

SUPER

6/2025

*Näin lasket
lomapalkan
oikein*



MILLAINEN TES
TULI KUNTIIN JA
HYVINVOINTI-
ALUEILLE?

KOIVUKYLÄN
JÄTTIPÄIVÄKODISSA
KULTTUURIEN KIRJO
ON VOIMAVARA

TEKOÄLY TULEE
HOITOALALLE

*Kirjailija ja taksikuski
haaveili hoitotyöstä ja lapsena*

SAMIRA SHIRIPOOR

"OLEN VOINUT TOTEUTTAA UNELMIANI"

SUPER



38

Pudokkaat. Laaja-alaisista oppimis-
vaikeuksista kärsivät ihmiset jäävät
usein ilman tukea.

28

Taitajat. Sepi
Jäsperi osallistui
ammattitaidon
SM-kilpailuihin.



32

Punkit. Riski sairastua punkin
puremasta on edelleen pieni.



UUTISET

- 6 Onnea valmistuneille!
- 7 Hallituksen verotuspäätös
ei aiheuttane jäsenkatoa liittoihin
- 14 Millainen työehtosopimus saatiin
kunta- ja hyvinvointialueille?

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 58 Ristikko
- 59 Tykkäyksiä
- 60 Kuulumiset
- 63 Super työttömyyskassa

EDUNVALVONTA

- 52 Laske oikein lomapalkkasi
- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

36

Melu. Aistiyliherkkä lapsi
kuormittuu päiväkodissa
helposti.



12



*”Ammattilaisilta
vaaditaan kykyä
arvioida kriittisesti
tekoälyn tuottamaa
tietoa.”*

Yliopettaja
Tiina Pelander

18



Koivukylä. Camelia Tiainen Zainea on töissä yhdessä Suomen suurimmista ja monikulttuurisimmista päiväkodeista.

ILMIÖT

- 24 Työelämän epävarmuuden kanssa voi oppia elämään
- 28 Taitajat 2025 palkitsi nuoria huippuammattilaisia
- 42 Samira Shiripoor ei koskaan haudannut lapsuuden haavetta hoitoalasta

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Besserwisser ärsyttää, vaikka oikeastaan häntä pitäisi sääliä
- 65 Sydämellä Salla
Puutarhassa

AMMATTI

- 18 Koivukylän päiväkodissa on 200 lasta ja kymmeniä eri kieliä
- 32 Puutiaisaivokuume ja borrelioosi huolettavat kesällä
- 36 Opi ymmärtämään aistiyliherkän lapsen maailmaa
- 44 Jalkahoitaja haluaa jakaa tietoa diabeetikoiden jalkaterveydestä



Lähihoitajaopiskelija
Samira Shiripoor

KANSIKUVA
Anna Autio

24

Muutoksia. Epävarmuus on tullut työelämään jäädäkseen. Miten siitä selvitään?



LÄHIHOITAJA 2025 -verkkotapahtuma

5.9. klo 9.00 – 15.00

Kaikille avoin ja maksuton verkkotapahtuma.
Merkkaa kalenteriin!

Teema:
**TÄYTTÄ
ELÄMÄÄ**

OHJELMA

- | | |
|-------------|--|
| 9.00–9.15 | Tapahtuman avaus
puheenjohtaja Päivi Inberg |
| 9.15–9.45 | Lähihoitajana varhaiskasvatuksessa
Essi Niemi |
| 9.45–10.15 | Suomen suurin kahoot edunvalvonnasta
järjestöasiantuntija Joni Vainikainen |
| 10.15–10.30 | TAUKO |
| 10.30–11.15 | Lähihoitajana lastensuojelussa
Mikko Salonen |
| 11.15–12.15 | RUOKATAUKO |
| 12.15–12.45 | Lähihoitajana vammaistyössä
Susanna Yli-Pekkala |
| 12.45–13.15 | Työelämään siirtyminen
– näin haet ja erotut muista hakijoista
HUS:n rekrytoija Katja Kiviranta |
| 13.15–13.45 | Lähihoitajana ikäihmisten asumisyksikössä
Saku Malinen |
| 13.45–14.00 | TAUKO |
| 14.00–14.45 | PuoliNainen – vai sittenkin kokonainen?
Arja Ahtaanluoma |
| 14.45–15.00 | Tapahtuman lopetus |

Tervetuloa!



SUPER



Lisätietoja tapahtumasta: opiskelijat@superliitto.fi

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

TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Suvi Elo, Salla Pyykölä,
Anni Savolainen, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS

67 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO



ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



PÄÄKIRJOITUS

Toiveikasta kesää

Kesä tuo valoa, vihreyttä ja lämpöä, ja monille se tarkoittaa myös ainakin kesäloman mittaista hengähdystä arjen kiireistä.

Lähihoitajien työ on yhteiskunnan kivijalkaa. Hoitajien osaaminen näkyy kodeissa, kouluissa, varhaiskasvatuksessa, hoivayksiköissä ja sairaaloissa joka päivä. Vaikka hoitoalalla riittää haasteita – niukkenevia resursseja, muutoksia ja epävarmuutta – työssä on paljon sellaista, mikä kantaa. Kohtaamiset, kiitolliset sanat, yhteinen nauru, potilaan voinnin koheneminen.

Työn kuormittavuus, matala palkkataso ja arvostuksen puute ovat tuttuja puheenaiheita, mutta niistä pitää puhua yhä. Siksi liiton ääni on tärkeä – ei pelkästään neuvottelupöydissä, vaan myös julkisessa keskustelussa. On tärkeää pitää ääntä paitsi epäkohdista, myös siitä, mikä toimii ja mikä tuo iloa. Ammattitilpeys, yhteishenki ja kokemus työn merkityksellisyydestä ovat voimavaroja, jotka eivät katoa. Liitto on mukana puolustamassa hoitajien oikeuksia – mutta myös vahvistamassa sitä hyvää, mikä alalla on.

Hyvinvointi- ja kunta-alalla työskentelevien TES-neuvottelut saatiin päätökseen toukokuun alussa. SuPer on tyytyväinen tehtyyn ratkaisuun tämänhetkisessä kuntien ja hyvinvointialueiden taloudellisessa tilanteessa. Sopimuksen sisältöä avataan enemmän tämän lehden sivuilla 14 ja 15.

Toivotan sinulle lämpimiä hetkiä, toivoa ja voimaa – ja ennen kaikkea ansaittua kesän lepoa.

MARJO KOIVUMÄKI



Onnea valmistuneille!

Milla Lyhty ja Anniina Mäki valmistuvat tänä keväänä lähihoitajiksi Tredusta. Kaksikko on edustanut kouluaan ammattiosaamisen SM-kilpailuissa Taitajissa, missä he ylsivät hyvinvointiteknologian finaaliin ensimmäisinä lähihoitajina koulun historiassa. Ikääntyneiden hoitoon ja kuntoutukseen suuntautuneet uudet hoitajat lähtevät nyt työelämään. Tulevia opiskelijoita he kannustavat olemaan rohkeita ja avoimia uusille jutuille. Yksin ei ole kukaan, vaan tukea saa aina, jos sitä tarvitsee.

3X

TERVEELLINEN KASVI

KUVAT: MOSTPHOTOS



Nokkonen on kesäkuussa parhaimmillaan. Monikäyttöinen villivihannes sisältää runsaasti muun muassa C-vitamiinia ja rautaa, ja sitä voi ryöpättynä tai kuivattuna käyttää vaikkapa sämpyläaikinassa tai keitoissa. Nokkonen toimii luonnon diureettina eli nesteenvoimistajana, ja kansanperinteessä sitä on käytetty helpottamaan lieviä virtsatietäviä voja ja nivelkipuja. Nokkonen kannattaa kerätä alkukesästä ennen kukintaa, jolloin sen ravintoainepitoisuus on korkeimmillaan.



Mustaherukan marjojen terveellisyys on tunnettu ja tutkittu, mutta myös lehdet sisältävät antioksidantteja, flavonoideja ja eteerisiä öljyjä, joilla sanotaan olevan tulehdusta ehkäiseviä vaikutuksia. Mustaherukan lehdistä voi valmistaa virkistävää yrttiteetä, joka sopii hyvin esimerkiksi kesäpäivän viilentäväksi juomaksi. Lehtiä kerätään kesäkuussa ennen kukintaa tai pian sen jälkeen, jolloin niiden aromi ja vaikuttavat aineet ovat parhaimmillaan.



Vaikka kannerva tunnetaan parhaiten loppukauden kukkijana, sen versoja ja nuppuja voi kerätä jo alkukesästä teen raaka-aineeksi. Kannerva on suomalaisessa kasvilääkinnässä tunnettu rauhoittavista ja virtsatietä puhdistavista ominaisuuksistaan. Kannervateetä on käytetty virtsatietulehdusten ehkäisyyn sekä unettomuuden ja hermostuneisuuden hoitoon.

MARTAT, ARKTISET AROMIT

Ei jäsenkatoa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Ammattiliittoon kuulumisen on suurelle osalle suomalaisista niin tärkeä asia, että sitä ei hetkauteta hallituksen verotuspäätöksellä.

Petteri Orpon (kok.) hallitus suunnittelee poistavansa työntekijöiltä ammattiliittojen jäsenmaksujen verovähennysoikeuden vuoden 2026 alussa. Tämä tarkoittaa, ettei työntekijä enää voi vähentää verotuksessa sitä summaa, jonka on maksanut ammattiliiton jäsenmaksuina.

– Päätös on linjassa hallituksen muiden, työntekijöiden asemaa heikentävien päätösten kanssa, mutta yksittäisenä toimenä se tuskin aiheuttaa suurta muutosta, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

Inbergin mukaan moni ei ole ollut tietoinen vähennysoikeudesta. Jos jäsenmaksu on peritty suoraan palkasta, se on siirtynyt automaattisesti veroehdotukseen. Ne, jotka maksavat jäsenmaksun itse, ovat voineet ilmoittaa summan vähennettäväksi.

Työttömyyskassan jäsenmaksuihin muutos ei vaikuta vaan ne säilyvät edelleen verovähennyskelpoisina.

KOLMANNES EPÄRÖI

Verovähennysoikeuden poistaminen ei näytä vaikuttavan merkittävästi am-

mattiliittojen jäsenyyteen. Ilta-Sanomien huhtikuussa teettämän kyselyn mukaan lähes 70 prosenttia jäsenistä aikoo pysyä liitossa päätöksestä huolimatta. Helsingin Sanomien vastaavassa kyselyssä liittoon vakaasti kuuluvia oli lähes 60 prosenttia.

Molempien kyselyiden vastaajista osa ei ollut vielä tehnyt päätöstä suuntaan tai toiseen. Helsingin Sanomien kyselyssä epävarmoja oli lähes joka kolmas vastaaja. Useimmin eroamista harkitsivat lehden mukaan pienituloiset ja peruskoulutetut.

Inberg pitää verovähennysoikeuden poistamista epäoikeudenmukaisena etenkin pienituloisten työntekijöiden kannalta.

– Jäsenyyttä epäroiville sanoisin, että liittoon kannattaa ehdottomasti kuulua. Kun työelämässä myrskyä tai tulee ongelmia, ammattiliitto on se taho, joka pitää työntekijän puolta.

Hänen mukaansa hallituksen päätökset itse asiassa osoittavat, miksi ammattiliiton jäsenyys on tärkeämpää kuin koskaan.

– Kun oikeuksia puretaan, on yhä tärkeämpää, että työntekijällä on joku rinnalla. ■

Uskotko, että lähihoitajille riittää sote-alalla töitä?



Hoidettavat eivät lopu ja ketään ei voi jättää hoitamatta. Siksi uskon, että töitä riittää.

Ulla Pätilä, Joutseno

Kyllä

85%

- Nykyisen hallituksen virheet huomataan toivottavasti pian ja palataan inhimillisiin hoitajamitoituksiin.
- Ammattitaitoisille hyvälle työntekijöille on aina töitä.
- Robotit ja koneet eivät voi hoitaa kaikkea. Tarvitaan myös ihmiskäden kosketusta.
- Suuri eläköityvien määrä vie resursseja työpaikoilta.
- Koko ajan on pulaa hoitajista. Jotkut vaihtavat alaa, kun hoitotyö on raskasta. Hoidettavat eivät vähene.
- Vanhusten määrä vain kasvaa ja tällä seudulla on suunnitteilla lisää hoitopaikkoja.
- On vaikeaa kuvitella, että ihmisen läsnäoloa, empatiakykyä, kuuntelutaitoa ja kosketusta voisi korvata jotenkin muuten. Uskon ja toivon, ettei lähihoitajilta lopu työt ikinä.

En

15%

- Ensin nostettiin henkilöstömitoitus. Sitten järjestettiin lisää opiskelupaikkoja ja tuotiin hoitajia ulkomailta. Nyt mitoitus on laskettu. Yhtä työpaikkaa haki yli 100 hoitajaa.
- Töitä on, mutta rahan puutteessa mennään minimeillä ja alikin. Eli työntekijöitä ei vaan palkata.
- Töissä on niin paljon ulkomaalaisia ja eläkeläisiä.
- Työpaikassani on kymmenen henkilön vähennys lähihoitajista.
- Koko ajan yritetään ajaa meidän ammattiryhmäämme alas. Korvataan lähihoitajat avustajilla.
- Eläkkeelle jäävien tilalle ei palkata uusia. Surullista ja kuormittavaa!

VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.6. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. TOUKOKUUSSA ARVONNAN VOITTI TANJA HELSINGISTÄ.



KUUKAUDEN LUVUT

Hyökkäykset seksuaali- ja
sukupuolivähemmistöjä
vastaan

Vuonna 2024 Suomessa järjestettiin
56 Pride-tapahtumaa.
Niistä 60 prosenttiin kohdistui
viharikoksia tai häirintää.

LÄHDE: SETA.FI

Ulkomaalaisten siirtymistä
hoitoalalle helpotetaan

Hallitus valmistelee määräaikaista lakimuutosta, joka helpottaisi ulkomaalaisten työntekijöiden siirtymistä työvoimapolusta kärsiville aloille, kuten lähi- tai sairaanhoitajiksi. Tällä hetkellä työperusteinen oleskelulupa on sidottu tiettyyn tehtävään tai työnantajaan. Muutoksen myötä työntekijä voisi jatkaa työskentelyä Suomessa, vaikka jäisi työttömäksi alkuperäisestä tehtävästään.



Kesätyöt hupenevat

Hyvinvointialueiden säästöt näkyvät sosiaali- ja terveydenhuoltoalan kesätöiden määrässä. Työpaikkoja välittävän Duunitori-sivuston mukaan sote-alan kesätyöilmoituksia julkaistiin alkuvuodesta yli 40 prosenttia vähemmän kuin viime vuonna. Tavallisimmin kesätöiden hakeminen aloitetaan jo tammikuussa, mutta työnantajat julkaisevat hakuilmoituksia pitkin kevättä. Työpaikka voi löytyä myös ottamalla suoraan yhteyttä työnantajiin tai lähettämällä avoimia hakemuksia.

Vakan työntekijäpulaa
ei paikattu opintopaikoilla

Varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksen aloituspaikkoja on lii-säetty, mutta se ei ole ratkaissut alan työvoimapulaa. Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan vain noin puolet valmistuneista ryhtyy varhaiskasvatuksen opettajan töihin. Moni jatkaa opintojaan tai suuntaa muille aloille. Päiväkotien arjessa tämä näkyy siten, että lastenhoitajat sijaistavat opettajia ja lastenhoitajien tilalle on etsittävä sijaisia, joilla ei aina ole alan koulutusta.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Sitoudu SuPeriin

– saalista satanen sukanvarteen!

Kesän 2025 kampanja 1.6.–31.7.2025.

Kesällä kannattaa liittyä SuPeriin! Kun liityt varsinaiseksi jäseneksi ajalla 1.6.–31.7.2025, ja jäsenyytesi on edelleen voimassa 1.11.2025, olet mukana arvonnassa, jossa jaetaan 50 kappaletta 100 euron (Go Gift) lahjakortteja.

Miten osallistut arvontaan?

Liity SuPerin varsinaiseksi jäseneksi kampanja-aikana. Osallistut automaattisesti arvontaan, jos jäsenyytesi on edelleen voimassa 1.11.2025. Ei erillistä ilmoittautumista – riittää, että olet mukana jäsenenä!

Miksi liittyä SuPeriin?

SuPer on Suomen suurin lähihoitajien oma ammattiliitto. Jäsenenä saat käyttöösi laajan kattausten etuja, tukea ja turvaa työelämään sekä mahdollisuuden vaikuttaa alan tulevaisuuteen.

Lisäksi jäsenyyteen kuuluu muun muassa:

- oikeudellista neuvontaa ja työsuhdetukea
- kattava jäsenvakuutus
- koulutuksia ja tapahtumia
- reilut jäsenedut vapaa-ajalle
- saat mahdollisuuden kehittää omaa hyvinvointiasi ja työelämätaitojasi

Sitoudu SuPeriin

– liity nyt ja olet mukana arvonnassa!

www.superliitto.fi/liity



SUPER



**ASETA RAJAT ITSELLESI,
KUKAAN MUU EI SITÄ TEE.**



ANNA AUTIO

KIITOS TEILLE JÄSENET!

Kevään suurin koitos, TES-neuvottelut kunta- ja hyvinvointialueella, saatiin päätökseen ilman tukitoimia, mikä on tärkeä asia. Tällä ratkaisulla edistetään palkkatasa-arvoa ja toivottavasti korjataan epäkohtia. Sote- ja kunta-alan tulevaisuuden varmistamiseksi on tärkeää, että saimme työrauhan pitkäksi ajaksi. Nyt haastan työnantajat ottamaan henkilöstön mukaan kehittämistyöhön, sillä he ovat parhaita asiantuntijoita omassa työssään, ei kukaan muu.

Syksyllä on vuorossa yksityisen sosiaalipalvelualan neuvottelut. Tavoite-kysely on lähtenyt ammattiosastoille. Mitä asioita edistämme eteenpäin tai mitkä asiat koette teille tärkeäksi?

Tavoitteet yksityisen sosiaalipalvelualan neuvotteluille asetetaan kesän jälkeen. Olen saanut viestejä teiltä, ja palkka nousee yli muiden. Tavoiteku-roa eroa julkisen sektorin palkkoihin on ollut selkeä viesti. Työssä jaksaminen on myös noussut esiin.

Työhyvinvointi ja jaksaminen nousee näinä myllerryksen aikoina esille toistuvasti. On tärkeää, että itse tunnustat oman jaksamisen arjessa ja pystyt pysähtymään. Aseta rajat itsellesi, kukaan muu ei sitä tee.

Ota pikkuhiljaa tavoitteeksi pysähtyminen, mieti mikä voisi olla tänään keino jaksamiseen. Se on haastavaa kaiken kiireen keskellä, tunnistan tämän itsekin. Älä ole tunteiden orja

24/7, vaan päättää olla joskus positiivinen. Se saattaa olla punainen lanka jaksamiselle.

Lomakausi on alkanut, mutta kelit kertovat muuta.

Lomakelejä odotellessa

Päivi

Elämä on tässä ja nyt, tänään. Se on ainoa elämä, josta voit olla varma. Käytä tämä päivä hyvin. Elä tämä päivä antaumuksella.

Dale Carnegie



"TEKOÄLY VOI VAPAUTTAA HOITAJAN AIKAA POTILASTYÖHÖN"

TEKSTI NIINA MELANEN KUVA SUVI ELO

Tiina Pelander kehittää puheella ohjattavaa tekoälyä, joka toimiessaan voisi helpottaa paljon hoitotyön arkea. Ammattilaisen täytyy osata myös arvioida kriittisesti tekoälyn tuottamaa tietoa.

Tiina Pelander

- Yliopettaja, koulutusvastaava Turun ammattikorkeakoulun sairaanhoidon osaamisalalla.
- Toimii PROFIT-hankkeessa, jossa tutkitaan, miten tekoälyllä voidaan tukea hoitajien työtä.
- Kansainvälisessä hankkeessa on mukana myös suomalaisia korkeakouluja, hyvinvointialueita sekä teknologiayrityksiä Suomesta, Belgiasta ja Portugalista.

1 Millaista tekoälysovellusta Turun ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijat parhailaan testaavat?

Opiskelijat testaavat puheohjattua järjestelmää, joka kirjaa hoitajan puheesta olennaiset tiedot suoraan potilastietojärjestelmään oikeisiin kohtiin. Esimerkiksi kun hoitaja mittaa verenpaineen tai kuumeen ja sanoo tuloksen ääneen, tekoäly tunnistaa sen hoitajan puheesta ja tallentaa tiedon hoitotaulukkoon oikealle paikalle. Hoitajan tehtäväksi jää tarkistaa ja tarvittaessa täydentää tai korjata tiedot.

Kaikki on vasta alussa, mutta kun järjestelmä saadaan toimimaan, sen pitäisi vapauttaa aikaa potilastyöhön ja vähentää hoitajien kuormitusta. On arvioitu, että hoitajat käyttävät päivittäin 2–4 tuntia tietokoneella kirjauksiin, potilastietojen tarkasteluun ja ohjeiden lukemiseen. Puheentunnistus voisi helpottaa paljon arjen töitä.

2 Millä muulla tavalla tekoäly voi auttaa hoitotyössä?

Yksi testausaara keskittyy hoitopolun selkeyttämiseen ja nopeuttamiseen tekoälyn avulla. Tävoitteena on, että tekoäly kerää potilaan tai asiakkaan tiedot ja tarjoaa ne hoitajalle ja lääkärille oikeaan aikaan. Lisäksi tekoäly voi suositella tilanteeseen sopivia hoitotoimenpiteitä.

