

SUUDER

5/2018

KÄRKIHANKKEET

*eivät pysty ratkaisemaan
kotihoidon ongelmia*

**VÄÄRÄT TULKINNAT
JA PUHUMATTOMUUS**

*aiheuttavat suurimmat
konfliktit työpaikoilla*

HARMAAT YLITYÖT LOPPUIVAT

OULUN VARHAISKASVATUKSESSA



**TYÖSSÄOPPIMISTA
TUTKITTIIN:**

OPETTAJIEN VASTUUN
SIIRTO LÄHIHOITAJILLE
ON VAKAVA VIRHE

SATU VIIALA

JÄ NUKET LUOVAT LUMOA JA TAIKAA

LEHDEN
VERKKOSIVUT
ON AVATTU

SUPER



36 Maanisessa tilassa oleva ihminen tarvitsee apua.



40 Asiakkaiden erilaiset tarpeet ja terveysteknologia olivat aiheina SVAY-opintopäivillä Oulussa.

24

Lähihoitaja ei voi olla opettajan käden jatke, toteaa Anita Marttila pro gradu -tutkielmassaan.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Päiväkodeissa ulosmarssi
- 8 Soten säästötavoitteet epärealistisia
- 9 SuPer-lehden verkkosivut avattiin
- 10 Harmaa ylityö saatiin loppumaan Oulussa
- 12 **VALVIRAN MARKUS HENRIKSSON VASTAA** terveysalan valvontaa koskeviin kysymyksiin
- 28 Nokian terveyskeskuksen hoitajien väistötilat löytyivät 30 kilometrin päästä
- 40 SVAY-opintopäivät Oulussa
- 42 Harmaan ylityön vastainen kampanja käynnistyi

NÄKÖKULMAT

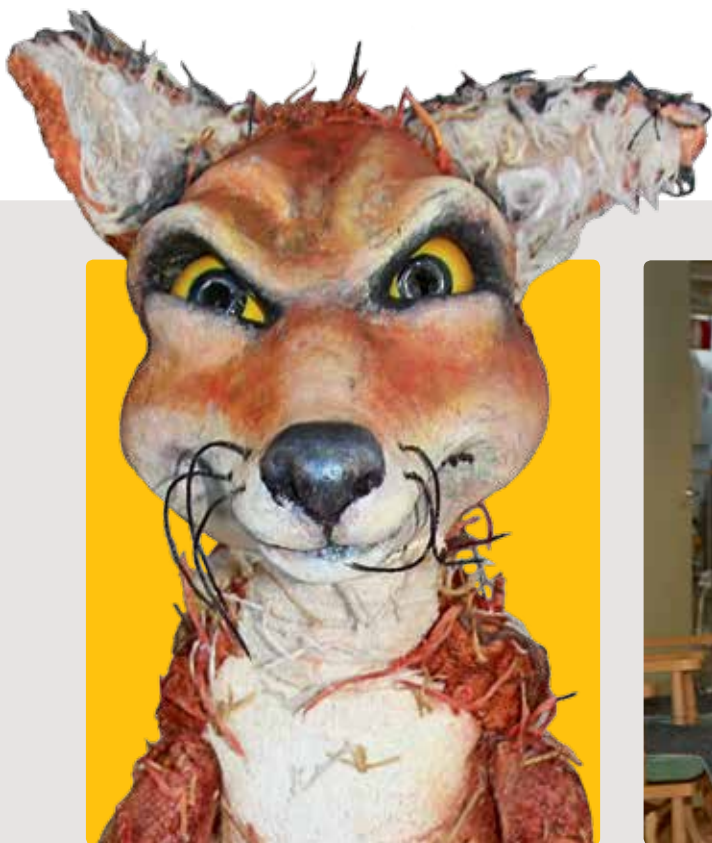
- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
- 63 Hanna Jokisen pakina

AMMATTI

- 18 Margit Toivosen työpäivä
- 24 Lähihoitaja ei ole opettajan jatke
- 29 **PERUSHOIDON TIETOISKU 5** Haavanhoito
- 30 Hankkeet eivät ratkaise kotihoidon ongelmia
- 32 Työyhteisösovittelu avaa solmut
- 36 Miten kohdata maaninen ihminen?
- 45 Viisi faktaa aivoterveystestistä
- 46 **HOITAJAN HUOLTOKIRJA 4/5** Kuormitus kuriin aivoergonomialla

EDUNVALVONTA

- 53 Palkkaerojen selvittäminen yksityisellä sektorilla
- 54 **EDUNVALVONTAYKSIKKÖ TIEDOTTAA** Sairastuminen ja vuosiloma
- 64 **TYÖTTÖMYYSKASSA TIEDOTTAA** Ohjeita lomautettavalle



58 Kettu Repolainen seikkailee Lauran satuaarten esityksissä.



18 Lähihoitaja Margit Toivonen ja asukas Sinikka Rosnell viihtyvät Iltaruskon palvelukeskuksessa Karviassa.

"Hattua pitää nostaa Oulun kaupungille, joka on toiminut esimerkillisesti"

Superin asiantuntija
Teemu Hiilinen
sivulla 10



Lastenhoitaja Satu Viiala
Vantaalta.

KANSIKUVA Elina Kujala

ILMIÖT

16 Lähi- ja perusruokaa:
Anne Mäkisen Smoothie omasta päästä

38 Nuorten aukeama:
Kooste nuorten viikon tapahtumista.

50 AMMATTIOSASTOTOIMINTA PITÄÄ AJAN TASALLA
Webmaster Sini Nurmi on saanut ystäviä ja yhdysjäsen Armi Tujula verkostoitunut muiden alan ammattilaisten kanssa

52 Voittoa ja avauksia:
Liiton viestintä toimi hyvin neuvottelujen aikana

58 LAURAN SATUAARRE
Nukketeatteri antaa kokemuksen riemua

70 Superkulttuuria

73 LIITON HISTORIAA 5/11
Muistoja vuoden 2001 kampanjasta: Aikaa ihmiselle – enemmän aikaa potilaalle

74 Luonnossa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Huhtikuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 48 Hyvä hoitaja on ystävällinen ja läsnä
- 49 Palasia sieltä täältä
- 56 Superristikko
- 57 Paras juttu
- 62 Jäsenyksikön palvelukortti
- 71 Kuulumisia
- 75 P.S. Hyvinkäältä

16 Smoothie näyttää hyvältä – ja tekee hyvää!



Kalenteri

TOUKOKUU

- 6.5. Kansainvälinen sateenkaari-perhepäivä, Sateenkaari-perheet
- 9.5. Eurooppapäivä
- 14.–15.5. Taitajakisat, Tampere
- 15.5. Kansainvälinen perheiden päivä
- 18.5. Kansainvälinen esteettömyyspäivä
- 22.–23.5. Erikoissairaanhoidon päivät, Tampere
- 25.5. Maailman MS-päivä
- 25.–31.5. Kansainvälinen kilpirauhas-tietoisuuden viikko
- 31.5. Kansainvälinen tupakaton päivä, WHO

KESÄKUU

- 2.6. Kuulopäivä
- 4.6. Toivon päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 16.–17.5. Pätevä puheenjohtaja II, Helsinki
- 17.5. Diabetes-koulutus, Helsinki
- 22.–23.5. Vaikuta Viestinnällä, Helsinki
- 29.5. Työvuorosuunnittelu yksityisellä sosiaalipalvelu-alalla, Helsinki



KAIKKI LEIKKIMÄÄN!

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Leikkiminen on luonnollista ja universaalia tekemistä, joka sopii lasten lisäksi aikuisillekin.

Leikkiminen on saanut oman päivänsäkin, se on 12. toukokuuta. Silloin eri puolilla Suomea leikitään vapaasti tai varta vasten järjestetyissä leikkitempauksissa. SuPer on mukana monissa tapahtumissa.

Leikkipäivänä kuka tahansa voi järjestää oman leikkitempauksen vaikkapa perheen, naapuruston tai ystävien kesken.

Leikkitempauksen voi pistää pystyyn esimerkiksi työpaikalla tai harrastuspiirissä. Se voi olla mitä tahansa vartin mittaisesta tuokios- ta koko päivän kestäväään tapahtumaan. Periaate on, että osallistuminen on maksutonta ja että osallistua saa kuka tahansa.

Leikkiä voi aina ilman erityis-

ohjelmaakin. Leikkipäivän taustalla on monia innostajia kuten Unicefin lapsen oikeuksien sopimus, *Koko Suomi leikkii* -hanke sekä Isossa-Britanniassa 30 vuoden ajan järjestetty *Playday*. Lisäksi menossa on mukana lukuisia järjestöjä ja yhdistyksiä sekä yksityisiä kansalaisia.

Suomessa Leikkipäiväperinteen aloitti vuonna 2012 Mira Jääskeläinen tavoitteenaan aktivoida aikuisia järjestämään leikillistä ohjelmaa lapsille. Vuonna 2015 Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset lähtivät mukaan Leikkipäivään ja järjestivät vapaaehtoisensa voimin tapahtumia lapsiperheille eri puolilla Suomea.

Leikkipäivän ilosanomaa voi jakaa esimerkiksi somessa. ■



VALTAKUNNALLISTA LEIKKIPÄIVÄÄ VIETETÄÄN 12. TOUKOKUUTA. LISÄTIETOA WWW.LEIKKIPÄIVÄ.FI



65. 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

TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Elina Kujala 09 2727 9219
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Antti Vanas

ULKOASU

Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

92 800

ILMOITUKSET

Tia Kahri-Tuononen
09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9191

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



SuPer ei vastaa tilaamatta lähetettyjen juttujen eikä kuvien säilyttämisestä tai palauttamisesta.

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

WWW.SUPERLEHTI.FI

Huhtikuun 9. päivänä SuPer-lehti otti uuden askeleen. Tuolloin avattiin lehden verkkosivut otsikoksi nostamassani osoitteessa. Verkkolehti tuli tämän printtilehden rinnalle monipuolistamaan SuPerin toimituksellista tarjontaa. Se antaa mahdollisuuden kertoa ajankohtaisista aiheista ja tapahtumista niiden viikkojen aikana, kun printtilehteä tehdään, painetaan ja postitetaan.

Paperinen SuPer-lehti on saanut teiltä lukijoilta kiittävät arviot säännöllisesti toteutetuissa lukijatutkimuksissa, joista viimeisin tehtiin viime vuonna. Sen mukaan lehteä arvostetaan niin sisällön ajankohtaisuuden, asiantuntemuksen kuin ulkoasunkin osalta. Tutkimuksessa korostui myös lehden kyky pitää lukijat ajan tasalla hoitoalaan liittyvissä uudistuksissa ja suunnitelmissa. Verkkolehti mahdollistaa tämän entistä paremmin. Toki printtilehteäkin tehdään edelleen yhtä huolella kuin on tehty tähän asti eli verkkolehden toimittaminen sen rinnalla ei tarkoita lehden tutun roolin himmentämistä.

Se, mikä konkreettisesti muuttuu, on rikastettu näköislehti. Vuoden 2015 marraskuusta lähtien tämän vuoden maaliskuuhun näköislehtemme oli luettavissa Lukusali-palvelussa niin, että lisäsimme sähköiseen versioon videoita ja linkkejä artikkeleita taustoittamaan. Jatkossa nämä rikasteet linkitetään verkkolehdestä julkaistaviin teksteihin ja näköislehti on luettavissa verkossa paperilehden pdf-kopiona.

Lähemmin SuPer-lehden verkkouudistuksesta kerrotaan uutisessa sivulla 9. Toimitus toivoo, että te lukijat löydätte lehden verkkosivut päivittäiseksi tietolähteeksi. Sivustolla navigointi on helppoa – emmekä vain sano niin! Sivuilta löytyy myös hoitajan työtä tukevia e-julkaisuja. Lehden uutiskirjeen tilaamalla pysyt ajan tasalla sekä tuoreimmista jutuista että uusista julkaisuista.

Mutta nyt, hyviä lukuhetkiä toukokuun tuoreen printtilehden parissa! ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Tarkastaa ja päivittää rekisteritiedoissa oleva sähköpostiosoitteesi!
 - Ilmoittautua syksyn järjestökoulutuksiin.
- Tutustua kuntasektorin luottamusmiesvaalien verkkosivuihin.
 - Ryhtyä oman työpaikan yhdysjäseneksi.
- Suositella valmistuville lähihoitajille SuPeria.
- Tutustua *Teen työaikani – tarvitsen vapaani* -verkkosivuihin.



SuPer oli mukana poliittisessa mielenilmauksessa

VARHAISKASVATUSLAKIA EI VOIDA HYVÄKSYÄ

TEKSTI MINNA LYHTY

Jos uusi varhaiskasvatuslaki menee eduskunnan käsittelyssä läpi, lastenhoitajien määrä varhaiskasvatuksessa romahtaa 60 prosentista lähes 30 prosenttiin. SuPerin mukaan ratkaisu varhaiskasvatuksen laadun parantamiseen ei ole henkilöstörakenteen muuttaminen, vaan ryhmäkokojen pienentäminen.

Uuden varhaiskasvatuslakiesityksen mukaan jopa 9 000 lastenhoitajaa korvataan lastentarhanopettajilla. SuPerin mukaan varhaiskasvatuksen laatu ei parane yliopistokoulutettuja lastentarhanopettajia lisäämällä, vaan huolehtimalla siitä, että kasvattajia on riittävästi ryhmissä ja ryhmäkoko ei kasva liikaa.

SuPerin kanssa samaa mieltä asiasta ovat Tehy, JHL, Jyty ja Talentia. Ammattiliitot järjestivät poliittisen mielenilmauksen eduskuntatalon edessä 25. huhtikuuta. Uudenmaan varhaiskasvatuksen lastenhoitajat ja sosionomit marssivat ulos työpaikoiltaan samana päivänä.

Jos henkilöstörakenne muutetaan lakiesityksen mukaiseksi, se johtaa lapsiryhmien kasvuun ja läsnäolevien kasvattajien määrän vähenemiseen. Lapset ja läsnäolevat kasvattajat kuormittuisivat entistä enemmän. Lastentarhanopettajat eivät ole

koko työvuoroa lasten parissa, sillä osa heidän työajastaan on varattu muille työtehtäville.

Lastentarhanopettajien määrän lisääminen olisi myös käytännössä vaikeaa, sillä nykyisinkin heistä on pulaa. Työhön jouduttaisiin palkkaamaan määräaikaaisia sijaisia, mikä johtaisi jatkuvaan kasvattajien vaihtumiseen lapsiryhmässä.

SuPerin mukaan lastenhoitajien nykyinen määrä on perusteltua. Mitä pienempi lapsi on, sitä tärkeämpää on perushoitto sekä turvallisuuden ja jatkuvuuden luominen. Nämä asiat kuuluvat lastenhoitajien ammattitaitoon. Suurin osa lastenhoitajista on koulutukseltaan lähihoitajia, joiden opintoihin kuuluu myös pedagogisia opintoja.

Lähihoitaja on varhaiskasvatuksen henkilökunnasta ainoa terveydenhuollon ammattilainen, joka voi huolehtia lasten lääkehoidosta hoitopäivän aikana. Lähihoitajien ammattitaito mahdollistaa pitkäaikaissairaiden lasten osallistumisen varhaiskasvatukseen.

Varhaiskasvatuksen kehittäminen ei saa tarkoittaa vahvuuksista luopumista. Nykyisessä Educare-mallissa kasvatusta, opetus ja hoito on onnistunut yhdistelmä. Malli on saanut kehuja eri puolilta maailmaa. ■

AMMATIN ARVOSTUS LÄHTEE ITSESTÄ

Kuka muistaa sen päivän, kun sai tutkintotodistuksen käteen ja pääsi uuteen työpaikkaan? Itse ainakin muistan olleeni todella ylpeä omasta ammatista- ni ja oikeastaan myös tyytyväinen, kun pääsin töihin juuri sellaiseen työ- paikkaan, mihin olin halunnut. Muistan myös hyvin erään opettajani, joka totesi, että nyt kun olette saaneet todistuksen, on teidän muistettava, että tässä ammatissa kehitytään työn kautta. Nyt te olette noviiseja ja se, että kehitytte ammatissanne mestareiksi, on paljolti teistä itsestänne kiinni. Minusta todella hy- vä ohje siitä, miten kehittyminen tapahtuu tässä ammatissa.

Myös ammatin arvostus on meistä itsestämme kiinni. Jos annamme valtaa aja- tukselle, että olen vain jotain, niin peli on pelattu. Mutta jos ajattelemme, että olemme osaavia ammattilaisia ja kehittyminen on meistä itsestämme kiinni, ovat asiat hienosti.

Teimme muutama vuosi sitten selvityksen, jonka nimeksi tuli *Ammatti vaatii ammattitaitoa*. Siihen oikeastaan kiteytyy kaikki. Et voi olla piinkova ammattilai- nen, jollei sinulla ole ammattitaitoa, jota jalostat. Ja kaikilla superilaisilla on!

Olen tämän vuoden aikana kuullut monesti, kuinka superilaisten ammattitai- toa väheksytään. Ja totta, nyt onkin tullut erilaisia lakiesityksiä, joista saa sen käsi- tyksen. Varhaiskasvatuslaissa on määritelmä, että lastentarhanopettaja on vastuus- sa siitä, että varhaiskasvatussuunnitelmat tehdään. Kuitenkaan mikään kohta laissa ei kiellä lähi- tai lastenhoitajia sitä tekemästä – sen kieltomääritelmän tekee orga- nisaatio. Älytöntä, sanon minä. Kuka muu on enemmän läsnä lasten päivässä kuin lähi- tai lastenhoitaja, joten osaamista löytyy myös suunnitelman laatimiseen. Eikä kukaan tee tätä työtä yksin, joten eri mielipiteistä on voitava keskustella. Toisaalta tähän suunnitelmaan tarvitaan ehdottomasti myös lasten vanhempien mielipide, ei vain työntekijän. Vanhemmillä on suurin kasvatusvastuu lapsesta.

Perus- ja lähihoitajien ammattitaitoa vähätellään myös joissakin sairaaloissa. Jos sanotaan, ettei voi osallistua lääkehoitoon tai ei ole kykenevä toimimaan päivys- tyksessä, väite on todellakin aivan väärä. Lähihoitajatutkintoon kuuluu määritel- lysti lääkehoidon opetusta, ja lääkelaskuista voi päästä läpi vain silloin, kun laskee ne kaikki oikein. Työssä järjestetään vähintään viiden vuoden välein erilaisia teste- jä lääkkeistä ja laskuista. Kun taas katsotaan päivystystä ja niitä potilaita, jotka ei- vät itsenäisesti kykene toimimaan, he ovat monesti paljon apua tarvitsevia vanho- ja ihmisiä. Nuoremmat taas ovat usein niin sairaita, että hekin tarvitsevat apua pe- rustarpeisiinsa. Ja tietysti nämä molemmat potilasryhmät tarvitsevat kunnollista seuranta tilastaan.

Tähän kaikkeen lähihoitajatutkinto antaa osaamisen. Laki ei estä sitä, että kaik- kien ammatillinen osaaminen hyödynnettäisiin. Tämä on säädelty ammatti, eli ku- ka tahansa ei voi sitä nimikkeenä tai ammattina harjoittaa. Mutta lähihoitajatutkin- non tai sitä edeltävän vanhan nimikkeen omaavalla on oikeus tehdä ammattitaiton- sa mukaista työtä. Lähihoitajan eettisissä ohjeissa on hyvin kuvattu ammattimme:

Työ on ihmisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista, terveyden edistä- mistä, huolenpitoa ja hoivaa sekä sairauksien hoitamista. ■

Silja



SUPERILAINEN VASTAA OMASTA TYÖSTÄÄN ENSISIJAJAISESTI ASIAKKAALLE, POTILAALLE
JA TYÖNANTAJALLE SEKÄ HUOLEHTII OMAN AMMATTITAITONSAN YLLÄPITÄMISESTÄ.

SOTE-UUDISTUS UHKAA SOSIAALIPALVELUJA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Ennaltaehkäisevä työ ja kotiin annettavat palvelut ovat heikoissa kantimissa, mikäli sote-uudistus toteutuu. Maakunnat suuntaavat käytettävissä olevat varat ensisijaisesti muihin toimintoihin.

Parhaillaan eduskunnan käsittelyssä olevalle sote- ja maakuntauudistukselle asetettu kolmen miljardin euron säästötavoite ei ole realistinen. Näin on todennut muun muassa Valtiontalouden tarkastusvirasto, ja SuPer on samoilla linjoilla. Mikäli säästötavoitteesta kuitenkin pidetään kiinni, tulee sote-sektori kärsimään.

Suomen lähi- ja perushoitajaliiton mukaan maakunnille kaavailtu tehtäväkenttä on liian laaja. Maakunnat saavat itse päättää, miten ne rahoittavat eri toimintonsa.

– Ensin tullaan rahoittamaan erikoissairaanhoidon ja viimeisenä tehtävät, joissa maakunnalla on suurin harkintavaltaa. Ennaltaehkäisevä työ ja erityisesti kotiin annettavat palvelut kärsivät eniten, sanoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Hänen mukaansa sosiaalihuollon palvelujen rapautuminen johtaa siihen, että ihmisiä päätyy kiireellisesti erikoissairaanhoidon. Näin kustannukset nousevat. Kustannusten kasvuun johtaa myös tulevien sote-keskusten kapi-taatioperusteinen rahoitusmalli:

– Paras asiakas on se, jonka nimi löytyy asiakasrekisteristä, mutta joka ei koskaan käytä palvelua. Paljon hoitoa vaa-tiville asiakkaille yksityiset sote-keskukset kirjoittavat helposti lähetteen erikoissairaanhoidon. Nykyiset terveyskeskusten asiakasjonot ovat jatkossa maakuntien omistamissa sairaaloissa.

Erikoissairaanhoidon asiakasmäärien

kasvaessa julkisen sektorin on lopulta ostettava erikoissairaanhoidon palveluja myös yksityispuolelta, ja se tulee kalliiksi.

– Yrityksille avautuva mahdollisuus kermankuorintaan toteutuu sekä asiakaiden valikoimisena, että paljon palveluja tarvitsevien potilaiden lähettämisenä erikoissairaanhoidon. Ei näitä pystytä lainsäädännöllä estämään.

Salon mukaan ongelmana on myös se, että maakunnat joutuvat turvaamaan palvelut syrjäseuduilla.

– Kun julkisen sektorin on turvattava palvelut siellä, missä bisnestä ei voi tehdä, se halvaantuu. Varat eivät riitä.

EHDOTUS TÖRMÄÄ PERUSTUSLAKIIN

Jussi Salo uskoo, että rahapulassa asiakassetelit sekä henkilökohtaiset budjetit joudutaan alimitoittamaan, ja asiakaiden oma rahoitusvastuu palveluista kasvaa.

– Käytännössä asiakas saa vain näkärin. Voi ja leikkeleet on maksettava itse. Esimerkiksi kotihoidon asiakkaan

on kenties ostettava lisää aikaa sekä aterian päivittäinen lämmitys omalla rahallaan.

Asiakkaan palvelun taso voikin jatkossa riippua siitä, onko hänellä varaa maksaa tarvitsemistaan lisäpalveluista. Myös syrjäseuduilla asuvat ovat eriarvoisessa asemassa kaupunkilaisiin nähden, mikäli sote-keskukseen ajettavasta taksimatkasta on maksettava omavastuuosuus.

– Olemme SuPerista lähettäneet kirjeen perustuslakivaliokuntaan ja vaatineet selvitystä siitä, onko tämä perustuslain vastaista. Mielestämme kansalaisten yhdenvertaisuus ei nyt toteudu, Salo toteaa.

HOITAJIEN OSAAMISEN POLKUMYYNTIÄ

Sote-uudistus tulee mylläämään palveluntarjoajakentän uusiksi.

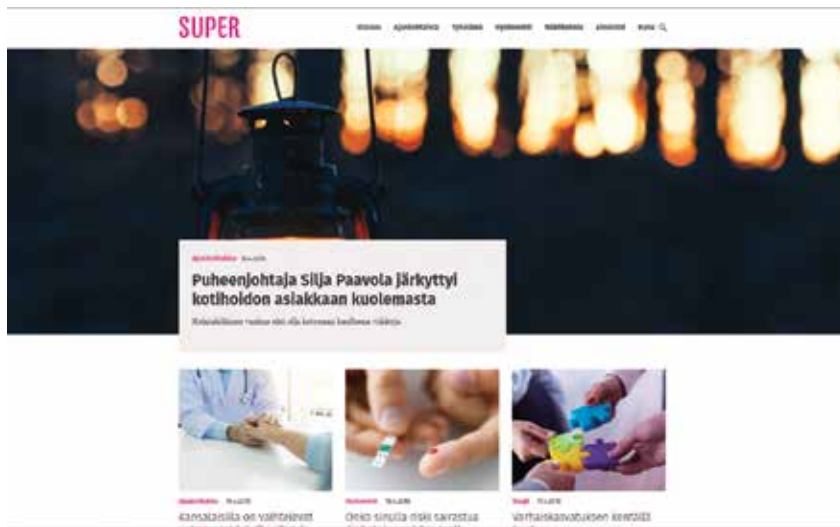
– Yksityisten palveluntarjoajien lisääntyessä voimakkaasti hoitajien työsuhteisiin tulee epävarmuutta ja työpaikkaa voi joutua vaihtamaan usein, Jussi Salo ennakoii.

Salon huolissaan mikroyrittäjien tilanteesta. Myönteistä on se, että asiakassetelit ja henkilökohtainen budjetit sekä alihankintayrityksenä toimiminen tarjoavat yrittäjille mahdollisuuksia. Kuitenkin alihankintaketjussa sote-keskus vie suurimman potin ja yksittäiset palveluntarjoajat saavat pienemmän siivun rahoista. Haasteeksi muodostuu myös asiakassetelien ja henkilökohtaisen budjetin alimitoitus.

– Yksityisyrittäjät joutuvat myymään palvelujaan alihintaan, koska kokevat olevansa vastuussa asiakkaiden hyvinvoinnista. Tämä on hoitajien osaamisen polkumyyntiä. ■

SOTE-UUDISTUKSEN AIKATAULU

Tavoitteena on saada sote- ja maakuntauudistuksen lakiesitykset eduskunnan äänestykseen kesäkuun alussa ennen keskustan ja kokoomuksen puoluekokouksia. Mikäli lakiehdotukset menevät läpi, järjestetään loka-kuussa maakuntavaalit. Uuden lainsäädännön on tarkoitus astua voimaan vuoden 2020 alussa.



Tutustu SuPer-lehden uusiin verkkosivuihin

Uusi SuPer-verkkolehti osoitteessa www.superlehti.fi tarjoaa uutisia ja tietoa hyvinvoinnista, työelämän pelisäännöistä sekä kolumnistien ja bloggaajien näkökulmia.

SuPer-lehti palvelee lukijoitaan nyt entistä kattavammin, kun printtilehden ohella artikkeleita eri sosiaali- ja terveysalan aihepiireistä tarjotaan osoitteessa www.superlehti.fi. Huhtikuussa avattu verkkolehti tarjoaa monipuolisesti sisältöjä, jotka tukevat lähi- ja perushoitajien ammattitaitoa sekä tietämystä työelämän pelisäännöistä.

Verkkolehden juttusisällöt on jaettu neljään kategoriaan, joita ovat *ajankoh-taista, työelämä, hyvinvointi ja näkökul-mia*. Ajankohtaista-osiossa kerrotaan sosiaali- ja terveysalan tuoreista uutisista ja ilmiöistä. Työelämä-osiossa julkaistaan työelämän pelisääntöihin, työhyvinvointiin, koulutukseen ja esimerkiksi neuvottelutilanteisiin liittyviä artikkeleita. Hyvinvointi-osion artikkelit käsittelevät terveyttä, sairauksien hoi-

toa ja tutkimusta, ravitsemusta ja esimerkiksi liikuntaa. Näkökulma-kategorian alta löytyvät blogikirjoitukset ja kolumnit.

Sivustolla navigointi on helppoa. Tietyn kategorian juttuja voi etsiä sivun ylälaidan otsikoita klikkaamalla. Myös hakutyökalun avulla voi etsiä juttuja niihin liittyvillä hakusanoilla. Sivusto ehdottaa lukijalle automaattisesti muita samaa aihepiiriä käsitteleviä artikkeleita sekä tarjoaa luettavaksi sivuston lue-

tuimpia artikkeleita. Verkkosivuilta löytyy myös e-julkaisuja, joiden määrää lisätään vähitellen. Tällä hetkellä tarjolla on kaksi opasta: *Haavanhoidon opas* sekä *Työkaluja varhaiskasvatukseen*. Aiemmin ilmestyneitä SuPer-lehtiä voi puolestaan selata näköislehkien arkistossa, joka löytyy Aineistot-otsikon alta.

Sivustolla voit myös tilata SuPer-lehden uutiskirjeen, joka pitää ajan tasalla tuoreimmista jutuista, e-julkaisuista ja esimerkiksi koulutuksista. Lähetämme uutiskirjeen noin kerran kuussa. ■

SIVUSTOLLA VOIT MYÖS TILATA SUPER-LEHDEN UUTISKIRJEEN.

Valinnanvapaus puraisee heikompiosaisia

Heikompiosaisien suomalaisten hoitoon pääsy vaikeutuu ja sosiaali- ja terveyspalvelut pirstaloituvat, jos valinnanvapautta lisätään – näin arvioivat vastaajat Sosiaalibarometrissa ennakkotulosten mukaan. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on selvittänyt Sosiaalibarometrissa sosiaali- ja terveysjohtajien sekä sote-järjestöjohtajien näkemyksiä muun muassa hallituksen valinnanvapausesityksestä. Kolme viidestä järjestöjohtajasta ja puolet sote-johtajista katsoo, että heikompiosaisien pääsy palveluihin heikkenee nykytilanteeseen verrattuna, jos valinnanvapautta lisätään.

Hoitotyökin on aivotyötä ja tietojenkäsittelyä

Hoitotyön luonne on muuttunut yhä enemmän aivotyöksi, jossa tiedolla työskentely ja työn kognitiiviset eli tiedonkäsittelyn vaatimukset ovat kasvaneet voimakkaasti. Hoitotyössä on myös paljon keskeytyksiä ja useita samanaikaisia tehtäviä. Nämä ovat kognitiivisia kuormitustekijöitä, jotka heikentävät työn sujuvuutta ja työhyvinvointia. Hoitotyötä tutkittiin Satakunnan sairaanhoitopiirin ja Työterveyslaitoksen kehittämishankkeessa, jossa yllättäen todettiin myös, että kognitiivisten vaatimusten laajuus ja useiden eri osa-alueiden toistuvuus päivittäin ja kuormittavuus olivat yleisempiä hoitotyössä kuin hallintotyössä toimistossa.



HARMAA YLITYÖ ON LOPPUNUT OULUN VARHAISKASVATUKSESSA!

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen superilaiset ovat saaneet loistoutisen: harmaan ylityön tekeminen on loppunut.

Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijätivat maaliskuussa harvinaisen hyvän uutisen. SuPerin paikalliset luottamusmiehet ovat rintarinnan muiden järjestöjen kanssa päässeet neuvotteluissa sellaiseen lopputulokseen, joka mahdollistaa harmaan ylityön poistamisen.

Tähän saakka listan aikana kertyneet ylityötunnit on tasoitettu tunti tunnista aikana kolmen viikon jaksossa. Nyt tehdyn muutoksen jälkeen kaikki ylityö korvataan rahana. Päätös koskee kaikkia Oulun sivistys- ja kulttuuripalveluissa keskimääräistä yleistyöaika tekeviä.

– Takana on pitkä tapahtumien ketju. Emme alun perin edes lähteneet neuvottelemaan harmaan ylityön poistosta vaan lisä- ja ylityötuntien menemisestä täyttöön, prosessissa mukana ollut luottamusmies Merja Komulainen-Aakko kertoo.

– Täällä on tapahtunut suotuisia muutoksia kaupungin organisaatiossa. Lisäksi SuPer, Tehy, OAJ ja JHL ovat tehneet tiivistä yhteistyötä ja osasimme olla oikeaan aikaan liikkeellä. Taustalla on vielä työtuomioistuimen päätös, joka pisti dominoketjun liikkeelle.

