SUPER

6-7 / 2016

Kilpailukyky-sopimus
PARAS HUONOISTA VAIHTOEHDOISTA

Kielitaidon merkitys
KOROSTUU HOITOTYÖSSÄ

Hyvinvointivaltio
MISTÄ SE TULI JA MIHIN ON MENOSSA?

Ammattiosasto-toiminta
VIRKISTYY JA HELPOTTUU VERKOSTOITUMALLA

+

Yhtiöittämis-velvollisuus *vaikeuttaa sote-uudistuksen toteuttamista*

SILJA PAAVOLA JATKAA JOHDOSSA

SISÄLLYS 6–7/2016

70

Hoitajan on huolehdittava hyvinvoinnistaan.

6

Puheenjohtaja Silja Paavola lupaa, että SuPer jatkaa vahvaa edunvalvontatyötään.

9

SuPerin liittokokouksen avajaisjuhlassa kuultiin niin oopperalavoilla kuin kevyen musiikin esittäjänä tunnettua baritoni Waltteri Torikkaa.

44

Mitä ammattiosastoissa tapahtuu? Kokosimme liittokokouskauden tavoitteita ja toiveita uusille päättäjille.

kesä–heinäkuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta KANNESSA **6** Silja Paavola jatkaa puheenjohtajana **8** Jaana Dalénista varapuheenjohtaja **9** Avajaisten puheenvuorot **10** Liittohallituksen kokoonpano **12** Edustajiston puheenjohtajavaali **13** Edustajiston kokoonpano **16** Juhlahumua **18** SuPerin työhyvinvointiselvitys **20** Kesä-heinäkuun lyhyet **21** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **22** Kilpailukykysopimus saatiin maaliin **24** Sote-uudistus, hyppy tuntemattomaan **26** Milloin kielitaito on riittävän hyvä? **28** Lähi ja perusruokaa: Pullaa Kuhmosta **30** Sanna Puhakaisen työpäivä **35** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **36** Haavanhoito 1/3 **38** Miten hyvinvointivaltio syntyi? **42** Lääkkeet ja ravitsemus **44** Ammattiosastot toimivat **50** Uusi teknologia puhuttaa terveyden-huoltoalan sihteereitä **52** Taitajakisa 2016 **56** Hyvä hoitaja huomioi asiakkaan **57** Palasia sieltä täältä **58** Meidän juttu: Suihkumusiikki rauhoittaa **61** Tärkeä muistaa vuosilomasta **62** Edunvalvontayksikkö: työnteko-oikeus **64** Superristikko **65** Paras juttu **66** Hyvä kunto kantaa **70** 40 vuotta yötyötä **72** Jäsenyksikön palvelukortti **73** Hanna Jokisen pakina **66** Mika Rönnholm työttömyyskassan johtoon **79** Superkulttuuria **80** Kuulumisia **82** Luonnossa **83** P.S. Oulaisista

SUPER

63. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA
Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT
Henriikka Hakkala perhevapaalla
Elina Kujala, ma. 09 2727 9219
Sonja Kähkönen perhevapaalla
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT
Päivi Nurmi, Antti Vanas

KANNEN KUVA
Silja Paavolan kuvasi Marjo Koivumäki

ULKOASU
Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS
91 800

ILMOITUKSET
Katriina Alfa 09 2727 9298

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784–6975

441 619
Painotuote

VALINNAT ON TEHTY

Liittokokous valitsi yksimielisesti Silja Paavolan jatkamaan liiton puheenjohtajana seuraavat neljä vuotta. Muista hallintoelinten puheenjohtajavalinnoista äänestettiin. Varapuheenjohtajaksi nousi Jaana Dalén, joka voitti Tiia Rautpalon äänin 102–85. Edustajiston johdossa jatkaa Heikki Isosaari voitettuaan äänestyksessä Sisko Metson ja Virve Ahon, äänet jakaantuivat 105–66–16. Myös edustajiston varapuheenjohtajavaalissa ehdokkaita oli kolme. Valituksi tuli Marja Kiljunen 94 äänellä, Teemu Hiilinen sai 62 ääntä ja Virve Aho 29 ääntä. Liittohallituksessa aloittaa elokuussa käynnistyvällä kaudella neljä uutta jäsentä ja liiton edustajistossa 26 uutta jäsentä.

Tunnelmia liittokokouksesta kerrotaan sekä lehdessä että nettilehden linkeistä aukeavissa kuvakoosteissa. Kannattaa käydä kurkkaamassa.

Kesäjuttuumme olemme koonneet ammattiosastojen tulevaisuuden suunnitelmia. Siinä kerrotaan myös, mitä osastot uusilta päättäjiltä odottavat. Satunnaisotannalla valitut osastot toivovat heille ennen kaikkea voimia taistella superilaisten puolesta heikennyksiä vastaan. Osastoissa kaivataan myös päättäjien vierailuja alueille sekä enemmän yhteistyötä osastojen välillä.

Janakkalan-Hattulan ammattiosaston puheenjohtaja Anne Kisonen käytti liittokokouksessa puheenvuoron, jossa korostui ammattiosastojen yhteistyön merkitys. Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin vaan verkostoituminen ja voimien yhdistäminen antaa leveämmät hartiat paikalliselle toiminnalle. Siellä missä maantiede ei tule esteeksi, voi hyvinkin uskoa usean ammattiosaston yhteisen panostuksen luovan innostusta, joka taas tuottaa lisää innostusta ja hyvä pöhinä vetää toimintaan uutta väkeä.

Tämä keskikesän tuplanumero jaetaan normaaliaikataulua myöhemmin, jotta saamme välitettyä liittokokousuutiset tuoreina. Seuraava lehti ilmestyy elokuun alussa. Mutta ennen sitä: hyvää kesää kaikille! ■

leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

KESÄKUU

23.–25.6.	Himos Juhannus 2016
27.6.–3.7.	Helsinki Pride 2016
29.6.–3.7.	Aaltoa & Aarioita, Alajärvi
30.6.–2.7.	Craft Beer Helsinki

HEINÄKUU

1.–3.7.	Bättre Folk 2016, Hailuoto
1.–3.7.	Tuska 2016, Helsinki
7.–10.7.	Fiskarsin Antiikkipäivät 2016
8.–9.7.	Jysäri 2016, Jämsä
10.7.	Hercules Trail Run, Porvoo
17.7.	Vanhojen autojen ja wanhojen wärkkien tapahtuma, Lohja
21.–23.7.	Reiska-MM, Vesanto
22.7.	Jakob Marathon 2016, Pietarsaari

INGIMAGE

SuPer lopetti uuden keskusjärjestön selvitystyön

SuPerin edustajisto päätti toukokuun lopussa lopettaa uuden keskusjärjestön selvitystyön. Päätös oli yksimielinen. Uuden keskusjärjestön sijaan SuPer on mukana kehittämässä nykyistä keskusjärjestöään STTK:ta vahvemmaksi.

Kesäkuun alussa koko uusi keskusjärjestö -hanke kaatui. Uutta keskusjärjestöä valmisteli 49 SAK:n ja STTK:n jäsenliittoa.

Koska uusi keskusjärjestö -hankkeesta jäi valmistelutyön aikana pois useita liittoja, uusi keskusjärjestö ei SuPerin mukaan olisi ollut niin laaja kuin alun perin oli suunniteltu. Syyt, miksi hankkeeseen ryhdyttiin, eivät kuitenkaan ole kadonneet.

SuPer on ollut alusta alkaen mukana hankkeessa, jossa selvitetään edellytyksiä uuden keskusjärjestön perustamiselle. Selvitystyö on ollut tarpeellinen, eivätkä sen tulokset mene hukkaan. Tuloksia hyödynnetään liittojen ja STTK:n toiminnan sekä yhteistyön kehittämisessä.

– Ammattiyhdistystoimintaa on kehitettävä vastaamaan entistä paremmin edunvalvonnan ja työelämän kehittämisen haasteisiin, SuPerin edustajiston puheenjohtaja Heikki Isosaari sanoo.

Edustajisto korosti erityisesti ammatillisuuden merkitystä edunvalvonnassa.

– Haasteet ovat suuret ja uusia toimintamalleja on kyettävä hakemaan ja arvioimaan, Isosaari muistuttaa. ■

Kesän aukioloajat

SuPerin toimisto on elokuun loppuun asti auki kello 9–15. Toimisto on suljettu 4.–31. heinäkuuta. Toimistolla päivystetään puhelimitse arkisin kello 9–13.

Päivystysnumerot ovat:
- jäsenyksikkö 09 2727 9140
- kehittämisyksikkö 09 2727 9170
- sopimusedunvalvonta
  - kunta 09 2727 9160
  - yksityinen 09 2727 9171
- työttömyyskassa 09 2727 9377

Super työttömyyskassan toimisto on elokuun loppuun asti auki kello 9–15. Kassa palvelee puhelimitse yllä olevassa numerossa kello 9–13. ■

NYT ON AIKA

- Tehdä kalenterivaraus perinteiselle yksityissektorin ammattiosastotapaamiselle 1.–2. syyskuuta Helsingin seudulla.
- Osallistua yhdessä STTK:laisten liittojen kanssa Helsinki Pride -kulkueeseen 2. heinäkuuta.
- Suositella SuPeria ja saada 30 euron arvoinen lahjakortti.
- Käyttää hyväksi uudet valtakunnalliset jäsenedut sekä tutustua myös paikallisiin jäsenetuihin.
- Käydä tarkistamassa työpaikkatiedot ja jäsenmaksut jäsensivuilla.
- Hakea jäsenmaksuvapautusta, jos saat Kelasta etuutta.
- Liittyä varsinaiseksi jäseneksi, jos olet valmistunut.

SuPerin omat superviikot jatkuvat

Viikkoa 23 kesäkuun alussa sanottiin superviikoksi – ja sitähän se olikin. Työmarkkinaosapuolet pääsivät yhteisymmärrykseen kilpailukykysopimuksessa. Se on raskas työntekijöille, yhtään enempää ei enää työntekijöiden hoidettavaksi voi tulla. Nyt maan hallituksen on pidettävä ne lupaukset, jotka se antoi. Sopimushan tarkoittaa sitä, että molemmat osapuolet pitävät mitä lupaavat. Kun nämä asiat saadaan kohdalleen, voidaan taas palata normaaliin päiväjärjestykseen.

Normaali päiväjärjestys on superilaisten edunvalvontaa, jonka keskiössä ovat työnkuva, koulutus, työn arvostus ja henkilöstömitoitukset. Kuulostaa vanhalta levyltä, mutta riippuen siitä, miten asiaa katsoo, se joko on sitä, tai ei ole. Työnkuvaan voi tulla suuriakin muutoksia riippuen sotesta ja sen edistymisestä. Superilaiset ovat kuulleet ja lukeneet jo vuosia sote-muutoksesta jopa kyllästymiseen asti, eikä vieläkään tiedetä lopputulosta. Sen tämä sote-muutos kuitenkin on saanut aikaan, että useat kunnat ovat alkaneet yhteistyössä miettiä muutosta ja miten se toteutetaan. Muutoksia on tulossa myös superilaisten työnkuvaan, ja meistä riippuu se, mihin suuntaan.

Superilaisten työtä ohjaavat keskeiset periaatteet ovat elämän ja ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo. Näihin arvoihin perustuu alan ammattietiikka. Me kaikki tiedämme, mitä osaamista koulutuksemme antaa, mutta vasta työn tekeminen tuo ammattitaidon. Ammattitaito taas karttuu silloin, kun työ on haastavaa ja vastuullista. Nyt kuuluu työpaikoilta liian paljon sitä, että lähi- ja perushoitajat joutuvat siivoamaan, laittamaan ruokaa tai pesemään pyykkiä, jolloin asiakas jää liian vähälle huomiolle. Koko ajan paheneva trendi on ollut se, että henkilöstöä on vähennetty tukipalveluista ja ne työt ovat valuneet meille hoitajille. Tietysti olemme ne työt tehneet, sillä ilman tukitoimia työ olisi todella hankalaa. Kuitenkin tukipalveluihin pitää saada niiden omat tekijät takaisin. Työn sisällöllä on merkitystä työn vaikuttavuuteen. Mitäpä jos sekin kaikki aika, mikä menee tukitöihin, käytettäisiinkin joko hoitotoimiin tai vain yhdessä tekemiseen hoidettavien kanssa. Miten paljon enemmän se tuottaisi iloa ja hyvää mieltä!

Ammatillinen osaaminen, kaikkien superilaisten hyvin tuntema ja hyväksi todettu hoitotyön periaate, tarkoittaa inhimillistä ihmissuhdetyötä. Siihen kuuluvat keskeisesti asiakaskeskeisyys, asiakkaan ja potilaan kunnioittaminen, aito auttamisen halu ja tarve kehittyä ammatillisessa osaamisessa. Kun näihin hoitotyön osatekijöihin liitetään SuPerin omat arvot *Kunnioitus – Vastuullisuus – Rohkeus*, on työmme laadukasta, vaikuttavaa ja tulokselliista joka viikko. Kunhan siihen vain annetaan mahdollisuus. Tarkoitushan on, että potilaat ja asiakkaat saavat oikeaan aikaan oikeanlaista hoitoa ja hoivaa.

Me kun aina hoidamme toisia, niin hoidetaan myös itseämme edes kesälomalla, toivottavasti monella se on. ■

Hyvää kesää kuitenkin kaikille ja kiitos luottamuksesta,

Silja

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola valittiin toiselle kaudelle yksimielisesti.

SILJA PAAVOLA JATKAA

SuPerin puheenjohtajana seuraavat neljä vuotta

Maailma muuttuu, mutta SuPer tulee olemaan kehityksessä mukana ja myös muutoksen tekijänä. SuPerin puheenjohtajana jatkava Silja Paavola muistuttaa, että tähän työhön tarvitaan kaikkia jäseniä. Yhdessä olemme enemmän.

Suomen lähi- ja perushoitajaliiton liittokokous osoitti superilaisten luottavan vahvasti Silja Paavolaan ja valitsi hänet jatkamaan liiton puheenjohtajan tehtävässä. Vastaehdokkaita ei ollut. Puheenjohtajaksi Silja Paavolaa esitti Stiina Asunmaa ja kannatuspuheenvuoron piti Tiia Rautpalo.

Valinnan jälkeen kokouksen osanottajat antoivat seisten aplodit uudelleen valitulle Paavolalle.

– Tällaiset aplodit aiheuttavat minulle ihan kylmiä väreitä. Tämä on ihanaa. Parasta on se, että te annoitte minulle valtavan tuen. Te luotitte, että voin johtaa teidän kanssanne liittoa. Neljä vuotta sitten sanoin, että liittoa ei ole ilman jäseniä, mutta liittoa ei myöskään ole ilman toimijoita. SuPerin tehtävä on aina toimia jäsentensä edunvalvojana ja yhdessä olemme enemmän.

Puheenjohtaja Paavola lupasi, että SuPer tulee olemaan edelleen vahva edunvalvoja. Liitto jatkaa työtään hoitajien palkkauksen, henkilöstömitoituksen ja työhyvinvoinnin parantamiseksi. Lisäksi koulutukseen, työnkuvaan ja työssä käytettävään osaamiseen tullaan kiinnittämään entistä enemmän huomiota, ja tähän työhön puheenjohtaja odottaa jokaisen superilaisen osallistuvan.

– Meillä on paljon haasteita, mutta meillä on myös paljon osaamista. Superilaisia on liki yhdeksänkymmentä tuhatta. Me olemme iso järjestö sosiaali- ja terveydenhoitoalalla. Maailma muuttuu, työtavat muuttuvat, eikä mikään ole pysyvää. Meidän on oltava aktiivisesti mukana muutoksessa.

POLITIIKKA KUULUU JÄRJESTÖTYÖHÖN

Puheenjohtaja Silja Paavolaa haastateltiin asiantuntijana eri medioissa jo vanhuspalvelulakia sorvattaessa, ja haastat-

telupyyntöjä on tullut ja tulee enenevään tahtiin. Mistä mediasuosio on syntynyt?

– Uskoisin pitkälti että siksi, koska olen sanavalmis. Tiedän substanssit hyvin ja myös poliittisen puolen. Sosiaali- ja terveydenhuolto on myös politiikkaa, vaikka jäsenten on oman työnsä kannalta joskus sitä vaikea mieltää.

Talouskriisi ja säästötoimet tuntuvat lujasti superilaisten kukkaroissa. Paavola on huolissaan niin nykynuorison kuin nousevan polven tulevaisuudesta.

– On taisteltava myös sen puolesta, ettei jouduta entiseen aikaan, jolloin perheen sosioekonominen asema määräsi myös lasten tulevaisuuden. Nuorilla on oltava mahdollisuudet opiskeluun ja opintojen jatkamiseen kykyjen mukaan.

SuPer taistelee myös lähihoitajakoulutuksen laadun puolesta. Liitto näkee, että koulutus on säilytettävä kolmevuotisena, laaja-alaisena ja tasokkaana. Paavolan mielestä lähihoitajat ovat asiakkailleen usein eräänlaisia ammatillisia asianajajia. Kokonaisvaltaiseen hoitoon kuuluu hoidon ja hoivan lisäksi paljon muutakin.

Paavola uskoo, että suomalaiset ymmärtävät ammattijärjestöjen tekemän työn arvon ja sen, mitä ammattiyhdistysliike on kaiken kaikkiaan saanut aikaan.

– Ehkä meidän pitäisi välillä muistuttaakin siitä, mutta tulevaisuus on tärkeää. Meidän on oltava mukana kaikessa siinä, mitä yhteiskunnassamme ja maailmassa tapahtuu.

VAHVOJA JÄRJESTÖJÄ TARVITAAN

Uuden keskusjärjestön nähdään kaatuneen erilaisiin poliittisiin näkökantoihin. Superilaisessa kentässä on puhuttu, kuuluuko politiikka ylipäätään superilaiseen edunvalvontatyöhön.

– Kaikenlainen politiikka kuuluu järjestötoimintaan samoin kuin yritysmaailman kuviot. Uuden keskusjärjestön kaatanut politiikka kohdistui enemmänkin sen hallintoon ja siihen, että pelättiin toisenlaista kulttuuria. Minun mielestäni me olisimme olleet STTK:laisina siinä voimakkaita ja suuri vaikuttaja, koska ajatusmaailmamme on uudistava.

Paavola ei kuitenkaan hautaa yhteistä keskusjärjestömallia.

– Tämä aika oli kaikin puolin niin hektinen, että valmistelulle ei ollut riittävästi aikaa. Mutta kun tämä kerran on jo tehty, ihmiset varmasti tätä miettivät. Asia vaatii vielä kypsyttelyä.

Työnantajapuolikin tiivistää rivejään sote-uudistuksen edettyä. Elinkeinoelämän keskusliittoon kuuluvat Sosiaalialan Työnantajien ja Terveyspalvelualan Liiton jäsenet perustivat Hyvinvointialan liitto ry:n, joka aloittaa virallisesti toimintansa ensi vuoden alusta. Superilaiset tulevat tarvitsemaan jatkossakin vahvaa liittoa turvakseen.

– Näimme taas kiky-sopimusta tehtäessä, että yrittäjät haluavat neuvotella sopimukset työntekijöiden kanssa ilman reunaehtoja. Mutta on muistettava, että se jolla on rahat, se määrää. Useimmat superilaiset työskentelevät hierarkkisissa työympäristöissä. He eivät saa joutua altavastaajiksi, vaan heillä on oltava oikeasti joku, joka neuvottelee heidän puolestaan.

