

SUUPER

10 / 2015

Pakolaiskriisi

UHKA VAI
MAHDOLLISUUS?

Mikkelin JNR-poliklinikka

PYÖRII LÄHI-
HOITAJAVOIMIN

Uusi sarja alkaa:

MIKÄ ASKARRUTTAA
LÄÄKEHOIDOSSA?

Perhekodissa

HOITAJA ON AINA TÖISSÄ
– OMASTA HALUSTAAN



30 000 palkansaajaa
mielenilmauksessa:

*Sopimisen perinnettä
ei saa romuttaa!*

TERO WALLIN
TEKI TÄYSKÄÄNNÖKSEN



32 Kun hoitaja on myös omaishoitaja, tunteiden merkitys korostuu.



6 Hallituksen pakkolakisuunnitelma sai täystyrmäyksen suurmielenilmauksessa.



28

Erityisherkkyyksi ei ole sairaus vaan joka viidennen synnynnäinen ominaisuus.



58

Tero Wallin vaihtoi bisnesmaailman hyvään mieleen.

lokakuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** Syyskuun mielenilmaisu **9** SuPer Kuntamarkkinoilla **10** Alalle soveltumattomia on vaikea karsia **12** Lokakuun lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: hapanlohko **16** Kaisa Rajalan työpäivä **21** Turvallisuusala tuli työpaikoille **22** Lähihoitajat pyörittävät INR-poliklinikkaa **24** Vastaanottokeskukset myrskyn silmässä **26** Erityisherkkyyksi, vaiva ja voimavara **32** Kun hoitaja on myös omaishoitaja **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **35** Liittokokous 2016 **36** Keinoja väkivallan torjumiseksi kotihoidossa **38** Ammattiosastojen rooli esillä puheenjohtajapäivillä **41** Hoivakotifarmasia esittäytyy **42** Lääketurvallisuus aloittaa lääkehoitosarjan **43** Tätä on toivottu: Täydennyskoulutus **46** Hyvä hoitaja osaa heittäytyä **47** Palasia sieltä täältä **48** Työaikakäsymykset esillä kotihoidon illoissa **49** Työsuojeluvaalit yksityissektorilla **50** Edunvalvonnan voittoja **52** Jäsenillat marraskuussa **54** Lähihoitaja2015 **56** Superristikko **57** Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu **KANNESSA** **58** Jooga on elämää **62** Jäsenyksikön palvelukortti **63** Siskon pakina **64** Työttömyyskassa tiedottaa **70** Myyrinkodin aistipuutarha **71** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S. Kajaanista

SUPER

62. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Virpi Fagerström ja Raimo Hanhela,
Anne Halmetoja, Elina Kujala,
Piia Nurhonen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Tero Wallinin kuvasi
Marjaana Malkamäki

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

88 300

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

punamusta
ISSN 0784-6975



441 619
Painotuote

SUURTA MYLLERRYSTÄ

Tämä syksy on käynnistynyt suurten myllerrysten merkeissä. Hallituksen etenkin pienipalkkaisten ja naisvaltaisten alojen työntekijöiden kannettavaksi suunnittelema pakkolakiesitys sai osakseen vastalauseiden myrskyn. Se suututti myös superilaiset. Mielenilmaus pakottavaa lainsäädäntöä vastaan organisoitiin pika-ajassa. Niin Helsingin keskustaan kokoontuneet 30 000 palkansaajaa kuin kaikki paikallisiin mielenilmauksiin eri puolilla maata osallistuneet työntekijät ovat saaneet aikaan ainakin sen, että säästövoitteita pohditaan uudelta pohjalta. Juuri nyt rakennetaan vastaesitystä. Odotettavissa on, että vastaisuudessaakin ollaan hereillä työsopimusten vain heikompaa osapuolta ja sopimusoikeuden kaventamista koskevien suunnitelmien suhteen.

Samaan aikaan kun Suomessa pohditaan maan taloudellista tilaa, hoidamme osaamme koko Eurooppaa koskevasta pakolaiskriisistä. Meillekin saapuu monin verroin enemmän pakolaisia kuin olemme osanneet ennakoida. Vastaanottokeskuksia käynnistetään niin nopeasti kuin vain voidaan ja Tornioon on juuri perustettu maan ensimmäinen järjestelykeskus pakolaisten rekisteröitymistä varten. Kukaan ei vielä tiedä mihin mittoihin pakolaiskriisi yleensä kasvaa ja mihin mittoihin meillä. Tärkeintä kuitenkin on, että avun tarvitsijat sitä saavat mahdollisimman pian ja kattavasti. Avun tarpeen mukana kasvaa myös auttajien tarve. Superilaisilla on sellaista ammatillista osaamista, jota tarvitaan tilanteen hoitamiseksi niin palkka- kuin vapaaehtoistyönä. Toivottavasti työpaikkoja avautuu ja vapaaehtoiseen osallistumiseenkin löytyy halukkuutta.

Tässä numerossa käynnistyy toivottu 11-osainen sarja lääkehoidosta. Se toteutetaan yhteistyönä Hoivakotifarmasia ry:n kanssa. Sarjan alkuosa painottuu iäkkäiden henkilöiden lääkehoitoon ja loppuosaa laajenee käsittelemään lääkehoitoa yleisemmin. Toivomme, että saamme teiltä lääkehoitoon liittyviä kysymyksiä. Niistä visaisimpiin ja useimmin toistuviin kootaan vastaukset, joita julkaistaan sarjan yhteydessä. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

LOKAKUU

- 9.10. Varhaiskasvatusmessut, Helsinki
- 9.–11.10. SuPer-Voimaa –koulutusristeily, Helsinki-Tukholma-Helsinki, SuPer
- 14.10. Etiikan seminaari, Helsinki, SuPer
- 14.10. Yhdysjäsen on ykkönen, Kemi, SuPer
- 19.10. Ajankohtaista tietoa ja työpa-jatyöskentelyä diabeteksestä, eteisvärinästä ja haava-hoidosta, Seinäjoki, SuPer
- 20.–21.10. Etevä esiintyjä, Helsinki, SuPer
- 23.–25.10. Osaava Nainen –messut, Turku
- 27.–28.10. SuPer-Opojen asiantuntija-päivät, Helsinki, SuPer
- 29.10. Onnistunut kokous, Helsinki, SuPer

MARRASKUU

- 5.11. Vaihda vapaalle, Helsinki, SuPer
- 5.–7.11. Apuvälinemessut, Tampere
- 6.11. Varhaiskasvatuksen koulutus-päivä, Helsinki, SuPer
- 7.–8.11. Suklaafestivaalit 2015, Helsinki
- 17.–18.11. Mielenterveysmessut, Helsinki
- 18.–19.11. Erikoissairaanhoidon koulutus-päivät, Tampere, SuPer
- 20.11. Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer

Sote-uudistus ensisijaista – ei aluehallinto



Terveydenhuoltoalan järjestöt SuPer, Tehy ja Lääkäriliitto näkevät, että viisi nykyistä erityisvastuualuetta ovat tarpeellisen mukainen perusta sote-uudistukselle.

Terveydenhuoltoalan järjestöjen mielestä sote-uudistus tulee tehdä ensisijaisesti terveydenhuollon ja sosiaalitoimen palvelun järjestämisen näkökulmasta – ei aluehallinnon tai muiden alueille suunniteltujen tehtävien ehdoilla.

SuPer ja muut järjestöt ovat huolestuneena seuranneet sote-uudistuksen valmistelua. Hallitusohjelman mukaan järjestämiskäytäntö valmistellaan enintään 19 itsehallinnollisen alueen pohjalta.

Elokuun 14. päivänä julkaistun selvityshenkilöraportin mukaan alueita tulisi olla 9–12, jolloin alueilla olisi riittävä taloudellinen kantokyky, jotta ne kykenevät järjestämään kattavat sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut. Samalla niistä muodostuisi sopivia ja luontevia kokonaisuuksia muidenkin alueille ajateltujen, kuntien tai valtion keskus- ja aluehallinnon, tehtävien hoitamiseen.

Järjestöjen mukaan viisi nykyisiä eri-

tyisvastuualueita vastaavaa itsehallintoaluetta ovat riittävä ja tarkoituksenmukainen määrä sosiaali- ja terveystaloudellisten palvelujen järjestämiseen. Vain näin voidaan taata kansalaisten palvelujen saaminen ja uudistukselle asetettujen huomattavien säästöavoitteiden toteutuminen.

Mikäli itsehallinnollisia alueita perustetaan samalle erityisvastuualueelle useampia, on seurauksena alueiden välisen kilpavarustelun jatkuminen. Se johtaa taloudellisten ja henkilöstöresurssien ohjautumiseen erikoissairaanhoidon eikä perustason palveluiden vahvistamiseen, mikä kuitenkin on uudistuksen keskeinen tavoite. Uudistukselle asetettu julkisten menojen säästöavoite jää samalla toteutumatta.

Erityisvastuualueet ovat olemassa oleva rakenne, jolla on laissa säädetty velvoite alueen sisäisestä työnjaosta sopimiseen. Ne ovat kykeneviä vastaamaan myös vaativan erikoissairaanhoidon palveluista alueellaan lukuun ottamatta valtakunnallisesti keskitettäviä palveluja.

Ei ole tarkoituksenmukaista pirstaloita järjestelmää ja haaskata resursseja tarpeettoman monien alueiden hallintoon, vaikka hieman pienemmätkin alueet voisivat täyttää riittävän taloudellisen kantokyvyn vaatimuksen. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Merkitä kalenteriin SuPerin ammatilliset opintopäivät 16.–17.2.2016 Tampereella.
- ▶ Valmistella vuoden 2016 toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- ▶ Ilmoittautua SuPerin alueelliseen jäseniltaan.
- ▶ Ammattiosastojen aktiivien hakea Vuokatin palkitsemisviikkoa vuodelle 2016.
- ▶ Ilmoittautua SuPerin omaan varhaiskasvatuksen koulutuspäivään 6.11.
- ▶ Tarkistaa, onko jäsenmaksusi peritty palkasta tai oletko itse maksanut maksut.
- ▶ Kehua vähintään yksi työkaveri päivässä.

Millainen maailma – ja arvomaailma?

Aika hektisen viikon jälkeen sunnuntaina tein ihan normaaleja kotihommia, siivosin ja laitoin terassin syksykuntoon. Iltapäivällä keitin kahvit ja nautin ne vastalaitetulla syys-terassilla toppaliivi päällä. Mietin arvomaailmoja ja sitä, miten ne nykyään näkyvät. Kun kansalaisilta kysytään mikä Suomessa on hyvää, vastaukset ovat yleinen turvallisuus, tasa-arvoinen yhteiskunta, korkealaatuinen koulutus sekä hyvinvointipalvelut yleisesti. Jos asiaa kysytään superilaisilta ja kohdenneetaan se omaan työhön, nousee sieltäkin tasa-arvoinen yhteiskunta, korkealaatuinen koulutus ja hyvinvointipalvelut yleisesti. Ja siinä onkin aikamoinen arvolutaus koko superilasten työsarkaan.

Superilaisten arvomaailman ehkä kantavin voima on oikeudenmukaisuus, jota voidaan pitää hyvinvointipalveluiden ydinkysymyksenä. Kaikki on saatava hyvää hoitoa, oli kyseessä sitten mikä sääty tai uskonto hyvänsä. Toisena nousee esiin se, että työtä tehdään lämmöllä ja sydämellä, siten, miten haluttaisiin sitä itselle tehtävän. Kolmantena on rautainen ammattitaito, joka johtaa toimintoja. Totta kuitenkin on, että ei auta lämpö, ei sydän eikä oikeudenmukaisuus, jollei ole tietoa ja taitoa hoitaa ihmistä. Ihmisen anatomia ja fysiologia ovat vuosisatojen ajan pysyneet samanlaisena, mutta taudit ja niiden hoitomuodot muuttuvat alati. Siksi tarvitaan ammattilaisia tähän työhön ja sitä ammatillisuutta on syytä vaalia.

Olen usein keskustellut jäsenten kanssa työssäjaksamisesta. Aika moni on tosi väsynyt, moni myös henkisesti. Syykin on selvä: työnkuva on laajentunut niin paljon, ettei hoitajan perustyöhön ole aikaa ja tämä vie voimia. Hoitajan perustyönkuva on työnantajilta hukkunut, kun on etsitty vain tuottavuutta tuloksellisuuden sijaan. Tuottavuus on aivan väärä termi hyvinvointipalveluissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö ole tarpeellista miettiä taloudellisuutta toiminnassa. Superilaiset tuottavat työllään hyvinvointipalveluita kuntalaisille ja nämä palvelut on poliittisilla päätöksillä sovittu. Tässä onkin yksi suurimmista eroavuuksista arvomaailmoissa. Hoitajan arvomaailma on holistinen ihminen, jolla hoidon piiriin joutuessaan on tarpeita, jotka pitää tyydyttää. Toisaalla todetaan, että joillakin toimenpiteillä tässä aikajanaassa homma on hoidettu. Aikaa ei voida pitää yleispäteväenä toimintamallina, sillä ihminen ei ole kone. Myöskään hoito ei ole prosessitoiminto siten kuin sitä teollisuudessa ajatellaan.

Mieleeni tuli lehtikirjoitus, jossa todettiin, että Lean-toiminnolla sairaalan tai hoitokodin tuottavuus moninkertaistui, kun työprosessiin tehtiin muutos. Kyse oli henkilökohtaisesta hygieniasta ja siitä, miten se hoidettiin tuottavasti. Yksi hoitaja riisui potilaan, toinen kylvetti, kolmas puki ja neljäs petasi sängyn. Todettiin, että kylpyyn pääsi näin useita ihmisiä enemmän kuin ennen. Tämä lisäsi tuottavuutta, mutta miten kävi tuloksellisuuden? Hoitajan tehtävä on kan-

nustaa ja opettaa ihmistä käyttämään niitä voimavaroja, joita hänellä on. Ei tehdä puolesta, vaan auttaa silloin kun ei itse kykene. Mietin vain, että kuka haluaa silloin, kun on kaikkien haavoituvaisemmassa tilassa, monen ihmisen avustavan itseään henkilökohtaisessa hygieniassa? ■

*Hyvää syysaikaa,
Silja*





SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola lähdössä ilmaisemaan mielipiteensä maan hallituksen politiikkaa vastaan Helsingin Rautatien-torille. Sade ei tahtia häitää.

Superilaisten ääni kuuluu!

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA MARJO SAJANTOLA

Syyskuun mielenilmaisun osallistujamäärä kertoo, että maan hallituksen säästötoimet eivät saa kannatusta. Puheenjohtaja Silja Paavola sanoo, että spontaani mielenilmaisu kuvastaa hyvin superilaisten tunteja.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola toteaa, että vaikka terveydenhoito ja sosiaalipalvelut ovat Suomen kansalaisille elintärkeitä asioita, maan hallitukselle ykkönen on vientiteollisuus. Sen kilpailukyvyyn nostamisen maksajaksi yritetään laittaa pienipalkkaiset hyvinvointipalveluita tuottavat suomalaiset.

Sopimukset turvaavat työntekijöiden oikeudet ja niiden antamalla suo-

jalla on vaikutusta vahvasti myös työhyvinvointiin ja sitä myöten tuottavuuteen. Jos SuPerin aikaansaamat niin hoidettaviin kuin työntekijöihin vaikuttavat mitoitukset vanhustenhoitoon ja varhaiskasvatukseen puretaan, kuormitus hoitoalalla kasvaa edelleen. Hallitus tulee näin vaarantaneeksi myös potilas- ja asiakasturvallisuuden.

– Pitäisi löytää tarkastelupisteitä, jotka osoittavat, miten näillä suunnitelluilla leikkauksilla voitaisiin maapelaistaa. Jos mitään positiivista näyttöä ei saada, on käytävä käsiksi sinne, missä isoin raha liikkuu. Niin Suomen kuin koko Euroopan hallitusten pitäisi pureutua harmaan talouden kitkemiseen.

Paavola muistuttaa, että haastattelu-

hetkellä kaikki asiat ovat vielä auki. Superilaiset saavat lisää tietoa liiton nettisivuilta sitä mukaa, kun kerrottavaa tulee.

SUPERILAISET OVAT VIHAISSIA

Kun SuPeriin tuli tieto keskusjärjestöjen suunnitelmasta järjestää yhteinen mielenilmaus, oli vain viikko aikaa ryhtyä toimiin. Paavola sanoo ilahtuneensa häneen yhteydessä olleiden superilaisten yhteiskuntatietoisuudesta.

– Toki sen lisäksi, mitä pakkolait jäsenen itseensä vaikuttaisivat, superilaiset toivat esiin huolensa myös siitä, mitä ne vaikuttaisivat hoitoalan houkuttelevuuteen eli uusiin opiskelijoihin ja

työntekijöihin ja myös palvelujen saajiin.

Hän jatkaa, että jäsenet pohtivat myös tulevaisuuden mukanaan tuomia haasteita. Tekevätkö heidän työtään vielä vahvan ammatti-identiteetin omaavat koulutetut hoitajat vai kuka vain, joka suostuu raskaaseen työhön pienellä korvauksella?

Paavola laskeskelee vastanneensa mielenilmausta edeltäneellä viikolla jopa kahteentuhanteen viestiin, joissa vain muutamassa tyrmättiin mielenilmaisun tarpeellisuus.

– Joukossa oli superilaisittain hämmästyttävän aggressiivisiakin toimenpide-ehdotuksia. Oli kehotuksia koko päivän yleislakkoon tai jopa pitempään. Superilaiset ovat selvästi vihasia. Heidän mielestään suunnitellut leikkaukset ovat täysin järjettömiä, koska peruspalkalla on vaikea tulla toimeen ainakin pääkaupunkiseudulla. Muuallakin joutuu pohtimaan, miten palkan saa riittämään.

Puheenjohtaja Silja Paavola toteaa, ettei superilaisten kuten ei hänen omaansaakaan oikeustajuun istu se, että pakko laein käydään suoraan niiden ihmisten palkkapusseihin, jotka työllään tuottavat hyvinvointi- ja muut julkisen sektorin palvelut ja muut alat jäisivät säästöjen ulkopuolelle.

– Julkisen sektorin palveluita tarvitsevat kaikki, myös yrittäjät, muutenkin kuin juhlapuheiden aiheina, jolloin puhutaan heikkojen puolesta ja opiskelun merkityksestä. Nyt on menty siihen, että vain rahalla on merkitystä ja sillä miten sitä saa lisää työntekijöiden jaksamisesta ja venymisestä. ■

TÄSTÄ SUPERILAISET SUUTTUIVAT

- Hallitus romuttaa toimivan neuvottelujärjestelmän, jos säästötoimet toteutetaan pakottavalla lainsäädännöllä. Se tarkoittaisi, että työ- ja virkaehtosopimusneuvotteluissa ei voida sopia alakohtaisesti toisin.
- Hallitus haluaa normipurkua ja paikallista sopimista.
- Loma-aikoja lyhennetään aloilla, joilla on pidempi loma työehtosopimuksissa.
- Loppiainen ja helatorstai muuttuvat palkattomiksi, mikä tarkoittaa palkanalennusta.
- Sunnuntailisien korvaus muuttuu 100 prosentista 75 prosenttiin.
- Ylityökorvaukset puolitetaan.
- Sairausloman ensimmäinen päivä muuttuu palkattomaksi ja päiviltä 2–9 maksetaan 80 prosenttia palkasta. Tämä tulee vaikeuttamaan sairauslomalle jääntiä erityisesti pienituloisilla.

Pakkolakiainekset nostivat palkansaajat ja liitot takajaloilleen Sopimisen perinne uhattuna

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA



STTK:n, Akavan ja SAK:n liittojen jäsenten mielenilmaus hallituksen leikkaus- ja pakkolaki-ehdotuksia vastaan keräsi kolmekymmentuhatpäisen joukon Helsingin Rautatien torille perjantaina 18. syyskuuta.

Superilaisia oli saapunut paikalle jopa satojen kilometrien päästä ilmaisemaan tyrmistyksensä hallituksen pyrkimyksiä heikentää palkansaajien työehtoja pakottavalla lainsäädännöllä sekä rajoittaa työmarkkinajärjestöjen sopimusvapautta.

– Sydämellä tätä työtä tehdään nyt jo pienellä palkalla yötä päivää ja perheen ja lastenkin kustannuksella. Tällaiset pitäisi hoitaa sopimalla eikä pakolla, painotti Riitta Suninen Kouvola ammattiosastosta juuri ennen mielenilmauksen alkua.

Suoraan yövuorosta paikalle saapunut lähihoitaja vakuutti jaksavansa hyvin, sillä joukkovoiman näyttämisen paikka ►

Superilaiset olivat nähneet vaivaa tuodakseen mielipiteensä esiin itse suunnittelemillaan kylteillä.



Helsingin Rautatien tontti täyttyi väestä. Värikkäiden banderollien, ilmapallojen ja kyltien joukosta erottui hyvin sininen superilainen edustus.



Riitta Suninen ja Merja Laiho saapuivat Rautatien tontille näyttämään Sipilälle, Soinille ja Stubbille, ettei superilaisten yli kävellä.

on juuri nyt.

– Eikä haittaa, vaikka alkaa sataa. Luontokin on meidän puolellamme, totesi vapaapäivänsä mielenilmauksessa viettävä lähihoitaja Merja Laiho, hänen Kouvolan ammattiosastosta.

– Täällä minäkin kuuden lapsen mummi osoitan mieltäni. Menkää mieluummin isompipalkkaisten pussille.

HEIKOMMAT MAKSUMIEHIKSI

Työntekijäkeskusjärjestöjen ja jäsenliit-

tojen viesti hallitukselle oli yksimielinen: kaavailtu pakkolaki ei sovi suomalaisen sopimisen perinteeseen ja kohdistuu suoraan työsopimusten heikompaan osapuoleen. Työnantajapuoli sen sijaan saavuttaisi tavoitteensa neuvottelematta.

Samaa korosti puheenvuorossaan Pohjolan Ammatillisen Yhteisjärjestön pääsihteeri Magnus Gissler. Hän totesi koko kansainvälisen ja eurooppalaisen ammattiyhdistysliikkeen seisovan suomalaisten järjestöjen rinnalla puolustamassa pohjoismaista sopimisen perin-

nettä ja työelämän demokratiaa.

Kannustushuudot raikuivat Rautatien tontilla oppositio puolueiden edustajien esittäessä suoranaista kritiikkiä hallituksen toimintatapaa kohtaan. Vihreiden Ville Niinistö kysyi, onko oikein, että taluskriisi maksataan pienipalkkaisilla naisilla. RKP:n Eva Biaudet puolestaan korosti, että Suomen hyviä perinteitä sopimisesta ei saa unohtaa vaan pitää etsiä neuvotellen ratkaisu, joka ottaa huomioon sekä haastavan taloustilanteen että naisten heikon aseman. Kristillisten Sari Essayah tähdensi sunnuntaikortvausten leikkauksen kohdistuvan eritoten naisiin.

– Pelottaako hallitusta sade ja ukkonen? Voitte olla varmat, että ne jatkuvat, jos jatkatte tällä linjalla, jyräsi SDP:n Antti Rinne.

Hallituspuolueiden Annika Saarikko, Sampo Terho ja Arto Satonen painottivat odotetusti hallituksen viiden prosentin kilpailukykyhyppäyksen tärkeyttä. He totesivat odottavansa nyt työmarkkinaosapuolten vastaehdotusta.

PALUU NEUVOTTELUPÖYTÄÄN?

STTK:n Antti Palola tuomitsi hallituksen kilpailukykypaketin ja pakkolainsäädäntöön turvautumisen törkeäksi hyökkäykseksi suomalaisia työntekijöitä kohtaan. Samalla hän suuntasi jo katseensa tulevaan.

– Suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa on rakennettu neuvottelemalla ja sopimalla, ei repimällä tai riitelemällä. Me haluamme löytää kaikkia osapuolia tyydyttävät ratkaisun sopimalla.

Yhteisen neuvotteluratkaisun löytäminen edellyttää kuitenkin, että myös Elinkeinoelämän Keskusliiton välityksellä puhuva työnantajapuoli neuvottelee tosissaan eikä jättäyty nauttimaan hallituksen esittämästä työnantajaa suhteettomasti suosivasta ratkaisusta. Kriittisimmin myös työntekijöiltä joustoja edellyttävän kompromissin rakentamiseen suhtautui SAK:n Lauri Lyly. ■

PERJANTAINA 18. SYYSKUUSTA MIELENILMAUKSIA JÄRJESTETTIIN HELSINGIN LISÄKSI AINAKIN OULUSSA, ROVANIEMELLÄ, PORISSA, PIEKSÄMÄELLÄ, LAHDESSA, HÄMEENLINNASSA, NAS-TOLASSA, RAAHESSA JA KUHMOSSE.



Liiton asiantuntija Soili Nevala ohjeisti asiakkaita SuPerin pisteellä Kuntamarkkinoilla.

SuPerin kysely Kuntamarkkinoilla

Joka kymmenes hyväksyy alibudjetin

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin kyselyn mukaan 10,4 prosenttia kuntapäättäjäistä hyväksyy alibudjetoinnin eli sen, että poliittiset päättäjät tietoisesti esittävät ja hyväksyvät liian niukat määrärahat lakisääteisten peruspalvelujen turvaamiseen.

SuPerin Kuntamarkkinoilla tekemään kyselyyn vastasi 325 henkilöä. Yli 70 prosenttia vastaajista oli kuntapäättäjiä tai kunnan työntekijöitä.

Joka kymmenes kuntapäättäjä oli sitä mieltä, että alibudjetointia voidaan tehdä. Asiaa perusteltiin muun muassa rahapulalla. Osa vastaajista myönsi, että alibudjetoinnin jälkeen joudutaan usein tekemään lisäbudjetti. Osa luotti budjetin ohjausvaikutukseen: kun annetaan vähän niin käytetään vähän. Alibudjetoinnilla voidaan lähettää myös viestiä esimerkiksi erikoissairaanhoidol-

le, jonka esittämiä kustannuksia ei haluta hyväksyä.

Parin vuoden takaisten tietojen mukaan joka viidennen kunnan sosiaali- ja terveyspalveluissa tietoisesti alibudjetoidaan menoja. Budjettiin siis varataan liian vähän rahaa palveluiden ja toiminnan järjestämiseen. Erityisesti tätä harjoitetaan kaikkein heikoimmassa asemassa olevien suuntaan: lastensuojelussa sekä vammaisten ja vanhusten palveluissa.

SuPer haluaa herättää keskustelua alibudjetoinnista ja sen tarkoituksenmukaisuudesta. Liiton jäsenille alibudjetoinnin haitallisuus näkyy esimerkiksi sijaiskieltoina, kun kunnat laittavat rahahanat kiinni budjettien ylittyessä.

Kaksipäiväisillä Kuntamarkkinoilla Helsingin kuntatalolla vieraili yli 7500 kuntapäättäjä ja kunta-alan ammattilaista syyskuun puolivälissä. ■

Potilasjärjestöt ovat huolissaan pitkäaikaissairaiden maksutaakasta

Potilasjärjestöt ovat huolissaan pienituloisten pitkäaikaissairaiden kasvavasta maksutaakasta. Valtion talousarvioesityksessä nostetaan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja ja samanaikaisesti tehdään tuntuvia leikkauksia lääkkeitä ja matkakorvauksiin. Rankimmin maksujen omavastuiden korotus iskee heihin, joilla on pienet tulot ja paljon terveysongelmia. Osa sairastavista jättää lääkkeet ostamatta ja sairaalakäynnit tekemättä, koska rahat eivät riitä edes peruselämiseen, kuten ruokaan ja asumiseen. Käytännössä tämä uhkaa pitkittää sairauskierrettä ja välillisesti kasvattaa hoidon kustannuksia niin potilaalle kuin yhteiskunnalle.



Liitot mittaavat verenpainetta

Koko maassa kampanjoidaan pian verenpaineen mittauksen puolesta. Aivo-liitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto aikovat mitata loka-marraskuun vaihteessa 10 000 suomalaisen verenpaineen torreilla ja turuilla. Aikuisikäisistä suomalaisista kahdella miljoonalla on kohonnut verenpaine. Silti vain 17 prosenttia aikuisista tietää, että hoitamattomalla verenpaineella on haitallinen vaikutus myös aivojen terveyteen. Omilla elintavoilla voi alentaa kohonnutta verenpainetta, joka paljastuu terveellä ihmisellä vain mittaamalla.

Vaarana on, että työelämään päätyy "aikamoista sakkia"

Pääsy- ja soveltuvuuskokeista luopuminen huolestuttaa

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Lähihoitajakoulutuksen järjestäjät luopuvat pääsy- ja soveltuvuuskokeista. Alalle soveltumattomat opiskelijat voidaan karsia viime kädessä SORA-säädösten puitteissa, mutta turvautuvatko oppilaitokset tähän oljenkorpeen, kun niiden rahoitus riippuu valmistuvien määrästä?

– Lähihoidon koulutusta tarjoavien oppilaitosten ei pitäisi luopua pääsy- ja soveltuvuuskokeista, SuPerin suunnittelijat Sara Simberg ja Soili Nevala sanovat.

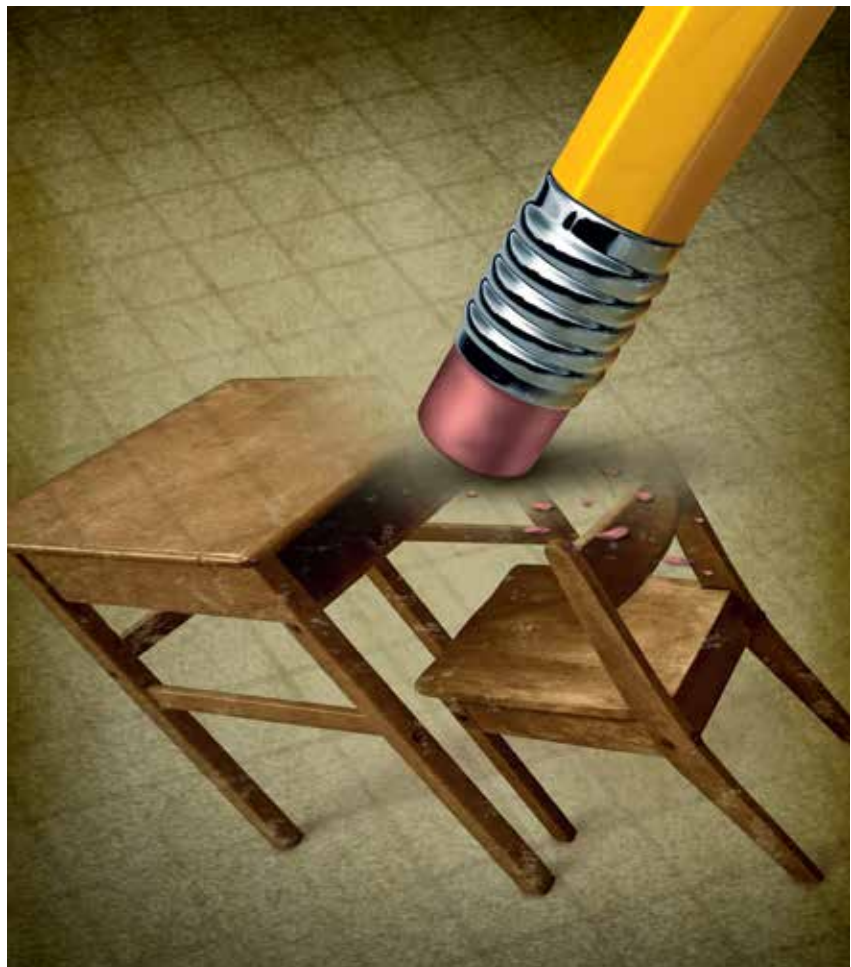
Valitettavasti tämä on kuitenkin suuntaus. Taustalla ovat kustannussyyt ja se, että nykyisen nuorisotakuun mukaan kaikkien peruskoulunsa päättäneiden ja ilman ammatillista koulutusta olevien on saatava opiskelupaikka. Vaarana onkin, että opiskelijoiden joukkoon päätyy henkilöitä, joilla ei ole riittäviä valmiuksia toimia ammatissa.

– Pahimmillaan eteen voi tulla tilanteita, joissa potilasturvallisuus vaarantuu, Simberg toteaa.

KUKA VASTAA OSAAMISEN VARMISTAMISESTA?

Opettajat ja työelämän edustajat ovat kokeneet ongelmalliseksi sen, ettei alalle soveltumattomia seulota, vaan sopimattomaksi toteaminen jää opettajan ja työpaikkojen harteille.

– Tässä vaiheessa soveltuvuuden selvittäminen ja opiskeluoikeuden peruuttaminen onkin jo isompi prosessi, ja kynnys viedä asiaa eteenpäin on korkea. Ennen kuin opiskelija voidaan



erottaa oppilaitoksesta, on käytävä läpi muut tukitoiminnot, Simberg kertoo.

Soveltumattomuuden tunnistamisessa selvitetään aluksi, onko opiskelijalla toimintakykyyn liittyviä esteitä. Seuraavaksi lääkäri tai terveydenhoitaja antaa lausunnon soveltuvuudesta. Terveydelliset tai toimintakykyyn liittyvät esteet eivät ole riittäviä opiskelu-

oikeuden peruuttamiseksi. Sitä ennen on mietittävä, voiko opiskelijaa tukea muilla toimenpiteillä tai apuvälineillä. Jos tukitoimenpiteet eivät kuitenkaan riitä, ohjataan opiskelija toisen tutkinnon pariin.

– Käytännössä kynnys turvautua SORA-säädöksiin on korkea. Opettajilta ja työssäoppimisen arvioijilta

PAHIMMILLAAN ETEEN VOI TULLA TILANTEITA, JOISSA POTILASTURVALLISUUS VAARANTUU.

on tullut viestiä, että kaikki oppilaat on päästettävä läpi, jotta jokainen valmistuu ja vieläpä samassa aikataulussa kuin muut. Myös koulutuspoliittisena tavoitteena on nopeuttaa valmistumista.

Simberg kertoo, että myös työssäoppimisohjaajat sanovat kokevansa painostusta hyväksyä näyttöjä ja tutkintotilaisuuksia siitä huolimatta, ettei henkilö sovi alalle. Vaikka opiskelija tarvitsi heikon osaamistasonsa vuoksi pidemmän työssäoppimisjakson, pyritään aika supistamaan mahdollisimman lyhyeksi.

Ongelmallista on, että oppilaitosten rahoitus riippuu valmistuvien määräs-
tä. Simbergin mukaan tästä syntyy eettinen ristiriita, kun opettajat ja työssäoppimisen ohjaajat kokevat joutuvansa katsomaan alalle soveltumattomia läpi sormien.

RAHA JYRÄÄ ALLEEN KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Myös ammattikoulun opettajat Minna Finstad ja Sari Salminen ovat huolissaan siitä, ettei koulutuksen järjes-

täjillä ole enää varaa karsia oppilaita, vaan sisään otetaan kaikki, jotka löydetään.

Huolestuttavia muutoksia on tehty myös arviointikriteereihin. Aikaisemmin yksi opintoviikko edellytti 40 tuntia työtä, mutta nyt tietotaidon sijaan arvioidaan osaamisperustaisuutta. Kennellä tahansa voi olla osaamista, joka opettajan tulee tunnistaa riippumatta siitä, onko oppilas opetuksessa edes läsnä vai ei.

– Opintojen läpäisyn kriteerinä on se, että oppilas suoriutuu tehtävästä tuetuna tai ohjattuna. Käytännössä siis kukaan ei voi olla läpäisemättä opintoja.

Finstadin ja Salmisen mukaan oppilaitoksista pääsee läpi ”aikamoista sakkia”. Valmistuneiden joukossa on henkilöitä, joilla ei ole riittäviä edellytyksiä toimia työelämässä ja joilla on vakavia elämänhallinnan puutteita. Joillekin pelkkä työaikojen noudattaminen voi olla vaikeaa.

Opettajat ovat kirjoittaneet kokemuksistaan kirjan *Onneks tänne saa tulla kännissä, tarinoita ammattikoulusta*. Heidän mukaansa ongelmien lisääntyminen on tuttua jokaiselle opettajalle: on luokkatovereihin ja henkilökuntaan kohdistuvaa väkivaltaa sekä mielen-
terveys- ja päihdeongelmia.