Tämä parantaisi hoidon tasalaatuisuutta ja nopeuttaisi potilaan etenemistä hoitopolulla, kun oikea tieto ja suositukset olisivat heti saatavilla päättöksenteon tueksi.

3 Miten tekoälyä hyödynnetään terveydenhuollossa muualla maailmassa?

Belgiassa kehitetään ja testataan potilashälytysjärjestelmää, jossa tekoälyä voidaan hyödyntää potilaan



tekemän hälytyksen analysoinnissa.

Kun potilas pyytää apua, että haluaa mehulasin tai television päälle, tai kertoo, että on vaikea hengittää tai on huono olo, niin tekoäly analysoi viestin sisällön ja sen perusteella tiedetään, kuka henkilökunnasta vastaa hälytykseen: lähihoitaja, sairaanhoitaja vai joku muu.

4 Miten kuvaisit hoitoalan opiskelijoiden roolia tekoälysovellusten testaamisessa?

Perinteisesti ongelmana on ollut se, ettei hoitotyön ammattilaisia ole otettu mukaan teknologian kehittämiseen. Siksi uudet järjestelmät eivät ole aina toimineet hoitotyön arjessa.

Nyt kun kehitetään puheentunnistukseen perustuvaa tekoälyä, tarvitaan nimenomaan käyttäjien aitoa puhet-

ta. Järjestelmän tulee ymmärtää hoitajien puhetta, kuten murteita ja ammattisanastoa. Siksi opiskelijat kouluttavat sitä omalla puheellaan. Samalla he pääsevät tutustumaan lähitulevaisuuden hoitotyön teknologiaan.

5 Tarvitsevatko opiskelijat enää yhtä laajaa osaamista, jos tekoäly pystyy ohjaamaan ja neuvomaan hoitotoimenpiteissä?

Vaikka tekoäly tuo arvokasta tukea arjen hoitopäätöksiin ja tilanteiden hallintaan, hoitotyön perustiedot täytyy silti opiskella ja sisäistää huolellisesti. Ammattilaisilta vaaditaan kykyä arvioida kriittisesti tekoälyn tuottamaa tietoa sekä osaamista työskennellä teknologiaa hyödyntäen. Hoitajan työssä keskeistä on edelleen vahvat vuorovaikutustaidot ja kyky koh-

data erilaisia ihmisiä empaattisesti ja ammattitaitoisesti. Koska työelämä muuttuu nopeasti, jokaisen on tärkeää huolehtia osaamisensa jatkuvasta kehittämisestä ja päivittämisestä.



KELVOLLISET KOROTUKSET

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **JUSSI HELTTUNEN**

Lähihoitajien palkat nousevat uusien työehtosopimusten myötä yleisen linjan mukaisesti. Päälle tulee vielä palkkaohjelma. Kuntien ja hyvinvointialueiden työehtosopimusneuvottelut ratkesivat lopulta aikataulussaan ilman lakkoja.

Uudet sopimukset (KVTES, SOTE-sopimus, HYVTES) ovat voimassa helmikuun 2028 loppuun saakka. Sopimuskauden aikana lähihoitajien palkat nousevat yhteensä noin 7,4 prosenttia. Lisäksi kuntien ja hyvinvointialueiden palkkaohjelma tuo 1,8 prosentin lisäkorotukset.

Tämän vuoden aikana palkkoja nostavat myös edellisten sopimusten niin sanotut hännät: vuoden 2022 neuvotteluissa sovittiin paikallisista järjestelyistä, jotka maksetaan vuoden 2025 aikana.

PALKKAOHJELMA JATKUU

SuPerin neuvottelijoiden mukaan ratkaisu syntyi hyvässä yhteisymmärryksessä.

– Osapuolet ymmärtävät, että hyvinvointialueet ja kunnat ovat myller-

Suojelutyöstä selkeä sopu

Neuvotteluissa sovittiin suojelu- ja hätätyön ehdoista työtaistelun aikana. Lähihoitajille maksetaan näistä töistä 1,3-kertainen korvaus.

Kirjaus oli SuPerille tärkeä, sillä asiaan liittyvä lakimuutos on parhaillaan käsittelyssä eduskunnassa, eikä sen lopullisesta sisällöstä ole vielä varmuutta.

– Nyt tämä on turvattu työehtosopimuksissa riippumatta siitä, mitä eduskunta päättää. Saimme sovittua asiasta keskenämme työrauhan aikana. Toivon, ettei hallitus jatkossa puuttuisi työmarkkinoihin näin vahvasti, sanoo SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg.

Mitä suojelu- ja hätätyö tarkoittavat?

Suojelutyö on lakon aikana tehtävää työtä, jolla turvataan potilas- ja asiakasturvallisuus.

Hätätyö on poikkeustilanteissa tehtävää työtä esimerkiksi suuronnettomuuden tai muun vakavan kriisin jälkeen. Nyt valmistelussa olevassa lakimuutoksessa hätätyötä voitaisiin teettää entistä laajemmin työtaistelutilanteissa.

ryksessä, ja muutokselle tarvitaan työrauha, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

SuPer tavoitteli vientialoja seuraavaa yleistä linjaa. Sen lisäksi tulee uusi palkkaohjelma, joka nostaa palkkoja lähiuosina yleistä linjaa enemmän.

– Tässä taloustilanteessa palkankorotusten taso on hyvä. Palkkaohjelman jatkuminen oli meille erittäin tärkeä asia. Sillä kuromme umpeen naisvaltaisten alojen palkkaeroa suhteessa miesvaltaisiin aloihin, toteaa SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

Hoitajien palkkaohjelma sai alkunsa jo vuoden 2022 neuvottelukierroksella ja sen oli tarkoitus kestää vuoteen 2027. Uusi sopimus jatkaa ohjelmaa vuoteen 2028 saakka, eikä sitä voi irtisanoa.

– Näen, että lähihoitajan työn vaativuus ja arvostus alkaa pikkuhiljaa nä-

Katseet kääntyvät yksityiseen puoleen

Keväällä neuvotellut työehtosopimukset koskevat lähes puolta miljoonaa kuntien ja hyvinvointialueiden työntekijää. Lähihoitajia työskentelee runsaasti myös yksityisissä yrityksissä. Heidän työehdoistaan neuvotellaan seuraavan keran syksyllä.

Kevään neuvottelukierrosta seurattiin yksityisellä sektorilla tarkasti, kertoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

– Kuntien ja valtion neuvottelutulosia kuunneltiin tarkalla korvalla – ja markalla. Ne luovat painetta myös yksityisen puolen sopimusneuvotteluihin, hän sanoo.

Syksyn tavoitteita yksityisen sosiaalipalvelualan neuvotteluihin muotoillaan parhaillaan, ja jäseniltä saatu palaute vaikuttaa keskeisesti siihen, mihin SuPer neuvotteluissa tähtää.

– Toivon, että ammattiosastot kertovat aktiivisesti meille ajatuksistaan ja kehittämistarpeistaan, Inberg kannustaa.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus (SOSTES) on voimassa vuoden 2025 loppuun. Yksityisen terveyspalvelualan työehtosopimus (TPTES) puolestaan umpeutuu huhtikuun 2026 lopussa.

Haluatko tietää lisää?

SuPerin verkkosivulta **Superliitto.fi** löydät yksityiskohtaisempaa tietoa uusista työehtosopimuksista ja palkankorotuksista.

kyä myös palkassa. Tämä neuvottelutulos tuo siihen lisää hyvää buustia, Inberg sanoo.

Uudet sopimukset tuovat myös poikkeuksellisen pitkän, lähes kolmen vuoden työrauhan kunnille ja hyvinvointialueille. ■

Nämäkin muuttuivat uusissa sopimuksissa

Palkankorotusten lisäksi uudet työehtosopimukset tuovat lähihoitajien työhön monia pienempiä mutta merkityksellisiä uudistuksia. Tässä muutamia esimerkkejä:

Luottamusmies-nimike vaihtuu

Vanhahtava luottamusmies jää historiaan. Uusi sukupuolineutraali nimike on luottamusedustaja. Muutos edistää tasa-arvoa työelämässä.

Opintovapaa ei pääty raskauden takia

Raskaana oleva työntekijä voi keskeyttää opintovapaansa ja jatkaa sitä myöhemmin. Keskeytys saa kestää enintään 105 arkipäivää.

Palkallinen imetystauko työpäivään

Alle vuoden ikäistä lasta imettävä vanhempi saa yli kuuden tunnin työvuoroon 15 minuutin palkallisen imetystauon. Tauon aikana voi imettää tai pumpata maitoa, mutta työpaikalta ei saa poistua.

Sairaan lapsen hoito helpottuu

Tilapäinen hoitovapaa ei enää edellytä, että molemmat vanhemmat käyvät ansiotyössä kodin ulkopuolella. Vapaalle voi jäädä, vaikka toinen vanhempi työskentelisi etänä kotoa käsin.

Hedelmöityshoitojen aikainen sairausloma voi olla palkallista

Hedelmöityshoidoista johtuva työkyvyttömyys oikeuttaa palkalliseen sairauslomaan lääkärintodistuksella.

Kilometrikorvaukset paranevat

Omalla autolla työajoja ajavat saavat 59 senttiä kilometriltä ensimmäisiltä 8 000 kilometriltä ja sen jälkeen 52 senttiä. Aiemmin korvaus pieneni jo 5 000 kilometrin jälkeen.

Pitkistä vuosilomista voi sopia rahakorvauksen

Jos vuosilomapäiviä kertyy yli 30, ylimenevät päivät voi halutesaan vaihtaa rahaksi. Tämä edellyttää paikallista sopimista ja lisäksi kirjallista sopimusta työnantajan kanssa.



KUUKAUDEN SANA

Adjuvanttihoito

Liitännäishoito, täydentävä hoito – esimerkiksi syöpäleikkauksen lisäksi annettu sädehoito tai solunsalpaajahoito, jonka tavoitteena on tuhota piileviä kasvainpesäkkeitä.

TERVEYSKIRJASTO



Miksi lempibiisi saa ihon kananlihalle?

Lempimusiikki voi kirjaimellisesti sulaa suoraan aivoihin. Turun PET-keskuksen tuoreen tutkimuksen mukaan oma suosikkibiisi aktivoi aivojen opioidijärjestelmää – samaa mielihyvän mekanismia, joka toimii esimerkiksi syödessä tai rakastellessa.

Tutkimuksessa mitattiin opioidien vapautumista aivoissa samalla kun osallistujat kuuntelivat heille rakasta musiikkia. Tulokset osoittavat, että mitä enemmän aivoissa oli opioidireseptoreita, sitä voimakkaampi oli reaktio – ja sitä todennäköisemmin musiikki sai aikaan mielihyvän värityksiä.

– Tulokset osoittavat ensimmäistä kertaa suoraan, että musiikin kuunteleminen aktivoi aivojen opioidijärjestelmää. Opioidien vapautuminen selittää, miksi musiikki voi tuottaa niin voimakkaita mielihyvän tunteita, vaikka se ei ole ensisijaisesti eloonjäämisen ja lisääntymisen kannalta välttämätön palkinto kuten ruoka tai seksuaalinen nautinto, akatemiattutkija **Vesa Putkinen** kommentoi tutkimusta.

Tulokset voivat selittää myös sen, miksi musiikki lievittää kipua: se saa aivot vapauttamaan kehon omia ”kipulääkkeitä”.

Tutkimus julkaistiin *European Journal of Nuclear Medicine* -lehdessä.

TURUN YLIOPISTO

Pyöräily parantaa työkykyä

Säännöllinen työmatkapyöräily parantaa työkykyä ja terveyttä niin paljon, että kohonnut tapaturmariski jää sen rinnalla vähäiseksi.

Aktiivisesti työmatkansa jalan tai pyörällä kulkevien tapaturmariski on tutkitusti suurempi kuin autoilijoilla. Silti pyöräily kannattaa: aktiivisimmilla pyöräilijöillä arvioitiin olevan jopa 531 sairauspoissaolopäivää vähemmän saatua henkilötyövuotta kohden verrattuna passiivisiin työmatkaajiin.

TYÖTERVEYSLAITOS

”Lepoa ei tarvitse ansaita. Se on jokaisen perusoikeus.”

PSYKOLOGI ANNIINA VIRTANEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @ANNIINAVIR



Puhelin on surkea unikaveri

Elektronisten näyttöjen käyttö ennen nukkumaanmenoa voi heikentää unen laatua ja lyhentää sen kestoja aikuisilla, osoittaa yhdysvaltalais tutkimus, johon osallistui 120 000 aikuista.

Päivittäinen näyttöjen tuijottaminen ennen nukkumaanmenoa viivästytti nukahtamista ja lyhensi unen kestoja noin 50 minuuttia viikossa. Näyttöjen käyttö yhdistyi myös levottomiin öihin, erityisesti iltavirkujen keskuudessa.

Älylaitteita käyttävät menivät keskimäärin 20 minuuttia myöhemmin nukkumaan kuin niitä välttelevät. He myös nukkuivat todennäköisemmin vähemmän kuin suositellaan.

Tulokset osoittavat, että ruutuaikaan liittyvät unihaitat eivät koske vain lapsia ja nuoria. Tutkimus julkaistiin *JAMA Network Open* -lehdessä.

DUODECIM UUTISET

Tiesitkö tämän

TIA-KOHTAUKSESTA

Varoitusmerkki! TIA on usein varhainen merkki siitä, että ihminen voi olla vaarassa saada aivohalvauksen tulevaisuudessa. Tilastojen mukaan kolmasosa TIA-koh-
tauksen kokeneista ihmisistä saa aivohalvauksen vuoden sisällä.

Oireet. TIA-kohtaus oireilee usein toisella puolella kehoa ilmenevänä puutumisenä, heikkoutena tai näköhäiriönä. Oireet muistuttavat aivohalvauksen oireita.

Hoito? TIA:n jälkeinen hoito keskittyy usein riskitekijöiden hallintaan, kuten verenpaineen alentamiseen, kolesterolin tasapainottamiseen ja diabeteksen hoitoon. Oikea hoito voi estää aivohalvauksen ja parantaa ennustetta.

Mikä? TIA (transient ischemic attack) on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö, jossa aivojen verenkierto estyy hetkellisesti, mutta häiriö menee ohi ilman pysyviä vaurioita.

Vain muutama minuutti. TIA-koh-
tauksen oireet kestävät vain muutamasta minuutista tuntiin, yleisimmin 2–15 minuuttia.

Monia syitä. TIA voi johtua monista tekijöistä, kuten aivoverisuonten supistumisesta, verihyytymistä tai sydänsairauksista. Myös verenpainetauti, diabetes ja korkea kolesteroli voivat altistaa TIA-kohtauksille.

Vaikka kilot palaavat, terveyshyödyt pysyvät

Lihavuusleikkaus tuo merkittäviä terveyshyötyjä jopa silloin, kun paino nousee myöhemmin takaisin, paljastaa maailman laajin aihetta käsittelevä seurantatutkimus.

Ruotsalaiseen aineistoon perustuneeseen tutkimukseen osallistui 1 346 ihmistä, ja se osoitti, että painon takaisin saaneiden elinajanodote ja syöpäriski olivat samat kuin niiden, joiden paino pysyi matalana. Sydän- ja veri-

suonitautien riski kuitenkin kasvoi painon noustessa.

Leikkaukset voivat vähentää pitkäaikaissairauksien lääkitystarvetta ja parantaa elämänlaatua. Yhteiskunnalle ne ovat kustannustehokas keino ehkäistä kroonisia sairauksia.

Tutkimus julkaistiin *The Lancet Regional Health – Europe* -lehdessä.

HELSINGIN YLIOPISTO



”Kun aloittelin työelämää lukion jälkeen liityin aika nopeasti ammattiliittoon. Ker-
toessani tästä työnantajalle, totesi hän että sehän on vain hyvä asia. Silloin me voimme keskittyä töihin ja mahdolliset kiistat hoitaa liitot keskenään. Näin asian näki silloin yrittäjä ja uskoisin, että moni yrittäjä ajattelee näin tänäkin päivänä.”

AINO_AKINYEMI

THREADSISSA 11.5.

Vertailu

Aikuisen sydän painaa noin
300 grammaa
ja
aivot painavat noin
1,5 kiloa



AIVOLIITTO, PEDA.NET



ANNETAAN KAIKKIEN KUKKIEN KUKKIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Koivukylän jättipäiväkodissa on paikkoja yli 200 lapselle. Lastenhoitaja Camelia Tiainen Zainea tietää, että kielten ja kulttuurien kirjo on voimavara.



Toukokuu on jo pitkällä, mutta luonto on vielä kovin paljas. Huomioliiveissä sinne tänne säntäilevät lapset erottuvat maisemasta. Lastenhoitaja **Camelia Tiainen Zainea** kutsuu heidät luokseen ja antaa päivän asiantalouhjeet.

– Tänään teemme luontotauluja. Ensin kerätään kepit kehyksiksi. Kuinka monta keppiä tarvitaan neliöön?

Yksi lapsi kerää käpyjä, toinen poimii valkovuokon ja asettelee sen varovasti keskelle kehyksiä.

– Saatte poimia kukkia, mutta vain yhden. Muistattehan, että se joka rakastaa kukkaa, ei revi sitä irti. Se joka rakastaa hyönteistä, ei häiritse sitä. Annetaan luonnolle rauha, Camelia muistuttaa.

Osa lapsista malttaa keskittyä tehtävään, osa keksii pian muuta puuhaa.

– Tästä tulee meille avaruusraketti. Lennetään sillä Marsiin ampumaan peikkoja!

Päiväkodin arkeen kuuluu metsäretkiä ympäri vuoden. Luonto toimii oppimisympäristönä. Talvella leikitään lumessa, kesällä poimitaan mustikoita.

– Lasten kanssa voi tehdä luonnossa mitä tahansa. Kun kerätään keppejä, voidaan samalla harjoitella laskemista tai tehdä vertailuja: tämä keppi on paksumpi ja tuo ohuempi, Camelia kertoo.

ARKI RULLAA SUUNNITELMALLISESTI

Koivukylän päiväkotia Vantaalla on yksi Suomen suurimmista. Siellä on nyt yhteensä 178 lasta. Julkisuudessa suurpäiväkotien mittakaavaa on ihmetelty ja niistä on epäilty meluisiksi lapsivarastoiksi, joissa yksilöt hukkuvat massaan. Mahattaako lapsilla olla tilaa edes leikkiä tai ulkoilla?

Camelia levittää vastaukseksi käsiään: metsä alkaa heti päiväkodin portilta, kävelymatkan päässä virtaa Keravanjoki, jonka rantaan tehdään retkiä, ja läheisen koulun urheilukenttä on päiväkodin käytössä.

– Vaikka päiväkotia on iso, sitä ei aina huomaa. Silloinkin kun kaikki lapset



ovat iltapäivisin samaan aikaan pihalla, se tuntuu turvalliselta. On vain pidettävä silmät hyvin auki, ettei mitään tapahdu.

Koivukylän päiväkodin johtaja **Merja Pulkkinen** myöntää, että suurpäiväkodit saattava ensin arveluttaa.

– Kun meille tulee työntekijöitä sijaisiksi muualta, he saattavat jännittää etukäteen. Usein ennakoluulot hälvenevät nopeasti.

Lastenhoitajan työ on nimittäin pohjimmiltaan samaa kaiken kokoisissa yksiköissä.

– Siirtymät päiväkodin sisällä ovat pidempiä, eivätkä työntekijät näe yhtä

paljon toisiaan kuin pienemmässä päiväkodissa, mutta pienryhmätoiminta on samanlaista kuin muuallakin.

Ruokailukin sujuu ruuhkitta, sillä ryhmät tulevat lounaalle kukin sovitun aikaan. Pienetkin lapset ottavat itse ruoan linjastosta. Se opettaa koodinaatiota ja tasapainoa.

Päiväkotia on jaettu neljään kotialueeseen.

– Ne ovat aivan kuin neljä pientä päiväkotia ison päiväkodin sisällä. Jokaisessa on neljä lapsiryhmää ja jokaisessa ryhmässä 8–14 lasta riippuen heidän iästään, Pulkkinen selittää. ►

**PÄIVÄKOTI ON ISO,
MUTTA SITÄ EI AINA
HUOMAA.**

Lastenhoitajan työ monikielisten lasten parissa vaatii

- Monikielisiä viestintätaitoja: selkeä puhe, eleet, kuvat ja muut kommunikointikeinot
- Kulttuurista herkkyyttä ja kunnioitusta
- Joustavuutta ja sopeutumiskykyä
- Empatiaa ja tunneälyä
- Luovuutta ja pedagogista monipuolisuutta.

Mikä tekee Koivukylän päiväkodista erityisen?