SuPer on mukana monilla tavoin kehittämässä Suomen sosiaali- ja terveyspalveluita. Superilaiset ovat siinä keskiössä tekemällä työnsä koulutuksen ja kokemuksen tuomalla ammattitaidolla. Puheenjohtaja Paavolan mielestä on olennaisen tärkeää, että tulevaisuudessakin superilaisten koulutus ja osaaminen hyödynnetään täysimääräisesti työssä. ■

SUPER
LIITTOKOKOUS
8.–9.6.2016

Sinun liittosi.
Sinä päätät.

SUPER-LEHTI LIITTOKOKOUKSESSA

Jukka Järvelä, Elina Kujala, Leena Lindroos, Minna Lyhty, Marjo Sajantola

KOKOUSPÄÄTÖKSET

SuPerin liittokokous käsitteli henkilövalintojen ohella talous- ja toimintakertomuksen päättyvältä toimintakaudelta 2012–2016 sekä vuosikertomuksen ja toimintakertomuksen tilipäätöksineen vuodelta 2015. Kokous vahvisti tilinpäätöksen ja myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille.

Kokouksessa käsiteltiin myös tulevan liittokokouskauden toimintalinjaukset ja 11 edustajistolle tullutta aloitetta.

PÄÄTÖKSET OVAT LUETTAVISSA SUPERIN JÄSENSIVUILTA JÄSENTUNNUKSELLA OSOITTEESSA HTTPS://WWW.SUPERLIITTO.FI/JASENSIVUT

Tiia Rautpalo keskittyy paikalliseen toimintaan

Varapuheenjohtajan tehtävän jättävä Tiia Rautpalo kiitti puheenvuorossaan kaikkia superilaisia ja totesi, että hänen on nyt aika keskittyä paikalliseen toimintaan ja jättää liiton päättävät elimet tällä erää. Rautpalo oli osannut odottaa tiukkaa kisaa. Hän totesi, että fiksut päättäjät ovat päätöksensä tehneet.

Rautpalo jatkaa SuPerin edunvalvontatyötä Mikkelin kaupungin superilaisena pääluottamusmiehenä. Etelä-Savon sote-uudistus on tuonut ja tuo myös siihen työhön lisähaastetta. Kaiken kaikkiaan uudistus tulee vaikuttamaan vahvasti myös ammattiosastojen paikalliseen toimintaan.

SuPerin uutta hallitusta Tiia Rautpalo kehottaa jatkamaan samaa hyvää työtä, mitä tähänkin asti on tehty ja olemaan ketterä vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin.

– Kaikille superilaisille toivotan tsemppiä. Ajat kovenevat, turha odottaa mitään porkkanoita. Jos niitä olisikin, niin naatit jäisivät käteen. ■

Jaana Dalén SuPerin varapuheenjohtajaksi

Uusi varapuheenjohtaja Jaana Dalén tarttuu innolla uuteen haasteeseen. Hän haluaa antaa kaikkensa, jotta superilaiset voivat hyvin ja jaksavat työssään.

Juuri äänestystuloksen kuulleen SuPerin varapuheenjohtajan Jaana Dalénin valinnasta iloitsevat liittohallituksen jäsenet Satu Landström ja Helena Heljakka.

Jaana Dalén Nousiaisista valittiin SuPerin varapuheenjohtajaksi. Dalén työskentelee perushoitajana Turun yliopistollisen keskussairaalan teho-osastolla. Ammattiyhdistystoiminnassa hän on ollut mukana jo lähes kolmekymmentä vuotta.

Tällä hetkellä Dalén toimii pääluottamusmiehenä kahtena päivänä viikossa ja ammattiosastonsa hallituksen sihteerinä.

Lisäksi hän on STTK:n edustajistossa ja Euroopan perushoitajaneuvoston varapuheenjohtajana. Aikaa riittää myös Varsinais-Suomen STTK:n paikallistoimikunnalle.

RAUHALLINEN MUTTA NOPEA

Liittokokouksessa Dalénia kannattaneet kuvailivat häntä rauhalliseksi, empaattiseksi, innostavaksi, kannustavaksi, vahvaksi, nopeaksi, harkitsevaiseksi, tunnolliseksi ja aidosti superilaiseksi.

Dalén on kiitollinen, että hän sai äänestäjiltä luottamuksen.

– En usko, että valintaani vaikuttivat vaalityö tai kokouksissa pidetyt puheet vaan se, miten olen tehnyt työtäni ja hoitanut vastuutehtäviäni vuosien aikana.

Varapuheenjohtajan tärkein tehtävä on olla puheenjohtajan tukena. Työtehtävien jaosta he sopivat keskenään. Perinteenä on ollut se, että varapuheenjohtaja vastaa kansainvälisestä toiminnasta, eli käytännössä hän osallistuu esimerkiksi Euroopan perushoitajaneuvoston toimintaan. Dalén uskoo, että yhteistyö Paavolan kanssa sujuu mutkattomasti.

– Tulemme toimeen oikein hyvin ja olemme samoilla linjoilla monissa asioissa.

IRTI VANHOISTA KAAVOISTA

Jaana Dalén uskoo, että seuraavan nelivuotiskauden suurin haaste liitolle on sote-uudistus.

– Tärkein tehtävämme SuPerissa on valvoa jäsenten etuja ja tukea heitä muutoksissa. Luottamusmiehiä pitää olla riittävästi, jotta etujen valvonta onnistuu.

Varapuheenjohtaja moittii kilpailukykysopimusta historiallisen huonoksi sopimukseksi hoitajien kannalta. Hänen mielestään SuPerin pitää tehdä kaikkensa sen eteen, ettei jatkossa enää työehtoja heikennetä.

Dalén suree sitä, miten suurta eettistä kuormaa kollegat joutuvat kantamaan. Sen osoitti liittokokouksessa julkaistu SuPerin työhyvinvointiselvitys.

– Selvityksen mukaan yli 90 prosenttia vastanneista kokee, etteivät he pysty takaamaan hoidon laatua. He haluaisivat tehdä työtään paremmin, mutta heille ei anneta siihen mahdollisuutta.

Dalén toivoisi lisää hoitajia mukaan ay-toimintaan.

– Jos on vähänkään mielenkiintoa tai uteliaisuutta, kannattaa lähteä mukaan jäseniltaan tai syys- tai kevätkokoukseen. Ensimmäisellä kerralla voi vain kuunnella ja katsella, mitä siellä tapahtuu. Jos tulee kipinä osallistua enemmän, sitten vain rohkeasti mukaan aktiivitoimintaan.

Dalén toivoo, että nykyiset ammattiosastoaktiivit antaisivat uusien tulijoiden tutustua rauhassa toimintaan ilman, että heti pitäisi ottaa vastuutehtäviä. Uusilta tulijoilta hän odottaa palautetta ja konkreettisia ehdotuksia, miten asioita voisi tehdä toisin.

– On vaikea uudistua, jos kukaan ei tuo uusia näkökulmia. Silloin mennään aina vanhojen kaavojen mukaan. On virkistävää, kun tulee uusia jäseniä ja uusia ideoita. ■

VARAPUHEENJOHTAJAÄÄNESTYKSESSÄ JAANA DALÉN SAI 102 ÄÄNTÄ. TIIA RAUTPALO SAI 85 ÄÄNTÄ.

SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno toivottaa eduskunnan varapuhemiehen Paula Risikon tervetulleeksi liittokokoukseen. Vasemmalla SuPerin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens, STTK:n puheenjohtaja Antti Palola, Silja Paavola ja työmarkkinajohtaja Markku Jalonen KT Kuntatyönantajista.

Superilaiset ovat kantaneet kortensa kekoon

On työnantajien vuoro!

Liittokokouksen avajaisissa pohdittiin kilpailukykysopimuksen seurauksia ja kehotettiin superilaisia olemaan ammatistaan ylpeitä.

SuPerin liittokokouksen avasi puheenjohtaja Silja Paavola.

– Olette tänään täällä päättäjinä, ensi viikolla taas omassa työssänne hoitajina. Olkaa ylpeitä ammattitaidostanne. Te tiedätte, että työnne on arvokasta. Ilman työtänne Suomi ei tulisi toimeen päivääkään, Paavola sanoi toivottaessaan tervetulleiksi liittokokouksen osanottajat ja kutsuvieraat.

Eduskunnan toinen varapuhemies ja kansanedustaja Paula Risikko halusi omassa puheenvuorossaan puhua nykyhetkestä positiivisesti. Ilmassa on viitteitä siitä, että pahin on jäänyt taakse ja taloudellinen tilanne on kääntynyt parempaan.

Kiky-sopimus tavoittelee Suomeen uusia työpaikkoja. Risikko muistutti, että lähihoitajien täytyy saada käyttää koulutuksen ja työkokemuksen tuomaa osaamistaan. Se auttaa jaksamaan myös sen muutoksen keskellä, jossa nyt ollaan.

– Hyvän hoidon laadun tae on se, että potilaan tai asiakkaan äärellä on ammattitaitoisia ja motivoituneita ihmisiä. Perushoito on kaiken A ja O. Sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja vaikuttavuus lepäävät teissä. Ihmiset odottavat teiltä paljon, mutta muistakaa huolehtia myös itsestänne.

Työmarkkinajohtaja Markku Jalonen KT Kuntatyönantajista totesi, että haastavin asia kevään kiky-neuvotteluissa oli työajan pidentäminen.

– Uskallan kuitenkin sanoa nyt, että huolimatta vaikeasta neuvottelutilanteesta tehty työaikaratkaisu oli kohtuullinen kompromissi, jonka kanssa voi elää. Kunta-ala pysyi yhteisesti sovitussa aikataulussa ja kunta-alan ratkaisu avasi puroja, jotta rupesi syntymään muitakin ratkaisuja. SuPerin neuvottelijat ansaitsevat tästä myös kiitoksen.

Sosiaalialan työnantajien toimitusjohtaja Tuomas Mänttäri onnitteli kaikkia superilaisia oivasta uravalinnasta.

– Sosiaali- ja terveysalalla on työtä nyt ja myös jatkossa. Haaste on, kuinka saamme rahat riittämään hyvinvointipalveluihin, kun huoltosuhde heikkenee ja Suomen talous taapertaa.

Mänttäri toivoo, että kilpailukykysopimus olisi käännekohta ja raamatulliset seitsemän laihaa vuotta olisivat nyt jääneet taakse.

– Työntekijäliitolle ei varmasti ollut helppoa olla tekemässä sopimusta, jossa palkat eivät nouse ja työajat pitenevät. Arvostan sopimusta kovasti. Kiky ei ollut helppo ratkaisu työnantajapuolellekaan. On suomalainen vahvuus, että ratkaisu saatiin neuvottelemalla, sanoi Mänttäri.

STTK:n puheenjohtaja Antti Palola palasi hänkin puheenvuorossaan kilpailukykysopimuksen neuvottelupöytään.

– Prosessi on koetellut neuvottelijoita, kansalaisia, hallituspuolueita ja mediaa. Matkan varrella on usko meinannut loppua. Ensimmäistä kertaa Suomessa tehtiin päätös, että työaikaa pidennetään. Suurin kauneusvirhe sopimuksessa on se, että julkisen sektorin työtekijöiltä leikataan lomarahoista 30 prosenttia seuraavien kolmen vuoden aikana. Se on isku erityisesti pieni- ja keskituloisiin, naisvaltaisiin aloihin. Neuvottelijana sitä on vaikea hyväksyä.

Palola totesi kuitenkin, ettei asia voivottelemalla parane.

– Palkansaajapuoli on nyt kantanut oman kortensa kekoon. Nyt odotamme, että myös työnantajapuoli ja yritykset kantavat omansa. ■

Marjut Hakala
Lahti

Helena Heljakka
Pori

Juha Kataja
Tampere

Satu Kervinen
Vantaa

Uusi liittohallitus esittäytyy

Marjut Hakala, 56, on lahtelainen perushoitaja ja päätoiminen pääluottamusmies. Hakala arvelee, että alkavan nelivuotiskauden isot haasteet liittyvät soteen. Sote tuo mukanaan muutoksia ja silloin tarvitaan vahvaa superilaisten edunvalvontaa. Hän pitää myös tärkeänä, että opiskelijoiden soveltuvuus alalle turvataan jatkossakin ja soveltuvuustestit palautetaan. SuPerin täytyy pysyä itsenäisenä ja vahvana toisen asteen tutkinnon suorittaneiden liittona. Hakala aloittaa nyt toisen kautensa liittohallituksessa.

Helena Heljakka, 60, Porista aloittaa neljännen kautensa hallituksen jäsenenä. Hän nostaa alkavan hallituskauden tärkeimmiksi kysymyksiksi soten, koulutuksen ja työttömyyden. Tulevina vuosina luottamusmiesjärjestelmä ja ammattiosastotoiminnan muodot on mietittävä uudelleen, vaikka työnantajakentän rakenteista ei vielä olekaan varmuutta. Heljakka työskentelee päätoimisena työsuojeluvaltuutettuna.

Tamperelainen **Juha Kataja** arvioi, että yksityisen puolen luottamusmiesten toimintaedellytysten parantaminen on yksi tulevien vuosien suurimmista haasteista. Sote-uudistuksen vieminen maaliin henkilöstö huomioiden on toinen tärkeä kysymys. Työnantajien huomio olisi kiinnitettävä myös ikääntyvien työntekijöiden erityistarpeisiin. Kataja, 48, työskentelee neurologisella vuodeosastolla. Alkava hallituskausi on hänelle toinen.

Satu Kervinen, 57, Vantaalta aloittaa toisen kautensa liittohallituksessa. Tulevan nelivuotiskauden tärkeimmäksi tavoitteeksi hän arvioi superilaisten hyvän edunvalvonnan soteja aluehallinnon uudistusten keskellä. Lähihoitajien toimenkuvaa tulee uudistaa ja laajentaa erityisesti erikoissairaanhoidossa. Työaikaan ja palkkaukseen liittyvät kysymykset tulevat lähivuosina olemaan nekin esillä. Kervinen on päätoiminen pääluottamusmies.

Keuruulainen **Satu Landström** sanoo että SuPerin tulee jatkossakin toimia itsenäisenä järjestönä ja olla jäsentensä vahva edunvalvoja. Uutta polvea on tärkeää saada toimimaan paikallisissa ammattiosastoissa. Työssäjaksaminen ja henkilöstömitoitus on superilaisten sydämen asia. 54-vuotias Landström on konkari SuPerin toiminnassa: Hän on aikaisemmin ollut kolme kautta edustajistossa ja aloittaa nyt hallituksessa toista kauttaan.

Sodankylästä kotoisin oleva **Piiju Leppänen**, 50, arvioi että nelivuotisen kauden suurin kysymys on sote ja siihen valmistautuminen. Monta asiaa, esimerkiksi sopimusmuutokset ja luottamusmiesjärjestelmän luominen, on yhä auki. Henkilöstön kuuleminen on tärkeää. Hän sanoo valmistautuvansa avoimena ja innostuneena ensimmäiseen hallituskauteensa. Leppänen työskentelee Sodankylän terveyskeskuksessa. Hän on myös pääluottamusmies.

57-vuotias **Mervi Lesonen** Piippolan Siikalatvalta ennustaa, että seuraavat neljä vuotta tulevat olemaan liittohallituksessa työntäyteisiä. Yhteiskunnan tulevat muutokset ovat isoja ja vaikuttavat kaikkien superilaisten työelämään. Jäsenten luottamus ja heidän asioidensa hoitaminen on yksi liiton tärkeimmistä asioista. Lesonen aloittaa toisen kautensa hallituksessa. Hän työskentelee Haapaveden terveyskeskuksen poliklinikalla ja pääluottamusmiehenä.

Kuopiolainen **Merja Ohvo**, 60, pitää tulevan kauden isoimpina kysymyksinä sote-uudistuksen tuomia haasteita. Kiristyvän taloudellisen tilanteen takia liitto paneutuu entistä enemmän ammatilliseen edunvalvontaan. Aktiivien koulutukseen on paneuduttava, että liitto pystyy auttamaan jäsenistöään muutoksen keskellä. Ohvo on päätoiminen pääluottamusmies. Hänellä käynnistyy nyt toinen liittohallituskausi.

Sanna Puhakainen, 34, pitää tärkeänä, että liitto on myös tulevan nelivuotiskauden aikana aktiivinen ja näkyvä, ja reagoi yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin siten, että jokainen jäsen voi tuntea työnsä arvostetuksi ja tärkeäksi. Lappeenrantalainen Puhakainen on liittohallituksessa uusi jäsen ja sanookin henkilökohtaiseksi tavoitteekseen tutustua liittohallitustyöskentelyyn ja oppia paljon lisää. Puhakainen työskentelee vammaispalvelujen erityisasumisyksikkö Männikössä.

Merja Puuskamäki, 55, Ilmajoelta sanoo, että SuPerin on tulevaisuudessakin oltava jatkuvan kasvun ja kehityksen liitto. Soteen on saatava mahdollisimman kattava luottamusmiesjärjestelmä ja lähihoitajien koulutus on pidettävä nykyisellä tasolla tulevaisuudessakin. Puuskamäki työskentelee puolet työajas-

Satu Landström
Keuruu

Piiju Leppänen
Sodankylä

Mervi Lesonen
Siikalatva

Merja Ohvo
Kuopio

taan perushoitajana Seinäjoen keskussairaalan päivystysosastolla, puolet työajastaan hän toimii pääluottamusmiehenä.

Turkulainen **Jaana Rönnholm**, 48, nousi varajäsenen paikalta hallitukseen nyt ensimmäistä kertaa. Isoin kysymys alkavalla nelivuosikaudella on sote-uudistus muutoksineen. Hän pitää tärkeänä paikallisten toimijoiden jaksamisen tukemista ja paikallista edunvalvontaa sekä jäsenten aktivoimista toimintaan osallistumiselle. Yksityissektorille pitäisi saada lisää luottamusmiehiä turvaamaan jäsenten edunvalvontaa. Etenkin nyt, kun odotettavissa on yksityissektorin kasvu. Rönnholm työskentelee perushoitajana neurologisella kuntoutusosastolla.

Helsinkiläinen **Päivi Salmén**, 42, sanoo että liittohallituksen uuden nelivuotiskauden tärkein tavoite on SuPerin jäsenten työhyvinvointi ja edunvalvonta sekä varsinkin varhaiskasvatuksessa työskentelevien jäsenten huomioiminen. Soteen valmistautuminen työllistää hallitusta, mutta sen rinnalla on huomioitava myös kuntiin jäävät sivistys- ja varhaiskasvatuspalvelut. Salmén on ammatiltaan lastenhoitaja, mutta työskentelee nykyään päätoimisena pääluottamusmiehenä. Hän aloittaa ensimmäisen hallituskautensa.

Karjaalla Raaseporissa asuvalla **Maj-Britt Skogbergilla** alkaa toinen kausi hallituksessa. Hän sanoo, että tulevan nelivuotiskauden suurin kysymys on, kuinka nuoria ihmisiä saadaan innostumaan ammattiyhdistystoiminnasta ja tulemaan mukaan toimintaan. Ohjaajana työskentelevä Skogberg, 55, toivoo myös, että monipuolista lähihoitajakoulutusta nostettaisiin enemmän esiin.

Toista hallituskauttaan aloittava **Ulla Tanttu**, 55, Lahdesta sanoo, että sote tulee vaikuttamaan kansalaisina meihin kaikkiin ja SuPerin jäsenistön keskuudessa etenkin kuntapuolen työntekijöihin. Palveluiden ulkoistaminen ja yksityistäminen lisääntyy, joten yksityissektorin asioita hoitavien työmäärä kasvaa liiton toimistossa lähivuosina, ja kasvava yksityispuoli tuo omat haasteensa myös liittohallituspöytään. Tanttu työskentelee hoivakodissa ja pääluottamusmiehenä. ■

LIITTOKOKOUSVÄEN TUNNELMIA NÄET TÄÄLTÄ

Sanna Puhakainen
Lappeenranta

Merja Puuskamäki
Ilmajoki

Jaana Rönnholm
Turku

Päivi Salmén
Helsinki

Maj-Britt Skogberg
Raasepori

Ulla Tanttu
Lahti

Varapuheenjohtaja vaihtui edustajistossakin

Edustajisto on jäsenten asialla

Edustajiston puheenjohtajana jatkaa seinäjokelainen Heikki Isosaari. Edustajiston varapuheenjohtaja vaihtui, kun tehtävään valittiin Marja Kiljunen Varkaudesta.