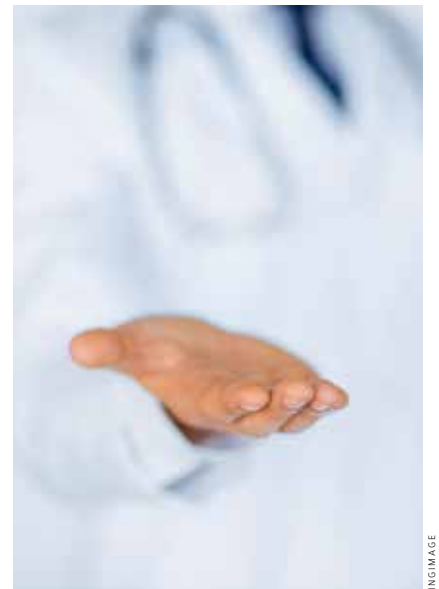
– Opettajat tuntevat itsensä voimattomiksi, kun heidän ammattietiikkansa nujerretaan. Markkinaperusteisen järjestelmän ehdoilla toimiminen jyrää al-
leen kasvatukselliset tavoitteet ja töitä tehdään liukuhihnalta, Finstad ja Salminen lataavat.

Kaksikon mielestä tämä on suoranaista verovarojen haaskaamista.

– Raha ei määrittää sitä, ohjataan-
ko esimerkiksi mielen-terveys- ja päihdeongelmista kärsivä oppilas kuntoutukseen vai pusketaan-
ko hänet koulusta läpi vaikka väkisin. Hetkellisten tulosten sijaan pitäisi peräänkuuluttaa laatua. ■

Tyksiin uusi yksikkö harvinaisia sairauksia poteville potilaille

Tuhannet harvinaisia sairauksia sairastavat potilaat saavat kohta aiempaa parempaa hoitoa, sillä Turun yliopistolliseen keskussairaalaan Tyksiin on perustettu erityinen Harvinaissairauksien yksikkö. Se keskittyy sekä lapsi- että aikuispotilaiden harvinaisten sairauksien hoidon kehittämiseen ja koordinointiin. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä vastaava yksikkö jo on. Suomessa on arviolta noin 300 000 henkilöä, joilla on jokin harvinainen sairaus, vamma, oireyhtymä tai epämuodostuma. Euroopan unioni määrittelee harvinaiseksi sellaiset sairausryhmät, joihin kuuluu koko väestöstä enintään viisi henkilöä 10 000 henkilöä kohden.

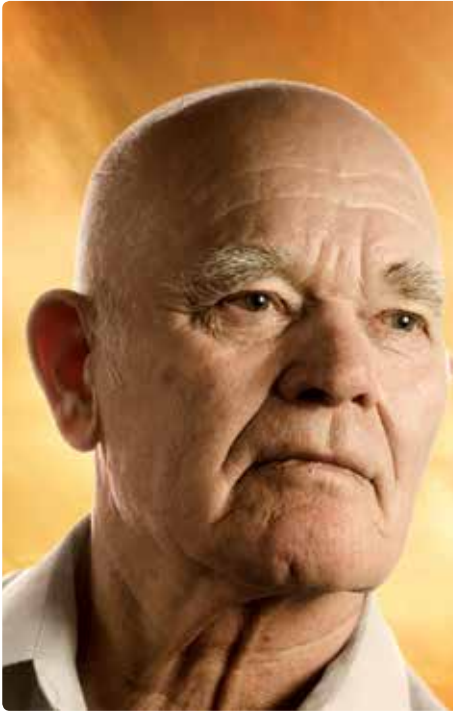


Oikaisu

SuPer-lehdessä 9/2015 julkaisimme artikkelin Minnesota-mallisen päihdehoidon avulla raitistuneesta lähihoitaja Elinna Vaittäinen-Kulmalasta. Jutussa käytettiin myös termejä Minnesota-päihdehoitomalli ja Minnesota-hoito. Erisnimenä eli isolla alkukirjaimella kirjoitettuna Minnesota-hoito-nimike on rekisteröity Lapualla sijaitsevalle Minnesota-Hoito Oy:lle. Rehappi-hoitolaitoksen antaman hoidon nimikkeenä käytetään minnesota-mallin mukaista hoitoa. Pahoittelemme virhettä.

SORA-SÄÄDÖKSET

SORA-sääädöksillä eli ratkaisuilla opiskeluun soveltumattomuuteen pyritään parantamaan koulutuksen ja sen jälkeisen työelämän turvallisuutta. Säädökset tarjoavat koulutuksen järjestäjälle mahdollisuuden puuttua alalle soveltumattomuuteen ja purkaa opiskeluoikeus esimerkiksi silloin, kun asiakas- ja potilasturvallisuus tai alaikäisen turvallisuus vaarantuu.



Lisävuodet eivät ole terveitä

Elinajanodote on kasvanut Suomessa vuodesta 1990 lähtien. Terveiden elinvuosien odote ei ole kasvanut samaa vauhtia. Elinajan piteneminen voi merkitä monille sairaana ja työkyvyttömänä elettyjä lisävuosia. Eniten sairaana elettyjä vuosia suomalaisille aiheuttavat sepelvaltimotauti, alaselkä- ja niskakivut sekä kaatumiset. Miesten elinajanodote on kasvanut 25 vuoden aikana 6,5 vuotta, mutta terveiden elinvuosien odote on kasvanut 5,1 vuotta. Vastaavasti naisten elinajanodote on kasvanut 4,8 vuotta ja terveiden elinvuosien odote 3,4 vuotta. Naisten odotetaan kuitenkin elävän selvästi miehiä vanhemmaksi eli 83,8-vuotiaiksi kun taas miesten odotetaan elävän vain 77,4-vuotiaiksi.

UKK-INSTITUUTTI

INGIMAGE

TIESITKÖ:

Vuosittain maailmassa menehtyy jopa 200 000 ihmistä sokeroitujen virvoitusjuomien aiheuttamiin sairauksiin.



TIESITKÖ:

Suomen aikuisista 20 prosenttia on kokeillut ainakin kerran elämässään jotain laitonta huumausainetta.

Aivohalvaus pitkistä työpäivistä

Vähintään 55 tuntia viikossa työskentelevillä on 33 prosenttia suurempi riski saada aivohalvaus ja 13 prosenttia suurempi riski sairastua sydäntautiin kuin niillä, jotka työskentelevät 35–40 tuntia viikossa. Ikä, sukupuoli tai sosioekonominen asema eivät vaikuta tulokseen. Yhteys säilyy, vaikka huomioidaan tupakointi, alkoholin kulutus ja fyysinen aktiivisuus sekä tavanomaiset sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät, kuten verenpaine ja korkea kolesteroli. Pitkien työviikkojen vaikutusta terveyteen tutkittiin kansainvälisesti professori Mika Kivimäen johdolla.

HELSINGIN YLIOPISTO



Kokeile siedätystä

Suomessa on miljoona siitepölyallergista. Vain 6 000 heistä käy siedätyshoidoissa. Työkäiset käyttävät siedätyshoitoa liian vähän, vaikka sillä voitaisiin parantaa sekä elämänlaatua että työtehoa. Hoidolla voidaan helpottaa esimerkiksi Suomessa yleisten koivun ja heinän sekä eläinpölyistä koiran, kissan, hevosen ja pölypunkin aiheuttamia allergioita.

TERVEYSTALO



MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

SYYSKUUN KYSYMYS OLI:

Pitäisikö lähihoitajakoulutuksen pääsy- ja soveltuvuuskokeet säilyttää?

KYLLÄ
100%

- Lähihoitajaksi ei sovi kuka vain, koska työ on vaativaa niin henkisesti kuin fyysisestikin.
- Kyse on vastuullisesta työstä, joten koulutusta ei saa käyttää kortistojen siivoamiseen.
- Alalle pyrkii sellaisia ihmisiä, jotka eivät välttämättä sovellu hoitotyöhön.
- Kaikki alalle pyrkivät ja osaksi alalle joutuvat eivät sovellu lähihoitajaksi. Resurssit kohdistuisivat oikeammin motivoituneisiin opiskelijoihin.
- Valituksi tulisivat vain alalle sopivimmat. Taustoja voisi myös selvittää, koska on sattunut paljon kaikenlaista ikävää, jota puidaan julkisuudessa.
- Oppilaitoksissa katsotaan paljon läpi sormien, vaikka oppilaan huomataan opiskelun edetessä olevan alalle soveltumaton. Koulu tai opettaja eivät halua tai uskalla puuttua, eikä oppilaitos halua liian tiukkaa mainetta.
- Siksi että saataisiin parhaat henkilöt hoitajiksi. Olen nähnyt työurani aikana opiskelijoita, joiden perustelu alan valinnalle oli se, että oli pakko valita jotain!
- Näin karsittaisiin sellaiset, jotka hakevat koulutukseen huvikseen.
- Karsitaan raakileet pois.

LOKAKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPERLEHTI. KAIKKIEN 22. LOKAKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. SYYSKUUSSA ARPA SUOSI MARJA ISOMÖTTÖSTÄ VAASASTA. ONNITTELU!



MUUT LEHDET

“Olen vierailut työpaikoilla, joissa onnistumisia juhliitaan täyttekakulla ja epäonnistumisia kuohuviinillä.”

TYÖTERVEYSLAITOKSEN PSYKOLOGI
ANNA TIENHAARA
MOTIIVI 9/2015

“Nyt jos koskaan hyvätuloiset voisivat maksaa jopa yli 50 prosentin veroa.”

PAMIN JÄRJESTÖJOHTAJA
NIINA KOIVUNIEMI
PAM 10/2015

“Aktiivisella elintapaohjauksella muistisairauksien alkua voisi siirtää 5–10 vuotta.”

DEMENTIATUTKIJA, PROFESSORI
MIIA KIVIPELTO
TESSO 3/2015

30 VUOTTA SITTEN



Ammattiyhdistysliikkeessä oltiin yleisesti huolissaan siitä, että jäsenet ja liitto ovat vieraantuneet toisistaan. Myös meidän liittomme puheenjohtaja Salme Pihl otti puheet vakavasti. Hänelle liitto oli sama kuin kenttä. Pihlin mukaan kentän ja johdon välejä oli ryhdyttävä lähentämään muun muassa jäseniltojen avulla.

“Toivon, että nämä tilaisuudet ovat omiaan lujittamaan yhteenkuuluvuuttamme, joka kyllä nytkin jo on aika-moinen.”

PERUSHOITAJA 10/1985

Patalaput käteen ja hapanlohkoa pöytään

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Lähihoitaja Liisa Köngäs on kokeillut, miltä sadan itse tehdyn patalapun kasa näyttää: hyvältä. Hapanlohkon mausta voi olla montaa mieltä, mutta hyvältä sekin näyttää.

Liisa Köngäs kertoo, että hapanlohko on perinneruoka Viipurin maalaiskunnassa ja tuli sieltä siirtokarjalaisten mukana. Leivontapäivänä, kun hapanleipää alettiin alustaa, otettiin taikinaa myös kattilaan ja keitettiin siitä perunoiden kanssa hapanlohkoa.

– Kun perunat kypsyivät, ne survottiin taikinan joukkoon ja näin tehtyä puuroa ohennettiin maidolla. Samat ainekset siinä on kuin karjalaisessa perunapiirakassa, ei sen mutkikkaampaa. Pikaruokaa se ei ole, sillä ruisjauho kypsyy hitaasti.

Hapanlohko on ruoka, josta pitää tai sitten ei. Liisan poika ei sitä suostu syömään, vanhin tytär syö vain, jos muuta ei ole, mutta toinen tytär pitää siitä.

Kun lapset olivat pieniä, Liisa leipoi paljon ja etenkin ruisleipä oli hänen bravuurinsa. Lasten muutettua omilleen leipominen jäi vähemmälle, mitä nyt joskus lapsenlapsille hän innostuu tuliaisherkkuja leipomaan.

– Hetken hurma huulilla ja ikuisuus vyötäröllä. Siksi olen tarmoni pistänyt käsitöihin!

Kun Liisa näkee kangaspalan, hän alkaa heti suunnitella, mitä siitä voisi tehdä. Hän tunnustaa, että harrastus on jo vähän lähtenyt lapasesta. Hänen lapsensa ja ystävänsä alkavat heti jarrutella häntä, jos hän kyläillessään vähänkin alkaa vilkuilla tekstiileitä.

– Olen vinyt patalappuja ja pöytäliinoja lahjoina ja tulin siltä kukkien sijaan ja lapset jo sanovat, että tule kylään, mutta tule tyhjin käsin, Liisa nauraa.

Hänen mielestään vanha keskeltä hiutunut puuvillalakana on parasta materiaalia välikankaaksi. Päälliseksi hän haluaa kaunista kangasta. Tekniikan oppii nopeasti, mutta valmistuksessa on monta vaihetta. Ensinnäkin kankaat tikataan yhteen ompelemalla saumat puolen sentin välein. Sen jälkeen saumat leikataan auki, ja patalappu pannaan pesukoneeseen, josta se tulee pörröisenä jatkokäsittelyyn.

– Tämän jälkeen siistin saumat ja kiinnitän pohjakan kaan. Teen patalappuja sarjatyönä. Nytkin on tekeillä viisi. Nykyisellä vauhdilla teen yhden patalapun noin tunnissa. Metrin pituisen pöytäliinan tekemiseen menee lähemmäs neljä tuntia.

Käsitöitä Liisa on tehnyt aina. Hän teki itse myös lapsilleen vaatteita ja kahden nuorimmaisen musiikkiharrastukseen myös esiintymisasuja. Tilkkutöihin hän innostui viitisen vuotta sitten. Hän toteaa, että järkikulta pysyy kunnossa, kun keskittyy käsitöihin. Kerran hän teki aivan huvikseen yhteensä sata patalappua. Se oli varsin komea kasa.

Liisa työskenteli vuoteen 2000 asti hierojana omassa yrityksessään. Sen jälkeen hän halusi kokeilla, miltä tuntuisi työskentely työyhteisössä yrittäjyyden sijaan ja aloitti työt laitoshuoltajana Helsingin Naistenklinikalla.

– Kun esimies kuuli minun keskusteluni tuoreen äidin kanssa, hän sanoi, että minun kannattaisi lähteä opiskelemaan, koska kykyni menevät muuten hukkaan. Vaikka ensireaktiona kieltäydyin, aloitin kuitenkin opinnot ja valmistuin lähihoitajaksi vuonna 2004.

Tällä hetkellä Liisan työpaikka on Hyvinkään sairaalan kirurgisella osastolla. Hänestä on tärkeää huolehtia niin psyykkisestä kuin fyysisestäkin kunnostaan, jotta jaksaa raskaassa työssä. Fyysistä kuntoa hän ylläpitää säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla ja liikkumalla muutenkin paljon. Hän arvelee pärjäävänsä työssä hyvinkin 68-vuotiaaksi. Henkiseksi tomuukseksi käy käsitöiden lisäksi vaikka autoilu:

– Viime kesänä toteutin yhden haaveeni. Lähdin kesälomallani yksin autoilemaan täältä Hyvinkäältä pohjoiseen. Kävin muun muassa Kittilässä, Sirkassa ja Sodankylässä ja tulin toista kautta takaisin etelään. Minulla oli seurani vain hyvää musiikkia, joka pauhasi koko ajan. Radiota en avannut, sillä huonoilla uutisilla en halunnut päivääni pilata. Se oli hyvä reissu, siinä päänuppi tyhjeni murheista. ■

**HETKEN HURMA HUULILLA
JA IKUISUUS VYÖTÄRÖLLÄ.
SIKSI OLEN TARMONI
PISTÄNYT KÄSITÖIHIN!**



Hapanlohko

- 1 kg perunoita
- n. litra perunoiden keitinlientä
- ½ litraa hapanleivän taikinajuurta
- 3–4 dl maitoa
- suolaa maun mukaan

Kuori perunat ja keitä ne kypsäksi. Ota keitinlientä talteen noin litran verran. Survo perunat liemeen. Sekoita joukkoon taikinajuuri. Ohenna maidolla hiljalleen puuromaiseksi. Lisää suola. Hauduta tunti-puolitoista. Tarjoile voisilmällä.

Liisa Köngäs käyttää 100 vuotta vanhaa taikinajuurta, mutta taikinajuuren voit tehdä itsekin.





Karvian Kaisala-perhekodissa asuu ERILAINEN SUURPERHE

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kaisa Rajala perusti kaksi vuotta sitten perhekodin ikääntyneille ja hoivaa tai tukea tarvitseville aikuisille. Vaikka työtä on ympäri vuorokauden viikon jokaisena päivänä, hän katuu vain sitä, että ei perustanut perhekotia aiemmin.

Kaisa Rajalan herätyskello soi puoli seitsemältä. Hän napsauttaa kahvinkeittimen päälle ja tekee omat aamutoimensa. Sitten hän kipaisee 370-neliöisen talon toiselle puolelle, jossa asuu perhekodin seitsemän asukasta. Perheen koirat, Kiira ja Amalia, kiittävät perässä lempipaikalleen sohvalle.

Vielä on hiljaista. Vain 86-vuotias Laura Kaunisharju on hereillä. Hän keinutelee rauhallisesti olohuoneen kiikkutuolissa. Perhekodissa ei ole kiire minnekään. Ei ole laitosmaista arkea, jossa kaikkien on pakko syödä ja tehdä aamupesut tiettyyn kellonaikaan mennessä.

Kaisa toivottelee Lauralle hyvät huomenet ja menee herättämään tämän talon kuopuksen, 37-vuotiaan Marko Luomanmäen. Marko on lähdössä töihin työpajalle kahdeksaksi.

Puoli kahdeksan aikaan Kaisa alkaa hiljalleen avustaa jo heränneitä asukkaita aamutoimissa. Kaikki tarvitsevat jonkinlaista apua tai ainakin ohjausta.

Kaisan puoliso Jarkko Rajala on aloittanut aamupalan valmistamisen. Aamiaista tarjotaan sitä mukaa, kun asukkaat nousevat ylös.

Aamun työnjako on selkeä: Kaisa hoitaa asukkaiden pesut, pukemiset ja lääkkeet ja Jarkko hoitaa aamiaistarjoilut. Muulloin Jarkkokin osallistuu asukkaiden avustamiseen, vaikka hänellä ei ollut kokemusta hoitoalalta ennen perhekodin perustamista. Perhekodissa riittää, että yhdellä työntekijällä on alan koulutus. Kaisan mielestä työ sujuu Jarkolta luontevasti.

Aamutoimien jälkeen Kaisa laittaa päivän ensimmäisen koneellisen pyykkiä pyörimään. Pyykkiä tulee tämän kokoiselta porukalta useampi koneellinen päivässä.

Kaisa Rajala suosittelee perhekodin perustamista sellaiselle ihmiselle, jolla on jo pitkä kokemus hoitotyöstä ja joka ei kaippa omiin menoihin jatkuvasti. Perhehoitoliitto järjestää kiinnostuneille perhehoidon koulutusta.

ARKEA JA JUHLAA YHDESSÄ

Marko Luomanmäki lähti töihin, mutta muut asukkaat viettävät keskiviikkopäivän kotona. Asukkaat viihtyvät avarassa olohuoneessa yhdessä. Jos haluaa välillä omaa rauhaa, voi vetäytyä huoneeseensa.

Koirat eivät kaippa hiljaisuutta vaan ovat aina siellä missä muutkin. Niiden mielestä hellyyttä ja huomiota ei voi saada koskaan liikaa.

Asukkaiden läheiset ovat tervetulleita Kaisalaan milloin vain. Samoin isäntäväen ystävät ja sukulaiset voivat poiketa kylään. Kesällä talossa asui myös Rajaloiden Tiina-tytär puolisoineen. Talon viereisellä niityllä laidunsivat heidän kaksi hevostaan.

Suuressa perheessä syntymäpäivät ja muut juhlat vietetään aina yhdessä.

– Syksy onkin syntymäpäiväjuhlien aikaa. Hyvä ystävämmen Reetta leipoo meille täytekakut.

Kun aamuaskareet on tehty, Kaisa aloittaa lounaan valmistamisen. Kaikki ruoat tehdään itse, eineksiä ei käytetä koskaan. Ruokaa tehdään viiden ja kymmenen litran kattiloissa. Kaisa vastaa pääosin yksin ruoan valmistamisesta.

– Teen ihan tavallisia perusruokia. Haluan, että ruoassa on makua, joten käytän ruoanvalmistuksessa kermaa, voita ja suolaa. En koe kokkaamista raskaana. Olen aina tykännyt laittaa ruokaa ja leipoa.

Yhdeltätoista Kaisalaan saapuu Piia Koivula. Hän on töissä viitenä päivänä viikossa seitsemän tuntia. Työaika vaihtelee perhekodin tarpeiden ja hänen omien menojojensa mukaan. ►



Päivälliselle ovat kokoontuneet Laura Kaunisharju, Liisa Partala, Piia Koivula, Liisa Otava, Kaisa Rajala, Marko Luomanmäki ja Elli Viertola.

Piia huolehtii asukkaiden perustarpeista, osallistuu arjen askareisiin ja viettää aikaa asukkaiden kanssa. Hän opiskelee työn ohessa kotipalvelutyön ammattitutkintoa.

Yhdeltätoista porukka kokoontuu keittiönpöydän ääreen lounaalle. Yksi asukkaista haluaa syödä omassa huoneessaan, joten Kaisa vie hänelle ruoan sinne. Tarjolla on lihakeittoa ja jälkiruoksi mansikkakiisseliä. Itse tehty ruoka maistuu kaikille. Pöydän ääressä on mukava rupatella kaikenlaisista asioista.

– Meillä käydään välillä kiivaitakin keskusteluja. Parilla asukkaalla on vahvat mielipiteet. Me muut olemme enemmän myötäilijöitä.

Yleensä arki sujuu sopuisasti. Neljä iäkästä naista nukkuu kahden hengen huoneissa.

– Laura ei mene nukkumaan ennen kuin Elli tulee huoneeseen. He olivat tuttuja jo ennen tänne muuttoa.

Lounaan jälkeen työnjako tapahtuu sanattomasti: Jarkko saattelee iäkkäimpiä asukkaita päivälevolle ja Kaisa ja

Piia siivoavat keittiön. Sitten autetaan päivälevolle 50-vuotias Liisa Otava, joka tarvitsee siirtymisiin liinanostinta.

KAIKKI RAKASTAVAT SILAKOITA

Kotitöitä tässä talossa riittää, varsinkin kun siisteystaso halutaan pitää korkeana. Lattiat imuroidaan ja pestään 2–3 kertaa viikossa ja vessat siivotaan päivittäin. Kun Kaisa perusti perhekodin, omaa siisteystasoa oli pakko laskea edes piirun verran.

– Olen jo oppinut, ettei liinavaatteita tarvitse vaihtaa joka toinen päivä. Kahden viikon välein ja tarpeen mukaan riittää. Haluan kuitenkin edelleen silittää kaikkien lakanat. Miten ihanaa on mennä nukkumaan puhtaisiin, sileisiin lakanoihin.

Kodin iäkkäät naiset on vapautettu kotitöistä, sillä Kaisan mielestä he ovat tehneet töitä elämässään jo riittävästi. He kuitenkin seuraavat mielellään muiden puuhia. Nuoremmat miespuoliset asukkaat auttavat pihatöissä ja polttopuiden kantamisessa. Kylmänä vuodenaikana takka tai leivinuuni lämpiää päivittäin.

Perhekodin kehitysvammaisella asukkaalla on tänään vapaapäivä työtoiminnasta. Palkka tulee keskiviikkoihin, joten hän haluaa lounaan jälkeen



Kiira ei ole ollut moksiskaan siitä, että taloon muutti lisää asukkaita. Huomiota on tarjolla jatkuvasti.

lähteä pankkiin nostamaan rahaa. Hän pitää pyöräilystä ja viettää aikaa mielellään kylillä. Perhekodissa ei ole aina sellaista säpinää, mitä hän kaippaa elämäänsä.

– Tule puoli kahdeksi kahville. Älä jää kylille pitemmäksi aikaa, ettei tarvitse lähteä etsimään sinua, Kaisa muistuttaa.

Yhdeltä Kaisa lähtee hoitamaan asioita. Hän käy vanhalla työpaikallaan palvelukeskuksessa viemässä rahaa keräykseen, hakee terveyskeskuksesta cystofix-pusseja ja noutaa apteekista lääkkeitä. Keskustassa on kalakauppias pitkästä aikaa.

– Ai nyt saisi silakoita. Kaikki rakastavat paistettuja silakoita. Käyn ostamassa niitä huomiseksi.

Yleensä Kaisa ei tee tällaisia heräteostoksia, sillä hän suunnittelee ruoat etukäteen muutamaksi päiväksi. Silakat ovat kuitenkin poikkeus.

Lopuksi Kaisa menee ruokakauppaan. Puhelin soi kesken ostosten. Palveluneuvoja kysyy, milloin hän voisi tulla tutustumaan Kaisalaan. Yhteistyö eri tahojen kanssa kuuluu perhekodin arkeen.

Kaupan aulassa rahapelikoneelle odottaa vuoroaan tuttu mies.

– Olet vielä täällä. Sinun piti mennä kahville puoli kahdeksi. Nyt otat pyörän. Katsotaan kumpi meistä ehtii ensiksi kotiin, Kaisa kehottaa kehitysvammaista asukasta lempeästi.

Kun Kaisa palaa kotiin, muut ovat jo juoneet kahvit. Tarjolla on ollut Kaisan leipomaa kuivakakkua. Iäkkäämmät naiset ovat nousseet päiväleivolta. Piia pitää heille musiikkietovisaa: Kuka levytti 80-luvun hitin Eläköön elämä? Missä Danny on syntynyt: Rummalla, Porissa vai Kuusamossa?

– Elli tietää kaikki vastaukset. Hän on meidän tietopankki, Kaisa kertoo.

EI ENÄÄ TUKKA PUTKELLA

Kaisa Rajala työskenteli yli 30 vuotta hoitotyössä, ennen kuin hän päätti perustaa oman perhekodin.

– Idea syntyi kertakaikkisesta väsymyksestä laitostyöhön. Työ ei ollut enää sellaista kuin halusin. Menimme tukka putkella käytävää päästä päähän, eikä ollut aikaa yksilölliseen hoitamiseen. Eläkkeelle jäänyt työkaverini Liisa ehdotti perhekodin perustamista. Nykyään Liisa on täällä sijaisena, kun halu-

amme Jarkon kanssa pitää vapaata.

Perhekoti toimi ensimmäisen vuoden vuokratiloissa. Vaikka kaikki sujui mainiosti, välillä epäusko valtasi mielen.

– Jarkko ja Liisa valoivat uskoa minuun. Välillä epäilin, onko minusta tällaiseen työhön. Olen herkkä ihminen. Kun joku kritisoi työtäni, pohdin pitkään, olenko todella hoitanut jonkin asian huonosti.

Ensimmäisen vuoden Kaisa työskenteli yksin. Asukkaita sai olla silloin vain neljä. Kun Jarkko jättäytyi pois päivätyöstään, asukkaita pystyttiin ottamaan kolme lisää. Lisäksi intervallihoidossa käy säännöllisesti kolme vanhusta.

Vuosi sitten perhekoti muutti Kaisan ja Jarkon kotitaloon, johon rakennettiin lisäksi uusia asukkaita varten. Kaisa ja Jarkko suunnittelivat yhdessä

perhekodin tilat, joista haluttiin esteettömät ja viihtyisät.

Arki on osoittanut tilat toimiviksi. Mitään turhia käytäviä ja sokkeloita ei ole, vaan tilat ovat kauttaaltaan avoimia. Rollaattorilla ja pyörätuolilla pääsee kaikkialle. Kylpyhuone ja sauna ovat tilavia. Saunan lauteet voi nostaa ylös, joten sinne pääsee suihkutuolillakin helposti. Pihassa on myös iso savusauna, joka lämmitetään aina silloin tällöin.

Perhekodin perustaminen vaatii sitä, että viihtyy kotona. Paikalla pitää olla koko ajan kaksi vastuussa olevaa ihmistä, joten harrastukset kodin ulkopuolella eivät ole mahdollisia.

Vapaapäiviä pystyy ottamaan harvakseltaan. Tänä vuonna Kaisa ja Jarkko ovat pitäneet kaksi kuuden päivän lomajaksoa. Lomalle on pakko lähteä jonnekin muualle, jotta pääsee arjesta irti. ▶

IDEA SYNTYI KERTAKAIKKISESTA VÄSYMUKSESTÄ LAITOSTYÖHÖN. TYÖ EI OLLUT ENÄÄ SELLAISTA KUIN HALUSIN.



Liisa Otava oli perhekodin ensimmäinen asukas. Hänen läheisensä ja ystävänsä käyvät usein kylässä.

Työ perhekodissa ei lopu koskaan, joten laiskalle tällainen elämä ei sovi.

– Vaikka on paljon töitä, en menisi mistään hinnasta takaisin entiseen työhöni. Saan olla omassa kodissani, jossa asuu ihania ihmisiä.

SAIPPUAOOPPEROITA JA KUUHULLUUTTA

Puoli kolmen aikaan Liisa Otava haluaa nousta päivälevolta, joten Kaisa ja Piia menevät auttamaan hänet pyörätuoliin. Marko tulee töistä vähän kolmen jälkeen. Kaisa kyselee häneltä työpäivän kuuluiset: mukavasti on mennyt. Sitten on vuorossa mannapuuron valmistaminen. Piia on tehnyt voileivät päivälliselle valmiiksi.

Kun puuro on hautumassa, Kaisa avustaa asukasta suihkussa. Tämä haluaa käydä suihkussa ennen kuin miehet menevät saunaan, ettei kylpyhuoneessa ole liian kuuma.

Neljältä kaikki kokoontuvat pöydän ääreen päivälliselle. Pian soi puhelin. Sosiaalityöntekijä kertoo ikäviä uutisia: yksi asukas joutuu muuttamaan pois. Kaisa on pettynyt päätökseen.

Arjen on kuitenkin jatkuttava. Kaisa laittaa keittiön kuntoon, pyykkejä koneeseen ja lähtee lenkille koirien kanssa. Asukkaat jäävät sisälle katsomaan televisiota.

– Kun Kauniit ja rohkeat alkaa, maailma pysähtyy siihen. Se on kaikkien ehdoton suosikki. Emmerdalen aikaan minä-

kin hiljennän usein tahtia. Istun alas ja otan kutimet käteen. Joskus saatan myös torkahtaa sohvalle.

Tänään Emmerdale ei kuitenkaan kiinnosta Kaisaa. Hän ottaa sangon mukaan ja lähtee talon takana olevaan lähimetsään keräämään puolukoita. Hän on niin lähellä, että jos tulee jokin hätä sisällä, ovelta voi kutsua hänet auttamaan. Kun pari litraa puolukoita on ämpärissä, Kaisa menee takaisin sisälle. Kaikki haluavat maistiaisia syksyn antimista.

Puoli kahdeksan aikaan syödään iltapalaa. Sen jälkeen Kaisa auttaa asukkaita iltapesuissa. Tänään kaikki ovat huoneessaan jo yhdeksältä, toisinaan menee myöhempään. Omissa huoneissa voi katsoa televisiota, jos haluaa.

Kaisa kiertää huoneet ja toivottaa hyvät yöt. Sitten hän menee omalle puolelle taloa. Jokailtaiseen tapaan hän menee Jarkon kanssa saunaan, jossa he käyvät päivän tapahtumat yhdessä läpi. Ennen puolta yötä Kaisa käy vielä tarkistamassa perhekodin puolella, että kaikki voivat hyvin.

– Yöt ovat tosi rauhallisia. Periaattemme on, että päivät kukutaan ja yöt nukutaan. Jouduimme purkamaan erään intervalliassiakkaan sopimuksen, koska hän oli öisin niin levoton. Olin päivällä ihan pökerryksissä, kun en voinut nukkua öisin.

Puolen yön aikaan Kaisa nukahtaa. Kun hän herää yöllä vessaan, hän käy samalla kurkkaamassa asukkaita. Yleensä huoneista kuuluu tasainen kuorsaus, paitsi jos on täysikuu. Silloin kuuhullu, 85-vuotias Elli Viertola valvoo. ■



Tänään töissä

KUKA

Kaisa Rajala on karvialainen 53-vuotias perushoitaja, joka perusti perhekodin kaksi vuotta sitten. Perhekodissa asuu vanhuksia ja arjessaan tukea tarvitsevia aikuisia.

TYÖURA

Valmistui apuhoitajaksi vuonna 1982. Työskenteli neljä vuotta Seinäjoen keskussairaалassa sydänvalvontaosastolla. Sen jälkeen työskenteli vanhusten parissa noin 25 vuotta ennen perhekodin perustamista.

PERHE

Ydinperheeseen kuuluvat mies, aikuinen tytär ja hänen puolisonsa sekä koirat Kiira ja Amalia. Isoon perheeseen kuuluvat myös perhekodin seitsemän asukasta, joiden kanssa eletään yhdessä arkea ja juhlaa.

HARRASTUKSET

Kodin työt, kutominen, puutarhan hoitaminen ja lenkkeily koirien kanssa.

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Välillä on vaikea vastata asukkaiden läheisten toiveisiin. Vapaa-aikaa voisi olla enemmän.

PARASTA TYÖSSÄ

Työskennellä omassa kodissa. Päiväjärjestyksen saa päättää itse.

Turvallisuusalan yritykset tulivat hoiva-alalle

TEKSTI MINNA LYHTY

Vartija on nykyään tuttu näky sosiaali- ja terveysalan yksiköissä. Esimerkiksi kauhavalainen turvallisuusalan yritys Safetor Oy tarjoaa turvapalveluita vanhusten ja vammaisten hoivayksiköihin sekä kotihoitoon.

Safetorin palvelupäällikkö Hannes Mäkipernaa, onko hoitotyö nykyään niin vaarallista, että hoitaja tarvitsee turvakseen vartijan?

– Hoitotyössä on aina ollut riskit, mutta nykyään on mahdollista saada turvaa vartiointiliikkeiltä. Hoitajan ei tarvitse jännittää, onko ketään, jota voi kutsua tarvittaessa avuksi. Sytjäsentuilla vartijan saa yleensä paikalle nopeammin kuin poliisin. Vaaratilanteessa ei välttämättä pysty edes soittamaan apua. Turvanapin painaminen on helpompaa. Kun vaaratilanteisiin on varauduttu, se parantaa hoitajan henkistä jaksamista.

Millaisia työtehtäviä vartijat tekevät yksiköissä?

– Joissakin yksiköissä käymme ennalta sovitusti esimerkiksi kaksi kertaa yössä. Emme välttämättä käy kohteessa aina samaan aikaan, koska vartijan epäsäännöllisillä käynneillä on rikoksia ennaltaehkäisevä vaikutus. Juttelemme hetken hoitajan kanssa ja tarkistamme, että kaikki on kunnossa. Koskaan ei ole ollut uhkatilanne päällä, onneksi. Jos hoitaja joutuu työskentelemään yksin, käyntimme parantaa edes hieman työturvallisuutta.

– Joissakin paikoissa hoitaja voi kutsua hälytyspainikkeella vartijan avuksi. Apua voi kutsua, jos yksikössä tai asiakkaan kotona on ulkopuolinen tunkeutuja tai hoitaja ei pärjää vaikean asiakkaan kanssa. Pystymme auttamaan häädässä nopeasti. Vartija on paikalla 5–15



minuutissa.

– Tarjoamme ensisijaisesti rikosturvallisuutta, mutta tarvittaessa avustamme myös hoitajaa. Esimerkiksi jos asiakas on kaatunut, voimme auttaa nostamisessa.

Miten vartijat on koulutettu kohtaamaan vanhuksia ja vammaisia?

– Turvallisuusala on suurimmaksi osaksi asiakaspalvelua, joten kohtaamme aina erilaisia ihmisiä monenlaisissa ympäristöissä. Hyvin harvoin juoksemme rosvoja oikeasti kiinni. Emme ole hoitoalan ammattilaisia, emmekä myy sellaisia palveluja. Emme esimerkiksi anna lääkkeitä tai vaihda vaippoja. Jos avustamme hoitajaa, teemme työtä hänen ohjauksessaan. Meillä on kuitenkin perusensiaputaidot ja tarvittaessa ohjaamme asiakkaan jatkohoitoon. Mukanamme kulkee aina defibrillaattori.

Ostavatko ikääntyneet teiltä turvapalveluja?

– Kyllä. Vanhusten suurin pelko on yksinäisyys ja turvattomuus. He miettivät, mistä saa apua, jos joku murtautuu rakennukseen tai tulee kaupustelemaan jotakin. Meillä on tarjota vastinetta tähän turvallisuusvajeeseen. Kotihoito ei pysty siihen vastaamaan.

