raikkaan ilmeen

Rohkeasti uudistuva työttömyyskassa, näin kassan uusi hallitus linjasi suuntaviivoja syksyllä. Ensimmäinen uudistus on kassan logo. Sydän kertoo arvostuksesta jäseniämme kohtaan, teette työtänne suurella sydämellä. Haluamme uudella logollamme viestiä myös ystävällisten kohtaamisten tärkeydestä, niin jäsentemme kuin kassan työntekijöidenkin tekemisen keskiössä ovat inhimillisuus ja ihmisyyys.

Hakemusta varten kannattaa ottaa valmiiksi ainakin kopiot tai selkeät valokuvat työsopimuksestasi sekä irtisanomisilmoituksesta, jos työsuhteesi ei ole ollut määräaikainen. Jos saat muuta etuutta, niin laita mukaan viimeisin etuuspäätöksesi. Osa sosiaalietuuksista vaikuttaa päivärahaan ja osa ei. Tarve muille liitteille riippuu tilanteestasi, pyydämme tarvittavat liitteet, kun hakemuksesi on otettu käsittelyyn. Palkkatiedot saamme yleensä tulorekisteristä. Tilaa verottajalta verokortti etuutta varten, jotta saat oikean veroprosentin. Voit lähettää verokortin suoraan OmaVerosta kassaan.

3. HAE ANSIOPÄIVÄRAHAA

Täytä ensimmäinen päiväraihakemus kahden viikon kuluttua työttömyyden alkamisesta Nettikassassa osoitteessa nettikassa.supertk.fi/login.

Hae jatkossa ansiopäivärahaa neljän kalenteriviikon tai kuukauden jaksoissa.

Hakemusten käsittelyajat näet kassan kotisivuilla osoitteessa supertk.fi.

Ensimmäisen hakemuksen käsittely voi kestää pidempään kuin jatkohakemusten.

Muista hakea ansiopäivärahaa viimeistään kolmen kuukauden sisällä ensimmäisestä työttömyyspäivästä!

Mikä on omavastuu aika?

Ensimmäisen seitsemän arkipäivän ajalta ei makseta ansiopäivärahaa. Omavastuu aika huomioidaan kassassa, joten sinun ei tarvitse laskea sitä hakemuksessa itse.

Mitkä ovat ansiopäivärahan edellytykset?

Ansiopäivärahan saamiseen liittyy ehtoja, kuten jäsenyysehto ja työssäoloehto.

Sinun tulee olla ollut kassan jäsen 12 kuukauden ajan ennen kuin voimme maksaa päivärahaa.

Riittävää työttömyyttä edeltävää työskentelyä arvioidaan palkan perusteella. 930 euron palkka kalenterikuukaudessa kerryttää ansiosidonnaisen työskentelyvaatimusta yhden työssäolokuukauden verran.

Työssäoloehto voi kerryttää myös puolikkaista kuukausista eli kuukausista, jolloin palkkaa on maksettu vähintään 465 euroa. Ansiopäiväraha-oikeus voi myös syntyä esimerkiksi 10 kokonaisen ja neljän puolikkaan työssäolokuukauden jaksosta.

Tarkemmin ehdoista ja rajoitteista voit lukea Super työttömyyskassan kotisivuilla osoitteessa supertk.fi.

Supertk
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

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

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

HYVÄ PÄIVÄ

Aamuinen talviusva peittää taakseen vaaleankeltaisen mineriittipäällysteisen pienen talon, kun parkkeeraan pihaan. Pakkanen on lauhtumassa ja pihat ovat kaikkialla silkkaa jäätikköä. Hipsuttelen kuomat jalassa kohti taloa, vilkaisen tyhjillään olevaa navettaa ohi kulkiessani, sen ikkunat ovat täynnä jäisiä lumihuutaleita. Kaikkialla on vähän kulunutta, elettyä, ollutta ja mennyttä. Usva kietoo piha-piirin sisälleen, maisema on tänään aivan äänetön. Jyrkät kivirappuset ovat liukkaat ja mietin, että onneksi talossa on toinenkin sisäänkäynti, jos sen asukkaan tarvitsisi lähteä kotoaan. Näistä rappusista hän ei selviäisi.