Heikki Isosaari kertoo jatkavansa edustajiston puheenjohtajana hyvillä mielin. Varapuheenjohtajaksi valittu Marja Kiljunen tarttuu toimeen innostuneena. Hän on kiitollinen, että sai äänestäjien luottamuksen.

Heikki Isosaari on ollut edustajiston jäsen vuodesta 2000 lähtien. Liittokokouksessa hänet valittiin toista kertaa edustajiston puheenjohtajaksi. Hänen mukaansa SuPerin yksi keskeisimmistä tehtävistä on jäsenten etujen ajaminen.

– Täytyy huolehtia siitä, ettei valtiovalta laita meitä hoitajia liian koville. Teemme raskasta työtä ruohonjuuritasolla pienellä palkalla. SuPerin yhtenä tehtävänä on saavuttaa jäsenilleen mahdollisimman hyvät neuvottelutulokset.

Isosaaren mukaan neuvotteluihin ei pidä kuitenkaan lähteä sillä asenteella, ettei mistään voi joustaa.

– Jokainen tietää, että nyt on tiukat ajat. Jostain täytyy luopua saavuttaakseen jotain uutta.

Isosaari on nähnyt sosiaali- ja terveydenhuoltoalan monet muutokset ja seurannut, miten SuPer on ajanut hoitajien etuja. Hän valmistui apuhoitajaksi vuonna 1978 ja liittyi SuPeriin samana vuonna. Ay-aktiiviksi hän ei aikonut ryhtyä.

– Lähdin mukaan ammattiosastotoimintaan ja kiinnostus lisääntyi pikkuhiljaa. Minut valittiin ammattiosaston hallitukseen, parin vuoden kuluttua sen puheenjohtajaksi, sitten edustajistoon ja nyt ollaan tässä.

Isosaari on Seinäjoen keskussairaalan ammattiosaston varapuheenjohtaja. Hän toimii osa-aikaisesti työsuojeluvaltuutettuna ja on lopun aikaa hoitotyössä ortopedian osastolla. Hän on nähnyt, että ammattiyhdistyksen kautta voi vaikuttaa työelämän asioihin.

– Näen SuPerin tulevaisuuden valoisana. Jotkut väittävät, ettei ammattiyhdistys kiinnosta nuoria, mutta se ei pidä paikkansa. SuPer on vetovoimainen liitto, jossa jäsenmäärä on nousussa. Mukaan tulee nuoria koko ajan.

NEUVOTTELEMALLA JA YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN

Edustajiston varapuheenjohtajaksi valittu Marja Kiljunen on Heikki Isosaaren kanssa samoilla linjoilla SuPerin tärkeimmästä tehtävästä: jäsenten asioiden hoitaminen on ensisijaista.

– Työelämä tulee tiukkenemaan, emmekä vielä tiedä, mitä sote-uudistus tuo tullessaan. SuPerin edunvalvonnan täytyy vastata tuleviin haasteisiin.

Kiljunen kuvailee itseään neuvottelijaksi ja yhteistyön tekijäksi. Hän on Varkauden kaupungin pääluottamusmies. Osan työajasta hän on henkilöstön edustajana Pohjois-Savon sote-uudistuksen valmistelutyössä. Kenttätyössä kaupungin varahenkilöstössä hän ehtii tehdä noin kuusi työvuoroa kuukaudessa. Hänestä on tärkeää pitää yllä tuntumaa hoitotyöhön. SuPerin edustajistossa hänellä alkaa kolmas kausi.

Kiljusen mielestä yksityissektorin kasvu on huomioitava edunvalvonnan kehittämisessä. Tärkeää on myös pysyä mukana ajan hengessä.

– Haluan kuunnella herkällä korvalla jäseniä ja olla vaikuttamassa yhdessä muiden kanssa asioiden kehitykseen liitossa. Kun päämäärä on selvillä, asioiden eteen kannattaa ponnistella. Yhdessä tekemällä voimme vastata tuleviin haasteisiin. ■

EDUSTAJISTON PUHEENJOHTAJAVAALISSA HEIKKI ISOSAARI SAI 105 ÄÄNTÄ, SISKO METSO 66 ÄÄNTÄ JA VIRVE AHO 16 ÄÄNTÄ. VARAPUHEENJOHTAJAVAALISSA MARJA KILJUNEN SAI 94 ÄÄNTÄ, TEEMU HIILINEN 62 ÄÄNTÄ JA VIRVE AHO 29 ÄÄNTÄ.

Uusi edustajisto valmiina työhön

SuPerin uusi edustajisto valittiin liittokokousedustajien ja edustajiston yhteisissä vaaleissa keväällä. Vaaleissa oli ehdokkaana 327 superilaista eri puolilta Suomea. Heistä valittiin 40 edustajiston varsinaisiksi jäseniksi ja 40 varajäseniksi.

Vaaleissa käytti äänioikeuttaan vajaa 25 prosenttia superilaisista. Äänestysprosentti laski hiukan neljän vuoden takaisesta kaikissa muissa vaalipiireissä, mutta Hämeen, Pirkanmaan ja Keski-Suomen vaalipiirissä äänestysprosentti nousi. Kaikkein aktiivisimmin äänestettiin Lapin vaalipiirissä. Sähköinen äänestysmahdollisuus sai paljon kiitosta jäsenistöltä.

Edustajiston kokoonpano muuttui, sillä mukaan nousi 26 uutta jäsentä.

Sukupuolijakaumaan tai ikärakenteeseen sen sijaan ei tullut suuria muutoksia entiseen verrattuna. Uudessa edustajistossa istuu neljä miestä ja 36 naista. Edustajiston keski-ikä on 48,6 vuotta. Nuorin edustajiston jäsen on 30-vuotias ja vanhin 63-vuotias.

Edustajisto käyttää nelivuotisen liittokokouskauden aikana liiton ylintä päätösvaltaa. Se kokoontuu vähintään kaksi kertaa vuodessa. ►

Virve Aho
Laitila

Sanna Bruun
Turku

Angelita Grönroos
Rauma

Anna-Maija Heikka
Porvoo

Anne Heiskanen
Tohmajärvi

Arja Herckman
Sastamala

Teemu Hiilinen
Vantaa

Hannele Hyvönen
Helsinki

Arja Ilomäki
Espoo

Päivi Inberg
Tuusula

Heikki Isosaari
Seinäjoki

Hanna-Leena Jalonen
Tampere

Sirkka-Liisa Juhola
Eurajoki

Eija Karppinen
Paltamo

Anne Kisonen
Hämeenlinna

Marja Kiljunen
Varkaus

Anne Kniivilä
Evijärvi

Jarkko Koivisto
Lahti

Satu Koivusipilä
Pyhäjoki

Eeva Koutonen
Nivala

Ritva Kujansuu
Pudasjärvi

Minna Kummunmäki
Liperi

Virpi Lannetta
Nokia

Pirjo Lehtonen
Turku

Päivi Maunula
Kokkola

Sisko Metso
Lahti

Taina Niemenmaa
Lappeenranta

Hannele Nupponen
Kouvola

Leena Paakkunainen
Savonlinna

Seija Piipponen-Pekkola
Kotka

Anne Peuhkurinen
Helsinki

Sari Puikkonen
Toivakka

Mitri Siltalahti
Vantaa

Minna Sivanne
Jämsä

Kaisa Suopanki
Kemijärvi

Marita Säynäjoki
Seinäjoki

Paula Tolvanen
Kitee

Anu Valkama
Kangasala

Sanna Villman
Kannonkoski

Carola Wikström
Maarianhamina

Ihmisen kokoinen tehtävä

Kirkkoherra Teemu Laajasalo puhui turvasta, toivosta ja armosta.

Laajasalo joutui kerran lomamatkallaan myrskyn silmään. Pieni lentokone vaappui ja vapisi, ihmiset huusivat kauhusta. Samalla hetkellä, kun kone tuntui putoavan, alkumatkan kiukkuillut taapero nukahti rauhallisena isänsä syliin välittämättä ympärillä vellovasta paniikista.

Superilaisia ihaileva Teemu Laajasalo toivoi SuPer-pinssiä ja sai sellaisen.

– Mikä on sinun turvapaikkasi silloin, kun muualla on kaaos? Ihmisellä ja koko työyhteisöllä kannattaa olla ennalta mietitty turvapaikka, johon voi vetäytyä silloin, kun tuntuu, ettei mitään saa hallintaan. Se voi olla henkinen tai fyysinen, ajatusmalli tai toiminta, joka tarjoaa turvan.

Laajasaloon teki vaikutuksen kansanedustajaehdokas, joka marketin parkkipaikan syrjäisimmässä kulmassa jakoi päivästä toiseen mainoslehtisiään omaa unelmaansa tavoitellen.

– Onko mahdollista, että ihminen voisi tahtoa toivoa, vaikka ei tuntuisi siltä ja vaikka tavoite olisi vastoin kaikkia todennäköisyyksiä? Toivo on hyve samalla tavalla kuin viisaus, kohtuullisuus tai rohkeus. Toivolla voi olla valtava merkitys ihmisen elämälle ja työssä jaksamiselle.

Armollinen täytyy muistaa olla aina.

– Kun kuulee pienen lapsen itkun, jokainen tervejärkinen ihminen pysähtyy ja menee katsomaan, mikä on hätänä. Kun ihminen tulee vanhemmaksi, ei maailma enää pysähdykään sinun huutoosi. Kaikki tarvitsevat armoa.

Laajasalo muistutti, että ihmisen, joka työkseen hoitaa ja huolehtii muista, tulee olla myös itselleen armollinen.

– Sinun tehtäväsi on ihmisen kokoinen. ■

Iltajuhlassa tanssia ja eleganssia

Liittokokouksen iltajuhlaan Helsingin Messukeskukseen oli kutsuttu mittava joukko SuPerin yhteistyökumppaneita ja tietenkin kaikki liittokokousedustajat.

Tarjolla oli iloista pukujuhlaa, tuttujen tapaamista, uusien kontaktien luomista, ruokaa, juomaa ja musikaalisia nautintoja.

Musiikista vastasivat persoonallinen kanteletaiteilija Ida Elina ja illan tunnelman räjäyttänyt Kaija Koo. ■

Ennen iltajuhlaa saatiin nauttia avajaistapahtumassa vierailleen Waltteri Torikan tunteikkaasta esityksestä.

Kättelyvuorossa ylijohtaja Marja-Liisa Partanen ja hallintojohtaja Ritva Kujala Valvirasta.

Silja Paavola ja puoliso Tuomas Paavola valmiina iltajuhlaan.

Tehyn puheenjohtaja Rauno Vesivalo löi tahtia, kun Silja Paavola ja Kuopion ammattiosaston puheenjohtaja Sirpa Koskinen heittäytyivät tanssin pyörteisiin.

Kaija Koo!

Johtaja Jukka Ihanus STTK:sta sekä Attendon viestintä- ja yhteiskuntasuhdejohtaja Lauri Korkeaoja.

Osastopäällikkö Kirsi Varhila STM:stä sekä Kuntaliiton varatoimitusjohtaja Hanna Tainio.

SuPerin työhyvinvointiselvitys 2016:

Jos minä nyt kuitenkin jaksan

TEKSTI MINNA LYHTY GRAFIIKKA TIMO NUMMINEN

SuPerin kyselyyn vastanneista 93 prosenttia on huolissaan hoidon laadusta. Hoitajat haluaisivat tehdä työnsä hyvin, mutta riittämättömän henkilöstömäärän vuoksi se ei ole mahdollista.

SuPer selvitti jäsenistönsä työn kuormittavuutta kyselyllä tammi-helmikuussa 2016. Vastauksia saatiin 1735 jäseneltä. Heistä suurin osa työskentelee kunnalla, neljännes yksityisellä sektorilla. Vastaajista 41 prosenttia työskentelee vanhustenhuollossa, 20 prosenttia kotihoidossa ja 13 prosenttia päivähoidossa. Selvitys julkaistiin liittokokouksessa kesäkuun alussa.

SuPerin kyselyyn vastanneista lähes 70 prosenttia kokee, että heidän työyksikössään on liian vähän henkilökuntaa. Kotihoidossa luku on vielä tätä suurempi, 80 prosenttia. Hoitajilla ei ole riittävästi aikaa hoidettaville, eikä yksilöllisiä tarpeita pystytä huomioimaan. 70 prosenttia vastanneista joutuu tekemään viikoittain asioita, jotka ovat ristiriidassa heidän arvojensa kanssa. Aikaa hoitaa hyvin ei yksinkertaisesti ole.

Työn kuormitus sosiaali- ja terveydenhuolto- sekä kasvatusalalla on kasvanut. Hoidettavat ovat entistä monisairaampia ja raskashoitoisempia, koulunkäyntiohjaajia on vähennetty ja varhaiskasvatuksen ryhmäkokoja suurennetaan. Säästösyistä sijaista ei aina palkata sairauslomien ajaksi.

Hoitotyö on riskialttiimpia aloja uupua, koska työ rasittaa fyysisesti ja psyykkisesti. Lisäksi hoitaja kantaa eettistä kuormaa, jos hänen omat ihanteensa ja työelämän todellisuus ovat ristiriidassa.

– Alalle hakeutuu pääsääntöisesti ihmisiä, jotka haluavat tehdä hyvää. Hoitajat ajattelevat, että hoidettavilla on oikeus sosiaaliseen kanssakäymiseen, nähdyksi ja kuulluksi tulemiseen sekä mielekkäiden asioiden tekemiseen, puhumattakaan perustarpeiden täyttymisestä, kuten hyvästä hygieniasta. Työelämässä todellisuus iskee päin kasvoja, sillä kyselyyn vastanneiden mukaan nämä asiat eivät toteudu, SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä kertoo.

Hän ei ole kuitenkaan yllättynyt kyselyn karuista vastauksista.

– Yhteydenotot työn kuormittavuudesta SuPeriin ovat lisääntyneet. Tulokset ovat sellaisia kuin olemme aavistelleet.

HÄLYTTÄVIÄ TULOKSIA

SuPer selvitti hoitajien työhyvinvointia edellisen kerran vuonna 2012. Jo silloin tulokset olivat hälyttäviä, mutta nyt tilanne on sitäkin heikompi. Esimerkiksi työnsä raskaaksi kokevien osuus on noussut 49 prosentista 71 prosenttiin. Vastanneiden mukaan työtahti on kiristynyt ja kiire lisääntynyt. Näin koetaan erityisesti kotihoidossa, vanhustyössä ja vastaanottotyössä.

KYSELYYN VASTANNEIDEN AJATUKSIA JA TOIVEITA:

"Työpäivästä selviää, kun vaan tekee eikä mieti."

"Mitä vähemmän henkilökuntaa, sitä enemmän työ on välttämättömien rutiinien kiireistä suorittamista. Eli näin ollen työhön ei voi vaikuttaa."

"Sijaisena korkea kynnys jäädä sairauslomalle. Ei oteta välttämättä enää töihin jos sairauslomia esiintyy."

"Olisi aikaa tehdä hoidettavan elämästä arvokasta."

"En oikeastaan jaksa ajatella kehittämistä. Menen töihin, teen työni ja toivon, että päivä päättyisi pian."

"Ei yksi pysty tekemään kahden ihmisen töitä."

"Tunnetta, ettei mikään riitä, ei pitäisi tuntea, vaikka itse kokee tehneensä kaikkensa."

"Ennaltaehkäisyä olisi työn kuormittavuuden vähentäminen oikealla määrällä henkilöstöä."

Lähes 90 prosenttia vastaajista kertoo olevansa ajoittain jaksamisen rajoilla. Kaksi viidestä kertoo olevansa viikoittain jaksamisen rajoilla. Vuonna 2012 yksi viidestä koki samoin. Päivittäin äärirajoilla on kahdeksan prosenttia vastaajista.

Yli puolet kyselyyn vastanneista hoitajista kertoo olleensa töissä sairaana viimeisen vuoden aikana. He kertovat syyksi muun muassa pelon siitä, miten esimies ja työkaverit suhtautuvat poissaoloon. Hoitajat kokevat syyllisyyttä, kun työt kasaantuvat työkavereille, jos sijaista ei oteta. Myös hoidon laadun heikkeneminen huolestuttaa, kun hoitajia on vähemmän.

Vastanneista kaksi kolmesta kertoo harkinneensa alanvaihtoa. Yli puolet hoitajista ei ole varmoja, pystyvätkö he terveytensä vuoksi työskentelemään nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua.

Lisäksi työväkivalta on lisääntynyt hoitoalalla viime vuosina. 72 prosenttia vastaajista on havainnut väkivaltaa tai sen uhkaa viimeisen vuoden aikana. Lähes aina väkivallan tekijä on asiakas. Yli 60 prosentilla on ollut omakohtaisia kokemuksia väkivallasta tai sen uhasta viimeisen vuoden aikana. Eniten väkivaltaa on koettu vammaishuollossa.

Työnantajat eivät ole suhtautuneet työturvallisuuslain edellyttämällä vakavuudella väkivaltaan. Liki 30 prosenttia vastanneista kertoo, ettei työpaikalla ole järjestetty jälkihoitoa väkivallan tai sen uhan kohteeksi joutuneille. Lähes puolet vastanneista ei tiedä, onko jälkihoitoon mahdollisuutta. Vaikka hoitaja tekisi ilmoituksen väkivaltatilanteesta, se ei johda aina toimenpiteisiin, vaikka työturvallisuuslaki edellyttää sitä.

ULKOKULTAISISTA PUHEISTA TEKOIHIN

Sari Erkkilän mukaan työnantajat eivät voi olla epätietoisia siitä, että työntekijät voivat huonosti.

– Työnantajilla ei ole halua tai keinoja parantaa työskentelyolosuhteita. Se kummastuttaa, sillä työntekijät ovat työnantajan arvokkain voimavara.

Työnantajia velvoittavat myös lait.

– Työturvallisuuslaki sanoo, mikäli työnantajan tietoon tulee, että työntekijä kuormittuu työssä terveyttä vaarantavalla tavalla, työnantajan pitää puuttua siihen.

Suurin osa kyselyyn vastanneista työskentelee vanhusten parissa. Heidän työtään säätelee vanhuspalvelulaki, jonka mukaan kunnan on järjestettävä ikäihmisille laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja. Niiden on oltava vanhuksen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä.

– Työntekijöille ei anneta mahdollisuutta toteuttaa vanhuspalvelulain vaateita. Tätä lakia ei siis noudateta useissa kunnissa.

Erkkilä toivoo valtiovallalta ja työnantajilta julkituloa todellisesta tilanteesta, jossa hoitotyön laatua halutaan laskea.

– Olisi rehellistä todeta, ettei nykyisillä resursseilla ole mahdollista antaa yhtä laadukasta hoitoa kuin kymmenen vuotta sitten. Koulutetut hoitajat pyrkivät oman terveytensä kustannuksella samaan laatuun kuin aiemminkin. Sitä heiltä odottavat myös hoidettavat, vanhemmat, omaiset, työnantajat ja valtiovalta. Riskinä on, että hoitajat uupuvat tai kyynistyvät.