– Vanhukset voivat ostaa meiltä kiinteistönsä vartiointia, jolloin käymme tarkistamassa säännöllisesti, ettei rakennuksiin ole murtauduttu. Tarjoamme myös turvanappeja, jota painamalla vartija tulee paikalle niin nopeasti kuin pääsee ja selvittää mistä on kyse.

Millaisissa tilanteissa vanhukset ovat painaneet turvanappia?

– Esimerkiksi oven taakse on tullut kaupustelijoita, jotka eivät ole lähteneet pois pyynnöstä huolimatta. Asiakas on painanut nappia ja vartija on tullut paikalle. Yleensä kaupustelijat ovat säikähtäneet ja poistuneet paikalta. Napin avulla on estetty mahdollinen rikoksen yritys.

– Tällä alueella tällaiset tilanteet on koettu pelottaviksi, koska poliisien resurssit ovat pienet. Jos kutsut poliisiin paikalle, ei ole mikään ihme, että avun saamiseen menee yli tunti. ■



Lähihoitaja Ria Koponen ottaa pikamittarilla veritestin Markku Siitarin sormesta. Nopean palvelun INR-poliklinikalle asiakkaat tulevat kutsuttuna. Riskipotilaat käyvät mittauttamassa veriartervonsa laboratoriossa.

INR-POLIKLINIKKA TOIMII LÄHIHOITAJIEN VOIMIN

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Mikkelissä onnistuu se, mitä monessa muussa paikassa ei jostain syystä ole saatu käytäntöön: terveyskeskuksen INR-poliklinikka vastaa Marevan-hoidosta neljän lähihoitajan voimin.

– Olin tammikuussa Tampereella INR-päivillä ja siellä tuli ilmi, että ei meidän kaltaista työyhteisöä montaa ole Suomessa. Tuntuu vähän hölmöltä, ettei lähihoitajiin luoteta, Ria Koponen sanoo.

Koponen on yksi Pankalammen terveysaseman neljästä INR-lähihoitajasta.

Työntekijöihinsä tyytyväinen osastonhoitaja Jaana Backman-Jäppinen ei näe Mikkelin ratkaisussa mitään ih-

meellistä tai ongelmallista.

– Lähihoitajan koulutuksella sekä hyvällä, työpaikalla tapahtuvalla perehdytyksellä, voidaan muun muassa INR-poliklinikkaa pyörittää myös lähihoitajavoimin.

KOULUTUSTA SAATAVA

Mikkelin INR-polilla on noin 300 asia-

kasta. Määrä todennäköisesti lisääntyy lähiaikoina, kun esimerkiksi läppäpotilaita aletaan ottaa vastaan. Neljästä työntekijästä kaksi tekee 50-prosenttista työviikkoa. Klinikka on auki viitenä päivänä viikossa kello 8–12, yhtenä päivänä aamuvastaanotto alkaa kello 7.

– Ei täällä kukaan ole kysellyt, miksi vain lähihoitajat huolehtivat Marevan-asiakkaista. Me ollaan INR-hoitajia, nii-

tä inripolin tyttöjä! Myös sairaanhoitajat kyselevät meiltä näitä INR-juttuja, koska me tiedämme ne, Koponen selvittää.

Vastuu lisää ammattiosaamista ja halua kehittää omia kykyjään. Tietotaidon myötä kiinnostus alaan kasvaa. Motivoituneen ja jäntevän työnteon myötä asiakkaat käyvät tutuksi, joten henkilökohtainen hoitosuhde paranee. Marevan-hoito on aina yksilöllistä.

Erikoiskoulutuksen lähihoitajat ovat saaneet terveysasemallaan lääkäri Hannu Hynnisen johdolla. Suoniverinäytekoulutusta on haettu ammattikorkeakoulusta.

Koposta harmittaa, kun lähihoitajat eivät voi osallistua sertifioituun INR-hoitajakoulutukseen. Se vaatisi pohjalle ammattikorkeakoulututkinnon.

– Mielestäni kieltö on syrjintää meitä lähihoitajia kohtaan. Sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat kyllä saavat sertifioidun koulutuksen. Olemme lähestyneet kouluttajaa, että miksi me samaa työtä tekevät lähihoitajat emme pääse mukaan. Tämä on meidän ammattitaitomme aliarvioimista.

– Aika monta työpaikkaa olen nähnyt ja ensimmäistä kertaa tällaisia rajoituksia tulee vastaan, Koponen harmittelee.

YKSILÖLLISTÄ HOITOA

Koska jokaiselle asiakkaalle pitää mää-

ritellä Marevan-lääkityksen määrä erikseen, hoitaja ei voi rutinoitua.

– Vaativinta tässä työssä on lääkkeen oikea määritys. Jokaisen kohdalla on otettava huomioon monta asiaa: ruokavalio, sairastelut ja muut lääkitykset.

– Mutta emme me jokaisen tekoja pysty täällä tarkkaan vahtimaan. Marja-aikaan toki on muistutettu, että ei-päs nyt syödä mansikkaa kahta litraa päivässä tai kiloa omenoita.

Veritulpat estävää verenhennushoitoa annetaan yleisesti flimmeristä eli sydämen eteisvärinästä kärsiville. Asiakkailla voi myös olla tukosvaaraa aivoissa, keuhkoissa tai sydänlaskimoissa.

Mikkelin alueella on noin 3 000 varfariini- eli Marevan-lääkitystä saavaa, joista suurin osa käy mittauttamassa veri-arvonsa laboratoriossa. Poliklinikan kävijämäärä saattaa lisääntyä, jos suunnitelmat paikan siirtämisestä uusiin tiloihin keskussairaalaan keskemällä kaupunkia toteutuvat.

NOPEA TOIMITUS

Mikkelinlainen Markku Siitari sanoo käyvänsä kuukausittain mittauttamassa veri-arvonsa INR-polilla.

– Hoito on parantunut, kun ei enää tarvitse käydä laboratoriossa ottamassa suoninäytteitä, kuten vielä pari vuotta sitten. Pikatestaus sujuu hyvin. Labraan

oli raskasta jonottaa.

Siitari on ilmoittautunut vapaaehtoiseksi, kun veritestejä aletaan kokeilla kotioiloissa.

– Olisin valmis omahoitoon ja raportoimaan tuloksista esimerkiksi netin kautta.

Ria Koponen käyttää klinikalla pikamittaria eli koagulaatiomittaria, joka mittaa veren hyytymistä. Nopeasti saatavan tuloksen perusteella säädetään verenhennuslääkkeen määrää.

Jos arvo ylittää tietyn rajan, poliklinikalla otetaan heti tuloksia tarkentava suoninäyte kyynärtaipeesta. Näin saatu verinäyte kuljetetaan keskussairaalan laboratorioon, ja tulos saadaan yleensä jo samana päivänä. Todella korkean arvon tullessa vastaan klinikan lähihoitaja kysyy lääkäriltä, voiko asiakkaalle välittömästi antaa vasta-ainelääkettä.

Veritesti tulosten ja muiden tietojen välittyminen asiakkaan ja poliklinikan välillä vie joskus aikaa ja on vaivalloista, mutta puhelinsoittoja vähentävää tekniikkaa ja automatiikkaa on otettu koko ajan käyttöön. Seuraava askel on omahoito kotona: kotona pidettävät pikamittarit vievät Marevan-hoitoa diabeteksen insuliinilääkityksen kaltaisen omahoidon suuntaan.

– Harjaantuneet Marevan-käyttäjät pystyvät hallitsemaan hoidon myös kotona, Koponen muistuttaa. ■



LUOTETTU HOITAJANELIKKO

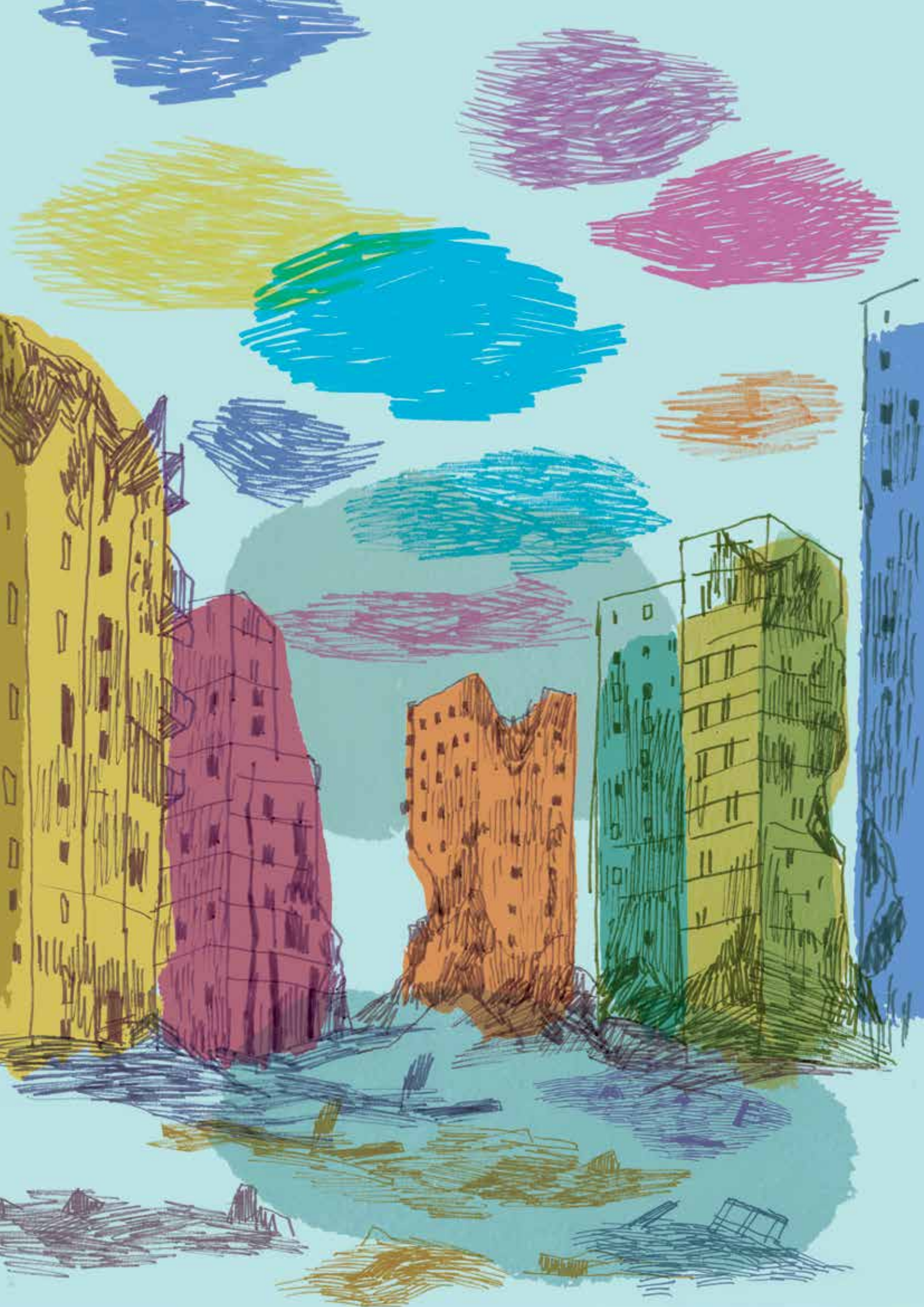
Mikkelin Pankalammen terveysaseman INR-poliklinikalla työskentelevät lähihoitajat Ria Koponen, Nina Ronkanen, Eija Toivainen ja Päivi Pöyry.

Osastonhoitaja Jaana Backman-Jäppinen kertoo, että ylimmän johdon tuki antaa työntekijöille tunteen, että heidän osaamiseensa luotetaan.

– Olemme olleet onnekkaita myös siinä suhteessa, että poliklinikalle on löytynyt todella motivoituneet ja sitoutuneet työntekijät, jotka haluavat kehittää sen toimintaa. Työ on varsin itsenäistä. Siihen tarvitaan motivoituneita ja osaavia henkilöitä ja ne meillä on.

– Ria, Eija, Nina ja Päivi ovat onnistuneet luomaan hyvän ilmapiirin, ja se näkyy myös asiakkaiden suuntaan. INR-poliklinikan olemassaolon aikana ei ole tullut ainuttakaan reklamatiota koskien henkilökuntaa.

– Kaiken kaikkiaan toiminta on sujuvaa, yksinkertaista ja nopeaa, sillä kaikki ylimääräinen krumeluuri on jätetty pois. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö toiminta säilyisi asiakasystävällisenä.



Pakolaiskriisi on harmaantuvalle Euroopalle
uhka ja mahdollisuus

VASTAANOTTOKESKUKSET MYRSKYN SILMÄSSÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Keski-Euroopan rautateillä, autobaanoilla ja kinttupoluilla liikkuu tänä vuonna enemmän pakolaisia kuin koskaan sitten toisen maailmansodan. Suomessakin vastaanottokeskukset alkavat olla tupaten täynnä, ja uusia avataan – usein sovussa, toisinaan paikallisten asukkaiden kanssa riidellen.

Saksaan odotetaan tämän vuoden aikana 800 000 turvapaikanhakijaa, mutta luku voi yhtä hyvin nousta miljoonaan. Suomessa on budjetoitu tälle vuodelle rahaa 15 000 turvapaikanhakijan varalle, mutta luvun uskotaan vähintään kaksinkertaistuvan.

Münchenin päärautatieasemalle tuli pakolaisia Suomen koko vuoden annos yhtenä ainoana syyskuun päivänä. Tilanne pakotti Saksan vetämään hätäjarrua: maan etelärajalle palautettiin tilapäisesti rajatarkastukset.

Maahanmuuttovirasto kutsui syksyllä Suomen kunnat talokoiisiin: kuntien toivottiin vuokraavan tiloja vastaanottotoiminnan käyttöön ja tekevän tarjouksia vastaanottokeskusten ylläpidosta. Moni kunta näin tekikin, mutta kaikki eivät kutsuun vastanneet.

Valtuustosaleissa on pakolaiskriisin myötä jouduttu vastustusten niin suurten moraalisten kysymysten kanssa, etteivät hyvinvointi-Suomen helmoissa varttuneet päättäjät ole niitä aina kyenneet hahmottamaan. Nopea ”ei” voi siinä tilanteessa tuntua parhaalta vaihtoehdolta.

Kunniasta kieltäytyi muun muassa Keuruu, jonka tyhjiin varuskuntarakennuksiin oli kaavailtu 500-paikkaista vastaanottokeskusta. Valtuuston puheenjohtaja selitti omaansa ja kuntalaisten kielteistä asennetta lähinnä turvallisuuteen liittyvillä peloilla.

Poliisin ja SPR:n mukaan vastaanottokeskukset eivät ole liisänneet häiriöitä. Esimerkiksi Helsingin Kalliossa pelättiin se-

kä turvattomuuden lisääntymistä että asuntojen hintojen laskua, kun sinne avattiin vastaanottokeskus. Poliisin ja paikallisen asukasyhdistyksen edustajan mukaan molemmat pelot ovat osoittautuneet aiheettomiksi.

Keuruun kielteiselle kannalle löytyi myös paljon ymmärtäjiä. Jotkut huomauttivat, ettei muutama sata ulkomaalaista muuta Kallion olemusta suuntaan eikä toiseen, mutta 10 000 asukkaan Keuruun katukuva muuttuu 500 pakolaisen myötä paljon – ja muutos pelottaa.

KUNNILTA EI ENÄÄ KYSYÄ

Kielteisiin päätöksiin ja jahkailuun kyllästynyt Maahanmuuttovirasto ilmoitti syyskuun alussa, että vastaanottokeskuksen perustamiseen kysytään asianomaisen kunnan lupa enää vain siinä tapauksessa, että keskus on tulossa kunnan omistamiin tiloihin.

Uusien vastaanottotilojen tarve oli tuolloin jo huutava; hätämajoitusyksiköitä jouduttiin perustamaan hyvin lyhyellä varoitusaajalla. Huonoin tilanne oli Oulun, Turun ja Helsingin seudulla.

Vastaanottokeskuksen perustamisen porkkana ovat sen tuomat työpaikat. Maahanmuuttovirasto korostaa nettisivuillaan, että keskus työllistää oman henkilökuntansa lisäksi paikallisia kuljetus-, kiinteistö- ja ruokapalveluita.

Turvapaikanhakijan ostovoima on pieni, mutta sitä kui- ▶

VASTAANOTTOKESKUKSEN PERUSTAMISEN PORKKANA OVAT SEN TUOMAT TYÖPAIKAT.

tenkin on, ja arjen hankinnat tehdään läheltä. Vastaanottorahan suuruus riippuu tulokkaan iästä ja siitä, saako hän ateriat vastaanottokeskuksessa ja onko hän yksin vai lasten kanssa. Yksinhuoltaja saa kuukaudessa 316 euroa, jos hän ei saa aterioita vastaanottokeskuksessa. Aterioiden kanssa tuki on 93 euroa.

Valtio maksaa kaikki vastaanottokeskuksen kulut. Kunnan on järjestettävä peruskouluikäisille lapsille koulupalvelut, mutta siihenkin kunta saa valtiolta korvaukset.

LISÄTILAA HAALITAAN MISTÄ VAIN SAADAAN

Suomen vastaanottokeskuksissa eletään kiihkeitä aikoja. Tämän vuoden aikana maahan tulleiden pakolaisten määrä ylitti syyskuun puolivälissä 10 000:n rajan. Tuossa vaiheessa jo puolet tulokkaista oli jouduttu majoittamaan väliaikaisiin tiloihin.

SPR:n Rovaniemen vastaanottokeskuksessa oli syyskuun 11. päivänä suunnilleen 750 asiakasta, heistä 300–400 hätmajoituksessa. Tämän tarkempia lukuja ei pakolaisohjaaja Katja Säkkinen osannut antaa, tilanne kun muuttui päivä päivältä ja jopa tunti tunnilta.

– Johtajat haalivat jatkuvasti lisätiloja sieltä mistä vain saavat. Käytössämme oleviin vuokra-asuntoihin on sijoitettu entistä enemmän ihmisiä asuntoa kohti. Turvapaikanhakijoita on majoitettu myös yhteen motelliin ja entisen emäntäkoulun asuntolaan, kertoo Rovaniemen vastaanottokeskuksessa seitsemän vuotta työskennellyt Säkkinen.

Majoituksen leviäminen laajalle alueelle ei sinänsä tahtia haittaa, sillä Rovaniemen vastaanottokeskuksen toiminta on ollut hajautettua alun alkaenkin. Säkkinen mielestä hajautettu malli toimii hyvin.

– Rovaniemeläisten on luultavasti ollut helpompaa sopeutua vieraiden tuloon, kun tulijat on sijoitettu tasaisesti eri puolille kaupunkia. Aina tietysti on ollut niitäkin, jotka eivät tästä toiminnasta tykkää, järjestettiin se miten tahansa.

VAPAAEHTOISIA KAIVATAAN

Asiakkaiden määrän kasvaessa kasvaa myös työn määrä. Lisää työntekijöitä onkin palkattu, mutta henkilöstömitoitus tuntuu silti edelleen hurjalta: Rovaniemen vastaanottokeskuksen sadoista tulokkaista huolehti haastatteluhetkellä kaiken kaikkiaan vain 16 henkilöä.

– Uusien työntekijöiden opettelijakso tahtoo tällä hetkellä jäädä lyhyeksi, sillä apua tarvitaan nopeasti. Tärkeimmistä asioista, kuten turvallisuuskoulutuksesta ei kuitenkaan tingitä. Asiakastyötä tehdään aina työpareina, Säkkinen sanoo.

Vastaanoton ja majoitusjärjestelyjen ohella pakolaisohjaajan työpäivään kuuluu tulokkaiden monipuolinen infoaminen: alkuinfoa seuraavat muun muassa laki- sosiaali- ja terveysinfot.

Normaalisti vastaanottokeskuksen päiväohjelmaan kuuluu myös kieliopintoja. Tällä hetkellä kapasiteetti ei siihen riitä:



myös suomen kielen opettajat tekevät täyspäiväisesti vastaanottotyötä.

– Vastaanottokeskuksiin rekrytoidaan kaikkialla lisää väkeä. Näin tehdään myös Rovaniemellä. Henkilöstön määrä ei voi kuitenkaan ylittää Maahanmuuttoviraston asettamia rajoja.

Mainittakoon, että Maahanmuuttovirastosta tuli Rovaniemelle hyviä uutisia heti haastattelun teon jälkeen: vastaanottokeskuksen henkilöstömitoituksen perusteita oli muutettu, mikä antaa

mahdollisuuden jopa kuuden lisätyöntekijän palkkaamiseen.

Palkkatyön täydennykseksi tarvitaan vapaaehtoistyötä. SPR:n vapaaehtoiseen ystävöimintaan osallistuvat järjestävät pakolaisille muun muassa läksypiirejä ja kielikerhoja. Mukaan pääsee myös ryhtymällä ystäväksi yksittäiselle henkilölle tai perheelle. Lisäksi vapaaehtoiset ovat osallistuneet lahjoitustavaroiden lajitteeluun ja vastaanottokeskuksesta annettavien aloituspakkausten kokoamiseen.

Vaate- ja tavaralahjoituksia oli SPR:n verkkosivujen mukaan tullut syyskuun puoliväliin mennessä niin paljon, että lisää ei ainakaan siinä vaiheessa tarvittu. Rahaa sen sijaan tarvitaan aina, ja sitä voi lahjoittaa vastaanottokeskuksille SPR:n katastrofirahaston kautta.

Ajankohtaista tilannetta ja avuntarpeen kehitystä voi seurata SPR:n koti- ja some-sivuilla. Ohjeita turvapaikanhakijoiden kotimajoittajaksi haluaville löytyy Maahanmuuttoviraston kotisivulta. ■



Auttaa pitää – mutta onko se kannattavaa?

Pitääkö pakolaisia auttaa – ja jos pitää, niin miksi? Kyllä, kaikkia avun tarpeessa olevia pitää auttaa, vastaisi moraalikysymysten suuri auktoriteetti, 1700-luvulla elänyt filosofi Immanuel Kant. Miksi? No siksi, että se on oikein. Piste.

Moraalisäännön ehdottomuudesta ei seuraa, etteikö pakolaisten vastaanottamisen taloudellisia seurauksia sopisi pohtia. Ensi alkuun turvapaikanhakijoista koituu vastaanottajamaalle pelkkiä kuluja, mutta voisiko heistä pitkän päälle olla kansantaloudelle jopa enemmän hyötyä kuin haittaa?

Nykyisestä taloudellisesta matalapaineesta huolimatta läntinen Eurooppa on upporikas. Sen lisäksi se on ikivanha: vuosikymmeniä jatkunut alhainen syntyvyys on johtanut nuorten väestöosuuden pienenemiseen ja ikäihmisten osuuden kasvuun.

Nykyisten pakolaisvirtojen alkulähteillä, kuten Syyriassa, ikärakenne on vinossa täsmälleen päinvastaiseen suuntaan: lapsia ja nuoria on vanhuksiin verrattuna suhteettoman paljon.

Kuten tunnettua, työtä tekevän väestöosan hupeneminen heikentää yhteiskunnan mahdollisuuksia järjestää palveluja työiän jo ohittaneelle väestöosalle. Moni taloustieteilijä

pitääkin Välimeren pohjoisrannalla vallitsevan väestöpoliittisen kysynnän ja etelärannalta löytyvän tarjonnan kohtaamista vain ajan kysymyksenä.

USA:n taloudellinen uudistumiskyky perustuu ehtymättömään maahanmuuttajavirtaan. Onko Eurooppa parhaillaan lähdössä samalle tielle? Suurilla muutoksilla on usein julma alku.

Entä vievätkö pakolaiset ja muut maahanmuuttajat suomalaisten ennestäänkin vähät työpaikat?

Tanskalais-yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan eivät näyttäisi vievän, vaan vaikutukset työmarkkinoihin ovat paljon monipuolisempia.

Tanskaan 1980- ja 1990-lukujen taitteessa tullut pakolaisaalto muutti tutkimuksen mukaan maan työmarkkinoita syn-typeräisten tanskalaisten kannalta parempaan suuntaan: se nosti matalasti koulutettujen kantaväestöön kuuluvien työntekijöiden tehtävien vaativuutta ja samalla heidän palkkojaan.

Syn-typeräiset tanskalaiset tekivät siis tilaa tulijoille siirtymällä työelämässä ylöspäin. Hyvin paljon riippuu tietenkin siitä, miten tehokkaaksi pakolaisten kotoutuskoulutus ja kanta-väestön jatkokoulutus on järjestetty.

ANTTI VANAS



Erityisherkkyyks voi olla sekä vaiva että voimavara

Elätkö vahvistimen kautta?

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT INGIMAGE

Kun ihmisen herkkyyks ei tunnu mahtuvan normiin, voi siitä tulla rasite sekä itselle että toisille. Reilusti erityisherkkä tuntee itsensä, vahvuutensa ja rajansa. Reilusti ei niin herkkä puolestaan kunnioittaa niitä.

Muutama vuosi sitten vaivalloisen levoton lapsi todettiin arkipuheessa ykskantaan adhd:ksi. Leima tarjosi välineen, jolla kuitata muista poikkeava käytös, vaikkei ihan tarkkaa käsitystä kirjainlyhenteellä kuvatus-ta oireistosta olisi ollutkaan. Saatiin todet-tua, että näin tätä lasta tulee kohdella tai sietää hänen tapaan-sa toimia, koska hänellä on tämä tauti.

Samalla unohtui se, että kaikki erilaisissa tilanteissa suota-van käytöksen normista poikkeava ei kaipaa tai ansaitse erityiskohteluun oikeuttavaa tautiluokitusta. Oireeksi tulkittua käytöstä selittävätkin ehkä tavanomaiset kehityshaasteet, temperamenttiero tai elämänmuutoksen aiheuttama ohimenevä myllerrys. Aidosti adhd:n neuropsykiatrisista oireista kärsivä lapsi uhkasi kadota vanhan ajan huonon käytöksen ja arkisen pahan tuulen joukkoon.

Erityisherkkyyks on aisti- ja tunnekokemusten viritystasoa kuvaava käsite, joka on nyt ylimalkaistumisen ja arkistumi-sen vaiheessa. Yhdysvaltalaisen psykologian tohtori, psykologi Elaine Aronin 1990-luvulta alkaen tutkimushenkilöissään tarkastelema erityisherkkyyks ulkoisille ja sisäisille ärsykkeil-le on noussut näkyvästi suomalaiseen keskusteluun viimei-sen vuoden aikana.

Itsensä voi todeta erityisherkkäksi vaikka kahvitaually so-siaalisessa mediassa kiertävien pikatestien avulla. Vähintään yksi useimmiten 23 kysymystä sisältävien testien luonneh-dinnoista osuu kuitenkin meistä jokaiseen. Kukapa ei kuvai-si vaikka sisäistä maailmaansa mieluummin rikkaaksi ja mo-nipuoliseksi kuin yksitoikkoiseksi ja köyhäksi?

MITÄ ERITYISHERKKYYS ON?

Elaine Aronin tutkimusten mukaan noin joka viidennen ih-misen autonominen hermojärjestelmä näyttää virittyneen synnynnäisesti erityisen herkkäksi. Niinpä hän kokee sekä ul-koiset aistimukset että sisäiset ärsykkeet tavallisesta poikkea-van syvällisesti, halusi tai ei. Sama vähemmistö nähdään yli sadassa muussakin eliölajissa, jopa banaanikärpäsissä. Aivojen välittäjähormonien dopamiinin ja serotoniinin määrää sääte-levät geenit ovat nykytutkimuksessa vahva ehdokas erityis-herkkyyttä selittäväksi tekijäksi.

Moni arkeen kuuluva asia ja ilmiö aiheuttaa erityisherksä-sä voimakkaan reaktion. Esimerkiksi kirkkaat valot ja värit, hajut, tungos ja meteli, karheat pintamateriaalit, toisten ih-misten mielialat, riitely ja stressi tai toisaalta mielikuvittelu, taide-elämykset, liikutus ja ilo tuntuvat intensiivisinä fyysisi-nä ja psyykkisinä kokemuksina.

Erityisherkkyydessä ei siis ole kyse sairaudesta, vamma-sa, psyykkisestä häiriöstä tai aistien poikkeavuudesta vaan pi-kemminkin tavasta käsitellä ja yhdistellä aistien ja tunne-elä-mysten viestejä.

Erityisherkkyyden arvioinnissa keskitytään neljään piir-reryhmään: syvälliseen vaihtoehtojen pohtimiseen ja vertai-luun taipuvaiseen tapaan käsitellä tietoa, kuormittumisalttiu-teen informaatio- ja aistitulvassa, herkkiin tunteisiin ja eläyty-miskykyyn sekä hienovaraiseen ja tarkkaan havaintokykyyn.

Erityisherkkyyks ei näy päällepäin. Siksi sitä on yhtä help-poa vähätellä kuin korostaa ilman oikeaa syytä. Kumpikin ta-pa vaikeuttaa aidosti erityisherkan asemaa. ►

ERITYISHERKKYYS EI NÄY PÄÄLLEPÄIN. SIKSI SITÄ ON YHTÄ HELPPOA VÄHÄTELLÄ KUIN KOROSTAA ILMAN OIKEAA SYYTÄ.

Selkeän ja tunnistettavan tautiluokan sijasta käsillä on ominaisuus, joka löytyy 15–20 prosentilta ihmisiä. Vaikka miehet ovat naisia taipuvaisempia aliraportoimaan erityisherkkyyttään, tilastollisesti erityisherkkä miehiä on yhtä paljon kuin naisiakkin. Erityisherkkyyks piirteenä on siis oikeuttanut olemassaolonsa evoluution karsintakilpailussa. Se on osa reaktiotapojen ja selviytymisstrategioiden monimuotoisuuden kirjoa, jota luontodokumenteissa ylistetään ja suojellaan, mutta ihmisyyhteisöissä helposti vierastetaan ja ankarimmillaan jopa tuomitaan vääränlaiseksi.

HERKKÄ VAAN EI ERITYISHERKKÄ

Kaikki herkkyyks ei silti ole erityisherkkyyttä. Kiihasrytmisen, kovaääninen ja kulumikas maailma koettelee, ärsyttää ja ahdistaa useimpia meistä joskus ja jonkin verran. Jokaisesta ihmisryhmästä joku on alttiimpi riemastumaan, loukkaantumaan, harkitsemaan tai kaipaamaan lepoa kuin muut olematta kui-

tenkaan määritelmällisesti erityisherkkä.

Erityisherkkyyks ei nimittäin kasva liukuvalla asteikolla. Karkeasti ilmaistuna yksilön kokemusmaailma joko on tai ei ole luonteeltaan erityisherkkä. Tämän selkeän kuvan reunoja hämärtää se, että ympäristö, kasvatusta ja aiemmat kokemukset voivat ohjata erityisherkkän tulkintaa omista ominaisuuksistaan yhtä hyvin itsetuntoa vahvistavaan kuin heikentävään suuntaan.

Merkitystä on myös sillä, mille askelmalle herkkyyks kussakin ajassa ja paikassa asettuu ominaisuuksien arvoasteikolla. Jos herkkyyks tuomitaan heikoudeksi, sen positiiviset ulottuvuudet painetaan pinnan alle. Erityisherkkästi kokevalle voi jäädä kannettavaksi hämmennystä ja ahdistusta siitä, että on sellainen kuin on. Toisaalta aikoina ja yhteisöissä, joissa herkkyyks samastetaan aidompaan kokemiseen tai syvempään ulottuvuuksien näkemiseen, voi erityisestä herkkyydestä tulla tavoittelemisen arvoinen piirre, jota myös esitetään aidon ominaisuuden puuttuessa.

Jonkinlaiseen laskennalliseen keskiarvoiseen ihmiseen perustuva oikeanlaisen ja sopivan herkkyyksnormin on useimmille meistä ainakin ajoittain vähän ahdas. Suoraan sanova leimataan jyrääjäksi, laajalla asteikolla tunteensa ilmaiseva draamakuningattareksi ja ujo konflikteja kaihtavaksi vätykseksi. Keskiarvosta ja tavallisesta johdettu normi saattaa varkain muodostaa linssin, jonka läpi tulkitsemme yksioikoisesti kaiken käytöksen. Tällainen tasapäistäminen hukkaa vaihtelun tuoman rikkauten.

On myös hyvä muistaa, että erityisherkkyydelläkin selitettävää tavanomaisesta poikkeavaa herkkyyttä liittyy moniin kansainvälisestä tautiluokituksesta löytyviin tunnustettuihin sairauksiin ja oireyhtymiin. Sellaisia ovat esimerkiksi migreeni, epilepsia, keskushermostokasvaimet, autismikirjon sairaudet, osa reumasairauksista, naisilla hormoni-kiertoon liittyvä kuukautisia edeltävä oireisto, masennus, astma, atopia ja allergiat. Jopa perusflunssa tai huonosti



nukkuttu yö vaikuttavat ärsyke- ja tunneherkkyyteemme.

ERITYISYYS EI OLE VAPAALIPPU

Pikkulapsi on huoltajilleen erityinen. Siksi hän saa itselleen elintärkeää huomiota ja hoivaa, vaikka se rajoittaa huoltajien mahdollisuuksia toimia itselleen luontaisimmalla tai mieluisimmalla tavalla. Aikuiset kuljettavat samaa tarvetta mukanaan esimerkiksi pyrkiessään erottumaan erityistä huomiota ansaitsevana työnhakijoiden, kollegoiden, kumppaniehdokkaiden tai ystäviensä joukosta. Niukkuus nostaa asioiden arvoa.

Erityisherkkyydestä ei kuitenkaan ole vapaalipuksi miettoon ja maltilliseen maailmaan. Sen perusteella ei voi vaatia muita muuttumaan. Sen tunnistaminen voi kuitenkin parhaimmillaan vapauttaa herkistelijän itsensä syyllisyydestä ja alemmuudentunnosta ja antaa sitä kautta voimavaroja kuormituksen hillitsemiseen oma-aloitteisesti.

Kannustettu ja arvostettu erityisherkkä osaa hyödyntää vahvoja tunnekokemuksiaan ennakoidessaan, mitä kannattaa tehdä ja toteuttaa. Silloin muita suurempi herkkyys on hänelle kilpailuetu. Jos taas erityisherkkyyys on kielletty tai siitä on soimattu, saattaa se näkyä ylimitoitettuna tuntuksina reaktioina kuormittavissa tilanteissa. Koska sellainen ärsyttää helposti muita, on negatiivisen kehän syntyminen lähellä.

Oman ominaislaadun tiedostaminen voi auttaa ymmärtämään ja sietämään omaa herkkyyttä. Siitä on apua, kun etsii keinoja hallita aistitilvää. Se auttaa ennakoimaan ja tarvittaessa



välttämään tilanteita, joissa kokemuksen kuohuvat epämiellyttävästi yli äyräidensä.

Lähellä olevan ihmisen erityisherkkyyden tunnistaminen taas auttaa mittaamaan häneen kohdistettavia odotuksia ja paineita. Erityisherkkyyden voi ottaa huomioon ja sallia samalla vähäeleisellä tavalla kuin perhesyistä rästuneen työkaverin kireän äänensäyryn tai astmaatikkokollegan toiveen haju-teettomuudesta pukuhuoneessa.

Varsin vähällä vaivalla voidaan esi-

merkiksi luopua vahvoista ilmanraikastimista saniteettitiloissa, hillitää äänenkäyttöä yhteisissä tiloissa tai kertoa tulleista muutoksista ajoissa. Erityisherkkäät ovat kiitollisia autettavia, sillä he reagoivat tutkitusti korostuneen positiivisesti myös myönteisiin olosuhteiden muutoksiin ja korjaaviin toimenpiteisiin. ■

LISÄLUKEMISTA ERITYISHERKKYYDESTÄ:
ERITYISHERKAT.WIX.COM/ERITYISHERKAT
WWW.HSPELAMAA.NET/

Hyödyllinen vähemmistö

Kansallisrunoilija Elias Lönnrotin kokoaman Kantelettaren Tumma-runon alku on seuraavilla säkeillä: *Tuo oli tumma maammon marja syntymässä säikähtänyt, näki kauhut kaikkialla, haltiat pahat haivaitsi, ei hyviä ensinkänä.*

Herkkiä ja muita helpommin kuormittuvia ihmisiä on ollut aina. Heidän herkkyyttään on taivasteltu ja heitä on komennettu reipastumaan aivan yhtä kauan. Harkittavuudesta ja varovaisuudesta on tullut sosiaalinen vamma, kun arvostusta saa kiivaan karheassa maailmassa lähinnä muista piittaamattomasta röyhkeydestä, ennakkoluulottomuudesta

ja riskihakuisuudesta. Moni herkkä saa kuulla turhankin usein mitätöivän lausahduksen: *älä ylireagoi, älä dramatisoi.*

Herkkyys tarkoittaa kuitenkin myös herkkävaistoisuutta. Herkkä reagoi matalampiin pitoisuuksiin kuin toiset ja voisi siksi olla mainio väline napata kiinni heikoista signaaleista, olivatpa ne haitallisia kemikaaleja, melutason nousua tai työyhteisössä pinnan alla muhuvia ristiriitoja. Niitähän nuo markkinatutkijat kiivaasti pyrkivät tunnistamaan ollakseen aina askeleen edellä. Kun myös herkkä voi hyvin, kaikilla on parempi olla.