Sisällä on valtavan lämmintä, täällä ei varmasti palella. Lattia narahtaa eteisessä takkia riisuessani. Ripustan sen kuluneen oranssin, maatalousyrityksen logolla varustetun työtakin viereen. Työtakin kaulukseen on kertynyt pölyä, mutta silti etäinen navetan ominaisuus tuntuu yhä talossa. Kuljen kapeaa, hämärää käytävää eteenpäin ja huhuilen huomenta taloon.

“Täällä ollaan, huomenta, huomenta!” kajahtaa kuuluvasti keskimmäisestä makuuhuoneesta. Astun huoneeseen ja kohtaan leveän hymyn. Talo syttyy elämään. “Jokos sinä tänne joudit! Voi hyvänen aika!” talon vanha emäntä makoi-lee sängyllä, jalat valmiiksi paljaana, minua odottelemassa. Hymyilen ja kysyn päivän vointia ja kuulumisia alkaessani keräillä hoitotarvikkeita sängyn päättyyn valmiiksi. “Pelkkää hyvää vain, pelkkää hyvää! Löysitkö sinä sen rasvan, se on siellä, tuossa noin!” “Paljonkos oli pakasta, jokos se kevät tekee tuloaan...” Hymyilen yhä lakkaamatonta puhevirtaa kuunnellessani, kommentoin välillä ja nyökkäyttelen. Painavat jalat ovat kovin turvoksissa, rasvaan niitä pitkään ja hartaasti, oikaisen välillä selkääni ja nauran ääneen vanhan maatalon emännän elä-

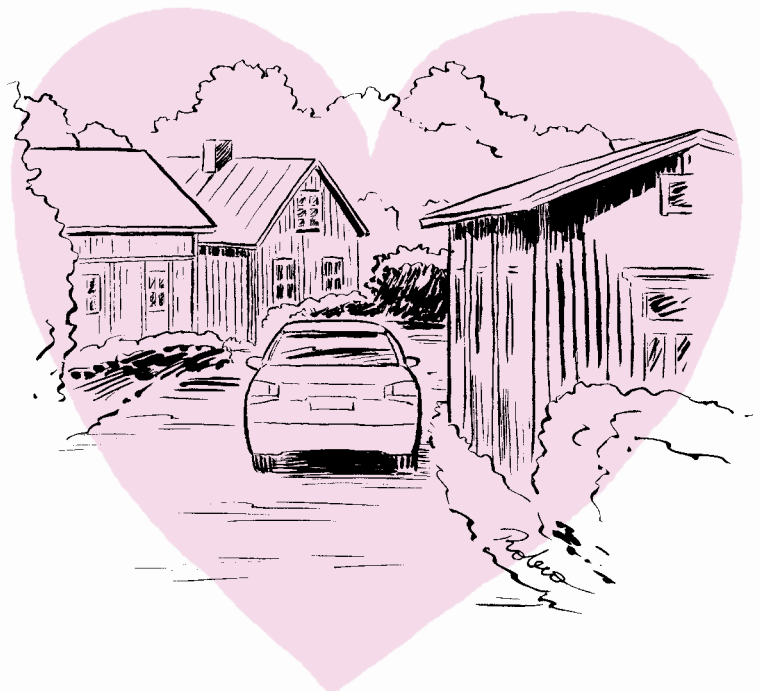
mänmakuiselle juttelulle, joka virtaa pienen talon seinistä toiseen, täyttää jokaisen ikää huokuvan nurkan.