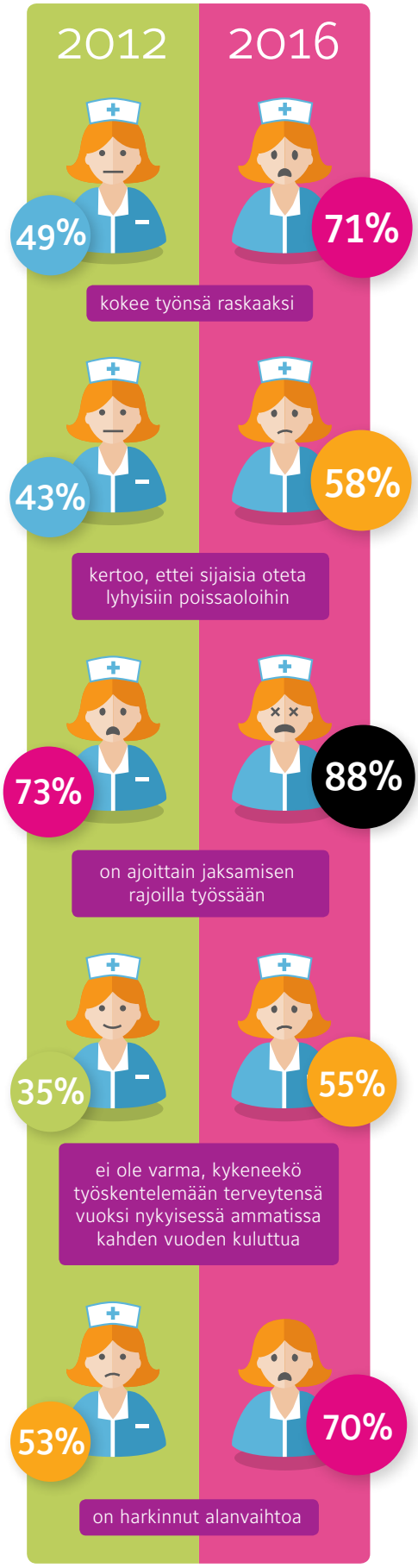
Vaikka tilanne näyttää kurjalta, Erkkilän mukaan nyt ei saa heittää hanskoja tiskiin. SuPer aikoo entistä ponnekkaammin puuttua kyselyssä esiin nousseisiin ongelmiin. Erkkilä toivoo joukkovoimaa työpaikoilla.

– Usein työpaikalla on yksi rohkea työntekijä, joka ottaa asioita puheeksi. Nyt haastamme kaikki työntekijät rohkeasti tarttumaan ongelmakohtiin ja tuomaan niitä esille työnantajalle ja oman kunnan päättäjille. SuPer on työntekijöiden tukena asioiden viemisessä eteenpäin.

Erkkilä patistaa myös päättäjiä vastuullisuuteen.

– Päättäjien tulee ottaa koppi näistä tuloksista. Se ei ole mahdollista, että he eivät tee mitään näille asioille. Tällä hetkellä hoitajat eivät jaksa työssään, minkä vuoksi he vaihtavat työpaikkoja. Työntekijöiden jatkuva vaihtuminen on hoidon laadun kannalta riskitekijä. ■

LUE SUPERIN SELVITYS KOKONAISUUDESSAAN



Koonnut Jukka Järvelä

Eläinproteiineja suosivat suurentuneessa diabetesvaarassa

Paljon eläinperäistä proteiinia ravinnostaan saavat näyttäisivät sairastuvan aikuistyypin diabetekseen muita todennäköisemmin. Harvardin yliopiston tutkimuksessa osallistujia seurattiin jopa 26 vuoden ajan. Aiemmin tulokset ovat olleet osin ristiriitaisia. Nyt julkaistut tulokset lisäävät näyttöä eläinproteiinien mahdollisista haitoista ja viittaavat ainakin siihen, ettei eläinperäisillä proteiineilla ole osaa diabeteksen ehkäisyssä. Aiemmin diabetesriski on yhdistetty runsaaseen punaisen lihan sekä makkaran ja muiden teollisten eläintuotteiden syömiseen.

DUODECIM

Rintasyöpäseulonta toimii

Seulontaan osallistuminen pienentää kuolleisuutta rintasyöpään yli kolmanneksella, Suomen syöpärekisterin tutkimus osoittaa. Valtakunnallinen seulonta on ollut yhtä tehokasta koko sen olemassaolon ajan, eli kaksi vuosikymmentä. Seulontaan osallistuneiden riski kuolla rintasyöpään 50–69-vuotiaana oli 39 prosenttia pienempi kuin niillä, jotka eivät osallistuneet. Rintasyöpää on seulottu Suomessa valtakunnallisesti vuodesta 1992 lähtien. Nykyisin seulontaan kutsutaan kaikki 50–69-vuotiaat naiset joka toinen vuosi.

EPRESSI.COM

Maahanmuuttajien lapsilla ADHD:ta

Turun yliopiston lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksen tutkimus osoitti, että tarkkaavuushäiriö- eli ADHD-diagnoosin saaneilla oli viisi kertaa todennäköisemmin maahanmuuttajavanhemmat kuin niillä tutkittavilla, joilla diagnoosia ei ollut. Myös maahanmuuttajaisä ja suomalainen äiti olivat diagnoosin saaneiden vanhempina tavallisempi yhdistelmä kuin verrokkiryhmässä.

TURUN YLIOPISTO

TIESITKÖ:

Suomalaisista aikuisista jopa kolmasosa kärsii suonikohjuista.

Avioerosta aivoverenvuoto?

Tuoreen japanilaistutkimuksen perusteella miesten ja naisten riski sairastua aivoverenkiertohäiriöön suurenee noin 30 prosenttia avioeron jälkeen.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Diabeteksen hoito maksaa Suomelle vuosittain kolme miljardia euroa.

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

TOUKOKUUN KYSYMYS OLI:

Oletko rantakunnossa?

KYLLÄ 55%

- Olen aina rantakunnossa. Vaatteet pois ja uikkarit päälle, ei se sen kummempaa vaadi. Itselleen on oltava armollinen eikä claudia schiffereitä voi kaikki olla eikä tarvitsekaan.
- Kyllä! Olen sellainen kuin olen.
- Olen hyväkuntoinen ja normaalipainoinen.
- Aina kun aurinko paistaa ja on lämmin.
- Liikun työpäivän aikana tosi paljon ja pyöräilen työmatkat joka päivä vuoden ympäri.
- Jos olen rannalla, olen kunnossa.
- Sinne tänne muutama kilo, tärkeintä elämässä on terveys ja elämisen ilo!

EN 45%

- Läskiä siellä ja täällä.
- Olen vasta äidiksi tultuani innostunut liikunnasta ja tätä kautta oman hyvinvointini lisäämisestä sekä jaksamisestani työssä.
- Ylipainoa on.
- Minulla on ns. perinteinen ruumiinrakenne, jota ei mielellään esittele uimapuvussa.
- Koska olen raskaana.
- Vielä on liian kylmä olla rannalla.
- Pientä fiksausta vielä tarvitsee, uimarengas on vyötäröllä viime kesältä.

KESÄN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 20. HEINÄKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. TOUKOKUUSSA SEN VOITTI HELKA KUOSMANEN VARKAUDESTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

"Ihmistä ei kuormita henkisesti eniten se, että hän todistaa hädässä olevien tarinoita ja tilanteita kentällä, vaan se, että hän alkaa muuttua niin, että hän alkaa torjua todellisuutta."

MYÖTÄTUNTOUUPUMISEN ASIANTUNTIJA LEENA NISSINEN
PELASTUSALAN AMMATTILAINEN 3/2016

"Leikkisyys ei ole turhaa, vaan siinä on paljon mielenterveyttä tukevia asioita."

LEIKKIMÖKIN ITSELLEEN RAKENTANUT RAKENNUSARKKITEHTI LEENA SAIKKO
SYDÄN 3/2016

"Nokkela työelämä, niin yksityinen kuin julkinen puoli, nappaa työttömät ilmaistöihin ja heille juoksee korvaus, julkinen raha. Kun koeaika päättyy, työpaikka sysii ihmiset ulos ja napsii uudet tyypit riveihinsä."

VAPAA TOIMITTAJA TIINA TORPPA
TOIMI 2/2016

30 VUOTTA SITTEN

Koulutusjärjestelmä alkoi vähitellen mullistua 30 vuotta sitten. Liitto tuki keskiasteen koulunuudistusta. Pääkirjoituksessa todettiin, että perushoitajien jatkokoulutus oli lähes olematonta. Jatkokoulutuksena sopisi yhden lukukauden mittainen erikoiskoulutus esimerkiksi kirurgian, sisätautien ja vanhustenhuollon alueilla.

"Jokaisessa työssä pitää olla mahdollisuus edetä ja kehittää itseään. Se motivoi työhön ja sitä kautta parantaa palvelua ja työn laatua."

PERUSHOITAJA 6/1986

Kilpailukykysopimus saatiin maaliin

TEKSTI MINNA LYHTY

Kilpailukykysopimuksen soveltamisneuvottelut olivat SuPerille vaikeat. Lopputulos oli kuitenkin huonoista vaihtoehdoista paras mahdollinen.

Kilpailukykysopimus saatiin maaliin yli vuoden väännön jälkeen. Elinkeinoelämän keskusliiton mukaan kesäkuun puolessa välissä kilpailukykysopimuksessa mukana oli 87 prosenttia palkansaajista.

Kuntien, valtion ja kirkon sopimusaloilla neuvottelutulosten kattavuus on sata prosenttia. Yksityisellä sektorilla kattavuus on 82 prosenttia.

SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarnon mukaan soveltamisneuvottelut olivat poikkeukselliset.

– Yleensä neuvotteluissa on jotain positiivista mukana, mutta nyt ei ollut. Lähtökohtana oli se, että kilpailukykysopimus heikentää palkansaajien asemaa. Tällä sopimuksella yritetään tasapainottaa Suomen taloutta ja parantaa kilpailukykyä.

Sopimuksen mukaan työaikaa pidennetään 24 tuntia vuodessa palkkoja muuttamatta. Sainila-Vaarno kertoo, että työnantajapuolen edustajat esittivät soveltamisneuvotteluissa, että työaikaa pidennetään lisäämällä kokonaisia työpäiviä. Se olisi tehty vähentämällä vuosilomapäiviä tai muuttamalla arkipyhiä työpäiviksi.

– Se ei käynyt meille missään tapauksessa. Pidennys toteutetaan siten, että viikkotyöaikaan lisätään 30 minuuttia. Jos työnantajapuoli ei olisi tätä hyväksynyt, sopimusta ei olisi syntynyt.

SuPerin lähtökohta neuvotteluissa oli se, että työajan pidennys aiheuttaa mahdollisimman vähän hankaluutta työntekijöille. Tavoitteena oli, että työaikaa pidennetään ansiotasoa heikentämättä.

– Jos olisi tehty vuosilomaleikkauksia tai muutettu arkipyhiä työpäiviksi, siitä olisi aiheutunut taloudellisia menetyksiä.

Työajan pidentäminen on pysyvä ratkaisu. Päätös on historiallinen, sillä sataan vuoteen työaikaa ei ole Suomessa pidennetty.

LISÄLEIKKAUKSET PERUTTIIN

Kilpailukykysopimus heikentää kaikkien palkansaajien työehtoja. Työntekijöiden palkasta perittävät sosiaalivakuutusmaksut nousevat, kun taas työnantajat maksavat niitä entistä vähemmän.

Eniten kilpailukykysopimus kurittaa julkisen sektorin työntekijöitä, sillä lomarahoista leikataan 30 prosenttia vuosien 2017–2019 aikana.

Vastapainoksi työehtojen heikennyksiin hallitus on luvannut veronalennuksia, jotka pienentävät kilpailukykysopimuksen aiheuttamia ansionmenetyksiä.

– Vaikka veronalennukset tulevat, julkisen sektorin työntekijät jäävät miinukselle lomarahaleikkausten takia,

MITÄ KILPAILUKYKYSOPIMUS TARKOITTAA KÄYTÄNNÖSSÄ?

Lomarahat
Julkisen sektorin lomarahoista leikataan 30 prosenttia. Vähennys tehdään vuosina 2017–2019.

Muutosturva
Jos työntekijä irtisanotaan, työnantajan on tarjottava hänelle oikeus työllistymistä edistävään valmennukseen. Koulutuksen arvon pitää olla vähintään yrityksen keskimääräinen kuukausipalkka.

Palkojen jäädytys
Palkat pysyvät ennallaan vähintään vuoden.

Työaika
Työaika pitenee 24 tuntia vuodessa, mutta palkka pysyy samana. Käytännön toteutus vaihtelee eri aloilla. Superilaisten työaikaa lisätään puoli tuntia viikkoa kohden.

Sosiaalivakuutusmaksut
Työntekijän sosiaalivakuutusmaksut nousevat, työnantajan laskevat. Palkasta jää käteen aikaisempaa vähemmän.

Työterveyshuolto
Irtisanotulla työntekijällä on oikeus työterveyshuoltoon puoli vuotta työsuhteen päättymisen jälkeen.

Anne Sainila-Vaarno sanoo.

Kilpailukykyneuvotteluissa oli tarkoitus päättää paikallisen sopimisen edistämisestä. Työehdoista sopimista halutaan siirtää enemmän liittotasolta työpaikoille. Neuvottelut asiasta eivät edenneet, koska ammattiliitot edellyttävät, että luottamusmiehet sopisivat työehdoista työpaikoilla. Suomen Yrittäjät eivät hyväksyneet suunnitelmaa.

Koska kilpailukykysopimus viimein syntyi, hallitus lupasi jättää tekemättä uhkaamansa 1,5 miljardin lisäleikkaukset ja veronkorotukset. Leikkauksia olisi tullut muun muassa lapsilisiin, opintotukiin, työttömyysturvaan ja yliopistojen resursseihin.

Hallituksen leikkaukset ovat aiemmin kohdistuneet pääosin eläkeläisiin, lapsiperheisiin, opiskelijoihin ja työttömiin. Nyt palkansaajat osallistuvat kunnolla säästötalkoisiin.

– Kun tämä sopimus toteutuu, hoitajat ovat todella kantaneet kortensa kekoon Suomen kilpailukyvyn parantamiseksi. Sitten odotellaan uusia työpaikkoja ja Suomen lähtöä nousuun, Sainila-Vaarno toteaa. ■

LUE TARKEMMIN ALAKOHTAISISTA NEUVOTTELUISTA

Emme myy mitään pyhää

Silja Paavolan mukaan kilpailukykysopimuksen tekeminen oli todellinen haaste.

– Neuvottelut olivat erikoiset, koska monet asiat olivat ennalta sovittuja. Aluksi ei saatu edes kaikkia työmarkkinaosapuolia neuvottelupöytään. Siksi sopimuksen tekeminen kesti näin pitkään.

Hän on kuitenkin tyytyväinen, että sopimus viimein syntyi.

– Saamme sopimuksella yhteiskuntarauhan. Ratkaisun syntyminen osoittaa, että Suomi on edelleen sopimisyhteiskunta, eikä niin kuin Ranska, jossa heitellään polttopulloja mielenosoituksena.

Paavolan mukaan työajan pidentämistä koskevissa neuvotteluissa onnistuttiin. Superilaiset eivät joudu tekemään kolmea ylimääräistä työvuoroa vuoden aikana.

– Me emme myyneet helatorstaita, emmekä loppiaista. Emme myy mitään pyhää ikinä.

Merkittävä voitto sopimusneuvottelujen kulisseissa saatiin, kun valtiovalta sitoutui siihen, ettei se valmistele sote-uudistukseen liittyvää palkkojen tasaamista ilman ammattiliittoja. Palkansaajat ja työnantajat päättävät palkoista yleensä keskenään. Sote-uudistuksessa yli 200 000 työntekijää siirtyy kunnista ja kuntayhtymistä maakuntien palvelukseen. Valtionvarainministeriö oli ehdottanut, että ellei palkoista päästä sopuun, palkat määräytyisivät alan mediaanipalkan mukaan.

– Se olisi tullut superilaisille kalliiksi. Usean vuoden siirtymäkauden aikana palkkoja, jotka ovat yli mediaanipalkan, ei olisi nostettu. Mediaanin alapuolella olevia palkkoja olisi nostettu hiljalleen. Saimme neuvottelujen osapuolet ymmärtämään, että tämä olisi epäreilu ratkaisu. ■

KUN TÄMÄ SOPIMUS TOTEUTUU, HOITAJAT OVAT TODELLA KANTANEET KORTENSA KEKOON SUOMEN KILPAILUKYVYN PARANTAMISEKSI.

Keskiansio kunta-alalla 3 120 euroa

Viime vuoden lokakuussa kunta-alalla työssä olevien palkan kokonaiskeskiansio oli noin 3 120 euroa kuukaudessa. Ansiotaso nousi arviolta yhden prosentin edellisestä vuodesta. KVTES:n sopimusalalla kokonaisansiot olivat keskimäärin 2 743 euroa kuukaudessa, opetusalalla 3 798 euroa, lääkäreillä 7 380 euroa ja teknisten sopimusalalla 3 221 euroa kuukaudessa. Palkkaa saavaa henkilöstöä kunnissa oli 425 000 henkeä. Henkilöstömenot vievät puolet kuntien menoista. Viime vuonna kuntien ja kuntayhtymien henkilöstömenot olivat 21 miljardia euroa, josta palkkakustannukset olivat 16,1 miljardia euroa ja työnantajien maksamat eläke- ja muut sosiaalivakuutusmaksut 4,9 miljardia euroa.

150 tahoa vastaa terveyspalvelujen järjestämisestä

Terveydenhuollon palveluiden järjestäjiä oli Suomessa 151 viime vuonna. Määrän laski THL. Palvelujärjestäjistä yli kolmasosa oli pieniä. Niiden väestöpohja oli alle 20 000 asukasta. Suomalaisista yli puolet asui vuonna 2015 alueilla, joilla julkisen terveydenhuollon järjesti oma kunta. Muut kunnalliset palveluiden järjestäjät olivat kuntayhtymiä tai vastuukuntamallilla toimivia yhteistoiminta-alueita. Ostopalveluiden käyttö on yleisempää pienissä kunnissa, jotka järjestävät palvelut pääosin omana toimintanaan. Osa terveyskeskuksista on ulkoistanut palveluiden tuotantovastuun: 47 terveysaseman toiminnasta vastasi yksityinen yritys tai palvelut järjestävän kunnan ja yksityisen toimijan yhteisyritys. Palvelutuotannon ovat ulkoistaneet lähinnä pienet kunnat.

Maakuntauudistus ja yhtiöittämiset ovat

Hyppy tuntemattomaan

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Professori Mats Brommelsin työryhmän loppuraportti sote-uudistuksen valinnanvapaudesta ja rahoituksesta on valmis ja lainsäädäntötyö on alkanut. Lakien on määrä astua voimaan vuonna 2019.

INGIMAGE

Brommelsin työryhmä päätyi ehdottamaan mallia, jossa asiakas listautuisi valitsemaansa väestövastuiseen sosiaali- ja terveyskeskukseen. Alkuperäistä mallia ryhmä täydensi liittämällä mukaan äitiys- ja lastenneuvolatoiminnan. Jos asiakas ei itse tee valintaa, maakunta osoittaa lähialueelta hänelle asiointikeskuksen. Palvelukeskusta voisi halutessaan vaihtaa puolen vuoden välein.

Sosiaali- ja terveyskeskus voisi olla julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin toimijan ylläpitämä, mutta asiakasmaksut olisivat samasta palvelusta samat tuottajasta riippumatta. Valinnanvapauden piirissä olevia palveluita asiakas voisi valita keskuksen lähetteen, palveluohjauksen tai maakunnan viranomaisen tekemän etuuspäätöksen perusteella. Myös suun terveydenhuolto kuuluisi valinnanvapauden piiriin, mutta asiakas voisi valita palvelujen tuottajan suoraan ilman palveluohjausta.