- Koivukylän päiväkoti aloitti toimintansa Itä-Vantaalla syyskuussa 2022.
- Päiväkodissa on yli 40 työntekijää ja paikkoja 224 lapselle yhteensä 16 pienessä ryhmässä.
- Lähes puolella henkilökunnasta äidinkieli on muu kuin suomi. Lapsista noin 80 prosenttia on vieraskielisiä ja he puhuvat noin 30–40 eri kieltä.
- Päiväkodissa on ryhmissä työskentelevien ammattilaisten lisäksi koko henkilöstöä tukevia erikoistuneita ammattilaisia, kuten laaja-alainen varhaiskasvatuksen erityisopettaja, kehittäjäopettaja ja kehittäjäosionomi.
- Valmistuessaan Koivukylän päiväkoti oli Suomen suurin hirsipäiväkoti. Rakennuksessa on kaksi kerrosta ja sen pinta-ala on yhteensä 2 450 neliometriä. Käyttökustannuksia alentavat muun muassa maalämpö ja aurinkosähkö.
- Lasten luontosuhdetta vahvistetaan monin tavoin: Pihalla kasvaa omenapuita ja marjapensaita ja joka ryhmälle on kasvulavoja. Tontin reuna-alueille on jätetty luonnonmukaista kasvustoa ja kuntaa. Pihalta on suora yhteys lähimetsikköön.





Koivukylän päiväkodissa lauletaan ja lorutellaan paljon. Laululeikit kartuttavat suomen kielen sanavarastoa huomaamatta. Samalla opitaan kielen rakennetta ja arjen sanontoja.

LAPSET LÖYTÄVÄT YHTEYDEN TOISIINSA ILMAN YHTEISTÄ KIELTÄ.

Ryhmät ovat kahden kasvattajan ryhmiä, joissa toimii yksi varhaiskasvatuksen opettaja ja yksi lastenhoitaja.

KYMMENIÄ KIELIÄ, YHTEINEN YMMÄRRYS

Päiväkodin erityispiirre on monikielisyys. Useimmilla lapsilla ja lähes puolella työntekijöistä äidinkieli on jokin muu kuin suomi tai ruotsi. Se tuo rikkautta arkeen.

– Vieraskielisten lasten on helpompaa tulla tänne, kun päiväkodissa on omaa kieltä ja kulttuuria ymmärtäviä lapsia ja aikuisia. Se helpottaa kotiutumista. Kun perheiltä kysyy, mitä taitoja he toivovat lapsen oppivan varhaiskasvatuksessa, suomen kieli nousee ykköseksi. Myös suomenkieliset vanhemmat arvostavat monikielistä ja monimuotoista ympäristöä.

Lapset löytävät yhteyden toisiinsa ilman yhteistä kieltä. Kun toinen osaa sanoa ”auto” ja toinen ”leikki”, aina ei enempää tarvita. Aikuiset tukevat suomen oppimista muun muassa kuvien avulla.

– Kuvien kautta lapsi voi osoittaa, mitä haluaa. Toistojen myötä sanat jäävät mieleen, Camelia kertoo.

Vahvan tunteen hetkellä äidinkieli nousee usein pintaan. Siksi on tärkeää, että joku aikuinen tai toinen lapsi osaa samaa kieltä.

– Myös vanhemmille on iso merkitys, jos he saavat kuulla lapsen kuulumisia omalla kielellään.

Vanhempien kanssa käytetään tulkkeja. Joskus turvaudutaan englantiin. Myös moni lapsista ymmärtää sitä, vaikka äidinkieli olisikin jokin muu.

KOKEMUS TUO YMMÄRRYSTÄ

Camelia johdattelee lapset suomen kieleen vaiivhkaa.

– Minkä värinen takki sinulla on? Ei, se ei ole ruskea vaan sininen. Muistatko, millainen sininen? Tu-tu.. hän auttaa.

– Tuhma? ehdottaa lapsi.

– Ei kun tummansininen, Camelia muistuttaa.

Ilme paljastaa, että sana on lapselle entuudestaan tuttu. Olikohan sana oikeasti hukassa vai jekuttikohan lapsi vain? Sitä on vaikea sanoa.

Taustansa takia Camelian on helpompaa ymmärtää lapsia, joiden perheiden juuret ovat jossain toisaalla. Hän muutti Suomeen Romaniasta lähes kaksi vuosikymmentä sitten.

Camelian oma lapsuus oli kovin toisenlainen kuin se, jossa hänen hoitamansa lapset kasvavat. Romaniaa johti pit-

kään kommunistinen puolue, ja yhteydet ulkomaailmaan olivat hyvin rajatut. **Ceausescun** hirmuhallinnon kukistumisen jälkeen 1989 poliittiset ja taloudelliset uudistukset etenivät hitaasti.

– Tulin kahden lapseni kanssa Suomeen talvella 2004. Päälimmäisenä mielessä on se, miten kylmää ja pimeää täällä oli. Olin työskennellyt Romaniassa matematiikanopettajana, ja ajattelin, että täällä minun olisi helpompaa päästä työskentelemään lasten kanssa.

Oppisopimuskoulutuksen ja suomen kielen opintojen myötä uusi työura pääsi alkamaan nopeasti. Koivukylän päiväkodissa Camelia on työskennellyt nyt vajaat kolme vuotta, lähes päiväkodin perustamisesta saakka. Tällä hetkellä hän on varhaiskasvatuksen opettajan sijainen.

LEMPEYS KANTAA

Camelian äänessä kuuluu liikutus, kun hän puhuu lapsista.

– Lapset oppivat positiivisen kasvatuksen kautta. En sano lapsille, että ”ei saa juosta”, vaan ”kävele mieluummin, ettei satu mitään”.

Hän asuu melkein työpaikkansa naapurissa. Töiden valuminen vapaa-ajalle ei harmita häntä.

– Joskus näen parvekkeeltani päiväkodin lapsia ja vanhempia, ja tuntuu hyvältä, kun he vilkuttavat minulle. Lähi-kaupassa lapset moikkaavat ja tulevat haalaamaan. Joskus kävelemme samaa matkaa päiväkotiin. ■

Entä jos iso onkin hyvä?

Suuria päiväkoteja on viime vuosina perustettu eri puolille Suomea, ei vain kasvukeskuksiin vaan myös pienemmille paikkakunnille. Kunnille ne ovat kustannustehokas ratkaisu: isoon yksikköön saadaan paljon lapsia ja tilat pystytään hyödyntämään tehokkaasti. Uuden rakentaminen on monesti helpompaa ja edullisempaa kuin vanhojen, huonokuntoisten rakennusten peruskorjaaminen.

Isoissa yksiköissä on usein enemmän monipuolista osaamista, ja ammatillinen vertaistuki toteutuu luontevasti. Toiminnan suunnittelulle ja kehittämiselle on hyvät rakenteet. Henkilökuntavaajeita voidaan paikata joustavammin talon sisällä, jolloin sijainen on lapsille jo entuudestaan tuttu aikuinen.

Vaikka hoitomatka saattaa pidentyä, lapsen opinpolku voi sujua taiseemmin: suuresta päiväkodista löytyy usein sekä pienryhmätöitä että esiopetus samantien alta. Pienemmässä yksikössä tämä ei aina ole mahdollista.

Myös johtamisen näkökulmasta yksi iso päiväkoti voi olla taroituksenmukaisempi kuin monta pientä.

- Henkilöstö kaipaa lähijohtamista ja esihenkilön läsnäoloa. Jos johtamiskokonaisuuteen kuuluu monta yksikköä, johtaja ei voi olla päivittäin läsnä kaikissa, sanoo Koivukylän päiväkodin johtaja Merja Pulkkinen.

- Isomman yksikön kokonaisuudella voidaan ehkäistä myös alueellista eriarvoistumista.

Lapsesta iso yksikkö voi tuntua aluksi jännittävältä ja aikuisesta kiireiseltä. Onnistumisen kannalta ratkaisevaa on, miten yhteisö rakentuu: syntykö yhdessä tekemisen kulttuuri vai jääkö arki hallinnoinnin jalkoihin.

Tärkeintä on, että lapsi kokee päiväkodin omaksi, turvalliseksi paikakseen.



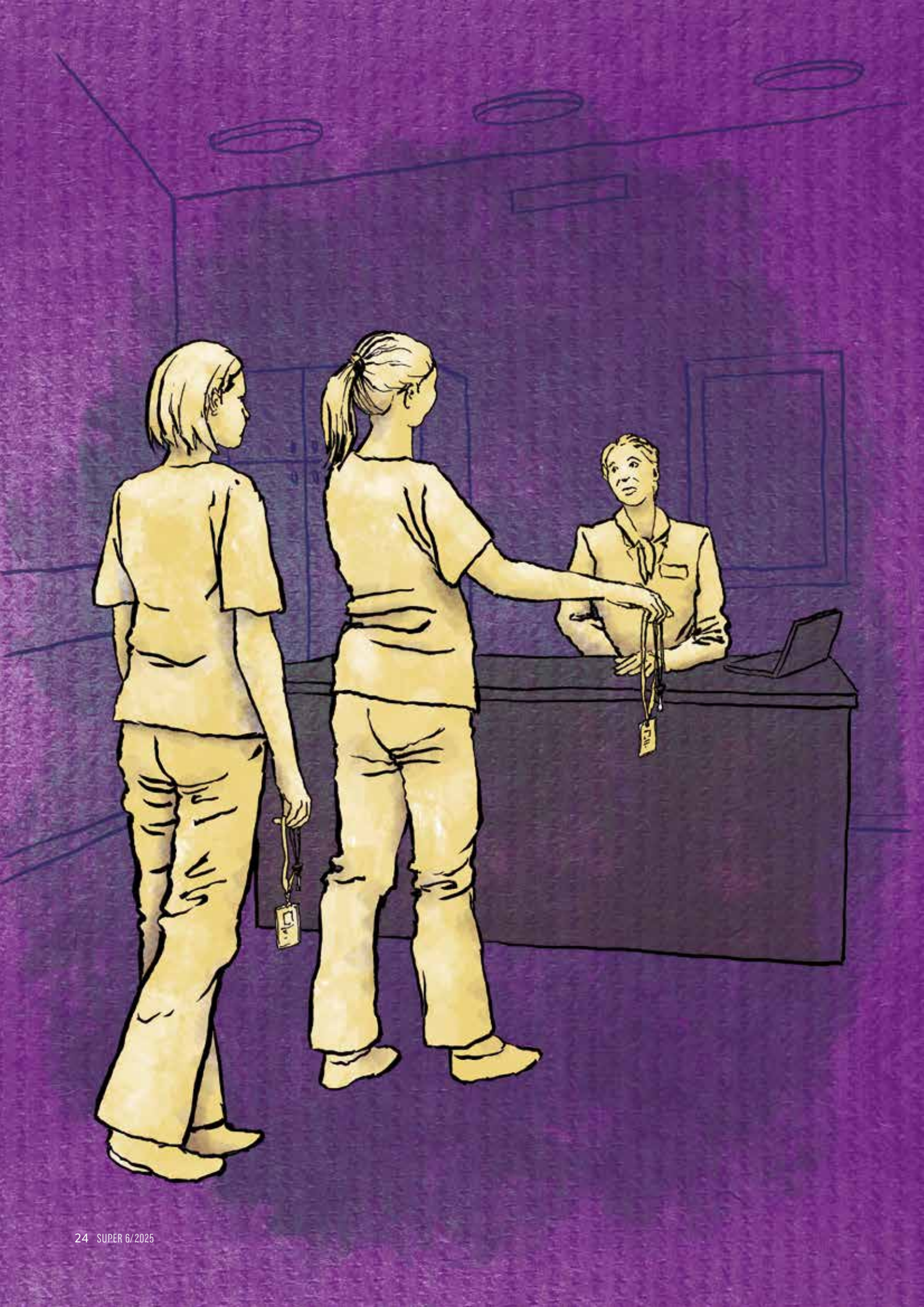
Lasten juuret ulottuvat eri puolille maailmaa. Se opettaa monimuotoisuuden arvostamista ja tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä.



Kuvakortit auttavat, kun sanat eivät vielä riitä. Niiden avulla voi selvittää tilanteita ja vahvistaa ymmärrystä.



Camelia Tiainen Zainea askartelee mielellään lasten kanssa. Se on luonteva tapa huomioida eri kulttuureja. "Alkuvuodesta teimme eid-juhlan aikaan kuita ja tähtiä", hän kertoo.



EPÄVARMUUS TULI JÄÄDÄKSEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Epävarmuus oman työn tulevaisuudesta kuormittaa,
mutta tunteen kanssa voi oppia elämään.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan piti olla varma valinta. Lähihoitajalle riittää työtä kunhan vain valitsee mieleisensä paikan. Viime syksystä lähtien on kuitenkin kuulunut kummia: hyvinvointialueet käyvät laajoja yt-neuvotteluita ja myös suuret sote-yritykset irtisanovat työntekijöitä muutosneuvotteluiden myötä. Miten tässä näin kävi – ja ennen kaikkea miten tästä selvitään eteenpäin?

Organisaatiopsykologi **Jaakko Sahimaan** mukaan meidän on opeteltava pärjäämään epävarmuuden kanssa, sillä paluuta vakaaseen ja pysyvään työelämään ei ole.

– Jo 1980-luvulla puhuttiin, kuinka maailma muuttuu epävakammaksi, epävarmemmaksi, monimutkaisemmaksi ja monitulkintaisemmaksi. Juuri nyt tuntuu, että nämä adjektiivit kuvaavat ympäröivää maailmaa paremmin kuin koskaan.

Myllerryksen keskellä työntekijän kannattaa keskittyä siihen, mihin itse voi vaikuttaa.

**EPÄVARMUUS EI
KATOA IÄN MYÖTÄ,
VAAN MUUTTA
MUOTOAAN.**

– Ihmismieli alkaa helposti stressata ja murehtia asioita, joihin ei itse voi vaikuttaa. Sen sijaan voi pohtia, millaisia kykyjä ja taitoja on ehtinyt kerryttää työelämässä. Ammatillisesta osaamisesta on hyötyä, vaikka työnkuva tai oma rooli työelämässä muuttuu.

Sote-alalla tapahtuu nyt paljon isoja muutoksia, mutta osaajille on tarvetta myös tulevaisuudessa.

– Epävarmuuden keskelle ei voi jäädä surkuttelemaan, vaan on löydettävä keinot pitää oma osaaminen ajan tasalla. On hyvä miettiä, mitkä ovat itselle sopivimmat tavat pitää yllä työmotivaatiota, Sahimaa sanoo.

AJATTELU VOI KANGISTUA

Monelle hoitoalalla työskentelevälle työelämän epävarmuus on uusi asia. Monella muulla alalla se on ollut todellisuutta jo pitkään. Pitkittyessään epävarmuus voi johtaa työpaikan negatiiviseen tunneilmapiiriin.

– Epävarmuuden aiheuttama pelko ja jännittyneisyys voivat leimahdella eri tavoin. Työntekijät saattavat alkaa kilpailla keskenään, lamaantua tai vältellä virheitä viimeiseen asti. Se voi heikentää työmotivaatiota, keskittymiskykyä ja päätöksentekoa.

Myös stressi ja uupumus yleistyvät.

– Uupumus johtaa helposti kyynistymiseen omaa työtään kohtaan. Ammatillinen itsetunto laskee, muisti ja keskittymiskyky heikkenevät ja tunteiden säätely vaikeutuu.

Sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla ihmiset tuntevat työnsä usein hyvin merkitykselliseksi ja se on myös monille syy hakeutua alalle. Aina odotukset ja työn arjen realiteetit eivät kuitenkaan kohtaa: työn haluaisi tehdä mahdollisimman hyvin mutta puitteet tai resurssit eivät mahdollista sitä.

– Ristiriita luo henkilökohtaisella tasolla epävarmuutta ja voi työntää alalta pois, kun ihminen alkaa kyseenalaistaa, onko tämä sitä työtä, jota haluan tehdä.

Saattaa myös käydä niin, että työntekijä jämähtää samaan työpaikkaan vuosiksi, vaikka työ ei enää tuntuisikaan oikealta.

– Kun ihminen on kuormittunut, hänen ajattelunsa kapenee. Kuljetaan kuin hevoset silmälaput silmillä. Jos työssä näkee vain huonot puolet, olisi hyvä uskaltaa raottaa silmälapuja ja katsella ympärilleen. Toki elämäntilanne vaikuttaa siihen, millaiset vaihtoehdot ovat realistisia.

OLEMME KAIKKI YHTÄ TIETÄMÄTTÖMIÄ

Vaikka epävarmuus työelämässä on nyt pinnalla, Sahimaan mukaan se on osa ihmisyyttä.

– Pohjimmiltaan olemme kaikki aivan yhtä kujalla. Haluamme kaikki tulla nähdyiksi kyvykkäinä ja osaavina, mutta jokainen tuntee epävarmuutta omasta osaamisestaan.

Epävarmuus ei katoa iän myötä, vaan muuttaa muotoaan. Nuoret saattavat pelätä, ettei heistä ole ammattilaisiksi, ►



kun taas kokeneemmat työntekijät voivat miettiä, pysyvätkö he mukana kehityksessä.

– Ihminen voi olla sokea omille heikkouksilleen tai nähdä pelkästään omat heikkoutensa ja kuvitella, että muutkin näkevät hänet vain niiden kautta. Oma epävarmuutta voidaan myös peitellä koppavalla käytöksellä, pidetään kuori kunnossa, jottei kukaan näe sen läpi.

Ajatus siitä, että oman epävarmuuden kanssa kamppaillaan myös johtajien ja vallanpitäjien pöydissä, herättää ristiriitaisia tunteita.

– Eräästäkin läntisen suurvallan johtajasta näkee, että itsevarmuus ja ylimielisyys vievät voiton osaamisesta ja kyvykkyydestä. Näin maailma ja työyhteisöt kuitenkin pyörivät, ja täytyy vain ajatella, että ihan riittävän hyvällä menestyksellä.

POIS MUKAVUUSALUEELTA

Ihmisillä on eroja siinä, kuinka hyvin he sietävät epävarmuutta. Toiset pitävät ruutiineista ja pysyvyydestä, toiset kaipaavat vaihtelua ja uutta.

– Aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen suhtautuu vastoinikäymisiin. Jos on aiemmin selvinnyt epävarmoista tilanteista, se lisää luottamusta omaan pärjäämiseen.

Sahimaa vertaa sietokykyä kuminauhaan: se pysyy ehjänä, kun sitä venytetään sopivasti. Äärimmilleen venytettynä se napsahtaa poikki, mutta käyttämättömänä se haurastuu ja murenee.

– Tarvitaan positiivista stressiä ja altistusta, jotta oppii sietämään epävarmuutta.

Työelämässä emme voi poistaa stressin aiheuttajia, mutta voimme opetella suhtautumaan niihin tyynemmin.

– Jatkuva kamppailu stressiä vastaan uuvuttaa. Siksi on tärkeää löytää keinoja palautumiseen ja mielen hyvinvointiin.

Keinoja on monia, esimerkiksi liikunta, ystävien tapaaminen ja mieluisat harrastukset. Jos kotikonstit eivät riitä, kannattaa hakea apua esimerkiksi työterveydestä.

– Keskusteluapu voi olla hyvä, mutta joskus toiminnalliset keinot, kuten juok-

sulenkki tai vaikka huutaminen metsässä, voivat auttaa paremmin.

KOHTI PAREMPAA

Työelämä ei tästä tämän varmemmaksi muutu, ja pohjimmiltamme me kaikki olemme yhtä epävarmoja omasta osaamisestamme. Onko asiassa nähtävissä mitään hyvää? Sahimaan mukaan paljonkin.

– Yksilötasolla epävarmuus opettaa mukautumaan. Se haastaa miettimään, miten muutoksessa oma osaaminen ja taidot pysyvät relevantteina.

Eikä työelämä muuttuisi, ellei muutoksilla pyritäisiin saavuttamaan jotain hyvää.

– Muutosten kautta syntyy uudenlaisia työnkuvia ja uudenlaisia tekemisen tapoja.

Näkökulmaa laajentamalla asian voi nähdä omassa ammatissaan: hoitajan työ ei enää ole samanlaista kuin 20 vuotta sitten, eikä se ole samanlaista 20 vuoden päästä. Jokin työn ytimessä kuitenkin pysyy ennallaan. ■

Miltä epävarmuus tuntuu?

Epävarmuus näkyy monella tavalla mielessä ja kehossa.

- **Tunnetasolla** voi nousta pelkoa, ahdistusta, turhautumista, ärtymystä tai hämmennystä. Myös epäluottamus itseä tai muita kohtaan on tavallista.

- **Kehossa** epävarmuus voi tuntua ylivilittynä: keho käy kierroksilla ja stressin oireet, kuten univaikeudet ja lihasjännitys, ovat yleisiä.

- **Ajatuksissa ja käyttäytymisessä** korostuvat usein itsekriittisyys, päätöksenteon vaikeus ja tarve miellyttää muita. Jotkut vetäytyvät sosiaalisista tilanteista, toiset pyrkivät varmistamaan kaiken.

Tunne itsesi

Ammatillinen itsetuntemus auttaa luovimaan työelämässä varsinakin silloin, kun kaikki ei ole selkeää. Se rakentuu kolmesta peruspilarista:

- persoonallisuus (millainen olen)
- ammattitaito (mitä osaan)
- arvot (mitä haluan)

Erityisesti arvojen tunnistaminen auttaa tekemään valintoja epävarmuuden keskellä ja pitämään suunnan selkeänä silloinkin, kun ulkoiset olosuhteet heiluvat.

Uusia näkökulmia

Kysy ystävältä, kollegalta tai kumppanilta:

- Mitä luonteenpiirteitäni arvostat?
- Missä olen hyvä työssäni?
- Mistä huomaat minun innostuvan?

Saatat saada vastauksia, jotka avaavat uusia näkökulmia omaan osaamiseesi. Kun ymmärrät itseäsi paremmin, sinun on helpompaa kulkea eteenpäin myös epävarmuuden hetkillä.

Vinkit antoi Jaakko Sahimaa.