OHJELMISTO UUSIKSI

Oulussa työvuorolista-asioita oli puitu tavalla tai toisella vuodesta 2013 asti. Käännöksen neuvotteluihin tuli viime syksynä, kun työtuomioistuin antoi päätöksen paikallista osa-aikaista lastenhoitajaa koskevassa tapauksessa.

Oulun ongelma on eräällä tavalla kulminoitunut Titania-ohjelmiston, jonka on sanottu syövän ylitöitä ja toimivan kankeasti yleistyöaika tekeville.

Toukokuussa ohjelmistoon tulee valtakunnallinen korjauspäivitys. Siihen asti esimiehet tekevät Oulussa erillistä Excel-listaa, johon täyttöön menevät ylityöt on jo merkitty oikein tammikuusta alkaen.

Merkittävää Oulun neuvottelutuloksessa on sekin, että hoitajilla on mahdollisuus omasta aloitteestaan hakea täyttöön menneistä ylitöistä rahallista korvausta takautuvasti aina 7.4.2012 alkaen.

HATUNNOSTON PAIKKA

SuPerin sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen pitää Oulun tapahtumia erittäin positiivisena uutisena.

– Kyllä tämä on sellainen iso uutinen, jollaista ei yleensä tule mistään päin Suomea. Hieman yllätyksenä lopputulos tuli meille liiton toimistoonkin.

Hiilinen kiittelee Oulun alueen luottamusmiehiä siitä, että nämä ovat oma-aloitteisesti ajaneet asiaa. Oulun kaupunki on osallistunut neuvotteluihin hyvässä hengessä ilman liiton painostusta.

– Hattua pitää nostaa Oulun kaupungille, joka on toiminnut esimerkillisesti tässä tapauksessa.

– Normaali käytäntöhän työelämässä on ollut se, että puolen tunnin ylityö on korvattu lyhentämällä toista työpäivää puolella tunnilla ja tästä syntyy sitä kuuluisaa harmaata ylityötä.

– Monissa kaupungeissa tämä ylityö viedään jälkikäteen jo suunnitelman puolelle, mikä antaa kuvan, että työaika olisi alun perinkin ollut puoli tuntia normaalia pidempi. Näin liikutetaan harmaalla alueella.

Oulussa työntekijät saavat työvuorolistat nyt viikon etukäteen, minkä jälkeen niitä ei saa enää muuttaa. Kaikki työaikajakson muutokset kirjataan toteumaan. Jos jaksolle tulee yli- tai lisätyötunteja, ne kaikki korvataan rahana. Tasoitusta ei enää tehdä aikana jakson sisällä.

KVTES:n mukaan työnantaja voi korvata työajan rahan lisäksi myös korotettuna vapaa-aikana. Oulu on nyt linjannut, että kaikki annetaan rahana. ■

Lähihoitaja voi tunnistaa kotihoidon asiakkaan lääkehoidon riskit

Lähihoitajat ovat merkittävässä roolissa lääkehaittojen tunnistamisessa kotihoidossa. Fimea on julkaissut verkkosivuillaan iäkkään lääkehoidon riskien arviointimittarin, jonka avulla voidaan todeta lääkehoidon keskeisimmät vaarat. Hoitajat tarvitsevat lyhyen koulutuksen mittarin käyttöön.

Arviointimittari on kyselylomake, jonka lähihoitaja täyttää yhdessä asiakkaan tai hänen omaisensa kanssa kotikäynnin aikana. Sen avulla voidaan välittää tietoa kotihoidon sairaanhoitajalle, lääkärille tai farmaseutille.

Lääkehaittojen tunnistaminen on tärkeää, koska vanhukset ovat keski-

ikäisiä herkempiä lääkkeiden vaikutuksille ja haittavaikutuksille. Ikääntyessä elimistössä tapahtuu useita lääkkeiden kulkuun ja vasteeseen vaikuttavia muutoksia. Lääkehoidon ongelmille altistavat myös lisääntyvät sairaudet ja monilääkitys, aistitoimintojen ja kognition heikentyminen sekä potilastiedon kulun ongelmat.

Yli 65-vuotiailla on nelinkertainen riski nuorempiin verrattuna joutua sairaalaan lääkehaitan vuoksi. Kuolemaan johtavat lääkehaittatapahtumat kasaantuvat vanhuksille. Kun lääke ja annos ovat oikeita sekä lääkehoidon seuranta riittävää, jopa yli puolet vanhusten lääkehaittatapahtumista olisi estettävissä. ■

Kampanja auttaa kieli- taidottomia väkivallan uhreja

TEKSTI ELINA KUJALA

Toukokuussa käynnistyy valtakunnallinen *Hae Apua* -kampanja, joka on suunnattu väkivallan uhreille, jotka eivät tunne omia oikeuksiaan heikon kielitaidon tai ymmärtämisvaikeuksien vuoksi.

HaeApua.info-sivustolle on koottu helposti ymmärrettävään muotoon kaikki oleelliset tiedot lähisuhde-, seksuaali- ja kunniaväkivallasta sekä apua tarjoavista tahoista. Sivustolla on teksti- ja videomateriaalia arabiaksi, englanniksi, farsiiksi, dariksi, kurdiaksi, somaliksi, thaiksi, turkiksi, venäjäksi ja suomeksi.

Kampanjasta vastaa Settlementi Tampere ry. Toimialajohtaja Mervi Janhunen-Ruusuvuoren mukaan tällaiselle sivustolle on ollut jo pitkään tar-

vetta, sillä väkivallan uhrin oikeuksiin liittyvää tietoa on usein vaikea löytää ja ymmärtää, etenkin jos ei ole taustatietoa suomalaisesta yhteiskunnasta. Hän toivoo, että *Hae Apua* -kampanjan materiaalit löytäisivät tiensä osaksi alan ammattilaisten työkalupakkia ympäri Suomen.

– HaeApua.info vastaa kolmeen akuuteimpaan kysymykseen: miten tunnistaa rikos, mistä hakea apua ja mitä apu käytännössä tarkoittaa, Janhunen-Ruusuvuori sanoo.

Janhunen-Ruusuvuori muistuttaa, ettei vielä riitä, että ihminen ymmärtää tullessaan rikoksen uhriksi. Hänen tulee uskaltaa myös hakea apua. Monelle se on korkein kynnyks, etenkin jos apuprosessin kulku on vieras. ■

Kuntoutujien elämänlaatu parani kuntoutuksen aikana

Kuntoutujat arvioivat työ- ja opiskelukykynsä parantuneen Kelan ammatillisen ja harkinnanvaraisen kuntoutuksen aikana, selviää kuntoutuksen hyötyjä esittelevästä raportista. Kuntoutuksen hyötyjä arvioitiin keräämällä tietoa vuonna 2016 kuntoutuksensa päättäneiltä kuntoutujilta ja heidän kuntoutustaan toteuttaneilta tahoilta. Työ- ja opiskelukyvyn lisäksi kuntoutujat olivat aiempaa tyytyväisempiä terveyteensä ja ilmoittivat masennusoireiden vähentyneen. Erityisesti yleisen elämänlaadun koettiin kohentuneen.



Digisyrjäytyminen huonontaa elämänlaatua

Yhteiskunnan digitalisaatio on syrjäyttämässä suuren joukon suomalaisia, jotka eivät pysty tietoyhteiskunnan kehityksen kulkua. Osa ikääntyneistä on jäänyt muutosten jalkoihin, kun uusi tekniikka on heille vierasta. He eivät pääse osallisiksi digitalisaation myönteisistä puolista, kun julkisia palveluita kehitetään parhaillaan käyttäjälähtöisiksi ja ensisijaisesti digitaalisiksi. Myös pankkipalvelut ja monet muut yksityiset palvelut ovat siirtyneet sähköiseen muotoon. Asiaista huolissaan olevan Eläkelaiton mukaan oikeudenmukaisessa ja syrjimättömässä yhteiskunnassa kaikilla kansalaisilla on ikään ja digitaalisiin katsomatta oltava mahdollisuus saada tarvitsemiaan palveluita. Tämä turvataan neuvonnalla ja sääntelyllä.



Valviran ylijohtaja Markus Henriksson kertoo, etteivät yhteydenottajat useinkaan tiedä, mikä asia kuuluu Valviralle ja mikä aluehallintovirastolle. Valviran verkkosivuilla on ohjeet, mihin pitää ottaa yhteyttä. Henriksson pitää hyvänä sitä, että vuonna 2020 saadaan yksi valtakunnallinen postiluokku sote-valvonnalle, kun Valvira ja avit yhdistyvät Valtion lupa- ja valvontavirastoksi, Luovaksi.

Valvira ja SuPer ovat yksimielisiä

SOTE-ALALLA TAPAHTUU LIIAN PALJON IKÄVIÄ ASIOITA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salon mukaan sosiaali- ja terveysalan valvonta ei ole riittävää. SuPeriin tulee jatkuvasti tietoja työpaikkojen ongelmatilanteista ja toimimattomasta omavalvonnasta. Niiden vuoksi potilas- ja asiakasturvallisuus vaarantuu. Julkisuuteen nousevat hoitoalan huonot uutiset leimaavat koko ammattikuntaa, vaikka suurin osa lähi- ja perushoitajista tekee työtä esimerkillisesti. SuPer-lehti kysyi Valviran ylijohtajalta Markus Henrikssonilta sosiaali- ja terveysalan valvonnasta ja mahdollisuuksista puuttua epäkohtiin.

Miten sote-alan valvonta on järjestetty?

– Omavalvonta on ensisijaista potilas- ja asiakasturvallisuudessa. Valviran ja aluehallintovirastojen tehtävänä on tukea, edistää ja varmistaa ammattihenkilöiden ja organisaatioiden omavalvontaa ja puuttua asioihin silloin, kun omavalvonta ei riitä. Vertaan sote-alan valvontaa usein ilmailualan valvontaan. Lentoturvallisuus ei perustu siihen, että sisarvirastomme Trafín viranomaiset olisivat jokaisella lennolla mukana ja lentokoneiden huoltoa tarkistamassa, vaan laadukkaaseen Trafín edistämään alan omavalvontaan.

– LÄHIHOITAJIKSI VALMISTUU SELLAISIA HENKILÖITÄ, JOIDEN TOIMINTAKYKY JA TERVEYDENTILA EIVÄT RIITÄ TYÖHÖN.

SuPerin tietojen mukaan omavalvonta ei ole riittävää. Mistä se johtuu?

– Vaikka potilas- ja asiakasturvallisuus on parantunut viimeisen kymmenen vuoden aikana, omavalvontaa täytyy edelleen kehittää. Jokaisella työpaikalla pitää pohtia omaa kulttuuria: Onko meillä virheistä oppiva kulttuuri? Onko henkilöstöllä avoin mahdollisuus keskustella esimiesten kanssa kaikista laatuun ja turvallisuuteen liittyvistä asioista? Kuuluuko turvallisuus työpaikan ykkösasioihin? Ovatko ohjeet päivitettyjä ja käyttäjystävällisiä sekä luetaanko niitä? Rekrytoidaanko oikeita ihmisiä? Perehdytetäänkö ja täydennyskoulutaanko heidät riittävän hyvin? Onko työntekijöitä riittävästi kyseisen työpaikan tarpeisiin nähden? Jokaisen täytyy myös itse kantaa vastuuta turvallisuudesta ja laadusta. Kaikkea vastuuta ei voi sysätä muille. Tärkeää on tunnistaa oman osaamisen rajat. Jos ei osaa jotakin, se pitää kertoa esimiehelle. Ammattitaidon kehittämisestä täytyy myös itse huolehtia.

Miten työpaikalla esiin nostettuihin huoliin pitää reagoida?

– Koskaan ei pidä suhtautua välinpitämättömästi. Jos työntekijä, potilas tai omainen on huolissaan turvallisuutta uhkaavasta seikasta, tarvitaan nopeaa reaktiota. Huoli saattaa kertoa todellisesta vaaratekijästä, jolloin se pitää poistaa tai siihen pitää vaikuttaa tai huolen on synnyttänyt puutteellinen informaatio tai väärinkäsitys, jolloin tietoja täytyy lisätä tai oikaista. Kun työntekijä tuo asiallisesti huolen esiin, häntä ei saa pitää hankalana vaan hyvänä työntekijänä.

Mitä valvontaviranomainen tekee, kun saa tiedon hoitoalan yksikön ongelmista?

– Teemme selvityksen ja tarvittaessa tarkastuskäynnin. Arvioimme toimenpiteet, jotka vaaditaan yksiköltä asiakas- tai potilasturvallisuuden palautta-

miseksi. Tilanne paranee usein jo selvitysprosessin aikana. Jos näin ei tapahdu, velvoitamme toimintaa muutettavaksi paremmaksi, joskus sakon uhalta. Tarvittaessa toiminta keskeytetään, mutta tähän päädytään harvoin.

Onko soveltuvuuskokeiden lopettaminen näkynyt Valviran työssä?

– Valviran työssä näkyy se, että lähihoitajiksi valmistuu sellaisia henkilöitä, joiden toimintakyky ja terveydentila eivät riitä työhön. Saamme liian paljon ilmoituksia vastavalmistuneista hoitajista, jotka ovat olleet päihtyneenä töissä tai ovat varastaneet lääkkeitä. Näillä lähihoitajilla on ollut päihdehäiriö jo opintojen aikana. Oppilaitosten pitäisi herkistyä tarkastelemaan enemmän sitä, onko opiskelijalla riittävä ammatillinen toimintakyky. Soveltuvuuskokeista voi olla muuta hyötyä, mutta ei niillä lääkään päihdeongelmia tunnisteta. Sora-lainsäädäntöä täytyisi soveltaa enemmän kuin nyt sovelletaan. Opiskelijaterveydenhuolto olisi kehitettävä, jotta päihdeongelmiin voitaisiin puuttua ja ohjata opiskelija hoitoon.

Miten työkalun päihdeiden väärinkäyttöön pitää puuttua?

– Kun epäilee työkalun toimintakyvyn alentuneen päihdehäiriön tai sairauden vuoksi, täytyy reagoida. Ensin voi puhua työkalun kanssa suoraan ja sanoa, että olen huolissani sinusta. Jos on kyse päihtymystilasta, asia pitää ilmoittaa esimiehelle, ja mikäli hän ei reagoi, täytyy asia viedä ylemmälle esimiehelle, luottamusmiehelle tai työsuojeluvaltuutetulle. Valviraan voi ottaa yhteyttä, kun näyttää siltä, ettei omavalvonta korjaa asiaa nopeasti. Asioihin puuttuminen on välittämistä. Työntekijä voi tehdä vakavan virheen, josta kärsivät potilaan tai asiakkaan lisäksi myös hän itse. Hallitsematon päihdehäiriö on yleisin syy menettää oikeus harjoittaa ammattiaan. ■

Työstressi ja ylipitkät työpäivät lisäävät masennusriskiä

Kelan korvaamista sairauspäivistä noin joka neljäs johtuu mielenterveyden häiriöstä kuten masennuksesta. Ylipitkät työpäivät ja liiallinen työstressi lisäävät riskiä sairastua masennukseen, osoittaa Työterveyslaitoksen tutkimus. Koettu työstressi lisäsi masennusta 30–80 prosenttia. Vähintään 55-tuntista työviikkoa tehneillä oli puolestaan 11 prosenttia suurempi masennusriski verrattuna tavanomaista 35–40-tuntista työviikkoa tehneisiin. Suomalaisista alle 50-vuotiaista työntekijöistä yli 90 prosenttia palasi töihin oltuaan masennuksen tai ahdistuksen takia sairauslomalla.



Kansan tervehtyminen on hidastunut

Tuoreiden *FinTerveys 2017* -tutkimuksen tulosten mukaan pitkään jatkunut suotuisa kansanterveyden kehitys on hidastumassa. Keskeisten kansantautien riskitekijät, kuten kohonnut verenpaine, kokonaiskolesteroli ja lihavuus ovat yhä erittäin yleisiä, vaikka kolesterolilaskut ovatkin laskussa. Lääkkäiden elämäntila on parantunut, mutta toimintaja työkyvyssä aiemmin nähty nousujohteinen kehitys on hidastunut tai pysähtynyt. Koulutusryhmien väliset terveyserot ovat edelleen selviä: useimpien terveyden ja hyvinvoinnin mittareiden mukaan korkea-asteen koulutuksen saaneet voivat parhaiten ja perusasteen koulutuksen saaneet huonoiten.

Mustikka saattaa piristää iäkkään aivoja

Kupillinen mustikoita päivässä voi auttaa iäkkäitä pitämään mielen toimintojaan kunnossa. Tuoreen tutkimuksen perusteella mustikoiden lisääminen ruokavalioon ei silti vaikuta liikkumiseen tai tasapainoon. 60–75-vuotiaat testattavat söivät mustikkaa päivittäin noin kaksi desilitraa. Testien perusteella mustikkaa syöneiden kognitiiviset tulokset paranivat jonkin verran seurannan aikana. Suotuisaa kehitystä havaittiin kielellistä muistia mittaavassa testissä sekä testissä, jossa mitataan miten hyvin henkilö pärjää tilanteissa, joissa nopeasti vaihdetaan kahden eri tehtävän välillä. Mustikan syöntiä suositellaan kaikille marjan flavonoidien takia.



DUODECIM

Antibioottivaara

Aikuisiässä paljon antibiootteja käyttäneet saattavat tuoreen tutkimuksen mukaan olla muita suuremmissa vaarassa sairastua paksu- ja peräsuolisyöpään.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Migreeniä sairastava käy keskimäärin kuusi kertaa lääkärissä ennen kuin migreeni diagnosoidaan.



Hengitysoireiden taustalla psykologisia tekijöitä

Tuoreen tutkimuksen mukaan noin neljänneksellä suomalaisväestöstä on hengitystieoireita ilman, että heillä on lääkärin toteamaa hengityssairautta tai objektiivisissa mittauksissa havaittavaa hengityspoikkeamaa. Erilaiset psykologiset tekijät, kuten terveysahdistus, vaikeudet tunteiden ja niihin liittyvien kehon reaktioiden tunnistamisessa tai heikko elämänhallinta lisäävät selittämättömien hengitysoireiden ja runsaan terveyspalvelujen käytön todennäköisyyttä. Tulokset viittaavat siihen, että sisäsyntyinen psykologinen haavoittuvuus voi selittää merkittävän osan lääketieteellisesti selittämättömistä, toiminnallisista hengitysoireista. Tämä tulisi huomioida potilaiden hoidossa ja hoitopolkuja rakennettaessa, kertoo tutkimusprofessori Tiina Paunio Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta ja Helsingin yliopistosta.

THL

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

HUHTIKUUN KYSYMYS OLI:

Ohjaatko mielelläsi opiskelijoita?

KYLLÄ
80%

- Mukavaa vaihtelua työn sisältöön.
- Mitä paremmin ohjaamme, sitä parempia hoitajia saamme.
- Heiltä saa uusinta tietoa ja on muutenkin kiva ohjata, varsinkin nuoria.
- Saa itsekin uusia tuulia omiin työtapoihinsa. Joutuu miettimään, voisiko asiat tehdä myös toisin.
- On ilo ohjata innokkaita opiskelijoita ja nähdä, kuinka he kehittyvät.
- Itselläni oli opiskeluaikana huonoja kokemuksia ohjauksesta. Haluan estää uusien lähihoitajien vastaavat kokemukset.
- Omalla esimerkillä haluan osoittaa, miten antoisaa työ voi olla ja mitä vaaditaan, että tulee hyväksi hoitajaksi.
- On hyvä jakaa omaa osaamista, ja opiskelijastahan saattaa tulla työparini hänen valmistuttuaan.
- Samalla kertaa itsekin asioita.
- Kaikilla on lupa oppia.

EN
20%

- Iso vastuu ja stressi siitä, että opiskelija oppii ja saa riittävästi palautetta.
- Se tuo työhöni paljon lisätehtävää, josta ei saa mitään korvausta.

TOUKOKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TOUKOKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. MAALISKUUSSA SEN VOITTI TERHI LIIMATAINEN KONNEVEDELTA.



MUUT LEHDET

// Työn tekeminen ei ole minulle koskaan ollut tervanjuontia. Kun selkää alkaa jomottaa, sipaisen purkista Venäjän lämpövoidetta. Lähdän liikkeelle ja vaivat karisevat sen siliään."

83-VUOTIAS SIIVOOJA
VILMA SEFIANI
TYÖELÄKE 2/2018

// Jos on huonolla tuulella, niin alkaa vaan hymyilemään ja muu keho luulee, että sinulla on hauskaa ja piristyy."

TAMPERELAINEN HUUMORIMIES
SIMO FRANGÉN
TERVE PIRKANMAA 1/2018

30 VUOTTA SITTEN



Kaikki superilaiset saivat vuoden voimassa olevat jäsenkortit. Asia- ta oli tullut jäsenaloite, jonka liittokokous oli hyväksynyt.

Opiskelijat saivat omat kortit. Leh- ti keskittyi nuoriin. Juttuja oli muun muassa kesätyöstä, työhön perehdyttämisestä, koulutuksesta, ergo- nomiasta ja ammattiyhdistystoimin- nasta.

"Vai onko niin, etteivät vanhat konkarit haluakaan nuoria mukaan (ay-toimin- taan) sotkemaan vanhoja tapoja ja tot- tumuksia ja kyselemään, voisiko asiat tehdä muullakin tavalla."

SUPER 5/1988

Varahenkilön työpäivään potkua antaa

Smoothie omasta päästä

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT PETTERI KIVIMÄKI

Anne Mäkinen tankkaa päivän aikana energiaa herkullisesta smoothiesta. Mukana kulkevan vitamiinipommin surauttaa tehosekoittimella valmiiksi hetkessä niin tropiikin hedelmistä kuin kotimaisista marjoistakin.

Varahenkilönä työskentelevän perushoitaja Anne Mäkisen työpiste voi löytyä mistä tahansa Jyväskylän vanhus- tai vammaispalveluiden yksiköstä. Vaihtelevat työympäristöt sopivat Annen puheliaalle ja vilkkaalle mielenlaadulle.

– Tykkään tehdä töitä sekä vanhus- että vammaispalveluissa. En edes haluaisi olla eläkeikään saakka yhdessä ja samassa paikassa, tulisin siitä ihan pitkiin täihin. Minulle se vaihtelu on rikkautta, Anne kertoo.

Eväsmoothie syntyy samalla periaatteella. Tehosekoittimeen Anne paloittelee milloin ananasta, syöntikypsää mangoa, passionhedelmää, limeä, banaania ja kiiviä, milloin pakastimeen säilöttyjä mansikoita, mustikoita ja herukoita. Vain hiukan sulatettuja kohmeisia pakastemarjoja käyttämällä saa kylmää juomaa ilman, että lisää jäitä.



– Tämä on tosiaan siinäkin erittäin hyvä, että saan tyhjentäytyä tuota pakastinta, Anne nauraa.

ROHKEASTI KOKEILLEN

Parasta Annesta on, kun hedelmät ovat rehdisti hedelminä. Siksi smoothieen ei Mäkisillä laiteta jogurtta. Sen sijaan kyytiin voi puristaa vaikkapa greippimehua tai siivilän läpi puristettuja lakkoja. Passionhedelmän siemenet pääsevät mukaan tehosekoittimeen, koska ne maistuvat niin hyvältä.

Soveltavista smoothieista pääsevät nauttimaan myös Annen mies Juha-Pekka ja juuri täysikäiseksi varttunut poika Kimmo.

– Michelle kun teen, saatan laittaa tomaattia ja kurkkua, joskus jotain salaattiakin. Aika hyvin se menee, vaikka sovelankin kaikenlaista. Chiliä en ole vielä kokeillut, vaikka Juha-Pekka siitä kovasti tykkää. Pitääkin joskus koettaa lorauttaa muutama tippa, Anne tuumii.

Annella on monta koulutusta. Hän on valmistunut aikanaan niin ompelijaksi, osastonsihteeriksi kuin kauppa-koulun toimistotekniikan linjaltakin.

– Alun perin kyllä halusin perushoitajaksi, mutta pelkäsin, että en pärjäisi matikassa ja kielissä.

Työskenneltyään osastonsihteerinä ja Kinkomaan sairaalan keuhkotautien osastolla konekirjoittajana Anne kuitenkin päätti, että alkuperäinen suunnitelma olisi parasta toteuttaa. Puheenlahjat pääsevät paremmin oikeuksiinsa perushoitajan ihmissäheisessä työssä.

KÄTEVÄ KONE LÖYTYI KIRPPUTORILTA

Anne Mäkisellä on aina eväät mukana. Se onkin tärkeää, sillä hän sairastaa kakkostyyppin diabetesta. Kotimatka työvuoron päätteeksi vaihtelee 30 ja 40 kilometrin välillä sen mukaan, missä työpisteessä vuoro on tehty. Smoothieta hörppimällä saa vielä energiaa kotiin tullessa.

Juuri sopiva tehosekoitin löytyi viime syksynä Facebookin kirpputorilta. Siinä smoothie valmistuu kätevästi suoraan mukaan otettavaan pulloon.

– Yllättävän hyvin tuo pieni terä sen pullon mitan jauhaa. Sitten vain irrotan pullon, jossa valmis juoma on.

Anne on ajatellut hieroa kirpputorilla kaupat vielä toisesta koneesta. Sellainen olisi juuri nyt myytävänä edullisesti. Mukana tulisi kone ja kaksi pulloa. ■



Smoothie hedelmistä ja marjoista

Marjoja
Hedelmiä
Vihanneksia
Mausteita

Kuori ja kuutioi hedelmät, sulata pakastemarjat kevyesti, pe-

se ja pilko vihannekset. Itselle mieluisin yhdistelmä ja määrät löytyvät kokeilemalla. Tehosekoittimen malli rajoittaa kerralla hyvin sekoittuvan määrän. Esimerkiksi smoothien suoraan pulloon sekoittava laite vetää 6

desilitraa nestettä.

Juoksevampi smoothie syntyy, kun lisäät mukaan esimerkiksi sitrushedelmistä puristettua mehua. Voit kokeilla oman mielesi mukaan myös vihanneksia ja mausteita, kuten chiliä.

Kun vanhustenhoito on kutsumus TYÖN TEKEMINEN ON ILO

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Palvelukeskus Iltaruskossa päivät ovat täynnä elämää. Lähihoitaja Margit Toivonen haluaa ilahduttaa ikäihmisiä ja toteuttaa heidän yksilöllisiä toiveitaan.

Margit Toivonen on herännyt vartin yli neljä. Hän on käyttänyt koirat ulkona ja ajanut 50 kilometriä Kurikan Jalasjärveltä Karviaan työpaikalleen Palvelukeskus Iltaruskoon. Yöunet ovat jääneet lyhyeksi, sillä edellisenä iltana hän oli iltavuorossa. Vähäiset unet eivät näy päälle päin, sillä koko Margitin olemus on pirteä.

– Tykkään tästä työstä hirveästi. Kun olen pitkällä lomilla, kaipaan töihin.

Margit päätti jo lapsena, että hänesä tulee hoitaja.

– Kasvoin kasvattiperheessä, jossa asuivat myös mummo ja pappa, joiden hoitamiseen osallistuin. Myös mummon kolme veljeä asuivat lähellä ja autoin heitäkin arkisissa askareissa. Toisin olemaan ikäihmisten parissa ja tekemään paljon töitä.

Kymmentä vaille seitsemän yöhoitajat pitävät raportin aamuvuorolaisille. Yö on ollut rauhallinen.

26-paikkaisessa palvelukeskuksessa on neljä osastoa: Leivola, Lehtola, Pääskylä ja Kiurula. Margit työskentelee tänään Kiurulassa, jossa asuu 12 vanhusta pysyvästi ja kaksi on intervallipaikalla.

Työvuorolistaan on merkitty, missä oma työvuoro on ja ketkä työskentelevät pareittain. Margit työskentelee tänään yksin ja auttaa sellaisia asukkaita, jotka pärjäävät yhden hoitajan avulla.

Aamuraportin jälkeen pitää käydä

laittamassa kiuas lämpiämään, koska kotihoidon asiakkaita on tulossa saunomaan. He pärjäävät omien hoitajiensa avulla.

Noin 2400 asukkaan Karviassa sosiaali- ja terveystalalla tehdään yhteistyötä. Kesällä terveysaseman ollessa suljettuna Iltaruskon sairaanhoitajat ottavat terveysaseman asiakkailta verikoekita. Paikkakuntalaiset välttyvät siltä, että joutuisivat matkustamaan verikoekita varten 40 kilometrin päässä sijaitsevaan Kankaanpäähän. Myös suonensisäinen antibioottihoito voidaan järjestää palvelukeskuksessa. Tarvittaessa kotisairaalan hoitajat käyvät tekemässä vaativia hoitotoimenpiteitä. Myös lääkäri on tavoitettavissa puhelimitse ja käy palvelukeskuksessa 1–2 viikon välein.

– Asukkaita hoidetaan palvelukeskuksessa loppuun saakka. Vain harvoin tarvitaan sairaalahoitoa.

AAMUVIRKUT ENSIN

– Huomenta, oletko saanut nukuttua? Margit Toivonen kyselee aamun ensimmäiseltä avustettavalta.

Hän auttaa iäkkään, harmaapäisen naisen sängyn reunalle istumaan. Kun huimaus hellittää, vanhus lähtee rollaattori tukenaan kohti kylpyhuonetta. Aamupesut sujuvat jutustellen.

– Tässä on vielä silmälasit, jotta näet ▶





Sinikka Rosnell on Palvelukeskus Iltaruskon tyytyväinen asukas. Hän sai aamutoimiin apuja lähihoitaja Margit Toivoselta.

mennä. Pärjäätkö ilman kenkiä, kun sinulla on jarrusukat?

Kun hiukset on kammattu ja sänky pedattu, lähihoitaja siirtyy auttamaan seuraavaa asukasta. Aamuvirkkujen luokse mennään ensin. Margit kertoo eräästä asukkaasta, ettei ovelle kantata koputtaa missään tapauksessa näin aikaisin. Vastaanotto saattaisi olla äkäinen.

Margit ei koe vaikeana kohdata kiukkuisiakaan vanhuksia.

– Sanoin vihaiselle mummolle kerran, että olet rakas muru, kun olet noin kiukkuinen. Se laukaisi tilanteen sillä kertaa. Yritän aina kääntää kaiken positiiviseksi.

85-vuotias Sinikka Rosnell ottaa Margitin avut vastaan hyväntuulisena.

– Oletko ottanut paplarit pois? Oliko huono nukkua ne päässä, Margit kyselee kauneenhoidosta kiinnostuneelta Sinikalta.

– Oli vähän.

Papiljottien pois ottaminen ei näytä haitanneen mitään, sillä hiukset ovat joka tapauksessa kauniisti laineilla. Margit

auttaa tukisukat jalkaan. Aamupesut hoituvat yhteistuumin.

– Haluatko tämän villapaidan? Entä housut, tarvitsetko väli- ja päällyshousut?

Kun aamutoimet on tehty, kaksikko tekee kävelylenkin käytävällä. Kuntouttava työote näkyy Iltaruskon arjessa.

– Uusi asukas saattaa odottaa, että häntä avustetaan sellaisissakin asioissa, jotka hän pystyy tekemään itse. Emme avusta ketään avuttomaksi. Kannustamme omatoimisuuteen, jot-

VANHUKSET TARVITSEVAT MUUTAKIN KUIN PUHTAUTTA JA RUOKAA. MYÖS KOSKETUS ON TÄRKEÄÄ.



Margit Toivosen työvuorot ovat vaihtelevia. Hän työskentelee Iltaruskon eri osastoilla ja välillä myös kuntouttavassa päivätoiminnassa. Tarvittaessa hän kipaisee pihan poikki myös Anna-kotiin auttamaan.

ta voimavarat säilyvät niin pitkään kuin mahdollista.

Työnantaja on satsannut henkilökunnan osaamiseen. Kahdeksan lähihoitajaa on käynyt oppisopimuksella kuntoutuksen osaamisalan ja tällä hetkellä kaksi suorittaa mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalaa.

– Opinnoissa oli lähiopiskelupäivä kerran viikossa Kankaanpäässä, muuten teimme etätehtäviä. Annoin näytöt omalla työpaikallani. Opiskeluvuosi oli raskas, mutta olen ylpeä itsestäni, että sain tehtyä koulun loppuun. Toimin myös itse näytön vastaanottajana. Pidän opiskelijoiden ohjaamisesta.

ONKO VIELÄ SYÖTETTÄVIÄ?