HENRIKKA HAKKALA



Hoitajan taidot, läheisen sydän

Kun omaishoitaja on myös hoitotyön ammattilainen, henkilökohtaisen hoitotyön dynamiikka monimutkaistuu.

Kun hoitaja on hoitaja sekä työssään että kotonaan, tilanne on erityinen. Hoitajalla on ammattilaisen tiedot sekä taidot, mutta läheisen tunteet ja kokemus.

Tällaisessa asetelmassa on olemassa iso riski ammatillisen ja henkilökohtaisen hoitotyön välisen rajan hämärtymiselle.

Ilmiötä on havaittu sekä lääkäreiden, hoitajien että muiden terveydenhuollon ammattihenkilöiden omaishoi-

tajuudessa. Kaksinaisen hoitotyön tekijät ovatkin muita hoitotyön ammattilaisia suuremmassa vaarassa myötätun-
touupua.

Kun omaishoitaja on terveydenhuollon ammattilainen, häneen suhtaudutaan usein eri tavalla. Läheisen hoitoon osallistuvat ammattilaiset odottavat häneltä ehkä enemmän kuin omaishoitajalta yleensä. Hänen kanssaan saatetaan keskustella ja toimia kuin kenen tahansa alan ammattilaisen kanssa.

– Muut ammatti-ihmiset voivat lisäksi ajatella, ettei hoitaja-omaishoitaja tarvitse niin paljon tukea kuin muut. Tämä sama ilmiö tapahtuu aina, kun terveydenhuollon ammattilainen on avun tarvitsijana paikalla, VET

psykoterapeutti ja työnohjaaja, muistisairauksien psykoterapeuttisen hoidon asiantuntija Sanna Aavaluoma sanoo.

Hoitotaukselta omaishoitajalta voidaan odottaa, että hän ammattilaisena huomaa, taitaa ja jaksaa – jopa kellon ympäri. Näitä odotuksia tulee usein myös muilta perheenjäseniltä, esimerkiksi sisaruksilta eikä vähiten hoidon tarvitsijalta. *On se hyvä, että perheessä on hoitaja* -tyyppiset, huolettomastikin heitetyt lauseet voivat tuntua omaishoitajasta kuormittavalta.

– En usko, että olisi sen helpompaa, vaikka en olisi hoitaja. Mutta silloin olisin vain perheenjäsen, joka on omaishoitaja. En olisi hoitaja, joka on perheenjäsen, eräs hoitaja-omaishoitaja kuvaa osuvasti.

OMAN LÄHEISEN TUSKA JA KÄRSIMYS TARTTUU HELPOMMIN.

Ammattirooli ei myöskään aina ole pelkkä suoja. Joskus siitä voi tulla suojamuuri.

– Ongelmallista on, jos hoitaja-omaishoitaja tukeutuu ammattirooliinsa ja kieltää tai ohittaa omat tunteensa, Aavaluoma toteaa.

ASIAKKAIDEN KANSSA VOIN ASTUA TAAKSEPÄIN

Toisessa ääripäässä on tunteiden ylikorostuminen. Omaishoitajuuden erityispiirre verrattuna ammatilliseen hoitotyöhön on hoitajan henkilökohtainen tunneside hoidon tarvitsijaan. Ihmiselle, joka on rakas, haluaa antaa parasta ja enemmänkin. Kun tähän yhdistyy ammattihoitajan ymmärrys läheisen terveydentilasta ja siitä, mitä hänelle voi tapahtua, joskus empaattista omistautumista voi olla vaikea rajata. Oman läheisen tuska ja kärsimys tarttuu helpommin. Huoli omaisesta on usein kovempi kuin sellaisella läheisellä, jolla ei ole samanlaista ammatillista ymmärrystä.

– Kun näin äitini kärsivän, minäkin kärsin. Siinä on se ero. Asiakkaiden kanssa voin astua taaksepäin ja olla vähän niin kuin matkaopas heidän ongelmansa äärellä, eräs läheistään hoitava hoitaja kuvaa.

Rajaamista hankaloittaa se, ettei henkilökohtaisessa hoitotyössä ole useinkaan käytettävissä samanlaisia tukirakenteita

HOITAJAN MINÄ-MYÖTÄTUNTO:

Kuinka suhtaudun itseeni?

- Kun minulla on vaikeaa, annanko itselleni tarvitsemaani hoivaa ja huolenpitoa?
- Kun olen väsynyt, pohdinko, miten voin tukea voimavarojeni palautumista?
- Kun olen alakuloinen, onnistunko lohduttamaan itseäni vai uppoudunko kielteisiin tunteisiin?
- Pyrinkö näkemään puutteeni inhimillisinä ja ihmisen osaan kuuluvina?
- Kun jokin saa minut pois tolaltani, pyrinkö pitämään tunteeni vakaina?
- Kun koen riittämättömyyttä, muistutanko itseäni siitä, että useimmat ihmiset kokevat riittämättömyyden tunteita?
- Kun jotain tuskallista tapahtuu, pyrinkö näkemään tilanteen tasapainoisella tavalla?
- Pystynkö hyväksymään omat vikani ja puutteeni?
- Pyrinkö suhtautumaan ymmärtäväisesti ja kärsivällisesti niihin persoonallisuuden puoliin, joista en itsessäni pidä?

kuin ammatillisessa hoitotyössä. Toisaalta läheskään kaikilla omaishoitajana toimivilla hoitajilla ei ole myöskään ammatinsa puolesta työnohjausta, jossa olisi mahdollista ottaa esille kaksinaisen hoitajuuden haasteita.

– Olen tavannut sekä uupuneita että hyvin pärjääviä hoitajia. Jaksamisen näkökulmasta isossa roolissa on omaishoitajan oma sisäinen maailma sekä omaishoitajan ja hoidettavan välinen suhde, Aavaluoma sanoo.

Hoitaja-omaishoitaja tarvitseekin kykyä kuunnella itseä sekä huolehtia omista rajoista ja omasta hyvinvoinnista. Otanko todesta itseni? Priorisoinko itsehoivaa? Pystynkö ottamaan omaa aikaa ilman syyllisyyden kokemusta? Näitä kysymyksiä hoitaja-omaishoitajan on paikallaan pohtia säännöllisesti omaishoitajuuden arjessa. Kaksinaisen hoitajuuden haasteisiin vastaamisessa auttaa myös minä-myötätunto, kyky suhtautua itseän lempeästi ja ymmärtäväisesti sekä tiedostaa hyväksyvästi omat tunteet. Usein haasteena on se, että kun pitää muista huolta, ei huolenpitoa riitä enää itselle.

VASTAPAINO VAI PAINOLASTI?

Omaishoitajuuteen kuuluva henkilökohtainen hoitosuhde on usein kokonaisvaltainen, intensiivinen ja pitkäaikainen. Vapaan ottaminen omaishoitajuudesta ei ole helppoa, mikä jaksamisen näkökulmasta olisi olennaisen tärkeä asia.

Tällaisessa suhteessa, jossa on lisäksi mukana vahva tunneside ja empaattinen omistautuminen, vastuunkokemuksta on vaikeampi rajata. Muiden odotukset eivät ainakaan helpota tätä. Mitä kuormittuneempi omaishoitaja on, sitä vaikeampaa hänen on rajata vastuuntunnetta ja sitä helpommin hän vastaa myös muiden kohtuuttomiin odotuksiin.

Oman vaikeutensa kuormituksen hallintaan tuo se, että rooli on kovin samanlainen sekä töissä että vapaalla. Tällöin voidaan kysyä, onko henkilökohtainen elämä vastapaino vai painolasti ammatilliselle puolelle ja toisin päin? Toisaalta moni omaishoitaja kokee työssä käymisen tärkeänä ja merkityksellisenä. On kuitenkin hyvä pohtia, mistä omaishoitajana toimivalle hoitajalle löytyy sellaista tilaa, jossa hän voi olla oma itsensä ja vain itseänsä varten, suorittamatta mitään, olematta kenenkään käytössä?

Ilmiön tutkimuksen pioneerit, Ward-Griffin, St Amant ja Brown korostavat, että kaksinaisen hoitajuuden haasteisiin vastaaminen on mahdotonta, jos omaishoitajina toimivien hoitajien voimavaroja ei tueta yhteiskunnallisen päätöksenteon ja työpaikkakohtaisten ratkaisujen kautta. ■

PIIA NURHONEN
PSYKOTERAPEUTTI, KOULUTTAJA

LÄHTEET:

WARD-GRIFFIN, C. ET AL. (2011). COMPASSION FATIGUE WITHIN DOUBLE DUTY CAREGIVING: NURSE-DAUGHTERS CARING FOR ELDERLY PARENTS. ONLINE JOURNAL OF ISSUES IN NURSING, VOL. 16, AIHE 1. ARTIKKELISSA KÄYTETYT HOITAJA-OMAISHOITAJIEN LAINAUKSET ON POIMITTU TÄSTÄ TUTKIMUKSESTA.

PERRY, B., DALTON, J.E., & EDWARDS, M. (2010). FAMILY CAREGIVERS' COMPASSION FATIGUE IN LONG-TERM FACILITIES. NURSING OLDER PEOPLE, 22(4), 26-31.

ROSS, M. M., RIDEOUT, E. M., & CARSON, M. M. (1996). NURSES' WORK: BALANCING PERSONAL AND PROFESSIONAL CAREGIVING CAREERS. CANADIAN JOURNAL OF NURSING RESEARCH, 26(4), 43-59.

NEFF, K. (2011). SELF-COMPASSION FOR CAREGIVERS. – PSYCHOLOGY TODAY 23.5.

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

ELÄMÄ ILAHDUTTAA



Aloitin päiväni varhain aamuisin tarkkailemalla yhdessä mieheni kanssa kotimme ikkunoista avautuvan puiston elämää. Kuinka monta kania näkyy? Onko uusia pikkukaneja ilmestynyt yön aikana? Näkykö oravia tai lintuja? Nämä ovat jokaisen kesäaamun kysymyksiä toisillemme. Syksyisin ihailemme ruskapuiden kauneutta ja arvioimme, kuinka paljon lehtiä vielä on puissa. Puistossa olevan hälytystornin ylimpiin kaiteisiin laskeutuvien naakkaparvien lintujen määrän laskeminen talvisin on vaativaa työtä. Linnut istuvat tornissa vain hetken ja pyrähtävät yhdessä lentoon tullakseen taas takaisin jonkin ajan kuluttua. Keväällä puhkeavat puiden lehdet ja ilmestyvät pikkulinnut kertovat meille luonnon kiertokulusta ja uuden elämän alusta. Erään kevään aamun tunteina seurassimme puiston reunassa olevaan pensaaseen pesänsä rakentavan harakkapariskunnan elämää.

Sateenvarjojensa alla kävelevät, koiriaan ulkoiluttavat Munkkiniemen asukkaat näyttävät miehelleni ja minulle uuden aamun alkaneen sateesta huolimatta. Eivätkä talven lumisateet tai pakkaset lanista näitä varhain herääviä ihmisiä. He tulevat koirineen puistoon ja osoittavat elämän jatkuvan luonnon hiljaisuudesta huolimatta.

Muutama vuosi sitten julkaistu tohtori Erja Rappen väitöskirja osoittaa luonnon tarkkailun tuovan mielihyvää vanhainkodissa asuville iäkkäille. Istuminen ulkona ja lintujen, muiden eläinten, kasvien, kukkien, puiden lehtien liikkeiden, auringon ja tuulen tarkkaileminen vähentävät masennusoireita. Ympäröivä elämä ilahduttaa, kun oma keho hidastuu ja kuolema lähestyy.

Psykologisissa tutkimuksissa korostetaan kasvun ja elämän jatkumisen merkitystä tasapainoiselle vanhenemiselle. Läkään oman hidastumisen ja tulevan kuoleman kohtaamista helpottaa se, että hän näkee seuraavien sukupolvien kasvavan, kehittyvän ja toimivan ja elämän jatkuvan heidän kauttaan. Tunne siitä, että kaikki elämä ei sammu minun kuollessani, lohduttaa.

Ympäröivän elämän seuraamisen merkitys vanhojen ihmisten hyvinvoinnille tulee esille myös yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa. Kasvun tarkkaileminen vaalimalla sisäkukkia ja elämään osallistuminen huolehtimalla lemmikkieläimestä vähentävät yksin asuvien, huonokuntoisten ihmisten yksinäisyyttä. Vanhuksen alavireisyys kaikkoo, kun hän kohtaa muuta elämää omaisen tai ystävän vierailun tai puhelinsoiton kautta.

Menneiden kokemusten jäsentäminen muistelun kautta on tärkeää tasapainoisen vanhuuden saavuttamiseksi. Vanhana ei kuitenkaan voi elää vain muistoissaan. Vanhus tarvitsee nykypäivän toimintaa ja tulevaisuuden uskon. Tulevan toivon näköalat muuttuvat iän myötä. Kysymys ei enää ole vain elämän aikaisista toiveista. Onnellisuuden saavuttaminen vanhana vaatii paljon enemmän. Vanhuksen on luotava oma mielikuvansa kuolemasta ja sen jälkeisestä elämästä. Luontoa tarkkaillenään hän voi mielessään pohtia filosofisia ja uskonnollisia kysymyksiä ja lopulta saavuttaa oman käsityksensä kuolemasta. ■



Liittohallitusta valitsemaan!

Aiempien vaaliartikkeleiden perusteella tiedät jo, miten SuPerin päätöksenteko toimii. Tiedät myös, että päättäjät valitaan kaksissa vaaleissa. Nyt kerromme tarkemmin, kuinka tulevan liittohallituksen jäsenten valinta lähtee käyntiin.

Liittohallitusvaalit käynnistyvät ammattiosastojen syyskokouksissa. Niissä ammattiosastot asettavat omat ehdokkaansa uuden liittohallituksen jäseniksi.

SuPerin varsinaiset ja yrittäjäjäsenet saavat ammattiosastojensa syyskokouksissa ehdottaa muita vaalikelpoisia SuPerin jäseniä liittohallitusehdokkaiksi. Ammattiosastot asettavat ehdokkaiksi kaikki ehdotetut ja ehdokkuuteen suostumuksensa antaneet vaalikelpoiset jäsenet. Sama jäsen voidaan kuitenkin asettaa ehdolle vain yhdessä ammattiosastossa.

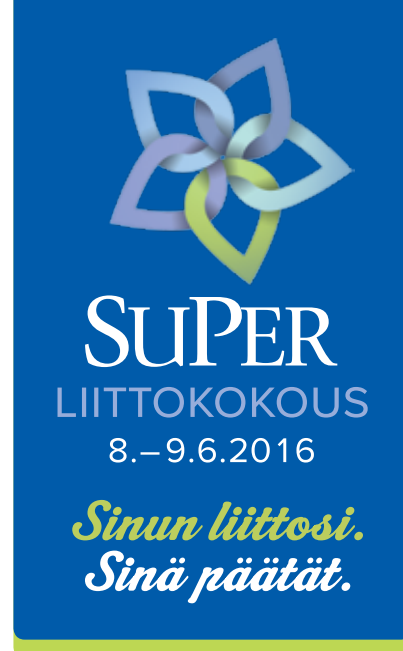
Ammattiosastojen asettamista ehdokkaista valitaan helmikuussa 2016 pidettävissä ammattiosastojen yhteisissä vaalipiirikokouksissa koko vaalipiirin yhteiset ehdokkaat uuteen liittohallitukseen.

HALUAISITKO ITSE EHDOKKAAKSI?

Jos haluat itse päästä ehdokkaaksi, pyydä jotakuta oman ammattiosastosi varsinaista tai yrittäjäjäsentä ehdottamaan sinua ammattiosastosi syyskokouksessa. Sinua voi ehdottaa myös toisen ammattiosaston jäsen omassa syyskokouksessaan, kunhan ammattiosastonne kuuluvat samaan vaalipiiriin. Verkostoituminen siis kannattaa.

Ehdolle asetettavan jäsenen ei tarvitse olla läsnä syyskokouksessa, jos hän on antanut kirjallisen suostumuksen ehdokkuudelleen jo ennakolta. Jos sinut asetetaan ehdokkaaksi syyskokouksessa, johon et itse osallistu, voit antaa suostumuksesi ja täyttää omat tietosi *liittohallitusvaalien ehdokasasiakirja* -nimiselle lomakkeelle jo ennen kokousta. Muussa tapauksessa lomake täytetään kokouksessa. Lomakkeen voi tulostaa SuPerin verkkosivujen vaaliosioista.

Loput lomakkeen tiedoista täyttävät sen ammattiosaston edustajat, jonka kokouksessa sinut asetetaan ehdokkaaksi. Ohjeita täyttämiseen löytyy sekä lomakkeen liitteestä että syyskuun lehden mukana saamastasi *Joka jäsenen vaalioppaasta*.



ENSIMMÄINEN VAIKUTTAMISEN PAIKKA ON KÄSILLÄ

Päättäjiksi haluavien kannattaa nyt pitää ajatuksiaan tulevaisuuden SuPerista ja omista painopisteistään aktiivisesti esillä ja tietysti osallistua ammattiosastonsa syyskokoukseen.

Ehdokkaiden asettamisen lisäksi ammattiosastot valitsevat syyskokouksissaan omat edustajansa vaalipiirikokoukseen äänestämään vaalipiirin yhteisistä ehdokkaista. Siitä, miten valinta suoritetaan ja mitä vaalipiirikokouksissa tapahtuu, kerromme tarkemmin seuraavassa lehdessä.

Huom! Tarkempaa tietoa liittohallitusvaaleista löydät *Joka jäsenen vaalioppaan* sivuilta 8-9 sekä SuPerin verkkosivujen vaaliosioista.

Lähetä ehdokkuustunnelmat ammattiosaston syyskokouksesta vaaliosion Vaalifililis-kisaan ja voita mainioita SuPerin tuotepalkintoja. ■



9/15

LUE JA OTA TALTEEN LEHDEN LIITTEENÄ OLEVA VAALIOPAS

10/15

ILMOITTAUDU ALUEESI SUPER-ILTAA

11/15

KAIKKI MUKAAN OMAN AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSEEN

Asiakasväkivallan torjuntaan tarvitaan konkreettisia keinoja

– Vasta nyt tajusin, kuinka haastavaa työtä teemme, totesi kodinhoitaja Työiskussa!-työpajassa. Työväkivallasta ja asiakkaiden aggressiosta oli kokemuksia monella paikalle saapuneella. Olikohan kyse sattumasta? Vai hakeutuvatko väkivallan torjuntakoulutuksiin juuri ne kotihoidon työntekijät, jotka ovat kokeneet työssään väkivaltaa tai sen uhkaa?

Valitettavasti totuus on varsin karu. Asiakkaiden käytös aiheuttaa paljon yllättäviä ja ennalta arvaamattomia tilanteita. Kunta 10 -tutkimuksen mukaan lähihoitajista 40 prosenttia oli joutunut lyöntien tai potkujen kohteeksi työssään viimeisen vuoden aikana. Määrä on korkea. Se tarkoittaa kymmenen henkilön tiimistä joka neljättä lähihoitajaa. Vertailun vuoksi alle kaksi prosenttia lääkäreistä tai psykologeista on kokenut vastaavaa.

Toimialakohtaisessa vertailussa sosiaali- ja terveysalalla on asiakasväkivaltaa toiseksi eniten suojelu- ja vartiointityön jälkeen. Sote-alalla työskentelevillä on suuri riski joutua väkivallan tai sen uhan kohteeksi. Eniten väkivaltaa ilmenee suorittavan tason tehtävissä asiakkaita kohdattaessa. Poliisien ja vartijoiden peruskoulutuksessa väkivalta ja sen uhka on huomioitu, mutta naisvoittoisella sote-alalla käsirysyistä selviämistä harjoitellaan usein vasta tilanteen eteen tullessa.

ISKEVIÄ TURVALLISUUSTOIMENPITEITÄ

Kodinhoitaja toivoo asiakkaiden kohtaamiseen yksinkertaisia toimintamalleja, temppeja ja ratkaisuja. Onko niitä?

Työturvallisuuskäytännöistä tarkasteltuna keinovalikoimana on ennakointi, esimerkiksi väkivaltariskien arviointi, toimenpiteet kuten avun hälytys, ilmoitusvelvollisuus ja jälkihoidosta huolehtiminen. Siis mitä? Löydämmekö näitä toistamalla ja lakia lukemalla ratkaisuja hoitajalle, jota on uhkailtu puukolla, joka on lukinnut itsensä parvekkeelle raivoavaa asiakasta paetessaan tai jota avustettava on hipeleinyt – hoitajalle, joka pelkää työssään. Tarvitaan konkreettisia ohjeita.

Kaikki eivät ole onneksi kokeneet fyysistä väkivaltaa, mutta moni on joutunut väkivallan toisen ilmenemismuodon, henkisen väkivallan, kohteeksi. Sekin kuuluu hoitajien arkiin työhön. Tilastojen mukaan joka viides kodinhoitaja ja puolet lähihoitajista on saanut työssään kiitokseksi haukkumista tai

mitätöintiä. Älä provosoi, älä provosoidu, ilmoita asiasta työsuojeluun, on vastauksemme. Voimmeko itsekään olla tyytyväisiä vastaukseen?

Miksi emme siis kysyisi asiaa ammattilaisilta, työn sankareilta? Niiltä, jotka menevät toisen kotiin, avustavat ja auttavat, hoivaavat ja huolehtivat. Tekevät kotihoitotyötä siitä huolimatta, että väkivallan uhka voi olla läsnä tai odottamassa kulman takana. Heillä on varmasti käytännön kokemusta tilanteista selviämiseen.

PÄÄT YHTEEN – IDEAT OHJEIKSI

Käytimme Työhyvinvointifoorumin Työiskussa!-työpajassa menetelmänä kiertävää ideariihettä. Osallistujat pohtivat pareittain, millaisin keinoin he voivat torjua työväkivaltaa. Pohdinnan aiheina olivat torjuntakeinot ennen kotikäyntiä, kotikäynnillä, työyhteisön yhteistoiminnassa ja aggressiivisen tai päihtyneen asiakkaan kohtaamisessa.

Osallistujien ideat olivat konkreettisia ja käytännössä testattuja. Kukin pari toi yhteiseen pöytään uusia ratkaisuja ja toimintamalleja. Työpajassa kertyneet väkivallan torjuntakeinot kotihoitotyön tekijöille on esitelty neljän ydinkohdan ohjeina oheisessa taulukossa.

MIKÄ HANKE?

Väkivalta ja sen uhka kotihoitotyössä – työpaikkojen hyvät käytännöt ennaltaehkäisyssä -hanke toteutettiin kolmivaiheisesti 1.5.2013–31.5.2015. Sen kuluessa kartoitettiin kotihoidon väkivaltatilanteiden ja vaarojen ennaltaehkäisykeinoja työpaikoilla sekä tuotettiin ja levitettiin tietoa kotihoitotyön väkivallan torjuntakeinoista.

Hankkeessa julkaistiin hankeraportti Väkivalta ja sen uhka kotihoitotyössä – työpaikkojen hyvät käytännöt ennaltaehkäisyssä ja Väkivallan torjunta kotihoitotyössä -verkkosivut.

Väkivallan torjuntaan liittyvää Työiskussa!-koulutusta järjestetään vielä Helsingissä 19. marraskuuta. Lisätietoa koulutuksista www.ergomentor.fi.

Väkivallan torjuntakeinoja kotihoidon työntekijöille

Ennen kotikäyntiä

1. Tutustu asiakastietoihin.
2. Selvitä turvallisuusohjeet ja toimi niiden mukaisesti.
3. Varaudu asianmukaisin työvälinein.
4. Keskity asiakkaaseen ja hänen tilanteeseensa.

Katso asiakaspaperit ja viestivihot. Selvitä työkavereiden hiljainen tieto. Harjoittele mielikuvin kohtaaminen ja toimintamallisi riskitilanteissa. Ota kännykkä ja henkilökortti mukaasi. Tarkista vaatetuksesi: ei kyniä tai saksia taskuissa, ei huiveja tai nauhoja kaulalla. Pitkät hiukset kiinni.

Kotikäynnillä tai kohdatessasi asiakkaan

1. Lähesty asiakasta kunnioittavasti ja rauhallisesti.
2. Havainnoi ympäristöä ja vaaratekijöitä.
3. Pyri neutraaliin ja luottamukselliseen toimintaan.
4. Pidä turvavälineet lähellä ja vaaratekijät etäällä.

Käyttäydy asiallisesti: tervehdi, esittele itsesi, pidä katsekontaktia. Tarkista poistumistiet esteettömiksi. Turvaa selustasi. Poista teräaseet tai vastaavat esineet asiakkaan lähettyviltä. Kerro asiakkaalle mitä teet. Pidä kännykkä ja autonavaimet itselläsi. Muista turvallinen työasu.

Aggressiivinen asiakas

1. Ennakoi tilanteet työparin tai vartijan kanssa.
2. Pidä turvaväliä mahdollisuuksien mukaan.
3. Valmistaudu poistumaan.
4. Pysy rauhallisena ja asiakasta kunnioittavana.

Päihtynyt asiakas – varo aggressiivisuutta, katso viereinen kohta

1. Älä moralisoi, suhtaudu kunnioittavasti ja rauhallisesti.
2. Tee vain välttämättömimmät työtehtävät.
3. Varmista tiedonkulku omaisille tai muille tahoille.
4. Arvioi asiakkaan itsenäinen selviytyminen kotona.

YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN

Työpajaan osallistuneet toivoivat työyhteisöiltä avointa keskustelua ja erilaisuuden hyväksyntää. Työyhteisön tulisi yhteistoiminnassa laatia väkivallan hallintaan yhteiset toimintamallit ja sopia toimintatavoista, joissa eri toimijoiden tehtävät ja roolit on kuvattu. Taulukossa esitetyt ratkaisut voisivat toimia kehitystyön käynnistäjinä. Ideariihessä korostettiin kuitenkin sitä, että yhteisistä ohjeista ja toimintamalleista huolimatta asiakkaiden ja työntekijöiden yksilöllisyyttä tulee kussakin tilanteessa kunnioittaa.

Esimiesten roolin merkitys työntekijöiden tukijana korostui. Lisäksi työntekijät kaipasivat lisätietoa sekä omista että asiakkaan juridisista oikeuksista ja velvollisuuksista. Asiat tulisi ratkaista välittömästi väkivaltatilanteiden jälkeen, jotta ne eivät laajentuisi suuremmiksi vyyhdeiksi.

JURIDIKKAA, HYVÄÄ KÄYTÖSTÄ JA KUNNIOITUSTA

Tämän tyyppisillä työpajoilla on monia merkittäviä etuja. Arjen työtä tekevien ideat ja ajatukset lisäävät myös kouluttajan ymmärrystä kotihoitotyöstä ja väkivaltatilanteiden yllättävyydestä.

– *Mitä minä voin siinä tehdä, kun omainen hakkaa asiakasta?* on esimerkki luennolla kuullusta tokaisusta ja työntekijöiden arjesta.

Erään kodinhoitajan ratkaisu uhkaavaan tilanteeseen oli:

– Sanoin papalle, että jos vielä lyöt, niin mä lyön takas!

Pappa ei ollut lyönyt.

Väkivaltaan ei kuitenkaan voi vastata väkivallalla eikä uhkailuun uhkailulla. Silti hoitajat tarvitsevat jopa itsepuolus-

tustaitoja, esimerkiksi keinoja kiinnipitotilanteista irtaantumiseen.

Väkivaltaa ja pahuutta ilmenee ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, mutta sitä ei tule hyväksyä. Keinoja sen estämiseksi on pohdittava jatkuvasti. Vuorovaikutustilanteissa molemmilla osapuolilla on oma vastuunsa väkivaltatilanteiden kehittymisestä. Sanoja tai tekijä vastaa omasta tavastaan ilmaista itseään, kun taas kuulijalla tai kohteella on vastuu siitä, miten hän tulkitsee sanoman. Lähtökohtaisesti risti-riitatilanteilta voidaan välttyä hyvällä ja toisia kunnioittavalla käytöksellä.

Esimiehet tuntuvat ymmärtävän asian tärkeyden, sillä moni työpajaan osallistuvista oli tullut paikalle esimiehen kannustamana.

– Tuo työpajasta väkivallan ennaltaehkäisy tietoa työyhteisöllemme. Asia on tärkeä. Toivottavasti saamme sieltä vinkkejä oman työmme kehittämiseen ja työturvallisuuden edistämiseen, olivat olleet saatesanoja.

Työyhteisöt voivat kehittää väkivallan torjuntaa tehokkaimmin omalla itsenäisellä, toimintalähtöisellä kehitystyöllään. Omaehtoinen kehitystyö on aina tehokkaampaa ja konkreettisempaa kuin ulkoa annettu oppi.

Lisätietoa työyhteisöjen kehitystyön tueksi on koottu Työterveyslaitoksen Väkivallan torjunta kotihoitotyössä -verkkosivuille: www.ttl.fi/fi/toimialat/soter > Väkivallan torjunta kotihoitotyössä. ■

VIRPI FAGERSTRÖM
ASiantuntija FT
RAUNO HANHELA
Johtava asiantuntija



1. STTK:n puheenjohtaja Antti Palola vieraili mielellään sellaisen ammattiliiton luona, jonka jäsenmäärä yhä kasvaa. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola avasi ammattiosastojen puheenjohtajien neuvottelupäivät. 2. Luova johtaja Henkka Hyppönen kehotti sukeltamaan hetkeen ja

OSASTON PUHEENJOHTAJA ON LIITON SUURLÄHETILÄS

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Ammattiosastojen puheenjohtajien tulisi käyttää vaikutusvaltaansa, koska paikallinen puheenjohtaja on koko liiton suurlähettiläs alueellaan. Puheenjohtaja Silja Paavola rohkaisi yli 150 Helsinkiin kerääntynyttä osastopuheenjohtajaa viemään SuPerin sanomaa eteenpäin selkä suorana ja ylpeänä liitostaan.

SuPerin puheenjohtajien neuvottelupäiville saapuneet ammattiosastojen puheenjohtajat saivat kaksipäiväisen tehopakettin toimintaansa syyskuun alussa. Silja Paavola neuvoi kaikkia käyttämään heille suotua vaikutusvaltaa paikallisesti.

– Ammattiosaston puheenjohtajina olette kuin diplomaatteja. Teillä on mahdollisuus päästä moneen paikkaan. Te saatte tietoa, jos sitä pyydätte. Teidän osaamistanne tarvitaan neuvottelupöydässä, koska juuri te olette alueenne tietäjiä. Myös me Helsingin toimistossa olemme teidän paikallistietojenne varassa.

Paavola kehotti paikallispuheenjohtajia olemaan myönteisiä ja avarakatseisia moneen suuntaan. Rajana on vain

oma aika. Hoitajien sisäänrakennettu vaatimattomuus tyyliin ”me olemme vain hoitajia, sitä alinta kastia” tulee heittää romukoppaan:

– Te osaatte enemmän kuin uskallatte tehdä. Edunvalvonnassa te olette ylimpänä liitosta katsottuna. Olette johtavan ammattiliiton paikallisia puheenjohtajia. Teillä on oikeasti iso mandaatti.

VAIKUTTAKAA AJOISSA

Ammattiosaston puheenjohtaja on tärkeä viestinviejä päätäjien suuntaan. Paavola kehotti vaikuttamiseen ennen pää-



katsomaan ympärilleen monipuolisemmin. **3.** Opiskelija-asiamies Tanja Oksanen keräsi kuvaan alle 35-vuotiaita ammattiosastojen puheenjohtajia. **4.** Vaikka puheenjohtajapäivillä käytiin läpi monia huolestuttaviakin asioita, päivien antiin oltiin tyytyväisiä.

töksentekoa, koska silloin puheilla on todellista vaikutusta.

– Kertokaa päättäjille, mitä suunnitteilla olevista päätöksistä voi seurata. Kutsukaa heitä kylään, käykää kylässä, kirjoittakaa lehtiin.

Faktatieto hoitajien tai hoidon olosuhteista voi lopulta yl-lättää päättäjät.

– Epäkohdista kannattaa kertoa eteenpäin. Näin voidaan saada esimerkiksi vakinaistuksia, kun todellinen tieto vihdoin menee ylimmille pomoille.

Joskus yksityispuolen edustajat eivät halua keskustella ammattiliiton edustajan kanssa. Tällöin voi kääntyä kunnallisen perusturvan johdon puoleen. Yksityinenkin sektori saa rahansa julkiselta puolelta.

Ajankäyttö rajoittaa tekemistä. Kolmi-vuorotyön tai pelkän yötyön tekijälle saat-taa löytyä sopivasti vapaa-aikaa keskittyä puheenjohtajan tehtävään.

– Puheenjohtajan rooli on niin iso kuin otat, Paavola korosti.

Ammattiosaston puheenjohtajan ei tarvitse olla työehtosopimusten erityis-osaa. Pykäläasioihin hän saa avun liitosta. Sen sijaan puheenjohtajan tulee osata markkinoida omaa liittoa. Kaikkein tärkeintä on kertoa eteenpäin, mitä hyötyä liitosta on ollut ja mitä hyvää on työn alla.

– Kun SuPerin ääni ei tunnu kuuluvan paikallisesti, kannattaa ottaa aina esiin se, mitä on jo tehty. Liiton ajamia asioita pitää rummuttaa, koska kukaan muu ei aja superilaisten etuja kuin te.

Paavola muistutti, että puheenjohtaja voi nauttia tehtävästään, kun tekee asiat niin, että niistä saa jotain myös itselleen.

HOITAJIEN ASEMA?

Puheenjohtajapäivät pidettiin ennen kuin maan hallitus löi säästölistansa pöytään. Silja Paavola sekä superilaisten vieraan ollut keskusjärjestö STTK:n puheenjohtaja Antti Palola kuitenkin tiesivät, mihin suuntaan Suomessa mennään.

– Hallituskauden ajatusmaailma viittaa siihen, että hoitajien ammattitaito ei ole kovin tarpeellista, kun hoidetaan lapsia, vanhuksia, mielenterveyspotilaita, päihdepotilaita tai vammaisia.

Näyttäisi jopa siltä, että pitkäaikaishoidossa ei kaikkien mukaan enää tarvittaisi oikeita hoitajia ollenkaan. Paavola mielti, onko koko yhteiskunnan arvo-maailma murtumassa.

– Uskon, ettei yksikään suomalainen halua, että eettisiä käsityksiä aletaan muuttaa. Voimavaramme on äärimmäisen hyvät hoitajat. Me haluamme tehdä hyvää hoidettaville. Jos siihen halutaan lyödä kiila, koko yhteiskunnan arvomaailma järkkyy pahasti.

Lopuksi Paavola muistutti naisista voimavarana.

– Yhteiskunta on aina noussut naisten työn voimin. Hoitajien työhön siis kannattaa sijoittaa.

STTK:n Antti Palola osasi odottaa vaikeita aikoja, jo ennen kuin Sipilän hallitus alkoi esittää leikkauksia.

– Seuraava neuvottelukierros tulee olemaan todella vaikea – ja tähän vielä ruma sana eteen.

Julkisen sektorin viiden prosentin kustannusleikkaus pal-koista koskee etenkin STTK:laisia ja naisia.

– Ei tule olemaan helppoa. Nyt puhuttiin yhteiskuntas- ▶

LIITON AJAMIA ASIOITA PITÄÄ RUMMUTTAA, KOSKA KUKAAN MUU EI AJA SUPERI- LAISTEN ETUJA KUIN TE.

pimuksesta, vuoden kuluttua puhutaan hätätilasopimuksesta, Palola ennusti.

Palola olisi halunnut jatkaa neuvotteluja yhteiskuntasopimuksesta, koska hänen mukaansa vain neuvottelupöydässä istumalla saadaan pelivaraa ja pysytään vaikuttamisen ytimessä.