"KESKUSTELUAPU VOI OLLA HYVÄ, MUTTA JOSKUS JUOKSULENKKI TAI HUUTAMINEN METSÄSSÄ VOIVAT AUTTAA PAREMMIN."





VUOROVAIKUTUSTA, TEKNOLOGIAA JA TEORIAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNI SAVOLAINEN

Suomen parhaat lähihoitajaopiskelijat näyttivät osaamistaan Taitaja-kisoissa.

Tämän vuoden Taitaja-kisat eli ammattitaidon SM-kisat järjestettiin toukokuussa Turussa. Kilpailulajeja on yli 40 ja ne perustuvat ammatillisiin perustutkintoihin. Lähihoitajaopiskelijoiden osaamista testattiin lähihoitaja- ja hyvinvointiteknologialajeissa.

Lähihoitajalajin voitti **Nathalie Östman**. Hän opiskelee ruotsinkielisessä Yrkesakademien i Österbottenissa. Toiseksi sijoittui **Nida Salonen** Stadin ammattiopistosta ja kolmanneksi **Seppi Jäsperi** Gradiasta.

Hyvinvointiteknologialaji järjestettiin tällä kertaa parikilpailuna. Sen voittivat **Alica Rinnevuori** ja **Lauri Homi** Sedusta. Toiseksi tulivat **Juuli Ervasti** ja **Taina Juusola** Kpedusta ja kolmanneksi **Mikko Elo** ja **Maria Vall** Turun Ammatti-instituutista.



Salpauksessa lähihoitajaksi opiskelevan **Elina Marttisen** kilpailuvuorolla paikalla piipahti opetusministeri **Anders Adlercreutz** seurueineen. Elina kertoo panneensa asian merkeille mutta ei antanut sen häiritä suoritustaan.

– Pyrin keskittymään olennaiseen ja sulkemaan kaiken ylimääräisen ulkopuolelle.



Puhutaan hetki tunteista

Finaalissa erityisen vaativia ovat toiminnalliset tehtävät, jossa osaaminen on osoitettava paineen alla tuomarien ja messuyleisön edessä. Tällä kertaa kilpailijoiden tehtävänä oli muun muassa puhua tunteista viisivuotiaiden lasten kanssa.

Hyriassa lähihoitajaksi opiskeleva **Senni Noponen** johdatti lapsia keskusteluun lukemalla **Tomi Percivalin** kirjaa *Milo ja mustasukkaisuus*.

– Miltä suru tuntuu? Entä mitä voi tehdä, jos oikein paljon pelottaa?

Kysymyksen ovat suuria ja keskittyminen koetuksella, kun ympärillä on messuhälinää ja paljon kiinnostavaa katsottavaa, kuten tapahtuman isosilmäinen ja karvainen Tsempi-maskotti.



Teoria ja käytäntö rinnakkain

SuPerin opiskelijatyön koordinaattorin **Heli Saarisen** mukaan Taitaja-kisoissa arvioinnin tärkeä kriteeri on vuorovaikutus eli minkälaisen yhteyden kilpailijat saavat asiakkaisiin tai potilaisiin.

– Kirkkaimpina joukosta erottuvat ne, jotka osaavat yhdistää käytännön ja teorian. Tehtäviä ei ole tarkoitus vain suorittaa mekaanisesti vaan kilpailijan on osattava perustella, miksi he tekevät tietyt asiat tietyllä tavalla, Heli kertoo.

Tulevaisuuden tekijät

Hyvinvointiteknologiaajissa toiseksi sijoittuivat kokkolalaiset **Juuli Ervasti** (vas.) ja **Taina Juusola**. Finaalissa kaksikon työnjako oli selvä: Juuli asensi ja Taina opasti asiakasta laitteiden käyttöön.

Taina opiskelee Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymässä lähihoitajaksi, Juuli on jo valmistunut hyvinvointiteknologia-asentajaksi. Molemmat pitävät teknologiaa tärkeänä osana tulevaisuuden hoitotyötä.

– Tekoäly helpottaa lähihoitajien rutiinitehtäviä, kuten mitauksia ja kirjaamista. Säästyvän ajan voi käyttää asiakkaan kanssa olemiseen, Taina sanoo.

Juuli oli aikaisemmin osallistunut Taitaja-kisoihin tietojenkäsittelyajissa. Tainalle kerta oli ensimmäinen.

– Hyvinvointiteknologia oli minulle mahdollisuus päästä kisoihin, sillä siinä ei ole ikäraja.

Lähihoitajalajiin saivat osallistua tänä vuonna 22 täyttävät ja sitä nuoremmat.





Taitaja-kisoissa lähihoitajien tuli näyttää osaamisensa lasten kanssa. Valmistautumisaikaa oli vain vartti. Nathalie aloitti oman suorituksensa motivoimalla lapsia. "Kerroin, että olen mukana kilpailussa ja tarvitsen heidän apuaan. Yksi lapsista luuli ensin, että kyseessä on juoksukilpailu."

Rento asenne siivitti Nathalien voittoon

Taitaja-kisojen voitto yllätti 19-vuotiaan pedesöreläisen **Nathalie Östmanin**.

– Finalistit olivat hyvin taitavia, ja oli vaikea tietää, kuka meistä voittaa. Nyt tietysti tuntuu hyvältä. Voitto kertoo, että olen tehnyt jotain oikein.

Paikalla Turun Messukeskuksessa kannustamassa oli paljon tuttuja Nathalien oppilaitoksesta Yrkesakademin i Österbottenista.

– Keskityin tehtävään täysillä. En tunnistanut ollenkaan, keitä yleisössä oli. Onnistuin pysymään rauhallisena ja rentona, mikä varmaankin oli yksi vahvuuksistani.

Nathalie harrastaa esteratsastusta ja uskoo, että kokemukset hevosen kanssa kilpailemisesta olivat hyödyksi myös Taitaja-kisoissa.

– Ella on hyvin temperamenttinen hevonen ja stressaa milloin mitään, joten olen tottunut pysymään rauhallisena satulassa. En hermoile hankalissakaan tilanteissa.

Alkuvuodesta kaksoistutkinnon suorittanut Nathalie työskentelee nyt kotihoidossa.

– Kotihoito kiinnostaa lähihoitajan työpaikoista eniten, mutta se voi vielä vaihtua.

Tulevaisuuden suunnitelmissa on ainakin opintojen jatkaminen.



Lähihoitajalajissa hopealle ylsi **Nida Salonen** (vas.) Stadin ammattioppilaitoksesta ja pronssille **Sepi Jäsperi** Gradiasta Jyväskylästä. Keskellä voittaja **Nathalie**.



SKILLS FINLAND

Alica uskoo, että kyky omaksua uusia teknologioita on tärkeä työelämätaito. "Laitteita tulee jatkuvasti lisää, ja niitä opetellaan käyttöön sitä mukaa kun ne tulevat. Meillä Etelä-Pohjanmaalla yhä useammassa ambulanssissa on jo sähköiset parit." Hän toivoo, että teknologian käytöstä ja sen vaikutuksista keskusteltaisiin enemmän. "Tekoälyyn liittyy vielä paljon kysymyksiä, joihin ei ole selkeitä vastauksia. Miten esimerkiksi potilasturvallisuus ja yksityisyydensuoja varmistetaan? Näitä pitäisi pohtia enemmän jo nyt."

Alicalle asiakkaan kohtaaminen on tärkeintä

Hyvinvointiteknologialajiin Taitaja-voittaja, 18-vuotias **Alica Rinnevuori** opiskelee perustason ensihoitajaksi koulutuskampus Sedussa. Hänen mukanaan opinnot ja tähänastinen työkokemus loivat vahvan pohjan kisaan.

– Opinnot, työssäoppiminen ja asiakas kohtaamiset valmentavat paineen alla työskentelyyn. Pitää hallita monta asiaa samaan aikaan ja tehdä päätöksiä nopeasti.

Myös maltti on valttia.

– Hätäkeskukseen soittavat ihmiset ovat yleensä hädissään. Tilanteessa täytyy pysyä rauhallisena ja luoda asiakkaalle turvallinen olo.

EKA KERTA FINAALISSA

Finaalitehtävät perustuivat tieto- ja viestintäteknologian sekä sosiaali- ja

terveysalan perustutkintoihin. Alican parina kisasi Sedussa it-tukihenkilöksi opiskeleva **Lauri Homi**.

– Meillä on ihan erilaiset koulutuspolut ja ammattitausta, mutta yhdessä saimme aina jonkinlaisen ratkaisun aikaan. Yksin en tähän kisaan olisi edes lähtenyt, Alica kertoo.

Finaalissa kilpailijoiden tehtävänä oli muun muassa asentaa turvalaitteita laivastettuun asiakaskotiin

– Laitteita oli paljon, enkä ollut asennanut sellaisia koskaan aikaisemmin. Olimme käyneet koulussa ohjeet läpi, joten teoriassa tiesin, miten ne toimivat.

Samaan aikaan piti ottaa huomioon muistisairas asiakas, jolle laitteet asennettiin.

– Meille molemmille tärkeintä oli asiakkaan kohtaaminen ja hänen tarpeidensa huomioiminen. Tekniikka tulee vasta sen jälkeen.

SKILLS FINLAND

Hyvinvointiteknologialajissa toiseksi tulivat **Juuli Ervasti** ja **Taina Juusola** (vas.) Kpedusta ja kolmanneksi **Mikko Elo** ja **Maria Vall** Turun ammatti-instituutista. Keskellä voittajapari **Alica** ja **Lauri**.



PUNKKIKAUSSI KESTÄÄ YMPÄRI VUODEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Punkkien levittämät taudit Suomessa

Borreliaosi (Lymen tauti)

- Yleisin punkkitauti Suomessa
- Oireina puremakohdan laajeneva ihottuma, kuumeilua, nivel- ja hermosto-oireita
- Hoidetaan antibiooteilla.

Puutiaisaivokuume (TBE)

- Kaksivaiheinen virustauti: ensin tulevat flunssamaiset oireet, sitten keskushermosto-oireet.
- Rokotteella ehkäistävissä, ei parantavaa hoitoa.
- Esiintyy erityisesti Ahvenanmaalla, Turun saaristossa, Kaakkois-Suomessa ja Uudellamaalla.

Neoehrlichioosi ja Anaplasmoosi

- Harvinaisia bakteeritartuntoja
- Oireet kuten borreliaosissa
- Hoidetaan antibiooteilla.

Alfa-gal-oireyhtymä

- Punkin purema voi laukaista viivästyneen allergian punaiselle lihalle.
- Oireina nokkosihottuma, pahoinvointi, jopa anafylaksia.
- Suomessa vain yksittäisiä tapauksia.

Punkkeja esiintyy Suomessa entistä laajemmalla alueella ja pidemmän aikaa vuodesta. Samalla yleistyvät myös niiden levittämät taudit. Riski sairastua punkin puremasta on kuitenkin edelleen pieni.

Milloin lääkäriin?

- Punkin voi poistaa päivystyksessä, jos se ei irtoa kotikonstein.
- Laajeneva ihottuma puremakohdan ympärillä voi viitata borreliaosiin.
- Kuumeilu, päänsärky, lihas- ja nivelkivut pureman jälkeen ovat syitä hakeutua hoitoon.
- Vakavien oireiden, kuten kouristusten, valonarkuuden tai tajunnanhäiriöiden ilmaantuessa on syytä hakeutua nopeasti lääkäriin.
- Hengitystieoireet, ihottuma ja ruoansulatusvaivat voivat viitata alfa-gal-oireyhtymään (liha-allergiaan) ja vaatia hoitoa.



Punkkien eli puutiaisten yleistyminen johtuu osin muuttuvista sääoloista. Ne aktivoituvat, kun vuorokauden keskilämpötila nousee yli viiteen asteeseen. Etelä-Suomessa tämä tarkoittaa, että punkkikausi voi kestää suurimman osan vuodesta. Lämpimät ja kosteat kesät ovat edistäneet punkkien levittäytymistä, ja nykyisin niitä tavataan jo Lapissa asti.

Punkkien mukana ovat yleistyneet myös niiden levittämät taudit, vaikka suurin osa punkin puremista jää täysin huomaamatta. Arvioiden mukaan suomalaiset saavat vuosittain yli miljoona punkin puremaa. Vain pieni osa punkeista kantaa tauteja, ja vielä harvempi purema johtaa tartuntaan.

Pienimmillään vian millin mittaiset nuoret punkit eli nymfit hakeutuvat iholla helposti kainaloihin, nivusiin, korvien taakse tai napaan eli paikkoihin, joita ei nopeasti vilkkaamalla huomaa.

RENGASIHOTTUMA VAATII ANTIBIOOTIN

Borrelioosi on Suomessa yleisin punkkien levittämä tauti. Sitä todetaan vuosittain noin 7 500 tapausta. Viruksen aiheuttama puutiaisaivokuume eli TBE on harvinaisempi, mutta sekin on yleistynyt. Viime vuonna tapauksia kirjattiin tartuntatautirekisteriin yli 200.

Borrelioosin aiheuttaa borreliabakteeri. Tartunta on hidas. Se edellyttää, että punkki on iholla tuntien ajan. Iltaisin tehty punkkitarkastus ja punkkien irrottaminen pienentää merkittävästi borrelioosin riskiä.

Työterveyshuollon erikoislääkäri **Toni Vänni** Terveystalosta kertoo, että borrelioosin voi sairastaa myös tietämättään.

– Oireet eivät ilmaannu heti vaan päivien tai jopa viikkojen kuluttua. Kun oireilu alkaa, sitä ei välttämättä osaa yhdistää punkkialueella oleskeluun, varsinkin jos oireet ovat lieviä ja menevät lepäämällä ohi.

Borrelioosin alkuvaiheen oireet ovat samankaltaisia kuin flunssassa: väsymystä, lihaskipua ja kuumetta. Puremakohdan punoitus ja kutina ei vielä tarkoita tartuntaa vaan se on ihon normaali reaktio puremaan. Jos puremakohdan ihottuma alkaa laajentua, on syytä hakeutua hoitoon.

– Borrelioosi-ihottuma laajenee iholla rengasmaisesti puremakohdas-

ta. Borreliabakteeri ei ole mikään superbakteeri, se tuhoutuu helposti antibiooteilla, kun hoito aloitetaan ajoissa.

Jos sairaus pääsee pitkittymään, oireet voivat pahentua. Lisäksi voi tulla vaikeasti hoidettavia autoimmuunioireita, kuten nivelkipuja, neurologisia oireita tai ihomuutoksia.

ROKOTUS TORJUU VAKAVAN VIRUKSEN

Punkin pureman välityksellä tarttuva virustauti puutiaisaivokuume voi sekin ilmetä oireettomana, mutta osalle sairastuneista kehittyy flunssan kaltaisia oireita. Vakavammissa muodoissa virus voi levitä aivoihin ja aiheuttaa aivotulehduksen oireita: korkeaa kuumetta, päänsärkyä, niskajäykkyyttä ja valonarkuutta. Hermosto-oireet, kuten kouristukset ja tajunnanhäiriöt ovat mahdollisia. Tartunnasta voi kulu viikkoja ennen oireiden alkamista.

– Huono uutinen on, että puutiaisaivokuume tarttuu helposti, jopa minuuteissa. Hyvä uutinen puolestaan se, että rokotus antaa tautia vastaan tehokkaan suojan.

Suomessa puutiaisaivokuumeen riskialueilla asuvat saavat TBA- eli punkkirokotteen maksutta, myös yli 3-vuotiaat lapset. Riskialueet voi tarkistaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta. Uusia alueita lisättiin listalle alkuvuodesta. Muille rokotetta suositellaan, jos liikkuu luonnossa ►

BORRELIOOSIN VOI SAIRASTAA TIETÄMÄTTÄÄN.

riskialueilla ja altistuu puutiaisaivotulehdukselle.

– Sisä-Suomessa ja vähän ulkona liikkuvalla sairastumisen riski on hyvin pieni. Rannikkoalueilla paljon luonnossa liikkuvalla todennäköisyys on suurempi. Ulkoilevat lemmikit lisäävät punkin puremien riskiä.

Toni Vänni kehottaa kysymään terveydenhuollon ammattilaisen mielipidettä, jos asia mietityttää.

– Suomessa on suhteellisen turvallista olla. Punkkitaudit tulevat usein varsin lievinä. Toisaalta rokotteet ovat turvallisia ja hyvin siedettyjä, ja jos oleskelee riskialueilla, mieluummin ottaisin kuin jättäisin ottamatta.

LIHA-ALLERGIA PUNKIN PUREMASTA?

Borrelioosin ja puutiaisaivokuumeen lisäksi punkin puremasta voi seurata myös muita sairauksia. Ne onneksi ovat Suomessa vielä hyvin harvinaisia.

Neoehrlihoosi ja anaplasmoosi ovat bakteeriperäisiä sairauksia, jotka aiheuttavat samankaltaisia oireita kuin borrelioosi ja joita hoidetaan borrelioosin tapaan antibiooteilla. Anaplasmoosi on yleisempi eläimillä, mutta se voi tarttua myös ihmiseen.

Yllättävämmän kuuloinen sairaus sen sijaan on alfa-gal-oireyhtymä, jossa punkin purema aiheuttaa herkistymisen punaisen lihan sisältämälle hiilihydraatille eli Suomeksi sanottuna liha-allergian.

– Suomessa nämäkin tapaukset ovat olleet yksittäisiä. Punaisen lihan syöminen voi aiheuttaa hyvin voimakkaan allergisen reaktion, jopa anafylaksia on mahdollinen, Toni Vänni kertoo.

Harvinaisemmat punkkitaudit ovat yleensä on tuontitavaraa. Matkaillessa kannattaakin pitää mielessä, että punkit eivät suinkaan ole kotoperäinen vaiva vaan ne levittävät tauteja ulkomailla.

– Punkkeja esiintyy laajalla alueella esimerkiksi Baltiassa ja Keski-Euroopassa etenkin Alpeilla. Myös tautien yleisyys vaihtelee. Esimerkiksi Virossa puutiaisaivokuume on yleisempää kuin Suomessa.

Ilmaston muuttuessa ja ihmisten matkustaessa tauditkin leviävät.

– Tautikannat myös muuttuvat. Etelä-Euroopassa on nykyisin mahdollista sairastua malariaan ja denguekuumeeseen,

vaikka aikaisemmin ne eivät ole olleet riskialueita.

PITKÄT LAHKEET JA PUNKKITARKISTUKSET

Toni Vännin mukaan punkkien levittämät taudit tunnetaan ja tunnistetaan terveydenhuollossa hyvin.

– Punkkialueilla oleskelusta pitäisi aina muistaa kysyä, sillä oireet voivat alkaa joskus pitkänkin ajan kuluttua tartunnasta.

Borrelioosiin ei ole vielä rokotetta, eikä tauti tuo elimistölle pysyvää vastustuskykyä. Siksi jokainen punkin purema on uusi mahdollinen riski.

– Suojaava vaatetus on yhä paras keino välttää puremia. Ulkoilun jälkeen kannattaa tarkistaa vaatteet, iho ja hiukset punkkien varalta. Myös lemmikit kannattaa tarkistaa.

Lemmikin punkkipantaa hän ei suosittele sujauttamaan omaan kaulaan punkkien karkottamiseksi.

– Eläinten punkkikarkotteita ei ole testattu ihmisillä, eikä ole varmuutta, millaisia reaktioita niiden sisältämät kemikaalit aiheuttavat.

Jos punkki varotoimista huolimatta tarraa iholle, se on syytä poistaa mahdollisimman nopeasti ja tarkkailla puremakohtaa.

– Hoitoon kannattaa hakeutua, jos tulee uusia tai epätavallisia oireita. Liikaa ei silti kannata pelätä. Suomessa luonnossa liikkuminen on edelleen turvallista, Vänni muistuttaa. ■

Näin poistat punkin iholta

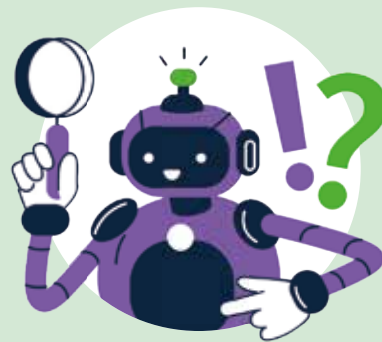
- Poista punkki kapeakärkisillä pinseteillä tai punkkipihdeillä.
- Tartu punkkia pinseteillä mahdollisimman läheltä ihoa.
- Vedä punkkia suoraan ihosta pois päin hitaasti ja varovasti. Älä väännä äläkä purista punkkia.
- Puhdista puremakohta desinfiointiaineella tai vedellä ja saippualla.

LÄHDE: ROKOTESUOJA.FI

**”JOS OLESKELEE
RISKIALUEILLA,
OTTAISIN
ROKOTTEEN.”**



OPI TEKÖÄLYN PERUSTEET!



Osallistu ilmaiseen **Elements of AI for Business** -tekoälykoulutukseen, jonka **SuPerin** jäsenille tarjoaa **STTK** yhteistyössä **Google.org AI Opportunity Fundin** kanssa. Koulutuksen järjestäjänä on **MinnaLearn**, joka on kehittänyt suosittu Elements of AI -koulutuksen yhdessä Helsingin yliopiston kanssa.