Tukisidoksia kääriessäni emännän poika astuu huoneen kynnykselle. Hänen suuri hahmonsensa peittää oviaukon ja hyväntahtoinen kinastelu näiden kahden välillä alkaa heti. “Vieläkös sinä täällä olet, eivät ne munat tänne itsekseen tupsahda!”, emäntä kommentoi pojalleen ja poika vastaan samaan sävyyn: “Johan niistä leipomistarpeista kymmenen minuuttia sitten puhuttiin, ei tässä hevosen selässä olla!”. Katseeni kiertää vaatimatonta huonetta, vuosikymmeniä paikallaan roikkuneita verhoja ja seinän tapetin halkeamia ja palaa sitten heihin kahteen. Miten arki on ollutkaan erilaista ennen, työntäyteistä, fyysisestikin raskasta, miten lehmät hoidettiin aamusta iltaan jokaisena päivänä viikossa. Ja nyt he ovat täällä kahdestaan, navetta on tyhjä ja eläkevu-

det täyttyvät kotona puuhastelusta ja arjen pienistä askareista. Miten ihanaa, että heillä on toisensa, että äidin on yhä mahdollista asua kotonaan pojan turvassa ja auttaessa, ja millainen elämänilo ja huumori heitä yhdistääkään, miten kaikki harmaan sävyt jäävät tämän pulppuavan puheen ja naurun alle ja värittävät heidän olemistaan.

Saan tukisidokset paikoilleen ja tarpeelliset mittaukset tehtyäni alan paikalla tavaroita kasaan ja tehdä lähtöä. “Minä aion leipoa tänään perunaleipäsiä ja tehdä kotijuustoa”, vanha emäntä ilmoittaa käsiään yhteen lyöden ja minä vastaan: ”Tottahan toki, vähintäänkin!”. Poika pyöräyttää silmiään hyväntahtoisesti muka kauhistellen suunnitelmaa. Nauramme yhdessä kaikki kolme ja nauru seuraa minua vielä jäätyneen pihaan poikki, kun lähdän. Piipusta nousee savukiehkura, joka katoaa usvaan. Tänään on hyvä päivä. ■

“MITEN IHANAA, ETTÄ HEILLÄ ON TOISENSA.”



PALVELUKORTTI

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

Lähetäthän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

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 JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

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

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____
 jatko-opiskelija virkavapaalla muu, mikä _____
- Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (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____



Merkkaa kalenteriin!

SuPerin
Sairaanhoidolliset
koulutuspäivät

13.–14.5.2025

Solo Sokos Hotel Tornii, Tampere



SUPER

LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO

JAKSO 4

Kuuntele tuorein
“Lähihoitajan ääni”
-SuPerPod



SUPER



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe: 09 2727 910



**SOPIMUSEDUN-
VALVONTA**

• puhelinpalvelu
09 2727 9160
ma–ke 9–13,
to 9–12 ja 13–16

yksityissektori:

• puhelinpalvelu
09 2727 9171
ma–ke 9–13,
to 9–12 ja 13–16

JÄSENYYSASIAT

• puhelinpalvelu
09 2727 9140
ma–to klo 9–13
• superliitto.fi →
Kirjaudu jäsensivuille/
Oma SuPer
• postiosoite:
PL 112, 00521 Helsinki

superliitto.fi

100+

JÄSENETUAA
SUPERILAISELLE

OTAVA MEDIA

-30%



Otavamedia

SuPerin jäsenet saavat 30 % erikoisalennuksen lehtitilauksista!

- Mene osoitteeseen tilaus.otavamedia.fi/super ja tilaa!

Pharma Nord



-20%

Pharma Nord

Pharma Nord kehittää, valmistaa ja markkinoi tieteeseen pohjautuvia ravintolisiä ja lääkkeitä, jotka tunnetaan hyvästä biologisesta hyötyosuudesta, turvallisuudesta ja dokumentaatiosta.

SuPerin jäsenenä saat 20 % alennuksen kaikista verkkokaupan tuotteista osoitteessa pharmanord.fi

- Löydät etukoodin Oma SuPerista



-25%

Decopaja

Decopaja on pieni ja kotimainen verkkokauppa. Tuotteita ovat muun muassa Tervetuloa-kyllit, hääkutsut, vieraskirjat, seinätarrat, kakkukoristeet ja julisteet.