Margit Toivonen on tänään vastuussa lääkkeistä. Hän käy hakemassa valmiiksi kuppeihin jaetut aamulääkkeet lääkahuoneesta. Päiväsalissa on kaappi, jonne voi laittaa saliin syömään tulevien lääkkeet. Jotkut haluavat aamupalan omaan huoneeseensa, joten lähihoitaja vie lääkkeet heille sinne.

– Onko Levolacia? kyselee eräs asukkaista.

– Ei, mutta tässä Pegorionia. Se on vatsantoimituslääke yhtä lailla, Margit selittää.

– Jahas, katsotaan auttaako se, asukas vastaa.

Margit liikkuu vauhdikkaasti huoneesta toiseen, jättää lääkkeet ja kyselee samalla, miten yöllä on nukkunut.

Käytävällä vastaan tulee huoltomies, jolle Margit huikkaa vuotavasta vessapöntöstä. Hoitajat kiikuttavat aamupalakärrystä tarjottimia huoneisiin. Päiväsalissa istuu jo porukkaa ja sieltä kuuluu pieni puheensorina.

– Onko vielä syötettäviä? Margit kyselee muilta aamupalakärryn luona.

Hän ottaa tarjottimen ja menee avustamaan ruokailussa. Kun lähes kaikki ovat saaneet puuron, voileivät ja aamukahvin, Margit menee antamaan asukkaalle peg-letkulla ravintovalmistetta. Ensin haaleaa vettä, sitten veteen liuotetut lääkkeet ja lopuksi ravintovalmiste. Margit hoitaa homman tottunein ottein.

KOMEITA MIEHIÄ

Iltaruskon hoitajat hakevat tarjottimia huoneista ja katsovat, että asukkailla on kaikki hyvin. Kello lähestyy yhdeksää.



Lähihoitajat Jaana Vähäsavo, Laura Iltanen, lähihoitajaopiskelija Anu Riikka Salomäki ja laitospulainen Paula Hautaluoma jakavat lounasta asukkaalle.

– Haluatko tv:n päälle? Tässä olisi kapula, Margit Toivonen kysyy iäkkäältä naiselta.

– Joo, haluan, kuuluu vastaus.

– Katso, onko siellä komeita miehiä, Margit laskee leikkiä.

Kun kaikki on kunnossa ja aamupalakärry palautettu keittiöön, hoitajat istahtavat hetkeksi yhteiselle kahvitauolle. Joku alkaa muistella hoitajien ja asukkaiden yhteistä näytelmää. Kesken esityksen erään vanhuksen helmikorut menivät rikki ja häntä alkoi ihan itkettää. Silloin ketään hoitajista tilanne ei naurattanut, mutta nyt sille uskalletaan jo nauraa.

Iltaruskossa ja vieressä sijaitsevassa Anna-kodissa järjestetään vanhuksille monenlaista tekemistä. Yhdessä lauletaan, ulkoillaan, tehdään näytelmiä ja viljellään höytykasveja. Juhlapäiviksi keksitään aina jotakin erityistä. Esimerkiksi äitienpäivänä ja isänpäivänä jaetaan kukkia. Hoitajat saavat käyttää omia vahvuuksiaan työssä.

– Eräs hoitajista pitää musiikkihetkiä kitaraa soittaen. Laulan itse Iltaruskon Triossa. Olen esittänyt myös Joulupukkia.

Voisi kuvitella, että asukkaina on vain hyväkuntoisia, reippaita vanhuk-
sia, jotka jaksavat osallistua kaikenlaisen toimintaan. Se ei pidä paikkansa, sillä joukossa on myös vuoteeseen hoidettavia. Se ei kuitenkaan ole este osallistumiselle. Jos kunto ei riitä istumiseen, vanhus voidaan tuoda sängyllä hä-

nelle mieluisaan tuokioon.

– Olemme toisinaan järjestäneet makkaranmyyntipisteen pihalle, jossa pyöräilijät ovat voineet pitää tauon. Karvialaiset ovat innokkaita pyöräilijöitä. Tulot menevät vanhusten virkistystoiminnan kuluihin.

Hälytinalaite alkaa piipata kahvihuoneen seinällä. Yksi hoitajista nousee saman tien ja lähtee apuun. Kahvimuki jää pöydälle.

Kohta muutkin lähtevät jatkamaan töitä. Osalla asukkaista aamupesut ovat vielä kesken.

KOSKETUS ON TÄRKEÄÄ

Margit Toivonen auttaa Sinikka Rosnellin takaisin vuoteeseen. Iltaruskossa huolehditaan siitä, ettei kukaan joudu istumaan pyörätuolissa yli kahta tuntia kerrallaan.

– Huilaa hetki, jotta jaksat tulla seuroihin. Tai ei ole tietty mikään pakko tulla. Laitanko rarion päälle?

– Laita sitä jenkkää.

Musiikki alkaa soida ja Margit tanssahtelee. Sinikka hoitajan vauhdikkaus vain naurattaa.

– Teen tätä työtä ilolla. Vanhukset tarvitsevat muutakin kuin puhtautta ja ruokaa. Myös kosketus on tärkeää. Halailen paljon, mutta huomioin senkin, etteivät kaikki pidä siitä.

Margit palaa käytävälle. Eräs intervalliasiakas etsii käytävällä vessaa. Lä-

hihoitaja ohjaa hänet oikeaan paikkaan. Sen jälkeen muutkin tarvitsevat apuja.

Letkuruokinnassa olevan asukkaan ravintovalmiste tip-puu edelleen. Tv on päällä hänen huoneessaan, mutta mies on nukahtanut.

Kun kello kulkee kohti yhtätoista, käytävällä alkaa leijail-la hyvät ruoan tuoksut. Keittiön työntekijät valmistavat ruoat palvelukeskuksen asukkaiden lisäksi muihin kunnan hoitoko-teihin ja kotihoidon sekä kuntouttavan päivätoiminnan asiak-kaille. Palvelukeskukseen tulee syömään myös lähiseudun ikäihmisiä. Tänään tarjolla on salaattien, lämpimän ruoan ja jälkiruoan lisäksi myös itsetehtyä leipää.

Hoitajat jakavat päivän töitä ohimennen käytävällä, esi-merkiksi kuka syöttää kenet. Työskentelyvauhti on reipas, mutta tunnelma säilyy iloisena koko ajan.

Vartin yli yksitoista lounasta aletaan tarjoilla. Margit mee-nee syöttämään erästä asukasta kahden hengen huoneeseen. Huonetoveria syöttää hänen omaisensa. Iltaruskossa omaiset ovat tervetulleita osallistumaan hoitoon.

- Haluatko tulla vuoteella ehtoolliselle? Margit kyselee.
- En tiedä, kuuluu vastaus.
- Kysymme aina, mutta ketään ei viedä väkisin.

TYÖVUORO MENE NOPEASTI

Kun kaikki ovat saaneet ruoan ja tarjottimet on viety pois, hoitajat pitävät oman lounastaukonsa. Eväät lämpiävät mik-rossa. Syömisen ohessa puhutaan aamupäivän tapahtumista.

Lounastauon jälkeen asukkaita saatetaan päiväsaliiin, jossa

SuPer-lehti esittelee La Carita -tunnustuspalkinnon vuonna 2018 saaneet työyhteisöt. Tässä lehdessä tutustumme Karvian Iltaruskon palvelukotiin. Huh-tikuun lehdessä vierailimme Turun kotiutustiimissä. La Carita -säätio jakaa vuosittain yhteistyössä Su-Perin kanssa tunnustuspalkinnon hyvää vanhustyötä tekeville työyhteisöille.

alkaa ehtoollishartaus. Osa tuodaan paikalle sängyllä. Jos van-hus haluaa, hän voi saada ehtoollisen myös huoneessaan. Seu-rakunnan työntekijät käyvät palvelukeskuksessa säännöllisesti.

Kun kaikki tilaisuuteen haluavat ovat paikalla, Margit Toi- vonen menee viereiseen Anna-kotiin tapaamaan lähihoitaja Senja Suonevaa. He ovat Iltaruskon ja Anna-kodin virikevas- taavia. Tänään he suunnittelevat yhdessä omaisten päivää, jo- ka pidetään kahdesti vuodessa.

– Kotihoidosta on tulossa kolme naista pitämään musiik- kiesityksen. Järjestämme myös arpajaiset, joihin hankimme palkintoja kunnan yrittäjiltä. Tietysti tarjoilemme myös kah- vit ja omaiset saavat kysyä mieltä askarruttavista asioista.

Kun suunnitelma näyttää toimivalta, Margit kipaisee ta- kaisin Iltaruskoon, jossa hartaushetki on juuri loppunut. Hoi- tajat tarjoilevat iltapäiväkahvit, auttavat asukkaita huoneisiin- sa ja täyttävät kaappeihin tarvittavia hoitotarvikkeita.

Hieman ennen kolmea Margit kiiruhtaa tietokoneen ääreen ja kirjoittaa päivän kuulumiset Efficiaan. Tasalta hän lähtee kohti pukuhuonetta. Työvuoro on jälleen mennyt nopeasti. ■

Tänään töissä

KUKA

Margit Toivonen, 56, on jalasjärve- läinen lähihoitaja, joka työskentelee Palvelukeskus Iltaruskossa Karviassa.

KOULUTUS

Valmistui emäntäkoulupohjaisel- ta linjalta kodinhoitajaksi vuonna 1986 ja oppisopimuksella vanhus- työhön suuntautuneeksi lähihoi- tajaksi vuonna 2009. Käynyt työn ohessa vanhustyön erikoisammatt- iosatututkinnon, kuntoutuksen osaa- misalan ja muita täydennyskoulu- tuksia. Haaveilee jalkojenhoitajan pätevydestä.

TYÖURA

Vuodesta 2010 töissä Palvelukeskus Iltaruskossa. Sitä ennen kotipalvelus- sa ja saman pihapiirin Anna-kodissa. Kokemusta myös muilta aloilta.

PERHE

Sinkku.

HARRASTUKSET

Lenkkeily kahden koiran kanssa. Käsityöt, karaoke ja tansseissa käynti.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Ei ole mitään ikävää, vaikka raskaitakin päi- viä on välillä.

PARASTA TYÖSSÄ

Asukkaat. Kannus- tava esimies ja työ- yhteisön jäsenet.





**SUPERIN KÄDENJÄLKI NÄKY
LÄHIHOITAJAKOULUTUKSEN
SISÄLLÖSSÄ JA LAADUSSA.**

*Vuodesta 1992 alkaen sosiaali- ja
terveysalalla on koulutettu ammattitaitoisia
lähihoitajia, joiden osaaminen ulottuu
varhaiskasvatuksesta saattohoitoon.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto

Opettaja tapaa ohjaajan vasta
arvioinnissa – jos silloinkaan

LÄHIHOITAJA EI OLE OPETTAJAN JATKE

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Henkilökohtaiset opintopolut, laaja-alainen osaaminen, tiivis yhteistyö työelämän kanssa – ammatillisen koulutuksen reformi on pullollaan hienoja periaatteita, mutta miten kaikki sujuu käytännössä? Lähihoitajien osalta ei kovin hyvin, vastaa asiaa tutkinut Anita Marttila.

Lähihoitajat vierastavat koulutusreformia erityisesti siksi, että sen pelätään siirtävän teoriaopetusta koulusta työpaikoille, siellä jo ennestään pahasti ylikuormitettujen hoitajien kannettavaksi.

Anita Marttila on asiasta samaa mieltä. Hän pitää opettajalle kuuluvan vastuun siirtämistä lähihoitajille vakavana virheenä.

– Lähihoitaja ei voi olla opettajan käden jatke. Hänellä ei ole siihen aikaa eikä tarvittavaa pedagogista koulutustakaan.

Marttilalla on yli 30 vuoden kokemus sekä perushoitajan työstä että työn ohessa opiskelemisesta. Hänen kasvatuspsykologian pro gradu -tutkielmansa aiheena olivat lähihoitajien

kokemukset opintojen työssäoppimisjaksoilta.

Gradun aineisto koostuu 18 jo valmistuneen lähihoitajan kirjoittamista tarinoista. Kaikki kirjoittajat ovat suorittaneet työssäoppimisjaksonsa viimeisten viiden vuoden aikana.

– Pyysin vastaajia kertomaan millaista ohjausta he työssäoppimisen aikana saivat, mitkä asiat työssäoppimisessa heidän mielestään parhaiten palvelivat ammatillisia taitojen oppimista, ja millaisen kuvan lähihoitajan ammatillisesta osaamisesta työssäoppimisjakso jälkeensä jätti, Marttila luettelee.

Oulun yliopistolle tehty tutkielma valmistui viime vuonna. Tulosten mukaan lähihoitajien koulutusreformiin kohdistuvat pelot eivät ole turhia. ►



autanbo?

kyra

zarka moim



REFORMI SUOSII SAIRAANHOITAJIA

Reformiin liittyvät koulutusopimukset vapauttivat toisen asteen oppilaitokset koulutuskorvauksista, joita ne aikaisemmin maksoivat harjoituspaikkoja tarjoaville työnantajille. Tämän pelätään vaikeuttavan lähihoitajaksi opiskelevien harjoittelupaikan saamista ja suosivan sairaanhoitajia – ammattikorkeakoulut kun maksavat edelleen opiskelijoistaan koulutuskorvausta.

Koulutusreformin tavoitteena on, että opiskelijat sitoutuivat työssäoppimispaikkoihinsa ja valmistuttuaan työllistyivät niihin. Jos näin todella käy samaan aikaan kun työssäoppimisjärjestelmä suosii sairaanhoitajia lähihoitajien kustannuksella, koulutusreformi saattaa pahimmillaan heikentää koko lähihoitajien ammattikunnan asemaa.

Marttilan havainnot omalta työpaikalta Limingan terveyskeskussairaalaasta kertovat, ettei pelko lähihoitajien arvostuksen laskusta hoitotyössä ole tuulesta temmattu.

– Lähihoitajien ja lähihoitajaopiskelijoiden määrä osastolla on vähentynyt viime vuosina rajusti, eikä koulutuskorvauksen pois jääminen taatusti ainakaan paranna tilannetta.

Jollei asialle tehdä mitään, lähihoitajien vähenemisestä voi syntyä itseään ruokkiva kierre: mitä vähemmän työpaikalla on lähihoitajia, sitä vähemmän heitä on käytettävissä myös tulevien lähihoitajien ohjaajiksi. Ja kun ei ole ohjaajia, ei valmistu uusia lähihoitajia.

Limingassa kilpailu hoitoalan työpaikoista on kova, ja lähihoitajat ovat kisassa altavastajia. Marttilan mukaan lähihoitajien arvostuksen väheneminen nimenomaan hoitotyössä näkyy muutenkin.

– Hoitotyössä lähihoitajien työnkuva on kapetunut, hoiva-alueella se taas näyttäisi laajenevan. Ollaanko lähihoitajia tarkoituksella ohjaamassa hoitotyöstä vanhustyön puolelle, palveluasumisen ja kotihoidon työntekijöiksi, Marttila ihmettelee.

KUILU KOULUN JA KÄYTÄNNÖN VÄLILLÄ

Marttilan tutkimat lähihoitajat odottivat koululta tuhtia ammatillisen tiedon annosta ennen työssäoppimisjakson alkua. Sellaisen he mielestään saivatkin, mutta paketin sulatteluun olisi kaivattu enemmän aikaa ennen harjoittelun alkua.

– Vaatimukset ja odotukset olivat ennen harjoittelua korkealla. Amatillinen varmuus ja käden taidot haluttiin kehittää tasolle, jolla selvittäisiin millä tahansa hoitoalan työpaikalla. Suurinta huolta herätti ajatus, ettei teoriaa ehditä sisäistää ennen työssäoppimisjakson alkamista, Marttila sanoo.

**OPISKELIJAA OHJATAAN,
JOS JA KUN SILLE JÄÄ MUULTA
TYÖLTÄ AIKAA. TYÖPAIKALLA
EI OLE OHJAUSPALAVEREITA EIKÄ
YLEISIÄ TOIMINTAOHJEITA
OHJAUKSEN SUHTEEN.**





Työssäoppimisjakson aikaiseen kädentaitojen kehittämiseen oltiin yleensä tyytyväisiä. Ohjauksen kuvattiin perustuneen mallioppimiseen, jossa opiskelija ohjaa seurattessaan opettelee hänen tapansa tehdä työtä.

Vuorovaikutustilanteet opiskelijan ja ohjaajan välillä vaihtelevat aidosta keskustelusta käskyttämiseen. Kertomuksissa korostui Marttilan mukaan yksin tekemisen kokemus.

– Kun työtä on paljon, kukaan ei ehdi ohjata. Kaikki ohjattavina olleet eivät pitäneet tätä huonona asiana; oli niitäkin, joiden mielestä kiireen esiin pa-

kottama omatoimisuus oli paras opettaja. Hektinen meno työpaikalla opetti, että työt tehdään yhdessä ja oikealla asenteella pärjää aina, Marttila tiivistää.

Moni opiskelija järkyttyi koulussa opitun ja käytännön työnteon eroista: asioita ei tosi paikan tullen tehtykään niin kuin koulussa oli opetettu.

– Paljon puhuttu työpaikan hiljainen tieto ei ole aina ajan tasalla. Se voi sisältää myös huonoja käytänteitä ja ajattelutapoja, Marttila pohtii.

Opiskelijat toivovat ohjauksen olevan alusta loppuun saakka suunnitelmallista ja tavoitteellista. Tämä toive ei

Marttilan aineistossa toteutunut.

– Opiskelijaa ohjataan, jos ja kun sille jää muulta työltä aikaa. Työpaikalla ei ole ohjauspalavereita eikä yleisiä toimintaohjeita ohjauksen suhteen. Huono suunnittelu johtaa usein siihen, että opiskelijalta odotetaan pelkästään toteutuvaisuutta. Näin koko oppimisen näkökulma kääntyy pääläelleen. ■

ANITA MARTTILA: NARRATIIVINEN TUTKIMUS LÄHIHOITAJIEN OHJAUSKOKEMUKSISTA TYÖSSÄOPPIMISEN JAKSOILTA. KASVATUS-PSYKOLOGIAN PRO GRADU-TUTKIELMA, OULUN YLIOPISTO 2017.

Opettaja ei tiedä mitä ohjaaja tekee

Marttilan gradun tulokset kertovat, että työssäoppimispaikkojen ohjeistus on päässyt koulutusreformin tiimellyksessä unohtumaan. Osassa sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköistä ohjaukseen ei ole tarjottu riittävästi resursseja, ja työssäoppimiseen liittyvä henkilöstöjohtaminen on monin paikoin heikkoa.

Pahin este hyvälle ohjaukselle on Marttilan mukaan ajan puute: kun kiire painaa ja stressi ahdistaa, ohjattaviin aletaan suhtautua pelkkänä lisärasitteena. Työura saa mahdollisimman ikävän alun, jos nuori opiskelija otetaan työpaikalta vastaan tyyliin ”miks just mun riesaksi paiskataan taas uusi opiskelija”.

– Opiskelijat nähdään työpaikalla usein myös pelkinä lisäkäsiniä: ohjaaja käskyy ja opiskelija tekee. Ohjauksen lähtökohta on tällöin työn sujuminen, ei opiskelijan oppiminen. Lisäksi ohjauksen taso näyttää vaihtelevan aivan liikaa paikasta toiseen, Marttila arvostelee.

Marttilan mielestä koulutusreformi ei voi toteutua tarkoite-

tulla tavalla, jollei koulun ja työpaikan yhteistyötä nosteta kokonaan uudelle tasolle.

– Verkostoyhteistyötä koulun ja työpaikan välillä on pakko kehittää. Opettaja tekee nykyään työtään aivan liian irrallaan harjoittelupaikasta. Hänellä ei ole välttämättä pienintäkään käsitystä siitä, millaista ohjaus on tai miten opiskelija on saanut tukea omaan oppimiseensa.

Vastuuopettajan kuuluisi tukea lähihoitajaa. Arviointi on kuitenkin usein ensimmäinen ja viimeinen kerta, kun opettaja ja ohjaaja tapaavat.

– Aina he eivät tapaa silloinkaan. Opettaja saattaa vain soittaa ohjaajalle ja kysyä tämän arviota opiskelijasta.

Marttila ei näe omalla työpaikallaan merkkejä siitä, että ohjausta tai lähihoitajien kouluttamista ohjaajiksi oltaisiin kehitettävässä.

– Ongelmana on se, voidaanko työpaikat velvoittaa kehittämään lähihoitajaksi opiskelevien ohjausta nyt kun niille ei siitä enää mitään maksetakaan. Julkiset työnantajat ehkä voidaan, mutta entä yksityiset?

Epävarmuus kalvaa nokialaisia hoitajia

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Nokialaiset superilaiset ovat päässeet kantapään kautta kokemaan sen, mitä hoitajan työ alati kiihtyvässä nykymenossa on.

Vanhan Nokian terveyskeskuksen osasto 1:n työntekijöiden työhön ovat muutaman vuoden sisällä tuoneet lisäväriä tehtävävien muutokset, hoito-organisaation uudistukset, sisäilmaongelmat, väistöilakuviot ja yksityistämissuunnitelmat.

Pitkäaikainen perushoitaja Raisa Iijanen huoahtaa.

– En osannut kuuna päivänä kuvitella, että vielä ennen eläkkeelle lähtöä tulee tällaisia asioita näin paljon eteen. Sitä luuli, että kun kunnalle tullaan, siellä ollaan, kunnes eläkepäivät koittavat.

Toinen kokenut perushoitaja Virpi Lannetta muistuttaa, että kunta-alalla ei ole enää varaa tuudittautua mihinkään.

– Jokainen muutos pelottaa aina entistä enemmän. Ja kun yhdestä on selvinnyt, uutta tulee.

SIIRTO LEMPÄÄLÄÄN

Osasto 1:n työntekijöille on tapahtunut muutamassa vuodessa paljon. Vuonna 2014 se oli erikoissairaanhoidon osasto, jossa perushoitajien laaja osaaminen oli käytössä. Sitten lopetettiin leikkaussali, meni yöpäivystys ja osasto muuttui perussairaanhoidon osastoksi.

Syksyllä 2015 alkoivat yt-neuvottelut yhdeksälle lähi- ja perushoitajalle. Neljä hoitajaa oli kolme kuukautta työnkierrossa, jonka jälkeen kahden hoitajan toimi muutettiin toisaalle.

Epätietoisuus työpaikasta vain lisääntyi, kun myöhemmin syksyllä tuli tieto talon pahoista sisäilmaongelmista.

– Se oli sädesieni. Katsottiin kuitenkin, että meidän osastolla oli melko puhtaat tilat, Iijanen muistelee.

Tammikuussa 2016 osasto 1:n paikkaluku putosi 34:stä 16:een samalla, kun ensiapu ja laboratorio siirtyivät sinne väistötiloihin. Tuolloin yhdistettiin kaksi vuodeosastoa ja tämä vaikutti arjen sujumiseen, kuten työvuorolistoihin.

– Väkeä alettiin kierrättää eri osastoilla, eikä aina aamulla tiennyt mihin joutui töihin. Se oli hankalaa aikaa, kun yt:tkin olivat vielä päällä.

Vuoden 2017 vaihtuessa osastolla oli paljon sairauslomia, ja oirehtijoille alettiin hankkia väistötiloja. Sellaiset löytyivät yli 30 kilometrin päästä Lempäälästä.

Alkoi neuvottelurumba siitä, kuka Lempäälään lähtee. Vuoden lopussa sinne muutti 15 hoitajaa ja 22 potilaspaikkaa. Monen päivittäinen työmatka kasvoi tunnilla, mikä näkyy palkkapussissa bensakuluina.

– Itse oirehdin hieman Nokialla, en enää Lempäälässä, jossa tilat ja työ ovat hyvät. Hankalinta tässä on pidentynyt



Osa Nokian terveyskeskuksen hoitajista käy nyt työssä väistötiloissa Lempäälässä. Kunnassa mietitään myös sote-yhteistyötä Mänttä-Vilppulan kanssa.

työmatka, joka vaikuttaa työssä jaksamiseen, Iijanen kertoo.

YKSITYISTÄMINEN?

Tämän vuoden tammikuussa lähi- ja perushoitajat kuulivat suunnitelmista, joiden mukaan Nokia harkitsee liittymistä Mänttä-Vilppulan ja Juupajoen kuntien muodostamaan sosiaali- ja terveyspalveluiden yhteistoiminta-alueeseen, jota pyörittää yksityinen Pihlajalinna.

Hoitajille mahdollinen yksityistäminen ja liittyminen sadan kilometrin päässä olevaan alueeseen oli taas uusi tyrmistys.

– Säilyvätkö työpaikat Nokialla? Monena vuonna päällimmäisenä tunteena on ollut epävarmuus ja sama tilanne on täällä taas päällä. Se tässä on hyvää, että joku sote ei kaiken tämän jälkeen tunnu enää miltään, jos sellainenkin vielä tulee, Iijanen miettii.

Virpi Lannettaakin yksityistäminen mietityttää.

– Saamme vielä käyttää osaamistamme laajasti, kun osastolla toteutetaan yksilövastuista hoitotyötä. Mutta kuuluuko työhömmä jatkossa myös siivoamista ja ruokahuoltoa, jos yksityistäminen toteutuu?

Kysymyksiä riittää. Miten käy palkkojen, mitoituksien ja missä uusi työpaikka sijaitsee? Entä rakennetaanko Nokialle luvattu uusi hyvinvointikeskus vai sijoitetaanko potilaat ympäri maakuntaa? ■

HAAVANHOITO



MITÄ SE ON?

Haava voi olla akuutti tai krooninen. Lähihoitajan perustehtäviin kuuluu kroonisten haavojen ennaltaehkäisy, hoito, tarkkailu, kirjaaminen ja omahoitoon ohjaaminen. Tavallisimmat krooniset haavat ovat verenkierron heikoudesta johtuvat sääri- ja painehaavat sekä diabeettiset haavat. Haavahoidossa poistetaan eloton infektoitunut kudos, huolehditaan haavan kosteustasapainosta ja tuetaan uudisihon kasvua. Laajimmillaan hoitoon kuuluu suihkutusta, mekaanista puhdistusta, hoitoaineiden levitystä, peittäminen, tukisidos ja kipulääkitys. Haavan paranemista haittaavat lika, verenvuoto, infektiot, lääkitys, sairaudet, liikkumattomuus ja huono ravitsemustilanne. Haavahoidossa varhainen diagnostiikka on tärkeää.



MITÄ UUTTA?

Vaikka haavan puhdistamiseen on kehitetty useita eri menetelmiä mekaanisista biologisiin, haavahoidossa pyritään nykypäivänä yksinkertaisuuteen. Uusinkin teknologia vaatii perusteellista haavapohjan valmistelua, ja hoitajan merkitys säilyy tärkeänä. Toimiva hoitotiimi on oleellisempaa kuin uudet tuotteet. Perinteistä hoitoa puoltaa sekin, että herkistyminen erilaisille haavahoitotuotteelle on yleistynyt. Myös haavasidoksia on tarjolla runsas kirjo, mutta yleensä muutama sidostyyppi riittää hyvään hoitoon. Uusimpia haavahoitomenetelmiä ovat esimerkiksi ultraäänipuhdistus, alipaineimuhoito, ylipainehappihoito, laser, infrapuna, kärpäsentoukkapuhdistus ja hopeaa sisältävät haavasidokset.



MUISTA NÄMÄ!

Kroonisten haavojen ehkäisy on todella tärkeää, sillä haavanhoito vie hoitajien työaikaa, on kallista ja potilaalle kivuliasta. Lähihoitajan tehtävänä on etenkin kotihoidossa pitää potilas motivoituneena joskus pitkäänkin haavahoitoprosessiin. Muista paneutua myös ohjaamiseen, sillä esimerkiksi painehaavapotilaan ohjaaminen itsehoitoon on yhä puutteellista. Jokaisen hoitajan on osattava asettaa vaipat ja vaatteet niin, että ne eivät hauduta tai paina ihoa. Makuulla olevan potilaan perushoidossa kuuluu tietää, miten painehaavoja ennaltaehkäistään tyynyin ja patjoin. Muista suojakäsineet, sillä hygieniat ja aseptiikka ovat haavahoidon ehdoton perusta: haavan paraneminen etenee vain puhtaassa haavapohjassa.

KIRJA: KYLLIKKI ANTTILA, TUULIKKI KAILA-MATTILA, SUVI KAN, EEVA-LIISA PUSKA, RIITTA VIHUNEN: HOITAMALLA HYVÄÄ OLOA, 2017
VERKKOSIVU: WWW.TERVEYSPOORTTI.FI
ASiantuntija: ELINA OTTELA – ASiantuntija, SUPER
OPETTAJA: KIRSTI MIKKOLA – LEHTORI, STADIN AMMATTIOPISTO

Kun työ kuormittaa, ei kehittämiseen jää aikaa

TAAS JOKU HANKE

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kriisissä elävää kotihoitoa elvytetään hankkeilla.
Työntekijöitä on silti liian vähän.

Keski-Suomessa on meneillään *Kukoistava kotihoito* -hanke, jonka tavoitteena on nimensä mukaan ”uudistaa Keski-Suomen ikäihmisten kotona pärjäämisen tukea”.

– Onhan se tapa, jolla hoitajat tästä hankkeesta arjessaan puhuvat, aika negatiivinen. Nimikin on herättänyt tunteita. Kukoistava kotihoito tosiaan, kun kotihoito ei todellakaan tällä hetkellä kukoista, toteaa Jyväskylän kaupungin pääluottamusmies Sari Puikkonen.

Puikkonen sanoo, ettei hoitajilla ole mitään hankkeita vastaan, jos niistä on hyötyä heidän työssään. On hyvä, että keskustellaan ja kehitetään.

Tällä hetkellä monet kotihoidossa työskentelevät hoitajat kuitenkin kuvailevat tavallista työpäivää selviytymiseksi. Esiemiesten aika kuluu sijaisten metsästämiseen ja siihen, että he miettivät kentällä kulkevien työntekijöiden jakamista. Rahkeet eivät tahdo kaikilla riittää enää työn kehittämiseen, uuden omaksumiseen ja infotilaisuuksissa istumiseen.

– Perustan on oltava kunnossa, ennen kuin voi kukoistaa, sanoo Puikkonen.

Perustalla hän tarkoittaa, että vuorossa on riittävästi ihmisiä töissä, ammattilaisten osaamisesta huolehditaan ja sitä tuetaan, ja uudet työntekijät perehdytetään kunnolla.

– Kiireen ja sijaispulan takia perehdyttäminen on nyt liian usein sitä, että uudelle työntekijälle annetaan avainnippu ja mobiili kouraan. Moniko meistä olisi valmis lähtemään töihin

sellaisella perehdytyksellä, kysyy Puikkonen.

KOTIKUNTOUTUS KIINNOSTAA

Keski-Suomen Kukoistava kotihoito on yksi sosiaali- ja terveysministeriön kahdeksasta hankkeesta, joissa kehitetään vanhusten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa.

Sosiaali- ja terveysministeriö on rahoittanut kärkihankkeita yhteensä 14,2 miljoonalla eurolla. Kunnissa on myös monia muita, eri tahojen rahoittamia hankkeita ja projekteja, jotka tähtäävät parempaan kotihoitoon.

Hankepäällikkö Satu Karppanen sosiaali- ja terveysministeriöstä sanoo, että hänen tuntumansa mukaan kotihoidon kärkihanke on ihan hyvässä vauhdissa ja etenee siihen suuntaan kuin on ollut tarkoituksin.

Kahdeksassa maakunnassa meneillään olevista hankkeista kolme kohdistuu kotihoidon kehittämiseen. Niissä on erilaisia painopisteitä, mutta samat elementit: henkilöstö on otettava mukaan kehittämistyöhön, kotihoitoa täytyy tarvittaessa olla saatavilla ympäri vuorokauden, akuuttitalanteita varten on oltava toimintamalli ja kaiken toiminnan on oltava kuntouttavaa.

– Etenkin kotikuntoutusta tukevat toimintamallit ovat lähteneet kaikissa kokeilumaakunnissa liikkeelle hyvin. Sen merkityksestä ja myönteisestä

vaikutuksesta vallitsee selkeä yksimielisyys, sanoo Karppanen.