- **Opit tekoälyn toimintaa ja perusteita**
- **Tutustut laajojen kielimallien käyttöön**
- **Suunnittelet ja toteutat oman kokeilun tekoälyä hyödyntäen**

Suomenkielinen, verkossa tapahtuva koulutus kestää noin 4 viikkoa ja opiskeluaika koulutuksessa on yhteensä noin 20 tuntia. Koulutukseen osallistuminen tapahtuu omalla ajalla, mutta voit keskustella oman työnantajasi kanssa mahdollisuudesta suorittaa koulutus kokonaan tai osittain työajalla. Koulutus on SuPerin jäsenille maksuton.

Syksyllä tarjolla on neljä eri koulutusryhmää, joista voit valita itsellesi parhaimman. Vuoden 2026 aikana järjestetään lisää koulutusryhmiä!

KOULUTUSRYHMÄ 1

- **Aloitustapaaminen:** 25.09. klo 17.00–18.00
- **Työpaja 1:** 2.10. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 2:** 9.10. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 3:** 23.10. klo 17.00–19.30

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 3.9.

KOULUTUSRYHMÄ 2

- **Aloitustapaaminen:** 8.10. klo 9.00–10.00
- **Työpaja 1:** 15.10. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 2:** 22.10. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 3:** 5.11. klo 9.00–11.30

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 16.9.

KOULUTUSRYHMÄ 3

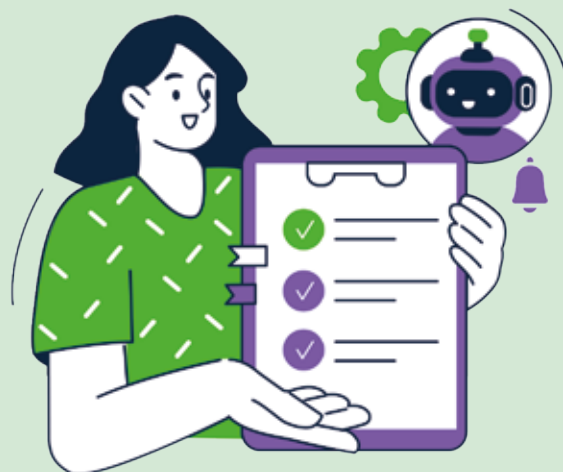
- **Aloitustapaaminen:** 21.10. klo 16.00–17.00
- **Työpaja 1:** 28.10. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 2:** 4.11. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 3:** 18.11. klo 16.00–18.30

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 29.9.

KOULUTUSRYHMÄ 4

- **Aloitustapaaminen:** 13.11. klo 8.30–9.30
- **Työpaja 1:** 20.11. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 2:** 27.11. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 3:** 11.12. klo 8.30–11.00

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 22.10.





HERKKÄ JA PIENI TARVITSEE RAUHAA

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Hälyisä huone, kirkas valaistus, epämukava vaate tai suussa oudolta tuntuva ruoka. Nämä kaikki voivat tehdä tavallisesta arkipäivästä kuormittavan aistiyliherkälle lapselle.

Lapsi liikehtii levottomasti, koska pusero tuntuu karhealta. Kun äänen voimakkuus nousee, hän laittaa kädet korvilleen tai alkaa itse tuottaa ääntä pyrkien peittämään ympäristön melua.

Aistiyliherkät lapset havaitsevat herkemmin vaimeitakin ärsyksiä eivätkä totu niihin kuten ihmiset keskimäärin.

– Yleensä esimerkiksi voimakkaaseen tuoksuun totutaan pian, mutta tuoksu-yliherkillä tätä tottumista ei välttämättä tapahdu, kuvaa psykologian yliopistonlehtori **Katja Jussila** Oulun yliopistosta.

Jussilan vetämässä SenSo-tutkimushankkeessa tarkastellaan aistikuormituksen ja ympäristön vaikutuksia lasten hyvinvointiin.

AISTIYLIHERKKYYS UUVUTTA

Päiväkodin arjessa aistiyliherkkyys voi vaikeuttaa monia tavallisia tilanteita kuten pukeutumista, peseytymistä, nukkumista, syömistä ja leikkimistä.

Päiväkoti- ja koulupäivät voivat olla erityisen raskaita silloin, kun lapsi reagoi yliherkästi yhden tai useamman aistikanavan kautta tuleviin ärsyksiin.

Lapsen voi olla vaikea hallita tunteitaan ja käyttäytymistään. Kuormituksen kasvaessa stressikynnyksen ylittyminen voi näkyä ärtyisyytenä, vetäytymisenä, jumiutumisenä tai voimakkaina tunnepurkauksina.

Myös koulussa aistiyliherkkä joutuu pinnistelemaan. Aina häiritsevän ärsyksen ei tarvitse olla voimakas.

– Oppilas saattaa sanoa, että hän ei pysty keskittymään kokeeseen, koska vierustoverin kirjoittamisesta lähtevä ääni häiritsee häntä, Jussila kuvaa tilanteita.

Tavallisesti kuulo-, näkö- ja tuntoaistit oppivat sivuuttamaan arkipäiväisiä ärsyksiä, kuten kellon tikityksen tai pölyimurin hurinan, joihin ei tarvitse kiinnittää huomiota. Aina näin ei kuitenkaan tapahdu, vaan herkkyys kaikenlaisille aistimuksille säilyy. Tutkijat eivät varmuudella tiedä, mistä tämä johtuu.

– Herkkyys aistimuksille voi liittyä synnynnäiseen temperamenttiin ja esiintyä ilman mitään diagnosoitavaa häiriötä. Toisaalta tiedetään, että aistiyliherkkyys liittyy esimerkiksi autismikirjon häiriöön ja ADHD:hen, Jussila sanoo.

LIIKUNTA EDISTÄÄ LAPSEN KEHITYSTÄ

Tutkijat ovat pohtineet, voiko aistiyliherkkyys liittyä ruutuajan ja liikunnan määrään.

Anna Korkiakoski, joka tekee aiheesta väitöskirjaa Oulun yliopistossa, painottaa liikkumisen merkitystä varhaislapsuudessa.

Aistitiedon käsittelytaidot ja kehonhallinnan taidot kulkevat käsi kädessä. Kehityksen kannalta on tärkeää, että monipuolista liikuntaa tulee paljon.

– Olemme pohtineet, onko lasten vapaamuotoinen liikkuminen vähentynyt älylaitteiden yleistymisen myötä.

NÄKÖSUOJAT JA VÄLISEINÄT VÄHENTÄVÄT AISTIKUORMAA

Katja Jussilan vetämän tutkimusryhmän yksi tavoite on selvittää muun muassa sitä, millaisessa ympäristössä lapset voivat hyvin. Millainen on ympäristö, joka ei uuvuta, vaan auttaa jaksamaan?

Jussila on kiertänyt kouluja ja ihmettelee avotilojen yleistymistä.

– Onhan se aikamoista kun 150 alakouluikäistä on suuressa salissa eikä kukaan oikein tiedä missä on oma paikka eikä opettajallakaan välttämättä olen omaa pöytää ja tukikohtaa.

Verho tai lasinen liukuseinä eivät välttämättä riitä rauhoittamaan avotilaa.

Rauhaa saataisiin yksinkertaisilla ratkaisuilla: kiinteillä väliseinillä, näkösuojilla ja hälyä vaimentavilla rakenteilla.

– Kaipaan kouluihin ja päiväkoteihin lisää jakotiloja ihan kiinteillä seinillä. Päiväkodeista tuntuu nykyisin puuttuvan myös sellaiset kolot, portaikkojen alustat, nurkat ja kulmat, joihin lapsi voi vetäytyä rauhoittumaan.

Yli 20 vuotta psykologina työskennellyt Jussila on huomannut, että yhä useampi päiväkodin tai koulun aistikuormitukseen herkästi reagoiva lapsi ohjautuu tutkimuksiin.

– Vastaanotolleni tulee paljon lapsia, joilla ei ole mitään erityistä häiriötä, mutta he kuormittuvat päiväkoti- ja kouluympäristön ärsyketulvassa. Ylikuormitus voi sitten näkyä voimakkaana tunnepurkauksina tai pyrkimyksenä vetäytyä pois ryhmätilanteista. Kun hälyä on liikaa, keskittyminen ei onnistu, mikä voi näkyä oppimistuloksissa.



”KUN HÄLYÄ ON LIIKAA, KESKITTYMINEN EI ONNISTU.”

Jussilan mukaan aikuisilla on keskeinen rooli kuormituksen tunnistamisessa ja ennaltaehkäisyssä, sillä lapset eivät läheskään aina itse tunnista ylikuormitustilaansa.

– Totuttelua aistiärsykkeisiin tarvitaan, mutta liian voimakkaat kokemukset voivat vain lisätä herkistymistä. ■

Pieniä vinkkejä aistiyliherkän lapsen arkeen

Hajut. Käytä hajusteettomia pesuaineita. Vältä parfyymeja tai voimakkaasti tuoksuvaa kosmetiikkaa.

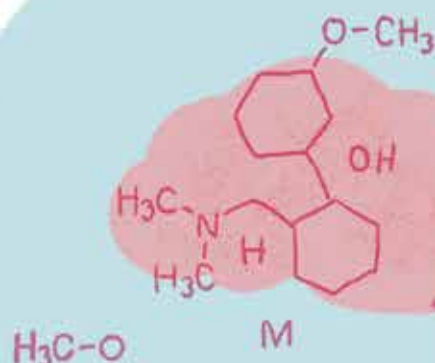
Maku. Jos lapsi ei kestä eri ruokia samalla lautasella, laita viereen maistelulautanen. Metalliset ruokailuvälineet voivat olla aistiyliherkälle liian kylmiä ja kovia, kokeile muovisia. Uusiin makuihin ja koostumuksiin tottuminen vaatii aikaa, älä koskaan pakota.

Vaatteet. Pue vaate väärinpäin, jolloin saumat eivät hankaa ihoa. Leikkaa pesulaput irti. Hieronta, käsien ja jalkojen painelu, lattialla kieriskely tai halaus ennen pukemista voi helpottaa lasta ja valmistella häntä pukemiseen.

Uni. Makuupussi tai unipussi voi olla lapselle mukavampi nukkumapaikka. Sänkyyn voi laittaa myös vartalotyynyjä tai muita isoja tyynyjä, joiden keskellä lapsella on turvallisempi olo.

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTIALUE:
OPAS AISTIYLIHERKÄN LAPSEN
TOIMINNAN TUKEMISEKSI





$$\frac{5}{4+2} + \frac{7}{8}$$

$$\begin{cases} y = -\frac{1}{2}x \\ y = 4x \end{cases}$$

$$y = 5x + 8$$

Predikatiivilauseen perustapaus on muotoa
subjekti + olla-verbi + predikatiivi

Tällaisessa lauseessa predikatiivi on
joko nominatiivissa eli perusmuodossa
tai partitiivissa.

LAAJA-ALAINEN OPPIMISVAIKEUS TARVITSEE DIAGNOOSIN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

50 vuotta sitten heidät luokiteltiin heikkolahjaisiksi, nykyään puhutaan laaja-alaisesta oppimisvaikeudesta. Koulussa he saavat tukea, mutta katoavat sitten yhteiskunnan tutkasta, ja seuraukset ovat valtavat.

Laaja-alainen oppimisvaikeus vaikuttaa koulunkäynnin lisäksi myöhempiin opintoihin, sosiaalisiin suhteisiin ja työelämään. Esiintyvyydestä ei ole tarkkaa tietoa, mutta arvioidaan, että koko väestöstä laaja-alaisia oppimisvaikeuksia on noin kymmenellä prosentilla.

– Koulussa laaja-alaisen oppimisvaikeuden omaavia oppilaita pystytään nykyään tukemaan todella hyvin erityisopetuksessa. Tuki ei saisi kuitenkaan päättyä koulun loppumiseen, sillä vaikeudet jatkuvat läpi koko elämän, neuropsykologi **Minna Peltopuro** painottaa.

Suomessa näiden vaikeuksien kanssa painii siis suunnilleen Helsingin verran ihmisiä. Asian merkitys on valtava sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Silti laaja-alaiselle oppimisvaikeudelle ei ole olemassa virallista diagnoosia, kuten vaikkapa ADHD:lle.

Miksi diagnoosi puuttuu? Asian selittämiseksi pitää palata 1970-luvulle. Tuolloin laaja-alaisella oppimisvaikeudella – jota siis heikkolahjaisuudeksi kutsuttiin – oli virallinen diagnoosi. Heikkolahjaisuus oli kehitysvammadiagnooseista lievin. 70-luvun puolivälin vaiheil-

la näkemys kuitenkin muuttui, syynä Atlantin takaa puhaltavat uudet tuulet.

– USA:ssa ajateltiin heikkolahjaisuuden vaikuttavan lähinnä koulunkäyntiin, ei niinkään työelämässä pärjäämiseen. Diagnoosi poistettiin, koska työelämään pyrkivien nuorten elämää ei haluttu raskauttaa vahvaa leimaa kantavalla nimikkeellä, Peltopuro kertoo.

Suomi seurasi pian perässä. Heikkolahjaisuus poistettiin diagnoosilistalta, ja siihen liittyvät vaikeudet yhdistettiin ensi sijassa koulumenestykseen. Alettiin puhua laaja-alaisesta oppimisvaikeudesta.

KEPPI JA PORKKANA EI TOIMI

Peltopuron mukaan linjanmuutos oli sikäli ymmärrettävä ja oikeutettukin, että puolen vuosisadan takaisesta Suomesta löytyi vielä töitä heikommallakin koulu- ja osaamispohjalla.

80-luvulla teknologian käyttö työssä lisääntyi, osaamisen merkitys kasvoi ja yksinkertainen suorittava työ väheni. Lapiotöitä tekevät sekatyömiehet katosivat rakennustyömailta ja tavaroita tuottantolinjan päässä pahlilaatikoihin pakkaavat naiset teollisuudesta.

Huomattiin, että laaja-alainen oppimisvaikeus vaikuttaa elämään vahvasti koulun jälkeenkin. Opettajien lisäksi työvoimaviranomaiset törmäsivät jatkuvasti tämän ihmisryhmän ongelmiin.

– Alan tutkimus kuitenkin hiipui, koska diagnoosilla tarkkaan rajattua tutkimuskohdetta ei enää ollut. Tutkitun tiedon puuttuessa myös tukitoimet ja hoitopolut jäivät kehittämättä, Peltopuro selittää.

Koulu toimii omilla säännöillään ja periaatteillaan, eikä siellä tarvita diagnoosia. Myöhemmässä elämässä sitä tarvittaisiin Peltopuron mukaan sitäkin enemmän. ►

**YKSINKERTAINEN
SUORITTAVA TYÖ
ON VÄHENTYNYT
SUOMESSA.**

– Pitäisi tietää, kuinka suuri osa esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyydestä johdettu laaja-alaisesta oppimisvaikeudesta. Keppi ja porkkana -tyyppiset työvoimapolitiittiset ratkaisut eivät tähän ryhmään auta. Jos sopivia työpaikkoja ei ole, niihin ei voi mennä.

TARKKA MÄÄRITELMÄ AUTTAISI VANHEMPIAKIN

Laaja-alainen oppimisvaikeus sijoittuu lievän kehitysvammaisuuden ja erityisten oppimisvaikeuksien väliin. Älykkyytestissä 50 prosenttia väestöstä saavuttaa 90–110 pistettä. Laaja-alaisen oppimisvaikeuden omaavilla pisteet ovat väliltä 70–85.

Peltopuron pari vuotta sitten tarkastettu väitöskirja kertoo, että laaja-alaiseen oppimisvaikeuteen liittyy lähes kolminkertainen työttömyysriski ja yli kolminkertainen vakavien mielenterveyden ongelmien riski.

Kehitysvammaisille on tarjolla yhteiskunnan tukemaa työtä. Laaja-alaisen oppimisvaikeuden omaaville ei vastaavaa tukijärjestelmää ole luotu, vaikka he tarvitsisivat työssään selvästi vähemmän tukea.

– Edelleen löytyy työpaikkoja, joihin he voivat päästä kiinni, kunhan vain alkua tuettaisiin ja helpotettaisiin. Ennen kuin tähän päästään, tuen tarpeessa olevat pitäisi tunnistaa, mutta selkeän määritelmän puuttuessa kukaan ei tiedä tarkasti, mitä pitäisi tunnistaa, ja miten se tapahtuisi.

Mielenterveyden ongelmien suuren esiintyvyyden tarkkoja syitä ei tunneta. Peltopuron mukaan yleisesti kuitenkin oletetaan, että ne liittyvät elämänpolulle kasautuvien vaikeuksien paljouuteen. Jossakin vaiheessa psyyken kesto-kyky ylittyy.

– Vaikeudet voivat alkaa jo lapsuudessa. Jos lapsi ei tottele tai osaa, vanhemman on helpompi ymmärtää lievästi

kehitysvammaista kuin laaja-alaisen oppimisvaikeuden omaavaa lasta.

LAPSI JOUTUU LIIAN LUJILLE

Osalla lapsista laaja-alainen oppimisvaikeus nousee esiin heti koulunkäynnin alussa, mutta näin ei käy kaikille.

– Lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen perustaitojen oppiminen ei aina tuota vaikeuksia. Ongelmat alkavat näkyä viimeistään oppisisältöjen muuttuessa käsitteellisemmiksi. Koulu ottaa näistä lapsista kopin erityisopetuksessa, joten siellä ei diagnoosia tarvita.

LAAJA-ALAINEN OPPIMISVAIKEUS EI OLE VIKA TAI SAIRAUS.



Koulussa siis ollaan kiitettävästi tilanteen tasalla, mutta se ei poista mahdollisimman varhain tehdyn diagnoosin tarvetta.

– Vaikeuksien varhainen määrittely laaja-alaiseksi oppimisvaikeudeksi auttaisi kokonaisuuden hahmottamista kotona ja päivähoitossa. Ei pistettäisi lasta heti alussa liian lujille.

Diagnoosin puuttuminen näyttää olevan hyvien ratkaisujen tiellä, katsoipa laaja-alaisen oppimisvaikeuden seurauksia mistä näkökulmasta tahansa. Siitä huolimatta Peltopuro sanoo suhtautuvansa diagnoosiin varauksella.

– Laaja-alainen oppimisvaikeus ei ole vika tai sairaus, vaan kehitysvammaisuudesta normaaliin toimijuuteen ulottuva jatkumo. Diagnoosi viittaa sairauteen, ja siihen liittyy stigma. Mutta jos diagnoosi on ainoa tapa tehdä tämä ryhmä yhteiskunnallisesti näkyväksi, niin sitten sellainen pitää saada. ■



Ei diagnoosia – ei tukea eikä hoitopolkuja

Maailmaa hallitaan sanoilla. Laaja-alaisen oppimisvaikeuden kohdalla hallinnan perusteet tuntuvat harvinaisen hatarilta: koska yhdyssana sisältää oppimisen, vaikeus yhdistetään yksipuolisesti kouluun.

Aikuinen ei vaikeudelleen tukea saa – ei, vaikka laiminlyönnistä koituu yhteiskunnalle valtavat kustannukset.

Vielä ällistyttävämpää on se, että Suomi ei ole virheensä kanssa yksin. Suurimmassa osassa kehittyneistä maista ongelma on aikuisten osalta edelleen piilossa. Ruotsissakin termi viittaa oppimiseen, ja suhtautuminen on saman tyyppinen kuin Suomessa.

Poikkeuksia kuitenkin on. Hollannissa laaja-alaista oppimisvaikeutta

ei koskaan poistettu diagnoosiluokituksesta. Se on edelleen samassa luokassa kehitysvamman kanssa – ja se näkyy käytännöissä.

– Hollannissa on tehty paljon alan tutkimusta ja kehitetty tukea. Laaja-alaisen oppimisvaikeuden omaaville on olemassa juuri heille sopivat palvelut, joihin pääse diagnoosin tekemisen jälkeen. Myös Espanjassa vaikeudelle on oma diagnoosinsa, ja sille ollaan parhaillaan luomassa hoitopolkuja, Minna Peltopuro kertoo.

Suomessa kokonaisuus on siis edelleen levällään, ja tähän asiaan Peltopuro aikoo suunnata jatkotutkimuksensa.

– Tarkoituksena on selvittää, missä kohdassa tämä porukka katoaa yhteiskunnan tutkasta. Peruskoulusahan laaja-alainen oppimisvaikeus

tunnistetaan ja tukea saa, samoin ammattikoulussa.

Mitä asialle pitäisi tehdä? Ensimmäinen askel on selvä: vaikeudelle pitää saada diagnoosi ja virallinen tunnustus.

Sen jälkeen tulisi Peltopuron mukaan suunnitella kansallinen hoitopolku, joka alkaa vaikeuden varhaisesta tunnistamisesta ja jatkuu koko elämänkaaren ajan.

– Laaja-alainen oppimisvaikeus pitäisi kyetä tunnistamaan terveydenhuollossakin vaikkapa 50-vuotiaan asiakkaan mielenterveysongelmien takaa. Pitäisi myös luoda yhteiskunnan tuella tälle ryhmälle sopivia työpaikkoja. ■

MINNA PELTOPURO: BORDERLINE INTELLECTUAL FUNCTIONING – EXPLORING THE INVISIBLE. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2022.

"Olen kokenut elämässäni vaikeuksia, mutta olen aina mennyt eteenpäin. Suomessa olen nauttinut rauhallisesta elämästä ja olen saanut toteuttaa unelmiani. Haluan kannustaa muita maahanmuuttajainaisia opiskelemaan suomen kielen ja hankkimaan ammatin. Suomessa voi perustaa perheen, opiskella ja käydä töissä yhtä aikaa. Jos on vain kotona, minulle ainakin tulisi masennus."