Palola valotti myös suunnitteilla olevan uuden suuren palkansaajakeskusjärjestön tilannetta.

– Me emme lähde mihin tahansa keskusjärjestöön mukaan. Haluamme rakentaa uutta, tälle vuosituhannele sopivaa järjestöä, jotta meitä ei pidettäisi vanhanaikaisena toimijana. Keskusjärjestön on oltava avoin, läpinäkyvä ja puoluepoliittisesti sitoutumaton.

SOTESTA ONNISTUMISEEN

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo kertaili kauan kestäneen ja monipolvisen sote-uudistuksen tilannetta. Salo oli tyytyväinen, että laiva alkaa nyt kääntyä siihen suuntaan, johon SuPerkin on vuosia halunnut uudistuksen suuntautuvan. Moni asia on silti auki, eikä vähiten uudistuksen rahoitus.

Liiton järjestöasiantuntija Paula Soivio rohkaisi puheenjohtajia kokeilemaan uusia juttuja, jos asiat osastossa tuntu-

vat jämähtäneen paikalleen: innostunut ihminen onnistuu.

Opiskelija-asiamies Tanja Oksanen antoi paukkuja työpaikkaohjaukseen ja opiskelijatyöhön. Jäseniltään voi ottaa aiheeksi opiskelijat ja alan opettajakin voi kutsua paikalle.

Puheenjohtajia keskustelutti myös opiskelijan ohjaus työpaikalla.

USKALTAKAA!

TV:stä tuttu luova johtaja ja yrittäjä Henkka Hyppönen vakuutti puheenjohtajapäivien osallistujille, että yrittänyttä ei laiteta. Hän kehotti uskaltamaan ja kokeilemaan – näkemään asioita rohkeasti uudessa valossa.

– Lukkiutumisen vanhaan on vaarallinen strategia.

Hyppösen mukaan jokaiselta löytyy resursseja tehdä lähes mahdottomia, kun asioihin vain paneutuu ja uskoo niiden toteutumiseen.

Hyppönen vaihtaisi pelon kiitollisuuteen.

– Geneettisesti ihminen on pelkääjä, joka osaa luoda huolia. Pelon voi laittaa kuriin siedättämällä pikkuhiljaa.

Paras vastalääke alakulon tiloihin on kiitollisuus. Se auttaa toipumaan traumasta ja stressistä ja sillä voi välttää jopa vuosikausiksi kummitelemaan jäävät ongelmat. ■

Puheenjohtajien palautetta



Tarja Vuorinen
Uusikaupunki

– Puheenjohtajapäivien parasta antia oli Tiina Pendolinin esitys tulevista vaaleista. Olen liittokokousedustaja ja edustajiston varajäsen, ja nyt olisivat toiset vaalit tulossa omalta kohdaltani.

– Joskus olisi mukava kuulla konkreettinen alustus liikkeenluovutussopimuksesta. Meillä Uudessakaupungissa on menossa muutoksia, kun Tyksin erikoissairaanhoidon osastot ja perusterveydenhuollon Tyks-osasto ovat yhdistymässä. Tällaisesta tapahtumasta minulla ei ole aiempaa kokemusta.



Olli Tamminen
Laitila

– Koko toinen päivä oli puheenjohtajapäivien parasta antia, mutta etenkin se nettisivujen uusimisesta kertominen. Me ei tahdota saada osastomme nuoria jäseniä kiinni. Sähköposteihin ja puhelimiin ei vastata. Melkein tuntuu, että puskaradio on ollut paras tapa saada yhteyttä. Työpaikkojen ilmoitustaulut ovat olleet ehkä tehokkain tiedonvälitystapa.

– Päivillä saisi olla lisää sellaista asiaa, jolla puheenjohtajan saisi luotamaan itseensä entistä enemmän. Tsemppausta ja skarppausta siis. Olen ollut monessa työpaikassa työssä ja monenlaisista nähnyt eli huomannut sen, että ammattiosaston ja jäsenen välisen yhteydenpidon pitäisi olla rohkeampaa molempiin suuntiin.



Hoivakotifarmasia ry:n tiedottaja Anne Halmetoja ja puheenjohtaja Niina Laine haluavat edistää moniammatillista yhteistyötä iäkkäiden lääkehoidossa.

Hoivakotifarmasia ry:n tarkoituksena on lisätä farmaseuttisen asiantuntemuksen käyttöönottoa hoivakodeissa ja kasvat-
taa moniammatillista yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kesken.

Yhdistys pyrkii toimimaan niiden eri tahojen kanssa, jotka kehittävät ja tutkivat iäkkäiden lääkitysturvallisuutta. Se edistää myös hoivakotien lääkehuollon ja hoivakodeissa asuvien iäkkäiden lääkehoidon tutkimusta sekä kehittää suomalaisten hoivakotien potilasturvallisuutta julkaisemalla tietoa lääkehuollon ja -hoidon ongelmakohdista.

Niina Laine työskentelee yrittäjänä Aino ja Eino Lääkehoitopalvelut Oy:ssä, palvelukehittäjänä Lääketietokeskus Oy:ssä sekä tohtorikoulutettavana Helsingin yliopistossa. Anne Halmetoja työskentelee lääketurva- ja lääkeinformaatiotehtävissä proviisorina Farenta Oy:ssä.

Kysy lääkehoidosta

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

SuPer-lehden uusi sarja pureutuu lääkehoidon haasteisiin. Sarjassa käsitellään niin lääkkeitä kuin lääkehoidon turvallisuutta. 11-osainen sarja toteutetaan yhteistyössä Hoivakotifarmasia ry:n kanssa.

Iäkkäiden ihmisten lääkehoito on monen palapelin kokonaisuus, jossa ongelmia voi olla useassa palassa ja yhtäaikaaisesti. Hoiva- ja palvelukodeissa tarvitaan asiakkaiden lääkehoidossa moniammatillista osaamista, koska jokaisella hoitoon osallistuvalla ammattiryhmällä on oma osuutensa sen onnistumisessa.

Hoivakotifarmasian puheenjohtaja Niina Laine on opiskellut ulkomailla kliinisen farmasian maisteriksi. Hän peräänkuuluttaa Suomeen ulkomailla hyväksi havaittua yhteistyötä farmasian ammattilaisten kanssa ikäihmisten lääkehoidon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Hän näkee, että vaikka meillä on jo sairaaloissa ja terveyskeskuksissa osastofarmaseutteja, myös hoivakodeissa ja palvelutalouksissa voisi farmasian ammattilaisten osaamista hyödyntää.

– Esimerkiksi lähi- ja perushoitajat joutuvat työskentelemään usein kiireen ja paineen alla, joten heidän on tärkeää saada tarvittaessa oikeaa lääketietoa. Työn kuormittavuus vähenee ja aikaa säästyy enemmän hoitotyöhön, kun varmaa lääketietoa saa nopeasti, olivatpa ajantasaisina tietolähteinä kirjat ja sähköiset tietokannat tai farmaseutti hoivakodissa.

Yhdistyksen tiedottaja, proviisori Anne Halmetoja toteaa, että tarkastamalla ikäihmisen kokonaislääkitys säännöllisesti ja arvioimalla lääkehoidon vaikutukset moniammatillisesti, voidaan usein vähentää elimistöä kuormittavia lääkkeitä.

– Iän myötä elimistö herkistyy monella tapaa ja yksi kouriintuntuva esimerkki on keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden vaikutus. Se on iäkkäille voimakkaampi kuin nuoremmille. Iäkkäillä on usein myös munuaisten vajaatoimintaa, joka osaltaan vaikuttaa kehon lääkeainekertymiin.

TUORETTA TIETOA TARJOLLA

Hoivakotifarmasia-yhdistys haluaa lisätä farmaseuttisen asiantuntemuksen käyttöönottoa hoivakodeissa ja kasvattaa moniammatillista yhteistyötä eri terveydenhuollon ammattilaisten kesken. Osana tätä toimintaa yhdistyksen jäsenet, jotka työskentelevät avo- ja sairaala-apteekeissa, osastoilla, yliopistoissa tai yksityisyrittäjinä, kirjoittavat lääkehoidosta eri näkökulmista tästä lehdestä alkaen.

Superilaisilla on sarjan ajan myös mahdollisuus esittää yhdistykselle kysymyksiä lääkehoidosta. Niina Laine vakuuttaa, että tyhmiä kysymyksiä ei ole. Hän toivoo lukijoiden tuovan esiin sellaisia lääkkeisiin ja iäkkäiden lääkehoitoon liittyviä ajatuksia, jotka askarruttavat arjessa. Lähetä kysymyksesi SuPerin asiantuntija Elina Ottelalle: elina.ottela@superliitto.fi ja merkitse aiheeksi lääkekysymys. Askarruttavimpiin vastataan lehdessä. ►



Moniammatillinen yhteistyö takaa turvallisen lääkehoidon iäkkäille

lääkkäät potilaat ovat monella tapaa alttiita lääkehoidon ongelmille, joten heidän hoidossaan sekä lääke- että lääkitysturvallisuuden varmistamiseen on panostettava. Läketurvallisuuteen kuuluu lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutusten tunnistaminen ja ennaltaehkäisy. Nämä tehdään lääkehoidon suunnittelulla, seurannalla ja arvioinnilla. Lääkitysturvallisuus kattaa kaikki lääkehoidon toteuttamiseen liittyvät riskit esimerkiksi lääkkeenjaossa, lääkkeiden annostelussa ja kirjaamiskäytännössä.

Ään myötä elimistössä tapahtuu lukuisia muutoksia, jotka herkistävät elimistöä sekä lääkkeiden halutuille vaikutuksille että niiden haittavaikutuksille. Myös perussairaudet muuttavat lääkevasteita, esimerkiksi dementoivat sairaudet muuttavat potilaiden herkkyyttä psykelääkkeitä kohtaan. Sekä sairauksien oireet että lääkkeiden haittavaikutukset voivat esiintyä iäkkäällä potilaalla hyvin epämääräisinä ja -tyypillisinä, mikä lisää diagnostisia haasteita.

Pitkä lääkelista on saattanut muodostua vuosien varrella monen eri lääkärin määräyksistä eikä kokonaisuutta ole välttämättä koskaan arvioitu huolella. Mitä enemmän lääkkeitä on, sitä suurempi on lääkkeiden yhteisvaikutusten riski.

HAITTAVAIKUTUKSET

Lääkkään potilaan voinnin muuttuessa äkillisesti on lääkehoidon haittavaikutusta aina epäiltävä. Monet normaaliin ikääntymiseen liitetyt oireet, kuten ummetus, virtsankarkailu ja suun kuivuus, voivat johtua kokonaan tai osittain lääkehoidon haittavaikutuksesta. Pahimmassa tapauksessa yhden lääkkeen haittavaikutusta hoidetaan toisella lääkkeellä, kun oiretta ei tunnisteta lääkehaitaksi.

Tietyt haitat potentoituvat herkästi, koska niitä aiheuttavat monet eri lääkkeet. Edellä mainittujen haittojen lisäksi tällaisia haittoja ovat myös käytöksen ja kognition muutokset, ripuli ja huimaus. Uni- ja rauhoittavina lääkkeinä käytettyjen bentsodiatsepiinien pitkä-

aikaiskäyttö voi aiheuttaa aggressiivisuutta ja unettomuutta, jolloin lääkehoidon lopettamisen sijaan niitä voidaan virheellisesti jatkaa tai jopa lisätä. Yhden sairauden hoito voi myös pahentaa jonkin toisen sairauden oiretta, esimerkiksi sydän- ja verenpainelääke, beetasalpaaja, esimerkiksi Propral, voi pahentaa astmaoireilua.

Läkehoidon hyödyn tulee aina olla merkittävämpää kuin sen aiheuttaman haitan. Jos haittavaikutusta ei voida välttää, on tärkeää hoitaa se asiallisesti ja varoa pahentamasta oiretta muilla lääkkeillä. Sekä hoidon haluttuja vaikutuksia että haittavaikutuksia tulee seurata aktiivisesti, vain siten hyötyjä ja haittoja voidaan punnita. Seurannassa tulee tietää kuinka nopeasti ja millaisia vaikutuksia lääkkeeltä voidaan

odottaa. Esimerkiksi masennuslääkkeiden teho iäkkäillä tulee vasta noin 12 viikon käytön jälkeen.

YHTEISVAIKUTUKSET

Lääkeaineiden yhteisvaikutukset voivat syntyä montaa eri kautta. Joskus yhteisvaikutuksen aiheuttama oire ilmenee vasta viikkojen kuluessa, jolloin syy-yhteys on hankalampi huomata.

Monet lääkeaineet voivat joko kiihdyttää tai hidastaa lääkeainemetabolialia ja siten voimistaa, heikentää tai jopa estää muiden lääkeaineiden vaikutuksia. Lääkemetabolialia muuttavia lääkeaineita on lukuisia, oheiseen taulukkoon on koottu niistä esimerkkejä. Nämä yhteisvaikutukset on hyvä huomioida myös lääkkeitä lopettaessa, sillä toisten lääkkeiden pitoisuudet veressä voivat muuttua rajusti, kun metabolialia muuttaneen lääkkeen käyttö loppuu. Lääkeainemetaboliassa on myös geneettistä vaihtelua potilaiden välillä.

LÄÄKEAINEITA, JOILLA ON RUNSAASTI YHTEISVAIKUTUKSIA LÄÄKEAINEMETABOLIAN KAUTTA

LÄÄKEAINE	KÄYTTÖTARKOITUS	VALMISTE-ESIMERKKI
siprofloksasiini	antibiotti	Ciproxin
metronidatsoli	antibiotti	Flagyl
omepratsoli	refluksioireet	Losec
karbamatsapiini	epilepsia, hermokivut	Neurotol

Lääkkeet, jotka vaikuttavat samaan elinjärjestelmään, voivat joko tehostaa tai heikentää toistensa vaikutusta. Tehostavaa vaikutusta käytetään hyväksi esimerkiksi verenpaineen ja kivun hoidossa. Monet lääkkeet vaikuttavat verenvuodoille altistavasti tai verenhyytymistä heikentävästi joskus kohtalokkain seurauksin. Verenvuodot ovat yleinen merkittävä lääkehaitta, jossa ovat usein osallisena verenohennuslääkkeet, tulehduskipulääkkeet ja masennuslääkkeet.

Lääkkeiden vaikutus välittyy yleisimmin reseptoriaktivaation tai -salpauksen kautta, ja myös tähän liittyy yhteisvaikutuksia. Esimerkiksi dementiaalääkkeen, muun muassa Ariceptin vaikutus voi kumoutua, jos potilaalle annetaan samanaikaisesti virtsankarkailulääkettä, esimerkiksi Vesicarea. Samaan tapaan Parkinsonin taudin lääkehoito voi kumoutua vääränlaisen psykoosilääkkeen käytöllä, tästä esimerkkinä Risperdal.

SUUNNITTELUA, SEURANTAA JA ARVIOINTIA

Perus- ja lähihoitajat pystyvät parhaiten seuraamaan potilaiden päivittäistä vointia. Tiedot oireiden vaihteluista ja muutoksista sekä lääkehoidon vaikutuksista auttavat sairaanhoitajia ja lääkäreitä ryhtymään jatkotoimenpiteisiin. Seurannan merkitys lääketurvallisuudessa on suuri ja siihen kannattaa panostaa. Farmasian ammattilaiset voivat auttaa potilaiden yksilöllisen seurannan suunnittelussa.

Seurantatiedot ovat pohjana myös potilaiden lääkehoidon kokonaisuuden arvioinnille, joka tulee tehdä 1–2 kertaa vuodessa ja aina kun potilaan tila muuttuu merkittävästi. Arviointi kannattaa tehdä moniammatillisesti hoitohenkilökunnan, lääkärin ja farmasian ammattilaisen yhteistyönä. Lääkehoidon arviointia ja ongelmallisemmissa tapauksissa tehtävää lääkehoidon kokonaisarviointia tarjoavat ammatillisen erityispätevyden opiskelleet farmaseutit ja proviisorit. Farma-

seuttisella osaamisella voidaan lääkehoidon ongelmia myös ennaltaehkäistä. Farmasisti voi auttaa lääkäreitä lääkehoidon suunnittelussa esimerkiksi sopivan lääkeaineen, sen annostuksen tai annosteluvaihtoehdon etsimisellä.

LÄÄKITYSTURVALLISUUS

Lääkkeiden annostelun ja käytön ongelmat lisääntyvät usein iän myötä fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn heikentyessä, esimerkiksi nielemisvaikeuden tai hoitovastaisuuden kautta. Lääkkeiden puolittamista ja murskaamista tulee kuitenkin välttää, sillä ne voivat muuttaa merkittävästi lääkkeiden vaikutusta, jopa kohtalokkain seurauksin. Lääkevalmisteen rakennetta ei saa rikkoa, ellei puolittamis- tai murskaamismahdollisuus ole varmistettu valmistekohtaisesti. Lääkkeet murskataan yksitellen, puhtailla välineillä.

Lääkkeenjako on tilanteena riskialtis. Työ voi keskeytyä toistuvasti, eri lääkepakkauksia on usein kymmeniä ja sekaannuksia voi tulla samannäköisten pakkausten tai samankaltaisten nimien vuoksi. Nimet ja valmisteiden ulkomuoto myös vaihtelevat rinnakkaislääkevaihtojen vuoksi. Lääkkeenjako voi liittyä riskejä myös jakavan henkilön kannalta, erityisesti jos lääkkeitä puolitetaan ja murskataan. Lääkitysturvallisuus voi vaarantua myös esimerkiksi kirjaamiskäytäntöjen kautta, jos lääkitykseen suunnitelluista muutoksista tai todellisista annosteluista on epäselvyyttä.

Lääkehoitosuunnitelma on tärkeä työväline lääkitysturvallisuuden kannalta. Hyvät käytännöt pohjautuvat huolella laadittuun suunnitelmaan. Lääkehoitosuunnitelma kannattaa käydä läpi siihen koulutetun farmasian ammattilaisen kanssa. Erilainen näkökulma takaa sen, että riskit on arvioitu monelta kannalta. Esimerkiksi toimipaikkakohtaiset riskilääkkeet ja niiden vaatimat toimintatavat on hyvä tunnistaa yhteistyössä farmaseutin tai proviisorin kanssa.

YHTEISTYÖSTÄ SYNERGIAA

Iäkkäiden lääkehoidossa tulee ottaa huomioon lukuisia eri tekijöitä, eikä mikään ammattiryhmä pysty siihen yksin. Moniammatillinen yhteistyö sekä hyödyntää että laajentaa eri ammattiryhmien osaamista. Farmasian ammattilaiset ovat Suomessa vielä alihyödynnetty resurssi. Perinteisen apteekkilähtöisen ja lääkelogistisen roolin rinnalle on meilläkin nousemassa toimintamalleja, joissa farmaseutit ja proviisorit jalkautuvat moniammatillisiin tiimeihin ja työskentelevät tiiviimmin muiden terveydenhoidon ammattiryhmien kanssa. ■

ANNE HALMETOJA
PROVIISORI, LÄÄKEHOIDON KOKONAISARVIOINNIN ERITYISPÄTEVYYS
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

Mikä sinua askarruttaa lääkehoitoon liittyvissä asioissa? Lähetä kysymyksiä Elina Ottelalle sähköpostiin elina.ottela@superliitto.fi. Visäisimpiä ongelmia käsittelemme myöhemmin lehdessä.

TÄTÄ ON
TOIVOTTU



PÄIVITÄ ITSESI!

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA INGIMAGE

Hoitoalalla puhaltavat jatkuvasti muutosten tuulet. Työssä otetaan käyttöön uusia työtapoja, hoitovälineitä ja lääkkeitä. Itsenäisen opiskelun ja täydennyskoulutuksen avulla tiedot ja taidot pysyvät ajan tasalla.

– Täydennyskoulutusta ei pitäisi nähdä lisärasitteena vaan muutoksen mahdollisuutena. Se tuo mukanaan uutta jaksamista ja intoa työhön, SuPerin asiantuntija Soili Nevala sanoo.

Hoitajilla on lakisääteinen velvollisuus huolehtia ammattitaitonsa ylläpitämisestä ja kehittamisestä. Työnantajan pitää järjestää koulutusta tai hankkia sitä työntekijälle muualta. Ihanneena on pidetty vähintään kolmea koulutuspäivää vuodessa.

Nevala muistuttaa, että kehityskeskusteluissa pitäisi aina miettiä, millaista lisäkoulutusta työntekijä tarvitsee. Koulutus voi olla taitojen vahvistamista tai kokonaan uudenlaisen osaamisen hankkimista.

Toisinaan koko työyhteisö tarvitsee koulutusta tietystä aiheesta, kun asiakkaiden tarpeet muuttuvat. Esimerkiksi jos yksikössä aletaan hoitaa saattohoitopotilaita, lisäkoulutus kuolevan hyvästä hoidosta on avuksi.

Täydennyskoulutusta saa myös liitosta. Kaksipäiväiset ammatilliset opintopäivät pidetään vuosittain. Lisäksi SuPer järjestää muun muassa kotihoidon, vanhustyön ja päivähoidon koulutuspäiviä.

– Jonkin verran käymme myös työpaikoilla pitämässä koulutusta, esimerkiksi etiikasta, työhyvinvoinnista ja lääkeshoidosta.

Nevala on huomannut, että viime vuosina lähihoitajien mahdollisuudet päästä työnantajan maksamaan koulutukseen ovat huonontuneet.

– Syynä on raha. Ja jos pääsisikin koulutukseen, sijaista ei välttämättä palkata. Hoitajat eivät halua lisätä toisten työtaakkaa, joten he saattavat jättää koulutuksen väliin tästä syystä vapaaehtoisesti.

SYVYYTTÄ OSAAMISEEN

Lähihoitajakoulutus on laaja-alainen. Jos haluaa perustutkintoa enemmän syvyyttä osaamiseen tietyistä aiheesta, ammatti- ja erikoisammattitutkinnot ovat erinomaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi jos on erikoistunut lähihoitajaopintojen aikana sairaanhoitoon ja huolenpitoon, mutta työskentelee kehitysvammaisten parissa, kehitysvamma-alan ammatti- tai erikoisammattitutkinto antaa lisäpätevyyttä työhön.

Ammatti- ja erikoisammattitutkinnot ovat myös oivia välineitä päivittämään tiedot, jos valmistumisesta on kullunut useita vuosia tai jopa vuosikym-

JOS UUSISTA TIEDOISTA JA TAIDOISTA ON HYÖTYÄ TYÖSSÄ, SE PITÄISI HUOMIOIDA PALKASSA JA TYÖNJAOSSA.

meniä. Nämä tutkinnot tehdään aina näyttötutkintoina, eli osaaminen osoitetaan työtehtävissä. Ammattitutkinnoissa pitää hallita ammattityöntekijän taidot, erikoisammattitutkinnoissa osoitetaan alan vaativimpien työtehtävien taidot. Erikoisammattitutkinto sisältää myös valmennusta esimiestehtäviin.

– Ammatti- ja erikoisammattitutkinnot ovat kohtuullisen edullisia. Toivottavaa on, että työnantaja tulee maksuissa vastaan. Ne tehdään yleensä työn ohessa, Soili Nevala kertoo.

Jos haluaa opiskella tutkinnon kokopäiväopiskelijana, opintoihin on mahdollista saada opintotukea tai aikuiskoulutustukea. Aikuiskoulutustukea voi saada vakituksessa työsuhteessa oleva työntekijä, joka jää opintovapaalle. Työhistoriaa pitää olla kertynyt vähintään kahdeksan vuotta. Aikuiskoulutustuki vastaa ansiosidonnaisen työttömyyspäivärahan määrää.

Nevala toivoo, että työnantajat arvostaisivat enemmän työntekijöiden intoa opiskella ammatti- ja erikoisammattitutkintoja.

– Jos uusista tiedoista ja taidoista on hyötyä työssä, se pitäisi huomioida palkassa ja työnjaossa.

Ammattitaitoan voi parantaa myös suorittamalla lähihoitajatutkinnosta osia, esimerkiksi vapaasti valittavia opintoja tai osaamisalaopinnot. Myös avoimissa ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa voi olla itselle sopivia kursseja. Unohtaa ei sovi myöskään työväenopistojen tarjontaa.

– Verkko-opiskelu mahdollistaa sen, että voi opiskella ajasta ja paikasta riippumatta. Jos on kielitaitoa, kursseja voi löytää vaikka toisesta maasta.

Kun koulutusmahdollisuuksia on paljon, valitseminen voi olla vaikeaa.

– Kannattaa miettiä, mitkä opinnot oikeasti vahvistavat osaamista ja vievät eteenpäin työuralla. ■

TÄSSÄ SARJASSA TEEMME JUTTUJA LUKIJOIDEN TOIVEIDEN POHJALTA. TOIVEET PERUSTUVAT LUKIJATUTKIMUKSESTA 2014 SAATUIHIN PALAUTTEISIIN, JOISTA OSA JULKAISTAAN VIHEREISSÄ PUHEKUPLISSA.

Artikkeleita tulevaisuuden näkymistä ja miten niihin vastataan koulutuksella.

Vinkkejä täydennyskoulutuksista.

Tietoa koulutuksista, jotka auttaisivat ylläpitämään ammattitaitoa.

Juttuja opiskelusta.

Keinoja jaksaa haastavassa työympäristössä.

Hoitotyö muuttuu koko ajan ja paineet kasvavat. Lisää keinoja arjessa jaksamiseen.

Vinkkejä työn kehittämiseen.

Juttuja alan kehittämisestä.

Ammattitutkintoja

- koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjauksen ammattitutkinto
- perhepäivähoidon ammattitutkinto
- jalkojenhoidon ammattitutkinto
- kipsausalan ammattitutkinto
- kehitysvamma-alan ammattitutkinto
- päihdetyön ammattitutkinto
- hierojan ammattitutkinto
- lasten ja nuorten erityisohjaajan ammattitutkinto
- välinehuoltajan ammattitutkinto

Erikoisammattitutkintoja

- koulunkäyntiavustajan erikoisammattitutkinto
- kipsimestarin erikoisammattitutkinto
- psykiatrisen hoidon erikoisammattitutkinto
- kehitysvamma-alan erikoisammattitutkinto
- näkövammaistaitojen ohjaajan erikoisammattitutkinto
- puhevammaisen tulkin erikoisammattitutkinto
- vanhustyön erikoisammattitutkinto
- hierojan erikoisammattitutkinto

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Hoitaja osaa heittäytyä hetkeen

Sanna Väänänen työskentelee lastentarhanopettajana Sarkkirannan avoimessa päiväkodissa Kempeleessä. Avoin varhaiskasvatustoiminta on tarkoitettu kotihoidossa oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen. Toiminnan tavoitteena on eri toimintamuodoin tukea perheitä lasten hoidossa ja kasvatuksessa silloin, kun perheellä ei ole tarvetta kokopäiväiseen hoitoon.

Mitä avoin päiväkotitoiminta tarkoittaa?

Avoin päiväkotitoiminta tarjoaa kerhomuotoista toimintaa niin vanhemmille kuin perheen lapsille.

Millaista toimintaa Sarkkirannassa on?

Meillä on varhaiskasvatuserhoja leikki-ikäisille, äiti-vauva-ryhmä ja äiti-lapsi-ryhmä. Jos perheessä on monta lasta, äiti saa ryhmässä mahdollisuuden vaikka keskittyä yhden lapsen kanssa puuhaamiseen, ja me sylittelemme vaikka vauvaa sillä aikaa. Lisäksi Sarkkirannassa kokoontuu perheryhmä, jonne ohjaututaan erityisestä tarpeesta.

Voiko sinne tulla miten vain?

Ei. Ryhmiin täytyy hakea. Toiminta on niin suosittua, että jonoakin syntyy.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hyvä hoitaja on empaattinen ja omaa tunneälyä.

Entä hyvä lastenhoitaja päiväkodissa?

Samaa empaattisuutta ja tunneälyä tarvitaan päiväkodissa-kin. Siellä hoitaja on paljon tekemisissä lasten vanhempien kanssa. Joskus tulee tilanteita, että vanhemmilla on erilainen käsitys ja henkilökunnalla toinen käsitys. Silloin vanhempiä pitää osata kuunnella. Hyvä hoitaja tarvitsee hyviä vuorovaikutustaitoja.

Lisäksi lasten kanssa hoitajalla on hyvä olla tilannetajua ja sellaista hetkeen heittäytymisen taitoa. Osaa elää hetkessä niin kuin lapsetkin tekevät. Esimerkiksi hoitaja voi pysähtyä lapsen kanssa ihmettelemään maailmaa, kuten päiväkodin pihalla kulkevien muurahaisten kauneutta tai piipahtaa vaikka kahvilla kotileikissä.

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA



Työstä kiittäminen on yleistymässä

Kiitoksen saaminen omalta esimieheltä, työtovereilta tai asiakkailta on hitaasti yleistymässä suomalaisilla työpaikoilla. Kiitoksen saaminen parantaa työtyytyväisyyttä.



Palkansaajista 65 prosenttia koki saaneensa kiitosta esimieheltään vuonna 2003, kun vastaava osuus oli kymmenen vuotta myöhemmin 71 prosenttia.

Työtovereilta ja asiakkailta saatava kiitos on myös yleistynyt. Palkansaajista 65 prosenttia oli saanut kiitosta työstä työtovereilta ja asiakkailta vuonna 2003, kun vastaava osuus oli kymmenen vuotta myöhemmin 72 prosenttia.

Yhä useammin esimiehiltä odotetaan keskustelevaa otetta ja kykyä johtaa ihmisiä, mikä näkyy myös esimieskoulutusten sisällöissä, Kevan työelämäasiantuntija Riku Perhoniemi kertoo. ■

JOO PA JOO...

» Suurin sopimusvapauden rikkomus, josta olemme lailla säätäneet, on (työehtosopimusten) yleissitovuus.

PANKKIIRI BJÖRN WAHLROOS

ILTA-SANOMAT 15.9.2015

Au-lapset ja heidän äitinsä esille

Aviottomien lasten ja heidän äitinsä kokemuksia kerätään talteen.

Tutkija Heli Kaarina Kananen, Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitos ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seura keräävät nyt erityisesti 1940–1990-luvuilla avioliiton ulkopuolella syntyneiden lasten ja aviottoman lapsen synnyttäneiden naisten kokemuksia.

Keruun tuloksista tiedotetaan maaliskuussa 2016. Kaikkien vastanneiden



kesken arvotaan kirjapalkintoja.

Lisätietoja: www.finlit.fi > Avioton, au-lapsi, äpärä, lehtolapsi. ■

Vertailu

LOKAKUU

Vuonna 2014
sairauspäivärahaa sai
304 600
henkilöä.
Osasairaus-
päivärahaa sai
13 100 henkilöä.

KELA

Mikä esimiehiä ärsyttää?



Esimiehiä ärsyttää alaisissaan eniten huonon ilmapiirin luominen työpaikalla.

Koulutus.fi:n järjestämään kyselyyn vastanneista esimiehistä jopa kolmannes mainitsee omalta työpaikaltaan löytyvän tällaisen vastarannankiinkin.

Kolme eniten ärsyttävintä piirrettä alaisissa ovat: hän luo huonoa ilmapiiriä asenteellaan, hän ei toimi yrityksen arvojen mukaisesti ja hän myöhästelee toistuvasti.

Alaisia puolestaan ärsyttää pomoissaan eniten sellaisista virheistä syyttäminen, joita he eivät ole tehneet. Kolmannes alaisista oli kärsinyt tällaisesta käytöksestä. ■



Ruokailu omalla ajalla ihmetyttää kotihoidossa

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Siirtyminen jaksotyöajasta yleistyöaikaan ja siitä seuranneet muutokset ovat aiheuttaneet kitkaa kotihoidon työpaikoilla. SuPerin kotihoidon illoissa lokakuussa keskustellaan näistä ja muista ajankohtaisista asioista.

Muutokset kotihoidon työntekijöiden ruokailukäytännöissä ovat aiheuttaneet ihmetystä eri puolilla Suomea. Syynä on siirtyminen jaksotyöajasta yleistyöaikaan, minkä seurauksena työntekijän tulisi järjestää ruokatauko omalla ajalla.

– Yleistyöaikaan on siirrytty eri kunnissa hieman eri aikataulussa ja on paikkoja, joissa siirtyminen on vielä kesken, kertoo SuPerin lakimies Riitta Saarikoski.

Saarikosken mukaan työnantajat eivät ole kaikkialla osanneet perustella henkilökunnalle, mistä muutokset johtuvat. Tämä on aiheuttanut hoitohenkilökunnan keskuudessa epätietoisuutta.

Yleistyöhön siirtyminen vaikuttaa muun muassa yötyöaikakorvaukseen, joka tippuu 40 prosentista 30 prosenttiin. Myönteinen muutos on se, että vuorokautinen lepotauko pitenee yhteentoista tuntiin.

Saarikosken mukaan eniten ihmetystä on aiheuttanut nimenomaan velvollisuus pitää ruokatauko omalla ajalla. Työyhteisöjä on hiertänyt se, että ruokailulle on ollut vaikea järjestää aikaa.

– Työpaikoilla kiistellään siitä, miten ruokatauko korvataan, jos sitä ei ole voinut pitää työtehtävien lomassa. Monet työnantajat ovat todenneet, että jos taukoa ei pysty pitämään, ei sitä myöskään merkitä mihinkään. On jäänyt työntekijöiden harteille järjestellä työt niin, että puolen tunnin ruokailu onnistuu.

Saarikosken mukaan työpaikoilla kannattaisi sopia yhteisistä pelisäännöistä. Ristiriitatilanteilta vältytään, kun säännöt ovat selvät työntekijän ja työnantajan välillä.

– Jokainen työpaikka ja hoidettavat potilaat ovat erilaisia, joten ongelmakohdat ja ohjeistukset tulisi miettiä työpaikka-kohtaisesti. Joillakin työpaikoilla on saatu työrauha yksinkertaisesti sopimalla, että ruokatauot pidetään työajalla, jos niiden pitäminen omalla ajalla ei ole onnistunut.

SuPerin kehittämissyksikön suunnittelija Sari Erkkilä kertoo, että toinen kotihoidossa pinnalla olevista asioista on työsäljaksaminen. Liittoon tulee runsaasti yhteydenottoja, jotka koskevat liian vähäisiä henkilöstöresursseja.

– Kotihoidon työntekijät uupuvat niin henkisesti kuin fyysisesti. Eettinen kuorma kasvaa, kun työntekijä ei voi toteuttaa työtään parhaalla mahdollisella tavalla.

Erkkilä huomauttaa, että ristiriitatilanteissa työntekijän tulee aina keskustella esimiehensä kanssa. Siten työnantajalla on mahdollisuus korjata tilanne.

– Jos tilanne ei korjaannu, kannattaa ottaa yhteyttä omaan työsuojeluvaltuutettuun, luottamusmieheen tai paikalliseen ammattiosastoon. Luottamushenkilöiden avulla asiaa voidaan viedä eteenpäin.

Erkkilän mukaan alalla tapahtuu tällä hetkellä paljon muutoksia, joista työntekijöiden on syytä olla tietoisia.

– Muutosten keskellä kannattaa olla selvillä omista ja työnantajan oikeuksista sekä velvollisuuksista. Ajankohtaisia aiheita tällä hetkellä ovat kotihoidon työaikamuotojen ja henkilöstön riittävyyden lisäksi työturvallisuus, vanhuspalvelulain toteutuminen sekä epäkohtiin puuttuminen. Näistä asioista tullemme puhumaan kotihoidon iltojen aikana. ■

Työsuojeluvaalit 1.11.–31.12.2015

Nyt tarvitaan SuPerSuojaa myös työsuojeluun!

Lähi- ja perushoitajien työsuojelussa on vielä paljon parannettavaa. Epäasiallista kohtelua ilmenee aivan liikaa ja siihen puututaan laiskasti, jos ollenkaan. Ergonomian kanssa on monilla työpaikoilla puutteita, vaikka tiedetään, että pääsyy lähi- ja perushoitajien ennakkoeläköitymiseen on tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Suurin osa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöistä kohtaa säännöllisesti väkivaltaa työssään.

Monilta yksityissektorin työpaikoilta puuttuu edelleen työntekijöitä työsuojelun yhteistoiminnassa edustava työsuojeluvaltuutettu.

Tähän on nyt mahdollista saada muutos, sillä yksityisen sektorin työpaikoilla tulee käydä työsuojeluvaalit marraskuun ensimmäisen ja joulukuun viimeisen päivän välisenä aikana 2015. Uusien työsuojeluvaltuutettujen kausi alkaa tammikuun alussa 2016 ja kestää vuoden 2017 loppuun. Liitto pitää tärkeänä, että superilaiset itse pääsevät kertomaan työnantajilleen työhyvinvointiinsa vaikuttavista asioista.