Kotihoidon kärkihanke on kaksi-vuotisen taipaleensa aikana kohdannut haasteita, kun sotea päätettiin siirtää vuodelle eteenpäin ja maakuntia, joita varten kotihoitoa kehitetään, ei vielä oikeastaan ole olemassa. Nyt kärkihanke on kääntymässä loppusuoralle, sillä rahoitus päättyy tämän vuoden lopussa.

– Hankkeiden lähtökohtana on pysyvän muutoksen saaminen kotihoidon käytäntöihin. Maakunnat seuraavat toistensa kehittämistyötä aktiivisesti. Seuraavana vuorossa on hankkeessa kehitettyjen hyvien toimintatapojen leviittäminen ja juurruttaminen valtakunnallisesti, sanoo Karppanen.

Hän toivoo, että kotihoidon kehittäminen hälventäisi myös keskustelussa vellovaa kotihoidon ja laitoshoidon vastakkainasettelua. Karppasen mielestä asia ei ole mustavalkoinen.

– Tähän kaipaisin ajattelutavan muutosta. Meillä on kotihoitoa ja meillä on tehostettua palveluasumista, mutta myös kaikkea siltä väliltä, esimerkiksi perhehoitoa ja yhteis-

söasumista. Kun kehitetään kotihoitoa, täytyy kehittää myös kotihoidon ja tehostetun palveluasumisen välimuotoja.

Satu Karppanen sanoo, että iäkkäiden palveluilla on loistava tulevaisuus.

– Se on ala, jossa varmasti riittää töitä tulevaisuudessa hyvillä hoitajilla. Soisin, että kehittämiseen osallistuttaisiin täysillä ja kaikki yhdessä.

HANKKEET EIVÄT PYSTY VASTAAMAAN KOTIHOIDON AKUUTTEIHIN ONGELMIIN.

HYVÄ, MUTTA RIITTÄMÄTÖN

SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä sanoo, että kotihoidon kärkihanke on hyvä asia. On hienoa, että kotihoidon ongelmiin kiinnitetään huomiota.

– Hankkeet eivät kuitenkaan pysty vastaamaan kotihoidon akuutteihin ongelmiin. Ratkaisua vaativia ongelmia on valtavasti, eikä kehittämishanke kahdeksassa maakunnassa ole vielä kovin paljon, sanoo Erkkilä.

Hän sanoo miettineensä, onko paikkakunnilla realistisia mahdollisuuksia lähteä mukaan sellaiseen kotihoidon kehittämistyöhön, jota kärkihankkeessa tavoitellaan.

– Kun työ kotihoidossa on jo hyvin kuormittavaa ja kiireistä, ei työntekijöillä ole kerta kaikkiaan aikaa kehittää. Käytännössä hoitaja joutuu aamupäivän aikana tekemään koko päivän työt, että hän ehtii iltapäivällä mukaan kehittämishankepalaveriin, sanoo Erkkilä.

– Työntekijät ovat ylityöllistettyjä, eikä heillä ole mahdollisuutta toteuttaa työssään hankkeen päämääriä, vaikka haluaisivatkin. Väsyneenä, kaaoksen keskellä voi olla vaikea nähdä sitä mahdollista hyvää tulevaa, joka hankkeesta ehkä seuraisi.

Kotihoitoa kehittämissä hankkeissa on myös ilon pilkkahduksia. Sellainen on Erkkilän mielestä esimerkiksi kärkihankkeisiin kuuluva Kaapo, keskitetty asiakas- ja palveluohjaus, jota pilotoidaan nyt Pirkanmaalla, Kymenlaaksossa ja Varsinais-Suomessa.

– Tällainen hanke auttaa hoitajiakin. On järkevää, että mukaan saadaan myös asiakkaan näkökulma ja että muualla mietitään asiakkaan hoidon kokonaistarpeita, eikä hoitajan tarvitse tehdä sitä oman työnsä ohessa. Malli on monessa kunnassa jo käytössä, mutta on hyvä, että sitä kehitetään edelleen.

SIJAISIA TARVITAAN

Paikallisten hankkeiden käytäntöjen levittäminen valtakunnalliseksi on hidasta. Kotihoidon asiakaskunta ja työympäristö voivat vaihdella paljon naapurikuntienkin välillä.

– Se, mikä toimii Kainuussa, ei välttämättä toimi Jyväskylässä. Kun kokeillaan uutta, on uskallettava myös sanoa, että tätä täytyy muuttaa tai että tämä ei toimi meillä. Sekin täytyy hyväksyä, että vaikka joku toimintatapa ei meillä toimi, se saattaa kuitenkin sopia muualle oikein hyvin, sanoo Sari Puikkonen.

Hän pahoittelee, että kotihoidon huono imago osuu liian usein tavallisen hoitajan nilkkaan.

– Kotihoidon ongelmista puhutaan nyt paljon julkisuudessa ja on hyvä, että puhutaan, koska niin ne tulevat asioista päättävien tietoisuuteen. Valitettavasti tämä julkinen puhe näkyy kuitenkin kentällä niin, että kotihoitoon on entistä vaikeampi saada sijaisia, kun alan maine on huono.

Hän muistuttaa, että on olemassa myös paikkakuntia, missä kotihoito toimii hyvin ja työntekijöitä, jotka viihtyvät työssään. Puikkonen toivoo, että Suomen kotihoito vielä joskus olisi otsikoissa sen takia, että ongelmat osattiin korjata.

– Kun työpaikalle tulee kesätyöntekijöitä ja sijaisia, niin toivottavasti kaikesta kiireestä huolimatta heidät oteraan ystävällisesti vastaan ja perehdytetään niin hyvin kuin se näillä resursseilla vain on mahdollista. Silloin ne sijaiset tulevat kotihoitoon töihin toisenkin kerran. ■



Työyhteisösovittelussa solmut puhutaan auki

RISTIRIIDAT PAISUVAT PIENISTÄ ASIOISTA

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Työntekijöiden väärät tulkinnat ja puhumattomuus ovat suurimpia ristiriitojen aiheuttajia työpaikoilla. Ratkaisu ongelmiin voi löytyä työyhteisösovittelusta.

Työpaikalla on kireä ilmapiiri – on ollut jo vuosia. Tunnelma kiristyy entisestään, kun toisten sanomisia ja ilmeitä tulkitaan väärin. Työntekijöiden tavat toimia voivat olla täysin erilaisia, ja jokaisella on omat käsityksensä siitä, mikä on oikein tai väärin.

Kollegojen selän takana puhutaan pa-haa ja joidenkin työntekoa vähätellään. Kiire työssä ja asioista vaikeneminen vain pahentavat negatiivista kierrettä.

– Konflikti voi lähteä kehittymään

esimerkiksi siitä, että työyhteisössä on muutamia aktiivisia henkilöitä, jotka vievät asioita voimakkaasti eteenpäin. Vaikka heidän tarkoituksensa olisivat hyvät, toiset voivat tulkita aktiivisuuden esimiehen mielistelynä tai pätemisenä, kertoo lähihoitaja ja työyhteisösovittelija Tommi Kaatrakoski.

Jossain tilanteessa taas työntekijän yksityiselämän huolet voivat näyttäytyä muille kireytenä tai väsymyksenä. Kollegat saattavat tulkita tilanteen niin, ettei työntekijä pidä heistä.

Nimenomaan yksilöiden väärät tulkinnat ja puhumattomuus ovat Kaatrakosken mukaan kaksi suurinta ristiriitojen aiheuttajaa työpaikoilla.

– Konfliktit ovat samantyyppisiä kaikkialla, missä ihmiset tekevät töitä keskenään. Alakohtaisia eroja ei oikeastaan ole.

ASIAT PUHUTAAN KERRALLA HALKI

Ristiriitatilanteissa apua voi hakea työyhteisösovittelusta. Sovitteluprosessi alkaa siitä, että työnantaja kutsuu sovittelijan työpaikalle ja yksikössä järjestetään tiedotustilaisuus riidan osapuolille. Tämän jälkeen työntekijät pääsevät avaamaan omia näkemyksiään kahdenkeskisissä keskusteluissa sovittelijan kanssa.

– Keskusteluissa nousevat tyypillisesti esiin tietyt nimet, joiden perusteella osataan pyytää oikeat henkilöt varsinaiseen sovittelutilaisuuteen. Se järjestetään muutaman viikon kuluessa yksilökeskusteluista, Tommi Kaatrakoski kertoo.

Työyhteisösovittelija on puolueeton kuuntelija. Hän ei yritä runnoa ratkaisua maaliin väkisin, eikä kerro osapuolille, mikä on oikein tai väärin tai kuinka kenenkin pitäisi toimia.

– Sovittelun aikana olen suurimman osan ajasta hiljaa. Annan osapuolille tilaa keskustella, kinata ja vaikka itkä. Kaikki on sallittua niin pitkään kuin vuorovaikutus on asiallista. Tavoitteena on, että riidan osapuolet löytävät ratkaisun tilanteeseen itse.

TYÖYHTEISÖSOVITTELUN HYÖDYNTÄMINEN RIIDATILANTEISSA YLEISTYY

Suomen lähi- ja perushoitajaliiton edunvalvontayksikköön tulee viikoittain huonoon työilmapiiriin liittyviä yhteydenottoja. Yhteydenottajat raportoivat niin häirinnästä, syrjinnästä kuin suoranaisesta kiusaamisesta.

– Usein tilanne paisuu suureksi aivan pienestä asiasta, SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno toteaa.

Hän aloitti ratkaisukeskeisen työyhteisösovittelun opinnot Helsingin Psykoterapiainstituutissa, sillä koki koulutuksen tarjoavan hyviä työkaluja nykyiseen työhön, esimerkiksi neuvottelutilanteisiin.

Työnantajat ovat hyödyntäneet työyhteisösovittelua Sainila-Vaarnon mukaan toistaiseksi melko vähän, mutta sen suosio kasvaa jatkuvasti.

– Tietoisuus työyhteisösovittelusta on selvästi lisääntynyt. Työnantajat ovat myös ymmärtäneet sen merkityksen tuottavuuden näkökulmasta.

Myös Tommi Kaatrakoski toteaa, että työyhteisösovittelusta saadut taloudelliset hyödyt ovat selvät.

– Työyhteisöjen konfliktit ovat raskaita riidan osapuolille ja tulevat kalliiksi työnantajalle. Ongelmat vaikuttavat myös työn laatuun. Sovittelun seurauksena työilmapiiri ja työhyvinvointi paranevat ja sairauspoissaolot vähenevät.



Tommi Kaatrakoski opiskeli työyhteisösovittelijaksi, kun edellinen työnantaja tarjosi siihen mahdollisuutta. Työyhteisösovittelijoita koulutettiin konsernin sisäiseen käyttöön, sillä työnantaja halusi panostaa työhyvinvointiin. Nyt Kaatrakoski tarjoaa työyhteisösovittelupalvelua myös yrittäjänä.

Työyhteisösovittelija ohjaa keskustelua antamalla kaikille mahdollisuuden puhua sekä kysymällä jokaiselta, heidän tuntemuksistaan ja kokemastaan.

– Usein ihmiset ovat jännittyneitä ja jopa peloissaan. Ulkopuolisen sovittelijan läsnäolo tuo kuitenkin turvaa ja rohkaisee osapuolia avautumaan. Tärkeää on luoda tunnelma, jossa ei ole kiire minnekään. Ihmisille pitää antaa aikaa sisäistää asioita.

Osapuolet saattavat puhua asiat auksi muutamassa tunnissa, mutta joskus tilanne on vaatinut jopa yli 10 tunnin selvittelyä.

Kaatrakosken käyttämä menetelmä on niin sanottu restoratiivinen eli eheyttävä työyhteisösovittelu. Tavoitteena on, että työpaikan solmut saadaan avattua yhden kerran aikana. Tähän tavoitteeseen päästään jopa 90 prosentissa tapauksista.

– Harvoin kinastelu jatkuu pitkään. Jos tunnelma kuumenee, voi siihen auttaa pieni tauko tai hetken hiljaisuus. Ihmiset sietävät huonosti hiljaisuutta. Viimeistään 5–10 minuutin hiljaisuuden jälkeen joku yleensä avaa suunsa edistääkseen selvittelyä.

Lopuksi laaditaan kirjallinen sopimus. Siinä osapuolet kertovat, miten jatkos-

KAATRAKOSKEN KOLME VINKKIÄ TYÖHYVINVOINTIIN

Tervehtikää toisianne ja katsokaa toisianne silmiin.

Tarjotkaa apua muille ja pyytäkää sitä rohkeasti myös itse.

Kysykää työkavereiltanne, kuinka he voivat.

sa toimitaan, jotta konflikteja ei syntyisi.

– Työyksikössä voidaan esimerkiksi sopia työtehtävien jaosta tai kirjjata sääntöihin, että toisia tervehditään. Sopimusta hiotaan niin pitkään, että jokainen osapuoli on tyytyväinen.

Sovittelija palaa asiaan muutaman kuukauden kuluessa sovittelusta ja tiedustelee, onko selvittelyä tarvetta jatkaa.

– Yleensä tarvetta ei enää ole.

TYÖHYVINVOINTI ON PIENESTÄ KIINNI

Tommi Kaatrakosken kokemuksen.

mukaan ongelmiin tartutaan työpaikoilla usein liian myöhään. Siten pienistä asioista ehtii syntyä isoja ongelmia. Lähes kaikki ongelmat olisivat vältettävissä rakentamalla tietoisesti avointa ilmapiiriä.

– Työpaikalla tulisi olla selvät pelisäännöt siitä, miten toisia kohdellaan. On myös hyvä käydä keskustelua siitä, mikä voisi olla toisin. Työntekijöiltä voi myös konkreettisesti kysyä, miltei tuntuu olla täällä töissä tai miltä tänään tuntuu.

Työyhteisösovittelu on varhaisen välittämisen keino. Sitä voidaan hyödyntää ennen kuin työntekijöille annetaan huomautuksia tai käytetään muita järeämpiä keinoja työpaikan tasapainon palauttamiseksi.

Kaatrakosken mukaan työyhteisösovittelu on myös oppimisprosessi, jossa osapuolet oppivat itse käsittelemään asioita. Jokainen voi myös löytää uusia puolia itsestään sekä työkavereistaan.

– Työilmapiiri ja työhyvinvointi paranevat, kun vuosien paineet saadaan ulos. Ne hetket palkitsevat, kun työntekijät ovat tunteja purkaneet sydäntään ja näen lopulta valtavan helppouden. ■

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri



SANOILLA ON VOIMAA

Mieheni on opettanut minulle monia asioita ennen sairastumistaan ja muistisairauteen ja maligniin lymfoomaan sairastumisensa jälkeen. Sairastuttuaan hän osoitti minun hosuvan töissäni. Hän suuttui, kun unohdin hänen toimintansa hidastuneen ja kehotin kiirehtimään tai autoin rivakasti. Mieheni piti kiinni oikeudestaan olla arvokas ihminen ja vaati minua ottamaan itsensä huomioon. Hän kiitti, kun pyysin anteeksi ja autoin häntä riittävän hitaasti ja lempeästi. Sanat ”anteeksi”, ”kiitos” ja ”ole hyvä” siirtyivät arkipäiviimme. Ne lisäsivät arvostusta toisiimme kohtaan, muuttivat toimintaamme ja paransivat ymmärrystäni muistisairauden aiheuttamista muutoksista. Nuo kolme sanaa tekivät päivistämme kauniita.

Sanat eivät kerro vain tietoja. Ne paljastavat puhujan asenteita, tunteita ja arvopohjaa. Puhe herättää mielleyhtymiä, merkityksiä ja tunteita kuulijoissa. Sanat voivat muuttaa asenteita. Vaarallista on kuitenkin se, että ne saattavat tukea virheellisiä asenteita. Tavanomaiseen kielenkäyttöön kuuluvat aliarvostusta osoittavat sanat ylläpitävät kohteensa mitättömyyttä.

Mieheni ryhtyessä käyttämään ”Tena flex” ja ”Tena slip”-housuja mietin, ovatko nämä housuja. Olin kuullut kut-

suttavan niitä vaipoiksi. Kauhistuin ajatellessani, että vaihtaisin mieheni vaipat. Samallahan käärisin hänet kyvyttömyyteen johtavaan kehään. Vaipoissa kulkeva mieheni ei olisi arvokas arki- tai pyhävaatteisiin pukeutunut, kykyjensä mukaan osallistuva ihminen. Ryhdyin kutsumaan ”flexejä” ja ”slippejä” alushousuiksi. Nykyisin oikaisen meitä auttavien hoitajien sanat, jos he kertovat vaihtaneensa miehelleni kuivat vaipat. Samalla perustelen sanavalintani ja kerron sanojen voimasta mielleyhtymiini ja arvostukseen.

Vanhusten hoitoa koskevassa keskustelussa käytetään monia kielteisiä ilmaisuja. Ne kertovat iäkkäiden arvon vähäisyydestä. Samalla ne tukevat vanhojen ihmisten mitättömyyttä. Säpsähdän, kun luen sanan hoidokki kuvaamassa hoidossa olevaa iäkästä. Mielestäni termi iäkäs asukas tai vanhuspotilas on kauniimpi kuin hoidokki ja kuvastaa iäkkään tasa-arvoa. Mielessäni kuohahtaa, kun kuulen dementikkojen hoidosta. Käsite muistisairautta sairastava tai muistisairas nostaa muistisairauden samalle arvostuksen tasolle muiden sairauksien kanssa. Dementiaa sairastavaakaan en pidä hyvänä ilmaisuna, vaikka se osoittaa vähemmän mitätöntä kuin dementikko-sana.

Sanat kuuluvat myös työntekijöiden keskinäiseen viestintään. Sanoilla osoitamme, kuinka paljon arvostamme ja kunnioitamme työtovereitamme. Kauniit ja arvostavat puheet luovat keskinäistä luottamusta ja vahvistavat yhteishenkeä. Hyvä yhteishenki vähentää työn psyykkistä kuormittavuutta ja lisää työntekijöiden hyvinvointia. Johtaminenkin perustuu sanojen käyttöön. Hyvä johtaja ei johda vain strategiakuvioiden, tavoitteiden tai säästöjen avulla. Hänellä on kyky puhua oivaltaan, mitä tunteita ja merkityksiä sanat synnyttävät kuulijoissa. ■



KLIKKAA SUPER-LEHDEN UUSILLE VERKKOSIVUILLE OSOITTEeseen SUPERLEHTI.FI

ja lue juttuja terveydestä, hyvinvoinnista,
hoitoalan ammatista ja alan pelisäännöistä!



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita termosmuki! Kaikkien 18. toukokuuta mennessä SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/ 





Miten kohdata maaninen ihminen?

Ole rauhallinen, selkeä ja hanki apua

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Jos maanisessa tilassa olevalta ihmiseltä puuttuu sairautentunto, hoitoon saattamisessa tarvitaan usein pakkotoimia. Vaikeassa maniassa psykiatrisen sairaalahoidon välttämättömyys.

Kevätvalo ja energiaa riittää. Tuntuu siltä kuin kaikki olisi mahdollista. Ei väsyttä, vaikka yöunet jäävät pariin tuntiin. Pankkikortti laulaa ja luottokortti vinkuu. Tuntuu hyvältä ostella uusia vaatteita, maastopyörä ja kesämökkikin olisi aika kiva. Kummallista, etteivät läheiset innostu kaikista loistavista ideoista. Tulee riitaa puolison, sukulaisten ja ystävien kanssa.

Tältä saattaa tuntua maniajakson alkuvaiheessa. Ihminen kokee olevansa elämänsä parhaassa vireessä vailla minkäänlaista sairautentuntoa.

– Usein mania alkaa keväällä valon määrän lisääntyessä. Jos ei koe itseään sairaaksi, lääkehoitoon sitoutuminen on vaikeaa, kertoo psykoterapeutti Päivi Björn Psykoterapiakeskus Vastaamosta.

Maniajakso alkaa usein äkillisesti ja saattaa kestää muutamasta viikosta useisiin kuukausiin. Maanisessa vaiheessa ih-

minen toimii harkitsemattomasti ja tekee asioita, jotka terveenä eivät tuntuisi järkeviltä. Hän saattaa käyttää rahaa holtittomasti, hakeutua harkitsemattomiin ihmissuhteisiin tai käyttäytyä sosiaalisesti poikkeavasti.

NUKKUMINEN ON TURHAA

Maniajakso alkaa usein unentarpeen vähenemisellä. Unta ei riitä kuin pariin tunniksi tai tuntuu siltä, ettei sitä tarvitse lainkaan. Olotila on pirteä joka tapauksessa.

Maaninen ihminen saattaa uskoa suoriutuvansa tehtävistä, joihin hänellä ei ole koulutusta eikä osaamista. Hän saattaa kertoa tarinoita, joissa ei ole totuuden siementäkään. Hänellä voi olla myös harhaluuloja ja aistiharhoja. Pahimmillaan mania johtaa psykoosiin.

Maanisesti käyttäytyvä voi purkaa yliaktiivisuuttaan työhön, liiketoimiin, harrastuksiin tai arkisiin askareisiin. Hän saattaa tehdä montaa asiaa yhtä aikaa, mutta mikään niistä ei valmistu. Sivustaseuraajasta toiminta näyttää sähläämiseltä.

– Ihminen saattaa olla ärtynyt ja aggressiivinen. Joskus nämä ovat manian ainoita oireita. Hänellä voi olla pakonomaisen puhumisen tarve, mutta puhe on sekavaa, asiasta toiseen

poukkoilevaa. Hänen kanssaan voi olla vaikeaa olla vuorovaikutuksessa, Päivi Björn kertoo.

Jos maaninen vaihe on vaikea, elämä saattaa mennä pahasti umpisolmuun. Parisuhde päättyy, työt loppuvat tai veat kasvavat suuriksi.

– Ensin menee lujaa, tuntuu kaikki voipaiselta, mutta lopulta tulee romahdus. Tällöin itsemurhariski kasvaa korkeaksi. Jotta ei tekisi itselleen mitään, tarvitaan tehostettua hoitoa yleensä psykiatrisella osastolla. Maanisen potilaan koko elimistö ja aivot ovat ylikuormittuneessa tilassa, koska hän ei ole levännyt, nukkunut eikä ehkä syönyt. Koko keho on äärimmäisessä stressitilassa.

PERINTÖTEKIJÄT VAIKUTTAVAT

Maanisuus johtuu yleensä kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Yleensä siihen sairastutaan nuorena, mutta se voi puhjeta missä iässä tahansa. Perintötekijät vaikuttavat sairastumiseen. Myös lapsuuden traumaattiset kokemukset ja stressaavat elämäntilanteet altistavat sairaudelle.

Sairastuneilla on todettu poikkeavuuksia keskushermoston välittäjäaineissa sekä aivojen rakenteessa ja aineenvaihdunnassa. Jos vanhemmalla tai sisaruksella on kaksisuuntainen mielialahäiriö, sairastumisriski on 5–10-kertainen muihin verrattuna.

– Jos suvussa on kaksisuuntaista mielialahäiriötä, kannattaa seurata omia mielialan vaihteluja ja välttää liiallista stressiä, Päivi Björn ohjeistaa.

– Nuorilla miehillä armeija on riskipaikka kaksisuuntaisen mielialahäiriön puhkeamiselle. Aikuistuminen ja stressi altistavat sille.

Sairaudessa on kaksi alatyyppeä. Tyypin 1 kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä masennus- ja maniajakso vaihtelevat. Tyypin 2 kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä on masennusta ja hypomanoita. Hypomaniassa yliaktiivisuus on lievempää ja ihminen tunnistaa oman tilansa paremmin kuin maniaassa. Potilaalla voi olla myös sekamuotoinen jakso, jolloin on masennusta ja yliaktiivisuutta.

– Maanis-depressiivisyyden tasoissa on eroja. Lievimmillään mania ja depressiivinen vaihe ovat kertaluonteisia. Vakavimmillaan kaksisuuntainen mielialahäiriö on koko elämän kestävä krooninen sairaus, jossa vaikea depressio ja mania vaihtelevat. Useimmilla ikä tasoittaa mielialavaihtelua.

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalla voi olla myös jokin muu psykiatrisen sairaus, kuten ahdistuneisuus-, persoonallisuus- tai syömishäiriö tai hän saattaa kärsiä päihderiippuvuudesta.

LÄÄKITYS TASOITAA MIELIALAA

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa tärkeintä on loppuelämän kestävä lääkitys. Ongelmana on usein se, että maniaivaiheessa ihminen kokee itsensä terveeksi ja saattaa lopettaa lääkkeiden käytön.

– Siksi on tärkeää, että potilaalla on riittävästi tietoa sairaudestaan. Hänen pitää ymmärtää lääkkeiden ottamisen välttämättömyys, vaikka olo tuntuisi hyvältä. Olennaista on oppia tunnistamaan, milloin alkaa mennä liian lujaa ja milloin on liian toivoton olo. Hoitoa kannattaa hakea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, Päivi Björn kertoo.

Lääkehoidon avulla useimmat voivat elää normaalia elämää: opiskella, käydä töissä ja olla läheisissä ihmissuhteissa. Sairaudesta ei kuitenkaan parane koskaan.

– Maanisten ja depressiivisten jaksosten sykli säilyy, vaikka käyttäisi lääkitystä säännöllisesti. Lääkitys tasoittaa masennus- ja vauhtihuippuja, jolloin ei välttämättä tarvitse sairaalahoitoa lainkaan.

Hoitona voidaan käyttää myös psykoterapiaa.

– Siitä on apua varsinkin masennusvaiheessa. Vauhtivaiheessa asiakas saat-

taa kokea, ettei psykoterapialle ole tarvetta tai hän ei ehdi tulla paikalle.

PIDÄ TOIVOA YLLÄ

Maniavaiheessa ei välttämättä tunnista omaa tilaa, jolloin hoitoon saattamiseksi tarvitaan pakkotoimia.

– Jos maaninen ihminen ei suostu lähtemään psykiatrisen päivystykseen, täytyy soittaa hätänumeroon. Puhelimessa tulee selittää, mikä on tilanne, esimerkiksi hän ei ole nukkunut viikkokausiin ja on aggressiivinen. Paikalle saapuvat yleensä lääkäri ja poliisi. Lääkäri voi kirjoittaa B1-lausunnon, jolloin viedään suljetulle osastolle tahdosta riippumatta, Päivi Björn kertoo.

Björn kehottaa käyttäytymään rauhallisesti ja puhumaan selkeästi maniasa olevalle potilaalle.

– Provosointia pitää välttää. Häntä voi rauhoitella, että kaikki menee hyvin ja kaikki järjestyy vielä.

Sairaalajakson jälkeen tarvitaan avohoitoa ja läheisten tukea. Jos elämä on maniavaiheessa mennyt pahasti solmuun, täytyy hankkia tukea asioiden ratkaisemiseen.

– Esimerkiksi velkaneuvonnasta voi selvittää, onko mahdollisuutta päästä velkajärjestelyyn. Hoitajien ja muiden auttajien täytyy ylläpitää toivoa ja muistuttaa, että asiat järjestyvät yksi kerrallaan. Potilaan tai asiakkaan pitää saada tuntee, että häntä autetaan. ■

Maniaa voidaan hoitaa

- Maniassa mieliala on kiihtynyt ja ihminen toimii yliaktiivisesti.
- Maanisuus liittyy yleensä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, jota sairastaa arviolta noin prosentti suomalaisista.
- Psykelaakkeet, huumeet ja neurologiset häiriötilat voivat myös aiheuttaa maanista oireilua.
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö on useimmiten krooninen.
- Sairaudessa esiintyy masennus-, hypomania-, mania- ja sekamuotoisia sairausjaksoja.
- Useimmilla on enemmän masennusjaksoja kuin maanisia jaksoja.
- Sairaus voi olla välillä vähäoireinen tai jopa oireeton.
- Lääkehoidolla voidaan mielialaa tasata. Lääkkeinä käytetään litiumia, tiettyjä epilepsialääkkeitä ja psykoosilääkkeitä.
- Kun lääkitys on tasapainossa, voi elää normaalia elämää.

Nuorten viikolla paettiin ja käytiin liukkailla jäillä

TEKSTIT SUNUT JA HENRIKKA HAKKALA KUVAT SUNUT

Nuorten viikkoa vietettiin jälleen 12.–18. maaliskuuta. Silloin järjestetään erityisesti nuorille superilaisille ja pikapuoliin valmistuville lähihoitajaopiskelijoille suunnattua yhteistä toimintaa. Rajat yhteishenkeä kohottavalle ja rennolle tekemiselle asettaa vain mielikuvitus. Tänä vuonna valikoimasta löytyi peli-iltoja, pakohuoneita, keilailua, leffa-iltoja, uusia aluevaltauksia curlingjäällä sekä tietysti monta yhteistä kivaa ruokailuhetkeä. Tässä muutamia poimintoja nuorten tapahtumien tunnelmista eri puolelta Suomea.



PORUKALLA PAKOON

Etelä-Karjalassa nuorille oli tarjolla kaksi tapahtumaa. Imatralla tavattiin pakohuoneen ja yhteisen ruokailun merkeissä. Paikalla oli seitsemän nuorta superilaista ammattiosastoista 503, 711 ja 716. Pakohuone oli kaikille uusi tuttavuus ja siitä tykättiin paljon. Pakoyrityksen jälkeen käytiin yhdessä syömässä Broadway Grill & Dinerissä. Sinne oli kutsuttu myös ammattiosastojen puheenjohtajat, joista paikalle pääsi yksi. Ruokaa odotellessa kävimme porukalla läpi SuPer-asiaa ja keskustelimme ajankohtaisista asioista sekä vaihdoimme kuulumisia muuten vain. Ammattiosaston puheenjohtajan paikalla olo helpotti reagoimista kysymyksiin, joita nuorilta tuli. Hän pystyi saman tien neuvomaan paikalliset käytännöt ja kertomaan, missä mennään.

Lappeenrannassa tapasivat nuoret

ammattiosastoista 714, 715 ja 717. osallistujia oli yhteensä kymmenen ja sielläkin mukana vielä yhden ammattiosaston puheenjohtaja. Pakohuone miellytti myös tässä tapaamisessa, vaikka osa jo tiesi, mistä on kyse. Ruokailu oli varattu The Kitchenistä ja sielläkin ruokia odotellessa saatiin rauhassa jutella asioista. Tästä tapaamisesta sain mukaani jopa yhden täytetyn yhdysjäsenkaavakkeen mukaani.

- Riikka Heino
SuNu Etelä-Karjalasta



KIVAA KEILAHALLILLA

Seinäjoen keilahallille kokoontui 14 nuorta superilaista ja kohta valmistuva lähihoitajaa naistenpäivän keilaukseen ja buffettiin.

Ensin keilailtiin tunti ja sitten nautiskeltiin pizzaa ja juteltiin ajankohtaisista aiheista. Osallistujille jaettiin SuPer-jumppakasseja ja muuta pientä kiva. Keilaamisesta tykättiin ja samalla mietittiin jo tapahtumaa ensi vuodeksi. Lasersota peli-ilta voisi olla kiva.

- Hanna Korkea-aho
SuNu Pohjanmaalta



MENTÄISKÖ LEFFAAN JA SYÖMÄÄN?

Rovaniemellä ammattiosastojen 115 ja 120 nuorille superilaisille ja opiskelijajäsenille järjestettiin yhteinen leffailta Rovaniemen Bio-Rexiin. Mukaan lähti 15 innokasta osallistujaa. Valkokankaalla pyöri *Fifty shades freed* ja eväinä oli kaikkien elokuvailtojen klassikko: popcornia ja limua.

Ennen leffan alkua keskusteltiin yhdessä myös ajankohtaisista asioista, esimerkiksi uudesta KVTES-sopimuksesta ja tulevista SuPer-Nuoret Laineilla -risteilystä ja SuPerRaksa-päivistä.

Opiskelijoiden kanssa keskusteltiin myös siitä, missä vaiheessa heidän opintonsa ovat ja mitä he ovat tykänneet koulusta. Palaute oli positiivista, osallistujat tykkäsivät tapahtumasta.

- Minna Kuusela
SuNu Lapista



TIUKKAA TAISTOA KUOPIOSSA

Kuopiossa lasersodittiin neljän ammattiosaston nuorten voimin. Mukaan lähti 16 reipasta osallistujaa. Joukossa oli myös ensikertalaisia ja tapahtuma onnistui mainiosti.

- Hanna Tanskanen
SuNu Pohjois-Savosta



LOHJALLA LIUKASTELTIIN

Lohjan ammattiosasto 806 järjesti jälleen toimintaa nuorten viikolla kevään kynnyksellä. Lohjalla sijaitsevassa Kisa-kallion urheiluopistossa harjoiteltiin curlingin alkeita.