Maakunnat maksaisivat kiinteän korvauksen valinnan vapauden piirissä oleville sosiaali- ja terveyskeskuksille niiden asiakasmäärän mukaisesti. Näin raha seuraisi asiakasta. Korvaus olisi kaikille palveluntuottajille sama, jolloin tuottajat kilpailisivat laadulla eivätkä hinnalla.

Maakunta voisi valtion vahvistamien periaatteiden mukaisesti päättää tietyiltä osin erikoissairaanhoidon ja sosiaalihuollon erikoispalvelujen valinnanvapaudesta.

Selvitysryhmä esittää, että valinnanvapauden piirissä olevat palvelut rahoitetaan siten, että valtio rahoittaa järjestämisvastuussa olevia maakuntia ja maakunnat maksavat korvauksia järjestelmän piiriin hyväksytyille palveluntuottajille.

MALLIEN TOIMIVUUS KÄYTÄNNÖSSÄ

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo sanoo, että palvelujen tuottajille asetettu yhtiöittämisvelvollisuus asettaa koko uudistuksen toteutumisen hyvin kyseenalaiseksi. Hän muistuttaa, etteivät vaatimukset yhtiöittämisestä tule johtavien oikeusoppineidenkaan mukaan EU:n taholta, vaan ovat puhtaasti ideologisista lähtökohdista synnytettyjä.

Yhtiöittämiseen liittyy monia lainsäädäntö- ja toimintamallimuutoksia, ja niiden kestävyys testataan ensin kuntien kuulemiskierroksella ja eduskunnan perustuslakivaliokunnassa.

– Mallien toimivuus käytännössä onkin sitten täysin toinen juttu, koska sote-uudistus muodostaa sekä henkilöstömäärän että eurojen mukaan mitattuna yli 90 prosenttia maakuntauudistuksesta.

Valtio kompensoi kunnille niiden verotulojen vähenemistä ja sotesta johtuvien valtionosuuksien pienenemistä kolmen vuoden ajan, jotta ne voivat sopeuttaa oman taloutensa uuteen tilanteeseen. Kun tämä valtion rahoitus poistuu kunnilta vuonna 2022, se tulee johtamaan lukuisiin kuntaliitoksiin.

Salon mielestä maakuntauudistus onnistuisi paremmin, mikäli sote-sektori irrotettaisiin siitä pois. Hän näkee, että sote-uudistus on ehdottomasti to-

ISLANNIN MALLI

Islannissa sote-palvelujen yksityistämisessä on otettu ja otetaan edelleen suuria loikkia. Terveyspalvelut kustannetaan valtion yhteisestä kassasta ja yritysten asemaa on pyritty nostamaan korostamalla vapaata yrittäjyyttä.

Islannin yliopistossa on seurattu tiiviisti maassa tapahtunutta muutosta. Tutkijoiden kokemukset ovat pysäyttäviä, mutta eivät yllättäviä.

Tutkijat ovat huomanneet jo monia muutoksia Islannin terveydenhuoltojärjestelmässä. Erikoislääkärit ovat perustaneet omia yrityksiään, ja asiakkaat ovat seuranneet heitä. Tämä puolestaan on aiheuttanut vakavia ongelmia julkisille sairaaloille.

Palvelujärjestelmä Islannissa on pirstoutunut, ja viranomaiset ovat menettäneet otteen palvelujen valvonnasta, laadusta ja kustannuksista. Palveluntuottajat ovat ottaneet ohjakset omiin käsiinsä. Heikkoon tilaan ajettu julkinen sektori ja valtiovallan puutteellinen valvonta eivät pysty vastaamaan haasteisiin.

Suomessa korostetaan asiakkaan valinnanvapautta ja yritysten aseman parantamista. Islannissa tehtiin samoin ja sen seurauksena järjestelmä pirstoutui, kroonikkosairaiden asema heikkeni oleellisesti, lääkkeiden käyttö lisääntyi ja yhteiskunnan menot kasvoivat. Ongelmia on pahentanut vielä myös se, että tiedot eivät Islannissa nyt kulje kuten aiemmin.

Voittajiakin Islannissa toki on. Niitä ovat erityisesti terveyspalvelualan yritykset. Yritykset halusivat vain helpot asiakkaat ja voiton maksimoinnin ja sitä on pyritty tehostamaan vielä niin, että myös terveydenhuollon kiinteistötkin pyritään yksityistämään.

Islannin entinen hyvinvointiministeri ja nykyinen kansanedustaja Ögmundur Jonasson totesikin EPN:n seminaarissa, että Islannin terveyspalveluissa tapahtui suuri muutos, kun yritykset alkoivat tehdä voittoa. Sen seurauksena rahat siirtyvät nyt yksityisille yrityksille.

JUSSI SALO
KEHITTÄMISJOHTAJA

teutettava, mutta alkuperäiset tavoitteet eli saumattomien palveluketjujen ja kansalaisille yhdenvertaisten palvelujen sekä kustannussäästöjen turvaaminen ovat jääneet hänen mielestään taka-alalle. Tärkeimmiksi tavoitteiksi ovat nyt nousseet kansalaisten valinnanvapaus, yhtiöiden etujen turvaaminen ja säästövelvoite.

Maakunnissa on perustettu suuria sote-kuntayhtymiä ja monilla alueilla niitä myös ollaan parhaillaan perustamassa. Kuntayhtymämalli on Salon mielestä toimiva ratkaisu myös sote-uudistuksessa, ja näin pystyttäisiin parhaiten saavuttamaan sille asetetut säästötavoitteet. Lisäksi, jos rahoitus turvataan valtion kautta, markkinavoimien pääsy ohjaajan paikalle estetään.

– Jos valitsemme maakuntauudistuksen yhtiöittämisineen, niin se on kuin hyppy palavasta lentokoneesta. Hyppääjää tosin rasittaa jatkuvasti epätietoisuus siitä, onko selässä laskuvarjo vai pelkillä lupauksilla täytetty eväsreppu – no sekin selviää kyllä aikanaan.

Salo jatkaa, että Islannissa järjestelyssä Euroopan Perushoitajaneuvoston EPN:n seminaarissa käsiteltiin myös Islannin sote-uudistusta.

– Jos Islannissa terveyspalvelujen yksityistäminen ja hallinta riistäytyivät käsistä, vaikka maassa ei ole kuin 320 000 asukasta, niin miten meillä kuvitellaan olevan paremmat onnistumisen edellytykset, vaikka olemme ottamassa vielä suurempaa loikkaa? ■

LOPPURAPORTTI JA AJANKOHTAISINTA TIETOA

Yli puolet terveydenhuollon virheistä olisi ehkäistävissä

Potilasvakuutuskeskuksen ja Potilasturvallisuusyhdistyksen arvioiden mukaan jopa joka kymmenes potilas kokee hoidon yhteydessä jonkinasteisen haittatapahtuman tai muun vaaratilanteen. Tapahtumista joka sadas on vakava. Yli puolet haittatapahtumista olisi ehkäistävissä, jos sattuneista virheistä opittaisiin, arvioi Vaasan sairaanhoitopiirin hallintoylihoitaja Marina Kinnunen. Ainoastaan raportoidut tilanteet voivat johtaa käytäntöjen muuttamiseen. Esimiesten tulee luoda kulttuuria, jossa vaaratapahtumista uskalletaan raportoida.

INGIMAGE

Palkansaajille korvattiin 123 000 työtapaturmaa

Tapaturmavakuutuskeskuksen ennakkoarvion mukaan vakuutuslaitokset korvasivat vuonna 2015 yhteensä noin 123 000 palkansaajille sattunutta työtapaturmaa. Lisäksi vapaaehtoisesti itsensä vakuuttaneille yrittäjille korvattiin noin 6 500 työtapaturmaa. Palkansaajien korvatuista tapaturmista oli työpaikkatapaturmia noin 101 000 ja työn ja kodin välisillä matkoilla sattuneita työmatkatapaturmia noin 22 000. Ennakkoarvion mukaan työpaikkatapaturmissa kuoli viime vuonna 25 palkansaajaa ja työmatkatapaturmissa 10 palkansaajaa.

TEKSTI ELINA KUJALA

Ihmisläheisessä hoitotyössä täytyy osata suomea, mutta milloin hoitajan kielitaito on riittävän hyvä?

Vuoden alusta voimaan tulleen lakiuudistuksen myötä kaikkien terveydenhuoltoalan ammattihenkilöiden kielitaito voidaan tarkistaa.

Käytännössä tarkistaminen tarkoittaa sitä, että jos opintoja on tehty muulla kuin suomen tai ruotsin kielellä, on hoitajan ammatinharjoittamisoikeutta koskevan hakemuksen liitteenä lähetettävä Valviraan todistus opinnoista tai virallisesta kielitutkinnosta. Työnantajan vastuulla on varmistaa, että kaikilla hänen palkkaamillaan ihmisillä on riittävä kielitaito tehtäviinsä.

Riittävän hyvän kielitaidon määritteleminen ei ole yksiselitteistä.

– Ei ole olemassa mitään yhtä ja oikeaa vastausta siihen, milloin kielitaito on riittävän hyvä. Kielitaito on aina suhteessa tilanteeseen. Yhdessä tilanteessa riittää tämä kielitaito, mutta se ei ehkä riitä enää seuraavassa tilanteessa. Kun keskustellaan, kielitaitoon vaikuttaa se, kuinka paljon keskustelukumppani tulee sinua vastaan, sanoo Jyväskylän yliopiston suomen kielen professori Minna Suni.

Sosiaali- ja terveysalan töissä, esimerkiksi vanhustenhoidossa, työskentelee kasvava määrä maahanmuuttajataustaisia ammattilaisia, joiden äidinkieli ei ole suomi tai ruotsi.

KIELITAITO TUO VARMUUTTA

Tampereen yliopistossa järjestettiin huhtikuussa kansainvälistyvän sosiaali- ja terveydenhuoltoalan konferenssi. Paneelikeskustelussa pohdittiin, millaisia haasteita kielitaito tuo mukanaan kansainvälistyvään hoitotyöhön.

Yhdeksän vuotta sitten Portugalista Suomeen muuttaneen lähihoitaja-sairaanhoitaja Gustavo Nunesin mielestä hoitajan kielitaito on riittävän hyvä silloin, kun voi olla varma, ettei potilasturvallisuus vaarannu kielitaidon takia.

– Kun kielitaitoni on riittävän hyvä, voin hoitaa potilasta hyvällä mielellä ja olen varma itsestäni ja ammattitaidostani.

– Olen tehnyt työurani aikana virheitä ja eteen on tullut tilanteita, jolloin kielitaitoni ei ole riittänyt. Ne ovat olleet kasvunpaikkoja. Varsinkin kirjaamisessa on tärkeää, että työkaverilta saa apua. Olen pyytänyt työkavereita rohkeasti korjaamaan sekä puhetta että kirjoitusta, koska muuten en opi.

KIELI ON VUOROVAIKUTUSTA

Ihmisläheisessä hoitotyössä kielitaidon merkitys korostuu, sillä hoitajan on osattava paitsi puhua, myös ymmärrettävä ja lisäksi kirjattava. Usein luullaan, että ammatillisen kielen oppii nopeasti tai että riittää, kun hallitsee oman alan terminologian. Kielen haltuun ottaminen on kuitenkin aina pitkä prosessi.

– Kielitaito on myös sitä, että puheen osaa kohdentaa oikein vanhukselle tai vammaiselle, esimiehelle tai kollegalle, tai että puhuja osaa pehmentää vaikeiden asioiden ilmaisemista potilaalle ja jutella epämuodollisesti kahvihuoneessa työkavereiden kanssa. Kielitaito on vuorovaikutusta, Minna Suni sanoo.

Gustavo Nunes arveli alkuun, että oppii kielen puolessa vuodessa.

– Nyt ajatus tuntuu ihan naurettavalta. Prosessi on ollut pitkä ja vaikea, ja jatkuu edelleen.

Nunes aloitti opiskelun omatoimisesti Portugalissa ja Suomeen muutettuaan hän opiskeli kieltä kursseilla parin vuoden ajan.

– Silti ensimmäisessä työpaikassani Koukkuniemen vanhainkodissa tuntui, että olin opiskellut ihan eri kieltä. Ihmiset käyttivät puhekieltä ja murretta, ja puhuivat nopeasti. Jouduin koko ajan pinnistelemään ja keskittymään ymmärtämiseen. Päivän päätteeksi olin uupunut ja päätä särki.

Vaikka alku oli raskas, kielitaito kehittyi koko ajan. Nykyään Nunes arvioi jo ajattelevansa suuren osan ajatuksistaan suomeksi.

– Oman perheen, esimiesten ja kollegoiden tuki on ollut tosi tärkeää. Se on auttanut pääsemään sisään suomalaiseen kieleen ja kulttuuriin.

VIVAHTEET HALTUUN

Kielen oppiminen nähdään usein ihmisen henkilökohtaisena projektina, jonka eteneminen riippuu omasta ahkeruudesta. Todellisuudessa ympäristö ja

muut ihmiset ovat olennainen osa kielitaidon karttumista.

Kieli on täynnä vivahteita, sävyjä, sanontoja ja sivumerkityksiä, joita oppii vain käyttämällä kieltä erilaisissa tilanteissa.

– Kielen oppimiseen vaikuttaa paljon se, miten uusi ihminen otetaan työyhteisössä vastaan ja kuinka paljon hän pääsee käyttämään kieltä, Minna Suni sanoo.

Kielen oppijan kannalta paras työporukka on avoin ja hyvähenkinen. Työyhteisön tulisi ymmärtää, että suomen osaaminen on kaikkien etu ja jokainen oppii toiseltaan jotakin uutta.

Haasteeksi työyhteisöissä nousee usein se, että etenkin nuoren polven kollegat ryhtyvät käyttämään englantia suomen sijaan. Silloin suomea opettelevan hoitajan kielitaito ei kartu.

LEPO OMASSA KIELESSÄ

Kieli ei ole ainoa haaste, jonka muuttaja kohtaa uudessa maassa.

– On valtava ammatti-identiteetin murros, kun ihminen lähtee työskentelemään ammattilaisena, mutta kielitaidottomana uuteen maahan. Hän tietää itse, mitä osaa ja mihin pystyy, mutta ei kykene ilmaisemaan itseään. Lisäksi hän tietää, että ammattitaitoa ja kielitaitoa todennäköisesti tarkkaillaan työpaikalla, Minna Suni sanoo.

Se, ettei kollega aina jaksa jutella kahvitunnilla, ei johdu siitä että hän torjuisi muut. Toisinaan aivot vain tarvitsevat lepoa vieraasta kielestä.

– Esimerkiksi Suomessa työskentelevien venäläisten lääkäreiden ja hoitajien haastatteluissa on tullut esiin, kuinka helpottavaksi he kokevat sen, että pääsevät välillä työpäivän aikana lepäämään omaan kieleensä. Jos koko päivän on ponnistellut vieraan kielen kanssa, niin omaa työssä jaksamista auttaa paljon, kun tauolla voi hetken puhua äidinkieltään muiden samankielisten kollegoiden kanssa.

PUHELIN HAASTEENA

Marja Oksanen opettaa suomea ja viestintää Tampereen ammattikorkeakoulussa. Hän sanoo, että kirjaamisen lisäksi puhelinkeskustelut ovat haaste muualta tulleille hoitajaopiskelijoille. Puhelimessa puhetta ei pysty tukemaan muilla viestintäkeinoilla ja hoidettavat asiat ovat usein virallisia tai toisinaan arkaluontoisia, surullisiakin.

– Viestintätaitoa täytyy ajatella laajemmin kuin pelkkänä kielitaitona. Monella maahanmuuttajataustaisella hoitajalla on paljon parempi kielen ulkopuolinen viestintätaito, ilmeet, eleet tai koskettaminen, kuin suomalaisilla kollegoilla. Minusta puheen ulkopuolinen viestintä on asia, josta suomalaisessa hoitokulttuurissa pitäisi ottaa mallia muualta tulleilta, Oksanen kertoo.

Minna Suni haluaa kumota luulon suomesta maailman vaikeimpana kielenä.

– Toivon, että se kamala vanha fraasi unohdetaan! Suomi on täysin opeteltavissa oleva ihan niin kuin mikä tahansa muukin kieli. Vaikeutta hokemalla latistamme vain suomea opiskelevien motivaatiota kielen oppimiseen. Valitettavasti me emme ole mitenkään erityisen erinomaisia, kun osaamme puhua suomea. ■

NÄIN AUTAT SUOMEA OPISKELEVAA KOLLEGAA

- Kielen oppiminen on kommunikointia ja vastavuoroisuutta, jossa jokainen osallinen oppii jotakin uutta. Nyreä asenne "tänne on tultu tekemään töitä, eikä kieltä oppimaan" ei auta ketään.
- Anna työkaverille tilaa ja aikaa oppia suomea. Älä vaihda englantiin, jos kollega ei heti ymmärrä jotakin.
- Puhu rauhallisesti selkosuomea. Älä käytä murresanoja. Toista ja varmista tarvittaessa. Korjaa ystävällisesti ja hienotunteisesti.
- Nimetkää työyhteisöstä mentori, joka perehdyttää kieltä opettelevaa kollegaa työpaikan kulttuuriin ja neuvoo käytännön asioissa.
- Ota työkaveri mukaan kahvipöytäkeskusteluihin ja työporukan vapaa-ajanviettoon. Nekin ovat tilanteita, joissa opitaan kieltä ja tullaan tutuiksi suomalaisen kulttuurin kanssa.
- Työnantajalla on vastuu siitä, että kaikki työntekijät osaavat kieltä tehtäviensä vaatimalla tavalla. Potilasturvallisuus ja hyvä hoito eivät saa vaarantua kielitaidottomuuden takia.

Leivinuunissa paistuvat

Pullat arkeen ja juhlaan

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kodinhoitajan työssä piti ennen osata kokata ja leipoa. Niitä taitoja Liisa Pulkkinen on päässyt käyttämään myös neljän lapsen äitinä.

Kun kuhmolaisen Liisa Pulkkisen neljä poikaa olivat pieniä, leivinuunissa paistettiin pullaa viikoittain. Nyt kun perheen kuopuskin on muuttanut kotoa pois, leivonnaisia ei tehdä enää yhtä usein.

– Toki leivon vieläkin, vaikka olemme mieheni kanssa kahdestaan. Kun käyn kylässä poikien luona, vien tuliaisiksi usein pullaa.

Erilaisten pullien reseptit ovat Liisan muistissa, joten hänen ei tarvitse hakea niitä mistään. Hän kuitenkin muistaa saaneensa reseptin vanilja-kookospullaan alun perin äidiltään. Leipomisinto saattaa olla muutenkin häneltä perittyä. Kun suvun kesken vietetään juhlia, valmistuotteita ei tarjottavien ruokien ja leivonnaisten joukosta löydy.

– Teemme kahden siskoni ja äitini kanssa kaiken tarjottavan yhteistuumin syntymäpäivä-, rippi- ja ylioppilasjuhliin. Joskus kokoonnumme yhteen leipomaan ja joskus jaamme työt, jotka kukin tekee kotonaan. Yhdessä tekeminen on mukavaa yhteistä aikaa.

Kun pojat asuivat kotona, ruoan menekki oli valtava.

– Tein kaikki ruoat itse. Yleensä tykkään kokata, mutta on ollut myös päiviä, jolloin ruoan laittaminen on ollut vain pakko.