Esimiehet tarvitsevat enemmän tietoa superilaisten työoloista ja työhyvinvointiin vaikuttavista asioista. Tästä syystä superilaisten työpaikoille tarvitaan lisää työsuojeluvaltuutettuja. Olisikin hyvä, että mahdollisimman moni superilainen asettuu ehdolle työpaikkansa työsuojeluvaltuutetuksi tulevissa vaaleissa. Tärkeää on myös se, että superilaiset äänestävät työpaikkansa työsuojeluvaleissa aktiivisesti.

Työsuojeluvaltuutetun tehtävät tarjoavat näköalapaikan ja todelliset vaikuttamismahdollisuudet oman työpaikan yhteistoiminnalliseen kehittämiseen ja parantamiseen. Pesti antaa konkreettiset mahdollisuudet vaikuttaa lähi- ja perushoitajien työympäristöön ja työoloihin.

Työsuojelu koskettaa meitä kaikkia omilla työpaikoillamme, sillä kukaan ei haluaisi työskennellä turvallisissa ja terveellisissä työoloissa ja käyttää asianmukaisia työvälineitä. Turvalliset työolot saavat ihmiset jaksamaan ja jatkamaan työelämässä paremmin ja pidempään.

Suomeen perustetaan uusia hoitolan yksiköitä jatkuvasti. Paras loppu-

tulos saavutetaan työsuojelullisesti, jos ne henkilöt, jotka niissä todellisuudessa työskentelevät, pääsevät tuomaan esille asiantuntemustaan jo suunnitteluvaiheessa. Myös tähän tarvitaan superilaisten osaamista.

MITÄ TYÖSUOJELUVALTUUTETTU TEKEE?

Työsuojeluvaltuutettu edustaa työntekijöitä työsuojelun yhteistoiminnassa työpaikalla sekä suhteessa työsuojeluviranomaisiin. Hänen tehtävänä ei ole korjata työpaikan työsuojelupäköhtia, vaan hän toimii asiantuntijana edustetaviansa työsuojelu-, työhyvinvointi- ja työturvallisuuskysymyksissä.

Työnantajan tehtävänä on huolehtia siitä, että työpaikalla on turvallista tehdä työtä ja että varsinaiset konkreettiset työsuojelutoimenpiteet toteutetaan.

TOIMI HETI!

Valmistautuminen yksityissektorin työsuojeluvaleihin tulee aloittaa heti, sillä vaalit käydään työpaikoilla marras-joulukuussa 2015. ■

PALKKANEUVOTTELUT KÄYNNISSÄ

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla sekä terveystyöpalvelualalla jatketaan edelleen neuvotteluja vuoden 2016 palkkaratkaisusta.

Neuvottelujen pohjana on työmarkkinakeskusjärjestöjen kesäkuussa neuvottelemalla työllisyys- ja kasvusopimuksen eli TYKA:n toisen jakson palkkaratkaisu. Keskusjärjestöt sopivat palkankorotuksen raamin, mutta alakohtaisesti sovittavaksi jätettiin palkkaratkaisun täsmällinen toteuttamistapa ja palkankorotusten ajankohta.

TYKA:n mukaan palkankorotus toteutetaan 16 euron suuruusena yleiskorotuksena, mutta kuitenkin niin, että ohje- ja taulukkopalkkojen korottaminen tai henkilökohtaisen palkan

eri osien korotusvaikutukset eivät saa johtaa tämän 16 euron yleiskorotuksen ylittäviin henkilökohtaisten palkkojen korotuksiin. Tämä on vaikeuttanut yhteisymmärryksen löytymistä eri sopimusalojen neuvottelupöydissä. Esimerkiksi terveystyöpalvelualalla tarkkojen palkkatilastojen puuttuminen on aiheuttanut ongelmaa kustannusvaikutusten laskennassa.

Sosiaalipalvelualalla ja terveystyöpalvelualalla neuvottelut asian tiimoilta jatkuvat, ratkaisujen syntymisestä tiedotetaan heti niiden synnyttyä.

PIA ZAERENS
NEUVOTTELUPÄÄLLIKKÖ



Voitto kotiin!

JULKAISEMME TÄLLÄ PALSTALLA TUOMIOISTUIMISSA VOITETTUJA JUTTUJA SEKÄ TYÖNANTAJAN KANSSA JÄSENTEMME TYÖSUHDEASIOISTA TEHTYJÄ SOPIMUKSIA.

SUPERILAISILLE KORVAUKSIA TYÖNTEKIJÖIDEN TASAPUOLISEN KOHTELUN VELVOITTEEN RIKKOMISESTA

Itä-Suomen hovioikeus antoi 13.8.2015 kaksi tuomiota työntekijöiden tasapuolisuudesta kohtelusta palkkauksessa. Tapaukset koskivat 51 superilaista työntekijää, jotka työskentelivät Varkauden kaupungin palveluksessa terveyskeskussairaalassa tai kotihoidossa ja jotka olivat koulutukseltaan kodinhoitajia, lähihoitajia tai perushoitajia.

SuPerin jäsenille maksettiin pienempää tehtäväkohtaista palkkaa kuin verrokkina työskennelleille Tehyn jäsenille sen johdosta, että heihin sovellettiin eri työehtosopimuksia.

Erimielisyyksien kohde ja vaatimukset. Tapaukset olivat asiallisesti muuten saman sisältöiset, mutta terveyskeskussairaalassa osapuolilla oli aiheutuneen palkkavahingon korvaamisen alkuajan kohdan ohella erimielisyys siitä, ketä voidaan pitää oikeana verrokkina. Superilaisten mielestä terveyskeskussairaalassa lääkintävahtimestarin nimikkeellä työskennelleen tehyläisen verrokin työtehtävät olivat samoja tai ainakin samanarvoisia kuin superilaisten. Kaupunki puolestaan katsoi, ettei tehyläisen verrokkihenkilön työtehtäviä voitu pitää samoina tai samanarvoisina kuin superilaisten. Kotihoidossa ei ollut vastaavaa verrokkiriitää.

Palkkaerot syntyivät 1.2.2008 alkaen, kun superilaisten ja tehyläisten verrokkien työsuhteisiin sovellettiin eri työehtosopimuksia, vaikka he tekivät samaa tai samanarvoista työtä. Superilaisten mielestä kaupunki oli tietoinen palkkaerojen syntymisestä alusta lähtien, mutta palkanmaksua ei yhtenäistetty useista pyynnöistä huolimatta kotihoidossa ennen 1.1.2011 ja terveyskeskussairaalassa ennen 1.1.2013.

Superilaiset katsoivat, että työnantaja oli rikkonut työntekijöiden tasapuolisen

kohtelun velvoitetta, koska se ei ollut yhtenäistänyt palkkoja kohtuullisessa ajassa eli enintään kahden vuoden kuluessa. Näin ollen superilaiset vaativat aiheutuneen palkkavahingon korvaamista palkkaerojen syntymisestä lukien.

Varkauden kaupunki kiisti terveyskeskussairaalalan työntekijöiden osalta velvollisuutensa palkkavahinkojen korvaamiseen kokonaan. Perusteena esitettiin, että nimetyllä verrokillä oli lääkintävahtimestarin koulutuksen johdosta pätevyys tehdä sellaisia työtehtäviä, joihin superilaisilla ei ollut pätevyyttä. Vaikka verrokki olisikin ollut oikea, kaupunki myös katsoi, ettei sillä ollut velvollisuutta tasata terveyskeskussairaalalan palkkaeroja takautuvasti niiden syntymisestä lukien, vaan vasta 1.1.2010 alkaen. Myös kotihoidossa kaupunki katsoi, että sillä oli velvollisuus tasata aiheutuneet palkkaerot vasta 1.1.2010 lukien. Kaupungin mielestä sillä oli molempien riitojen osalta oikeus saada kahden vuoden harmonisointiaikana syntynyt palkkavahinko hyväkseen. Palkkaerojen määrä sinänsä oli riidaton.

Käräjäoikeuden tuomiot asioissa. Pohjois-Savon käräjäoikeus hyväksyi superilaisten vaatimukset palkkavahingon korvaamisesta kotihoitoa koskevan kanteen osalta vain kahden vuoden harmonisointiajan jälkeiseltä ajalta. Terveyskeskussairaalaa koskevasta kanteesta käräjäoikeus katsoi, ettei verrokki tehnyt samaa eikä samanarvoista työtä, ja hylkäsi kaikki vaatimukset. Siksi asioissa valitettiin Itä-Suomen hovioikeuteen.

Hovioikeuden tuomiot asioissa. Hovioikeus tutki, onko kaupunki rikko-

nut työehtosopimuslain 2 luvun 2 pykälässä säädettyä työntekijöiden tasapuolisen kohtelun velvollisuutta. Poikkeaminen on mahdollista, jos se on työntekijän tehtävät ja asema huomioiden perusteltua. Velvollisuuden rikkominen tahallaan tai huolimattomuudesta synnyttää työnantajalle työehtosopimuslain 12 luvun 1 pykälän nojalla velvollisuuden aiheutetun vahingon korvaamiseen.

Terveyskeskussairaalaa koskevassa kanteessa oli ensin tutkittava, tekivätkö superilaiset valittajat ja tehyläinen verrokki samaa tai samanarvoista työtä. Hovioikeuden mukaan sama työ tarkoittaa vastaavia tai lähes vastaavia töitä, kun taas samanarvoinen työ tarkoittaa, että työt ovat yhtä vaativia. Valittajilla oli näyttötaakka tästä.

Käräjäoikeus oli katsonut, ettei töitä voinut pitää samalla vaatavuustasolla, sillä osoitetulla verrokillä oli mahdollisuus koulutuksensa puolesta tehdä vaativampia töitä. Hovioikeus puolestaan totesi, että työntekijän lisäpätevyudet, kuten koulutus, on mahdollista ottaa huomioon palkkauksessa esimerkiksi henkilökohtaisen lisän muodossa. Hovioikeus katsoi näytetyksi, että verrokin ja valittajien peruskoulutustaso oli sama. Lisäksi henkilöt tosiasiallisesti työskentelivät samoissa työtehtävissä hyvin vähäisillä eroilla. Hovioikeus hyväksyi, että verrokkiksi nimetty tehyläinen oli koko ajan tehnyt samaa tai samanarvoista työtä kuin superilaiset.

Lisäksi hovioikeus tutki molemmissa tapauksissa, rikkoivatko eri palkanmaksuperusteet työntekijöiden tasapuolisen kohtelun velvoitetta. Koska työtehtävät olivat valittajien ja verrokin välillä samoja tai samankaltaisia, ei kaupungilla ollut perusteita kohdella työntekijöitä tasapuolisen kohtelun velvoitteen vastaisesti. Aiemman kor-

keimman oikeuden ratkaisukäytännön mukaan työnantajalla on enintään kahden vuoden siirtymäjaksan aikana mahdollista yhtenäistää työntekijöiden palkat ilman, että tasapuolisen kohtelun velvoitetta rikotaan. Näissä tapauksissa työnantajan siirtymäaika kesti kolmesta viiteen vuotta, jonka johdosta hovioikeus katsoi käräjäoikeudesta poiketen tasapuolisen kohtelun velvoitetta rikotun.

Viimeisenä kysymyksenä hovioikeus ratkaisi, mistä lukien kaupungin on katsottava rikkoneen tasapuolisen kohtelun velvoitetta. Kirjallisten todis-

teiden ja henkilötodistelun perusteella hovioikeus katsoi näytetyksi, että kaupunki tuli tietoiseksi palkkojen eriytyemisestä jo joulukuussa 2007. Vuonna 2009 SuPer teki neuvottelupyynnön kaupungille sen ja Tehyn jäsenten palkkaeroista. Silti kaupunki ei ryhtynyt tosiasiallisiin toimiin palkkaerojen tasaamiseksi, vaan palkkaerot jopa kasvoivat. Neuvottelupyynnön toistettiin vuonna 2010.

Hovioikeuden mukaan kaupunki ei näyttänyt hyväksyttävää syytä sille, että palkkauksen yhdenmukaistaminen kes- ti näissä olosuhteissa kolmesta viiteen

vuotta. Kaupunki ryhtyi toimiin vasta kohtuullisen kahden vuoden siirtymäajan jälkeen. Tällä perusteella hovioikeus katsoi, että kaupunki rikkoi tasapuolisen kohtelun velvoitetta palkkaerojen syntymisestä lukien ja velvoitti Varkauden kaupungin korvaamaan superilaisille aiheutuneen palkkavahingon kokonaisuudessaan 1.2.2008 lukien sekä korvaamaan kaikki työntekijöiden oikeudenkäyntikulut käräjäoikeudessa ja hovioikeudessa. ■

NIINA POIJÄRVI
LAKIMIES



Voitto kotiin!

JULKAISEMME TÄLLÄ PALSTALLA TUOMIOISTUIMISSA VOITETTUA JUTTUJA SEKÄ TYÖNANTAJAN KANSSA JÄSENTEMME TYÖSUHDEASIOISTA TEHTYJÄ SOPIMUKSIA.

SUPERILAISILLE KORVAUKSIA TYÖSOPIMUSTEN PERUSTEETTOMASTA PÄÄTTÄMISESTÄ

Etelä-Karjalan käräjäoikeus antoi 11.8.2015 tuomiot 13 superilaisen jutussa, jossa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksote päätti palvelukotitoiminnan tuottamista koskevan ostopalvelusopimuksen Mikevan kanssa 31.12.2013 ja otti palvelukotitoiminnan itselleen 1.1.2014 alkaen. Saatuaan tiedon ostopalvelusopimuksen päättymisestä Mikeva irtisanoi palvelukodin työntekijöiden työsuhteet päättyneeseen 31.12.2013.

Jutussa oli kyse siitä, oliko tilanteessa tapahtunut työsuhteen 1 luvun 10 pykälän mukainen liikkeen luovutus, jonka yhteydessä työntekijöiden työsuhteiden ehtoineen tulee säilyä muuttumattomana. Oikeudellisesti kyse oli siitä, oliko työntekijöiden työsuhteet päätetty liikkeen luovutuksen johdosta perusteettomasti työsuhteen 12 luvun 2 pykälän mukaisen korvausvastuun synnyttävällä tavalla.

Käräjäoikeus totesi tuomionsa perusteluissa, että Mikeva irtisanoi kaikki työntekijät eikä Eksote suostunut otta-

maan heitä palvelukseensa. Sille seikalle, että tapauksessa ei siirtynyt lainkaan henkilökuntaa luovutuksensaajalle, ei voitu antaa merkitystä arvioitaessa, onko kysymyksessä liikkeen luovutus vai ei. Muutoin liikkeen luovutusta koskevia säännöksiä voitaisiin käräjäoikeuden arvion mukaan aina kiertää.

Käräjäoikeus katsoi kokonaisarvioinnin perusteella, että kysymyksessä oli liikkeen luovutus. Mikevalla ei ollut perusteita irtisanoa työntekijöitä liikkeen luovutuksen perusteella. Eksoten puolestaan olisi liikkeen luovutuksen johdosta pitänyt antaa kaikkien työntekijöiden jatkaa palveluksessaan. Käräjäoikeus tuomitsi Mikevan ja Eksoten yhteisvastuullisesti korvaamaan kullekin irtisanotulle superilaiselle työsuhteen perusteettomasta päättämisestä kolmen kuukauden palkkaa vastaavan summa sekä kaikki oikeudenkäyntikulut.

Tuomiot eivät ole lainvoimaisia. ■

NIINA POIJÄRVI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Sinun kannattaa irtisanoutua, koska saat helpommin Kelan päivärahaa työttömänä.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9-15
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

Sähköposti edu@superliitto.fi.
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Postiosoite: Suomen lähi- ja
perushoitajaliitto, Edunvalvontayksikkö,
Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Fax: 09 2727 9120

Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalitaloudellisesta edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta, lainsäädäntö sekä eläkeasiat ja muu sosiaaliturva. Myös yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat ovat edunvalvontayksikön vastuulla. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

SUPER-ILLAT SYKSYLLÄ 2015



Tervetuloa SuPerin jäseniltään kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista sekä verkostoitumaan muiden superilaisten kanssa.

Syksyn jäsenilloissa käsitellään vuoden 2016 liittokokoukseen ja liittokokousvaaleihin liittyviä asioita sekä muita mahdollisia ajankohtaisia aiheita. Katso sinua lähinnä oleva jäseniltapaikkakunta ja ilmoittaudu. Pyydä mukaan myös SuPer-tuttusi!

Jokaisessa tilaisuudessa osallistujien kesken arvotaan 200 euron arvoinen lomatuki. Iltapalan tarjoilu alkaa noin tuntia ennen tilaisuuksien alkua.

PAIKKAKUNTA	PÄIVÄ	LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN/JÄSENET	JÄSENIPTAIPAKKA	KELLONAIIKA	SITOVAT ILMOTTAUTUMISET
Harjavalta	ti 17.11.	Helena Heljakka	Hotelli Hiittenharju Hiittenharjuntie 1	18.00–20.30	9.11. mennessä helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Helsinki	ke 11.11.	Tuula Kumpulainen/ Satu Laurila	Sokos Hotel Pasila Maistraatinportti 3	18.00–20.30	3.11. mennessä satu.laurila@superliitto.fi tai puh. 050 538 7356
Hämeenlinna	ke 4.11.	Ulla Tanttu/ Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna Possentie 7	18.00–20.30	27.10. mennessä ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Iisalmi	ti 3.11.	Merja Ohvo	Hotelli Iisalmen Seurahuone Savonkatu 24	18.00–20.30	26.10. mennessä merja.ohvo@superliitto.fi tai puh. 044 055 6656
Joensuu	to 19.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Kimmel Itäranta 1	18.00–20.30	11.11. mennessä merja.ohvo@superliitto.fi tai puh. 044 055 6656
Jyväskylä	ke 4.11.	Satu Pynnönen	Jyväskylän Paviljonki Lutakonaukio 12	18.00–20.30	27.10. mennessä satu.pynnönen@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	ma 2.11.	Tuula Kumpulainen/ Satu Laurila	Scandic Järvenpää Asema-aukio	18.00–20.30	26.10. mennessä satu.laurila@superliitto.fi tai puh. 050 538 7356
Kajaani	to 19.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus Kauppakatu 20	18.00–20.30	11.11. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi tai puh. 044 375 4393
Kankaanpää	3.11.	Helena Heljakka	Hotelli Kantri Linnankatu 2	18.00–20.30	26.10. mennessä helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Keminmaa	ma 23.11.	Raija Mommo	Pohjanranta Pohjantie 23	18.00–20.30	9.11. mennessä raija.mommo@superliitto.fi tai puh. 050 372 7386
Kokkola	ti 17.11.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Kaarle Kauppatori 4	18.00–20.30	9.11. mennessä merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Kouvola	ma 16.11.	Eija Väistö/ Tiia Rautpalo	Sokos Hotel Vaakuna Hovioikeudenkatu 2	18.00–20.30	9.11. mennessä eija.vaisto@superliitto.fi tai puh. 0400 614 963
Kuopio	to 5.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Puijonsarvi Minna Canthin katu 16	18.00–20.30	28.10. mennessä merja.ohvo@superliitto.fi tai puh. 044 055 6656
Kuusamo	to 5.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Kuusamo Kirkkotie 23	18.00–20.30	28.10. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi tai puh. 044 375 4393
Lahti	ma 2.11.	Marjut Hakala/ Ulla Tanttu	Sokos Hotel Lahden Seurahuone Aleksanterinkatu 14	18.00–20.30	26.10. mennessä marjut.hakala@superliitto.fi tai puh. 0500 846 381
Lappeenranta	ke 4.11.	Eija Väistö/ Tiia Rautpalo	Sokos Hotel Lappee, Brahnenkatu 1	18.00–20.30	27.10. mennessä eija.vaisto@superliitto.fi tai puh. 0400 614 963

PAIKKAKUNTA	PÄIVÄ	LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN/JÄSENET	JÄSENLITAPAIKKA	KELLONAIKA	SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
Lohja	ti 3.11.	Tuula Kumpulainen/ Satu Laurila	Hotelli Lohja Laurinkatu 34	18.00–20.30	26.10. mennessä satu.laurila@superliitto.fi tai puh. 050 538 7356
Loimaa	ma 9.11.	Jaana Dalén	Loimaan Seurahuone Satakunnantie 26	18.00–20.30	2.11. mennessä jaana.dalen@superliitto.fi tai tekstiviesti puh. 050 369 9991
Mikkeli	ma 2.11.	Tiia Rautpalo/ Eija Väistö	Sokos Hotel Vaakuna Porrassalmenkatu 9	18.00–20.30	26.10. mennessä tiia.rautpalo@superliitto.fi tai puh. 040 741 6625
Muonio	pe 20.11.	Raija Mommo	Silk Coffee Shop Kilpisjärventie 15	18.00–20.30	9.11. mennessä raija.mommo@superliitto.fi tai puh. 050 372 7386
Oulu	ma 2.11.	Mervi Lesonen	Radisson Blu Hotel, Hallituskatu 1	18.00–20.30	26.10. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi tai puh. 044 375 4393
Pori	ke 4.11.	Helena Heljakka	Scandic Pori itsenäisyydenkatu 41	18.00–20.30	28.10. mennessä helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Porvoo	ke 4.11.	Tuula Kumpulainen/ Satu Laurila	Ravintola Seireeni Linnankoskenkatu 45	18.00–20.30	27.10. mennessä satu.laurila@superliitto.fi tai puh. 050 538 7356
Rauma	to 5.11.	Helena Heljakka	Hotelli Cumulus Rauma Aittakarinkatu 9	18.00–20.30	28.10. mennessä helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Rovaniemi	ti 17.11.	Raija Mommo	Sokos Hotel Vaakuna Koskikatu 4	18.00–20.30	9.11. mennessä raija.mommo@superliitto.fi tai puh. 050 372 7386
Saarijärvi	ma 2.11.	Satu Pynnönen	Kylpylähotelli Summasaari Summasaarentie 180	18.00–20.30	26.10. mennessä satu.pynnönen@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Salo	to 5.11.	Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala Asemakatu 15	18.00–20.30	28.10. mennessä jaana.dalen@superliitto.fi tai tekstiviesti puh. 050 369 9991
Savonlinna	ti 3.11.	Tiia Rautpalo/ Eija Väistö	Sokos Hotel Seurahuone Kauppatori 4–6	18.00–20.30	26.10. mennessä tiia.rautpalo@superliitto.fi tai puh. 040 741 6625
Seinäjäki	ke 18.11.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Lakeus Torikatu 2	18.00–20.30	10.11. mennessä merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Sodankylä	to 19.11.	Raija Mommo	Hotelli Karhu Lapintie 7	18.00–20.30	9.11. mennessä raija.mommo@superliitto.fi tai puh. 050 372 7386
Tampere	ke 11.11.	Juha Kataja	Scandic Tampere City Hämeenkatu 1	18.00–20.30	3.11. mennessä juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Turku	ti 3.11.	Jaana Dalén	Radisson Marina Palace Linnankatu 32	18.00–20.30	26.10. mennessä jaana.dalen@superliitto.fi tai tekstiviesti puh. 050 369 9991
Ylivieska	ti 17.11.	Mervi Lesonen	Ravintola Pikkuveli Lintutie 1	18.00–20.30	9.11. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi tai puh. 044 375 4393

SUPER-KVÄLLAR HÖSTEN 2015

ORT	DATUM	STYRELSEMEDLEM	PLATS	TID	BINDANDE ANMÄLNINGAR
Mariehamn	må 9.11.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Arkipelag Strandgatan 35	18.00–20.30	innan 2.11. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information www.superliitto.fi/pa-svenska
Pargas	ti 17.11.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Kalkstrand Rantatie 1	18.00–20.30	innan 9.11. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information www.superliitto.fi/pa-svenska
Vasa	ti 3.11.	Maj-Britt Skogberg	Sokos Hotel Royal Vaasa Hovrättsesplanaden 18	18.00–20.30	innan 27.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information www.superliitto.fi/pa-svenska



Mikä olisikaan parempi tapa aloittaa SuPerin Lähihoitajatapahtuma2015:n upean ohjelman seuraaminen kuin pieni aamuvenyttely juontaja Lorenz Backmanin johdolla.

LÄHIHOITAJAKSI TOTTA KAI!

HENRIKKA HAKKALA, SONJA KÄHKÖNEN, MINNA LYHTY, MARJO SAJANTOLA

Reilu tuhatpäinen joukko lähihoitajaopiskelijoita kokoontui SuPerin Lähihoitaja2015-tapahtumaan Helsinkiin 11. syyskuuta. Ohjelmaan oli koottu tuhteja tietoisuutta lähihoitajan laajasta työnkuvasta. Hupiakaan ei toki unohdettu.

Lähihoitajaopiskelijoiden ja -opettajien oma tapahtuma, SuPerin Lähihoitaja2015, tarjosi oppia, tietoa, kohtaamisia ja kivaa tekemistä.

Tieto liikkui luentosalissa koko päivän juontaja Lorenz Backmanin rennosti rytmittä

tämänä. Päivän luennoissa työssä toimivat lähihoitajat kertoivat tehtävien tarjoamista oivalluksista ja haasteista, yrittäjänä ja ulkomailla työskentelystä.

Musta Barbaari ja Prinssi Jusuf puhuivat suvaitsevaisuudesta ja maahanmuuttajana olemisesta Suomessa. Liiton asiantuntijat jakoivat vielä parhaat vinkkinsä rakenteiseen kirjaamiseen ja hoitotyöhön eri puolilla Eurooppaa.

Luentosalin ulkopuolella tulevaisuuden lähihoitajat tutustuivat näyttöleasettajien tuotteisiin ja palveluihin. SuPerin toimiston yksiköt kertoivat toiminnastaan ja asiantuntijat vastasivat opiskelijoiden kysymyk-

siin. Tarjolla oli myös pikkukilpailuja.

Ensiesittelyssä ollut SuPerin someseinä sai toimia taustana sadoille Instagramissa ja Facebookissa jaetuille kuville, joissa oltiin SuPeristi Lähihoitajia.

VIITTOMAKIELEN OPISKELU KOUKUTTI

Lähihoitaja Henna Härikkä kertoi työstään Suomen Kuurosokeat ry:ssä. Hän sanoi pitävänsä työssään työpäivien vaihtelevuudesta sekä viittomakielen opiskelusta.

– Kun opin viittomakielen alkeet, tuli himo oppia jatkuvasti enemmän.

Henna pitää yhtenä työnsä suurimmista haasteista kommunikointia asukkaiden kanssa. – Asioiden selittäminen on joskus vaikeaa. Asukkaamme eivät ole olleet kuurosokeita syntymästä asti, joten heillä on asioista jokin mielikuva. Onkin haastavaa kuvailla, miten asiat näyttävät tänä päivänä täysin erilaiselta kuin parikymmentä vuotta sitten.

Hoitajalta vaaditaan paljon ymmärrystä. Asukkaat, jotka ovat menettäneet näkö- ja kuuloaistinsa Usherin oireyhtymän seurauksena, ovat todennäköisesti jo sopeutuneet elämäntilanteeseensa. Muista syistä aistinsa menettäneillä voi sen sijaan olla vaikeuksia hyväksyä tapahtunutta. Siitä saattaa seurata mielenterveysongelmia ja liiallista alkoholin käyttöä.

Hennan mukaan työ asiakkaiden



Musta Barbaari eli James Nikander ja Prinssi Jusuf eli lyouseyas Belayneh kertoivat kokemuksiaan maahanmuuttajataustaisten elämästä sekä nuoruudestaan Helsingin Vuosaarissa. Lopuksi kaksikko räppäsi yleisön lämpimäksi.



Suomen Opiskelija–Allianssi – OSKU ry:n edustajat esittelivät Lähihoitajatapahtumassa kaikkien ammattiin opiskelevien yhteistä edunvalvontaa, palveluita ja toimintaa. SuPerin upouusi someseinä sai OSKU:n haalariporukankin poseeraamaan. Järjestöasiantuntija Lauri Kämäri kuvasi vasemmalta Rene Stoltin, Joni Kärnän, Viivi Kiviniemen ja Topi Stirkkisen SuPerUpeina.



Hanna Kytösen Englannin työreissu meni lähes kaikilta osin pieleen, mutta hän ei lannistunut.



Henna Härikkä viittoo kuurosokeiden asukkaiden kanssa taktiilisti eli kädestä käteen.

kanssa on hyvin palkitsevaa.

– Koen onnistuneeni työssäni, kun asukas luottaa minuun, tulee lähelle ja kertoo asioistaan.

HURJA TYÖREISSU ENGLANNISSA

Hanna Kytönen kertoi työkokemuksistaan Englannissa, jonne hän lähti valmistuttuaan lähihoitajaksi vuonna 2013. Hänen reissullaan lähes kaikki mahdollinen meni pieleen. Paperitöiden määrä yllätti, tutkinnon tunnustaminen ei onnistunut ja paikalle saavuttua asuntoa ei ollut järjestetty. Rekrytointifirma ei maksanut veroja ja harjoitti ihmiskauppaa. Hanna joutui palaamaan Suomeen parin kuukauden jälkeen.

– En koe epäonnistuneeni. Haluan sanoa tarinallani, että kaikkea voi tapahtua, mutta menkää rohkeasti unelmienne perässä. Ottakaa selvää asiois-



Tredussa kolmatta vuotta opiskelevat Elena Laitinen, Ilona Kuusinen, Alisa Anttila ja Greetta Tervo osallistuivat SuPer-lehden kansikuvakilpiaan ja kertoivat olevansa erittäin hyvällä ja positiivisella mielellä.

ta, olkaa kärsivällisiä ja tehkää aina varasuunnitelmia. ■

SUPER-LEHDEN PISTEELLÄ ÄÄNESTETTIIN VUODEN PARASTA LEHTIKANTTA. ENITEN ÄÄNIÄ SAI LEHTI NUMERO 5 ELI HYPOKOIRA GOXY. ÄÄNESTÄNEIDEN KESKEN ARVOTUN TUOTEPAL-

KINNON VOITTIIVAT PAULIINA KUIKKA ESPOOSTA, TUULI NURMI ESPOOSTA, IINA RUHANEN LEMPÄÄLÄSTÄ, SIRPA VÄISÄNEN PAAKKILASTA, TASHAN BIBANI ESPOOSTA, HANNELE TALVITIE KOSKENKORVALTA, JESSICA GÜR HELSINGISTÄ, NINA PERI NEUVOTTOMASTA, JASMINE RUOKOLA TAMPEREELTA JA EEVA-LIISA PUSKA VEIKKOLASTA.

SUPERRISTIKKO

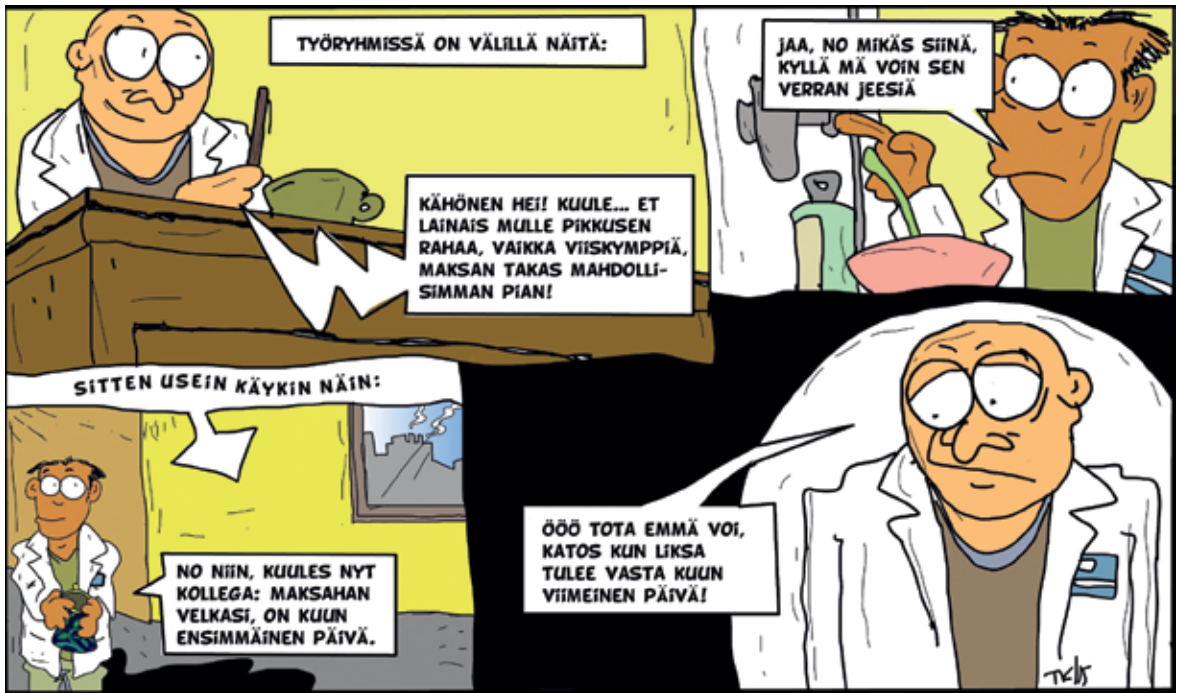
Tuuli Rauvola

TEKIJÄ NISKA-VUORESSA NESS POMO NAA-PURI HAUKI ON KALA.									
Super-laiset TAMMI LAS-KEUTU-VAT									
TEEN JOULU-KORTTEJA KAATUNEITA VIILJOJA POIKA TODISTUS									
2 RANTA-SÄILÖ-MISIIN LIN-NUILLA									
OMMEL-TAVASSA MIKAN SUKUA									
1 PIENI									
AATE									
"TAK-KI-KIN" TÄR-PIT "JUO-VUT-TAA" AUH! AHION PAIKKA									
TEHDÄ PAHAA EHTOO KOHO-KOHTA									
"LENTO-LIITTO" VUO-RISTO									
3									
EIVÄT TAKA-NA ENTAHDO									
VE-SIL-LE ARPI									
TOTT AAA									
8									
5									
VOI HUU-LIA									
MAT-KAN OSA									
10									
PAL-VOTTU									
4									
RIISI-TYÖ-AIKAA									
NORJA SUOMI									
STA-TUS									
JUHLI VASTA									
NAI-SIA									
NOS-TOJA									
KUOL-LUT									
RIVI									
6									
JOLLAKIN TIUKKA									
7									
ALKU									
9									

Voit osallistua ristikkokisaan 23. lokakuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



TEEMU KIVINEN



Hevoset ja hirviö kiinnostivat

Syyskuun lehden lukijäänestyksessä kaksi juttua nousi kärkeen tasaaänin. Nämä ovat Marjo Sajantolan juttu kuntouttavasta hevostoitinnasta ja Minna Lyhdyn kirjoitus Hirviö Alzheimer -näytelmästä. Muut äänet jakautuivat tasaisesti ja erityisesti hammashoitoa koskevat artikkelit ja opiskelijoiden työpaikkaohjaus kiinnostivat lukijoita. SuPer-ensiapulaukun voitti Leila Oksman Iisalmesta. Onnittelut!



Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **20. lokakuuta** mennessä. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 10/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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

Voit osallistua myös sähköpostitse: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu?" ja tekstikenttään mielipiteesi perusteluineen.

JOOGA ON ELÄMÄÄ, ELÄMÄ ON JOOGAA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Tero Wallin teki elämässään täyskäännöksen. Entinen bisnesmies on nyt lähihoitaja ja joogaohjaaja. Hän kutsui kaupunginjohtajankin tuolijoogaamaan vanhusten kanssa.

Tero Wallin teki kaksikymmentä vuotta myyntityötä. Bisnesmaailmassa pukeuduttiin pukuun ja solmioon, puhuttiin osakkaista ja asiakkaista, maineesta ja materiasta. Etenkin puhuttiin rahasta ja siitä, kuinka rahaa saisi tehtyä lisää.

Uralla oli omat hienot hetkensä, mutta Wallin halusi jotakin muuta.

– Ajattelin, että maailmassa täytyy olla jokin työ, jolla on merkitystä. Halusin tehdä sellaista työtä, että illalla voin katsoa itseäni peilistä hyvällä mielellä.

Merkitys ja hyvä mieli löytyivät hoitotyöstä. Wallin opiskeli lähihoitajaksi. Hän valmistui viime vuonna.