SuPerin jäsenet saavat 25 % alennuksen kaikista tuotteista.

Mene ostoksille osoitteeseen decopaja.fi. Jäsenedun saat, kun maksaessasi tuotteita täytät kohdan: "käytä alennuskoodi".

- Katso alennuskoodi Oma SuPerista.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut



HEJ DU BLIVANDE NÄRVÅRDARE OCH KOLLEGA!

Jag vänder mig till er närvårdarstudenter eftersom denna tidning distribueras till läroinrättningar i olika delar av Finland.

Ni har valt ett yrke som har en stor och viktig betydelse och roll i samhället.

Förändringar och omställningar i arbetslivet är även en del av er stude-

**SUPER ÖVERVAKAR
DINA RÄTTIGHETER
SOM ETT STARKT OCH
DELAKTIGT FÖRBUND.**

randes vardag och i dagens arbetsliv framhävs dessa. Du har rätt att få en bra och professionell handledning på arbetsplatsen, så du ska kräva det. Du har rättigheter även under studietiden så ta tillvara på dem och på det sättet uppnår du en yrkeskompetens som behövs i dessa föränderliga tider.

Närvårdarens arbete är omfattande och mångsidigt, och det är en rikedom i dagens samhälle. Detta ska vi förmedla tillsammans till alla människor så att förståelsen sprids vida omkring. Närvårdarens arbete är viktigt och arbetet kräver en yrkesperson som gör det. Låt oss vara stolta över detta faktum.

Våga vara modig och nyfiken! Var självisk och lägg fram dina nya synvinklar i vårdarbetet. Dela dina kunskaper till din handledare på arbets-

platsen. På så vis kompletterar ni varandra. Båda får nya synvinklar i arbetet. Ge inte upp dina tankar. Och kom även ihåg ditt eget mående.

Nu är det ett bra tillfälle att fråga studiekamraten: är du medlem i förbundet? Om inte, uppmana kamraten att bli medlem och ditt val är förstas SuPer, det största yrkesförbundet. Ditt förbund.

Vi övervakar dina rättigheter som ett starkt och delaktigt förbund. Vi tar hand om dig under din resa, även efter att du har avslutat studierna.

Lycka till med studierna och vardagen!

Päivi

SKAPA DIN EGEN BERÄTTELSE

Kunskapsresan för varje person kan te sig olika. Någon vet direkt att det är vårdaryrket som gäller och för en annan kan studierna vara en krokig väg under vilken det förekommer sökande och även misslag. Den moderna tiden uppskattar prestationer och snabbhet trots att en ung människa behöver lugn och ro till att växa och tid för mognad. Numera kallas detta fenomen för hattande, tidigare under mera förbarmande tider kallades detta för besökelsestid och samlande av livserfarenheter. Jag föredrar de sistnämnda uttrycken.

Det är viktigt att hitta sin grej som inspirerar och engagerar. Lika viktigt är det att komma till insikt vad man inte gillar och vad man absolut inte vill arbeta med. Om detta brukar jag alltid påminna ungdomar i min närhet som har grubblerier om studier och yrkesval, om att lyckas eller bli besviken. Förutfattade meningar kan sitta i oss hårt så därför ska man ha ett öppet sinne. När jag har intervjuat närvårdare har jag ofta hört berättelser där personen i början av sina studier var helt säker på att det var småbarnspedagogiken som absolut var framtidens arbete, men när erfarenheterna samlades på hög kom personen till insikt om att det var äldreomsorgen som var grejen. Eller vice versa. Livet har ofta härliga överraskningar på lut.

Ett steg i en viss riktning behöver inte bestämma hur resten av livet blir. Utbildningen till närvårdare är speciell i den bemärkelsen att en examen öppnar dörren till olika slags arbeten. SuPer-medlemmar arbetar på sjukhus och daghem, inom äldreomsorg och handikapparbete, missbruksrehabilitering och psykiatrisk rehabilitering, som företagare eller sekreterare inom hälsovård och barnskydd – bara för att nämna några branscher.