Ohjaajaksi saatiin innokas ja osava henkilö, joka johdatti SuPer-Nuoret curlingin saloihin. Kukaan porukasta ei ollut kokeillut lajia aikaisemmin. Alkuperehdytyksen jälkeen saatiin pelata monta päätyä.

Toinen toistaan kannustaen saatiin kivet liukumaan jäällä ja aika ajoin tilanne oli jopa hyvin jännittävä.

Leikkimielinen kisailu oli todella kivaa. Pelien jälkeen juotiin vielä kahvit ja nautimme pientä suolaista.

- Linda Malmberg
SuNu Uudeltamaalta

FACEBOOKISSA
super-nuoret

INSTAGRAMISSA
@supernuoret
tai
#super-nuoret



VOIT TUTUSTUA SUPER-NUORIIN
MYÖS SUPERIN VERKKOSIVUILLA
OSOITTEESSA

[http://www.superliitto.fi/
ammattiosastot/
super-nuorten-toiminta/](http://www.superliitto.fi/ammattiosastot/super-nuorten-toiminta/)

Ulla Manniselta ja Anna-Leena Kyllöseltä kysyttiin lisäneuvoja muun muassa siitä, miten toimia, jos tulkkia on vaikea löytää harvinaisia kieliä puhuville.



Ammatilliset opintopäivät Oulussa 12.–13. huhtikuuta

MAAHANMUUTTAJA-ASIAKKAITA JA TERVEYSTEKNOLOGIAA

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

Vastaanottohoitajien ja osastonsihteerien omilla opintopäivillä käsiteltiin teemoja, jotka muokkaavat päivittäistä käytännön työtä vastaanotoilla ja osastoilla.

Terveydenhoitajat Ulla Manninen ja Anna-Leena Kyllönen Oulun kaupungin maahanmuuttajien terveyspalveluista luennoivat maahanmuuttaja-asiakkaiden kohtaamisen käytännöistä.

– Pakolaistaustaiset maahanmuuttajat ovat näiden terveyspalveluiden asiakkaina noin kaksi vuotta. Sitten he siirtyvät valitsemaansa terveysaseman asiakkaiksi, Manninen kertoi.

Tulijat ovat usein traumatisoituneita, he saattavat sairastaa hoitamattomia sairauksia ja heidän koulutustasonsa voi olla matala. Luku- ja kirjoitustaitokin voivat puuttua. Työssä korostuvatkin ohjaus ja neuvonta esimerkiksi hygieniaan, ravitsemukseen ja pukeutumiseen liittyen. Tarjolla ovat kuitenkin aivan tavanomaiset terveyspalvelut tarkastuksineen ja rokotuksineen. Arkena on saatavilla lisäksi sairausvastaanotto- ja päivystyspalveluita.

– Osa pystyy siirtymään itsenäisesti terveyskeskuksen asiak-

kaaksi, mutta osan kohdalla olemme erikseen sinne yhteydessä siirtymävaiheessa. Varmistamme näin, että esimerkiksi pitkäaikaissairauksien seurannat jatkuvat, Kyllönen selitti.

Erityistä taustatietoa ei tarvita. Stereotypiat välttää parhaiten suhtautumalla jokaiseen yksilönä. Jotta vuorovaikutus voisi onnistua, tulkkipalveluista huolehtiminen on ehdottoman tärkeää. Tulijoilla on erilaisia tapoja selvittää traumasta. Toipuminen ja sopeutuminen voivat näkyä arjessa pitkään.

– Tärkeintä on avoin ja kunnioittava asenne, Manninen tähdensi.

Suomi ei aseta pakolaisina tuleville ehtoja terveydentilan suhteen. Ouluun ohjautuu yliopistosairaala-kaupunkina myös vakavasti sairaita henkilöitä.

– Me kohtaamme niitä ihmisiä, jotka ovat selvinneet sieltä Välimeren kumiveneistä. Tarvitaan sensitiivisyyttä, ennakkoluulottomuutta ja ymmärrystä, Manninen sanoi.

OULUSSA INNOSTUTAAN TERVEYSTEKNOLOGIASTA

Oulussa otetaan vuoden 2018 aikana käyttöön sähköinen Omaolo-palvelu. Se hyödyntää sekä ammattilaisten että asiakkaan itsensä tallentamaa tietoa. Palvelu sisältää monipuoli-

50 VUOTTA VASTAANOTOILLA

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry aloitti toimintansa Suomen Vastaanottohoitajayhdistyksenä vuonna 1968. Yhdistys liittyi Suomen Apuhoitajaliittoon, sittemmin SuPeriin, 22. huhtikuuta 1976.

Yhdistyksen jäsenmäärä oli suurimmillaan vuonna 1987, jolloin se oli 1800. Sittemmin jäsenmäärä vakiintui noin tuhanteen.

Yhdistyksen toiminnan keskeisiä kysymyksiä ovat olleet muun muassa alan koulutuskysymykset sekä tiedon levittäminen vastaanottohoitajista kuntapäätäjille ja kuntien talouspäälliköille.

Toimintaa rahoitettiin aluksi jäsenmaksuin. Sittemmin tulonlähteeksi muodostuivat omat ammatilliset opintopäivät, jotka ovat keränneet aktiivisia vastaanottohoitajia ja osastonsihteeireitä yhteen ajankohtaisten luentojen ja verkostoitumisen merkeissä.

Yhdistys on viestinyt jäsenilleen paitsi jäsenkirjeillä ja sähköpostilla myös omalla osiollaan SuPerin verkkosivuilla sekä omassa Facebook-ryhmässä.

Yhdistyksen jäseniä on toiminut SuPerin päättävissä elimissä, ja vastaanottohoitajille on tuotettu oma esite. Vuodesta 2014 alkaen SuPerissa on toiminut Vastaanottotyöryhmä, jonka toiminta jäsenten laaja-alaisen osaamisen, monipuolisen työnkuvan ja työnsaannin hyväksi jatkuu edelleen aktiivisena.



sia palveluita kuntalaisten tilanteen arviointiin sekä hoidon ja palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen. Palvelun avulla saadut suositukset ovat henkilökohtaisia ja perustuvat tieteelliseen näyttöön.

Omaolosta löytyy käyttäjälle esimerkiksi omavalmennus-osio, joka kannustaa hyvinvointia lisääviin elämäntapamuutoksiin. Älykäs Oma-arvio-osio on puolestaan tarkoitettu yksittäisen terveysongelman tai oireen arviointiin. Se arvioi hoidon tarvetta ja kiireellisyyttä ja ohjaa tarvittaessa oikean avun piiriin. Omaolo-palvelusta lisätietoa löytyy verkosta osoitteella www.omaolo.fi.

KUNTALAISET KÄYTTÄVÄT PALVELUA AHKERASTI

Jo vuodesta 2008 asti Oulussa on käytetty sähköistä omahoitopalvelua, jonka välityksellä kuntalaiset voivat olla yhteydessä sosiaali- ja terveystietoihin. Palvelu mahdollistaa omatoimisen ajanvarauksen, omien terveystietojen tallentamisen, hyvinvointivalmennuksiin osallistumisen sekä tarjoaa luotettavaa terveystietoa. Rekisteröityneitä käyttäjiä on jo yli 100 000.

– Esimerkiksi laboratoriotuloksiaan voi katsoa heti niiden valmistuttua. Se ja ajanvaraus ovat käytetyimpiä palveluita, ja yli 65-vuotiaat ovat järjestelmän aktiivisimpia käyttäjiä, hankkeita esitellyt teknologia-asiantuntija Jaana Kokko kertoi. ■

Yhdistyksen toiminta päättyy

Opintopäivien yhteydessä pidetyssä vuosikokouksessa tehtiin päätös Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n lopettamisesta. Päätös ei yllättänyt puheenjohtaja Johanna Niemi-Raittista. Uusia aktiiveja on ollut vaikea löytää.

– Tiesimme vähän odottaakin tätä päätöstä. Ajattelimme silti, että jos päätös tehdään, on tämä merkkivuosi hieno hetki lopettaa. Yhdistys on saatu kypsän naisen ikään, Niemi-Raittinen toteaa.

Varapuheenjohtaja Maili Hernetkoski pitää päätöstä valitettavana. Toiminnalla on saavutettu paljon ja tehtävää on edelleen. Muun muassa virka- ja tehtävämuutokset kaventavat vastaanottohoitajien ja osastonsihteerien tilaa työmarkkinoilla.

– Jos olisi saatu uusia tulijoita, olisi meillä ollut hyvät pohjat jatkaa. Tästä on saanut todella paljon itselleen. On saatu hyviä ihmissuhteita ja verkostoiduttu eri puolilla Suomea ja Pohjoismaita.

Työ jatkuu SuPerin Vastaanottotyöryhmässä. Tilaisuuksia ammatilliseen täydennyskoulutukseen ja verkostoitumiseen tarjotaan myös jatkossa. ■



Maili Hernetkoski.



Johanna Niemi-Raittinen.

Jatkuva ylityö ja joustaminen eivät kuulu reiluun työelämään. Anne Sainila-Vaarno avasi kampanjan pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä.



Ilman lähihoitajia Suomi pysähtyisi

SANO AINA EI HARMAALLE YLITYÖLLE

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä käynnistyi kampanja, joka muistuttaa, että hoitajakin tarvitsee vapaansa. Jatkuvaan joustamiseen ei tarvitse kenenkään suostua.

Viime talvena käyty neuvottelukierros paljasti koko Suomelle sen, minkä hoitajat ovat tienneet jo pitkään.

– Jatkuva joustaminen, vuorovaihdot ja harmaa ylityö eivät

ole alalla tiukan paikan poikkeus, vaan iso ongelma ja vakiintunut käytäntö, sanoi edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno.

SuPerin pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä pantiin komeasti käyntiin aplodien saatelemana uusi kam-

panja *Teen työaikani – Tarvitsen vapaani*. Se muistuttaa, että ylityön tekeminen on poikkeustilanne ja että harmaa ylityö on hyväksikäyttöä. Ne eivät kuulu reiluun työelämään, eikä jatkuvaan joustamiseen tarvitse yhdenkään hoitajan suostua.

Pääluottamusmiehet perehtyvät ja neuvottelevat

MARJO VIITALAHTI, JOENSUU



– Nyt joensuulaisia varhaiskasvattajia puhuttaa harmaa ylityö. Väellä on aika vähän tietoa asiasta, ja tunti tunnista -tapa on yleinen käytäntö. Yritän jakaa tietoa ja kertoa, mitä harmaa ylityö todellisuudessa merkitsee esimerkiksi rahallisesti. Ilta- ja viikonloppukoulutukset ovat toinen puheenaihe, sillä niistä ei makseta meille palkkaa. Varhaiskasvatuslaki ja sen mukanaan tuomat muutokset huolestuttavat myös lastenhoitajia. Lastenhoitajia ei mielestäni arvosteta tarpeeksi. Kannattaa muistaa, että jos meitä ei olisi, moni mukaan ei kävisi töissä.

– Pääluottamusmiehen tehtävissä parasta on saada ja jakaa tietoa. Se on voimaannuttavaa. Meillä työntekijöillä ei ole vain velvollisuuksia, vaan myös oikeuksia.

MERJA JÄRVINEN, PARKANO

– Ryhmäkoot herättävät parkanolaisten lastenhoitajien keskuudessa huolta. Meidän mielestämme päiväkotien ryhmät pullistelevat lapsia, mutta päättäjät eivät ole samaa mieltä. Uusi varhaiskasvatuslaki huolehtaa. Me päiväkodin arjessa työtä tekevät ammatillaiset emme ymmärrä, kuinka ryhmien on edes ajateltu voivan toimia sellaisella miehityksellä, jota uusi laki ehdottaa? Hieno juttu on se, että lauantaikoulutuksista saamme nyt asiaankuuluvan korvauksen.

Sen saimme juuri neuvotteluissa läpi.

– Pääluottamusmiehen hommassa parasta on se, että itsekkin saa aina uutta tietoa, kun selvittää jotakin keissia.



– Vuoronvaihtokiellon tultua voimaan moni työnantaja huomasi, että työt eivät hoidu listan mukaisilla työvuoroilla. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin uutisoitiin olevan kriisissä neljän tunnin kuluttua siitä, kun vuoronvaihto- ja ylityökielto astui voi-

maan, sanoi kampanjan avannut Sainila-Vaarno.

– On huolestuttavaa, että työtaistelun päätyttyä moni hoitaja kertoi toivoneensa, että ylityö- ja vuoronvaihtokiello olisi jatkunut. He sanoivat, että kerrankin joustamisesta voi hyvällä

MONA KREKILÄ, RAAHE



– Raahen kotihoidossa keskustellaan tällä hetkellä siitä, voivatko hoitajat siirtyä jakso-työaikaan. Henkilöstö haluaisi sitä ehdottomasti, mutta työnantaja ei ole ottanut asiaan vielä kantaa. Jos työnantajan taholta ei kuulu mitään, lähetän neuvottelupyynnön ja asiasta lähdetään neuvottelemaan. Yksityistäminen puhuttaa kaupungin hoitajia, sillä tällä hetkellä yt-neuvotteluja käydään kahdessa paikassa. Eniten minuun otetaan yhteyttä silloin, kun hoitajalle on epäselvää, että pieneneekö palkka tai vähenevätkö lomat yksityistämisen myötä.

– Parasta pääluottamusmiehen työssä on auttamisen ilo: se, kun saa vaikka järjestettyä jollekin työpaikan vakinaistamisen. SuPerin koulutukset ja neuvottelukursit ovat olleet tosi hyviä. Niistä saa uutta puhtia ja itseluottamusta. Neuvottelupöydässä voi nyt istua isojenkin herrojen seurassa ihan samanvertaisena.

EIJA ERVELÄ, KARVIA

– Kotihoidon tila on Pohjois-Satakunnassa hoitajien huolenaihe niin kuin se on muuallakin Suomessa. Suurin murhe on kiire. Kotihoidon henkilökunta kokee, ettei ehdi tehdä kaikkea, mitä pitäisi tehdä. Minuun otetaan yhteyttä myös monissa pienissä pulmissa, työntekijät kyselevät esimerkiksi vuosilomien kertymisestä tai työtunneista. Sijaiset ottavat yhteyttä määräaikaaisuuksien ketjuttamiseen liittyvissä asioissa.

– Teen töitä vanhustenhoidossa, joten pääluottamusmiehen tehtävät ovat mukavaa vaihtelua hoitotyöhön.



omalla tunnolla kieltäytyä, kertoi Sainila-Vaarno.

Työaikalaki ja työehtosopimukset koskevat kaikkia. Ylitöihin ja vuoronvaihtoihin ei ole pakko suostua.

Anne Sainila-Vaarno toivoi, että kampanja näkyy ja kuuluu hoitajien ▶



Päälüottamusmiehet kiinnostuivat SuPerin esitemateriaaleista. Etualalla Johanna Vertainen ja Kaija Rätty.

työpaikoilla. Viestiä viedään eteenpäin julistein, esittein, värikkäin kaulanauhoin sekä somessa ja tapahtumisissa. Päälüottamusmiehet vievät kampanjasta tietoa omalle paikkakunnalleen.

TYÖNANTAJAN KEINO SÄÄSTÄÄ

Usea päälüottamusmies nosti esiin sen, että harmaa ylityö, niin sanottu tunti tunnista -periaate, on ongelma.

Moni ei tule ajatelleeksi, että tuntien tasaamisesta seuraa se, ettei työntekijä saa korotettua korvausta joustamisesta kuten ylityöstä oikeasti kuuluisi saada. Todellisuudessa kysymyksessä on työnantajan keino säästää. Samalla todellinen, pysyvä henkilöstövaje jää piiloon. Kun joustaminen on jatkuvaa, saattaa työntekijä hävitä vuoden aikana jopa yli 200 tunnin palkan.

– Työnantajan tehtävä on huolehtia siitä, että työpaikalla on riittävästi henki-

löstöä. Työnantaja vastaa potilasturvallisuudesta ja työnantajan tehtävä on hankkia sijaiset, muistutti Sainila-Vaarno.

Oma jaksaminen ja hyvinvointi kärsii, jos työssä joutuu jatkuvasti joustamaan. Kenenkään ei pidä joustaa itseään kipeäksi.

TUNNE TYÖN ARVO

– Käsi ylös, jos olet kyllästynyt soteen ja vakaan, kehotti puheenjohtaja Silja Paavola puheenvuoronsa aluksi.

Aika monen päälüottamusmiehen käsi nousi, eikä ihme. Varhaiskasvatustalake ja varsinkin sotea on leivottu vuositolkulla ja päälüottamusmiehet ovat joutuneet omassa työssään perehtymään molempiin ja monta kertaa. Paavola totesikin, että päälüottamusmiesten täytyy hallita valtava määrä tietoa.

Uusi varhaiskasvatustalake uhkaa ajaa lähiohoitajat ahtaalle, eikä SuPer aio vain

seurata vieressä, mitä tapahtuu.

– Uusi varhaiskasvatustalake on lähiohoitajille jäätävä. Jos se tulee voimaan, alalta katoaa 9000 lähiohoitajan työpaikkaa. Tästä alkaa kova taistelu.

Paavola muistutti, että päälüottamusmiehet ovat vaikuttamassa siihen, millainen tulevaisuuden lähiohoitajan työnkuva on.

– Nyt tarvitaan osaavia päälüottamusmiehiä, jotka tuntevat lähiohoitajan työn arvon. Olette oman paikkakuntanne tuntijoita ja tiedätte, mitä hoitajien työpaikoilla tapahtuu ja mistä siellä neuvotellaan.

Jos lähiohoitajia ei olisi, koko Suomi kaatuisi.

– Oma työtään kannattaa arvostaa ja neuvottelupöydässä pitää muistaa, että takana on 90 000 jäsenen SuPerin mandaatti.

Neuvottelut ovat tiukkoja ja muutokset suuria, mutta omasta jaksamisesta täytyy huolehtia.

– Todellinen haaste on, että suurin osa päälüottamusmiehistä tekee tätä oman työnsä ohessa. Keneltäkään ei voi vaatia liikaa. Vaikka työ tuntuu välillä raskaalta, niin muistakaa, että ensimmäisenä tullette te ja teidän perheenne. Kukaan ei saa työtaakan takia kuolla. ■

UUSI VARHAISKASVATUSLAKI ON LÄHIOHOITAJILLE JÄÄTÄVÄ. JOS SE TULEE VOIMAAN, ALALTA KATOAA 9000 LÄHIOHOITAJAN TYÖPAIKKAA.

Viisi faktaa liikunnasta ja aivoterveystä

TEKSTI ELINA KUJALA

Miten liikunta vaikuttaa aivojen terveyteen?

Liikunta alentaa korkeaa verenpainetta, parantaa kehon insuliiniherkkyyttä, ehkäisee verisuonten ahtautumista sekä laskee veren huonoa kolesterolia, mutta nostaa hyvää kolesterolia. Kaikki edellä mainitut oireet ovat aivoverenkiertohäiriöiden ja aivorapppumasairauksien riskitekijöitä. Hengästyessä ja hikoillessa aivojen verenkierto ja hapensaanti paranee. Säännöllinen liikunta nopeuttaa uusien aivosolujen ja aivojen verisuonien rakentumista sekä vahvistaa aivoalueiden välisiä yhteyksiä. Liikunta lisää aivojen mielihyvääineen endorfiinin eritystä. Liikunta parantaa myös stressinsietokykyä ja keskittymistä sekä vaikuttaa positiivisesti unen laatuun. Millään lääkkeellä ei ole niin paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen kuin liikunnalla.

Mitä aivosairauksia liikunta erityisesti hoitaa tai ehkäisee?

Liikkuminen ehkäisee todistetusti monia aivorapppumasairauksia ja aivoverenkiertohäiriöitä, masennusta ja ahdistusta. Tutkimuksen mukaan neljän tunnin viikoittainen reipas liikunta pienentää aivoinfarktin riskiä ja toinen tutkimus todistaa, että päivittäinen kävelyllä käynti vähentää demensian riskiä jopa 40 prosenttia. Monissa aivosairauksissa, esimerkiksi aivoinfarktista toipumisessa, liikunnalla on tärkeä osa myös kuntoutumisessa. Liikunnan on todettu ehkäisevän masennusta ja Käypä hoito suosittaa säännöllistä ryhmäliikuntaa osana depression hoitoa.

Minkälainen liikunta on parasta aivoille?

Aivot hyötyvät erityisesti reippaasta kestävyysliikunnasta kuten kävelylenkeistä, pyöräilystä, uinnista, hiihtämisestä ja juoksemisesta. Lihaskuntoharjoittelun merkityksestä aivo-

terveydelle ei ole vielä varmoja tuloksia, mutta joidenkin tutkimusten mukaan kuntosalilla huhkiminen vaikuttaa myönteisesti ainakin muistiin.

Tanssi on aivojen superlaji, sillä siinä yhdistyvät kolme pääkopalle erityisen hyvää asiaa: koordinaatiota vaativa liike, musiikki ja sosiaalisuus. Myös muut liikuntalajit, joissa reagoidaan ja ollaan muiden seurassa, ovat hyväksi aivoille. Tällaisia ovat esimerkiksi monet pallopelilajit.

Kuinka paljon pitäisi liikkua?

UKK-instituutti suositaa, että viikossa pitäisi liikkua reippaasti vähintään 2,5 tuntia tai rasittavammin 75 minuuttia. Sen lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kannattaa harjoittaa kaksi kertaa viikossa.

Yksikin liikuntakerta on kuitenkin parempi kuin ei yhtäkään, eikä liikuntaa harrasteta vain pururadalla tai kuntosalissa. Arkiaktiivisuus kuten portaiden kiipeäminen, sienestys, marjastus ja siivoaminen ovat myös tärkeitä aivoterveydelle.

Voiko liikunta olla koskaan haitaksi aivoille?

Kohtuus kaikessa. Jos koko ajan liikkuu kovilla sykkeillä ja veren maku suussa, keho voi mennä ylikuntoon. Ylirasituksen oireita ovat esimerkiksi rasitusvammat ja lihaskivut, sydämen rytmihäiriöt, uniongelmat, ärtymys ja väsymys, jotka eivät tee aivoillekaan hyvää.

Arvokkaintaan kannattaa suojella. Käytä aina kypärää, kun harrastat lajeja, joissa on kaatumis- ja loukkaantumiseriski. ■



LÄHTEET

TOMMI VASANKARIN LUENTO LIIKUNTA JA AIVOTERVEYS 15.3.

ANDERS HANSEN: AIVOVOIMAA, ATENA 2017

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.KAYPAHOITO.FI



Kuormittuneet aivot alisuoriutuvat Hyvä aivoergonomia parantaa päätöksentekoa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT ISTOCKPHOTO

Hoitotyön ytimessä on ihmisten keskinäinen vuorovaikutus. Jatkuvasti seurattavat ja päivitettävät sähköiset ja digitaaliset järjestelmät yleistyvät kuitenkin myös siellä. Hoitotyön ammattilaisten odotukset ja työn vaatimukset karkaavat kauemmas toisistaan. Tämä näkyy haasteina aivoterveydelle.

Aivoergonomialla tarkoitetaan sitä, että työn puitteet ja itse työ pyritään sovittamaan mahdollisimman sopiviksi aivoille ja niiden optimaaliselle toiminnalle. Kriittinen paikka on lyhytkestoinen työmuisti. Se pystyy pitämään aktiivisena kerrallaan vain noin kolmesta seitsemään yksikköä tietoa.

Käsiteltävän tiedon räjähdysmäinen kasvu on nykytyön suuri ongelma. Kun kapasiteettimme ei riitä hallitsemaan mo-

nista eri kanavista meihin kohdistuvaa tietoa, seurauksena voi olla teknostressi ja tietöähky. Aivot menevät ylikierroksille, työvire jää päälle ja alamme oireilla.

– Aivojen toiminnan kannalta paljon puhuttu multitasking ei ole järkevää. Nykytyön realiteetti kuitenkin on, että joudumme tekemään monia asioita rinnakkain, työterveyspsykologi Jaakko Sahimaa sanoo.

Ylikuormittuneilla aivoilla emme yllä parhaaseemme sen paremmin työssä kuin yksityiselämässä. Aivoterveiden ongelmat heikentävät nimenomaan sellaisia ominaisuuksia, joita usein yhdistetään ajatukseen hyvästä hoitajasta.

– Hermostumiskynnyksen alentuminen sekä empatiakyvyn ja mielialan lasku ovat hyviä varoitusmerkkejä siitä, missä mennään aivoterveiden osalta. Ongelmista kertoo myös se, että muistin toiminta alkaa heiketä. Näitä asioita kannattaa itsessään seurata.

Liikennevalojen toimintaa mukailien vihreällä mennään, kun koemme, että asiat ovat hyvin. Keltaisella huomaamme jo varoitusmerkkejä ylikuormittuneisuudesta ja alamme miet-

tiä, pitäisikö hidastaa. Punaiselle joutuessamme tarvitaan jo selkeää pysähtymistä ja konkreettisia muutoksia.

– Parasta on, jos ymmärtää hakea tukea ja apua työterveyshuollosta jo siinä vaiheessa, kun huomaa valon vaihtuvan keltaiselle. Silloin kierre kohti uupumista voidaan saada katkeamaan ajoissa, Sahimaa neuvo.

Työntekijän hyvinvoinnin pitäisi sellaisenaankin kiinnostaa työnantajaa, mutta ylikuormitus verottaa myös työn tehokkuutta, turvallisuutta ja vaikuttavuutta kokonaisuudessaan. Sekä organisaatio että yksittäinen työntekijä hyötyvät selkeästi siitä, että käyttöön otetaan kuormitusta hillitseviä toimintatapoja.

KAPASITEETTIAAN VOI KASVATTA

Jaakko Sahimaan mukaan aivojen kuormittumista työstä ei oikein voi eikä toisaalta tarvitsekaan rajoittaa minimiin. Aivoterveysten kannalta olennaisempaa on etsiä ja harjoitella tapoja, joilla kapasiteettia voi kasvattaa. Se auttaa kohtaamaan työelämän haasteet ilman, että joutuu jatkuvasti kamppailemaan selviytymisensä rajoilla.

– Jokaisen yksilön hyvillä toimintatavoilla ja niitä tukevilla, helppokäyttöisillä tietojärjestelmillä voidaan hyvinvointia ja jaksamista nostaa tasolle, jolla suorituskyky ja kuormitustekijöiden väliin jää vielä käyttämätöntä kapasiteettia.

Tiedonkäsittelyprosessiemme pullonkaula eli työmuisti ei kuitenkaan kasva edes harjoittelemalla. Se, mitä voimme tietoisesti kasvattaa, on oma asiantuntemuksemme.

Uutta asiaa opetellessa jo pelkkä tuntematon käsite voi viedä työmuistista yhden yksikön verran tilaa. Kun ymmärrys asiakokonaisuudesta kasvaa, käsitteestä tulee avainsana, jonka takaa avautuu laaja varasto tietoa.

– Asiantuntijuuden kautta yksi työmuistin yksikkö siis tavallaan laajenee.

Tähän liittyy ajatus muistivihjeistä, joiden hyödyntäminen on osa hyvää aivoergonomiaa. Itselle tehokkainta tapaa ulkoistaa muistettavia asioita työmuistia kuormittamasta kannattaa hyödyntää.

Joku kirjaa asioita paperilapulle, toinen kännykän kalenteriin. Olennaista on, ettei asiaa tarvitse itse kannatella aktiivisena työmuistissa. Silloin kapasiteettia vapautuu käsittelemään muita asioita.

– Työmuistiaan voi ajatella kuin taululle liimattuina postit-lappuina. Ajan myötä osan liimapinta pettää. Laput leijailvat alas seinältä ja asia unohtuu. Lapuille kirjatut asiat kannattaa siksi kirjata muistiin. Silloin unohtumisen vaaraa ei ole ja ylimääräinen kuorma aivoissa vähenee, Sahimaa selittää.

VÄSYNEILLÄ AIVOILLA SYNTYY HUONOMPIA PÄÄTÖKSIÄ

Kun ylikuormitumme, väsymme tekemään hyviä ja rationaalisia päätöksiä. Kynnistymme, suhtautuminen omaan työhön liukuu kohti kielteisyyttä, luovuutemme kärsii ja yleinen motivaatio heikkenee. Hoitotyössä lähestytään rajaa, jolla työ- ja potilasturvallisuus alkavat kärsiä.

– Nämä ovat ilman muuta merkkejä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Olipa hoitotyö miten palkitsevaa ja itselle merkityksellistä tahansa, se ei suojaa psyykkiseltä ja henkiseltä kuormittumiselta, Jaakko Sahimaa toteaa.

Aivot hyötyvät yhteisesti sovitusta ja selkeistä pelisään-

nöistä sekä seurattavien järjestelmien määrän rajoittamisesta. Tällaiset työn organisoimisen tavat vapauttavat yksittäiset työntekijät tekemästä jatkuvasti uudelleen ratkaisuja, joista voidaan ja kannattaa sopia ylemmällä tasolla.

Tarpeellista tasapainoa voivat lisäksi tuoda tietoiset tavat, joilla irrottautua töistä. Usein hyödyksi on se, että vapaa-aikalla tekee jotakin, joka edellyttää hyvin toisenlaista ajattelua ja toimintaa. Puhutaan esimerkiksi taidonhallintakokemuksesta. Sillä tarkoitetaan sitä, että jossakin omaehtoisessa toiminnassa pääsee hyvään työn imua muistuttavaan flow-tilaan. Se tekee aivoille hyvää.

– Tällaisen tekemisen ei tarvitse olla erityisen tavoitteellista. Keskeistä on onnistumisen ja osaamisen kokemus, Sahimaa korostaa.

HALLINNAN TUNNE VAPAUTTAA VOIMAVAROJA

Työn hallinnan tunteen kasvattaminen on osa hyvää aivoergonomiaa. Työn käytännön järjestelyt ja selkeä sisäinen viestintä ovat työnantajan vastuulla. Työntekijä itse voi kasvattaa hallinnan tunnettaan esimerkiksi rytmittämällä omaan tehtävään sisältyviä vaativia ja rutiinitehtäviä limittäin. Aivojen hyvää toimintaa tukee myös sellainen työote, jossa tehtävä hoidetaan keskittyneesti ja ilman keskeytyksiä ja sitten pidetään tauko.

Työkavereiden kanssa juttelu voi helpottaa kuormittuneisuuden tunnetta. Erityisen kuormittavia tilanteita olisi kuitenkin hyvä päästä purkamaan erityisesti sille varatulla foorumilla, esimerkiksi työnohjauksessa.

Unen ja palauttavan levon roolia hyvässä aivoergonomias- sa ei pidä unohtaa.

– Jatkuva unideprivaatiotilanteessa aivot eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Tiedonkäsittely ja suorituskyky eivät ole sillä tasolla, jolla niiden pitäisi olla. Siitä syntyy hallitsemattomuuden ja kiireen tuntua, joka stressaa ja vaikeuttaa unen saamista entisestään, Jaakko Sahimaa selittää.

Siksi unen saamisen ongelmista tai aamuöisestä heräilystä kannattaa keskustella työterveyshoitajan tai -lääkärin kanssa. ■

JAAKKO SAHIMAA ON HELTTI TYÖTERVEYDEN TYÖTERVEYSPSYKOLOGI JA HR-COACH. HÄN AUTTAA IHMISIÄ JA ORGANISAATIOITA LöYTÄMÄÄN TEHOKKAAMPIA JA TERVEELLISEMPIÄ TAPOJA TEHDÄ TYÖTÄ.



On ystävällinen ja läsnä

Raita Vaha syntyi syyskuussa 1978 keskosena Turun yliopistollisessa keskussairaalassa. Lapsuutensa ja nuoruutensa Vaha kävi säännöllisesti fysioterapeutilla sekä seurannassa sairaaloissa Turussa ja Hämeenlinnassa sekä Invalidisäätiössä Helsingissä, mutta aikuisena ennenaikainen syntymä ei enää ole juurikaan vaikuttanut elämään.

Millainen elämäsi alku oli?

Synnyin raskausviikolla 29. Painoin syntyessäni 1300 grammaa ja vietin ensimmäiset 59 vuorokautta keskuskoskapsissa. Aika keskuskoskapsissa oli pitkä, mutta äitini sanoo olleensa koko ajan varma, että selviän.