– Alan vaihtaminen ei ollut mikään hetken päähänpisto, vaan halu muutokseen kypsyi useamman vuoden. Valintaani ei ole oikeastaan ihmetelty. Monilla ihmisillä on nykyään samansuuntaisia haaveita, sanoo Wallin.

Aloittaessaan lähihoitajan opinnot Wallin oli varma, että suuntautuu kuntoutukseen, eikä ainakaan missään tapauksessa vanhustenhoitoon.

– Ensimmäinen työharjoittelujakso, jonka tein nykyisessä työpaikassani, muutti mieleni. Työ vanhusten parissa on tosi antoisaa, ja voin työssäni kuntouttaa ikäihmisiä, tai siis vanhuksia kuten he itse sanovat, virnistää Wallin.

Wallin tekee nyt lähihoitajana kaksivuorotyötä porilaisessa Ruskakodissa, jonka omistaa voittoa tavoittelematon Ruskatalojen palveluyhdistys. Se ei jaa osinkoja, eikä tavoittele vuosi vuodelta suurempaa liikevoittoa.

– Kaikki raha, mitä tilikauden lopussa jää viivan alle, menee oman palvelun kehittämiseen ja jää taloon. Se on minulle tärkeää.

LEMPEÄ YMMÄRRYS

Jooga tuli Tero Wallinin elämään vuonna 2009, kun hän ensimmäistä kertaa astui sisään joogasalin ovesta.

– Joogaaminen oli kiinnostanut minua jo pitkään, mutta en aiemmin ollut saanut aikaiseksi lähteä tunnille. Silloin tuli vihdoin oikea hetki.

Laji imaisi Wallinin nopeasti mukaansa. Jooga on niin kokonaisvaltainen osa Wallinin elämää, että hän joutuu hetken miettimään ja makustelemaan sanojaan, kun yrittää tiivistää joogan ytimen.

– Sanotaan, että elämä on joogaa ja jooga elämää. Siihen kuuluvat fyysisten harjoitusten lisäksi hengitysharjoitukset, meditaatio ja kokonainen elämän filosofia. Jooga on mielen ja kehon yhteistyötä. Jooga tasapainottaa, suoristaa ryhtiä, vaikuttaa positiivisesti hengitykseen ja vahvistaa syviä lihaksia. Se lisää ymmärrystä omasta kehosta. Jooga tuo elämään rauhaa ja itsetuntemusta, ja kun tuntee itsensä, pystyy hyväksymään myös muut ihmiset omine piirteineen.

Jooga on nyt trendikästä. Joogasaleja nousee sinne ja tänne, ja kuntokeskusten tuntivalikoimasta voi valita esimerkiksi astangajoogan, hotjoogan, bikramjoogan, hathajoogan tai kundaliinijoogan välillä.

– Kokeilemalla löytää sen itselleen sopivan. Kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja etsivät joogasta erilaisia asioita, sanoo Wallin rauhallisesti.

Hän löysi oman joogansa yogasourcesta, jossa on mausteita muun muassa hathajoogasta, mutta myös monesta muusta. Yogasourcessa korostuu yksilöllisyys, lempeys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. ►



Harjoitus koostuu asanoista, erilaisista jooga-
asannoista. Asana on
sanskriittia ja tarkoittaa
istuinta. Puu-asana
kehittää tasapainoa.

– Minun mielestäni joogaan ei kuulu suorittaminen tai ansaitseminen, enkä myöskään kaipaa elämäni gurua, jota palvoa tai seurata.

Wallin on tätä nykyä rekisteröity joogaopettaja, ja työn ulkopuolella elämän täyttää jooga. Ei kuitenkaan liiaksi, sillä hänelle on tärkeää, että joogan ohjaaminen on kivaa.

– En ole joogasalissa opettamassa, vaan jakamassa tietoa. Ihmiset poimivat mukaansa sen, mitä haluavat. Kun salissa on kaksikymmentä ihmistä, siellä on myös kaksikymmentä erilaista joogatyyliä.

KAUPUNGINJOHTAJA TUOLIJOOGAA

Wallin joogaa itse viisi kertaa viikossa. Meditointia ja hengitysharjoituksia hän tekee päivittäin. Sen lisäksi hän ohjaa joogaa yksityistunneilla omalla työpaikallaan Ruskakodissa, Porin Hyvinvointicenterissä ja Perusturvakeskuksessa, ja pitää

muuallakin lyhyempiä ja pidempiä kursseja. Vanhuksille hän ohjaa tuolijoogaa.

– Vanhukset osaavat jo olla armollisia omalle keholleen. Tuolijoogassa liikkeet ovat rauhallisia. Teemme esimerkiksi jalkoja vahvistavia liikkeitä, sillä reisilihas on ihmisen tärkein lihas tasapainon kannalta. Alaraajojen hyvä verenkierto ehkäisee sääriraavoja. Liikkeet ovat toimintakykyä ylläpitäviä.

Joogalla on vanhuksille myös sosiaalinen merkitys. Silloin tullaan ulos omista huoneista tai asunnoista ja kokoonnutaan yhteen.

– Masennus ja apatia ovat tuttuja asioita monen vanhuksen elämässä. Itsetunto saa kolhuja, kun oma toimintakyky heikkenee.

Wallin on keksinyt tavan virkistää tuolijoogaavia senioreita. Hän tuo silloin tällöin tunnille terveiset tunnetuilta porilaisilta.



Soiva tiibetiläinen kulho palauttaa joogaryhmän harjoituksen ja loppurentoutuksen jälkeen lempeästi takaisin nykyhetkeen.



Tasapaino ja liikkuvuus paranevat harjoitusten myötä, mutta jooga ei ole akrobatiaa, eikä notkeus päätavoite.

– Kaupunginjohtajakin on käynyt kanssamme tuolijoogaamassa. Omalla tavallaan nuo pienet jutut kertovat vanhuksille, että he ovat tärkeitä ja heistä ollaan kiinnostuneita.

POSITIIVINEN ORAVANPYÖRÄ

Tero Wallin ajattelee, että joogasta ja kaikesta sen mukanaan tuomasta hyvästä on etua myös hoitajan työssä.

– Työhön tuo turvallisuutta ja mielekkyyttä se, että on itse fyysisesti kunnossa ja liikeradat ovat oikeat. Omalla olemuksella ja rauhallisella hengityksellä pystyy rauhoittamaan myös vieressä olevaa ihmistä, esimerkiksi muistisairasta vanhusta. Läsä oleminen ja hyväksyvä, ymmärtävä asenne ovat arvokas osa hoitajan työtä, ja oma hyvä olo tarttuu yleensä myös muihin.

Mielen ja kehon tasapaino syntyy

vähitellen harjoituksen kautta. Minuuttimeditaatiota tai muita poppakonsteja joogaohjaaja ei tarjoa. Tai ehkä sentään jotakin.

– Kun suoristaa ryhtinsä ja nos-
taa katseensa ylös, kohtaa maailman ihan eri tavalla. Kannattaa ottaa laput pois silmiltä ja kokeilla uusia juttuja elämässä. Siinä on olemassa mahdollisuus pieneen, positiiviseen oravanpyörään. ■

Raitista ilmaa ja risottoa

Oven ulkopuolella iloisesti pulisevat jumppajat vesipulloineen ja treenikasseineen, mutta joogasalissa tunnelma on rauhallinen, melkein harras. Seinän maisematapetissa kuohuu poutos ja syysiltapäivän valo raidoittaa lattian. Hiljaisuudessa voi kuulla oman hengityksensä. Istun pienellä, vinolla jakkaralla, jonka nimeä en tiedä, mutta joka on takapuolen alla mukavampi kuin ulkonäkö antoi epäillä.

Tero Wallin kehottaa sulkemaan silmät, avaamaan kämmenten ylöspäin ja hengittämään. Missä hengitys tuntuu? Ensin hengittelään pinnallisesti vain keuhkojen yläosalla rintakehä kohoillen, sitten siirrytään alemmas kohti palleaa ja vatsaa. Kehotus rentouttaa hartiat herättää huomaamaan, kuinka olkapäät kohoavat aina kuin itsestään kohti korvia. Perheellisten, työssä käyvien naisten tapaan pidän itseäni multitasking-

ammattilaisena, mutta yhtäkkiä vaatiikin keskittymistä puristaa käsi nyrkkiin ja hengittää yhtä aikaa. Mieli hairahtaa sivupolulle. Pitäisikö sitä käydä kaupassa kotimatikalla, jos tekisi kanarisottoa illalla? Ei, kun nyt vaan hengität.

Wallin ohjaa rauhallisesti, selkeästi ja johdonmukaisesti. Häntä on helppo kuunnella. Ihmettelen mielessäni keuhkojen, hengittämisen ja sormien yhteispeiliä. Kun kädet laittaa tiettyyn asentoon, muodostaa vaikka ympyrän etusormella ja peukalolla, tuntuu hengityskin siirtyvän ohjeiden mukaan helposti tiettyyn osaan keuhkoja. Aina se ei toimi, mutta monta kertaa toimii.

Varttitunnin jälkeen avaan silmät. Olo on vähän pöllähtänyt, ihan kuin olisi herännyt hyviltä päivätorkuilta. Keuhkot on nyt tuuletettu. *Miltä tuntuu?* kysyy Tero Wallin.

ELINA KUJALA

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,50 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)

Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

Tilaan liittymispaketteja: _____ kpl Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

eläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy)

haluan säilyttää eläkeläisenä työttömyyskassan jäsenyyden (73,80 €/vuosi)

eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) ____ . ____ 20____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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:

YHTEYDENOTTOPYINTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





KUN KUKAAN EI TULE ILLALLA KOTIIN

Oli sunnuntai-iltapäivä. Kävelin levottomasti talossani, poimin sieltä täältä lattialle unohtuneet barbin, legot ja piirustuksen. Mummolan pienet yökyläläiset oli juuri haettu kotiin ja viimeinenkin kotiviikonloppua viettänyt lapsemme viety pikavuoropysäkillä. Hälyisän, iloisen ja kotoisen viikonlopun jäljiltä hiljaisuus kirkui huoneiden seinistä. Sitä oli pakko paeta ja säntäsin keittiön kaapeille Tolu-pullon ja rievun kanssa. Hetken päästä löysin itseni istumassa lattialla, kaapista löytyneen irtokarkkipussin kanssa. Olin melkein yhtä ihmeissäni kuin isäntä, joka hämmästeli pitkään kestäneen karkkilakkoni yllättävää loppumista.

– Hätätapaus. Kriisi. Pakkotilanne, mongersin posket pullolaan lohdutusta.

Tiesin tämän ajan tulevan ja osasin siihen varautua, teoriassa. Vuosien varrella, työpaikan kahvihuoneessa, tätä tunnetta oli jaettu monta kertaa. Joukossa oli aina niitä, joiden vuoro oli havahtua sunnuntai-iltapäivän hiljaisuuteen, pyykkikorin väljyyteen ja kuivuneeseen juustoon jääkaapissa. Tänä syksynä se tuli todeksi myös meidän perheessä, kun kuopuskin muutti pois kotoa.

Näinhän sen kuuluu mennäkin. Ensin kasvatetaan lapset ja sitten kesytetään hiljaisuus. Onhan sitä ensin vähän häkellyksissään kuten aina uuden elämänvaiheen alkaessa. Mitä monta kertaa viimeisen 35 vuoden aikana kaipasinkaan omaa hiljaista soppea lukemiselle tai kirjoittamiselle ja yhteistä aikaa puolison kanssa. Nyt minulla on talo soppeja täynnä, mutta kaipaan ne täyteen rakkaita ihmisiäni.

Sain samassa elämäntilanteessa olevalta ystävältä hyvän neuvon: tottuminen on tulevaisuutta, ei haikailla sitä vielä. Eletään tätä vaihetta tänään, mennään tätä muutosta eteen-

päin hetki hetkeltä. Sillä tämä totuttelemisen vaihe voi olla ihan hyvää aikaa. Sille pitää antaa mahdollisuus.

Totta! Tämäkin on ihan hyvä vaihe elämässä. Huomasin, ettei taloni ollutkaan tyhjä. Olemmehan me, vanhat varikset kahdestaan kissan ja koiran kanssa. Meillä vanhempina ja isovanhempina on nyt monia uusia ovia ja mahdollisuuksia edessämme.

Minkä avaan? Minkä avaisimme? Minkä hän avaa?

Nyt on minun vuoroni, hänen vuoronsa, meidän vuoromme.

On kivaa olla treffeillä myös itsensä kanssa. Hei minä, kuule nyt jutellaan kaikki, mitä ei vuosikymmenten aikana ole ehditty, nyt ei kukaan keskeytä. Mitä minulle nyt kuuluu? Entä mitä meille kuuluu? Mitä sinulle kuuluu ukkoseni? Luitko sinä jo tämän kirjan? Eikö ollutkin hyvä! Luetaanko seuraavaksi tämä? Pieniä ihania ihmeitä kaksistaan jaettavaksi.

Tämä on vaihe, jossa katetaan kaksi orpoa lautasta isolle ruokapöydälle eikä tiskikone täyty edes viikossa ja kauppatavarat mahtuvat yhteen kassiin. Haikeaa, mutta ei tunnu pahalta. Jännältä tuntuu ja uudelta.

Ja ne hiljaiset sovet talossamme ja mielessämme täyttyvät nyt itsellämme, toisillamme ja odottamisen riemulla. Jokaisesta itkun sumuista haikeaa ja lähtöjä täynnä olevaa sunnuntai-iltapäivää edeltää aina riemuperjantai. Silloin he palaavat nysyköineen, lapsemme maailmalta. Keittiössä tuoksuu tutulta, uuni suoltaa sämpylöitä, pitsoja ja mokkapaloja. Toiveita, joita aikuiset lapseni tekstaavat sitä mukaa, kun kotiviikonloppu lähestyy, noita lapsuuden suloisia makumuistoja. Tiskipöytä täyttyy, pyykkikori pursuaa ja pesukone hyrskyyttää onnellisena.

Tämäkin on niin hyvä vaihe elämässä. ■



JOONAS VÄÄNÄNEN

Jos jäät työttömäksi

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Työttömyyskassa maksaa ansiosidonnaista päivärahaa kassan jäsenelle, joka täyttää työssäoloehdon ja muut lain mukaiset edellytykset. Jäsen, jonka työssäoloehto ei ole täyttynyt, hakee etuutta Kelasta.

Ilmoittaudu kokoaikatyönhakijaksi www.te-palvelut.fi. Lähetä kassalle päiväraha hakemus. Tulosta loma kassan nettisivuilta www.supertk.fi tai täytä sähköinen hakemus kirjautumalla Nettikassaan.

Liitä hakemukseen palkanlaskennasta pyydetty palkkatodistus vähintään 26 kalenteriviikon ajalta ennen työttömäksi jäämistä tai lähetä kopiot kaikista palkkalaskelmista vastaavalta ajalta. Lähetä myös kopio viimeisimmästä työtodistuksesta.

Jos olet työssä aikana, jolta haet päivärahaa, lähetä myös kopiot näitä töitä koskevasta palkkalaskelmasta tai laskelmista. Lue lisää työttömyysturvasta kassan nettisivuilta.

TYÖPAIKKA LÖYTYY YHÄ KAUEMPAA

Helsingin Sanomat uutisoi 14. syyskuuta, että yhä useampi työtön etsii työtä työssäkäyntialueensa ulkopuolelta. Uutisen mukaan varsinkin Uudellamaalla, Pohjois-Savossa ja Varsi-

nais-Suomessa liikkuvuus on lisääntynyt.

Tämän vuoden puolella työtä tuleekin ottaa vastaan myös työssäkäyntialueen ulkopuolella, jos päivittäisen työmatkan kesto julkisen liikenteen mukaisesti on keskimäärin enintään kolme tuntia, kun kyseessä on kokoaikatyö. Jos kyse on osa-aikatyöstä, aikaraja on kaksi tuntia.

Liikkuvuusavustusta matka- ja muutokustannuksiin on maksettu tammi-heinäkuussa 2015 yhteensä 7700 työttömälle työnhakijalle, joka on neljä prosenttia edellisvuotta enemmän. Uudellamaalla saajien määrä on noussut lähes kolmanneksen.

KUNTAREKRYSSÄ AVOIMIA TYÖPAIKKOJA

TE-toimiston tarjoamien palveluiden ohella avoimia työpaikkoja on myös osoitteessa www.kuntarekry.fi ja

Etsimällä aktiivisesti työtä omaehtoisesti mielekäs työpaikka voi löytyä paremmin kuin odottamalla työtarjousta TE-toimistosta. Työstä kieltäytymisestä voi seurauksena olla karenssi ja jos kieltäytymisiä on useita, se voi johtaa työvelvoitteeseen. Työvelvoitteen ollessa niin sanotusti päällä ei oikeutta päivärahaan ole ennen kuin on ollut työssä 12 kalenteriviikkoa. ■



Muistettavaa

Lähetä kassalle veropäätös 2014, jos olet sivutoiminen yrittäjä ja haet kassalta päivärahaa.

Älä lähetä kassalle liitteinä valokuvia, koska ne ovat lähes aina luku- ja arkistointikelvottomia.

Huomioi, että päivärahaa haetaan kuluneelta ajalta. Nettikassassa ei siis voi tänään täyttää huomisen hakemusta.

Hakemusten postitusosoite on Super tk, PL 117, 00521 Helsinki.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

SUPER-LEHTI SÄHKÖISTYY!

Marraskuun numerosta lähtien SuPer-lehti on luettavissa myös sähköisenä versiona. Löydät sen osoitteesta:

www.superliitto.fi/super-lehti

Sähköisessä versiossa lehden sisältö kasvaa ja monipuolistuu. Lisäämme juttuihin **videoita**, **kuvakollaaseja** ja **linkkejä**, jotka täydentävät artikkeleiden sisältöä. Sähköinen lehti avautuu niin **tietokoneelta**, **tabletilta** kuin **älypuhelimesta**.

ENSIMMÄINEN SÄHKÖISESTI RIKASTETTU SUPER-LEHTI ILMESTYY SAMANAIKAISESTI PAINETUN LEHDEN KANSSA 6. MARRASKUUTA.

Lehdellä on myös oma Instagram-tili **@superlehti_super**. Löydät lehden aineistoa sieltä ja myös liiton Instagramista **@superliitto**, Twitter-tililtä **@SuPerLiitto** ja Suomen lähi- ja perushoitajaliiton Facebook-sivuilta.

SEURAA MEITÄ REAALIAJASSA!



► www.superliitto.fi/super-lehti



“Siinä
oli pari
muuttujaa”

Turvaa henkesi

Kaupan päälle kampanjaetu -30 %

Elämässä riittää muuttujia, joita ei aina voi itse kontrolloida.
Voit kuitenkin huolehtia perheestäsi ja itsestäsi
kunnollisella vakuutusturvalla.

Turvaa henkesi – ota itsellesi henkivakuutus niin saat koko
perheellesi sairauskulu-, tapaturma- ja matkavakuutukset
-30 % alennuksella ensimmäisen vuoden vakuutusmaksuista.

Etua ei saa verkkokaupasta. Vain ammattiliiton jäsenille. Voimassa 1.9.–31.12.2015.
Henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.

Turva tukee suomalaista elokuvaa.
**HAPAPIIRIN
SANKARIT 2**

Tule käymään, soita tai jätä yhteydenottopyyntö netissä

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva ☎ 01019 5110 🌐 www.turva.fi

 **turva**



SuPerin varhaiskasvatuksen ammattillinen opintopäivä

6.11.2015

SuPerin koulutustila, Ratamestarinkatu 12, Helsinki

Alustava ohjelma

8.30–9.00	Aamukahvi, ilmoittautuminen
9.00–10.00	Ajankohtaiset varhaiskasvatuksesta, <i>Johanna Pérez, SuPer</i>
10.00–10.45	Diabeteslapsi päivähoitossa, <i>Diabeteshoitaja, Diabetesliitto</i>
10.45–13.00	Työpajatyöskentely: <ul style="list-style-type: none"> • pistotekniikka • verensokerin mittaaminen, mittarit • insuliinipumppu
13.00–14.00	Lounas
14.00–16.00	Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta <i>Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Jari Sinkkonen</i>
16.00	Päivän päätös, <i>Johanna Pérez, SuPer</i>



SuPerin jäsenille koulutuspäivän hinta on 120 €, joka sisältää luennot, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Ilmoittaudu: www.superliitto.fi > kirjautu jäsensivuille > ilmoittaudu kursseille > kurssit > kurssitarjonta

Ei-jäsenille hinta on 150 € ja ilmoittautumisosoite raili.nurmi@superliitto.fi. Ilmoittautuessa mainitse nimi, ammatti, kotiosoite, puhelinnumero, mahdolliset ruoka-aineallergiat, työnantaja, laskutusosoite sekä koulutuspäivän nimi.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 18.10.2015.

Keskustele esimiehesi kanssa, tukisiko tämä sinun osaamistasi työssäsi ja voit siko työnantaja maksaa osallistumisesi. Ammatillisesta osaamisesta on pidettävä huolta ja jokaisella on oikeus täydennyskoulutukseen.

Lisätietoja: Johanna Pérez, puh. 09 2727 9115 tai johanna.perez@superliitto.fi



Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi 1500 €.

La Carita -säätiö jakaa vanhustyön työyhteisöille kaksi 1500 euron tunnustuspalkintoa vanhusten yksilöllisen arjen kehittämiseksi SuPerin opintopäivillä 16. helmikuuta 2016.

Hae tunnustuspalkintoa sähköisesti vastaamalla haasteeseen: Miten olette työyhteisössänne rakentaneet uudenlaisia toimintamalleja arjen rikastuttamiseksi ja vanhusten yksilöllisen hoidon turvaamiseksi?

Kuville hakemuksessa arkanne ja toimintaperiaatteitanne. Miksi juuri teidän työporukkanne ansaitsisi tunnustuspalkinnon?

La Carita -tunnustuspalkintoa voi hakea 30.11.2015 mennessä verkossa osoitteessa <https://my.surveypal.com/lacarita2016>

Lisätietoja antaa Soili Nevala
soili.nevala@superliitto.fi
 Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA KÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

SUPERIN AMMATILLISET

Opintopäivät

16.–17.2.2016

Vahvista ammatillista osaamistasi
ja työhyvinvointiasi
SuPerin ammatillisilla opintopäivillä
Tampereella.

Tarjolla mielenkiintoisia ja laadukkaita luentoja sekä koulutusta, joka on suunniteltu superilaisten tarpeisiin.

**TÄYDENNYSKOULUTUS ON
OIKEUS JA VELVOLLISUUS.**

Varhaiskasvatus
KOULUTUS- JA MESSUTAPAHTUMA
www.varhaiskasvatusmessut.net




Wanha Satama, Helsinki
 pe 9.10.2015
 klo 9.00-16.00

Rekisteröidy messuille ennakoon netissä www.varhaiskasvatusmessut.net

**SUPER ON MUKANA
VARHAISKASVATUSMESSUILLA.**

**NÄHDÄÄN OSASTOLLA
E11**



Turvallisen lapsuuden puolesta - SuPer

Teemme tilaa uusille tuotteille, siksi myydään tuotteita erittäin edulliseen hintaan! Napauta loppuunmyynti-linkkiä kotisivulamme. www.inviteurope.com



Kyseiset tuotteemme ovat tilavia. Siksi suosittelamme, että valitset yhden koon pienemmän kuin mitä normaalisti käytät.

Syystarjous

Kaikki hinnat sisältävät alvin, vähimmäistilaus on 40€.
Postikulut on 13€. Yli 600€, tilaus toimiteraan ilman postikuluja.
Tilatkaa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 6/11 2015 asti.

Anna koodi 178 tilauksen yhteydessä.



Tilaa meidän
ISO kuvasto!

Tuote. 540 V-aukkoinen tunika

V-aukkoinen lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua, kännykkä- ja rintatasku ja avainlenkki. Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä työskennellä. Uusi parannettu malli. Rypytyön ja kestäää rumpukuivauksen

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote. 541 Naisten tunika

V-aukkoinen naisten lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua, rinta- ja kännykkätasku ja avainlenkki. Säädettävä resori selässä Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä työskennellä. Rypytyön ja kestäää rumpukuivauksen.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä

Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 521 Housut, resoori

Suoranmalliset unisex housut kahdet sivutaskut. Reisi- ja kännykkätasku. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Kestävä raitakuosi kangas. Kutistomaton kangas ja kestäää kuivausrummun.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Musta, Viinipun., Valk., Laiv.sin



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 763 V-aukkoinen tunika, unisex

V-aukkoinen unisex-pusero rintataskulla ja kahdella sivutaskulla. Avainlenkki ja kännykkätasku. Lyhyt hiha. Pesu 85°C.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla
Väri: Turkoosi, Omenan-vihreä, Punainen, Vaal.sin, Cerise, Laiv.sin, Valkoinen, Aqua,



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoinen naisten tunika

V-aukkoinen naisten pusero, hieman vyötärönmyötäinen. Rintataskulla sekä kahdella sivutaskulla. Avainlenkki ja kännykkätasku. Pesu 85 °C.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla
Väri: Laivastonsininen, Valkoinen, Aqua, Cerise, Vaaleansininen

Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

Suorat housut, jossa kaksi sivutaskua ja lahje- ja kännykkätasku. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Vyölenkit, avainpidike. Lahkeissa säädettävä kuminauhakuja. Pesu 85 °

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla
Väri: Laivastonsininen, Valkoinen, Aqua, Musta, Vaaleansininen



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoinen tunika

V-aukkoinen pusero rintataskulla ja kahdella sivutaskulla. Kännykkätasku. Somisteet poikkeavalla värillä.



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Koot: XS-XXL
Materiaali: 100% crinkle-puuvilla
Väri: (katso vasemalle)

Tuote 276 Housut unisex

Suoranmalliset housut kahdella sivutaskulla, kummallakin puolella läpälliset reisitaskut nappikiinnityksellä. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys.



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Koot: XS-XXL
Materiaali: 100% crinkle-puuvilla
Väri: Valkoinen, Musta, Harmaa, Antrasiitti

Tilaa tänään!

Toimitamme tilaukset niin yksityisille kuin yrityksille laskulla. Soita puh. 0303-9108 14 vrk. vaihto- ja palautusoikeus. Kaikki hinnat sisältävät alvin. Toimitusaika noin 10-14 vrk.

Asiakaspalvelu: Puh: 0303-9108 • Faxi: 0303-9107

E-mail: asiakaspalvelu@inviteurope.com • www.inviteurope.com

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki

Suosittele SuPeria!



Tehdään yhdessä SuPer-syksy!

Näytetään voimamme.

SuPerissa jäsen on ykkönen. Aina.

Jokainen uusi jäsen saa paitsi liiton vakuutukset, loistavaa edunvalvontaa ja ammatillista koulutusta myös edullista lomailua ja reiluja alennuksia monista tuotteista ja palveluista.

Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta
Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2015

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monikäyttöisen
rannekukkaron sekä arvokkaan ammattimerkin.



SUPER

Lomaviikot Pyhätunturin Karhunkaltioon vuodelle 2016 haettavana

Karhunkaltio Pyhätunturilla on vuokrattavissa superilaisille ja heidän perheenjäsenilleen viikon jaksoissa 26.12.2015–7.1.2017. Paritalo sijaitsee 2,9 km kansallispuiston opastuskeskuksesta, postista, kaupasta ja hotellista. Patikointi- ja hiihtoreitit menevät 100 metrin päästä majasta. Loma-asunnoista on jylhät tunturinäköymät.

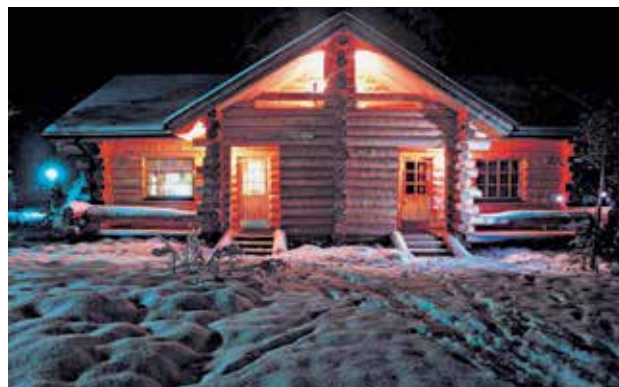
Paritalossa on 2 kpl 50m² huoneistoa, molemmissa 20m² parvi, parveke, terassi ja ulkovarasto. Huoneistoissa on olohuone, keittiö, makuuhuone, sauna, suihku-wc-pesuhuone. Saunaosasto on remontoitu syksyllä 2005. Vuodepaikkoja 6 hengelle. Hyvä varustus. Vaihtopäivä on lauantai.

Hinnasto:

Uusi vuosi 26.12.2015–2.1.2016 ja 31.12.2016–7.1.2017,
7 vrk La–La: 605 €
Normaalikausi: 20.2.2016–23.4.2016; 24.12.2016–31.12.2016,
7 vrk La–La: 605 €
Hiihdä halvalla -kausi 7.1.2016–20.2.2016; 1.10.2016–24.12.2016,
7 vrk, La–La: 385 €
Kesäkausi 23.4.2016–27.8.2016, 7 vrk, La–La: 315 €
Ruska-aika 27.8.2016–1.10.2016, 7vrk, La–La: 415 €
Viikkosiivous ja takkapuut kuuluvat hintaan.

Varaukset, joista ilmenee yhteystietonne, pyydämme lähettämään 26.10.2014 mennessä osoitteeseen:
Karhunkaltio c/o Markus Lohi, Kaarnikkapolku 9, 96400 Rovaniemi tai sähköpostilla marko.rautio@neve.fi, puh. 044 0345 078.
Majan saaneille ilmoitamme kirjallisesti tai sähköpostilla 20.11.2015 mennessä.

HUOM: Vuoden 2015 peruutuspaikkoja viikoilta 41–52 alkaen 250 €/viikko. Varaukset puh. 044 0345 078 tai marko.rautio@neve.fi



Hakemus Karhunkaltioon vuonna 2016

Lomaviikko _____ tai _____

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Puhelin koti/työ _____



Sieltä se Aurinko kurkistaa ja ilahduttaa Heidi Sulanderia, Eero Kandolinia ja Titta Kärnä.

Niitystä kasvoi aistipuutarha

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Viime syksynä Vantaan Myyrin-kodin yhdessä tiimissä syntyi idea kukkaniitystä. Tänä syksynä koko talon asukkaat ja asiakkaat voivat nauttia niin niitystä kuin perunoista ja ihanan aistipuutarhan antamasta mielihyvystä.

Kun vanhusten avohoidon päivätoiminnan asiakkaat toivoivat kesäistä kukkaniitytä Myyrinkodin pihan piristykseksi, ohjaaja Heidi Sulander alkoi viedä asiaa eteenpäin. Hänen kollegansa Titta Kärnä oli heti mukana ideoimassa toiveen toteuttamista.

– Pieni ideama alkoi kasvaa ja koko talossa innostuttiin siitä. Talvella tutkimme puutarhakirjoja asiakkaiden kanssa ja suunnittelimme pihaa. Osastoilla kysyttiin asukkaiden toiveita ja kaikki ehdotukset käytiin yhdessä läpi

palaverissa.

– Loppupalvelulla jo istutettiin siemeniä purkkeihin. Vantaan kaupungin puisto-osasto kaatoi pihalta kaksi puuta ja toimitti multa ja puutarhatyökaluja. Omaiset, vapaaehtoiset ja yhteistyökumppanit antoivat oman panoksensa, kuten pistokkaita, siemeniä, ja työvoimaa ja antavat edelleen.

Puutarhassa viihtyvät päivätoiminnan asiakkaiden lisäksi myös Myyrin-kodin asukkaat ja vammaispalveluiden asiakkaat sekä tietenkin vierailulla käyvät omaiset. Yksi omaisista, Henrik Österberg, on saanut puutarhakum-

min arvonimen suuresta työpanoksestaan puutarhan eteen.

Päivätoiminnan asiakas Eero Kandolin on jo lapsuudessaan tehnyt pelto- ja puutarhatöitä heti, kun kynnelle kykeni. Nykyisin on mukavaa ottaa kasvien hoito vain harrastuksena. Perunat on nostettu ja kohta on syystöiden aika:

– Maat pitää kääntää ja antaa pakkasen purra. Puutarhan hoidossa on kaikki tärkeää. Se vaatii myös vähän semmoista hellyyttä, Kandolin kertoo.

Heidi Sulander ja Titta Kärnä vakuuttavat, ettei puutarhaprojekti lisän-





Rikkinäinen suihkulähde on kaunis tyhjänäkin ja kelpaa hyvin kukkatelineeksi.

nyt heidän työmääräänsä, vaan se sopi jo rakennusvaiheessa hyvin osaksi päivätoimintaa. Kasvukaudella se oli toiminnan ydin, mutta puutarhasta tulee olemaan iloa ympäri vuoden.

– Keväällä kävimme sisällä vain syömässä, muu aika meni puutarhatöissä. Huonollakin ilmalla lähdemme ulos, sillä monille asiakkaillemme se voi olla ainoa ulkoiluhetki viikossa, Sulander kertoo.

Hän jatkaa, että sade, tuulen kirpeys tai pakkasen nipistely poskilla ovat myös sellaisia aistikokemuksia, joista asiakkaat puhuvat sisälle palattuana. Vaikka ulkoilu vaatisi asiakkailta lämmintä pukeutumista, se ei ole este.

Puutarhan muotoutuminen valokuvattiin, ja puutarhakummin avustuksella kukista tehdään herbaario, joten puutarhan loisto ei haalistu talvellaan.

Kukkaloiston lisäksi puutarhassa on riittänyt pieniä makupaloja, kuten ruohosipulia ja herneitä, poimittavaksi pitkin kesää. Kasveihin saa koskea ja rikkaruohoja kitkeä, eikä haittaa, vaikka siinä meni vahingossa hyötykasvikin. Vaikka asukas ei pystyisi osallistumaan töihin, hän jaksaa kyllä ohjata muita.

Jos suunnitelmat toteutuvat, tulevaisuudessa erilaiset marjapensaat houkuttelevat kulkemaan aina vain eteenpäin puutarhassa. Rinteeseen rakennetut raput kuntouttavat jalkalihaksia, ja nuorison rikkoma suihkulähde on korjattu. Paljon muutakin on suunnitteilla.

Kun päivätoiminta kuuden viikon kesätauon jälkeen alkoi, Sulander ja Kärnä aivan kihisivät uusia ideoita, ja puutarhaprojekti on jo alkanut poikia uusia projekteja.

– Meillä on ihana työyhteisö ja valtavan hyvä yhteistyö eri osastojen välillä. Tämä projekti on antanut paljon myös henkilöstölle. Voimme suositella puutarhatoimintaa mihin tahansa työyksikköön, suurimuotoisena tai pienimuotoisena tai vaikka vain ruukkupuutarhana. Tämä ei voi kaatua muuhun kuin siihen, ettei tätä haluta tehdä, Sulander painottaa. ■



Hyrnsalmella, Hotelli Ravintola Gasthallassa vietimme 13. heinäkuuta Raija Moilasan eläkkeelle jäämisen juhlaa. Juhlaan oli kutsuttu ammattiosaston jäsenet ja Raijan entiset työkaverit sekä pari esimiestä. Hyvän ruuan ja maukkaan kakun äärellä muistelimme menneitä. Ohjelmassa oli myös laulua, runoja sekä lahjojen ja kukkasten kera kiitospuheita. Ilta sujui todella mukavasti riemullisessa seurassa. Onnellisia ja iloisia eläkepäiviä sinulle Raija!

HYRNSALMEN AMMATTIOSASTO
SEKÄ ENTISET TYÖKAVERISI



Ao 649 yllätysretkellä

SuPer Pirkanmaan yksityisten alojen ao 649 aloitti yllätysretkensä perjantaina 21. elokuuta klo 10.30 Tampereelta kohti tuntematonta, mukana 23 innokasta superilaista. Ammattiosaston puheenjohtaja Johanna ja sihteeri Taina olivat suunnitelleet tämän jäsenretken. Ensimmäiseksi saavuimme Hämeenlinnaan ja vietimme upean parituntisen risteillen kauniilla Vanajavedellä Silver Starilla ja nautimme ihanan lounaan seisovasta pöydästä. Matkamme jatkui Lepaan viinitilalle, jossa maistelimme makoisia tilaviinejä. Loppuhiipennus oli vierailu Hyrsylän mutkaan Airan vieraaksi. Ihana emäntä kertoi elämästään ja evakkomatkoistaan, ihastelimme uskomattomia esineiden määrää ja tietysti joimme kahvit ruusukupeista tuoreen pullan kera. Ekku esitteli kauniin puutarhan, sekä valkoisen talon, jossa voi viettää vanhuudenpäiviänsä turvallisesti ja esteettömästi. Päivä oli ikimuistoinen. Vielä kerran suuri kiitos kaikille, unohtamatta hovikuskiamme Juhaa, jonka kyydissä matka taitui mukavasti.