Vaikeuksien ylittäjä

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Samira Shiripoor haluaa kannustaa maahanmuuttajanaisia opiskelemaan suomen kielen ja ammatin.

Tykkäsin lapsena mennä Teheranissa sairaalaan, jossa isäni työskenteli lääkärinä. Ajattelin silloin, että jonain päivänä minäkin työskentelen sairaalassa. Elämäni meni toisin, sillä avioiduin 14-vuotiaana ja minusta tuli äiti 19-vuotiaana. Kohta olin yksinhuoltaja. Iranissa ei ollut helppoa olla nuori eronnut nainen. Perheeni olisi ottanut minut takaisin kotiin, jos olisin suostunut luopumaan vauvastani, mutta halusin kasvattaa hänet itse. Muutin vuoristokylään alkeellisiin olosuhteisiin ja opettelin turkin kielen.

Sain työpaikan matkatoimistosta ja vauvalleni päiväkotipaikan, mutta ne olivat kaukana asunnostani. Heräsimme viideltä ja kahdeksalta olin töissä.

Lounastauolla en syönyt, vaan menin lähellä olevaan päiväkotiin imettämään lastani.

Huumeita käyttävä lapseni isä vaati huoltajuutta, kun poikamme oli 13-vuotias. Pakenimme maasta ja muutimme Turkkiin vuonna 2011. En ehtinyt edes hyvästellä kaikkia läheisiäni. Osasin turkin kielen, mutta Istanbulin alueella puhuttiin hyvin erilaista murretta. Hain turvapaikkaa ja päätöstä odotelles-

sa työskentelin matkatoimistossa. Sitteen poliisi määräsi meidät muuttamaan pieneen kylään. Siellä olin töissä tiskääjänä, koska matkailualan töitä ei ollut.

Vuonna 2013 saimme turvapaikan Suomesta ja muutimme Rovaniemelle. Menin heti suomen kielen kurssille. Opiskelin itsenäisesti myös peruskoulun, vaikka olin käynyt sen jo Iranissa. Sillä tavalla opin suomen kieltä nopeammin. Työskentelin Rovaniemellä harjoittelijana vanhusten palvelutalossa. Olin tyytyväinen, kun sain tutustua hoitotyöhön ja pääsin puhumaan suomea.

Muutimme Helsinkiin vuonna 2015 ja opiskelin hotellivirkailijan ammattitutkinnon. Aloin työskennellä alalla jo opintojen aikana. Vuonna 2018 perustin yrityksen ja aloin ajaa taksia. Olen kokenut taksissa työskentelyn yksin yöllä turvattomaksi. Se on yksi syy, miksi haluan vaihtaa alaa.

En ole koskaan luopunut lapsuuden haaveistani päästä hoitotyöhön.

Opiskelen tällä hetkellä lähihoitajaksi. Aion suuntautua suun hoitoon, koska se kiinnostaa minua ja haluan tehdä tiimityötä. Työkavereillani on minulle suuri merkitys, sillä Suomessa ei

asu muita sukulaisiani kuin aikuistunut poikani. Opiskelu on ollut välillä haastavaa, mutta opettaja on tsempannut jatkamaan. Olen päivät koulussa ja illat ajan taksia. Jos minulla ei ole asiakasta, teen koulutehtäviä autossa.

Rakastan kirjoittamista. Olen kirjoittanut elämäkerran äidinkielelläni farsiksi. Olen saanut siitä paljon positiivista palautetta. Kirjoitan myös lyhytarinoita kanadalaiseen julkaisuun. Kirjoitukseni käsittelevät usein elämän eri puolia, tunteita ja ihmisten kokemuksia. Tänä vuonna tulin toiseksi Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton, Saku ry:n, järjestämässä S2-kirjoituskilpailussa. Tämä saavutus oli minulle tärkeä, koska se osoitti, että voin ilmaista itseäni myös suomen kielellä ja tavoittaa uusia lukijoita. Haaveilen siitä, että eläkepäivinä matkustelen ja kirjoitan kirjoja. ■

Samira Shiripoor on 46-vuotias kirjailija ja lähihoitajaopiskelija Vantaalta.

Hän on reilun kymmenen Suomessa asutun vuoden aikana opiskellut suomen kielen, käynyt peruskoulun, opiskellut kohta kaksi ammatillista tutkintoa, työskennellyt yli kymmenessä työpaikassa, perustanut oman yrityksen ja kirjoittanut kirjan.

Samiran supervoimat ovat päättäväisyys, sinnikkyys ja rohkeus.

"YRITTÄJÄLLÄ PITÄÄ OLLA VISIO"

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVAT **JENNIN KOTIALBUMI**

Jenni Raappanan intohimo on jalkaterveys, ja etenkin diabeetikoiden jalkaterveys. Yrittäjänä 13 vuotta työskennellyt jalkaterapeutti toivoo voivansa auttaa ja neuvoa muita yrittäjyydestä haaveilevia hoitajia.

Tieni yrittäjäksi

Valmistuin lähihoitajaksi vuonna 1999 ja liityin SuPerin jäseneksi jo opiskelijana. Tein pitkään vanhustyötä. Kun sain lapset, ei paluu vuorotyöhön enää houkuttellut. Mietin vaihtoehtoja ja kohta kohtana olikin kolmen oman lapsen lisäksi kolme hoitolasta, kun aloitin työt yksityisenä perhepäivähoitajana. Se oli ensimmäinen maistiainen yrittäjän elämästä.

Tykkäsin työstäni, mutta muutamassa vuodessa sekin elämänvaihe vain tuli tiensä päähän. Halusin kokeilla jotakin uutta ja mietin, mitä haluan tehdä isona. Suoritin jalkojenhoitajan ammattitutkinnon ja päätin työllistää itseni yrittäjänä. Alussa tein myös kaikenlaista kotihoitoon liittyvää, mutta aika pian asiakaskunta kasvoi niin, että ryhdyin tekemään pelkästään jalkahoitoja. Minulla on nykyään Vaajakoskella oma hoitola ja lisäksi teen kotikäyntejä.

Tärkeintä yrittäjyydessä

Yrittäjyydessä tärkeintä minusta on se, että on jokin visio ja näkemys siitä, mitä haluaa tehdä ja mihin suuntaan haluaa kehittää yritystä. Vuosien myötä tulee monenlaisia mahdollisuuksia ja kaikenlaisia tarjouksia, joten aika ajoon on syytä muistuttaa itseään siitä, mikä oman yrityksen ydin ja idea on. Se voi liittyä vaikka siihen, että mikä on oma asiakaskunta, kenelle haluaa markkinoida palvelujaan.

Alusta asti kannattaa opetella budjetointi ja taloudenhallinta. Yrittäjä tar-

vitsee sitkeyttä, kärsivällisyyttä ja halua kehittyä sekä ammatissaan että ihmisenä. Hyvä asiakaspalvelutaito on todella tärkeä, kun työtä tekee ihmisten kanssa. Koen, että kaikesta aiemmasta työkokemuksesta ja eri työpaikoista on ollut hyötyä yrittäjän uralla.

Suurin haaste

Varmaankin nuo samat asiat, jotka kerroin edellisessä vastauksessa!

Minulla todettiin ADHD aikuisena. Ideoita minulla on paljon ja olen kokeillut yrittäjänäkin kaikenlaista. Koen, että ADHD on yrittäjälle vahvuus, mutta oma tekeminen täytyy osata fokusoida.

Haaste on tietenkin ollut myös sovitaa yhteen yrittäjän työ, opinnot, omat harrastukset, lapset ja parisuhde. Nyt onneksi jo vähän helpottaa.

Silloin onnistuin

Koronavuonna 2020 lähdin opiskelemaan ammattikorkeakouluun Savonlinnaan jalkaterapeutiksi. Valmistuin jouluna 2023, kolmen ja puolen vuoden opintojen jälkeen. Opin todella paljon uutta noina vuosina. Oli iso onnistuminen, että sain vietyä opinnot kunnialla loppuun, en aina itsekään uskonut pystyväni siihen.

Tästä haaveilen

Tällä hetkellä missioni ja suuri haaveeni on jakaa tietoa diabeetikoiden paremmasta jalkaterveydestä ja jalkaongelmien ennaltaehkäisystä. Voisin puhua tästä aiheesta vaikka kuinka pitkään.

Jenni Raappana

- Asuu Jyväskylän Vaajakoskella perheensä kanssa.
- Lähihoitaja ja jalkaterapeutti.
- Oma vastaanotto sijaitsee Vaajakoskella. Palveluihin kuuluvat myös kotikäynnit sekä jalkaterveyden verkkokauppa. Lisää tietoa löydät jennila.fi
- Palveluihin kuuluvat jalkaterapia ja jalkahoito. Erikoistunut diabeetikoiden jalkaterveyteen ja jalkojen hoitoon.

Diabeetikot itse sekä diabeetikkoja hoitavat hoitajat tarvitsisivat enemmän tietoa. Kun hoitajilla on kiire, se näkyy ajan myötä myös diabeetikoiden jalkaterveydessä. Monen vaivan voisi ennaltaehkäistä päivittäisillä tarkastuksilla. Jalkavaivoihin kannattaa hakea apua ajoissa, pienikin vaiva voi hoitamattomana kehittyä isoksi.

Olen tänä vuonna lähtenyt mukaan oman ammattiosastoni toimintaan ja olen nyt hallituksessa varajäsenenä. Haluan nostaa esiin hoitoalan yrittäjän näkökulman. Toivoisin, että voisin tukea ja neuvoa aloittelevaa hoitoalan yrittäjää niissä asioissa, jotka yrittäjyyden alkutaipaleella mietityttävät. Kaikkea ei tarvitse opetella kantapään kautta. ■



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 kirjaudutaan 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 työsuhtetietoja 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

Vastuullinen lääkehoito on arjen tekoja

Vie nämä
apteekkiin

Nämä eivät kuulu
apteekkiin



Kierrätä lääkejätteet!



LUOTETTAVAN
LÄÄKETIEDON
PUOLESTA
Lääkeinformaatioverkosto

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



RENTOA, MUTTA REIPASTA

Helsinkiläiset ammattiosastot 814, 815, 818 ja 819 yhdistivät voimansa toukokuuisena keskiviikkoiltana ja järjestivät Vuosaaressa yhteisen liikuntatapahtuman. Tapahtuman innoittajana oli liiton alkuun polkaisema Liike on lääke -kampanja.

– Team Jälkipoltto ohjasi meille pari tuntia ulkoliikuntaa mahtavassa säässä Aurinkolahden rantahietikolla. Alkuun oli yhteinen kehon herättely ja lämmittely. Sitten osa meni kanavan rappusiin tekemään reilun puolen tunnin teho-treenin, joka todella hapotti etenkin jalat ja nosti sykettä. Osa oli rentoutumassa kehonhuollossa hiekkarannalla, kertoo 818:n taloudenhoitaja **Jaana Holm**.

Loppuhuipennuksena järjestettiin olympialaiset, jossa kaksi joukkuetta kisasi kolmessa eri lajissa, muun muassa jumppapallon kuljettamisessa jalkojen välissä.

– Tyylejä oli niin monta kuin oli osallistujaakin. Paljon naurua, kannustavia huutoja ja välillä autettiin kaveriakin. Meno oli rentoa, mutta reipasta. Hyvä filis ja innostunut porukka! ■

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **ANNA AUTIO**



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



BESSERWISSER ÄRSYTTÄÄ, VAIKKA OIKEASTAAN HÄNTÄ PITÄISI SÄÄLIÄ

Taidamme kaikki tuntea hänet: tyypin, joka pätee ja tietää paremmin kuin muut. Minäkin tapasin taannoin besserwisserin. Kun omaa etua ajava käytös raivostutti vielä seuraavana päivänä, pohdin, mitä toiminnan taustalla on. Miksi besserwisser toimii, kuten toimii?



ANNA AUTIO

Besserwisseriydessä voi olla kyse esimerkiksi kömpelöistä sosiaalisista taidoista tai vääristynyt kuva omasta yliveraisuudesta. Sille ei ole yhtä selitystä tai määritelmää. Usein itseään korostava toiminta on kuitenkin suojakuori. Sen tarve nousee siitä, että sisimmässään besserwisser ei koe olevansa erinomainen. Päinvastoin: uskomus huonomuudesta on sitkeä ja niin arka paikka, että sen yrittää piilottaa muilta – ja itseltäänkin.

Feikki varmuus on haarniska syvälle juurtunutta epävarmuutta vastaan. Yritys kontrolloida paikkaa puutteellista turvallisuuden tunnetta. Oman aseman pönkittäminen on suojaviitta riittämättömyyttä vastaan ja kaikkitietävyys kilpi kelpaamattomuudelle.

Rakentamalla panssaria hauraalle itsetunnolle besserwisser suojautuu pahimmalta peloltaan: siltä, että on epätäydellinen. Betterwisserille muiden osaaminen on piinaava uhka. Hän ei voi hyväksyä, että on joku jossain suhteessa häntä parempi. Hän löydä rauhaa keskeneräisyytensä kanssa.

Mielen vahvuutta on kokea itsensä hyväksi puutteista huolimatta. Epätäydellisyys on aitoutta ja aitous ihmisuhteiden liimaa. Todennäköisesti siis pidämme enemmän hänestä, joka on

oma itsensä kuin hänestä, joka pinnistele kiillottaakseen kulissit kuntoon. Betterwisserin pyrkimys yliveraisuuteen näyttäytyy ylimielisyytenä. Oikeastaan se on kuitenkin avunhuuto, jota kaiken tietävä ei ehkä tiedä huutavansa.

Itsensä todistelu vie voimat – ja tuo suoranaista haittaa työyhteisöön. Vaikka besserwisserin aie on muiden satuttamisen sijaan itsensä suojaaminen, on tönkeä käytös toimintaa, johon voi – ja pitää – puuttua. Ymmärrys ei tarkoita alistumista.

Tarve kokea itsensä päteväksi on lopulta meihin jokaiseen sisäänrakennettu. Työelämässä onkin helpompaa todistella kykyjä kuin näyttää heikkous. Haavoittuvuus kuitenkin yhdistää paremmin kuin huippuunsa kiillotettu pinta. Betterwisser jää paljosta paitisi. Tietäjä vailla tilannetajua säällittää ja herättää myötätuntoakin: mahtaa olla raskasta, kun ei tunne kelpaavansa, vaikka kuinka yrittää.

Arvelen, että jokainen meistä joskus pelkää, ettei riitä. Silloin yksi käpertyy hiljaisuuteen, hyökkää itseään vastaan, kietoutuu itsesyytöksiin. Toinen jyrän lailla rynnii, hakee hyökkäyksestä turvaa, peittää pelon voimalla. Ja joku ehkä kirjoittaa aiheesta kolumnin. ■

HAAVOITTUVUUS YHDISTÄÄ PAREMMIN KUIN HUIPPUUNSA KIILLOTETTU PINTA.

SAATKO VARMASTI OIKEAN LOMAPALKKAN?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lomapalkan laskeminen yksityisellä sosiaalipalvelualalla ei ole aivan yksinkertaista ja virheitä tapahtuu usein. SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho** vinkkaa tarkistamaan ainakin nämä asiat, ettet jää ilman satoja tai jopa tuhansia euroja.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen eli SO-TESin mukaan lomapalkka voidaan laskea kolmella eri tavalla. Laskentatapa riippuu siitä, oletko kuukausi- vai tuntipalkkainen ja miten olet työskennellyt lomanmääräytymisvuoden (1.4.–31.3.) aikana.

KUUKAUSIPALKKAINEN SAA NORMAALIN PALKAN – PAITSI JOS TYÖAIKA MUUTTUU

Jos sinulla on kiinteä kuukausipalkka, saat loma-ajalta saman palkan kuin työajaltakin. Tämän lisäksi sinulle voidaan maksaa lomalisää, joka perustuu työaikakorvauksiin, kuten ilta- tai yötyöliisiin.

Jos työaikasi on muuttunut lomanmääräytymisvuoden aikana, lomapalkka saatetaan laskea prosenttiperusteisesti. Näin tehdään, jos muutos on tapahtunut ennen 31.3. Jos työaika on muuttunut vasta sen jälkeen, palkka määräytyy normaalin kuukausipalkan mukaan.

TUNTIPALKKALAISEN LOMAPALKKA: PROSENTTI VAI KESKIPÄIVÄPALKKA?

Tuntipalkkaiselle työntekijälle vuosilomapalkka voidaan laskea kahdella eri tavalla:

- **Prosenttiperusteisesti**, jos työpäiviä tai työpäivän veroisia päiviä on kuukaudessa alle 14.
- **Keskipäiväpalkan mukaan**, jos työpäiviä kertyy vähintään 14 joka kuukaudessa.

Monet virheet liittyvät juuri siihen, kumpaa tapaa käytetään ja mikä prosentti valitaan.

Lomaprocentti voi vaihdella 9 prosentista 15,1 prosenttiin. Siihen vaikuttavat lomanansaintakuukausien määrä ja aikaisempi työkokemus. Tavallisesti työnantajien käyttämä prosentti on 9 tai 11,5 ja tämä saattaa olla virhe.

LOMAPALKKAVIRHEITÄ HAVAITAAN PALJON

SuPerin tietoon tulee vuosittain runsaasti lomapalkkavirheitä. Liiton selvittämissä tapauksissa jäsenet saavat vuosittain takaisin kymmeniätuhansia euroja virheellisesti maksetuista lomapalkkoista ja -rahoista.

Yleisimpiä virheitä ovat liian alhainen prosentti ja väärä laskentatapa tuntipalkkaisilla työntekijöillä. Myös lomakorvausten maksutapaan liittyy virheitä. Virheellinen maksutapa voi tarkoittaa, että lomapalkka lasketaan liian pienellä prosentilla tai lomaraha jää kokonaan maksamatta.

Joskus käy myös niin, että työnantaja maksaa vahingossa liikaa lomarahaa. Jos niin käy, työnantajalla on oikeus periä ylimääräinen osuus takaisin. ■

Mikä on lomapalkka?

Lomapalkka on se palkka, jonka työntekijä saa vuosiloman ajalta. Se ei ole erillinen lisä vaan korvaus siitä ajasta, kun työntekijä on lomalla mutta silti palkallisesti työsuhteessa. Lomapalkan laskentatapa riippuu siitä, onko työntekijä kuukausi- vai tuntipalkkainen ja kuinka paljon hän on työskennellyt lomanmääräytymisvuoden aikana (1.4.–31.3.).

Lomapalkan lisäksi työntekijälle maksetaan yleensä myös **lomarahaa**, joka on erillinen lisä ja yleensä puolet lomapalkasta.

Tarkistuslista lomapalkkaa varten

- Onko työkokemuksesi huomioitu oikein lomaprosenttia laskettaessa?
- Oletko tuntityöntekijä? Tarkista, mitä prosenttia on käytetty.
- Oletko tuntityöntekijä ja teet töitä vähintään 14 päivänä kuukaudessa? Tarkista, onko laskennassa käytetty keskipäiväpalkkaa.
- Onko lomapalkkasi maksettu oikein loman aikana, ei jokaisen palkan yhteydessä?
- Oletko saanut selvityksen lomapalkan laskentaperusteista? Pyydä se, jos et ole saanut.
- Kuulutko SuPeriin? Luottamusmies tai liiton edunvalvonta voi tarkistaa laskennan puolestasi.

Vinkki: Käytä vuosiloma- laskuria

Vuosilomaa kertyy eri työehtosopimuksissa eri tavoin. Voit tarkistaa vuosiloma-ajan palkan ja lomarahen suuruuden SuPerin verkkosivuilta löytyvällä vuosilomalaskurilla.

Älä suostu siihen, että lomakorvaus maksetaan jokaisen palkanmaksun yhteydessä. Vuosiloman ansaintaa tarkastellaan vasta lomanmääräytymisvuoden päätyttyä. Virheellinen maksutapa voi johtaa lomakorvauksen maksuun liian alhaisella prosentilla.

Työsuhteessa olevalle työntekijälle kuuluu lomapalkka silloin, kun hän pitää lomaa tai sitä vastaavaa vapaata.



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Kannattaako kesätyöntekijän kuulua SuPeriin?

SuPeriin kannattaa liittyä jo opintojen alkuvaiheessa. Jäseniksi voivat liittyä sosiaali- ja terveysalan tai kasvatus- ja ohjausalan vähintään toisen asteen tutkintoa suorittavat opiskelijat. Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Opiskelijajäsenillä on käytössään monia etuja. He saavat tarvittaessa tukea ja neuvontaa työelämän kysymyksissä SuPerin luottamusmiehiltä tai juristeilta ja asiantuntijoil-

ta. Oikeusturva- ja vastuuvakuutus ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä. Liitto tarjoaa myös vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen. Opiskelijat voivat osallistua myös jäseniltoihin, SuPerin tapahtumiin ja koulutuksiin.

Jos opintojen aikana on keikka- tai kesätöissä, voi alkaa kerryttää työssäolohtoa. Kun työssäoloehto ja muut ehdot täyttyvät, on valmistumisen jäl-

keen oikeus ansiosidonnaiseen työttömyyspäivärahaan, jos työttömyys yllättää. Työssäoloehdon kerryttämisen ehtona on työttömyyskassan jäsenyys ja 18 vuoden ikä.

JURISTI JOHANNA HÄMÄLÄINEN



Saako alle 18-vuotias työskennellä sote-alalla?