Miten keskosuus on vaikuttanut terveyteesi?

Vasen jalkani on liikunnallisesti rajoittuneempi, eikä ihan niin ketterä ja joustava kuin toinen jalka. Lapsena koko vasemmanpuoleinen motoriikkani oli huonompi kuin oikeanpuoleinen, mutta aikuisena en huomaa eroa enää muualla kuin jalassani. Minulla on kai myös jonkinlaista aistilyherkkyyttä, mikä on aika yleistä keskosena syntyneille.

Millaisia muistoja sinulla on sairaaloista?

Muistot lääkäreistä ja hoitajista ovat pelkästään hyviä. Tutkimuksissa oli hauskaa, siellä naurettiinkin paljon. Hassu juttu on se, että pidin pienenä Arvo Ylppöä hyvin merkittävänä henkilönä ja suurena kuuluisuutena, ja olin vielä aikuise-nakin erityisen ylpeä siitä, että hän oli hoitanut minua. Juuri äsken kuitenkin sain tietää, ettei Ylppö minua ole koskaan hoitanut. Mikä hirveä pettymys!

Millainen on hyvä hoitaja?

Lapsena hyvä hoitaja oli sellainen, joka ei tehnyt tutkimuksesta mitään numeroa, vaan höpötteli niitä näitä ja toimenpiteet tehtiin ikään kuin siinä sivussa. Aikuisena hoitajan small talk -taidot eivät enää ole yhtä tärkeitä, vaan enemmän merkittävät ystävällisyys, läsnäoleminen ja henkilökohtainen kontakti. Silloin tulee asiakkaanakin sellainen olo, että hoitaja välittää oikeasti. ■

KESKOKSESI MÄÄRITELLÄÄN ENNEN RASKAUS-
VUOKKOA 37 SYNTYNYT VAUVA. SUOMESSA
NOIN 5 PROSENTTIA KAIKISTA VAUVOISTA
SYNTYY KESKOSENA.

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA



Tuntematon sotelas on ilmestynyt



Myö ollaa tääl hoitamass ihmisiä eikä hättäilemäss.

Tämän repliikin paukauttaa nais-sotelas Akan Rontti tuoreessa romaanissa *Tuntematon sotelas*.

Kyse on neljän sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisen tekemästä kirjasta, jossa irvailaan sote-uudistuksen mieltömyydelle. Pohjana on käytetty Väinö Linnan klassikkoa *Tuntematon sotelas*.

Kirjassa seurataan julkishallinnollisen sairaanhoitoyksikön siirtymistä kohti yksityistämistä. Huumori on kirjailijoiden mukaan makaaberia, kuten on koko sote-prosessikin. ■



JOOA JOO...

”Uusi varhaiskasvatuslaki loikka eteenpäin lasten parhaaksi. Pedagogista osaamista vahvistetaan ja laatua vahvistetaan päiväkodeissa.”

KOKOOMUKSEN KANSANEDUSTAJA
SARI SARKOMAA

TWITTER 18.4.2018

Miten nuori seurustelee?

Digiaika ei ole muuttanut nuorten seurustelua täysin. Verkkomaailman vehkeet eivät esimerkiksi näy nuorten tavoissa aloittaa tai purkaa seurustelusuhde. Nuoret haluavat edelleen käydä tärkeät keskustelut mieluiten kasvokkain ja kahden kesken.

Seksi kuuluu kahden kolmasosan mukaan seurusteluun, mutta liki 90

prosentin mielestä ehdottomasti vasta sitten, kun molemmat seurusteluosapuolet ovat siihen valmiita. Väkivalta on 93 prosentille nuorista syy päättää seurustelu. Myös pettämisen näkee eron perusteeksi lähes 90 prosenttia nuorista.

Väestöliiton kyselyyn vastasi 969 pääosin 15–20-vuotiasta nuorta. ■

Apua urheilussa häirityille

Puhelimessa ja verkkochatissa on auenut uusi palvelu, joka käsittelee urheilussa epäasiallisen kohtelun kohteeksi



joutumista. Palvelu antaa tukea, apua ja neuvontaa urheilua harrastaville nuorille, aikuisille, vanhemmille ja huoltajille.

Et ole yksin on Väestöliiton uusi palvelu, johon seksuaalisen hyväksikäytön ja häirinnän, epäasiallisen käytöksen tai kiusaamisen kohteeksi joutunut urheilija voi olla yhteydessä ja saada apua.

Peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista tytöistä kolmannes ja pojista reilu kymmenesosa on kokenut seksuaalista häirintää viimeisen vuoden aikana.

Palvelu löytyy osoitteesta www.etoleyksin.fi. Puhelin päivystää numerossa 0800 144 644 ma–ti 14–17.30 ja chat ke–to 14–17.30. ■

Vertailu

TOUKOKUU

Kuntien päiväkodeissa

oli vuonna 2011

166 867 lasta.

Vuonna 2015

heitä oli

183 618.



VALTIOVARAINMINISTERIÖ

Kangasalan ammattiosaston
webmaster Sini Nurmi:

Ammattiosastotoiminta on maailman paras harrastus

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Sini Nurmi ryhtyi ammattiosaston webmasteriksi, koska halusi oppia, miten nettisivuja tehdään. Hän on saanut ammattiosaston vastuutehtävien myötä uusia ystäviä, tietoa ja energiaa arkeen.

Vuonna 2004 lähihoitajaksi valmistunut Sini Nurmi on kävellyt äitinsä jalanjälkiä niin uravalinnan kuin ammattiosastotoiminnan saralla.

– Minut kasvatettiin hoitajaksi. Äitini oli hoitaja ja olin pikkutyttönä usein hänen mukanaan kotihoidossa. Perus-

koulun jälkeen oli täysin selvää, että opiskelen lähihoitajaksi.

Sini oli täysin untuvikko ottaessaan vastaan ensimmäisen hoitoalan työpaikan heti peruskoulun päättymistä seuranneena kesänä. Näiltä ajoilta hänellä riittää hauskoja muistoja.

– Eräs vanhempi asukas esitti minulle toiveen, että rasvaisin hänen peräpukamansa. En tiennyt, mistä oli kyse. Minun oli käytävä kollegan luona kysymässä, että mitä ne peräpukamat oikein ovat. Asia selvisi ja tein työni, Sini nauraa.

Nurmi teki valmistumisensa jälkeen seitsemän vuotta vammaistyötä, mutta viimeiset seitsemän vuotta hän on ollut Kangasalan kaupungin kotihoidossa. Hän kokee, että alueen kotihoidon tilanne on vielä suhteellisen hyvä moniin muihin paikkoihin verrattuna.

– Toki asiakaskunta on yhä huonokuntoisempaa ja pitkät välimatkat verottavat työaikaa täällä maaseudulla. Haastavaksi koen työssäni sen eettisen kuorman. Teemme asiakkaiden puolesta suuria päätöksiä esimerkiksi arvioidessamme, onko heidän vielä turvallista asua kotonaan.

Sini kuitenkin nauttii työstään ja etenkin siitä, että kotihoidossa hän saa käyttää ammattitaitoaan laajasti.

– Välillä olen talonmies, välillä vähän kuin terveydenhoitaja. Saan käyttää työssäni kaikkea osaamistani ja pidän siitä, että minulla on vastuuta.

HARRASTUS, JOSTA SAA TUKEA JA YSTÄVIÄ

Sini Nurmen äiti toimi Kangasalan ammattiosaston sihteerinä osaston toiminnan alkuaikoina. Sivusta seuranneena myös Sini innostui myöhemmin ammattiosaston vastuutehtävistä. Niitä onkin kertynyt vuosien saatossa useampia. Hän on ollut ammattiosaston hallituksessa, opona, webmasterina, virkistystoiminnassa, liittohallituksen varajäsenenä ja STTK:n aluetoiminnassa.

– Koen, että tämä on maailman paras harrastus. Viisi vuotta sitten lähtiessäni ensimmäistä kertaa ammattiosaston kokoukseen, en vielä tiennyt, kuinka paljon saisini tästä kaikesta irti.

Nurmi kertoo, että uudet tuttavuudet ja verkostot ovat olleet hänelle yksinhuoltajana henkireikä.

– Tämän kaiken myötä olen saanut liudan uusia ystäviä. Etenkin opojen joukossa on paljon itseni ikäisiä. Yhdessä oleminen, nauraminen ja samassa ammatissa työskentelevien vertaistuki antavat paljon energiaa.

WEBMASTER ON VIESTINNÄNTEKIJÄ

Kangasalan ammattiosaston edellinen webmaster jättäytyi tehtävästä noin vuosi sitten. Sini kiinnostui tehtävästä, koska hän halusi oppia, miten nettisivuja tehdään.

– Meidän ammattiosastossa webmasterin tehtävät eivät kuitenkaan rajoitu vain nettisivujen päivittämiseen. Olemme

TÄMÄN KAIKEN
MYÖTÄ OLEN
SAANUT LIUDAN
UUSIA YSTÄVIÄ.



sopineet, että tehtävä sisältää viestintää laajemminkin.

Sini vastaa tiedottamisesta muun muassa ammattiosaston Facebook-sivuilla ja yhdysjäsenien WhatsApp-ryhmässä.

Nurmi ei pidä webmasterin tehtävää vaativana. Edellytyksenä on lähinnä kiinnostus tietotekniikkaa kohtaan, ja perusasiat tietokoneella työskentelystä on hyvä olla hallussa.

– Webmaster-koulutus oli hyvä, sillä pääsin jo siellä harjoittelemaan verkkosivujen päivittämistä. Tekemällä oppii. Kotiläksyksi jäi oman ammattiosaston verkkosivujen sisällön tuottaminen.

Yhdysjäseneksi ryhtynyt Armi Tujula: Verkostoituminen kiinnostaa

Yhdysjäsenen tehtävässä pääsee verkostoitumaan muiden alan ammattilaisten kanssa. Lisäksi tehtävässä pysyy ajan tasalla hoitoalan asioista, sanoo lähihoitaja Armi Tujula.

Armi Tujula teki pitkään toimistotöitä merkonomina ennen kuin löysi tiensä hoitotyön pariin.

– Kaipasin toimistosta lähemmäs ihmisiä. Tein ensin muutaman vuoden myyntitöitä, kunnes päädyin Suunnaksi hoiva-ala-kurssille vuonna 2011. Huomasin, että ala oli minulle juuri oikea, ja aloitin lähihoitajaopinnot.

Tujula on työskennellyt kolme vuotta Akaan Tarpiakodissa Kylmäkoskella. Tehostetun palveluasumisen yksikössä on 31 vakiuista asukasta.

– Suuntauduin lähihoitajaopinnoissa vammaistyöhön, joten päätin hakea vahvempaa vanhustyön osaamista vanhustyön erikoisammattitutkinosta. Nyt reilun puolentoista vuoden rutistus työn ohessa on ohi, joten aikaa jää enemmän esimerkiksi ammattiosastotehtäville, Armi nauraa.

YHDYSJÄSENEÄ TIETÄÄ, MITÄ ALALLA TAPAHTUU

Armi Tujula ryhtyi yhdysjäseneksi, kun työpaikalla ei vielä ollut sellaista, ja samassa toimipisteessä työskentelevä ammattiosaston puheenjohtaja ehdotti hänelle tehtävää.

Vaikka ammattiosastotehtävät lohkaisevat Sinin vapaa-ajasta osansa, kokee lähihoitaja, että se antaa enemmän kuin ottaa.

– Olen ajan tasalla siitä, mitä hoitosektorilla tapahtuu ja mitä meiltä vaaditaan. Juna menee kovaa kohti sote-uudistusta. Jos siinä junassa haluaa pysyä kyydissä, antavat ammattiosaston vastuutehtävät siihen hyvät valmiudet. Tässä pääsee myös kehittämään omaa työtään ja pitämään kiinni oikeudesta tehdä laadukasta hoitotyötä. ■

Yhdysjäsenenä Armi pitää huolen muun muassa siitä, että työpaikan ilmoitustaulu on ajan tasalla. Kun hän saa SuPerin yhdysjäsenkirjeen tai muuta ajankohtaista tietoa, hän tuostaa tiedotteet ja vie ne ilmoitustaululle.

– Yhdysjäsenen tehtävä ei vaadi paljon, mutta siinä on monia etuja. Olen esimerkiksi jatkuvasti perillä siitä, mitä hoitoalalla tapahtuu.

SuPer järjestää yhdysjäsenille kurseja, ja sellaiselle Tujulakin osallistui viime marraskuussa Helsingissä.

– Oli todella kiva nähdä muita alalla toimivia eri puolilta Suomea. Verkostoituminen muiden kanssa antaa paljon. Kurssilta sain myös uusia ideoita: voisimme esimerkiksi järjestää omissa ammattiosastoissa kaikille yhdysjäsenille suunnatun illan.

Tujula pitää yhdysjäsenen tehtävää tärkeänä.

– On hyvä, että työpaikalla on tyyppi, jota voi käydä nykäämässä hihasta ja kysyä SuPeriin liittyviä asioita.

Armi kannustaa muitakin ryhtymään yhdysjäseneksi. Hänen mukaansa hoitotyö ja hoitoala avautuvat yhdysjäsenen tehtävässä kokonaisvaltaisesti.

– Oma osaaminen vahvistuu, kun tietämys kaikesta alaan liittyvästä lisääntyy. Yhdysjäsenyyden kautta sitä helposti innostuu myös muista ammattiosaston tehtävistä, Tujula vinkkaa. ■

YHDYSJÄSENEÄN
TEHTÄVÄ EI VAADI
PALJON, MUTTA SIINÄ
ON MONIA
ETUJA.



SuPer viesti ketterästi neuvottelujen aikana

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Kun neuvottelukierros vuodenvaihteen jälkeen käynnistyi, SuPerin verkkosivuilla oli valmiina vastaukset moniin keskeisiin kysymyksiin työtaistelutoimista. Ajoissa aloittamalla ja tiedontarpeita ennakoimalla ohjeet saatiin jäsenille mahdollisimman oikeaan aikaan.

Yksittäisten SuPerin työntekijöiden sähköposteihin ja päivystyspuhelimisiin saapui neuvottelukierroksen aikana tuhansia työtaistelua koskevia yhteydenottoja. SuPerin asianhallintajärjestelmään kirjattiin noin 500 erillistä tietuetta, joissa hakusanoina on työtaistelu, vuoronvaihtokielto, ylityökielto tai lakko. Tiedon tarve oli suuri ja samat kysymykset mietityttiivät monia.

– Tällä kierroksella käytettiin aiempaa vahvempia keinoja. Siksi oli tärkeää, että viestintä jäsenille ja medialle oli ajantasaista ja tehokasta. Verkkoviestinnällä oli tässä todella tärkeä rooli, järjestöasiantuntija Anne Meriläinen kertoo.

SuPerin verkkosivuilla julkaistiin hyvissä ajoin etukäteen patteristo sellaisia kysymyksiä ja vastauksia työtaistelutoimis-

ta, joista jäsenten ajateltiin tarvitsevan lisää tietoa. Kysymykset ja vastaukset myös ryhmiteltiin eri tilanteita käsitteleviksi kokonaisuuksiksi itsenäisen tiedonhaun helpottamiseksi.

Neuvottelukierroksen edetessä esiin nousi kuitenkin erityiskysymyksiä, joita ei ollut voitu ennakoida. Verkkosivuja päivitettiin siksi jatkuvasti. Vastausten kattavuudesta huolehtivat SuPerin asiantuntijat yhteistyössä TSN:n työryhmän sekä kuntapuolen keskuslakkotoimikunnan kanssa.

– Jos itse asetun jäsenen asemaan ja työtaistelutoimia olisi tulossa, haluaisin varmasti itsekkin selvittää, mitä se omalla kohdallani todella tarkoittaa, usein kysytyjen kysymysten ja vastausten kokoamista koordinoitunut SuPerin lakimies Sini Siikström toteaa.

MITÄ VOI TEHDÄ

Sini Siikströmin mukaan yleisimmin kysymykset käsittelevät sitä, mitä ylityö- ja vuoronvaihtokielto käytännössä tarkoittaa kysyjän omassa työtilanteessa. Lakkovaroituksen antaminen nosti esiin kysymyksiä siitä, miten lakko paikallisesti organisoidaan ja voiko hoitotyötä tekevä ylipäättään osallistua lakkoon.

– Tämä työtaistelutilanne herätti SuPerin jäsenistön. Tuntuu, että monen jäsenen silmät viimeistään nyt avautuivat sen suhteen, että toiminta on oikeastaan pyörinyt heidän joustamisensa ja venymisensä varassa. Toivon, että nämä kokemukset rohkaisisivat heitä nyt vaikuttamaan omaan tilanteeseensa työelämässä. Tästä on avattu SuPerin kampanjakin, Siikström sanoo.

Yhdessä ja yhtenäisesti toimimalla päästiin tuloksiin, joita työnantajapuoli neuvottelukierroksen alkaessa ei halunnut edes harkita. Anne Meriläinen haluaa korostaa sitä, että ylityön tekemisen ja vuorojen vaihtamisen tulee olla vapaaehtoista. Työntekijä ei ole velvollinen joustamaan jatkuvasti oman hyvinvointinsa ja yksityiselämänsä kustannuksella.

– Omaa jaksamista saa ja pitää suojella. Jos ylitöistä kieläytyminen ja vuorojen vaihtamatta jättäminen osoitti lisätyövoiman tarpeen sekä vahvisti työntekijöiden tilannetta neuvottelukierroksen aikana, samoihin toimiin on yhtä suuri oikeus edelleen. ■



Palkkaerojen selvittäminen yksityisellä sektorilla

Saako aiemmin palkattu työkaverisi kaksi palkkaluokkaa korkeampaa palkkaa kuin sinä, vaikka teette samaa työtä?

SuPerin edunvalvontayksikköön tulee paljon yhteydenottoja edellä mainitun kaltaisissa tilanteissa etenkin yksityiseltä sosiaalipalvelualalta. Tämän kirjoituksen tarkoituksena on antaa eväitä palkkaeroasioiden selvittämiseen paikallisesti. Huolellisesti tehty taustatyö nopeuttaa prosessia siinä vaiheessa, kun se mahdollisesti siirtyy liiton lakimiehen hoidettavaksi.

Tasapuolisen kohtelun velvoite palkkauksessa. Työehtosopimuksen palkkasopimuksen määräyksiä on tulkittava ja sovellettava tasapuolisen kohtelun velvoitteen mukaisesti. Työsopimuslain mukaan *työnantajan on kohdeltava työntekijöitä tasapuolisesti, jollei siitä poikkeaminen ole työntekijöiden tehtävät ja asema huomioon ottaen perusteltua.*

Tasapuolisen kohtelun velvoite tarkoittaa sitä, että samaa tai samanarvoista työtä tekevät työntekijät ovat oikeutettuja yhtäläiseen palkkaukseen. *Tehtäväkohtaisen palkan tulee olla yhtä suuri, ellei erilaiseen kohteluun ole hyväksyttävää perustetta.* Työnantajan palkkausjärjestelmässä soveltamat olennaiset palkkausperusteet eivät saa muodostua pysyvästi toisistaan poikkeaviksi samaa tai samanarvoista työtä tekevien osalta. *Kokonaispalkan ohella tulee ottaa huomioon myös kaikki palkanerät.*

Tasapuolisen kohtelun vaatimus voi edellyttää työnantajalta *aktiivisia toimenpiteitä* alkujaan hyväksyttävienkin erojen tasaamiseksi kohtuullisen ajanjakson aikana. Työnantajan tulee mahdollisuuksiensa mukaan pyrkiä siihen, että palkkaerot korjaantuvat *kohtuullisen ajan kuluessa.*

Palkkaerojen selvittäminen. Alle on listattu esimerkkikysymyksiä, joiden avulla saadaan kokonaiskuva tilanteesta. Luottamusmiehen tai työntekijöiden tulisi asiaa paikallisesti selvittäessään pyrkiä vastaamaan näihin kysymyksiin.

- Mistä syystä aiemmin palkatut työntekijät saavat eri suurista palkkaa?
- Onko työnantaja perustellut palkkaeroa mitenkään? Mikäli on, mihin työnantaja on asiassa vedonnut?
- Onko palkkaerojen taustalla mahdollisesti liikkeen luovutus? Jos on, milloin tämä tapahtui? Siirryttiinkö tässä yhteydessä työehtosopimuksesta toiseen ja noudatettiin työeh-

tosopimuksen menettelyä toiseen palkkausjärjestelmään siirryttäessä?

- Miten korkeampaa palkkaa saavien työntekijöiden palkka muodostuu, palkan osat?
- Tekevätkö korkeampaa palkkaa saavat työntekijät alemmaa palkkaa saavien kanssa täysin samaa työtä? Onko tehtäväkuvissa mitään eroja?

Työnantajaa voidaan aina pyytää kirjallisesti perusteella, millä perusteella se katsoo voivansa maksaa eri suuruisia palkkaa samasta työstä. Myös listauksen laatiminen työntekijöiden palvelukseen tuloajoista, palkoista ja niiden muodostumisesta sekä tehtävänkuvissa olevista eroista auttaa asian selvittämistä. Työntekijät voivat laatia listauksen yhteistyössä ja liittää mukaan myös kopiot verrokkien eli korkeampaa palkkaa saavien työntekijöiden työehtosopimuksista ja palkkakuiteista omien tietojensa lisäksi.

Luottamusmiehellä on oikeus saada työnantajalta erimielisyyden selvittämiseksi laajasti tietoja. Luottamusmies voi pyytää tietoja työnantajalta esittämällä yksilöidyn tiedonsaantipyynnön.

Luottamusmies käy *paikalliset erimielisyyden neuvottelut*. Mikäli tämä ei tuota tulosta, luottamusmies siirtää asian jäsenten niin halutessa liiton selvitettäväksi. Mikäli luottamusmiehistä ei ole, voivat jäsenet siirtää asian *suoraan liittoon.*

Tilanteissa voidaan yleensä vaatia *vahingonkorvauksena* tunti- tai kuukausipalkassa olevan palkkaeron korvaamista kerrannaisvaikutuksineen ja viivästyskorkoineen sen syntymisestä lukien ja palkan nostamista saman suuruiseksi korkeampaa palkkaa saavien kanssa.

Esimerkki. Vuonna 2009 avatussa hoivakodissa kaikki lähihoitajat tekevät samaa työtä. Alkuvuosina palkatut työntekijät ovat G19 palkkaluokassa. Tämän jälkeen palkatut ovat G17 palkkaluokassa. Työnantaja ei suostu nostamaan alemmassa palkkaluokassa olevien työntekijöiden palkkoja ja perustelee toimintaansa konsernin linjalla. ■



Sairastuminen ja vuosiloma

Tulevan kesälomakauden alkaessa on hyvä palauttaa mieliin muutama asia vuosiloman aikana sairastumisesta. Työntekijä saa halutessaan sairastaa vuosilomalla, jolloin vuosilomaa kuluu aivan normaalisti ja sen ajalta maksetaan vuosilomapalkka siten, kuin sovellettava työehtosopimus sekä laki edellyttävät.

Euroopan unionin oikeudesta johdun työntekijällä, joka sairastuu ennen vuosilomansa alkua tai sen aikana, on kuitenkin pyynnöstään oikeus siirtää sairauslomansa kanssa päällekkäin menevä vuosiloma annettavaksi myöhemmin. Työntekijän ei siis tarvitse sairastaa vuo-

silomallaan, sillä sairauslomalla ja vuosilomalla on eri tarkoitukset. Vuosiloma on tarkoitettu työn rasituksesta palautumiseksi ja sairausloma määrätään sairaudesta toipumista varten. Työntekijän ei siis tarvitse käyttää ansaitsemaansa vuosilomaa sairastamiseen.

EU-oikeudessa loman siirto-oikeutta ei ole rajattu vain tiettyyn osaan työntekijän vuosilomaa, vaan työntekijällä on pyynnöstään oikeus siirtää koko sairauslomansa kanssa päällekkäin menevä vuosiloma pidettäväksi myöhemmin. Suomessa lainsäätäjällä on kuitenkin tulkinnut työaikadirektiiviä si-

ten, että se turvaa työntekijän oikeuden siirtää vuosilomansa sairauden alta vain loman neljää viikkoa vastaavalta ajalta.

Lainsäätäjällä onkin 1.4.2016 alkaen palauttanut vuosilomalakiin niin katsotut omavastuupäivät vuosilomalla sairastuttaessa silloin, kun työntekijä on ansainnut vuosilomaa yli neljä viikkoa. Näitä omavastuu- tai karenssipäiviä voi olla maksimissaan kuusi lomanmääräytymisvuotta kohden. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että työntekijä, jonka lomaoikeus on viisi viikkoa, menettää yhden lomaviikkonsa, jos hän sairastaa viikon vuosilomastaan sen jo alettua.

MITEN TOIMIN, JOS SAIRASTUN ENNEN VUOSILOMANI ALKAMISTA TAI TIEDÄN JOUTUVANI VUOSILOMANI AIKANA ESIMERKIKSI LEIKKAUSOPERAATIOON, JOSTA AIHEUTUU SAIRAUSSLOMA JA HALUAN SIIRTÄÄ VUOSILOMANI PIDETTÄVÄKSI MYÖHEMPÄNÄ AJANKOHTANA?

- Ensimmäiseksi sinun tulee ilmoittaa sairastumisestasi työnantajallesi siten, kuin työpaikkasi sairauspoissaoloilmoituskäytännöstä on sovittu.
- Ilmoittaessasi sairastumisestasi sekä sairausloman kestosta, tulee sinun pyytää samalla vuosiloman siirtoa sairastumispäivästä lukien.
- Jos tiedossasi on ennen lomasi alkua, että tulet joutumaan loman aikana esimerkiksi leikkausoperaatioon, josta aiheutuu työkyvyttömyys, tulee sinun ilmoittaa tästä tulevasta operaatiosta työnantajallesi jo ennen vuosiloman alkua ja pyytää vuosiloman siirtoa.
- Työnantajasi voi edellyttää sairauslomatodistuksen toimittamista työpaikkasi sairauspoissaolokäytännön mukaisesti.
- Kun sairauspoissaolo alkaa ennen vuosilomaa tai tiedät loman aikana joutuvasi operaatioon, josta aiheutuu työkyvyttömyys, siirtyy pyynnöstäsi koko sairausloman alle jäävä vuosiloma annettavaksi myöhemmin.

MITEN MINUN TULEE TOIMIA, JOS SAIRASTUN VUOSILOMANI AIKANA JA HALUAN SIIRTÄÄ VUOSILOMANI PIDETTÄVÄKSI MYÖHEMPÄNÄ AJANKOHTANA?

- Ensimmäiseksi sinun tulee ilmoittaa sairastumisestasi työnantajallesi siten, kuin työpaikkasi sairauspoissaoloilmoituskäytännöstä on sovittu.
- Ilmoittaessasi sairastumisestasi sekä sairausloman kestosta, tulee sinun pyytää samalla vuosiloman siirtoa sairastumispäivästä lukien.
- Työnantajasi voi edellyttää sairauslomatodistuksen toimittamista työpaikkasi sairauspoissaolokäytännön mukaisesti.
- Mikäli työnantajasi ilmoittaa, että osa vuosilomasta ei siirry karenssipäivien vuoksi, tulee sinun ilmoittaa, ettet hyväksy tätä ja että saatat asian liittoon.
- Ota tämän jälkeen yhteys SuPerin edunvalvontayksikköön jatko-ohjeiden saamiseksi.

SuPerin jäsenen näkökulmasta omavastuupäivien soveltamisen kannalta ratkaisevaa on, mitä työehtosopimusta häneen sovelletaan.

Mikäli työntekijä työskentelee Kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen, KVTES, piirissä tai häneen sovelletaan Avaintyönantajat AVAIN-TA ry:n työehtosopimusta, ei sovelleta mitään karenssipäiviä työntekijän sairastuessa vuosiloman jo alettua, sillä edellytyksellä, että hän *pyytää vuosilomansa siirtoa ilman aiheetonta viivytystä*. Sama koskee YTHS-sopimuksen piirissä olevia työntekijöitä. Tämä johtuu siitä, että kyseisissä työehtosopimuksissa on nimenomaisesti sovittu työntekijän oikeudesta siirtää koko vuosilomansa sairauden alta pidettäväksi myöhemmin.

Mikäli taas työntekijä työskentelee esimerkiksi yksityisellä sosiaalipalvelualalla, SOSTES, tai yksityisellä terveys-

palvelualalla, TP TES, sovelletaan tällaiseen työntekijään loman siirtotapauksissa vuosilomalakia ja tällöin työnantajat ovat noudattaneet laissa olevaa kuuden päivän karenssisäännöstä työntekijän sairastuessa vuosilomansa jo alettua.

Ratkaisu kiistaan Euroopan unionin tuomioistuimesta? Tätä lehtijuttua kirjoitettaessa Euroopan unionin tuomioistuimessa on vireillä kahta suomalaista työntekijää koskeva ennakkoratkaisupyynnö. Työtuomioistuin on pyytänyt unionin tuomioistuimelta kannanottoa siihen, onko vuosilomalakimme työaikadirektiivin ja unionin oikeuden vastainen siltä osin, kuin se mahdollistaa lomapäivien menettämisen karenssipäivien muodossa silloin, kun työntekijä sairastuu vuosilomansa aikana. Toinen näistä ennakkoratkaisupyynnön alaisista työntekijöistä on superilainen laboratoriolähihoitaja, jonka juttua ajetaan liiton

lakimiehen toimesta.

Mikäli Suomen vuosilomalaki todetaan karenssipäivien osalta unionin oikeuden vastaiseksi, voivat Suomen valtio tai ennakkoratkaisupyynnön lopputuloksesta riippuen jopa yksittäiset työnantajat joutua korvaamaan työntekijälle karenssin takia menetetyt vuosilomapäivät. ■

JUHO KASANEN
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Ei lääkkeen-
jakovirheestä
niin väliä ole.”



VOITTO KOTIIN: SUPERILAISALLE PERUSHOITAJALLE MÄÄRÄTTIIN MYÖNNETTÄVÄKSI PYSYVÄ TAPATURMAELÄKE

Superilaiselle perushoitajalle sattui vuonna 2015 työtapaturma, jonka seurauksena hänen oikean takareitensä lihakset irtosivat kiinnityksestään.

Reiden koukistajajänteiden irtauma korjattiin toimenpiteessä, mutta tästä huolimatta reiden toimintakyky huononi niin, että hoitava lääkäri päätyi ehdottamaan harkittavaksi ammatillisiin perusteisiin perustuvan tapaturmaeläkkeen myöntämistä, ottaen huomioon vahingoittuneen fyysisesti kuormittava työ.

Tapaturmavakuutusyhtiö katsoi kuitenkin, että perushoitaja kykenisi ammatillisen kuntoutuksen keinoin saavuttamaan entisen ansiotasonsa sellaisessa työssä, johon hän koulutus ja työkokemus huomioiden kykenisi. Vakuutusyhtiön näkemyksen mukaan kuntoutustarpeen ja -mahdollisuuksien arviointi oli keskeytynyt tapaturmasta riippumattomista syistä. Yhtiön mukaan perushoi-

tajan työkyvyn alentuma on alle 10 prosenttia ja se katkaisi lain mukaisten korvausten maksamisen 30.4.2017.

Perushoitaja otti yhteyttä SuPerin edunvalvontayksikköön, joka avusti häntä valituksen laatimisessa. Valituksen johdosta tapaturma-asioiden muutoksenhakulautakunta kumosi vakuutusyhtiön hylkäävän päätöksen ja määräsi tapaturmaeläkkeen maksettavaksi 100 prosentin työkyvyn aleneman mukaan 1.5.2017 lukien toistaiseksi.