Liisa vannoi nuorena, ettei koskaan menisi emäntäkouluun. Peruskoulun jälkeen hän kuitenkin löysi itsensä juuri sieltä. Opit eivät ole menneet hukkaan suuren perheen äitinä, eivätkä myöskään työssä.

Hän opiskeli kodinhoitajaksi ja siihen työhön kuului ennen myös ruoanlaitto. Nykyään työ on hoitotyötä, ja asiakkaat ostavat ateria- ja siivouspalvelut muualta. Asiakkaat ovat huonokuntoisempia kuin aiemmin, ja työ entistä kiireisempää. Liisan mielestä vanhuksilla pitäisi olla asumisvaihtoehtoja.

– Jotkut haluavat olla kotona, varsinkin jos omaiset ovat tukena. Toiset taas pelkäävät olla yksin. Heillä pitäisi olla mahdollisuus päästä erilaiseen ympäristöön. Monelle ryhmäasuminen voisi olla turvallisempi vaihtoehto.

Liisa on ollut töissä Kuhmon kotihoidossa 80-luvulta lähtien. Työ on tuntunut mielekkäältä, mutta hän on halunnut kokeilla myös muuta.

– Olin puolitoista vuotta pesulassa töissä, koska halusin tehdä päivätyötä. Pojat treenasivat jääkiekkoa Kuhmossa, mutta välillä myös Nurmeksessa ja Kajaanissa. Kukaan ei pysty laskemaan, miten monta kilometriä olemme ajaneet treenien vuoksi.

Luku on taatusti päätä huimaava, sillä Pulkkisilta on matkaa Kuhmon keskustaan 20 kilometriä, Kajaaniin 115 kilometriä ja Nurmekseen 60 kilometriä. Treenejä oli kolmesta neljään kertaan viikossa. Poikien jääkiekkoharrastus on vienyt Liisan välillä Kuhmosta kokonaan pois.

PIDÄN SIITÄ, ETTÄ TYÖ KOTIHOIDOSSA ON ITSENÄISTÄ JA VASTUULLISTA.

– Muutin Ollin kanssa vuodeksi Kuopioon vuonna 2009, koska siellä on paremmat mahdollisuudet pelata kuin täällä. Olli kävi yhdeksännen luokan siellä, ja minä päivitin oman osaamiseni opiskelemalla lähihoitajaksi.

Liisa palasi Kuhmoon, ja Olli jatkoi opintoja ammattiopistossa Kuopiossa. Liisa teki toisen vuoden lähihoitajaopinnot Kajaanissa.

Reissaaminen ei päättynyt tähän, sillä Liisa muutti Eeron kanssa Lappeenrantaan vuonna 2014. Eero kävi 9. luokan kevään opinnot siellä ja pelasi samalla.

– Olin töissä Lappeenrannan palvelukeskussäätiöllä neljä kuukautta. Kun Eeron koulu loppui, palasin kotiin. Eero jatkoi pelaamista ja aloitti lukion Lappeenrannassa.

Vaikka Liisa valmistui lähihoitajaksi, hänen työnkuvansa kotihoidossa ei muuttunut. Hän oli suorittanut säännöllisesti lääkehoidon tentin, joten hän oli ollut pätevä myös lääkehoitoon. Opinnot toivat kuitenkin lisätietoa.

– Kun olen opiskellut ja käynyt töissä muualla, minulle on vahvistunut tunne siitä, että kotihoito on oma paikka. Pidän siitä, että työ kotihoidossa on itsenäistä ja vastuullista. ■

Vanilja-kookospullat

TAIKINA:

- 200 g voita
- 5 dl täysmaitoa
- 50 g hiivaa
- 2 dl sokeria
- 1 rkl kardemummaa
- 2 tl suolaa
- 1 muna
- n. 15 dl vehnäjauhoja

VÄLIIN:

- voita, sokeria, vaniljasokeria ja kookoshiutaleita

VOITELUUN:

- muna

PINNALLE:

- raesokeria

Sulata voi. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja murenna joukkoon hiiva. Sekoita, kunnes hiiva on liuennut. Sekoita maitoon sokeri, kardemumma, suola ja muna. Lisää noin puolet jauhoista ja vatkaa taikinaa hetken aikaa. Sekoita taikinaan vähitellen loput jauhoista kädellä vaivaten. Lisää loppuvaiheessa voisula. Alusta taikinaa, kunnes se on kimmoisaa ja irtoaa kulhon reunoista ja kädestä. Peitä taikinakulho liinalla ja kohota, kunnes taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi. Jaa taikina kahteen tai kolmeen osaan ja kauli osa suorakaiteen muotoiseksi. Levitä pinnalle pehmeää voita, sokeria, vaniljasokeria ja kookoshiutaleita. Kääri rullalle ja leikkaa noin 1,5 sentin viipaleita. Voitele kananmunalla ja päälle raesokeria. Paista 225 asteessa noin 10–15 minuuttia.

SUPER Lähihoitaja

Asukaslähtöisessä arjessa

PÄIVÄ NÄYTTÄÄ, MITÄ TEHDÄÄN

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Männikön ihmisläheinen toimintakulttuuri haastoi monenlaisissa vammaispuolen hoitoyksiköissä varahenkilönä kiertäneen Sanna Puhakaisen pohtimaan rutiineista luopumisen merkitystä. Nyt eletään ihan oikeasti asukkaiden näköistä elämää.

Lähihoitaja Sanna Puhakaisen iltavuoro on juuri alkamassa Lappeenrannan Männikössä, joka on vammaisille asukkaille tarkoitettu kodinomainen ympärivuorokautinen asumisyksikkö. Vuoron alussa henkilökunta kokoontuu keittiöön käymään läpi iltapäivän ohjelmaa. Hetki on rauhallinen, asukkaat ovat huoneissaan ruokalevolla.

Sanna istahtaa kahville lähihoitajaopiskelija Sofia Koskimäen ja lähihoitajien Eija Hietasen ja Alba Sobalvarro Lopezin sekä sairaanhoitaja Eija Koskelaisen kanssa.

– Olemme pyrkineet raporteista eroon, etenkin kun asiat ovat sujuneet normaalisti. Maanantaisin meillä on kuitenkin kattava rapsa, jolloin käymme kaikkien asukkaiden asiat läpi, Sanna kertoo.

Ilma ei voisi olla ihanampi, joten tänään ulkoillaan mahdollisimman paljon. Osa asukkaista on lähdössä keilaamaan, osa muuten vain kävelylle ja osa autetaan pyörä- tai erikoistuoleissaan terassille.

Kolmena päivänä viikossa Männikössä työskentelevä päivätoiminnan ohjaaja Anne Laari lähtee edeltä keilailuporukan kanssa, sillä he käyvät ensin kahvilla ammattikoulun kahviossa. Sanna aikoo liittyä heidän seuraansa hieman myöhemmin keilahallissa.

Kaksi asukkaista osallistuu Männikön ulkopuolella järjestettävään päiväaikaiseen toimintaan, mutta jokaisella asukkaalla on aina jotain ohjelmaa päivää rytmittämään. Viikonloput pyritään erottamaan arjesta. Lauantai-iltana saunan päälle otetaan limpparia, saunaolutta tai lasillinen viiniä sekä paistetaan ehkä pizzaa ja vietetään vapaa-aikaa yhdessä.

Sanna jatkaa, että päiväaikaisen toiminnan tavoite on kehittää ja ylläpitää asukkaiden toimintakykyä sekä auttaa heitä osallistumaan ympäröivään yhteiskuntaan. Asukkaiden kanssa lähdetään kaupungille, kaupoille ja konsertteihin. Yhdessä myös retkeillään tai lähdetään diskoon tanssimaan ja kuuntelemaan hyvää musiikkia. Männikössä viihdytään myös kotosalla, leivotaan, katsotaan televisiota ja ollaan vain. ►

– Olen ollut mukana ammattiyhdistystoiminnassa melkein alusta asti. Läksin jäseniltaan mukaan ja sille tielle jäin. Joku siinä toiminnassa vetää. Olen ollut ammattiosaston hallituksessa, puheenjohtajana ja luottamusmiehenä. Mielestäni on luonnollinen jatkumo, että hakeuduin ehdokkaaksi liittohallitukseen, lähihoitaja Sanna Puhakainen kertoo.

ASUKKAAT EIVÄT ASU MEIDÄN TYÖPAIKALLAMME, VAAN ME OLEMME TÖISSÄ HEIDÄN KOTONAAN.

– Jonkun verran keräämme ehkä katseita kaupungilla, mutta mielestäni yhteiskunta on jo kehittymässä parempaan suuntaan ja ihmiset ovat oppineet kohtaamaan meidät. Kun menen asukkaan kanssa ostoksille, niin nykyisin hänelle puhutaan suoraan ja kysytään hänen mielipidettään tuotteesta, eikä automaattisesti puhutella ohjaajaa, Sanna huomauttaa.

ASUKASLÄHTÖINEN MEIDÄN JUTTU

Erityisasumisyksikkö Männikkö aloitti toimintansa viime syksynä Lappeenrannassa. Se tarjoaa kodin vammaisille ihmisille. Jokaisella asukkaalla on oma yksiö, vain kaksi nuorinta asukasta jakavat tilavan kaksion. Tällä hetkellä yksikössä asuu 12 asukasta ja viimeinenkin asumispaikka on jo varattu uudelle asukkaalle. Yhteisissä tiloissa ruokaillaan ja vietetään yhteistä aikaa.

– Kaikki asukkaamme eivät ole kehitysvammaisia ja kehitysvammaiset asukkaamme ovat hyvinkin eriasteisesti vammautuneita. Toimintakyvyiltään moni on myös fyysisesti vammainen, joka tarvitsee pyörätuolia tai geriatrista tuolia, mutta meillä on myös erittäin hyvin liikkumaan kykenevää porukkaa.

Asumisyksikkö on jaettu tiimeihin, joissa jokaisessa on kahdesta kolmeen hoitajaa. Jokaisella hoitajalla on oma vastuuasukkaansa. Toisaalta jokainen työvuorossa oleva auttaa asukasta tarvittaessa, eikä odota asukkaan oman tiimin työntekijää tilanteeseen.

– Marraskuussa aloitimme ja olemme jo hitsautuneet hyvin yhteen. Tämä on meidän juttu. Tämä on ihanan pieni yksikkö. Olen aikaisemmin ollut osastotyyppisemmässä työssä kehitysvammaisten parissa. Ei silloinkaan mitenkään väärin tehty, mutta työtapa ei aina lähtenyt asiakkaan tarpeista. Täällä tehdään oikeasti asukkaiden näköistä elämää, joten minun piti kääntää ajatusmaailmani ihan toisin päin.

Sanna selventää, että Männikön toimintakulttuuri on ihmislähtöistä toimintakulttuuria. Hänen mielestään edellisissä työpaikoissa hän teki työt enemmän hoitajalähtöisesti kuin asukaslähtöisesti.

– Ennen vammaistyössä nähtiin niin, että rutiinit rytmittävät päivää ja asukas on hoidon kohde. Nykyisin asukas on se, kenestä kaikki toiminta lähtee.

Osa männikköläisistä puhuu ja pystyy hyvin ilmaisemaan oman tahtonsa ja tarpeensa. Osa ei puhu ja heidän kommunikointinsa on enimmäkseen äänteitä ja kehon viestintää.

– Ihminen on opittava tuntemaan, että tietää, mitä tietty ilme ja äänne tarkoittavat. On paljon tilanteita, jolloin jää minun tulkintani varaan päättää, mitä asukas haluaa tai ei halua. Se on haastavaa, mutta omaan ammattitaitoon on uskottava. Työkaverinkin kanssa voi pohtia, tulkitsenko tilanteita oikein.

OMA ASUKAS ON VÄSYNYT

Sanna lähtee tapaamaan omaa asukastaan tämän huoneeseen. Mies on ollut jo jonkin aikaa melko masentunut ja väsynyt. Hän haluaa pysytellä omissa oloissaan ja hakee ruokansakin huoneeseensa.

– Hänellä on nyt tällainen kausi ja on ollut ennenkin. Emme yritä houkutella häntä sen kummemmin mui-

Mari Rikkonen haluaa olla aina huoliteltu, kotioloissakin.

den joukkoon, sillä siitä hän vain ahdistuu. Kyllä hän taas tuolta nousee. Kun hän on pirteä, hän pelaa mielellään pleikkaria ja käymme yhdessä esimerkiksi konserteissa.

Sanna kertoo, että yksikön motto on se, että asukkaat eivät asu meidän työpaikallamme vaan me olemme töissä heidän kotonaan. Yksi työn haasteista onkin asukkaan itsemääräämisoikeudet.

– Me joudumme usein tekemään päätöksiä asukkaan puolesta, mutta niiden pitää olla perusteltuja. Ne myös kirjataan niin, että kaikki on läpinäkyvää.

Hän jatkaa, ettei yksikössä ole myöskään vierailuaikoja, vaan omaiset voivat vierailla talossa ihan milloin vain.

– Huomenta, vieläkö sinua väsyttää. Saanko tulla peremmälle? Sanna kysyy ovelta.

Asukas antaa luvan tulla huoneeseen, mutta ei halua nousta vielä vuoteestakaan.

TÄYSKAATO!

Yksikössä tehdään töitä kolmessa vuorossa, mutta työaikoja suunniteltaessa on tärkeää miettiä myös yksikön toimintaa. Jos tarve vaatii, iltavuoro yhdestä iltayhdeksään voikin olla esimerkiksi kello kymmenen ja ilta kuuden välillä. Henkilökunta on valmis joustamaan.

Sanna katsoo kelloa ja arvelee, että keilaporukka on varmaan jo hallilla, sillä kohta on heidän ratavuoronsa. Matka Männiköstä keilahallille ei ole pitkä, joten Sannan saapuessa paikalle, keilailijat odottelevat vielä ratavuoroaan. Kaikilla on jo keilailukengät jalassa paitsi Hannu Haanpäällä, joka ei ole innostunut keilaamaan. Sanna istuu hänen viereensä ja alkaa houkutella mukaan radalle.

Rata aukeaa, ja Mari Rikkonen keskittyy asettamaan keilapallon aputelineeseen, josta se lähtee vierimään kohti keiloja. Osa kaatuu. Seuraava yritys, mutta vieläkin jäi muutama keila pystyyn. Porukka palkitsee suorituksen aplodeilla.

Seuraavana heittää männikköläinen nuori mies. Tämä on selvästi hänen lempilajinsa. Täyskaato heti ensimmäisellä! Kunnon tuuletus kädet ylhäällä, leveä hymy ja aplodien vastaanotto.

Tällä välin Sanna on saanut myös Hannun houkuteltua keilaamaan, ja hyvinhän se sujuu. Keilaaminen on hauskaa, ja hallin tunnelma on mahtavan energinen.

Hannu Haanpääkin innostui keilaamaan.

PIENIÄ ILOJA

Kun keilaajaporukka saapuu takaisin Männikköön, muut asukkaat ovat juoneet jo päiväkahvit ja osa heistä nauttii auringonpaisteesta terassilla. Hannu kyselee, milloin hän saa kahvia, ja Sanna muistuttaa, että sinähän joit jo ja kohta on ruokakin. Mennäänpä katsomaan taululta, mitä tänään tarjotaan ruuaksi. Tänään on lohilaatikkoa ja punajuuriomenasalaattia. Hannu on tyytyväinen, mutta kohta hän muistaa taas kysyä kahvista.

Kävelyllä olleet asukkaat saapuvat samaan tohinaan, ja Sanna tarjoutuu auttamaan asukasta päällysvaatteiden riisumisessa, mutta tämä lähtee huoneeseensa, eikä huoli apua.

– Työhömme kuuluu perushoidollisten tehtävien lisäksi auttaa asukkaita näissä päivittäisissä toiminnoissa. Lisäksi työhön kuuluvat kaikki arkielämään liittyvät tehtävät, esimerkiksi pyykinpesu yhdessä asukkaan kanssa, jos se on mahdollista. Kuljemme mukana arjessa heidän kanssaan. Pyrimme mahdollistamaan heille normaaliin elämään osallistumista. Toiset tarvitsevat enemmän apua kuin toiset.

Sanna on ollut vammaistyössä melkein valmistumisestaan lähtien. Osan männikköläisistäkin hän tuntee jo vuosien takaa.

– Hei, mitä sinulle kuuluu. Sinä olet aina sellainen perustyytyväinen, vai mitä mieltä itse olet. Et puhu, mutta sinun ilmeestäsi minä näen, että kaikki on nyt kunnossa, Sanna jutustelee jo vuodesta 2003 tuntemalleen asukkaalle.

Tämä nainen on istunut erikoistuolissaan ruokasalissa ja nyt on hänen vuoronsa päästä terassille. Kolmen hoitajan yhteisvoimin hänet sujautetaan lämpimään makuupussiin ja viedään sängyllä ulos. Asukas hymyilee onnellisen näköisenä.

Nuorimies nauttii auringonpaisteesta terassilla, mutta vielä enemmän hän nauttii seuratessaan ohi ajavia autoja. Ja jos oikein onnistaa, lähellä olevalta pelastusasemalta lähtee paloauto pillit soiden. ►

Sanna tulee toimistosta iloisin mielin. Hän on juuri saanut sähköpostilla esimieheltä luvan hankkia suunnitellut terassikalusteet, joten pian päästään grillaamaan.

– Hyvä ruoka on asukkaillemme tärkeää ja ruokailut myös rytmittävät päivää. Teemme itse aamu- ja iltapalat, voileipiä ja huikopalaa ja leivomme yhdessä asukkaiden kanssa. On ihana tulla töihin, kun pulla tuoksuu. Se lisää kodinomaisuutta.

Ruoka tuodaan Männikköön Armilan sairaalan keittiöstä. Osa asukkaista pystyy itse ottamaan lautaselleen tarjolle asetettua ruokaa. Kaksi asukasta on täysin syötettäviä, joillekin ruoka tuodaan eteen ja autetaan pilkkomaan tarvittaessa. Yksi saa ravintonsa mahaletkun kautta, mutta elämänilon vuoksi myös pieniä makuannoksia.

Ulkoilma on antanut selvästi hyvät ruokahalut jokaiselle, lautaset tyhjenevät ja lisääkin saa ottaa. Sanna hakee oman asukkaansa noutamaan ruuan ja auttaa hänet takaisin huoneeseensa, jonne hän jää syömään. Toinenkin asukas haluaa syödä huoneessaan, mutta Sanna jää hänen seurakseen, sillä tällä on tapana hotkia ruokansa vaarallisen nopeasti.

ELÄMÄ YLLÄTTI MARIN

Ruokailun jälkeen monet asukkaista siirtyvät television ääreen. Sanna istahtaa hetkeksi juttelemaan heidän kanssaan ja lähtee sen jälkeen syömään omat eväänsä. Tänään hänellä on ruisleipää, hedelmiä ja rahkaa, sillä hän söi lounaan ennen töihin lähtöä.

Kello lähenee jo kuutta illalla. Sannan työvuoro alkoi yhdeltä iltapäivällä ja päättyy tänään yhdeksältä. Hänen pitäisi tehdä vielä jonkin verran kirjauksia, mutta muuten ilta menee asukkaiden parissa työskennellessä. Iltapala tarjotaan ilta seitsemältä ja sen jälkeen osa ulkoilijoista haluaa ehkä jo nukkumaan. Joku iltavuorolaisista pyyhkii vielä viimeiseksi ruokasalin lattian, mutta siihen on vielä aikaa.

Sanna lähtee katsomaan, tarvitseeko joku asukas häntä. Mari Rikkosen huoneesta tulvii käytävälle Hectorin musiikkia, kun Sanna kurkkaa huoneeseen.

– Onko nupit kaakossa, hän kysyy Marilta.