PÄIVI VÄHÄSALO

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Marjo Sajantola

Turun apuhoitajakurssi 22



Turun apuhoitajakurssi 22 - valmistuimme 18.12.1971. Tapaamme vuosittain jossain päin Suomea, tällä kertaa Turun Ruissalossa. Nyt meitä ei ollut paikalla kuin seitsemän erilaisten yhteensattumien johdosta. Toisaalta mukana oli pari ensikertalaista. Ensi vuodeksi on suunnitteilla tavata 45-vuotisvalmistumisjuhlan merkeissä Jyväskylässä, jossa yöpyisimme ja tekisimme vesibussiristelyä. Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee mukaan. Meillä on ollut muutamilla miehet mukana, ja he ovat myös tervetulleita. Ps. jos jostain löytyy meidän kurssilaisia, niin ottakaa yhteyttä : marja50nieminen@gmail.com

MARJA NIEMINEN

Riihimäkeläiset Virossa



Riihimäen ao 615:n porukka kävi 22. elokuuta Virossa kartano- kierroksella. Mukaan Virossa tuli paikallinen opas, jolta saimme kierroksen aikana tuhdin tietopakettin maan historiasta. Aurinkoinen ja lämmin sää suosi matkailijoita. Kuva on otettu ensimmäisessä kohteessamme Sakun kartanon, Saku Moisin rappusilla.

MERJA LILIUS

Vuosimallia 1975



Lappeenrannan sairaanhoito-opilaitoksen kurssi AHK14! Valmistuimme 40 vuotta sitten. Tapasimme Lappeenrannan ihanissa maisemissa tällä pienellä ja pirteällä porukalla, koska emme kaikkia tavoittaneet. Oli todella mukava tava- ta. Meno oli rentoa ja juttu luisti. Seuraava tapaaminen on suunnitteilla noin parin vuoden kuluttua, ja toivomme, että silloin tapaamme vielä isommalla joukolla!

LEILA



Imatran superilaiset viettivät 7. elokuuta illan Puumalan Siltakemmakkoissa. Kaikilla oli mukavaa ja ilta oli onnistu- nut, sääkin suosi illanviettäjiä.

TUULA KANKKUNEN

RISTIKKORATKAISU 9/2015

Syyskuun
ristikkokisan
voitti
SEIJA VERANKO
Turusta.
Lämpimät
onnittelut!

P	A	I	S	U	A	U	S	E	A	P	A	O	T			
A	U	M	A	N	O	K	I	S	A	L	A	I	S	K	A	
T	R	U	K	K	I	I	S	Ä	T	L	U	S	I			
A	A	T	E	S	O	T	A	I	H	A	N	A	T			
								R	E	S	U	T	A			
								L	O	M	A	T	A			
								T	I	U	K	U	O			
								I	N	F	U	S	I	O		
								E	F	R	I	V	I			
								H	O	K	E	M	I	N	E	N
T	U	K	I	J	A	O	S	A	T	U	A					
A	R	E	S	I	L	I	A	S	K	A	H	V	A			
N	E	L	I	Ö	T	S	U	U	R	E	E	T				
S	A	O	S	U	R	O	S	A	M	S						
K	L	R	U	U	M	L	I	E	S	K	A					
A	V	A	T	A	S	U	R	M	A	L	A	A	R			
T	A	S	A	T	K	O	K	E	A	I	I	R	I			
A	N	T	A	A	A	T	A	I	R	A	L	I	N			
R	U	I	S	S	A	T	O	L	I	I	S	A	T			

V K U L A M U F Ä I

Syyskokoukset

Ammattiosaston syyskokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10. pykälän asiat. Tänä vuonna ammattiosastojen tulee syyskokouksissaan myös asettaa mahdolliset ehdokkaansa liittohallituksen jäseniksi ja valita omat vaalipiirikokousedustajansa.

SYYSKOKOUKSESSA:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
 - päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittohallitus on antanut asiassa lausunnon
 - valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja, jota kutsutaan ammattiosaston puheenjohtajaksi sekä muut ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
 - valitaan kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa
 - päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
 - päätetään muista kokouksutussa mainitusta asioista
- HÄRMÄNMAAN AO 302**
kokous 31.10–1.11. Kylpylähotelli Kuntoranta, Varkaus. Sitovat ilmoittautumiset 15.10. mennessä anne.kniivila@pp.inet.fi. Matka on ilmainen, mutta 15.10. jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme 100 €.
 - JÄRVENPÄÄN AO 804**
kokous tiistaina 3.11.klo 17.00 ravintola Huvilassa Järvenpäässä. Ilmoittautumiset vastaanottaa pia.tauriainen@jarvenpaa.fi tai tekstarilla 050 567 7649 viimeistään 23.10. Kokoukseen osallistujille tarjotaan ruoka ja elokuvalippu. Tervetuloa vaikuttamaan!
 - KEMINMAAN AO 101**
kokous sekä ostos- ja pikkujoulu-reissu Ouluun 7.11. Menemme junnalla, käymme syömässä ja vietämme yhdessä mukavan päivän. Kokoonnumme aamujunalle klo 8.00. Ammattiosasto maksaa junaliput kuittia vastaan ja tarjoaa ruuan. Tervetuloa mukaan, ilmoittele lähdistäsi tekstiviestillä Mallulle p. 040 573 2654.
 - KERAVAN AO 805:N**
kokous 11.11. klo 17.30 ravintola Provencale. Ammattiosaston omilla nettisivuilla ao805.superliitto.fi/ nähtävissä ruokavaihtoehdot, kerro valintasi ilmoittautuessasi. Ilmoittautumiset 1.11.mennessä kati.ritvanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä puh. 046 665 6316. Tervetuloa!
 - KUHMON AO 222**
kokous ja jouluruokailu ammattiosaston jäsenille 27.11. klo 18 Hotelli Kainuun yläkerrassa. Ilmoita tulostasi viikkoa ennen sähköpostiin jaana.koi@gmail.com tai tekstiviestillä 044 307 2995.
 - LAHDEN AO 403**
kokous 17.11. klo 17.30. Orimattilan Kehräämä, Pakaantie 1. Kokouksen jälkeen nautimme maittavan jouluaterian. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset sekä erityisruokavaliot 6.11.mennessä super403@superliitto.fi. Lähtö yhteiskuljetuksella klo 16 linja-autoaseman tilausajolaiturista. Tarkemmat tiedot löytyvät ao 403:n kotisivuilta. Ammattiosaston hallitus toivottaa kaikki tervetulleiksi syyskokoukseen.
 - LAUKAA-HANKASALMI AO 416**
kokous 9.11. klo 18.00 Kahvila Karde-mummassa, Keskustie 37, Hankasalmi. Tervetuloa!
 - LIEDON SEUDUN AO 602**
kokous 28.10. klo 18.00 Krookilan Juhlamummolassa, Krookilan kotiseutukeskus, Krookilankuja 40, Raisio. Esillä myös Kaarinan luottamusmiehen valinta. Kokouksessa voi ilmoittautua ehdokkaaksi. Tutustutaan kotiseutukeskuksen tarjontaan. Ilmoitathan tulostasi 22.10. mennessä ja kerro myös erikoisruokavaliot. Leena Nurmi: tekstiviestillä puh. 040 507 5128 tai super602@superliitto.fi. Ystävällisin terveisin Johtokunta
 - LOHJAN AO 806**
kokous järjestetään Monkolan valtuustosalissa ma 16.11. klo 18.00. Buffet-ruokailusta johtuen ilmoittautuminen viimeistään 18.10. Suunnitellaan muun muassa myös tulevaa kevättä. Ilmoittautumiset: super806@superliitto.fi, facessa tai ao:n omilla sivuilla. Tervetuloa!
 - ORIVEDEN SEUDUN AO 630**
kokous 5.11. klo 18.00 Oriveden palvelutalolla. Ilmoittaudu viimeistään 26.10. Katjalle 050 435 0394 tai helander.katja@gmail.com. Ilmoitathan myös mahdolliset erikoisruokavaliot.
 - OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229**
kokous keskiviikkona 28.10.klo 18.00 ravintola Rauhalassa, Mannenkatu 4, 90130 Oulu. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Jokainen osallistuja saa kaksi elokuvalippua. Sitovat ilm. Tiinalle txt 040 588 2235 tai tiina.kangosjarvi@caritaslaiset.fi 18.10. mennessä.
 - RAISION SEUDUN AO 604**
kokous 17.11. klo 18, Raisiossa Krookilan Juhlamummolassa. Ilmoittautumiset Johannalle 6.11 mennessä tekstiviestillä puh. 0400 803 176 tai sähköpostilla super604@superliitto.fi. Tervetuloa!
 - RIIHIMÄEN AO RY 615**
kokous 18.11.klo 18.00 Rautatiepuiston päivätoimintakeskuksessa, Öllerinkatu 7, Riihimäki. Tervetuloa! Ammattiosaston hallitus.

Muut kutsut

- SUPER KESKI-KARJALAN AO 510**
Ostosretki Kuopion Ikeaan lauantaina 24.10. Lähtö: Kesälahti, tori klo 7.00, Kitee Tolosenmäki klo 7.30. Ikeassa noin klo 10.00. Paluulähtö klo 17.00. Hinta: ao 510 jäsenet 5€, ei jäsenet 20€. Sitovat ilmoittautumiset Paula Tolvaselle. puh. 0400 771 301. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro, maksatko SuPer Keski-Karjalan tilille FI8013053000108542 tai Paulalle. Tervetuloa!



Lähetä kuulumiset osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi
lokakuun 15. päivään mennessä.

Kuvan koko vähintään 300 kilotavua.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

IN MEMORIAM



Päivi Tellervo HATULA

s. 10.2.1959

k. 8.8.2015

*Levolle lasken luojani
armias ole suojani.
Jos sijaltain en nousisi,
taivaaseen ota tykösi.*

Hyvää työkaveria kaipauksella muistaen
ja kaikesta kiittäen
Palvelukeskus Paakkilanhovin
henkilökunta
ja kotipalvelun työt



PIDÄ HUOLTA

Odotan innolla syksyn pakkasia ja ensilumien tuloa. Harmaus muuttuu valoksi ja aurinko tuntuu saavan uutta voimaa.

Talven lähestyessä hienoja hetkiä on, kun saa pystyttää ruokintapaikan pikkulinnuille. Lintujen puuhailujen katselu on koukuttavaa touhua. Siinä vierähtää helposti pitkäkin tovi. Ahkerasti lintulaudalla touhuavat tiaiset tarjoavat iloa kevääseen saakka.

Asutuksen laajeneminen ja lintujen luontaisen elinpiirin köyhtyminen ovat ajaneet talvilinnut ahtaalle. Vähintä, mitä voimme tehdä niiden hyväksi, on aloittaa ruokinta. Se antaa yllättävän paljon.

Erilaisia lintulautoja ja ruokintapönttöjä on kaupoissa hyvin tarjolla ja näppärä lintuharrastaja kyhää sellaisen helposti itsekin. Yksi suuri ruokintapönttö on helppohoitoinen, mutta keskinäinen nahistelu ravinnosta tuhlaa siivekkäiden kallisarvoista energiaa. Linnuille kannattaakin sijoittaa mieluummin useita pieniä ruokintapisteitä kilpailun vähentämiseksi. Taajamissa on hyvä selvittää säännökset ruokinnasta ennen sen aloittamista.

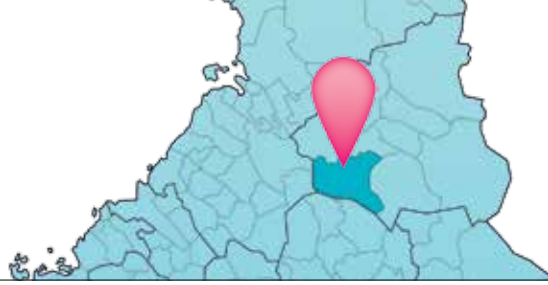
Auringonkukan siemen on hyvä perusravinto useimmille talvilinnuillemme. Mikäli haluaa välttää niistä tulevaa kuorisotkua, kannattaa ostaa hieman kalliimpaa, mutta siistimpää kuorittua siementä. Maapähkinä on erittäin haluttua ravintoa ja erilaiset rasvasiemenpötköt hajalleen sijoitettuna takaavat lintujen viihtymisen pihapiirissä läpi talven. Ruokintaa täytyykin muistaa jatkaa kevääseen saakka ja muistaa puhdistaa automaattit silloin tällöin tautien leviämisen ehkäisemiseksi.

Ruokintapaikan uskollisimpia vieraita ovat kaikkien tuntemat tali-, hömö- ja sinitiaiset, mutta saattaapa siellä näkyä

kuusi- ja töyhtötiisiäkin. Pieni ja pirteä pähkinänakkeli on myös yleistynyt vieras useilla ruokintapaikoilla. Sirkut ja punatulkut antavat oman värinsä tuohon lintujen hyörintään. Talven mittaan ruokinnalla saattaa vierailta useita kymmeniä eri lintulajeja. Lintu- ja päiväkirja ovatkin hyvä lisä ikkunan lämpimällä puolella. On mukavaa merkitä ylös uusi tuttavuus pihapiirissä.

Ruokkimalla talvilintuja autat niitä selviämään kevääseen. Automaattia täyttäessäsi olkapäälläsi istuva hömötiainen on hieno kiitos pienestä vaivastasi lintujen hyväksi. Pian huomaa saaneesi kymmeniä uusia, uskollisia ystäviä. Ne vierailvat luonasi joka päivä. Kunhan muistat pitää niistä huolta yli talven. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

17 VUOTTA PUHEENJOHTAJANA!

Mitä mieltä olit palkansaaajien mielenilmauksesta? ▶ s. 6

Oli hyvä saada näkyvyyttä asiallemme ja että järjestöt olivat laajasti mukana. Meitä ei saa viedä kuin pässiä narussa. Palkasta, joka on muutenkin pieni, ja lomista ei saa leikata. Ne ovat ansaittuja etuja.

Oletko koskaan kohdannut työssäsi alalle soveltumatonta hoitajaa? ▶ s.10

Olen kohdannut, mutta harvinaista se on.

Haluatko elää satavuotiaaksi? ▶ s. 12

Mikäpä ettei, jos fyysinen kunto ja muisti pelaavat.

Mitä ruokaa kokkaat mielelläsi?

▶ s. 14

Teen usein wokkiruokia. Kalaa ja vaaleata lihaa. Aika paljon käytän mausteita.

Mitä mieltä olet pakolaisista? ▶ s. 24

Heitä pitää auttaa, etenkin lapsiperheitä. Sitä ihmettelen, mistä tämä valtava vyöry alkoi. Nuoria miehiä tulee aika paljon, mutta perheet olisi sijoitettava.

Arvostetaanko omaishoitajia riittävästi? ▶ s. 32

Ei arvosteta, jos ajattelee kolmea vapaapäivää kuukaudessa ja rahakorvausta. He tekevät töitä 24/7 ja usein ovat levottomien muistisairaiden hoitajina.

Oletko koskaan kohdannut työssäsi väkivaltaa? ▶ s. 36

Olen henkilökohtaisesti ja asiakkaitten välillä. Työssä on oppinut ennakoimaan ja väistämään ne tilanteet, joissa voi tulla nyrkkiä, vaikka joskus se saatetaan osuakin.

Peräti 17 vuotta Kajaanin ammattiosaston puheenjohtajana toiminut Raija Tervonen on jättäytymässä tehtävästään sivuun. Seuraajan etsintä on käynnissä.

– Olen jäämässä eläkkeelle joulukuussa 2017. Ajattelin, että voisin olla nämä kaksi viimeistä työvuotta uuden puheenjohtajan varana ja tukena.

17 vuoden aikana Tervonen on huomannut, että paikallinen ay-aktiivisuus ja innokkuus ovat vähentyneet. Silti yhteisöllisyyttä vielä löytyy, ja esimerkiksi viimekesäiseen musiikkijuhlaan osallistui yli 50 jäsentä. Saunailtakin järjestetään joka kesä ja samalla tuetaan Parkinson-yhdistystä.

Kajaanin osaston jäsenmäärä lisääntyi yli sadalla, kun keväällä lakkautetun Kaksin ja Kuusanmäen palvelukeskusten ammattiosaston jäsenet liittyivät siihen. Nyt jäseniä on 460 hoito- ja hoiva-alalta laidasta laitaan, yksityispuolella on oma osastonsa.

Tervonen valmistui apuhoitajaksi vuonna 1978. Ammattiosaston hallitukseen hän liittyi 1987, ja puheenjohtajuuden vuoro oli 1998. Työuran hän aloitti vanhainkodin sairausosastolla. Uran aikana eteen tulleiden hoidettavien hoitoisuus on vaihdellut. Nykyään hän työskentelee Palvelukeskus Kallion intervallihoidossa.

– Tykännyt olen intervallissa, vaikka jotkut päivät ovat todella kiireisiä ja on paljon muistamista, kun tulijoita ja lähtijöitä riittää samalle päivälle.

Parasta Tervosen työssä on tyytyväiset asiakkaat. Levottomat ja aggressiiviset hoidettavat ovat työn toinen puoli. Työongelmia on syntynyt vuoronvaihoissa, joihin varhenkilöstön ei vakituisten tavoin tarvitse lähteä mukaan.

– Päivän-parin sairauslomalle ei välttämättä aina saa sijaista. Jos joku sairastuu esimerkiksi iltavuorosta, aamuvuorolainen joutuu tekemään pitkän päivän tai kutsutaan joku vapaalta töihin. Tämä on toistaiseksi sujunut, ja esimieskin on kiitellyt työntekijöitä joustavuudesta. ■

Lääkitäänkö vanhuksia liikaa?

▶ s. 42

Kyllä ja ei. Kipulääkityksen taso on aika heikkoa. Vuodepotilaille annetaan paljon kalliita muistilääkkeitä ja rauhoittavia. Toisaalta ajoissa annettuna



Raija Tervonen on siirtämässä Kajaanin ammattiosaston puheenjohtajuutta seuraajalleen.

Nyt jäseniä on 460 hoito- ja hoiva-alalta laidasta laitaan, yksityispuolella on oma osastonsa.

Tervonen valmistui apuhoitajaksi vuonna 1978. Ammattiosaston hallitukseen hän liittyi 1987, ja puheenjohtajuuden vuoro oli 1998. Työuran hän aloitti vanhainkodin sairausosastolla. Uran aikana eteen tulleiden hoidettavien hoitoisuus on vaihdellut. Nykyään hän työskentelee Palvelukeskus Kallion intervallihoidossa.

– Tykännyt olen intervallissa, vaikka jotkut päivät ovat todella kiireisiä ja on paljon muistamista, kun tulijoita ja lähtijöitä riittää samalle päivälle.

Parasta Tervosen työssä on tyytyväiset asiakkaat. Levottomat ja aggressiiviset hoidettavat ovat työn toinen puoli. Työongelmia on syntynyt vuoronvaihoissa, joihin varhenkilöstön ei vakituisten tavoin tarvitse lähteä mukaan.

– Päivän-parin sairauslomalle ei välttämättä aina saa sijaista. Jos joku sairastuu esimerkiksi iltavuorosta, aamuvuorolainen joutuu tekemään pitkän päivän tai kutsutaan joku vapaalta töihin. Tämä on toistaiseksi sujunut, ja esimieskin on kiitellyt työntekijöitä joustavuudesta. ■

JUKKA JÄRVELÄ

muistilääkkeet viivyttävät muistisairauden etenemistä.

Ruokitko lintuja talven tullen? ▶ s. 74

En enää kerrostalossa. Omakotitalossa asuessa ruokin.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

Telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Satu Taiveaho p. 09 2727 9191 (hoitovapaalla)
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9177
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasianpäällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Sara Simberg p. 09 2727 9197
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- e-postjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Markus Österlund p. 09 2727 9210
- mikrotukihenkilö Mira Valtonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-15
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Maija Raninen p. 09 2727 9193
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- asiakaspalvelusihteeri Merja Poikselkä-Takala p. 09 2727 910
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ronja Hasu p. 09 2727 9203
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 9199

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-15
- telefax 09 2727 9155
- palveleva sähköposti: jassenrekisteri@superliitto.fi
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenasihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä, Jenni Timonen, Saira Uusikangas ja Paula Wirén

TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki, käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: www.supertk.fi -> nettikassa
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma-pe klo 9-14
- sähköpostit: tkpalvelu@supertk.fi
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Hurdan värld – och värdesystem?

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Efter en ganska hektisk vecka ägnade jag söndagen åt alldeles normala hemsysslor, städade och ställde terrassen i höstskick. På eftermiddagen kokade jag kaffe och drack det ute på den städade höstterrassen iklädd en stoppad väst. Jag funderade på värdesystem i allmänhet och på hur de tar sig uttryck idag. När man frågar folk vad som är bra i Finland blir svaren den allmänna säkerheten, det jämlika samhället, utbildningens höga kvalitet och välfärdstjänsterna i allmänhet. Om man frågar superiterna och relaterar saken till det egna arbetet får man också som svar det jämlika samhället, utbildningens höga kvalitet och välfärdstjänsterna i allmänhet. Och där är en verklig laddning värden i hela arbetsfältet för superiterna.

Den mest bärande kraften i superiternas värdesystem är kanske rättvisan, som kan anses vara kärnfrågan i välfärdstjänsterna. Alla måste få god vård, oberoende av samhällsklass och religion. På andra plats kommer det att arbetet görs med värme och hjärta, nästan så som man vill bli behandlad själv. På tredje plats kommer den järnhårda yrkesskickligheten, som leder funktionerna. Det är emellertid sant att det inte hjälper med värme, hjärta eller rättvisa om det inte finns kunskap och skicklighet att vårda människan. Det har inte skett några förändringar i människans anatomi och fysiologi under århundradena, men sjukdomarna och deras behandlingsformer förändras ständigt. Därför behöver vi yrkeskunniga personer för det här arbetet och denna yrkesmässighet bör vi värna om.

Jag har ofta diskuterat med medlem-

marna om arbetsmotivation i allmänhet. Ganska många är verkligen trötta, många också psykiskt. Orsaken är klar: arbetsbeskrivningen har utvidgats så mycket att det inte finns tid för vårdarens grundläggande arbete och det här tär på krafterna. Arbetsgivarna har tappat bort vårdarens grundläggande arbetsbeskrivning, när man bara har varit ute efter produktivitet i stället för resultat. Produktivitet är alldeles fel term inom välfärdsservicen. Det här betyder ändå inte att det inte är viktigt att fundera på ekonomin i verksamheten. Superiterna producerar med sitt arbete välfärdstjänster för kommuninvånarna och de här tjänsterna har man kommit överens om i politiska beslut. Här ligger en av de största skillnaderna i värdesystemen. En vårdares värdesystem är en holistisk människa, som när hon omfattas av vården har behov som måste tillfredsställas. På andra håll konstaterar man att saken är klar med vissa åtgärder på den här tidslinjen. Tiden kan inte anses vara en allmängiltig modell, för människan är ingen maskin. Vården är inte heller någon processfunktion såsom man tänker sig den inom industrin.

Jag kom att tänka på en tidningsartikel där man konstaterade att produktiviteten på ett sjukhus eller ett vårdhem mångdubblades med Lean-funktionen när man gjorde en ändring i arbetsprocessen. Saken gällde den personliga hygien och hur den sköttes på ett produktivt sätt. En vårdare klädde av patienten, en annan badade, en tredje klädde på och en fjärde bäddade sängen. Man konstaterade att flera personer kunde få bada på det här sättet än förut. Produktiviteten ökade, men hur var

det med resultaten? Vårdarens uppgift är att uppmuntra och lära en människa att använda de resurser som hon redan har. Inte att göra i stället för, utan att hjälpa när patienten inte förmår själv. Jag tänker bara på vem som egentligen vill att många människor ska hjälpa till med den personliga hygien, just när man är i en mycket sårbar situation? ■

Trevliga höstdagar, Silja



Stor villervalla

LEENA LINDROOS

Den här hösten har inletts under stor villervalla. Den tvångslagsproposition som regeringen planerade och som i synnerhet skulle drabba arbetstagarna i lågavlönade och kvinnodominerade branscher åstadkom en storm av protester. Den fick också superiterna att ilska till. Åsiktsyttringen mot den tvingande lagstiftningen organiserades i ilfart. Såväl de 30 000 löntagare som samlades i Helsingfors centrum som alla arbetstagare runt om i landet som samlades till lokala åsiktsyttringar har i varje fall fått till stånd att man nu diskuterar sparmålen på ny basis. För tillfället bygger man upp ett motförslag. Vi kan i varje fall vänta oss att man också i framtiden kommer att vara på alerten när det gäller planer som bara berör den svagare parten i arbetsavtalen och som går ut på att inskränka avtalsrätten.

Samtidigt som vi i Finland grubblar över landets ekonomiska situation, sköter vi vår del av den flyktingkris som gäller hela Europa. Också till oss anländer mångfald flera flyktingar än vad vi kunde förutspå. Mottagningscentraler öppnas så fort som man bara kan och i Torneå har man helt nyligen inrättat landets första flyktingluss där flyktingar kan registreras. Ingen vet ännu till vilka proportioner flyktingkrisen kommer att växa till sig i allmänhet och till vilka proportioner hos oss. Det viktigaste är emellertid att de hjälpbehövande får den hjälp de behöver så fort som möjligt och i tillräcklig omfattning. I takt med hjälpbehovet växer också behovet av hjälpare. Superiterna har en sådan yrkeskompetens som behövs för att ta hand om situationen, både som lönearbete och som frivilligarbete. Förhoppningsvis frigörs det arbetsplatser och också vilja att delta som frivillig.

I det här numret startar en ny serie i 11 delar om läkemedelsterapi. Den skrivs i samarbete med Hoivakotifarmasia ry. I början fokuserar serien på läkemedelsterapi för äldre och i slutet utvidgas temat till att gälla läkemedelsterapi mer allmänt. Vi hoppas på frågor av er om läkemedelsterapi. På de kvistigaste och oftast upprejade frågorna sammanställer vi svar som publiceras i samband med serien. ■

Dags att nominera kandidater till förbundsstyrelsen!

Snart är det dags att välja en svenskspråkig kandidat till den nya förbundsstyrelse som börjar sin mandatperiod 1.8.2016. Alla ordinarie och företagarmedlemmar som har blivit medlemmar i någon av SuPers fackavdelningar senast 31.12.2015 och har svenska som modersmål kan delta i valet.

Kandidater kan nomineras antingen av de svenskspråkiga och tvåspråkiga fackavdelningarna eller av valmansföreningar bestående av fem svenskspråkiga, röstberättigade medlemmar var.

DELTA I HÖSTMÖTET!

Fackavdelningens kandidat(er) nomineras på fackavdelningens höstmöte. Om du vill kandidera i valet ska du gå på din fackavdelnings höstmöte och be någon annan SuPer-medlem att föreslå dig till kandidat.

Du kan också själv föreslå en SuPer-medlem till kandidat under mötet. Du och den person som föreslår dig eller som du föreslår behöver inte tillhöra samma fackavdelning eller ens samma valkrets bara ni båda två är ordinarie eller företagarmedlemmar och har svenska som modersmål.

Kandidaterna ska alltid ge ett skriftligt samtycke till kandidaturen. Det gör man på samma blankett som fackavdelningen nominerar kandidaten med (blankett S3). Fackavdelningen ska nominera till kandidater alla de medlemmar som föreslås av de svenskspråkiga mötesdeltagarna och som samtycker till förslaget.

Du kan läsa mer om hur nomineringen går till i Valguide för varje medlem på sidan 21 eller kontakta ordföranden på din fackavdelning för mer info.

Missa inte höstmötet och din chans att påverka! ■



PSST! I NÄSTA SUPER-TIDNING BERÄTTAR VI HUR MAN BILDAR EN VALMANSFÖRENING OCH HUR VALMANSFÖRENINGEN NOMINERAR EN KANDIDAT.



Superiternas röst hörs

TEXT MARJO SAJANTOLA

Deltagarantalet under åsiktsyttringen i september vittnar om att regeringens sparåtgärder inte får medhåll. Ordförande Silja Paavola konstaterade att den spontana åsiktsyttringen också avspeglar känslorna bland superiterna.

SuPers ordförande Silja Paavola säger att även om hälsovård och social service är livsviktiga för finländarna så är exportindustrin ändå nummer ett för regeringen. Nu försöker man få de lågavlönade finländare som tillhandahåller välfärdstjänster att stå som betalare av en höjd konkurrensförmåga.

Avtalen tryggar arbetstagarnas rättigheter, och det skydd de ger påverkar starkt också trivseln och motivationen i arbetet och därmed produktiviteten. Om de dimensioneringar i äldreomsorgen och småbarnsfostran som SuPer åstadkommit och som påverkar både dem som vårdas och dem som vårdar upphävs växer belastningen inom vårdbranschen ytterligare. Regeringen kommer då att äventyra både patient- och klientsäkerheten.

– Man bör hitta infallsvinklar som visar hur man kan rädda landet med de här planerade nedskärningarna. Om man inte kan uppvisa något positivt måste man koncentrera sig på var de största penningströmmarna rör sig. Regeringarna både i Finland och i hela Europa bör gripa sig an den grå ekonomin och gå med kvasten där.

Paavola påpekar att allt ännu är öppet under intervjuögonblicket. Superiterna får mer information på förbundets webbplats allt efter att det kommer in något att berätta om.

SUPERITERNA ÄR ARGÅ

När SuPer fick veta om att centralorganisationerna planerade ordna en gemensam åsiktsyttring hade förbundet bara en vecka på sig att sätta igång. Ordförande Paavola säger att hon blev glad över den samhällsmedvetenhet som de superiter som var i kontakt med henne visade.

– Utöver hur tvångslagarna skulle påverka medlemmen själv uttryckte superiterna också oro över hur de skulle påverka vårdbranschens attraktivitet, det vill säga nya studerande och arbetstagare samt dem som får service.

Hon fortsätter att medlemmarna också diskuterade de utmaningar som framtiden för med sig. Görs deras arbete fortfarande av utbildade vårdare med en stark yrkesidentitet eller av vem som helst som går med på tungt arbete mot en liten ersättning?

Paavola räknar att hon har svarat på upp till två tusen meddelanden veckan före åsiktsyttringen och endast i några få av dem avvisades nödvändigheten av en åsiktsyttring.

– Bland meddelandena fanns några för superiterna förvä-

nansvärt aggressiva åtgärdsförslag. Vissa uppmanade till en hel dags generalstrejk eller till och med längre strejker. Superiterna är klart arga. De tycker att de planerade nedskärningarna är alldeles huvudlösa, eftersom det är svårt att klara sig på en grundlön åtminstone i huvudstadsregionen. Också annorstädes får man fundera över hur lönen ska räcka till.

Ordförande Silja Paavola konstaterar att varken superiternas eller hennes egen rättskänsla passar ihop med att man med tvångslagar gräver i just de människors penningpungar som med sitt arbete producerar välfärdstjänster och andra offentliga tjänster och lämnar de övriga branscherna utanför.

– Alla behöver den offentliga sektorns tjänster, också företagarna. De är inte bara teman för festtal, då man talar för de svaga och för betydelsen av studier. Nu har vi nått en punkt där bara pengar betyder något och hur man får mer av dem genom att utnyttja arbetstagarnas ork och flexibilitet. ■

DET HÄR FICK SUPERITERNA ATT ILSKNA TILL

- Regeringen skrotar ett fungerande förhandlingsystem om sparåtgärderna genomförs med tvingande lagstiftning. Det innebär att man inte kan avtala branschvis olika i arbets- och tjänstekollektivavtalsförhandlingarna.
- Regeringen vill ha normuppluckring och lokala avtal.
- Semestrarna förkortas inom branscher som har längre semester i kollektivavtalen.
- Trettondagen och Kristi himmelfärdstorsdagen blir oavlönade, vilket betyder en lönesänkning.
- Söndagstilläggen sänks från 100 procent till 75 procent.
- Övertidsersättningarna halveras.
- Första dagen i en sjukledighet blir oavlönad och för dag 2–9 betalas 80 procent av lönen. Det här kommer att göra det svårare att sjukskriva sig, i synnerhet för låginkomsttagare.

Tvångslagsförslagen fick löntagarna att resa sig på bakfötterna

Avtalstraditionen är hotad

TEXT HENRIKKA HAKKALA FOTO JUKKA JÄRVELÄ

FTFC-, Akava- och FFC-medlemmarnas åsiktsyttring mot regeringens nedskärnings- och tvångslagsförslag samlade en skara på trettiotusen på Järnvägstorget i Helsingfors fredagen den 18 september.

Många superiter hade rest hundratals kilometer för att kunna uttrycka sin bestörtning över regeringens avsikt att försämra löntagarnas arbetsvillkor med en tvingande lagstiftning och begränsa arbetsmarknadsorganisationernas avtalsfrihet.

– Med hjärtat görs redan nu det här arbetet för en liten lön natt och dag och på familjens och barnens bekostnad. Sådana här saker bör skötas med överenskommelser och inte med tvång, underströk Riitta Suninen från fackavdelning 708 i Kouvola strax innan åsiktsyttringen startade. En närvårdare som kom direkt från sitt nattskift försäkrade att hon orkade bra eftersom det var just nu man skulle visa sin kollektiva styrka.

– Och inte gör det något om det börjar regna. Också naturen är på vår sida, konstaterade närvårdaren Merja Laiho, också från fackavdelningen i Kouvola, som tillbringade sin lediga dag med att delta i åsiktsyttringen.

– Här demonstrerar också jag som mormor och farmor åt sex barn. Gå hellre till de höglönades penningpung.

DE SVAGARE BETALAR

Budskapet från arbetstagarcentralorganisationerna och deras medlemsförbund till regeringen är enhällig: den planerade tvångslagen passar inte in i vårt finländska avtalssystem och är direkt riktad mot arbetsavtalens svagare part. Arbetsgivarsidan når däremot sitt mål utan förhandlingar.

SuPers ordförande Silja Paavola och närvårdare Riitta Suninen från Kouvola deltog i åsiktsyttringen.



Detsamma framhävde Magnus Gissler, generalsekreterare för Nordens Fackliga Samorganisation. Han konstaterade att hela den internationella och europeiska fackföreningsrörelsen står vid de finländska organisationernas sida för att försvara den nordiska avtalstraditionen och demokratin i arbetslivet.

Uppmuntrande tillrop skallade på Järnvägstorget när oppositionspartiernas representanter framförde sin rättframma kritik mot regeringens handlingsätt. De Grönas Ville Niinistö frågade om det är rätt att den ekonomiska krisen ska betalas av låglönade kvinnor. SFP:s Eva Biaudet betonade för sin del att vi inte får glömma Finlands goda avtalstraditioner utan vi måste försöka hitta en lösning förhandlingsvägen som beaktar både den utmanande ekonomiska situationen och kvinnornas svaga ställning. De kristnas Sari Esayah poängterade att nedskärningen av söndagsersättningarna i synnerhet riktar sig mot kvinnorna.

– Är regeringen rädd för regn och åska? Ni kan vara säkra på de fortsätter om ni fortsätter på den här linjen, mullrade SDP:s Antti Rinne.

Regeringspartiernas Annika Saariko, Sampo Terho och Arto Satonen

betonade som väntat vikten av regeringens konkurrenskraftssprång på fem procent. De konstaterade att de nu väntar på ett motförslag av arbetsmarknadsparterna.

EN ÅTERGÅNG TILL FÖRHANDLINGSBORDET?

FTFC:s Antti Palola utdömde regeringens konkurrenskraftspaket och att regeringen tyr sig till tvångslagstiftning som ett grovt angrepp på de finländska arbetstagarna. Samtidigt riktade han blicken mot framtiden.

– Det finländska välfärdssamhället har byggts upp genom förhandlingar och överenskommelser, inte genom gräl och nedrivande. Vi vill genom avtal komma fram till en lösning som tillfredsställer alla parter.

För att vi ska nå en gemensam förhandlingslösning måste emellertid också arbetsgivarsidan som talar genom Finlands Näringsliv EK förhandla på allvar och inte vila på sina lagrar med regeringens lösning som oproportionerligt gynnar arbetsgivaren. Mest kritisk till att bygga en kompromiss som också kräver flexibilitet av arbetstagarna förhöll sig FFC:s Lauri Lyly. ■