Även om du skulle hitta ditt eget specialområde först om tio år är det inte för sent. Vi alla lär oss och utvecklas hela tiden, och många av de betydelsefulla valen i livet gör man först som vuxen.

Närvårdaren är en del av arbetsgemenskapen där olika bakgrunder, åldersgrupper och livsvägar förenas. Det viktigaste i branschen är att man har ett gemensamt mål: hjälpa människor. Hur man kommer fram till det målet är för var och en en egen berättelse.



MARJO KOIVUMÄKI



OLLI-PEKKA ORRO

Tekniken har ännu inte erövrat äldreomsorgen

Användning av tekniska lösningar inom äldreomsorgen har de senaste åren varit nästan oförändrad. I en uppföljning utförd av Institutet för hälsa och välfärd kom det fram att det skedde endast små förändringar i utnyttjandegraden mellan åren 2020 och 2023. Användning av tekniska lösningar, till exempel passerkontroll och medicin- eller måltidsautomater var vanligast förekommande inom hemvården i kommunerna. Överlagset vanligaste lösningen var trygghetslarmet som används nästan utan undantag inom hemvården och även i största delen av enheterna inom dygnetruntvården.



MOSTPHOTOS

Allt fler förlorade sin yrkesrättighet på grund av missbruksproblem

Valvira uppger att totalt 132 yrkespersoner inom sotebranschen förlorade sin yrkesrättighet förra året. Största delen av dem, 68, var närvårdare. Året innan förlorade knappt hundra arbetstagare rätten att utöva sitt yrke. Fler personer än året innan fick även sin yrkesrättighet begränsad. De vanligaste orsakerna var missbruksproblem och andra hälsorelaterade orsaker, brister i yrkeskompetens samt annat olämpligt agerande.



"UNGDOMAR GILLAR RAKA RÖR OCH ÖPPNA SPJÄLL"

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI
BILD VILLE MALJA/OTAVA

Läkaren Atte Virolainen publicerar i sociala medier videor som utmanar allt skräp som förekommer på nätet. Han uppmanar andra yrkespersoner inom sotebranschen att göra detsamma.

1 Hur har du, en medelålders manlig läkare, kunnat få ungdomar att lyssna på dig?

Det vet jag inte, ärligt talat. Jag tror att det beror på att ungdomar gillar raka rör och öppna spjäll och uppskattar när jag vågar säga som det är. Det betyder att jag säger det som jag tänker och står för det. Jag försöker göra det vänligt – jag är inte elak, trakasserar inte eller förolämpar någon. Jag gnäller i viss mån på missförhållanden inom hälsovården men jag letar aldrig efter skyldiga.

2 Hur mår ungdomarna i Finland?

Diskussionerna om att ungdomarna mår dåligt ska man glömma. Enligt studierna mår största delen av ungdomarna i Finland mycket bra. Problemet är att skillnaderna i hälsan ökar: ungdomar som mår bra mår allt bättre och ungdomar som mår dåligt mår allt sämre. Vi har till och med 12-åriga barn som inte har fasta hemkomsttider. Dåligt mående kan gå i arv från en generation till nästa. Om föräldrarna inte orkar ta tag i saker kan de inte trygga barnets välbefinnande.

Atte Virolainen

- Läkare under specialistutbildning inom beroendemedicin. Har även examen som närvårdare och brandman-ambulansförare
- Aktiv i sociala medier med namnet Läkare Atte. Producerar innehåll riktat för ungdomar, särskilt om skador av berusningsmedel, brottslighet och psykiska problem.
- Har tillsammans med **Margareeta Häkkinen** skrivit ett självbiografiskt verk *Lääkäri Atte – selviytymisopas elämään* som publicerades förra året.
- Har tilldelats ett otal priser och erkännanden för sitt arbete i sociala medier, till exempel Årets läkare inom beroendemedicin (2023).