Muutoksenhakulautakunnan päätöksen mukaan ottaen huomioon vahingoittuneen ikä ja työtausta sekä tapaturmavammasta johtuvat rajoitteet hänen ei voida kohtuudella edellyttää työllistyvän muihin töihin jäljellä olevan työkykynsä perusteella. Muutoksenhakulautakunta totesi lisäksi, että ammatillinen kuntoutus ei ollut vahingoittuneen tilanteessa tarkoituksenmukaista. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9–13
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.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

	VETÄÄ	OSA- VALTIO		AJO- NEUVO	100.	AITURI LATTU	PALLOI- LIJAN NIMISIÄ	AIKA- KAUSI							
HUULI- KIN?									www.ristikkotuuli.fi						
SATU- AASI					YO- SHIKO										
ELI					RETUN LEMMIKKI 	4									
TAPAH- TUI NIVA- LASSA	9	HAN- HELLE OMI- NAISTA		APU- LAITE KO- KOTTI						POIKIA PIILOT	SIE- VÄ	HUUDE- TAAN		KOHO- KOHTA	KAS- VAT- TAA
						PÄI- VI	RENTO			TYÖTAI- TELU- MUODOT					
							RUOTSI SAKSA	Super- lainen?							
VIL- JAN TUHO	3		PANKISSA				8								
					-SEU- TU										
							JÄI NOL- LILLE ONVALT- TIA					KUL- KUUN		-POI- KA	
MAK- SIMI					HUO- NOJA AIKOJA HALLITSI INTIAA	5				ILMA- RINEN ÄKEÄT				1	
										SUPER VALVOO					
PORHOJA		"\$" ILMAN KATETTA						ÖISIN NÄHDYT EI PETA							KA- DUT
HIM- PUT- TI		10			TINTIN HERKKU					OIREITA ALIN					
		EX- KUNTA		MONET LEIKKO- RUUSUT ÄÄNTELYÄ										TUTTU TIL- TULLE	LAULU JA LAU- LAJA
KAK- SOIS- SUO- LAT									SYISIÄ						
SUKUA	2				ÄÄN- NELLÄ	7					PIL- LEIN				6
						TAPA- NINEN									
VASTA- RINTA															

Voit osallistua ristikkokisaan 17. toukokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuudessa 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 _____



Mielenterveysaiheinen artikkeli vei voiton

Huhtikuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Minna Lyhdyn artikkeli *Miten kohdata itsetuhoisen ihminen?* Kakkosijan sai Henriikka Hakkalan artikkeli *Kotihoidon kriisi ei hellitä*, jossa käsiteltiin SuPerin selvitystä kotihoidon tilanteesta. Kolmannelle sijalle nousi Lyhdyn kirjoittama *Tänään töissä* -juttusarjan reportaasi *Turun kuntoutustiimi vie kuntoutusta kotiin*. SuPer-lehden termosmukin voitti Susanna Ringvall Helsingistä. Onnittelut!

Tärkeää tietoa. Ei voi tietää, kenen kohdalle sattuu tulemaan ajankohtaiseksi.

MITEN KOHDATA ITSETUHOINEN IHMINEN? S. 36

Tässä oli nostettu vakavia asioita esiin. Tärkeä, mutta vähän puhuttu aihe.

MITEN KOHDATA ITSETUHOINEN IHMINEN? S. 36

Liian vähän käsitellään ja taitoja tarvitaan joka puolella

MITEN KOHDATA ITSETUHOINEN IHMINEN? S. 36

Työskentelen itse päiväkodissa ja tätä tulee mietittyä päivittäin.

EHTIIKÖ KUKAAN OTTAA SYLIIN? S. 38

Hoitopaikat on kasvatettu liian suuriksi ja levottomiksi.

EHTIIKÖ KUKAAN OTTAA SYLIIN? S. 38

Lämminhenkinen kirjoitus. Maallikkokin ymmärsi.

TURUN KOTIUTUSTIIMI VIE KUNTOUTUSTA KOTIIN S. 18

Kaaos kotihoidossa. Päätäjät eivät välitä, häpeällistä!

KOTIHOIDON KRIISI EI HELLITÄ S. 30

Olipa kerrankin selkokielellä ihon huollon ohjeita.

HOITAJAN HUOLTOKIRJA: IHOLLA ON MUISTI S. 46

Nyt puhutaan asioista eikä hyssytellä.

KOTIHOIDON SYÖKSYKIERRE KIIHTYY S. 24

Siitä tuli hyvä mieli itselle.

TURUN KOTIUTUSTIIMI VIE KUNTOUTUSTA KOTIIN S. 18

Omaiset ottakaa yhteyttä päättäjiin! Henkilökuntaa ei kuuntele kukaan.

KOTIHOIDON KRIISI EI HELLITÄ S. 30

Voisi olla muillakin paikkakunnilla tarvetta.

MUMMONMÖKKEJÄ KESKELLE KIRKONKYLÄÄ S. 58

Vihdoinkin jotain uutta ja erilaista asumista vanhuksille lukittujen ovien sijasta.

MUMMONMÖKKEJÄ KESKELLE KIRKONKYLÄÄ S. 58

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **17. toukokuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 5/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

Lauran satuaarre haluaa antaa ihmisille
kokemisen riemua ja sydämen viisautta

NUKKETEATTERI LUMOAA LAPSEN JA AIKUISEN

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Kaksi varhaiskasvattajaa perusti nukketeat-
terin. Ensimmäinen näytelmä on rauhallinen
ja sopivasti jännittävä satu, joka puhuttelee
kaikenikäisiä.

Kun Laura Tuhkanen ehdotti ystävälleen Satu Vii-
alalle, että irtisanoudutaanko töistä ja perustetaan
nukketatteri, Satu vastasi heti myöntävästi.
– No, vähän noin se taisi mennä, nauraa Laura.
– Meillähän on kohta synttärarit, huomaa Satu.
Nukketatteri Lauran satuaarre täyttää toukokuus-
sa kokonaisen vuoden.

Lastenhoitaja Satu Viiala, 38, ja lastentarhanopettajan töi-
tä tehnyt Laura Tuhkanen, 31, tapasivat ensimmäisen ker-
ran päiväkodissa, kun Laura etsi itselleen työparia ja Satu tuli
haastatteluun. Naisilla synkkasi heti. Yksi yhdistävä tekijä oli
rakkaus teatteriin. Satu vietti lapsuutensa ja nuoruutensa Tik-
kurilan teatterissa draamaharrastuksen parissa. Laura on mo-
nenlaista teatteria tehnyt puhe- ja draamataiteen aineenopet-
taja, joka teki lastentarhanopettajan sijaisuuksia.

– Nukketatteri on ollut molempien sydäntä lähellä ai-
na, sanoo Laura.

Nyt Satu ja Laura jatkavat varhaiskasvatuksen parissa hen-

kilöstövuokrausfirman keikkatyöläisinä. Lauran satuaarteel-
la on takanaan nelisenkymmentä nukketatteriesitystä päivä-
kodeissa, kouluissa, palvelutaloissa ja lastentapahtumissa, ja
haaveena on, että nukketatterista tulee vielä joskus molem-
pien kokopäivätyö.

– Nautin tästä vapaudesta. Jokainen päivä on vähän erilai-
nen. Päiväkodissa voi keskittyä olennaiseen eli lapsiin, koska
sijaisella ei ole paperitöitä tai suunnitteluvastuuta. Nukketeat-
terin keikkapäivä taas on ihan omanlaisensa ja ilmassa väreilee
ihana jännitys, kun saa pakata tavarat autoon ja lähteä tien-
päälle, kertoo Laura.

– En vaihtaisi enää takaisin entiseen, sanoo Satu.

HYVÄÄ KIHELMÖINTIÄ

Nukketatteri oli jo pitkään ennen Lauran satuaarteen synty-
sanoja tärkeä työväline Satulle ja Lauralle päiväkodin arjessa.

– Lapset saa iästä riippumatta helposti mukaan nukketeat-
terin maailmaan, siitä innostuvat kaikki, sanoo Satu, joka on
tehnyt lähihoitajaopintojensa lopputyön nukketatterista ja
sen mahdollisuuksista lasten taidekasvatuksessa.

– Nukkejen avulla on helppo käsitellä erilaisia tilanteita, esi-
merkiksi kiusaamista. Sellainenkin lapsi, jonka on muuten vai-
kea puhua tunteistaan, saattaa nukken avulla avautua. Nuket tar- ▶



Malva Maahinen seikkailee Pudonneen tähden arvoituksen pääosassa. Nuken on tehnyt Kristina Segercrantz, joka on kuvittanut myös monia tunnettuja satukirjoja.



Laura Tuhkanen ja Satu Viiala käyttivät työssään päiväkodissa nukkeja draamakasvatuksen välineinä. Se sujui niin hyvin, että he perustivat kiertävän nukketeatterin.

joavat pienillekin lapsille mahdollisuuden draaman kautta tahtuvaan kokemukselliseen oppimiseen, pohtii Laura.

Nukketeatteri on vanha, joidenkin lähteiden mukaan jopa vanhin, draamallisen esityksen muoto. Se tunnetaan kaikilla mantereilla ja vanhimmat, egyptiläisistä hautakammioista löydetyt nukket ovat 4000 vuotta vanhoja. Nukketeatteria on käytetty kansan viihdyttämiseen, valistamiseen ja valtaapitävien arvosteluun. Siirreltävänä se on ollut helppo kuljettaa myös syrjäseuduille.

– Nukketeatteriin kuuluu tietynlainen taianomaisuus, kun nukket heräävät katsojan silmien edessä eloon. Yleisö luo omalla mielikuvituksellaan esityksen maailman, Laura miettii.

Satu ja Laura ovat molemmat näyttelleet satoja kertoja teatterin lavalla, mutta nukketeatterin tekeminen on vaatinut uuden opettelua. Nukkeen käsittely on erityistaito. Laura ja Satu ovat saaneet siihen ohjausta ammattilaiselta, mutta toteavat, että näyttelijä ei koskaan voi olla täysin valmis.

– Nukkeen pienetkin eleet näkyvät yleisöön, ja vaikuttavat tarinaan ja tunnelmaan. Äänensävyyn muutoksella tai nukkeen liikkeellä saa kaapattua yleisön huomion. Kontakti yleisöön otetaan nukkeen kautta. Hyvin tehdyn ja taitavasti liikutellun nukkeen ilmeet ja eleet ovat aika vangitsevia, miettii Satu.

SELLAINENKIN LAPSI, JONKA ON MUUTEN VAIKEA PUHUA TUNTEISTAAN, SAATTAANUKEN AVULLA AVAUTUA.

Laura ja Satu pukeutuvat esitykseen mustiin vaatteisiin ja hansikkaisiin.

– Kun itse näyttää, ennen esitystä iskee aina kauhea jännitys. Nukketeatterissa näyttelijä pääsee ikään kuin nukkeen taakse piiloon. Jännittäminen on nyt sellaista hyvää kihelmöintiä, kuvailee Laura.

PERINTEINEN SATU

Lauran satuaarten ensimmäinen näytelmä on Pudonneen tähden arvoitus. Sen ensiesitys oli viime syksynä.

– Lähdimme liikkeelle siitä, että halusimme tehdä perinteisen sadun, selkeän ja rauhallisen esityksen, Satu sanoo.

– Minulla on jo lapsena ollut haave, että kirjoittaisin joskus tarinan Sammalmetsän kansasta. Nyt se haave toteutui, naurahtaa Laura.

Käsikirjoituksen kirjoittaminen oli tiukka puristus päivätöiden ja perhearjen ohessa. Nollabudjetilla syntyneen nukketeatteriesityksen valmisteluihin valjastettiin koko lähipiiri. Lopputuloksena on lämmin, sopivasti jännittävä tarina Malva Maahisesta, joka lähtee pelastamaan pudonneeksi luulemaansa tähteä ja tapaa matkansa aikana metsässä haltijoita ja eläimiä. Näytelmässä on paljon hauskaa riimittelystä ja sanaleikkijä, eikä pieruhuumorikaan ole unohdettu, sillä sehän naurattaa kaikkia. Näytelmä on alusta loppuun oma tuotanto, vain kolme pääroolissa olevaa nukkea tilattiin kuvataiteilijana ja nukkekäsitelijänä tunnetulta Kristina Segercrantzilta. Musiikin sävelsi Jenna Sunila.

– Paras ja suurin palaute tulee lapsilta. He uskovat, että nuket ovat oikeasti eläviä, reagoivat juonenkäänteisiin ja huutelevat lähtiessään, että 'heippa ketu' ja 'moikka pupu', nauraa Satu.

Pudonneen tähden arvoitus on lapsille suunnattu, mutta nukketeatterin tapaan se viehättää monen ikäisiä. Laura ja Satu ovat käyneet esiintymässä myös vanhuksille.

– Palvelutalossa on tärkeää, että esityksen jälkeen voi jäädä keskustelemaan ja muistelemaan yhdessä yleisön kanssa, sanoo Laura.

– Yksi koskettava palaute tuli vanhalta mieheltä, joka tunnisti heti esityksessä kilahtavan aisakellon äänen, kertoo Satu. Äänimaailma on Pudonneen tähden arvoituksessa muutenkin tärkeä. Monet sanovat, että linnut lauluneen olivat parasta koko näytelmässä.

Lauran satuaarten seuraava näytelmä on lapsille suunnattu joulun talvinäytelmä, jonka ensi-ilta on ensi syksynä. Haaveena on joskus kirjoittaa myös vanhuksille oma näytelmä. Nukketeatterin mahdollisuudet ovat melkein rajattomat. Esityksen voisi muokata myös erityislapsille sopivaksi tai vaikka varhaiskasvatustajien työhyvinvointipäivään keskustelunavaajaksi.

– Haluamme tarjota yleisölle haltioitumisen taikaa, kokemuksen riemua ja sydämen viisautta. ■

Unelmoitko sinäkin jostakin uudesta?

Laura Tuhkanen ja Satu Viiala kertovat, mitä he ovat oppineet nukketeatterinsa ensimmäisen vuoden aikana.

- Tee unelmistasi kartta, mind map. Kun haaveet kirjoittaa ylös, ne muuttuvat todemmiksi ja niiden toteutumisen eteen ryhtyy tekemään töitä. Jälkeen päin on myös kiva katsella karttaa ja todeta, että tuokin unelma on nyt toteutunut.
- Jos perustat yrityksen, yrityskurssin käyminen on hyödyllistä. Ota selvää esimerkiksi verotuksesta ja vakuutuksista. Palkkaa myös kirjanpitäjä. Lauran satuaarten alussa jouduimme opettelemaan monta asiaa kantapäähän kautta, mutta nyt toisena toimintavuotena olemme jo paljon viisaampia ja osaamme varautua.
- Jos myyt omaa osaamistasi, markkinointiin kannattaa panostaa, vaikka se onkin aikaa vievää ja tuntuu välillä vaikealta. Me lähetimme ensin kymmeniä sähköpostiviestejä päiväkodeihin ja jäimme sitten odottamaan tilausten tulvaa. Se ensimmäinen puhelinsoitto ja varattu esitys tuntui lottovoitolta. Esityksiä on myös varattu naisten keikkaillessa päiväkodeissa, sillä henkilökohtainen kontakti on usein parempi kuin sähköpostiviesti.
- Etsi ympärillesi ihmisiä, jotka inspiroivat sinua, uskovat sinuun ja ovat valmiita tukemaan niin henkisesti kuin käytännön töissäkin. Perheen ja läheisten tuki on tosi tärkeää.

Katsojan mielikuvitus herättää nuket eloon. Se on nukketeatterin taikaa.



PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra anmälan på svenska på
www.superliitto.fi > medlemskap > uppdatering av medlemsuppgifter

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 liittymislomakkeita: _____ kpl
- Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

vanhuuseläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 10 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy)

haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (90 €/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 kokoaikainen työkyvyttömyyseläke

palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla hoitovapaalla/kotihoidontuella

ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ANNA VIELÄ NUKKUA



Kaikki me hoitajat varmasti tiedämme, että kuntouttaminen on äärimmäisen tärkeää. Kuntouttavasta työotteesta on puhuttu jo vuosia ja se onkin keinona vakiintunut toivottavasti jokaisen hoitajan työkalupakkiin päivittäin käytettäväksi.

Meille on jo vuosia opetettu, suoraan jopa saarnattu liikkumisen tärkeydestä potilaiden ja myös itsemmekin suhteen. Jos potilas ei liiku, jäykistyvät hänen nivelensä ja lihaskunto romahtaa jo muutamassa viikossa. Liikunnalla parannetaan lihasvoimaa, ylläpidetään nivelten liikkuvuutta ja luuston lujuttua. Sen kautta annetaan elämälle sisältöä, tasapainoa ja mielihyvää. Aktiiviteetin vähäisyys ja raajojen jäykistyminen johtavat hiljalleen jopa pysyvään liikuntakyvyttömyyteen.

En missään nimessä kiistä kuntoutuksen ja liikunnan merkitystä. Itse työskentelen ikäihmisten parissa kuntoutuspainotteisella osastolla. Olen omin silmin viikko toisensa jälkeen saanut myötälää niitä vaihtelevia tunteita, jotka liittyvät kuntouttamiseen. Iloa, kun ihminen vielä nousee jaloilleen ja kuntoutuu kotiin. Olen lohduttanut myös monissa katkerien kyynelten hetkissä, kun kuntoa ei enää pystytä niihin kantimiin saamaan, että kotiutuminen omaan kotiin olisi turvallista.

Uskallan väittää, että kuntoutukselle voi joskus myös sokeutua. Tuntuu, että toisinaan vielä kuolinvuoteen laidaltakin pitäisi jaksaa ponnistaa tekemään vähintään viisi seisomaan nousua, ettei

reisilihasten voima katoa. Ehkä se jollekin saattaa sopiaikin, mutta ei suinkaan kaikille.

Peräänkuulutan herkkyyttä kuunnella sydämellä. Aina ei ole jumpan eikä humpan aika. Muistan, miten taannoin herttainen yskymppinen rouva melkein itkien halasi minua: ”Sinä olet niin ihana ihminen, kun annoit nukkua”. Joskus on parasta kuntoutusta antaa ihmisen nukkua ihanat pitkät päiväunet. Keitetään ne päiväkahvit sitten hänelle erikseen tunnin päästä ja kävelään vaikka päivälliselle päiväsaliiin, jos kahville ei oikeasti jaksaa.

Ihana nuori kollegani teki taannoin myös pieniä ihmeitä. Hän sai melko haastavasti käyttävän asiakkaan pitkäksi aikaa hyvälle tuulelle. Mitä siihen tarvittiin? Kännykkä, kekseliäisyyttä ja muutama minuutti. Olivat alkanee

asiakkaan kanssa miettiä erään laulun sanoja ja kollega oli kipaissut hakemaan oman puhelimensa. Spotify-musiikkiapin kautta olivat sitten Joel Hallikaista kuunnelleet päät yhdessä sängynlaidalla. Asiakas kertoi hoitajan piristäneen hänen koko loppuelämänsä. Ok, totta on, etteivät jumpanneet tai lähteneet sillä kertaa muiden seuraan ruokailuun, mutta asiakas koki saaneensa jotakin hyvin merkittävää.

Kaikella on aikansa, myös kuntoutuksessa. Joskus jumpataan hiki hatussa, mutta ihan yhtä tärkeää on nähdä, milloin asiakas ei oikeasti jaksaa, vaan kaippaa ihan jotain muuta kuin lihaskuntoharjoitteita. ■

LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA Löydät hänen blogistaan: [HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN](http://www.lily.fi/blogit/run-babe-run)



JONAS VÄNÄNEN

Lomautus tulossa?

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Jos työnantajasi lomauttaa sinut, ilmoittaudu työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon www.te-palvelut.fi. Täytä kirjallinen ansiopäiväraahakemus tai lähetä sähköinen hakemus osoitteessa <https://nettikassa.supertk.fi>.

Päivärahan määrän laskentaa varten lähetä palkanlaskijan kirjoittama palkkatodistus vähintään 26 palkallisen kalenteriviikon ajalta ennen lomautusta tai vastaavan ajan kaikki palkkalaskelmat. Jos saat palkkalaskelman verkkopankkiin, käytä pankin sivulla olevaa Tulosta pdf -painiketta.

Jos yhdenjaksoinen lomautus kestää vähintään kalenteriviikon, sinulla on viiden päivän omavastuuajan täytyttyä oikeus täyteen päivärahaan lomautuksen ajalta. Täyttä päivärahaa maksetaan lomautuspäiviltä myös, jos kyseessä on lomautus lyhennetylle työviikolle. Lomautus lyhennetylle työviikolle tarkoittaa sitä, että vähintään yksi päivä kalenteriviikossa on lomautusta ja muut päivät ovat täysien työpäivien mittaisia.

Jos lomautus tapahtuu päivittäistä työaikaa lyhentämällä, päiväraha maksetaan palkalla soviteltuna niiden kalenteriviikkojen ajalta, joina työaika on enintään 80 prosenttia kokoaikaisen työntekijän työajasta.

Lyhennetylle työviikolle ja työpäivälle lomautettujen pitää hakea päivärahaa aina täysiltä kalenteriviikoilta. Esimerkki: Lomautus lyhennetylle työpäivälle 1.6.–30.9. Hakemukset täytetään ajoilta 28.5.–1.7., 2.7.–5.8., 6.8.–2.9. ja 3.9.–30.9. Myös lomautusilmoitus lähetetään kassalle.

TYÖNTEON JA PALKANMAKSUN KESKEYTYS

Tietyillä aloilla, kuten oppilaitoksissa, päiväkodeissa ja iltapäiväkerhoissa työnteko ja palkanmaksu voivat keskeytyä laitok-

sen ollessa suljettu esimerkiksi loma-aikoina.

Alalle muodostuneen vakiintuneen käytännön perusteella työntekijä voi olla oikeutettu päivärahaan lomautukseen rinnastettavasta syystä, kun keskeytyksestä on sovittu työsuhteen solmittaessa ja sitä koskeva ehto on merkitty työsuopimukseen. Myös keskeytyksen vuoksi työttömäksi jääneen pitää ilmoittautua työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon ja hakea päivärahaa edellä mainitun mukaisesti.

MAKSA JÄSENMAKSU SÄÄNNÖLLISESTI

Ansiosidonnainen päiväraha perustuu kassajäsenyyteen. Liiton jäsenen osalta kassan jäsenmaksu hoituu liiton kautta.

Liitto voi anomuksesta myöntää jäsenmaksuvapautusta tietyin perustein. Perusteet ovat nähtävissä osoitteessa www.superliitto.fi. Vapautusaikana liitto maksaa kassan jäsenmaksun jäsenen puolesta, koska kassan jäsenmaksusta ei voida myöntää vapautusta. Kassa perii jäsenmaksun maksettavasta etuudesta. Soviteltua päivärahaa saavan pitää hoitaa jäsenmaksun maksamisen palkasta erikseen.

Jäsenmaksuasioissa ota yhteyttä SuPerin jäsenyksikköön jasenrekisteri@superliitto.fi. Huomioi, että maksamaton jäsenmaksu voi johtaa jäsenyydestä erottamiseen ja kassan maksaman etuuden takaisinperintään.

TYÖTTÖMYYSKASSA PALVELEE

Työttömyyskassan aukioloaika on 1.6.–31.8. välisenä aikana klo 8.30–15.00. Kesäaikana kassa palvelee puhelimitse palvelunumerossa 09 2727 9377 maanantaisin ja perjantaisin klo 9–13 ja keskiviikkoisin klo 12–15. Mahdollisista poikkeuksista ilmoitetaan kassan nettisivuilla. ■



Kassan kassankokous

Työttömyyskassan kassankokous pidetään keskiviikkona 13.6.2018 klo 18.00 osoitteessa Radisson Blu Hotelli, Runeberginkatu 2, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokousasiakirjat ovat nähtävillä kokouspaikalla klo 12.00 alkaen. Mahdollisuus ruokailuun klo 17.00 alkaen. Ilmoita ruokailuun osallistumisesta reima.poitinen@supertk.fi 5.6. mennessä. Työttömyyskassan hallitus toivottaa osallistujat tervetulleiksi kokoukseen.



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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi



Suomen edullisin henkivakuutus
MAKSAA VAIN PIZZAN KUUSSA

Tee pieni päätös, jolla voi olla valtava merkitys. Henkivakuutus auttaa säilyttämään perheesi nykyisen elintason, jos toinen jää yksin pitämään huolta kaikesta. Järjestöjäsenenä saat vakuutuksen jo muutamalla eurolla kuussa. Jos asia kiinnostaa edes pikkuisen, aloita katsomalla oma hintasi nyt heti.

henkivakuutuskuntoon.fi

Suomen edullisimman henkivakuutuksen (Vakuutus- ja rahoitusneuvonta FINE:n tekemä hintavertailu 9/2016) järjestöjäsenille myöntää Suomen vanhin henkivakuutusyhtiö, Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva, jonka asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj.

**JÄSEN-
ETU**



ONNEA LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVA! Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon.

Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä. SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan.



Vain superilaisena lähihoitajana sinulla on oikeus kantaa aitoa, hopeista lähihoitajien ammattimerkkiä. Varmista merkin saaminen liittymällä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi. Saat merkin maksutta liittymislahjaksi.

Lisäksi saat hyödyllisen monitoimikaulanauhan.

www.superliitto.fi



superliitto



Suositttele SUPERIA

...ja kannusta uusi jäsen mukaan tekemään työelämästä entistä reilumpaa yhdessä kaikkien superilaisten kanssa.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys
Suosittele SuPeria 2018
tai skanna koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



#superlämpöä
#suosittelesuperia



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN **OMA TAPAHTUMA!**

PE 7.9. KLO 10–15.30 | HELSINGIN MESSUKESKUS / KOKOUSTAMO

Lähihoitaja 2018

LÄHIHOITAJA2018 on pakattu täyteen kiinnostavaa ohjelmaa:

- Leijonaemon puheenvuoro suvaitsevaisuudesta
- ”Bulletproof” Heidi Foxell: kohtaamisen merkitys asiakastyössä
- Lähihoitaja lääkehoidon osaajana
- Asiaa sateenkaarisenioreista
- Kaikki koulutusreformista
- Näytteilleasettajia
- Kilpailuja
- SuPerin asiantuntijat

Ohjelmassa muun muassa SuPerin asiantuntija

Elina Ottela: Lääkehoito kuuluu lähihoitajalle!

Lääkehoidon turvallisuus on osa potilasturvallisuutta ja koko hoitotyön perusta. Turvallisen lääkehoidon tavoite on varmistaa tehokas, turvallinen, tarkoituksenmukainen ja taloudellinen lääkehoito kaikille sitä tarvitseville. Lähihoitaja tarvitsee lääkehoidon osaamista työssään. Työnantajalla on oikeus edellyttää lääkehoitoon osallistuvilta hyväksytysti suoritettua lääkehoidon tenttiä.



Muutokset mahdollisia.

JUONTAJANA
HERBALISTI

VAPAA PÄÄSY!



LISÄTIETOJA: TICO.SVART@SUPERLIITTO.FI

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2018


70 VUOTTA
SUPER

SuPer-Voimaa ja Aktiivinen SuPer

14.–16.9.2018
M/s Gabriella Viking Line
Helsinki-Tukholma-Helsinki

Ilmoittaudu
9.5. klo 9.00
alkaen

Perjantai 14.9. (Suomen aikaa)

11.00–12.00	Ilmoittautuminen Viking Linen terminaalissa
11.30	Siirtyminen laivaan
12.00	Kokouslounas
13.00	Tervetuloa, puheenjohtaja Silja Paavola
13.30	Onko sote maalissa? kehittämisohtaja Jussi Salo
14.15	Kahvi
14.45	Mikä muuttui ammatillisessa koulutuksessa asiantuntija Soili Nevala
15.30	Ammattiosasto jäseniä varten järjestöpäällikkö Tiina Pendolin
16.15	Tauko
16.45	Asiaa ammatista, asiantuntija Sari Erkkilä
17.30	Ajankohtaista SuPerin edunvalvonnasta lakimies Juho Kasanen
18.15–18.30	Startti SuPer-kisaan
20.30	Viking Buffét

Lauantai 15.9. (Ruotsin aikaa)

8.00	Aamiainen Vapaata aikaa Tukholmassa Kahvi
15.00	Mihin liika joustaminen työssä johtaa? asiantuntija Sari Erkkilä lakimies Juho Kasanen
16.30	Tauko
17.00	SuPer-kisan voittajat, asiantuntija Sari Erkkilä
17.30–18.00	SuPer-matka jatkuu puheenjohtaja Silja Paavola
19.00	Viking Buffét

Sunnuntai 16.9. (Suomen aikaa)

8.00–	Aamiainen
10.10	Laiva saapuu Helsinkiin

Koulutusristeily SuPer-seurassa.
Ajankohtaista asiaa tämän päivän työelämästä.
Hauskanpito kuuluu ohjelmaan!

Paikkoja on yhteensä 170, joista puolet on SuPer-Voimaa-osallistujille ja puolet Aktiivinen SuPer-osallistujille. Ohjelma on molemmille ryhmille yhteinen.

SuPer-Voimaa-osallistajat ovat superilaisia, jotka eivät ole aktiivisesti mukana SuPerin toiminnassa.

Aktiivinen SuPer -osallistajat toimivat (tai ovat toimineet viiden vuoden sisällä) SuPer-aktiiveina esimerkiksi ammattiosaston hallituksessa, luottamusmiehinä, työsuojeluvaltuutettuina, opoina ja SuNuina.

80 euron omavastuuosuus sisältää laivamatkan, hytti-paikan jaetussa A-luokan kahden hengen hytissä, koulutuksen, materiaalin sekä kokouslounaan, 2 x buffé-illallisen juomineen ja aamiaiset. Jokainen vastaa kodin ja sataman välisistä matkakustannuksistaan itse, eikä SuPer maksa risteilyltä ansionmenetyskorvauksia.

Risteilyn alaikäraja on 21 vuotta.

Risteily täyttyy nopeasti. Ilmoittaudu vain kerran ja vain siihen kiintiöön, johon kuulut. Ilmoittautumista ei voi siirtää toiseen kiintiöön jälkikäteen, vaan se mitätöityy.

Ilmoittaudu SuPerin verkkosivujen kautta 9.5. klo 9 alkaen (ei vaadi kirjautumista). Surveypal-ilmoittautumislinkki löytyy kohdasta jäsentyys/koulutukset/amatillinen-koulutus. Valitse kohta Ristely. Kerro majoituskohdassa mahdollinen hyttikaverisi, jonka tulee myös olla ilmoittautunut.

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ja ilmoittautuminen päättyy, kun koulutus on täynnä. Jokaisen on ilmoitettava itse Surveypal-linkin kautta. Ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan puhelimitse tai sähköpostilla. Lähetämme ilmoittautuneille postia hyvissä ajoin ennen risteilyä.

Lisätietoja: sihteeri Raiili Nurmi,
raiili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 2727 9172.



SUPER



Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.

MIKSI???

Teen työaikani – tarvitsen vapaani

Ylityö on poikkeustilanne ja harmaa ylityö hyväksikäyttöä.
Pidetään yhdessä kiinni oikeuksistamme.

superliitto.fi/tarvitsenvapaani



SUPERIN LUOTTAMUSMIEHISSÄ ON SUPER-VOIMAA!



SuPerin luottamusmies on liittonsa edustaja, yhteyshenkilö ja jäsenten rohkea puolestapuhuja. Hän neuvottelee työnantajan kanssa ja valvoo sopimusten noudattamista työpaikoilla.

**Tunnistatko itsesi tai työkaverisi?
Ryhdy ehdolle, jos...**

- olet SuPerin varsinainen jäsen
- haluat oppia uutta
- uskot yhteistyön voimaan
- auttaminen on ilosi
- haluat hoitaa yhteisiä asioita.

Syksyllä 2018 kuntasektorin luottamusmiesvaaleissa
valitaan luottamusmiehet kaudelle 2019–2022.
Lue lisää: www.superliitto.fi/luottamusmies

Auringonkukkia Pitkänniemeen

Nokiilla sijaitseva Pitkänniemen psykiatrisen sairaala ja valokuvakeskus Nykyaika ovat aloittaneet näyttelyyhteistyön. Nykyajan jäsenten valokuvia on esillä Pitkänniemen hallintorakennuksessa vaihtuvassa näyttelyssä, joka on auki myös sairaalan ulkopuoliselle yleisölle.

– Yhteistyötahoja miettiessämme Pitkänniemen sairaala nousi esiin. Sairaalassa oltiin heti asiasta kiinnostuneita. Psykiatrisella sairaalalla on tietty stigma, mutta näyttelyt avaavat suljettuna pidettyä sairaala-aluetta muillekin. Nykyajan historiassa tämä taitaa olla ensimmäinen kerta, kun yhteistyötä tehdään psykiatrisen hoitolaitoksen kanssa, sanoo Nykyajan toiminnanjohtaja Terhi Asumaniemi.