Vuonna 2004 elämä yllätti Marin. Hän koki laajan aivoverenvuodon, joka vammautti hänet niin, ettei kotona asuminen pitemmän päälle onnistunut. Hän asui vuosia Taipalsaaren vanhainkodissa, ja viime syksynä hän muutti Männikköön.

– Omaiset ovat tosi tyytyväisiä siitä, että Mari pääsi tänne. Tämä onkin osoittautunut tosi hyväksi kodiksi hänelle. Perhe ja hänen lukuisat ystävänsä kyläilevät täällä tiuhaan.

Marin huoneen seinällä on hänen itse maalaamiaan kauniita tauluja, mutta hän ei halua enää maalata, koska käsi ei tottele niin kuin ennen. Pianolla sujuu Ukko Nooa yhdellä sormella, ja vanha kunnon fortunapeli houkuttelee työntämään pikkuista kuulaa. Marin mielestä kuitenkin kaikkein parasta ajanvietettä on kuunnella Hectoria – nupit kaakossa. ■

Tänään töissä

KUKA
Lähihoitaja Sanna Puhakainen.

OPINNOT
Valmistui lähihoitajaksi mielenterveys- ja päihdetyön koulutusohjelmasta vuonna 2002.

TYÖURA
Työskenteli puolisen vuotta lastensuojelun toimipisteissä niin kunnalla kuin yksityiselläkin. Sen jälkeen työllistyi Kirsikkakodissa vammaisten lasten ja nuorten yksikössä. Kun yksikkö siirtyi Taipalsaaren Honkakotiin, hän sai vakituisen paikan varahenkilönä vuonna 2005. Sen jälkeen hän on kiertänyt useita vammaispuolen yksiköitä. Vuonna 2009 hän lähti työnkiertoon lastensuojelupuolelle. Äitiysloman jälkeen palasi omaan työhönsä ja aloitti Männikössä viime marraskuussa.

PERHE
Kuusivuotias tyttö.

HARRASTUKSET
Kuntosali, crossfit ja spinning sekä lenkkeily. Ammattiyhdistystoiminta. Luottamusmies ja Lappeenrannan seudun ammattiosaston puheenjohtaja. Uuden liittohallituksen jäsen.

HAASTAVINTA TÖISSÄ
Omista rutiininomaisista tavoista luopuminen ja oman asenteen kääntäminen nykypäivään.

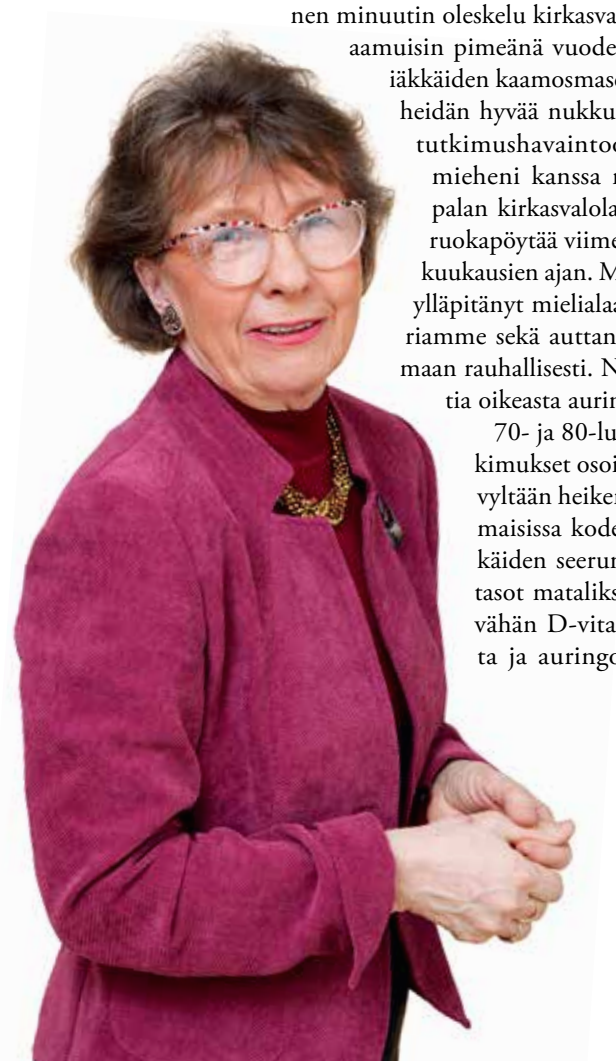
PARASTA TYÖSSÄ
Asukkaiden aitous. Päivien erilaisuus ja elämän maku. Kun pystyy olemaan asukkaalle mukana kulkija, se antaa tosi paljon itsellekin. Olemme hitsautuneet täällä aika tiiviiksi porukaksi, henkilökunta ja asukkaat.

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

VOIMAA AURINGOSTA

Mieheni ja minä asumme puiston reunalla. Puiston elämä on jälleen näyttänyt meille talven vaihtumisen kevääksi ja kesäksi. Pohjoiselle pallonpuoliskolle palannut aurinko ja lisääntyneet valo ja lämpö ovat tuoneet pesäänsä rakentavat linnut ja puiden vihreyden iloksemme. Valoisuus on kirkastanut mielialaamme. Talven pimeys on takana.

Auringon valo virkistää kehoa ja kohottaa mielialaa. Pimeys väsyttää. Valon määrän vuorokausivaihtelu rytmittää elämää ja on hyvän yöunen edellytys. Keinotekoista valoa koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että parinkymmenen minuutin oleskelu kirkasvalolampun valossa aamuisin pimeänä vuodenaikana ehkäisee iäkkäiden kaamosmasennusta ja edistää heidän hyvää nukkumistaan. Tuohon tutkimushavaintoon uskoen olen mieheni kanssa nauttinut aamupalan kirkasvalolampun valaistessa ruokapöytää viime talven pimeiden kuukausien ajan. Mielestämme se on ylläpitänyt mielialaamme ja huumoriamme sekä auttanut meitä nukkumaan rauhallisesti. Nyt saamme nauttia oikeasta auringon valosta.



70- ja 80-luvuilla tehdyt tutkimukset osoittivat liikuntakyvyltään heikentyneiden, laitosmaisissa kodeissa asuvien iäkkäiden seerumin D-vitamiinitasot mataliksi. He saivat liian vähän D-vitamiinia ravinnosta ja auringon valon kautta. Tutkimukset johtivat siihen, että rasvattomiin maitotuotteisiin ryhdyttiin lisäämään D-vitamiinia. Maitotuotteesta poistetaan rasva ja sen mukana rasvaan liuennut D-vitamiini, ja sitten tuotteeseen lisätään D-vitamiinia. Elintarviketeollisuus siis soveltaa ravitsemustutkimusten tietoja käytäntöön. Myös iäkkäiden ravitsemussuosituksia on muutettu. Yli 75-vuotiaiden päivittäisen ravinnon tulee sisältää vähintään 20 mikrogrammaa D-vitamiinia. Tätä nuoremmille katsotaan 10 mikrogramman riittävän. Lisäksi jokaisen 60 vuotta täyttäneen tulee saada 20 mikrogrammaa D-vitamiinia ravinnon ulkopuolisena lisänä eli tablettina päivittäin kaikkina vuodenaikoina.

D-vitamiinia muodostuu iholla iäkkäänäkin, joskin heikommin kuin keski-ikäisenä tai nuorena. Kohtalaisen runsas auringon valossa oleskelu – vaikkapa sääret ja käsivarret paljaina – tuottaa elimistöön varastoituvaa D-vitamiinia Suomen kesän aikana syksyä ja talvea varten 1–2 kuukauden tarpeeksi. Ulos aurinkoon iästä ja kunnosta riippumatta! Melatoomariski ei kasva, kun auringon ei anna polttaa ihoa.

Suomen kesän runsaalla valomäärällä voi olla kielteisiäkin vaikutuksia. Muistan kesäkuiset retkeni pohjoisimpaan Lappiin 70-luvulla. Jatkuvasti näkyvä aurinko sekoitti sisäisen kelloni, enkä pystynyt nukkumaan öisin. Näin kävi, vaikka olen pohjoisen tyttö eli kasvoin Oulun lähellä ja 70-luvun työskentelin eteläisessä Lapissa, Posiolla. Huoneen pimentäminen ikkunoiden kaihtimien avulla oli ainoa keino saada unta. Kokemukseni perusteella ymmärrän, että valomäärän lisääntyminen keväisin ja pitkäkestoiset valoisat ajat kesäisin saattavat aiheuttaa muistisairaille virkistymistä ja aktivoitumista iltapäivisin ja iltaisin. Iltapäivän ja illan pimenevän valotunnelman luominen verhojen ja kaihtimien avulla voi olla tarpeen. ■

Diabeettinen jalka tarvitsee rauhaa

TEKSTI HENRIIKKA HAKKALA KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Diabetes altistaa potilaan jalat haavautumiselle mutta hidastaa haavojen paranemista. Haavojen syntymekanismin tunnistaminen auttaa oikean hoitolinjan valinnassa.

Diabeetikon jalkahaavat ovat luonteeltaan biomekaaninen ongelma. Jalkoihin on syntynyt sekä toiminnallisia että rakenteellisia muutoksia. Niiden seurauksena kudokset kuormittuvat poikkeavalla tavalla, joka ajan kuluessa ja hoitamattomana aiheuttaa eriasteisia haavoja.

Diabeetikon elinaikaisen jalkahaavojen riskin arvioidaan asettuvan 15 ja 25 prosentin välille. Varhaisella havaitsemisella ja tehokkaalla alkuvaiheen hoidolla diabeettisten jalkahaavojen syntyä voidaan kuitenkin ehkäistä tehokkaasti.

– Diabeetikko, joka kävelee alaraajoilla, joihin on syntynyt rakennetta ja toimintaa muuttavia ilmiöitä, kuormittaa jalkojaan sellaisilla alueilla, joille kuormitusta ei ole tarkoitettu. Haavojen hoitajan on tärkeää tietää tämä, toteaa jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen Suomen Diabetesliitosta.

Muuntuneen kuormituksen selkeitä merkkejä ovat tarkkarajaiset ja pienehköt kovettumat ja känsät. Jos potilaan verenkierrossa on häiriöitä, kovettuman alainen pehmytkudos on valmiiksi heikentynyt eikä kestä hankausta ja painetta vaan haavautuu.

Neuropatiasta eli ääreishermoston toiminnan häiriöstä johtuvat tuntopuutokset lisäävät ongelmaa, sillä potilas ei välttämättä koe lisävaurioilta suojaavaa kipua haavautuvalla alueella. Kovettuma, hiertymä tai rakko riskipotilaan jalassa on haavan esiaste ja se pitää hoitaa viipymättä.

– Vahva kovettumamuodostus kertoo voimakkaasti siitä, että taustalla on hermostovauriota.

VARMISTA VERENKIERTO

Tärkein jalkahaavojen riskitekijä ja paranemisen hidaste on iskemia eli verenkierron häiriintymisestä johtuva kudoksen paikallinen hapenpuute. Riskijalkojen haavojen paranemisessa on terveisiin nähden selkeää viivettä. Diabeetikon kohdalla haavaa pidetäänkin kroonisena jo kahden viikon keston jälkeen kun terveen jalan vastaavan haavan katsottaisiin kroonistuvan

vasta neljän–kuuden viikon kohdalla.

Haavan aiheuttajana voi olla esimerkiksi sisään kasvavasta varpaankynnestä johtuva tulehdus, varpaiden virheasennon aiheuttama hankaus, jatkuva paine hiertävissä jalkineissa tai patjaa vasten vuodepotilaalla. Jalkahaavan vuoksi hoidetavan potilaan kohdalla on kuitenkin selvitettävä myös mahdolliset merkit tukkivasta valtimotaudista, jolloin kudosten verenkierto ja hapensaanti on lähtökohtaisesti heikentynyt sisältäpäin.

– Useimmiten diabeetikon jalasta etsitään isojen suonten ahtaumaa. Selvitetään siis, estyykö haavojen paraneminen itse asiassa jo syvissä valtimorungoissa. Puhtaasti laskimoperäiset haavat taas voivat diabeetikoillakin parantua hurjaa vauhtia, kun ne hoidetaan oikein, Jaana Huhtanen kertoo.

Tässä voidaan käyttää pulssin tunnustelua jalanselän valtimosta jalkapöydän päältä sekä takimmaisen säärivaltimon nilkkapulssin tunnustelua sisäpuolisen kehräsluun takaa. Huonosti tuntuva tai puuttuva nilkkapulssi kertoo tukkivasta valtimotaudista.

Jalan valtimopaineet voi mitata myös verenpainemittarilla ja dopplerultraäänilaitteen avulla.

– Tässä ABI-mittauksessa haetaan systolista eli niin sanottua yläpainetta. Siinä lasketaan nilkan ja olkavarren paineen suhdelukua. Karkeasti 0,9 on sellainen arvo, että diabeettinen jalkahaava saattaa vielä parantua.

Terveellä ihmisellä normaali vaihteluväli on 1,0–1,3. Jos suhdeluku kuitenkin on 0,9 tai pienempi, on kyseessä iskemia ja jalka on selkeä riskijalka. Jos luku putoaa arvoihin 0,7–0,5, on kyseessä jo kriittinen iskemia ja potilas tarvitsee verisuonikirurgin apua. Viimeistään yli 1,3:n arvot puolestaan viittaavat valtimokovettumatautiin. Diabeetikolla jo tätäkin alempia arvoja kannattaa arvioida kriittisesti.

HOIDA HAAVAT JA KEVENNÄ

Suurin osa diabeetikoiden jalkahaavoista syntyy jalkapohjan puolelle. Isovarpaan tyvi on haavoittuvainen, kun hermostoltaan vaurioituneen tai virheasentoon muuntuneen jalan suurin varvas joutuu painamaan alustaa voimakkaasti tasapainon ylläpitämiseksi. Jalkojen kaikkien pintojen kunnon säännöllinen tutkiminen on tärkeää, jotta haavojen synty ja paheneminen voidaan ehkäistä ja hoitaa ajoissa.

Diabeettisen jalan kudokset tarvitsevat rauhaa, koska paranemisen mekanismit toimivat tavallista hitaammin ja heikommin. Siksi jo syntyneet haavat on suojattava ja painetta ohjattava pois kuormittuvalta alueelta.

– Rikki mennyt iho on aina suojattava. Ei laastarilla, vaan ensin puhdistetaan ja sitten laitetaan ihoon tarttumaton sidos. Näille haavoille ei anneta ilmakylpyjä. Ne vain kuivattavat haavaa, johon kehittyy kuiva rupi. Mutta kun haavan paraneminen on heikentynyt, ruven alla ei tapahdu mitään, vaan siellä on edelleen se eritteinen haava, Jaana Huhtanen selittää.

Umpinaiset rakkolaastarit eivät sovellu käytettäväksi, sillä mahdolliset tulehduksen merkit eivät aina näy hermostoltaan ja verenkierroltaan heikentyneessä jalassa.

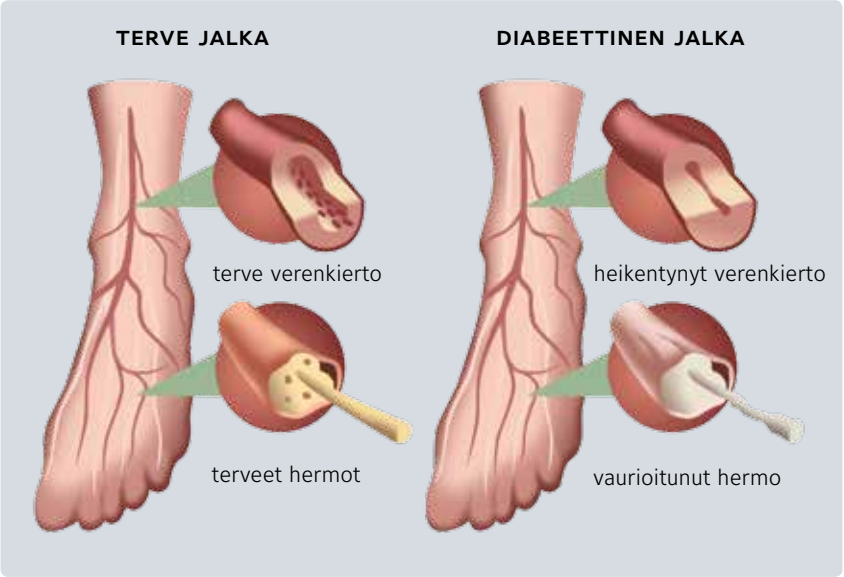
Punerrukset, sinerrykset, hiertymät, hankaumat ja kovettumat edellyttävät keventämistä tai asentohoitoa. Sen toteuttamiseen on tarjolla monia erilaisia materiaaleja ja välineitä jalan eri osiin ja erilaisiin tilanteisiin.

– Paine pitää haavahoidossa aina poistaa, olipa haavan taustalla iskemiaa tai neuropatiaa tai, kuten tavallista, jonkinlainen yhdistelmä molempia.

Kävelevällä potilaalla kevennyshoitoa voidaan toteuttaa ensi vaiheessa kenkien valinnalla ja kevennyspohjallisilla, jotka siirtävät kuormitusta pois riskialueilta. Vaikeammissa tilanteissa voidaan hyödyntää haavanhoitojalkineita, ortooseja ja kevennyskipsejä, joiden valmistamiseen tarvitaan erityisasiantuntemusta.

Vuodepotilaalla pelkästään sukkien kärkisauma tai peite ja patja saattavat painaa niin, että syntyy selkeitä virheasentoja tai painaumia. Sukan kärjet on vedettävä irti ihosta ja peitto nostettava irti jalkateristä kehikon varaan ja kantapäät irti patjasta. Toisiinsa hankaavat varpaat pitää asentohoitaa varvasvälivillalla tai sopivilla ilmavilla sidostaitoksilla, ja paineesta kärsivät kohdat keventää huovalla tai silikoneilla.

– Diabeetikon jalkahaavaa hoidetaan sillä mekanismilla, joka sen pääsääntöisesti on aiheuttanut. Potilasohjaus ja tarvittaessa säännöllinen jalkaterapia ovat tässä tärkeitä työkaluja. ■



Jalkojen riskiluokitus

0 Suojaava tunto tallella, riski vähäinen.

1 Suojaava tunto alentunut, riski kaksinkertainen.

2 Suojaava tunto alentunut, kuormitusmuutoksia ja/tai verenkiertohäiriö, riski viisinkertainen.

3 Aiempi jalkahaava, tehty amputaatio, riski kymmenkertainen.

Kylmän sodan maailmassa
työntekijöillä oli neuvotteluvoimaa

MISTÄ HYVINVOINTIVALTIO TULI – JA MIHIN SE ON MENOSSA?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hyvinvointivaltiota ei olisi saatu ilman teollistumista, työaikana juoniaan punovia työntekijöitä ja Venäjän vallankumousta. Lisäksi tarvittiin suurta poliittista intohimoa, ja ilman sitä hyvinvointivaltio luultavasti menetetään.

Kehitysoptimisti uskoo, että ihmisten elinolot paranevat teknisen kehityksen myötä itsestään: hyvinvointivaltio on vain yksi askelväli loputtomalla tiellä kohti yhä parempaa maailmaa. Edistykseen voi tulla sukupolven tai parin mittaisia notkahduksia, mutta pääsuunta ei siitä muuksi muutu.

Monelle tämä selitys riittää, sillä historia näyttää sen vahvistavan. Väestön suuren enemmistön elinolot olivat sata vuotta sitten paljon huonommalla tolalla kuin nyt, ja mitä kauemmas menneisyyteen katsotaan, sitä suuremmaksi ero kasvaa.