3 Vad är ditt viktigaste budskap till ungdomar?

Jag försöker nå ungdomarna i sociala medier och berätta om berusningsmedlens skadeverkningar och problem i psykisk hälsa. Jag besöker även skolor och talar om dessa ämnen där. Jag är i viss mån idealist men även realist. Jag kan inte rädda alla men det betyder mycket om åtminstone en del lyssnar. I ungdomars värld mäter man populariteten i antalet följare i sociala medier, och därför är jag i deras ögon en intressant person. Ungdomarna bryr sig inte om att jag är läkare. Jag har den principen att jag inte deltar i underhållningsprogram utan allt jag gör ska vara nyttigt för allmänheten. Jag har berättat om mina föräldrars missbruksproblem eftersom jag tänker att det hjälper de tusentals ungdomar vars föräldrar har missbruksproblem. Jag vill inte frossa i detta utan talar om att det suger men att man ändå kan klara sig med förståndet i behåll.

4 Du behandlar även svåra ämnen i sociala medier. Finns det något som man inte kan prata om i sociala medier?

Algoritmerna styr ju i viss mån. Videorna släpps inte igenom om man pratar om krig eller corona. Jag själv skulle aldrig prata om sexuellt våld. Sexuellt våld är för brottsoffren verkligen traumatise-

rande, och en video på en och en halv minut om ämnet kan aktivera trauman. Om videon orsakar mer skada än nytta ska man inte publicera den.

5 Du är utbildad närvårdare i grunden. Vad har det gett dig?

Jag började med närvårdarstudier när jag var 15 år, och ända sedan dess har jag varit med i "hälsovårdsspelet". På den tiden ingick psykologintervju i inträdesproven. Jag inriktade mig på akutvården vilket verkligen har varit en bra grundutbildning vad gäller min senare karriär. Jag lärde mig viktigt hantverk, till exempel mäta blodtryck, sätta dropp och lägga in näs-magsond. Inom läkarstudier får man knappt lära sig motsvarande kunskaper.

6 Vad för slags kunskap och innehåll skulle en närvårdare bidra med i sociala medier?

Det är verkligen viktigt att de yrkespersoner som förekommer i sociala medier gör det med egna namn och ansikten. Om inte yrkespersoner inom hälsovården förekommer där kan allsköns öronljus- och reikibehandlarna ta deras plats. Mitt läkararbete övervakas av Valvira och Läkarförbundet. Om jag skulle hålla på med konspirationsteorier mot vetenskapen skulle man ingripa. Folk som inte är yrkespersoner inom sotebranschen kan framföra vad som helst i sociala medier. Yrkesexamen är bara en del av yrkeskompetensen. Jag själv pratar mycket om brottslighet vilket inte behandlades alls i läkarutbildningen. Kunskaperna har jag fått i mitt arbete inom barnskydd och i fängelser. En närvårdare som arbetat länge inom psykisk hälsovård har säkert mycket att säga om vad man sett, hört och lärt sig under årens lopp.

7 Du har berättat att i slutet av nästa år ska du sluta som läkare i sociala medier. Varför?

Även min idékälla kan sina. Man kan inte tjata om samma saker hela tiden, man måste förnya sig. Nu har jag sagt så många gånger att jag ska sluta så jag kan inte backa trots att det inte är något lösningsbeslut ekonomiskt. Jag har fortfarande två år kvar och det är en lång tid. Mitt mål är att låta andra specialister tala, till exempel på min YouTube-kanal.



BORTTAPPAD MATRO

TEXT NIINA MELANEN BILD MATTI WESTERLUND

Jämföra lunchmat, pracka på sötsaker och kommentera innehållet i kollegans matlåda är handlingar som kan göra matrasten plågsam på arbetsplatsen.