Alaikäinen voi työskennellä sote-alalla, mutta työ ei saa vaarantaa nuoren terveyttä eikä haitata hänen koulunkäyntiään. 15–17-vuotiaan säännöllinen työaika on enintään kahdeksan tuntia päivässä ja 40 tuntia viikossa. Työvuoron pitää lähtökohtaisesti sijoittua kello kuuden ja 22:n välille. Nuori ei saa tehdä yötyötä. Työvuorojen välissä pitää olla vähintään 12 tuntia. Viikoittain täytyy olla vähintään 38 tunnin yhtenäinen vapaa-aika. 15–17-vuotias saa tehdä ylitöitä 80 tuntia vuodessa, mutta työaika ei saa olla yli yhdeksän tuntia vuorokaudessa eikä yli 48 tuntia viikossa.

JURISTI JOHANNA HÄMÄLÄINEN



Kesätyöntekijän muistilista

Kesätyöntekijälle tärkeitä papereita ovat työsopimus, palkkakuitti ja työtodistus. Kannattaa tarkistaa, että ne kaikki ovat kunnossa.

Työsopimus kannattaa tehdä aina kirjallisesti.

– Jos tulee erimielisyyttä, kirjallisesta sopimuksesta voi tarkistaa, mitä on sovittu. Asiaa voi olla vaikeaa viedä tarvittaessa eteenpäin, ellei ole kirjallista sopimusta, SuPerin juristi **Johanna Hämäläinen** ohjeistaa.

Työntekijä saa itselleen palkkakuitin. Hämäläisen mukaan se kannattaa käydä läpi, koska siinä voi olla virheitä.

– Aina ei ole kyse huijauksesta, vaan palkanlaskennassa voi tapahtua inhimillisiä virheitä. Palkkakuitista pitää katsoa, että kuukausipalkka on oikein. Tuntityöntekijän pitää laskea, että kaikki tehty työ on maksettu. Lisäksi pitää katsoa, että ilta-, viikonloppu-, ylityö- ja muut korvaukset on huomioitu.

Jos opinnot ovat vielä kesken, palkasta tehdään epäpätevyysvähennys. Sen suuruuden voi tarkistaa työehtosopimuksesta eli TESistä, jota työpaikalla noudatetaan.

Kesätyöntekijälle kertyy lomapäiviä samoin ehdoin kuin vakituksessa työsuhteessa olevalle. Työnantaja maksaa pitämättömistä lomapäivistä lomakorvauksen työsuhteen päättyessä. Soveltavasta TESistä riippuen työntekijä saattaa saada myös lomarahaa.

Työsuhteen lopussa työnantaja antaa työtodistuksen.

– Siihen kirjataan työsuhteen kesto ja tehtävät. Jos pyytää erikseen, siihen lisätään työsuhteen päättymisen syy tai arvio työtaidoista tai molemmat.

KESÄDUUNARI-INFOSTA SAA NEUVOJA

Kesäduunari-info palvelee kesätyöntekijöitä numerossa 0800 179 279 maanantaista torstaihin kello 9–15. Puhelu on soittajalle maksuton. Neuvoja saa työsopimuksen tekemisestä, palkkauksesta, työajoista, lomakorvauksesta ja muista työsuhteeseen liittyvistä asioista. Kysymyksiä voi esittää myös WhatsAppilla numerossa 040 747 1571. Palvelun tarjoaa palkansaajien keskusjärjestöt SAK, Akava ja STTK. ■

KESÄTYÖNTEKIJÄN TYÖSOPIMUKSEEN KIRJATAAN:

- Määräaikaisen työsuhteen kesto
- Koeaika ja sen pituus, jos siitä on sovittu
- Työaika
- Työntekopaikka
- Työtehtävät
- Palkka ja luontoisedut.

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.

PAIKALLISESTI PARAS SUPER

-kiertue jatkuu, oletko valmis?

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



Rovaniemi 10.9.

Kajaani 23.9.

Kokkola 11.9.

Vaasa 2.10.
(på svenska
- ilta pidetään
ruotsiksi)

Kuopio 7.10.

Turku 30.9.

Maarianhamina 9.10. (på svenska - ilta pidetään ruotsiksi)



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

Lähihoitaja sai lähes 5 000 euroa puuttuneista lomapalkkoista

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä kotihoito-yrityksessä työskentelevä jäsen pyysi SuPerista apua lomapalkan tarkistamiseen.



Liitosta tarkastettiin jäsenen lomapalkka ja huomattiin, että lomapalkka oli laskettu virheellisesti prosenttiperusteisesti. Työntekijä teki tuntityötä ja työpäiviä oli kertynyt vähintään 14 joka kuukausi, joten lomapalkka olisi pitänyt maksaa keskipäiväpalkan mukaisesti. Lisäksi työnantaja ei ollut ottanut huomioon lomapalkassa perhevapaan ajalta maksettua palkkaa

Näin tarkistat lomapalkkasi

• **Tarkista, että lomapalkka on oikea:** Jos työskentelet tuntipalkalla ja työpäiviä kertyy joka kuukausi vähintään 14, lomapalkka tulee laskea keskipäiväpalkan, ei prosenttipalkan perusteella.

• **Ota huomioon perhevapaat:** Perhevapaan ajalta saatu palkka voi vaikuttaa lomapalkan määrään. Muista, että tämä pitäisi sisällyttää lomapalkan laskentaan.

• **Ota yhteyttä liittoon:** Jos epäilet virheellistä lomapalkkaa, ota yhteyttä liittoosi. He voivat auttaa selvittämään tilanteen ja tarvittaessa vaatimaan korjauksia työnantajalta.

SuPer otti yhteyttä työnantajaan selvittääkseen tilannetta ja pyysi tätä tarkistamaan lomapalkan maksamisen perusteet. Työnantaja myönsi virheensä ja korjasi tilanteen maksamalla puuttuvat lomapalkat takautuvasti kolmen vuoden ajalta.

Lomapalkan laskeminen yksityisellä sosiaalipalvelualalla ei ole aivan yksinkertaista ja virheitä tapahtuu usein. Lue SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Ahon** vinkit lomapalkan tarkistamiseen sivuilta 52–53.

Lähihoitaja sai korvauksia puuttuvasta lomapalkasta ja lomarahosta viivästyskorkoineen yhteensä lähes 5 000 euroa.

SUPERRISTIKKO

ky-sely

SÄRMİKÄS

1

sähkö-laite

LAULAJA MIETTINEN

PANNA NIMI ALLE

silmä-la-seissa

EX-PANKKI

ARVO-SANOJA REHN

6

erka-nevia

RAAMATUSSA KIRJALLINEN

KOOMIKKO SAANILA

MAKU-UUTOS

SUPERIN LUOTTAMUSMIEHENÄ VAHDIN, ETTÄ PAIKALLISESTI SOVITTAESSAKIN TÄMÄN KALTAISET ASIAT KOHDISTUVAT TASAPUOLISESTI NIIN YRITYKSEN JOHTOON KUIN HENKILÖSTÖÖNKIN.

kielletty

HARALDIN ISA

PONNETON

2026

LATVIASSA PUHUTTUA -MUSTA

2

3

4

LAUMOINA

5

SORKKA-ELÄIN EDISTI KAUPPAA

6

AALTO

TILUS-JÄRJESTELY SEDAN

7

PIHA-

HERMANN

-1. MATTI

8

TUNTURI

9

MUTKISSA

NURIN MENNYT FARM

10

AFRIKASSA

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

Osallistu ristikkokisaan 16.6. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän latauspiuhan. 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 _____



Huolehdi myös aivoistasi

Mieli kiinnostaa SuPerin lukijoita, sillä toukokuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin aivoterveystta käsitellyt *Kuormitus muuttaa mielen*. Toiseksi eniten ääniä sai *Ole rohkeasti ujo*, josta moni lukija tunnisti itsensä ja koki saavansa tukea ja tietoa. Kolmanneksi eniten ääniä sai muistisairaahan kohtaamista käsitellyt *Henkisyys kantaa kun puhe loppuu*. Eila Desginin kauniin Kuukivi-korusetin voitti Annika Vaasasta. Onnea!

Jatkuva painostaminen ja sekava työnkuva. Tekemättömät työt tulevat uniin.

KUORMITUS MUUTTA MIELEN, S. 28

Hoitajat kuormittuvat töissään eri asioista. Tärkeää asiaa rentoutumiseen ja itsensä hoitamiseen.

KUORMITUS MUUTTA MIELEN, S. 28

”Kiire” työelämässä on tärkeä aihe. Onko oikeasti aina kiire?

KUORMITUS MUUTTA MIELEN, S. 28

Tärkeä asia niin ammatillisesti kuin yksityistalouksille.

HÄVITÄ LÄÄKEJÄTE OIKEIN, S. 36

Tekee aivoille hyvää.

RISTIKKO, S. 58

Sain uusia näkökulmia muistisairaahan kohtaamiseen.

HENKISYYS KANTAA KUN PUHE LOPPUU, S. 39

Olen itse ujo ja aika usein tunnen, että minun pitäisi olla enemmän ekstrovertti. Oli kiva lukea tämä juttu!

OLE ROHKEASTI UJO, S. 25

On tärkeää saada tällaista monipuolista tietoa myös harvinaisemmista sairauksista.

ARVAAMATON AIVOLYMFOOMA, S. 32

Sirkka-Liisa laittaa sanat kohilleen!

SENIORIN FLOW-KOKEMUS, S. 51

Tämä olisi minun unelmatyöni! En tiennytäkään, että lähihoitajat voivat työskennellä näin monipuolisesti.

LÄÄKÄRIN VASEMPANA KÄTENÄ, S. 18

Tämä jäi aukeamalta mieleen: Tärkeintä ei ole, että työt tulee tehdyksi. Tärkeintä on, että työntekijä jaksaa tehdä ne myös huomenna.

TERVEYDEKSI, S. 16

Kaikkien tulisi voida työpaikalla hyvin.

TYÖHYVINVOINTI EI OLE VAIN TYÖNTEKIJÄN ETU. S. 14

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 **16.6.** mennessä vastanneiden kesken arvomme SuPer-ison 1,2 litran termosmukin.

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





Marika Malkki (vas.), luottamusmies, Posion kotihoito

– Paikalliserän neuvottelut on se ajankohtaisin asia, joka juuri nyt on mielen päällä. Näihin kokoontumisiin on mukava tulla tapaamaan kollegoja ja aina mukaan tarttuu myös uutta tietoa.

Niina Kemppainen, varaluottamusmies, Posion kotihoito

– Meillä Posiolla asiat sujuvat melko hyvin. Haasteita tuovat lähinnä Lapin kelit ja pitkät välimatkat.



Tiina Karhulahti, pääluottamusmies, Touhula varhaiskasvatus

– Yksityisen TES:in muotoutuminen jännittää, koska työnantajaliitolla on hyvin erilaisia näkemyksiä. Esimerkiksi vaaterahasta käydään tiukkaa väantöä. Onneksi täällä saa vertaistukea, se tuo lohtua epävarmuuden keskelle!



Sasu Sihvo, luottamusmies, työtoiminnan ohjaaja kehitysvammayksikössä Hämeenlinnassa

– Odotan innolla uusien luottosten tapaamista ja ajankohtaisia kuulumisia liiton suunnalta. Eniten mietityttää sote-alueiden toiminta ja ostopalveluiden tulevaisuus. Mitoituksia kiristetään jatkuvasti, ja raportointivaatimukset ovat tiukkoja.



**Jarkko Koivisto
pääluottamusmies,
Diakonissalaitos,
Helsinki**

– Hyvinvointialueiden säästötoimet johtavat siihen, että pienet ostopalveluyritykset eivät enää pysty tuottamaan palveluja kannattavasti, kun asiakaskohtaiset hinnat painetaan liian alas. Tämän seurauksena yrityksiä kaatuu ja työttömyys lisääntyy.

HELSINGISTÄ TUKHOLMAAN

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT ROBERT OTTOSSON

SuPerin yksityissektorin neuvottelupäivät järjestettiin tänä vuonna 21.5. risteilyllä. Laivalle kokoon-tui luottamusmiehiä eri puolilta Suomea. Kohtaamiset kollegoiden kanssa kuplivat iloa, mutta taustalla väijyi huoli sote-alan säästöistä ja niiden vaikutuksista kentällä.



Reija Puranen (vas.), pääluottamusmies, Pihlajalinna, Pirkanmaa

– Meillä puhuttaa sotealan yleinen epävarmuus henkilöstön ja myös asiakkaiden näkökulmasta. Heikennyksiä tulee koko ajan, sopimuksia irtisanoitaan ja asiakkaita siirrellään.

Minna Kiltti, alueellinen varaluottamusmies, Pihlajalinna, Pirkanmaa

– Ikäihmisten huono kohtelu järkyttää minua. Mukavaa sen sijaan on se, että pääsimme yhdessä Reijan kanssa tänne neuvottelupäiville. Olemme kollegoja ja ystäviä.

Työpukua uusitaan

Nykyisin käytössä oleva työpuku on osoittautunut epäonnistuneeksi sekä mallin että materiaalin suhteen. Kotisairaanhoidon työpuku ei ole sopinut lainkaan.

Parhaillaan kokeilukäytössä olevan työpuvun materiaali on pikeettyypistä kangasta, joka ainakin uutena tuntuu miellyttävältä ihoa vasten. Uudet mallit ovat myös aikaisempia väljemmät.

Avohuoltoon sopiva työpuku

Kotisairaanhoidon tulevan työpuvun malleista ja materiaaleista ei ole vielä päästy yksimielisyyteen. Työpuvun malleja ja materiaaleja kehitellään parhaillaan kuumeisesti. Tarkoitus on, että vuonna 1986 saataisiin uudet avohuollon työpuvut käyttöön.

Nykyisellä suojavaatesopimuksella tarkoitetaan ainoastaan suojavaatetta, jota käytetään suojaamaan omaa vaatetusta. Sopimuksessa ei ole huomioitu esim. matkalla käytettävää asua. Tämän vuoksi suojavaatesopimus nykyisellään ei tyydytä Perushoitajaliittoa ainakaan kotisairaanhoidon osalta.

S-L A



Kuvassa ensimmäinen apuhoitajan työpuku. Sinivalkorulliseen virkapukuun kuului lisäksi harmaat sukat ja mustat matalakantaiset kengät. Puvun helman piti olla 20 cm lattiasta.

Apuhoitajan työpukua ollaan uusimassa. Kuvassa parhaillaan kokeilukäytössä oleva malli. Ehdotettuihin standardeihin kuuluu myös housut, joita on eri värejä mm. tummansinisena. Kannattaa neuvotella työnantajan kanssa myös housujen käyttöön ottamisesta.



Taiteilija Riitta Immosen suunnittelema vaaleankeltainen gabardiinista valmistettu työpuku hyväksyttiin käyttöön vuonna 1966.

Nykyinen työpuku. Suojavaatesopimuksen mukaan siirryttiin vuoden 1978 loppuun mennessä työnantajan hankkimaan ja huoltamaan yhtenäiseen asuun. Eri ammattiryhmät erottuvat toisistaan nimeulan perusteella.



RISTIKKORATKAISU 5/2025



Toukokuun ristikkokisan ratkaisu:

MATERIAALI

Ristikkoarvonnann voitti
Marcus Järvenpäästä, onnittelut!

SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti

7-8/25
9/25
10/25

Ilmoitukset

9.6.
8.8.
10.9.

Lehti ilmestyy

4.7.
5.9.
3.10.

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



Kirjoituskilpailu

Lähihoitaja – Työtä suurella sydämellä



SuPer-ammattilainen, kirjoita meille sata sanaa sydämesi valitsemasta työstä ja osallistu arvontaan!

Kerro meille lähihoitajan ammatin vetovoimasta.

Miksi sinä valitsit lähihoitajan ammatin? Työskenteletkö esimerkiksi vanhustenhoidossa tai erikoissairaanhoidossa? Oletko varhaiskasvatuksen lastenhoitaja tai koulunkäynninohjaaja? Mikä on parasta työssäsi?

OSALLISTU KILPAILUUN OSOITTEESSA
Superliitto.fi/artikkelit/
lahihoitaja-tyota-suurella-sydämella/

Julkaisemme tekstejä verkkosivuillamme, somekanavissamme ja SuPer-lehdessä.

Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan noin 100 euron arvoiset kuulokkeet. Kilpailu päättyy 30.6.



Terveystenhoitoalan työttömyyskassa ja Super työttömyyskassa neuvottelevat fuusioitumisesta sotealan yhteiseksi kassaksi

TEKSTI MARI FRISK

Terveystenhoitoalan työttömyyskassa eli Sotekassa ja Super työttömyyskassa ovat aloittaneet yhdistymisneuvottelut. Kassojen hallitukset tekivät päätökset neuvottelujen aloittamisesta kokouksissaan.

Yhdistyminen varmistuu lopullisesti kesällä 2026.
– Jos fuusio hyväksytään molempien kassojen kassan kokouksessa kesäkuussa 2026, niin Supertk sulautuu Sotekassaan tammi-kuussa 2027, kertoo Super työttömyyskassan kassanjohtaja **Matti Romakaniemi**.

– Tavoitteenamme on tarjota sotealan työntekijöille yksi suuri oman alan työttömyyskassa. Alan mittavat lakimuutokset ja digitalisaatio tuovat omat haasteensa, joita on tehokkaampaa taklata isomman kassan voimin. Isommalla kassalla on myös paremmat mahdollisuudet tuottaa jäsenilleen kor-

kealaatuisia ja kattavia palveluita, sanoo Sotekassan kassanjohtaja **Markus Rantanen**.

Fuusioneuvotteluilla ei ole vaikutuksia kassajäsenyyksiin tai yhteistyöhön ammattiliittojen kanssa.

Meneillään olevat neuvottelut eivät vaikuta kassojen kanssa yhteistyötä tekevien ammattiliittojen toimintaan. Liittojen toiminta jatkuu entisellään.

Uusi sotealan työttömyyskassa tulisi olemaan kassakentällä merkittävä toimija, jonka jäsenistöön kuuluisi yli 190 000 sotealojen ammattilaista.

Kassajäsenyydet säilyvät ennallaan, eikä jäsenten työttömyysturvaan tai etuuksien maksatukseen tule fuusion takia muutoksia. ■

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

**Palvelemme kesällä
normaalisti**

Kesä ei tuo muutoksia Supertk:n asiakaspalveluun, vaan hakemusten käsittely ja muut asiat hoituvat normaalisti. Myös puhelinpalvelumme on avoinna tavalliseen tapaan.

Hyvää kesää kaikille!

Heinä-elokuun SuPer-lehti ilmestyy 4.7.

Kouvolassa Parik-säätiön päivä- ja työtoiminta tarjoaa mielenterveyskuntoutujille arkeen rytmiä ja merkitystä. Lähihoitaja **Arja Kostelle** se on unelmien työpaikka, jossa luovuus pääsee valloilleen. Kaikkien rakastama **Kerttu** nauttii työstään tassuterapeuttina. Lue heinä-elokuun lehdestä tämä hyvän mielen juttu.



PUUTARHASSA

Muistan hyvin ensimmäisen käyntini hänen luonaan. Kesäisenä päivänä piha oli tyrmäävän kaunis. Suloinen kukkaloisto ja hyvin hoide-
tut puut ja pensaat siivilöi-
vät valoa lävitseen ja pysähdyin viivytel-
len ihailemaan ympäristöä ennen kuin
astuin taloon. Se oli ensimmäinen pu-
heenaiheemme, kun aloitimme varo-
vaisen tunnustelun toisiamme kohtaan.
Hän vähätteli puutarhan kuntoa, sanoi
että ei se enää ole sellainen kuin ennen,
ja minä hymähdin, että millainen kohan
se sitten mahtoikaan olla ennen, kun
se on yhä noin upea. Oli helppo jutella
kukista ja puutarhan hoidosta. Sittem-
min opin, että se oli aihe, jolla hänet sai
muihin ajatuksiin niinäkin päivinä, kun
muuten oli varjoisaa ja ilotonta. Hänen
kumara hahmonsä pyörätuolissa, toisen
jalan solmuksi solmittu housunpunti
amputoidun jalan jatkona, ihmeen vah-
vat kädet ja katse, ne minä opin tunte-
maan vuosien aikana.

Sittemmin puhuimme paljon muus-
takin, siinä arkisten toimien lomassa.
Opin tuntemaan, mitä hänen ajoittaisen
terävänkin kielensä takana oli, milloin ei
kannattanut jutella turhia ja miten päin
liiteristä kannettu puukoppa tuli nostaa
hellan vierustalle.

Sinne liiteriin hän ei enää päässyt, ei-
kä moneen muuhunkaan paikkaan. Ta-
loon kulku oli hankala ja rampista huo-
limatta hän ei päässyt ulos eikä sisään il-
man apua. Pitkä ja työläs elämä oli vaih-
tunut hitaisiin päiviin, ja usein löysin
hänet ikkunan äärestä pihaa katselema-
sta kädet sylissä, ennen kuin hän taas
tarttui tomerasti päivän askareisiin, ihan
kuin ravisteli itsensä takaisin maan pin-
nalle. Hän piti itsensä kiireisenä, taker-
tui rutiineihin, neuvoi yksityiskohtaisesti
silloin tällöin poikkeavia omaisiaan, mi-
ten daalioita kasvatetaan, miten taimia
suojataan ja millä viikolla omenapuut
pitää karsia. Hän oli luopunut niin pal-
josta ja piti niin kovasti kiinni kaikesta,

mistä vielä voi. Häätännys siitä kuului
joskus piikkiä hänen sanoissaan, kiu-
kunpuuskana tai tuntui ilmassa hiljaise-
na apeutena.