Ensimmäisenä taitelijana Pitkänniemessä esittäytyy Antti Haapio kuvasarjallaan *Auringonkukkia I*.

Sarja koostuu kolmesta erillisestä sarjasta, joista kukin esittelee viisi auringonkukkaa kolmessa elämänsä eri vaiheessa. Kuvataiteessa auringonkukka on tuttu metafora elämälle. Haapio keskittyy kuvissaan yksilöön. Mikä tahansa oleva on sellainen kuin on, ainutlaatuisen vähintään siinä ajassa, jonka se on saanut.

Antti Haapion valokuvanäyttely Auringonkukkia I, Pitkänniemen psykiatrisen sairaalan hallintorakennuksessa toukokuun 2018 loppuun asti. ■



Antti Haapion valokuvia auringonkukista on esillä Pitkänniemen sairaalassa.

Kirjauutuudet

UNITERVEYSKIRJA – NUKU HYVIN, VOI HYVIN
MARKKU PARTINEN JA ANNE HUUTONIEMI
DOCENDO 2018



Unettomuudesta kärsii ainakin joka kolmas aikuinen vuoden aikana, joten ei ole ihme, että asiasta puhutaan nyt paljon. Hyvä, että puhutaan, sillä uni on avain terveyteen ja hyvään elämään. Kukaan meistä ei jaksaa ilman unta.

Unettomuudella on monta muotoa. Se voi ilmetä nukahtamisvaikeutena, toistuvana heräilynä tai liian aikaisena aamuhäämisenä.

Unissakävely, hampaiden narskuttelu, levottomat jalat, uniapnea ja painajaiset ovat unen häiriöitä. Onneksi vaivoin on saatavilla apua.

Tietoteos avaa kansantajuisesti tieteen uusimpia tutkimustuloksia ja unen monia ulottuvuuksia. Kirjassa on paljon ohjeita, joilla jokainen voi parantaa unensa laatua.

Markku Partinen on kansainvälisesti tunnettu neurologi, jolla on unilääketieteen erityisnäyttö. Unihoitaja, sairaanhoitaja Anne Huutoniemi on Helsingin uniklinikan toiminnanjohtaja, joka on perehtynyt unettomuuden ja väsymyksen lääkkeettömiin hoitomenetelmiin. ■



Haikeissa tunnelmissa eläkkeelle

Sanssinkodilla Kauhajoella koettiin haikeita hetkiä 31.10.2017, kun apuhoitajaksi 1977 valmistuneen, monikymmenvuotisen hoitajan työuran tehneen Oili Vesalan viimeinen työpäivä oli käsillä. Työkaverit valitsivat päivän asuksi uran alkua ajoilta perinteisen puun ja valmistivat hiuskoristeen.

Suupohjan ammattiosaston 311 kevätkokouksessa 10.4.2018 oli jo helppo vapautuneesti hymyillä. Lähihoitajat Oili Vesala ja Ilpo Nisula saivat kumpikin ammattiosastoltaan muistamisen jäädessään eläkepäiville.

RAIJA SARVELA



SuPerin toimiston työntekijät kävivät tutustumassa uuteen SuPer-verkkolehteen 12. huhtikuuta. Sivusto avattiin 9. huhtikuuta osoitteessa www.superlehti.fi.

SuPer-lehden Facebook-sivuis- ta tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat huhtikuussa olivat Kati Forssasta, Sanna Jurvasta ja Anna-Liisa Ranualta.

SuPer lapsimessuilla

SuPer osallistui lapsimessuille 20.–22. huhtikuuta Helsingin messukeskuksessa. Satuhahmo- kulkueessa oli mukana SuPerin hymyilevä maskotti, jonka asuun oli pukeutunut lähihoitaja Minea Lindén.

Asiantuntija Johanna Pérez päivysti koko viikonlopun SuPerin messupisteellä ja jutteli kävijöiden kanssa.

– Tähän on pysähtynyt useita hoitovapaalla olevia lastenhoitajia. He ovat huolissaan siitä, onko heillä työpaikka tallella perhevapaan jälkeen. He seuraavat, hyväksytäänkö lastenhoitajien määrää vähentävä varhaiskasvatustilakesitys eduskunnassa.



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Kutsut

- **SIUN SOTEN KOTIHOIDONILTA** 29.5. klo 16.30 Tikkasalissa, Tikkamäen pääalon auditorio, P-kerros, Joensuu. Illan aiheina ovat muun muassa kotihoidon työaika- ja palveluolosuhteet, henkilöstön riittävyys, mitoitus sekä epäkohtiin puuttuminen. Tilaisuuden aluksi on pientä purtavaa. Paikalla ovat SuPerin kehittämissyksiköstä asiantuntija Sari Erkkilä, Siun soten palvelujohtaja Seija Karukangas, Siun soten SuPerin pääluottamusmiehet, alueelliset luottamusmiehet sekä ammattiosastojen puheenjohtajia. Tilaisuus on avoin kaikille kotihoidon työntekijöille. Maksullinen pysäköinti parkkitalossa. Kysy omasta ammattiosastostasi, korvaako ao pysäköintimaksun. Illan järjestäjänä Siun sote -alueen SuPerin ammattiosastot. Tervetuloa!
- **SALON APUHOITAJAKURSSI 9!** Valmistuimme 1980 jouluksi. Olisi mukava tavata! Järjestetäänkö tapaaminen? Ota yhteyttä sointu.molka@gmail.com tai 045 110 9272.



SuPerin toimistossa muistettiin pitkäaikaisia, eläkkeelle jääviä ja merkkipäiviä viettäviä työntekijöitä. Kukat saivat alhaalta vasemmalta Paula Soivio, Päivi Askolin, Marianne Ronkainen, ylhäältä vasemmalta Eija Kemppainen ja Marjo Sajantola.

Hopeiset ansiomerkit SuPer-aktiiveille

Kevätkokouksessa palkitsimme SuPerin hopeisella ansiomerkillä pitkäaikaiset hallituksemme jäsenet Maarit Meriläisen ja Heidi Hakasen arvokkaasta jäsenyydestä.

AO 407 HALLITUS



Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.5. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Ansaitulle eläkkeelle

Pitkän uran tehnyt perushoitaja Ritva Roine lopetti työt 31.3.2018 ja jäi ansaitulle eläkkeelle Salpakankaan terveyskeskuksen vuodeosastolta. Työkaverit järjestivät yllätyksen osastolla Ritvalle.

AO 407 HALLITUS

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 4/2018

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

ESRLRTKNIA

Huhtikuun ristikkokisan voitti
Marja-Liisa Mallat Oitista.
Lämpimät onnittelut!

AIKAA IHMISELLE – ENEMMÄN AIKAA POTILAALLE

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPer ajaa jäsenten etuja myös nostamalla julkisuu-
teen superilaisille tärkeitä asioita erilaisin tempauk-
sin ja tapahtumin. TERVE-SOS tapahtuma kerää
vuosittain yhteen alan päättäjät, asiantuntijat, pal-
veluiden kehittäjät ja ammattilaiset, joten se on ai-
na ollut erittäin hyvä tilaisuus viestiä superilaisille
tärkeistä asioista.

Vuonna 2001 SuPer järjesti TERVE-SOS -messujen yhtey-
dessä 29.5. koko päivän kestäneen *Lämpöä lähihoitoon* -semi-
naarin, joka houkutteli paikalle nelisen sataa kuulijaa. Messu-
osastolla oli mahdollisuus allekirjoittaa vetoomus lähihoi-
don puolesta.

Seminaarin jälkeen yli tuhannen messuvieraan allekirjoitta-
ma adressi vietiin Kuopion kaupungintalolle kulkueena, johon

osallistuivat Pohjois-Savon ammatti-intituutin lähihoitajaopis-
kelijat ja heidän opettajansa sekä melkoinen joukko superilai-
sia Kuopiosta ja lähiseudulta huutaen: *Lähihoitaja – tärkein
hoitaja*. Opiskelijoiden itse tekemät upeat banderollit julistivat
ja vaativat myös: *Aikaa ihmiselle – enemmän aikaa potilaalle*.

SuPerin puheenjohtaja Juhani Palomäki luovutti adressin
sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtajalle, kansanedus-
taja Marjatta Vehkaojalle. Palomäki totesi, että SuPer vetoaa
näin suoraan eduskuntaan terveydenhuollon saamiseksi yk-
kösasiaksi syksyn budjettiriihessä.

Vetoomuksella haluttiin kiinnittää valtiovoimien huomio
sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön määrään ja heidän
työssä jaksamiseensa sekä potilaiden ja asiakkaiden oikeuteen
saada hyvää hoitoa ja kohtelua. ■

Messuvieraiden allekirjoittama
adressi lähihoidon puolesta
vietiin kulkueena Kuopion
kaupungintalolle.



VIEKAS KETTU

Muistan joskus lukeneeni tarinan, jossa kettu oli siepanut suuhunsa tuohiskäppyrän ja peruuttanut hitaasti lampeen. Kun vedenpinnalla oli näkyntä enää musta kirsunpää, se oli päästänyt tuohen lainelle ja uinut rantaan. Tuohenpalasta tutkittaessa se oli kuhissut kirppuja.

Kettu on erittäin sopeutuvainen. Siksi se onkin maailman laajimmalle levinnyt maapeto. Punaturkkinen, talvikarvassa oleva kettu on komea näky. Arvokkaan turkin takia sitä on metsästetty paljon, mutta siitä huolimatta kettukanta leviää ja voi hyvin. Pohjoisessa ikävä kyllä liiankin hyvin. Tunturien asukki naali eli napakettu ei pärjää kilpailussa ketun kanssa. Viimeisimmästä naalin pesinnästä Suomessa on yli kymmenen vuotta. Naali onkin yksi Suomen uhanalaisimmista eläimistä.

Kettu pesii onkaloihin ja kiviröykkiöihin tai muiden eläinten, kuten mä-

rän tekemiin luoliin. Se synnyttää touko-kesäkuussa keskimäärin viisi pentua. Pennut pysyttelevät kesän pesän lähettyvillä, jonne vanhemmat kantavat niille ravintoa. Syksyn tultua pentue hajoaa ja ne aloittavat itsenäisen elämän.

Ketun kuulo- ja hajuaisti ovat erittäin hyviä. Pellolla hipsivän ketun saalistus onkin hauskaa katsottavaa. Se kuuntelee pää kallellaan heinikosta kuuluvia myyrien ääniä. Paikannettuun saaliin se pomppaa korkealle ilmaan ja syöksyy häntä ojossa myyräparan kimppuun. Kettu on lähes kaikkiruokainen ja se ottaa ravinnon, mistä helpoiten sen saa. Helsingin kettukanta on lisääntynyt siellä levinneiden citykanien johdosta. Pohjoisen ketut ovat oppineet kerjäämään ruokaa jopa mökkien portailla.

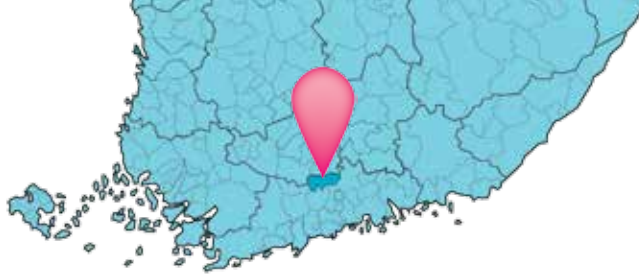
Inarissa, Nukkumajoen eräkämpällä pihapiiriin hipsutteli nätti kettu. Se istahti muutaman metrin päähän odottamaan ruokaa. Ehkä se oli tottunut



sieltä saataviin makupaloihin. Juttelin portailla istuessani sille ketun luontaisesta ruokavaliosta ja nauttimani pussikeiton sopimattomuudesta sen vatsalle. Ehkä puhuimme eri kieltä, koska repolainen sieppasi portaan nojalta rikkalapion suuhunsa ja vilisti saunan taakse metsään. Siivousväline löytyi tovin kulluttua, mutta portalle kiireessä jättämäni eväsläpää oli sillä aikaa kadonnut. Pussikeittoon se ei ollut koskenut. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

YKSITYISPUOLI KASVAA

Milloin olet viimeksi leikkinyt? ▶ s. 4

Pari viikkoa sitten leikin tyttärentyt-tären kanssa ravintolaa. Olin asiakas ja hän tarjoilija.

Mitä terveisiä lähettäisit Silja Paavolalle? ▶ s. 7

Napakka linjasi saa kannatukseni!

Pääseekö Suomessa kuka tahansa hoitajaksi liian helposti? ▶ s. 12

Taitaa päästä. Ne soveltuvuuskokeet olisivat niin hyviä.

Mikä on suosikkimarjasi? ▶ s. 14

Lakka. On hyvänmakuinen ja sienemenet rouskuvat mukavasti suussa.

Minkä asian parantaisit vanhustenhoidossa? ▶ s. 18

Henkilöstömitoitus kuntoon. Toimintaedellytykset on turvattava, jotta laadukas vanhustenhoito olisi mahdollista.

Oletko ohjannut opiskelijoita työpaikallasi? Miten sujui? ▶ s. 24

Olen, mutta siitä on jo hetki aikaa. Hyvin se on sujunut. Opiskelijoilla on ollut hyvät pohjat työelämään.

Onko sinulla pitkä työmatka? ▶ s. 28

Perustyöhön kymmenisen minuuttia ja luottamusmieshommiin parikymmentä minuuttia. Tykkään näistä etäisyyksistä. On aikaa miettiä asioita samalla, kun ajalee autolla.

Minkälaisia juttuja haluat lisää SuPer-lehteen? ▶ s. 57

On kiva lukea erilaisista työpaikoista ja ihmisten työpäivistä.

Hyvinkään 480-jäsenisen ammattiosaston superilaisista vajaa puolet on työssä yksityissektorin työpaikoilla.

– Kun katsoo uusien liittyneiden listaa, yksityissektorin jäseniä liittyy koko ajan enemmän, ammattiosaston puheenjohtaja Satu Nieminen kertoo.

Hyvinkään osasto tekee yhteistyötä naapuriosastojen kanssa. Nuorten toiminta on vireää, koska hyvinkääläisillä on aktiivinen nuorten tapahtumien vetäjä.

Viime vuosien saavutukseksi Nieminen laskee paikallisten sopimusten tekemisen. Niissä on sovittu muun muassa hälytysrahasta.

Työpaikoilta puheenjohtajan korviin kuuluu kuitenkin tuttuja viestejä:

– Mitoitusasiat ja kiire hiertävät työelämässä. Myös tasapuolinen kohtelu nousee esille esimerkiksi silloin, kun toiset pitävät ruokatauon työajalla ja toiset omalla ajalla, vaikka ovat samassa työpaikassa.

Satu Nieminen aloitti osastonsa puheenjohtajana kuutisen vuotta sitten. Työssä hän on ohjaajana mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä. Viime vuoden syyskuusta asti Nieminen on toiminut puolipäiväisenä luottamusmiehenä, hän sijaistaa pääluottamusmiestä vuoden loppuun asti.

– Tykkään sekä tästä työstä että hoitotyöstä. Pääluottamusmiehen työ on mielenkiintoista, mutta joskus hankalaakin.

Liittyminen Kuuden sote -kuntayhtymään oli haastatteluhetkellä avoin, mutta jos henkilöstön siirto toteutuu, luottamusmiehelle on tiedossa vilkas syksy.

Lopuksi Nieminen lähettää terveisiä kaikille päättäjille:

– Päättäjät voisivat oikeasti käydä tekemässä yhden työvuoron hoitajien työpaikalla. Aika monet silmät aukeaisivat. ■



Satu Nieminen valmistui apuhoitajaksi vuonna 1986.

Terveisesi vastavalmistuneille lähihoitajille? ▶ s. 66

Onnea uusille lähihoitajille! Olet-

te valinneet hyvän ammatin. Lähtekää mukaan ammattiosastotoimintaan, se kannattaa.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 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 Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Saira Paavola p. 09 2727 9198
- sähköposti: yleishallinto@superliitto.fi

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9191
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taiteellinen toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Elina Kujala p. 2727 9219
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Hanna-Mari Kuivalainen p. p. 09 2727 9203
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasianpääällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- 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-posttjänst 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 Antti Lötsy p. 09 2727 9210
- mikrotukihenkilö Mira Valtonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9191
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- edu@superliitto.fi
- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Jarkko Koivisto p. 09 2727 9139
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Eeva-Sofia Anttonen p. 09 2727 9128
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Jaana Niittynen p. 09 2727 9185
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- 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
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Alisa Rosti, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma-pe klo 9-13
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

UPPSKATTNINGEN AV YRKET UTGÅR FRÅN EN SJÄLV

Vem minns den dagen när man hade examensbetyget i handen och fick börja på en ny arbetsplats? Själva kommer jag alltid ihåg att jag var verkligen stolt över mitt eget yrke och egentligen också nöjd när jag kom till just den arbetsplats jag hade velat. Jag minns också bra en lärare som konstaterade att när ni nu har fått ert betyg ska ni komma ihåg att i det här yrket utvecklas man genom arbetet. Nu är ni noviser och det beror mycket på er själva om ni utvecklas till mästare i yrket. Jag tycker att det var en riktigt bra regel för hur man utvecklas i det här yrket.

Uppskattningen av yrket beror också mycket på oss själva. Om vi ger efter för tanken att jag bara är något vad som helst, då är spelet förlorat. Men om vi tänker att vi är kunniga professionella personer och att det beror på mig om jag utvecklas, då går det bra.

För några år sedan gjorde vi en utredning som fick namnet *Yrket kräver yrkeskunskap*. Det sammanfattar egentligen allt. Du kan inte vara en flinthård yrkesperson om du inte har en yrkeskunskap som du förädlar. Och det har alla SuPer-medlemmar!

Jag har under året ofta hört hur man förringar vår yrkeskunskap. Och visserligen, nu har vi fått ett antal lagförslag av vilka man får den uppfattningen. I lagen om småbarns-pedagogik finns det en bestämmelse om att en barnträdgårdslärare ansvarar för att planen för småbarnspedagogiken görs. Samtidigt förbjuds det ingenstans i lagen att en närvårdare eller en barnskötare gör det, förbudet ges av organisationen. Huvudlöst, säger jag. Vem annan är mer närvarande för barnen än en närvårdare eller en barnskötare, som då också har kunskap att göra upp planen. Och ingen gör det här arbetet ensam, så man måste kunna diskutera olika åsikter. Å andra sidan behöver man absolut också föräldrarnas åsikt för planen, inte bara den anställdas. Föräldrarna har ett stort fostringsansvar för barnet.

Primärskötarnas och närvårdarnas yrkeskunskap förringas också på vissa sjukhus. Om det sägs att man inte får delta i en läkemedelsbehandling eller att man inte kan verka vid en jour är påståendet verkligen alldeles felaktigt. I närvårdutbildningen ingår undervisning i läkemedelsbehandling och man godkänns i läkemedelsräkning bara när man har räknat allt rätt. I arbetet ordnas olika slags test om läkemedel och räkningar med fem års mellanrum eller oftare. När vi ser på jouren och på de patienter som inte kan fungera självständigt är de ofta gamla människor som behöver mycket hjälp. De yngre är å sin sida ofta så sjuka att också de behöver hjälp för sina grundläggande behov. Och båda grupperna behöver förstås ordentlig kontroll av sitt tillstånd.

Allt det här ger närvårdarexamen kunskap för. Lagen hindrar inte att allas yrkeskunnande utnyttjas. Det här är ett reglerat yrke, vem som helst kan inte utöva det som beteckning eller som yrke. Men en person som har närvårdarexamen eller den gamla beteckning som föregick denna har rätt att utföra arbete enligt sin yrkeskompetens. I närvårdarens etiska principer beskrivs vårt yrke bra:

Arbetet innebär att stöda människans tillväxt, utveckling och välmående, att främja hälsa, visa omsorg samt ge vård vid sjukdom. ■

Silja

EN SUPER-MEDLEM BÄR ANSVAR FÖR SITT ARBETE I FÖRSTA HAND INFÖR KLIENTEN,
PATIENTEN OCH ARBETSGIVAREN SAMT SER TILL ATT UPPRÄTHÅLLA SIN YRKESKUNSKAP.



LEDARE

WWW.SUPERLEHTI.FI

Den 9 april tog SuPer-tidningen ett nytt steg. Då öppnades tidningens webbsidor på adressen i rubriken. Webbtidningen kom till för att vid sidan av papperstidningen göra SuPers redaktionella utbud mångsidigare. Den ger också möjlighet att berätta om aktuella teman och händelser under de veckor papperstidningen görs, trycks och postas.

Den traditionella SuPer-tidningen har i regelbundet genomförda läsarenkäter fått berömligt betyg av er läsare. Den senaste enkäten gjordes förra året. Enligt den uppskattas tidningen såväl för det aktuella innehållet och sakkunskapen som för den visuella utformningen. I undersökningen framhövdes också tidningens förmåga att hålla läsarna underrättade om alla nya reformer och planer inom vårdbranschen. Webbtidningen möjliggör det här ännu bättre. Papperstidningen kommer självklart att göras med samma omsorg som hittills. Webbtidningens redigering parallellt med den innebär inte att tidningens välkända roll fördunklas.

Det som konkret förändras är den berikade pdf-tidningen. Från november 2015 till mars i år kunde man läsa pdf-tidningen via tjänsten Lukusali så att vi lade till videor och länkar i den elektroniska versionen för att ge mer bakgrund till artiklarna. I fortsättningen kommer de här tilläggen att länkas till texterna i webbtidningen. Pdf-tidningen på webben motsvarar pappersversionen.

Vi berättar närmare om webbreforamen av SuPer-tidningen i nyheten här intill. Redaktionen hoppas att ni läsare hittar tidningens webbsidor och kan använda dem som daglig informationskälla. Det är lätt att navigera på webbplatsen – det är inte något vi bara säger! På sidorna finns också e-publikationer som stöder vårdarens arbete. Genom att beställa tidningens nyhetsbrev kan du följa de nyaste artiklarna och publikationerna.

Men nu önskar jag er goda lästunder med tidningens färskaste maj-nummer! ■



leena.lindroos@superliitto.fi



Kolla SuPer-tidningens nya webbsidor

Nya SuPer-webbtidningen på adressen www.superlehti.fi erbjuder nyheter och info om välmående, spelregler i arbetslivet samt synpunkter av kolumnister och bloggare.

SuPer-tidningen betjänar nu läsarna ännu bättre när artiklar om olika teman inom social- och hälsovården utom i papperstidningen också erbjuds på adressen www.superlehti.fi. Webbtidningen som startade i april innehåller mångsidigt material som stöder närvårdarnas och primärskötarens yrkeskunskap och insikt i arbetslivets spelregler.

Artiklarna i webbtidningen har delats in i fyra kategorier, aktuellt, arbetslivet, välmående och synvinklar. Avdelningen Ajankohtaista (Aktuellt) innehåller färskaste nyheter och de nyaste fenomenen inom social- och hälsovården. I avdelningen Työelämä (Arbetslivet) publicerar vi artiklar om spelregler i arbetslivet, arbetshälsa, utbildning och exempelvis förhandlingssituationer. Artiklarna i avdelningen Hyvinvointi (Välmående) går in på hälsa, behandling av och forskning om sjukdomar, näringsfrågor och exempelvis motion. Kategorin Näkökulma (Synvinkeln) samlar bloggare och kolumner.

Det är lätt att navigera på webbplatsen. Du får fram artiklar inom en viss kategori genom att klicka på rubriken i övre kanten. Du kan också ta fram artiklar med hjälp av sökmaskinen och lämpliga sökord. Webbplatsen föreslår automatiskt andra artiklar inom samma temaområde och erbjuder de mest lästa artiklarna.

På webbsidorna finns också e-publikationer, vilkas antal småningom ökar. För närvarande finns det två guider: Haavanhoidon opas (Sårbehandling) och Työkaluja varhaiskasvatukseen (Verktyg för småbarnspedagogik). Du kan bläddra bland tidigare utkomna SuPer-tidningar i pdf-arkivet, som finns under rubriken Aineistot.

På webbplatsen kan du också beställa SuPer-tidningens nyhetsbrev, som håller dig à jour med de färskaste artiklarna, e-publikationerna och exempelvis utbildningar. Vi skickar ut nyhetsbrevet ungefär en gång per månad. ■

SOCIALTJÄNSTERNA LÖPER RISK ATT VITTRA SÖNDER

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Det förebyggande arbetet och hemtjänsterna står på en svag grund ifall vårdreformen går igenom. Landskapen riktar i första hand de tillgängliga medlen till andra funktioner.

Sparmålet på tre miljarder som satts för landskaps- och vårdreformen, som nu är under behandling i riksdagen, är inte realistiskt. Det här har konstaterats av bland annat Statens revisionsverk, och SuPer är på samma linje. Ifall man ändå håller fast vid sparmålet kommer social- och hälsovården att lida.

Enligt SuPer är det uppgiftsfält som planerats för landskapen alltför omfattande. Landskapen får själva besluta om hur de finansierar sina funktioner.

– Först kommer man att finansiera den specialiserade sjukvården och sist de uppgifter där landskapet har den högsta prövningsrätten. Det förbyggande arbetet och i synnerhet de tjänster som ges hemma lider mest, säger SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Enligt honom leder försämrad service inom den sociala omsorgen till att människor snabbt hamnar i den specialiserade sjukvården. Så här stiger kostnader. Det som också leder till ökade kostnader är de kommande vårdcentralernas kapitationsbaserade finansieringsmodell:

– Den bästa klienten är den vars namn finns i klientregistret, men som aldrig använder servicen. För klienter som kräver mycket vård skriver de privata vårdcentralerna lätt remiss till den specialiserade sjukvården. Klientköerna till de nuvarande hälsocentralerna kommer i fortsättningen att finnas på de landskapsägda sjukhusen.

När antalet klienter hos den specialiserade sjukvården växer måste den of-

fentliga sektorn slutligen köpa tjänster av den privata sidan, och det blir dyrt.

– Den möjlighet att skumma grädden som öppnas för företagen tar sig uttryck dels i ett urval av klienter, dels i att patienter som behöver mycket tjänster skickas till den specialiserade sjukvården. Det här kan inte hindras med lagstiftning.

Enligt Salo är det också ett problem att landskapen måste trygga service i glesbygder.

– När den offentliga sektorn måste trygga tjänster där man inte kan göra business lamsläs den. Medlen räcker inte till.

FÖRSLAGET BRYTER MOT GRUNDLAGEN

Jussi Salo tror att penningknipan leder till att klient- eller kundsedlarna och de personliga budgetarna måste underdimensioneras och att klienternas eget ansvar för att finansiera servicen ökar.

– I praktiken får klienterna bara knäckebröd. Smöret och pålägget får de betala för själva. En klient inom hemvården får kanske lov att köpa mer tid

samt uppvärmning av den dagliga måltiden med egna pengar.

En klients servicenivå kan i fortsättningen vara beroende av om hen har råd att betala för de extra tjänster hen behöver. De som bor avsidet är också i olikvärdig ställning jämfört med stadsborna ifall de ska betala självrisk för taxifärder till vårdcentralen.

– Vi har i SuPers namn skickat ett brev till grundlagsutskottet och krävt en redogörelse för huruvida det här strider mot grundlagen. Vi anser att medborgarnas likvärdighet inte uppfylls, påpekar Salo.

DUMPNING AV VÅRDARNAS KOMPETENS

Vårdreformen kommer att vända upp och ner på fältet för serviceleverantörerna.

– När de privata serviceleverantörerna kraftigt ökar leder det till osäkerhet i vårdarnas anställningar och vårdarna kan bli tvungna att ofta byta arbetsplats, förutspår Jussi Salo.

Salo är oroad beträffande mikroföretagarnas situation. En positiv sak är att kundsedlarna och den personliga budgeten samt att företagen erbjuds möjlighet att verka som underleverantör. Emellertid tar vårdcentralen hem den största potten i underleverantörskedjan och de enskilda serviceleverantörerna får en mindre bit av pengarna. En utmaning blir också underdimensioneringen av kundsedlarna och den personliga budgeten.

– Privatföretagarna måste sälja sina tjänster till underpris eftersom de upplever sig bära ansvar för klienternas välmående. Det här är dumpning av vårdarnas kompetens. ■

TIDTABELLEN FÖR VÅRDREFORMEN

Målet är att få lagförslagen för landskaps- och vårdreformen till omröstning i riksdagen i början av juni, före centerns och samlingspartiets partidagar. Ifall lagförslagen går igenom ordnas det landskapsval i oktober. Den nya lagstiftningen är avsedd att träda i kraft i början av 2020.

SLUT PÅ DET GRÅ ÖVERTIDS- ARBETET INOM SMÅBARN- PEDAGOGIKEN I ULEÅBORG

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

SuPer-medlemmarna inom småbarnspedagogiken vid Uleåborgs stad har fått en toppnyhet: det är slut med det grå övertidsarbetet.

De anställda inom småbarnspedagogiken vid Uleåborgs stad fick i mars en sällsynt bra nyhet. SuPers lokala förtroendemän har sida vid sida med de andra förbunden nått ett slutresultat i förhandlingarna som gör det möjligt att få slut på det grå övertidsarbetet.

Hittills har de övertidstimmar som samlats på schemat jämnats ut timme för timme i en treveckors period. Efter ändringen ersätts allt övertidsarbete i pengar. Beslutet gäller alla som arbetar enligt genomsnittlig allmän arbetstid inom Uleåborgs bildnings- och kulturtjänster.

– Bakom ligger en lång händelsekedja. Ursprungligen hade vi inte ens tänkt oss att förhandla om ett slopande av den grå overtiden, utan om att mertids- och övertidstimmar ska gå till utfyllnad, berättar förtroendemannen Merja Komulainen-Aakko, som var med om processen.

– Här har skett gynnsamma förändringar i stadens organisation. Dessutom har SuPer, Tehy, OAJ och JHL samarbetat intensivt och vi lyckades vara ute i rätt tid. I bakgrunden finns också arbetsdomstolens beslut, som satte i gång dominokedjan.

FÖRNYADE PROGRAM

I Uleåborg har arbetsschemafrågor på ett eller annat sätt varit på tapeten sedan 2013. En vändning i förhandlingarna kom förra hösten, när arbetsdomstolen gav ett beslut i ett fall som gällde en lokal deltidsanställd barnskötare.

I Uleåborg har problemet på ett sätt kulminerat i Titania-programmet, som har sagts äta upp övertidsarbete och fungera stelt för dem som gör allmän arbetstid.

I maj ska en riksomfattande korrigerande uppdatering göras i programmet. Till dess gör cheferna i Uleåborg en separat Excel-lista där övertidsarbete som går till utfyllnad redan har antecknats rätt sedan januari.

Anmärkningsvärt i förhandlingsresultatet i Uleåborg är också att vårdarna har möjlighet att på eget initiativ ansöka om ersättning i pengar för övertidsarbete som gått till utfyllnad retroaktivt från den 7 april 2012.

PLATS ATT LYFTA PÅ HATTEN

SuPers avtalsexpert Teemu Hiilinen tycker att Uleåborgsfallet är en mycket positiv nyhet.

– Det här är en stor nyhet av ett slag som sällan kommer från något håll i Finland. Slutresultatet kom en aning överraskande också för oss på förbundskansliet.

Hiilinen tackar förtroendemännen i Uleåborgsregionen för att de drivit saken på eget initiativ. Uleåborgs stad har deltagit i förhandlingarna i god anda utan påtryckning från förbundet.

– Vi ska lyfta hatten för Uleåborgs stad, som har agerat exemplariskt i det här fallet.

– Det normala förfarandet i arbetslivet har varit att en halv timmes övertidsarbete har ersatts genom att en annan arbetsdag förkortas med en halv timme. Det här har gett upphov till det berömda grå övertidsarbetet.

– I många städer förs det här övertidsarbetet i efterhand in i planen, vilket ger en bild av att arbetstiden ursprungligen var en halv timme längre än normalt. Så här rör man sig i ett grått område.

I Uleåborg får de anställda nu arbetsschemana en vecka tidigare och efter det får de inte längre ändras. Alla förändringar i en arbetstidsperiod antecknas i utfallet. Om det blir mertids- eller övertidstimmar i en period ska alla ersättas i pengar. Utjämnningen görs inte längre i tid inom perioden.

Enligt AKTA kan arbetsgivaren ersätta arbetstiden utom i pengar också i förlängd fritid. Uleåborg har nu visat exempel på att allt kan ges i pengar. ■