Maten är för oss mer än bara en biologisk nödvändighet. Den är förknippad med mångahanda psykologiska och sociala dimensioner, uppger specialistpsykiolog **Mari Huhtiniemi** från Mieli rf. Där en person tar det lugnt med måltiden kan det för en annan vara ett känsligt ämne och starta en känslostorm.

– Maten används som belöning och tröst vid stressiga situationer eller firas med när något har lyckats bra. Däri ingår många emotionella aspekter men maten är även en gemensam och social upplevelse.

Relationen till maten har för många blivit en komplicerad och laddad sak. Huhtiniemi tänker att personers matval är även ett sätt att visa hur man är som person och vilken livsstil man föredrar.

– Jag skulle säga att maten har att göra med social jämförelse, reflekterande och avslöjande kring egna värden, val och identitet. Är denna makaronilåda sämre val än bordsgrannens sallad. En tanke väcks: borde även jag ha med mig sallad, men tanken uttrycks i stället med orden ”du har bara sallad, borde du inte ha även något proteinhaltigt på tallriken”, beskriver hon kommentarer som uppkommer av motstridiga känslor.

Kommentarer som väcker ledsnad kan enligt Huhtiniemi ha sitt ursprung

av skam som man känner av sitt val av mat, eller det kan vara dåligt beteende och felaktig inblandning i andras angelägenheter. Ofta är orsaken dock tanklöshet.

– Den som har ett sunt förhållande till maten kan inte alltid föreställa sig att alla inte har det så.

Huhtiniemi påminner om att utöver ovannämnda företeelser tillkommer även ätstörningar. Kommentarer om en smals persons matval kan verka oskyldigt men om denna person har en ätstörning i bakgrunden kan kommentaren kännas riktigt tråkig.

KOMMENTARER OM KALORIER ÄR SOM ETT GIFT FÖR EN SOM HAR ÄTSTÖRNING

Näringssterapeuten **Katri Mikkilä** från Ätstörningsförbundet har liknande tankgångar. Tanklösa kommentarer om matval, förfäran över kalorier och kritik är särskilt skadligt om någon har problem med maten.

– Jag fick precis höra en persons, som rehabiliteras från ätstörning, egna erfarenheter. Personen var på väg tillbaka till arbetslivet men var många gånger tvungen att gå ifrån lunchrummet eftersom personen inte ville utsätta sig för allt tal om bantning och kalorier.

På Mielenterveystalos hemsida kan man läsa om att ätstörning kan förekom-

Positivt matprat

- Uppskatta andras matval.
- Framhåll smak och upplevelser.
- Öppna diskussion med hjälp av frågor (vad är ditt favoritrecept?).
- Behandla matval utan kritik.
- Dela minnen och upplevelser om maten.
- Framhåll matens och ätandets kulturella och gemensamma värden.

ma hos personer i alla åldrar oavsett kön, socioekonomisk bakgrund eller kroppstorlek. Hur allvarlig ätstörning är kan inte bedömas endast utifrån vikten.

Idealisering av smalhet, nervärdering av överviktiga och trender förknippade med hälsa och motion kan påverka så att ätstörning bryter ut.

Mikkilä önskar mer taktfullhet vid matbordet.

– Om det på riktigt väcks en oro över en person som kanske inte äter tillräckligt kan man fråga sig om man ska kommentera saken vid en gemensam kafferast eller ska jag ta upp saken mellan fyra ögon.

Både Mikkilä och Huhtiniemi efterlyser en balanserad diskussion om maten som källa till välmående, och att värdesätta gemensamma måltider som sociala möten och avkoppling. ■

Säg inte så här

- Jämför inte olika kost eller mat negativt. Till exempel att ”denna mat är superhälsosamt men den där maten suger”.
- Undvik att kritisera andras matval och favoriter. Kommentarer såsom ”vet du inte att man blir tjock av den där?” är onödiga.
- Låt bli att pracka på mat eller efterrätt eller en viss kost.
- Låt bli att jämföra olika kulturers mat i negativa ordalag.
- Undvik att prata negativt om söt eller ”ohälsosam” mat.