Aikaa kului ja talvi oli taas kerran
takana. Kesä kurkotteli meitä kohti ja
muistelin pihaan ajaessani ensimmäisen
kesän kukkaloistoa. Pihakin oli luopu-
nut paljosta, haalentunut hieman niin
kuin emäntänsäkin. Minä mietin, että
he olisivat tarvinneet toisiaan, sen näki
heistä kummastakin.

Ajan myötä olimme löytäneet toimi-
vat tavat ja arkemme oli asettunut uo-
miinsa. Työn määrä hänen luonaan oli
vähentynyt, kun hänen terveytensä oli
vakautunut nykyiselle tasolle. Hän oli
oppinut yhä lisää omatoimisuutta. Jos-
kus tehtävää oli vain vähän, niin kuin tä-
näänkin. Kesäkuun aamupäivän aurinko
paistoi jo korkealta ja hän pyysi minua
jättämään ulko-oven auki sisään men-

nessäni. Kastelethan daaliat siinä kuistil-
la? Totta kai kastelen.

”Nyt mennään ulos”, minä sanoin
toivoakseni sellaisella epäröimättömällä
äänensävyllä, joka vakuuttaisi hänet sii-
tä, että se on hyvä ajatus. Hän pysäyt-
ti pyörätuolinsa ja kääntyi katsomaan
minua ihmeissään. ”Mutta ehditkö si-
nä? Kuka sen rampin laittaa? Jaksatko si-
nä lykätä minut takaisin ylöspäin, se on
niin jyrkkä se ramppi...” Hymyilin, jäl-
leen toivoakseni rohkaisevasti. ”Kyllä, tä-
nään minä ehdin ja kaikki järjestyy, nyt
mennään.” Muutaman sekunnin ajan
hän selvästi harkitsi ja sitten harvinais-
nen hymy valaisi hänen kasvonsa. ”No
mennään.”

Toimin ripeästi, ettei hän ehtinyt
muuttaa mieltään ja jottei minun käyn-
tiaikani venähtänyt liiaksi. Hetken pääs-
tä hän istui tuolissaan pihamaallaan, yl-
lään lilan värinen tuulitakki 80-luvulta,
ja pyysi minua viemään hänet hennon
vaaleanpunaisen ruusumaisen kukkapus-
kan luokse, en edes tiedä mikä sen nimi
on. Kipaisin hänelle vajasta hänen pyy-
tämänsä pienet puutarhasakset. Hän ve-
ti tottunein liikkein työhanskat käsiään
suojaamaan ja kumartui puskan puo-
leen, alkoi napsutella oksia pikkuisen
sieltä täältä, käänteli ja tutki kukkia, ja
puhisi, kuinka huonosti niitä oli hoidet-
tu. Jättäydyin vähän kauemmas omena-
puun varjoon ja vilkaisin kelloa. Vartin
verran vielä aikaa. Seurasin hänen ole-
mustaan ja katsettaan. Näin, miten tyy-
tyväisyyden tunne valui häneen, miten
hän hetken ajan oli rajoittamaton, pys-
tyi ja osasi, oli ennallaan.

Näin miten hän vaivihkaa toi kukan
lähelle kasvojaan ja imi ruusun tuok-
sua, hymyili melkein huomaamatto-
masti. Minä hymyilin itsekseni leveästi
ja päätin, että tänä kesänä teen tämän ai-
na kun mahdollista, edes hetken verran
saatan heidät yhteen taas, hänet ja puu-
tarhan. ■

PUUTARHA JA HÄN - HE OLISIVAT TARVINNEET TOISIAAN, SEN NÄKI HEISTÄ KUMMASTAKIN.



PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallesi ajalle. Palveluun kirjaudutaan www.superliitto.fi > Kirjaudu 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____



JAKSO 8

Aiheena: julkisen sektorin tes-neuvottelujen jälkilöylyt

mukana pj. Päivi Inberg ja
edunvalvontajohtaja
Anne Sainila-Vaarno



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde: 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



Liiku ja lomaile Eerikkilässä

-30%

SuPerin jäsenenä saat **30 % alennuksen** Eerikkilän lomahuoneistoista ja huviloista.

Hintaan sisältyy majoitus sekä kuntosalin vapaa käyttö. Nauti luonnosta, liikunnasta ja hyvästä seurasta – yksin tai porukalla!

Varaa majoitus 31.12.2025 mennessä (ei voimassa pääsiäisenä, juhannuksena, jouluna tai uutena vuotena).

Varaus: eerikkila.fi – käytä jäsenetukoodia.



Merellinen kesä Viking Linella

-30%

-50%

SuPerin jäsenenä saat tuntuja alennuksia Viking Linen risteilyistä – edut vaihtelevat reitistä ja kaudesta riippuen, jopa **30–50 % päivän hinnasta**.

Etusi kattaa mm.:

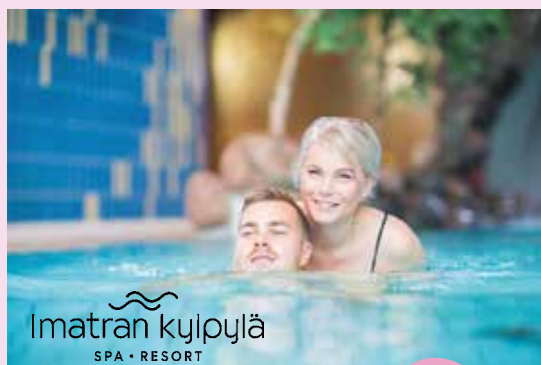
- Helsinki–Tukholma -risteilyt
- Päiväristeilyt Helsingistä Tallinnaan
- Miniristeilyt Viking XPRS:llä
- Vuorokauden risteilyt Turusta Viking Gracella tai Viking Glorylla

Edut eivät ole voimassa juhlapyhinä tai korkeaseson-
gin aikaan. Lopullinen hinta määräytyy lähtöpäivän ja
varauksen ajankohdan mukaan.

Kirjaudu SuPerin verkkosivuille ja käy jäsensivuilla
– löydät sieltä alennuskoodin ja lisäohjeet varaukseen.

100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE



Imatran Kylpylä – rentoudu Saimaan rannalla

-20%

SuPerin jäsenenä saat jopa **20 % alennuksen**
majoituksesta ja aterioista Imatran Kylpylässä! Nauti
hemmottelusta Taikametsä-kylpylässä ja herää val-
miiseen aamiaispöytään.

Jäsenalennukset:

- **Sunnuntaista torstaihin:** –20 % hotellihuoneista,
loma-asunnoista ja puoli-/täysihoidosta
- **Perjantaista lauantaihin:** –10 % vastaavista
palveluista

Edut koskevat normaalihintaisia palveluja, ja niitä on
tarjolla rajoitetusti.

Täydellinen paikka irtiotolle – yksin, kaksin tai koko
perheen kanssa.



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

SÄTT GRÄNSER FÖR DIG SJÄLV,
INGEN ANNAN GÖR DET ÅT DIG.



ANNA AUTIO

TACK ALLA MEDLEMMAR!

Vårens stora prövning, kollektivavtalsförhandlingarna inom kommuner och välfärdsområden, avslutades utan stödåtgärder, vilket är en viktig sak. Med denna lösning främjas lönejämlikhet och förhoppningsvis ska även missförhållanden åtgärdas. För att kunna säkra framtiden för sote- och kommunsektorn är det viktigt att vi har nu arbetsro för en lång tid framåt. Nu uppmanar jag arbetsgivarna att ta med personalen i ert utvecklingsarbete för arbetstagarna är de bästa experterna vad gäller deras arbete, det är ingen annan.

I höst står förhandlingarna inom den privata socialservicebranschen i tur. Enkäten om målsättningar har skickats till fackavdelningarna. Vilka

frågor ska vi driva fram och vilka frågor anser ni vara viktiga för er?

Målsättningarna för avtalsförhandlingarna inom den privata socialservicebranschen sätts efter sommaren. Jag har fått besked från er och det är lönen som är prio ett. Målet med att minska skillnaden i löner inom den offentliga sektorn har varit ett tydligt budskap. Även arbetsbelastningen har tagits upp.

Arbetshälsan och arbetsbelastningen kommer ständigt upp i dessa oredans tider. Det är viktigt att du kan känna igen din kapacitet i vardagen och ska kunna stanna upp. Sätt gränser för dig själv, ingen annan gör det åt dig.

Ha som målsättning att stanna upp och fundera vad som i dag skulle va-

ra lösningen att orka med arbetet och vardagen. Det kan vara svårt med allt jäkt, det känner jag igen mycket väl själv. Var inte slav under dina känslor 24/7 utan bestäm dig att vara positiv, åtminstone ibland. Det kan vara en röd tråd för att orka.

Semesterperioden har börjat men vädret tyder på något annat.

I väntan på bättre semesterväder

Päivi

"Livet är här och nu, i dag. Det är det enda liv som du kan vara säker på. Få ut det mesta av i dag. Lev med gnista i dag."

Dale Carnegie

HOPPINGIVANDE SOMMAR

Sommaren kommer med ljus, grönska och värme, och för många betyder det även åtminstone en kort paus från vardagens stress i form av sommarsemester.

Närvårdarnas arbete är fundamentet i samhället. Vårdarnas kompetens syns varje dag i hemmen, skolor, småbarnspedagogik, omsorgsenheter och sjukhus. Trots att det finns svårigheter inom vårdsektorn – minskade resurser, förändringar, osäkerhet – finns det i arbetet mycket sådant som bär. Det kan vara möten, uppskattande ord, gemensamma skratt och bättre mående för patienten.

Belastande arbete, låg lönenivå och brist på uppskattning är bekanta samtalsämnen och vi måste fortsätta att tala om dem. Därför är förbundets röst viktig – inte bara vid förhandlingsborden utan även i den offentliga debatten. Det är viktigt att höja rösten inte enbart mot missförhållanden men även för allt som fungerar och som ger glädje. Yrkesstolthet, sammanhållning och erfarenhet av arbetets betydelse är tillgångar som inte försvinner. Förbundet är med och försvarar vårdarnas rättigheter – och stärker även det goda som finns inom branschen.

Kollektivavtalsförhandlingarna, som gäller för dem som arbetar inom välfärdsområden och kommuner, avslutades i början av maj. SuPer är nöjd med lösningen som gäller i den nuvarande ekonomiska situationen inom kommuner och välfärdsområden. Avtalets innehåll avhandlas ytterligare i denna tidnings sidor 14 och 15.

Jag önskar dig sommarvarma stunder, hopp och krafter – och framför allt sommarvila som du är förtjänt av.

MARIO KOIVUMÄKI




MOSTPHOTOS

Färre sommararbeten

Välfärdsområdenas besparingar syns i antalet sommarjobb inom social- och hälsovårdssektorn. Enligt webbplatsen Duunitori, som förmedlar arbetsplatser, publicerades i början av året över 40 procent färre sommarjobbannonser inom so-te-sektorn än året innan. Vanligtvis börjar man söka sommarjobb redan i januari och arbetsgivarna publicerar platsannonser under hela våren. Man kan även hitta en arbetsplats genom att direkt ta kontakt med olika arbetsgivare eller skicka in öppna ansökningar.

Bristen på arbetskraft inom småbarnspedagogiken löstes inte genom utbildningsplatser

Intagningsplatser till lärarutbildningar inom småbarnspedagogiken har ökat men det har inte löst arbetskraftsbristen inom nämnda sektorn. Enligt studien utförd av Jyväskylä universitet är det endast cirka hälften av dem som tagit examen som börjar i läraryrket inom småbarnspedagogiken. Många fortsätter att studera eller ta inriktning mot andra branscher. På daghemmens vardag syns detta på det sättet att barnskötare vikarierar för lärare och då måste man söka vikarier för dessa barnskötare, men vikarier har inte alltid utbildning inom det yrket.



ISTOCK

Utländska arbetstagarnas byte till vårdsektorn underlättas

Regeringen bereder en tidsbestämd lagändring som ska underlätta för utländska arbetstagare att byta till branscher som lider av arbetskraftsbrist, till exempel till yrken som närvårdare eller sjukskötare. För närvarande är uppehållstillstånd på grund av arbete bundet till en viss uppgift eller arbetsgivare. Genom lagändringen skulle arbetstagaren kunna fortsätta att arbeta i Finland även om personen blir arbetslös från sin ursprungliga arbetsuppgift.

"Jag har under mitt liv mött svårigheter men har alltid tagit mig genom dem. I Finland har jag njutit av ett lugnt liv och jag har kunnat förverkliga mina drömmar. Jag vill uppmuntra andra invandrarkvinnor att studera finska och skaffa sig ett yrke. I Finland kan man bilda familj, studera och arbeta samtidigt. Om man bara stannade hemma skulle i alla fall jag bli deprimerad."

Någon utöver det vanliga

TEXT MINNA LYHTY BILD ANNA AUTIO

Samira Shiripoor vill uppmuntra invandrarkvinnor att studera det finska språket och ett yrke.



När jag var barn i Teheran tyckte jag om att gå till sjukhuset där min far arbetade som läkare. Jag tänkte då att en dag ska även jag arbeta på ett sjukhus. Dock gick det inte som jag tänkt eftersom jag gifte mig som 14-åring och blev mamma som 19-åring. Snart blev jag en ensamstående mamma. I Iran var det inte lätt att vara en ung frånskild kvinna. Min familj hade låtit mig flytta hem igen om jag hade gått med på att lämna bort min bebis men jag ville uppfostra barnet själv. Så jag flyttade till en bergsby till primitiva förhållanden och lärde mig turkiska.

Sedan fick jag arbete på en resebyrå och daghemsplats för min bebis men dessa låg långt borta från min bostad. Vi gick upp klockan fem och klockan åtta var jag på arbetet.

På lunchrasten åt jag inte utan gick till det närliggande daghemmet för att amma mitt barn.

Barnets far, som använder droger, krävde att få vården om vår son som var tretton år. Vi flydde landet och kom till Turkiet år 2011. Jag hann inte ens säga adjö till alla mina närmaste. Jag kunde turkiska men i Istanbul-området talades en mycket annorlunda dialekt. Jag ansökte om asyl och i väntan på beslutet

arbetade jag på en resebyrå. Sedan beordrade polisen oss att flytta till en liten by. Där arbetade jag som diskare eftersom det inte fanns arbete inom resebranschen.

År 2013 fick vi asyl i Finland och flyttade till Rovaniemi. Jag började direkt på en kurs i finska. Jag läste även självständigt in grundskolekompetens trots att jag redan genomgått grundskolan i Iran. På det sättet lärde jag mig fortare finska. I Rovaniemi arbetade jag som praktikant på ett servicehus för äldre. Jag var nöjd när jag fick bekanta mig med vårdarbetet och fick tillfälle att tala finska.

År 2015 flyttade vi till Helsingfors och jag tog yrkesexamen som receptionist. Jag började arbeta inom branschen redan under min studietid. År 2018 grundade jag ett företag och började köra taxi men jag känner att det är otryggt att köra taxi ensam på natten. Det är ett av skälen varför jag vill byta bransch.

Jag har aldrig givit upp min barndomsdröm om att arbeta inom vården.

För närvarande studerar jag till närvårdare. Jag kommer att inrikta mig på munvård eftersom det intresserar mig och jag vill arbeta i ett team. För mig har arbetskamraterna en stor betydelse eftersom inga av mina släkting-

ar bor här i Finland, förutom min vuxna son. Studietiden har emellanåt varit svår men läraren har uppmuntrat mig att fortsätta. På dagarna är jag på skolan och på kvällarna kör jag taxi. Om jag inte har kunder så sitter jag i bilen och gör mina skoluppgifter.

Jag tycker mycket om att skriva och har skrivit min biografi på mitt modersmål farsi. Jag har fått mycket positiv återkoppling för den. Jag skriver även korta berättelser i en kanadensisk publikation. Mina berättelser handlar ofta om olika sidor av livet, känslor och människors erfarenheter. I år kom jag tvåa i F2-skrivtävlingen som Kultur- och idrottsförbundet för yrkesutbildning i Finland (Saku rf.) anordnade. Denna prestation var viktig för mig eftersom den visade att jag kan uttrycka mig även på det finska språket och nå nya läsare. Jag drömmer om att resa och skriva böcker när jag blir pensionär. ■

Samira Shiripoor är författare och närvårdarstudent. Hon är 46 år och bor i Vanda.

Hon har bott i Finland i över tio år och under den tiden studerat det finska språket, genomgått grundskolan, tagit snart två yrkesexamen, arbetat på drygt tio arbetsplatser, grundat ett företag och skrivit en bok.

Samiras superkrafter är beslutsamhet, envishet och mod.



HYFSADE HÖJNINGAR

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD JUSSI HELTTUNEN

I och med de nya kollektivavtalen höjs närvårdarnas löner enligt den allmänna linjen. Utöver ovannämnda tillkommer även löneprogram. Kollektivavtalsförhandlingarna för kommuner och välfärdsområden löstes till slut enligt tidtabell och utan strejker.

De nya avtalen (AKTA, SH-avtal, VÄLKA) gäller till och med slutet av februari 2028. Under avtalstiden höjs närvårdarnas löner cirka 7,4 procent sammanlagt. Dessutom ger kommunernas och välfärdsområdenas löneprogram en ytterligare höjning på 1,8 procent.

Under detta år höjs lönerna även på grund av så kallade svansar i tidigare avtalen: vid avtalsförhandlingarna år 2022 kom man överens om lokala justeringspotter som utbetalas under år 2025.

LÖNEPROGRAMMET FORTSÄTTER

Enligt SuPers förhandlare kom avtalet till stånd i gott samförstånd.

– Parterna förstår den rådande omställningen inom välfärdsområdena och kommunerna och för förändringen behövs arbetsro, säger SuPers ordförande **Päivi Inberg**.

SuPer strävade efter den allmänna linjen enligt modellen som exportbranscherna tillämpar. Dessutom tillkommer ett nytt löneprogram som de närmaste åren höjer lönerna mer än den allmänna linjen.

– I den rådande ekonomiska situationen är nivån på löneförhöjningarna god. Försättningen på löneprogrammet var en mycket viktig fråga för oss. Med det minskar vi löneskillnaden mellan de kvinnodominerade branscherna och de

En tydlig enighet angående skyddsarbete

Vid förhandlingarna kom man överens om villkoren för skydds- och nödarbete under arbetskonflikter. För närvårdare utbetalas för dessa arbeten en 1,3-faldig ersättning.

Villkoren var viktiga för SuPer för lagändringen angående frågan behandlas för närvarande i riksdagen och dess slutgiltiga innehåll är fortfarande höljt i dunkel.

– Nu är dock villkoren säkrade i kollektivavtalet oavsett vad riksdagen beslutar. Vi kunde sinsemellan komma överens om frågan under arbetsron. Jag hoppas att regeringen i fortsättningen inte lägger sig i arbetsmarknadens angelägenheter så här kraftfullt, säger SuPers ordförande **Päivi Inberg**.

mansdominerade branscherna, konstaterar SuPers intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno**.

Vårdarnas löneprogram startade redan vid förhandlingsrundan år 2022 och meningen var att det skulle fortsätta ända till år 2027. Enligt det nya avtalet fortsätter programmet till år 2028 och avtalet kan inte sägas upp.

– Jag ser att uppskattning av närvårdarna och deras krävande arbete börjar så sakteliga synas även i lönen. Och det-

Även dessa detaljer ändrades i de nya avtalen

Utöver löneförhöjningar ger de nya kollektivavtalen många mindre, men betydelsefulla reformer för närvårdarnas arbete. Här följer några exempel:

Begreppet förtroendeman blir utbytt

Det föråldrade begreppet förtroendeman ändras. Det nya könsneutrala begreppet är fackombud. Förändringen främjar jämställdheten i arbetslivet.

Studieledighet och graviditet

En arbetstagare som är gravid kan avbryta sin studieledighet och fortsätta ledigheten senare. Avbrottet kan pågå högst 105 vardagar.

Amningspaus med lön under arbetsdagen

Löntagare som ammar ett barn under ett år är berättigad till 15 minuters avlönad amningspaus under en arbetspass på sex timmar. Under pausen kan barnet ammas eller man kan pumpa ut bröstmjölk men man får inte avlägsna sig från arbetsplatsen.

Vård av sjukt barn underlättas

Tillfällig vårdledighet förutsätter inte längre att båda föräldrar förvärsarbetar utanför hemmet. Man kan ta ut vårdledighet även om den ena av föräldrarna distansarbetar hemifrån.

Avlönad sjukledighet under fertilitetsbehandling

Arbetsoförmåga på grund av fertilitetsbehandlingar berättigar till sjukledighet med lön. Läkarintyg krävs.

Förbättring gällande kilometerersättning

Den som kör egen bil i samband med arbetsresor får 59 cent per kilometer för de första 8 000 kilometrerna och efter det 52 cent. Tidigare minskade ersättningen redan efter 5 000 kilometer.

Överenskommelse om ekonomisk ersättning för långa semestrar

Om semesterdagar överstiger antalet 30 kan man, om man så vill, byta de dagarna ut mot pengar. Detta förutsätter ett lokalt avtal och utöver det även ett skriftligt avtal med arbetsgivaren.

ta förhandlingsresultat ökar synligheten ytterligare, säger Inberg.

De nya avtalen ger även en exceptionell lång, nästan en tre års lång arbetsro för kommuner och välfärdsområden. ■