1800-luvulla oli orjia, vaan eipä ole enää. Naiset olivat miesten holhottavia, mutta eivät ole enää. 1860-luvun suuret nälkävuodet veivät lähes joka kymmenennen suomalaisen ennenaikaiseen hautaan, mutta nykyään voidaan pulskasti kansantalouden hallavuosinakin.

Tällaisessa kehitys edistyy -tyyppisessä selityksessä on se vika, ettei se oikeastaan selitä mitään vaan vain kuvailee jo tapahtunutta. Kun aletaan selittää yhteiskuntaa, mukana pitää olla syitä, seurauksia ja suuria poliittisia intohimoja.

Professori Juha Siltalan mukaan hyvinvointivaltion juuret ovat siinä teollistumisen alkuaikoina eletyssä hetkessä, jolloin työntekijä oppi tekemään työnsä tehokkaammin ja nopeammin kuin työpaikan omistaja älysi vaatia.

Työläisille alkoi jäädä omaa aikaa, jonka he käyttivät tehokkaasti hyödykseen: he alkoivat politikoida. Syntyi työväenliike, joka pystyi poliittisella voimallaan lisäämään elämän väljyyttä entisestään.

1970-luvulle tultaessa hyvän kierre oli johtanut tilanteeseen, jossa työntekijät käytännöllisesti katsoen omistivat työpaikkansa. Hyvinvointivaltio oli suunnilleen vuosisadan kestäneen tasa-arvokehityksen seuraus ja sen kruunu.

Ilman Venäjän vallankumousta tästä kaikesta olisi kuitenkaan tullut mitään.

TYÖVOIMA EI OLE MIKÄ TAHANSA VOIMA

Hyvinvointivaltio sai historiallisen tilaisuutensa toista maailmansotaa seuranneina talouskasvun vuosina. Pelkkä talouskasvu ei kuitenkaan selitykseksi riitä, vaan mukaan tarvitaan taas politiikkaa, tällä kertaa suurta ja kansainvälistä.

Monet historioitsijat, muun muassa Juha Siltala, selittävät hyvinvointivaltion ilmaantumisen yhteiskuntasopimuk- ►

sella, johon Neuvostoliiton toisen maailmansodan jälkeinen valta-asema läntisen Euroopan valtiot pakotti. Ja nyt puhutaan yhteiskuntasopimuksesta sanan painavimmassa merkityksessä, ei mistään yliviritetystä tes-kierroksesta.

Äärivasemmisto oli sodan jälkeen vahvoilla monissa Länsi-Euroopan maissa, myös Suomessa. Ilman suurta yhteiskunnallista korjausliikettä tilanne olisi voinut johtaa Neuvostoliiton tukemiin vallankumouksiin.

Yhteiskuntasopimuksen myötä vallankumous peruutettiin, eli omistavan luokan annettiin jatkaa omistamista. Työntekijät saivat vastineeksi oikeuden neuvotella työehdoista kollektiivisesti, yhtenä miehenä ja naisena.

Markkinatalouden sääntöjen mukaan kaiken tuotannossa tarvittavan aineen ja energian, myös työvoiman, hinnan tulee määräytyä vapaassa kilpailussa.

Nyt tunnustettiin, että työvoima ansaitsee erityiskohtelun, koska se – toisin kuin esimerkiksi sähkö- tai höyryvoima – koostuu isistä, äideistä, enoista, siskoista, mummuista ja sedistä; yleensäkin ihmisistä.

Mutkat oikoen: kun ovi taloudellisen ja sosiaalisen tasa-arvon edistämiselle oli työehtosopimuksilla saatu raolleen, tulonjakopolitiikka ja hyvinvointivaltio seurasivat perässä.

Kyseessä on yksi maailmanhistorian pisimmistä harppauksista kohti sosiaalista tasa-arvoa, ja siitä on siis osaltaan kiittäminen lännessä pahan valtakunnaksi julistettua Neuvostoliittoa. Ennen vahvan kommunistivaltion syntyä köyhien kurjuus ei ollut yhteiskunnan hyväosaisille erityisen pakottava huolenaihe.

Suomessa ensimmäinen korjausliike tehtiin jo talvisodan aikana, tammikuussa 1940. Tammikuun kihlauksesksi kutsutussa sopimuksessa työnantajat hyväksyivät ammattiliitot virallisiksi neuvottelukumppaneikseen. Ennen sitä Suomessa oli työehtosopimus vain kirjanpainajilla.

Tammikuun kihlauksella työläiset, joita vielä pari vuosikymmentä aikaisemmin oli vainottu punikkeina, pyrittiin sitouttamaan entistä lujemmin taisteluun valtavalla ylivoimalla päälle puskevaa Neuvostoliittoa vastaan. Ja hyvin siinä onnistuttiinkin.

KORKKI POIS RAHAPULLOSTA

Vallankumouksen torjuntaan perustuvan selityksen puolesta puhuu sekin, että sosiaalisesta tasa-arvosta ponnistanut hyvinvointiaate alkoi rapautua lännessä samaan tahtiin kuin valtiota pystyssä pitänyt kommunistinen aate mureni Neuvostoliitossa.

Itänaapurissa alettiin 1980-luvulla puhua perestroikasta, Suomessa jupeista.

Vielä 1970-luvulla Suomalaiset olivat yhteiskuntaluokkaan katsomatta ylpeitä uutuuttaan kiiltävästä hyvinvointivaltiostaan. Kunnanlääkärijärjestelmän tilalle oli saatu hienot terveyskeskukset, ja epätasa-arvoinen koulujärjes-

YHTEISVASTUUN SIJAAN NYKYÄÄN KOROSTETAAN JA KEHITETÄÄN YKSILÖN HENKILÖKOHTAISTA SUORITUSKYKYÄ.

telmä oli korvattu kaikille yhteisellä ja yhteisesti rahoitetulla peruskoululla.

Varakkaatkin pitivät näkemästään ja maksoivat korkeat veronsa mukisematta. Eikä heillä juuri muuta mahdollisuutta ollutkaan, sillä Suomi oli tuohon aikaan rahapullo, jonka korkkina toimiva Suomen Pankki piti huolen siitä, että Suomessa luotu vauraus jäi Suomeen luomaan lisää vaurautta.

Pullon korkkaaminen eli kansainvälisen rahaliikenteen vapautuminen 1980-luvulla vapautti ison rahan etsimään parempia tuottoja ulkomailta, esimerkiksi Kiinasta. Toki raha virtasi myös toiseen suuntaan: Nokia ei olisi ikinä noussut Euroopan arvokkaimmaksi yritykseksi pelkästään suomalaisen rahan voimin.

Suomalaiset työntekijät joutuivat kilpailemaan tuottavuudesta entistä suoremmin tuhansien kilometrien päässä elävien työntekijöiden kanssa, eikä kilpailun tuskaa voinut enää euroon siirtymisen jälkeen lääkitä vientituotteiden hintaa laskevalla devalvaatiollakaan.

1990-luvun laman jälkeen kukaan ei taatusti mieltänyt enää työpaikkaansa omaisuudekseen. Työpaikkakilpailun kiristyessä luokkariitakin muuttui sisarkateudeksi. Omistajien osoittelun sijaan työntekijät alkoivat kyräillä toisiaan.

Yleissitovien työehtosopimuksien edelleen tarjoamasta turvasta huolimatta jokainen suomalainen palkansaaja tuntee työn globaalin hintakilpailun seuraukset tavalla tai toisella nahoissaan. Selvimmin kilpailun kiristyminen näkyy 1970-luvun mittapuulla tolkuttoman suuriksi paisuneissa työttömyysluvuissa.

Kilpailusta tuli välttämättömyys, ja välttämättömyydestä tuli hyve. Yhteisvastuun sijaan nykyään korostetaan ja kehitetään yksilön henkilökohtaista suorituskykyä.

Ne, jotka eivät alati kovenevassa kisassa syystä tai toisesta pärjää, leimatutuvat helposti pummeiksi ja vapaamatkustajiksi. Vakavaraisten kansalaisten valmius rahoittaa heikommin menestyvien ihmisten elämää veroja maksamalla hiipuu. Hyvinvointivaltion henki hiipuu. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY MUUN MUASSA CHRISTER LINDHOLMIN KIRJAA VIIS TALOUDESTA! – 5 MYYTTIÄ, JOTKA ROMUTTAVAT HYVINVOINNIN, JUHA SILTALAN TEOSTA TYÖELÄMÄN HUONONTUMISEN LYHYT HISTORIA JA ERIC HOBSBAWMIN KIRJAA ÄÄRIMMÄISYYKSIEN AIKA: LYHYT 1900-LUKU (1914–1991).

Takaisin heinäpellolle?

Yhdysvaltalainen IT-yrittäjä Nick Hanauer on siitä poikkeuksellinen miljardööri, että vaurauden keskittymien yhä harvempiin käsiin huolestuttaa häntä tosissaan.

USA:n isorikkaat nauttivat Hanauerin mukaan tällä hetkellä menestyksestä, jollaisesta maan aikaisemmat miljoonikot eivät olisi osanneet uneksiakaan. Samaan aikaan 99,9 prosenttia väestöstä laahaa mittaamattoman kaukana perässä. Euroopassa tuloerot ovat pienemmät, mutta suunta on sama.

Jotkut näkevät tulevaisuudessa kvanttitietokoneen ja geeniteknologialla toteutetun ihmisen varaosahuollon. Hanauer näkee siellä heinähankoja:

"Ellei meidän politiikkamme muutu dramaattisesti, keskiluokka katoaa ja me joudumme samaan tilanteeseen kuin Ranska 1700-luvulla, ennen vallankumousta."

Lainaus on Åbo Akademin tutkijan, kauppatieteiden tohtori Christer Lindholmin kirjasta *Viis taloudesta! – 5 myyttiä, jotka romuttavat hyvinvoinnin.*

Kirjan nimi antaa ymmärtää, että meille syötetään tietona asioita, jotka ovat oikeasti uskomuksia. Usein ne eivät ole edes sitä, vaan silkkaa propagandaa.

Millaisia nuo väitteet ovat? Otetaan pari esimerkkiä.

"Markkinat hoitavat kaiken."

Tässä ollaan markkinauskon ytimessä – ja huomataan saman tien, ettei ydintä ole oikeasti olemassakaan.

Fanaattisinkin markkinoiden puolestapuhuja ja valtion sekaantumisen vastustaja nimittäin kääntää takkinsa heti, kun tulee puhe suurten pankkien pelastamisesta niiden itse ottamien riskien seurauksilta. Silloin pöytään halutaan veroeuroja, ja paljon.

Näissä merkeissä on viime vuosina pelastettu erityisesti saksalaisia ja ranskalaisia pankkeja. Jostakin syystä operaatiota on kuitenkin tapana kutsua Kreikan pelastamiseksi.

"Verot ovat haitallisia."

Tätä Lindholm pitää markkinafundamentalistien uskomuksista vaarallisimpana.

Verojen alentaminen aiheuttaa valtion ja kuntien budjetteihin ammottavan aukon, eikä vajeen paikkaaminen velkaa lisäämällä istu reippaaseen markkinahenkeen. Jäljelle ei jää muuta keinoa kuin työttömyysturvan ja muiden sosiaalietuuksien leikkaaminen, eli hyvinvointivaltion alasajo. Sitä tosin kutsutaan työnteon taloudellisten kannustimien lisäämiseksi. Tutulta kuulostaa. ■

ANTTI VANAS

Ruokavalion vaikutus lääkkeiden imeytymiseen

Ihmisen terveydelle, toimintakyvylle sekä sairauksista toipumiselle on tärkeää hyvä ravitsemustila. Lääkehoidon onnistumista voidaan parantaa hyvällä ja tasapainoisella ruokavaliolla sekä ottamalla huomioon ruuan vaikutus lääkkeen imeytymiseen.

Suun kautta otettavat lääkkeet ja ruoka kulkevat samaa reittiä pitkin elimistössä. Useimmat lääkkeet imeytyvät parhaiten aamusta ja tyhjään mahaan otettuna, koska silloin imeytyminen suolistosta on tehokkainta. Toisaalta jotkut lääkkeet saattavat ärsyttää tyhjää vatsaa ja niinpä esimerkiksi antibiooteista doksisykliini on hyvä ottaa kevyen aterian yhteydessä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi. Lääkkeet eivät imeydy mahalaukusta yleensä merkittävästi, minkä takia lääkeaine on hyvä saada siirtymään eteenpäin ruoansulatuskanavassa. Erityisesti rasvainen ja proteiinipitoinen ruoka hidastaa lääkeaineen etenemistä ja lääkkeen imeytymistä. Varsinkin enterotabletit kuten verenkiertolääke Primaspan tai vatsansuojalääke Somac tulisi ottaa tyhjään mahaan, koska ruoka hidastaa niiden siirtymistä ohutsuoleen ja vaikutuksen alkua. Hapolle herkät valmisteet saattavat myös tuhoutua mahalaukussa, jos ne viipyvät siellä liian kauan.

Lääkkeet otetaan tavallisesti ruokailuaikojen mukaan joko ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen. Ruokailuun yhdistetty ottoajankohta auttaa muistamaan paremmin säännöllisesti otettavat lääkkeet. Se on tärkeää useiden lääkkeiden imeytymisen kannalta. Lääkkeiden jauhaminen ruuan joukkoon voi muuttaa lääkkeen vaikutusta ja tehoa. Näin toimittaessa myös ruuan maku voi muuttua tai mennä pilalle. Jos lääkettä ei pysty nielemään, kannatta miettiä lääkkeen tarpeellisuutta ja vaihtoehtoisia lääkemuotoja.

OTA LÄÄKE VEDEN KANSSA

Lääke kannattaa ottaa aina veden kanssa. Muut juomat kuten maito, kahvi tai hedelmämehu, saattavat vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen. Maidon kalsium muodostaa yhdessä joidenkin lääkeaineiden kanssa imeytymättömän yhdisteen, eikä lääke pääse kunnolla vaikuttamaan. Tällaisia lääkkeitä ovat antibiooteista esimerkiksi tetrasykliinit, Oricyclin sekä fluorokinolonit, Ciproxin. Myös osteoporoosilääkkeistä esimerkiksi alendronaatilla sekä useilla rautalääkkeillä on yhteisvaikutuksia maidon kanssa. Kalsiumlisiä ja maitotuotteita ei tarvitse kuitenkaan kokonaan välttää lääkehoidon aikana. Yhteisvaikutuksen syntyminen voidaan yleensä estää ottamalla lääke 1–2 tuntia ennen ja 2–4 tuntia kalsiumia sisältävien elintarvikkeiden tai valmisteiden syömisen jälkeen. Tärkeää on ottaa

ESIMERKKEJÄ ATERIOINNIN VAIKUTUKSESTA LÄÄKKEEN IMEYTYMISEEN

LÄÄKEAINE	OTTOAJANKOHTA	MUUTA
OSTEOPOROOSILÄÄKE bisfonaatti, alendronaatti, Alendronat	Tyhjään mahaan 30 minuuttia ennen päivän ensimmäistä ateriaa kerran viikossa.	Kalsiumvalmisteet, magnesium, sinkki heikentävät imeytymistä. Ruokaa, muuta juomaa, muita lääkkeitä, vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita saa ottaa aikaisintaan puolen tunnin kuluttua tabletin ottamisesta eikä tänä aikana saa asettua makuulle.
ANTIBIOOTTI fenoksimetyylipenisilliini, V-pen	Tyhjään vatsaan vähintään 30 minuuttia ennen ateriaa tai 2 tuntia aterian jälkeen.	Ruoka vähentää imeytymistä.
KALSIUMSALPAAJA lerkanidipiini, Zanidip	Mieluiten aamulla 15 minuuttia ennen ruokaa.	Runsaasti rasvaa sisältävä ateria suurentaa lääkkeen pitoisuutta veressä merkittävästi.
PARKINSONLÄÄKE levodopa, Madopar	Madopar suositellaan otettavaksi puoli tuntia ennen ruokailua tai tunti sen jälkeen.	Jos saat ruoansulatuskanavan oireita ottaessasi lääkkeen tyhjään vatsaan, voit ottaa lääkkeen pienen välipalan kanssa. Proteiinipitoinen ruoka heikentää imeytymistä.
KILPIRAUHASLÄÄKE levotyroksiini, Thyroxin	15–30 minuuttia ennen aamiaista.	Soijaa sisältävät valmisteet voivat vähentää tyroksiinin imeytymistä suolistosta. Tyroksiiniannoksen säätäminen voi olla tarpeen, kun soijavalmisteen käyttö aloitetaan tai lopetetaan.
MIGREENILÄÄKE ritsatriptaani, Maxalt	Tyhjään mahaan.	Maxaltin vaikutuksen alkaminen voi viivästyä, jos se otetaan ruokailun jälkeen.
ANTIBIOOTTI tetrasykliinit, Oricyclin	Oricyclin-tabletit suositellaan otettavaksi joko tunti ennen ruokailua tai 2 tuntia sen jälkeen.	Oricyclin-tabletteja ei tule ottaa samanaikaisesti maitotuotteiden kanssa, koska kalsium huonontaa tetrasykliinin imeytymistä. Maidon nauttimisen ja Oricyclin-tabletin oton välillä on suositeltavaa pitää 1–2 tunnin väli.
ANTIKOAGULANTTI varfariini, Marevan	Aina samaan aikaan vuorokaudesta.	Tasainen K-vitamiinin saanti hyödyksi. Omega-3-rasvahapot, greippi- ja karpalomehu saattavat lisätä verenvuotoriskiä.

huomioon myös hedelmämehujen ja lääkkeiden mahdollinen yhteisvaikutus. Esimerkiksi statiineihin kuuluvia kolesterolilääkkeitä käyttävien on syytä välttää greippimehua kokonaan, koska yhteiskäyttö lisää haittavaikutusriskiä. Lisäksi greippimehulla on haitallisia yhteisvaikutuksia joidenkin verenpaine- ja mielialalääkkeiden kanssa. Omena- ja appelsiinimehu taas voivat vähentää esimerkiksi allergialääke feksofenadiiniin, Telfastin vaikutusta.

Jos vaikutuksen toivotaan alkavan nopeasti, olisi lääke hyvä ottaa tyhjään mahaan vesilasillisen kera. Näin toimitaan kerta-annoksena otettavan kipu-, migreeni- tai unilääkkeen kanssa. Samoin myös Parkinsonin taudin hoitoon käytettävä levodopa tulee ottaa vähintään 30 minuuttia ennen tai 60 minuuttia proteiinipitoisen ruuan nauttimisen jälkeen. Levodopa on aminohappo ja kilpailee ruuan proteiinien aminohappojen kanssa imeytymisessä. Osa lääkeaineista sen sijaan suositellaan otettavaksi aterian yhteydessä, koska ne imeytyvät paremmin ruoan kanssa otettuna. Samalla ehkäistään niiden aiheuttamia vatsavaivoja.

YHTEISVAIKUTUKSET

Muutamia asioita on hyvä painaa mieleen lääkkeen ja ravinnon yhteisvaikutuksista. Verenohennuslääke varfariinin, Marevanin käyttäjä tarvitsee ruoasta tasaisesti K-vitamiinia. On tärkeää käyttää päivittäin vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja. Paras hoitotasapaino on niillä, joiden K-vitamiinin saanti on runsasta ja tasaista. Suuret muutokset K-vitamiinin saannissa voivat vaikuttaa hoitotasapainoon, sillä K-vitamiini toimii varfariinin vastavaikuttajana. Metformiinin käyttö diabeetikoilla voi vähentää ravinnosta saatavan B12-vitamiinin imeytymistä. Vitamiinin puutosta voidaan korjata B12-vitamiinilisällä, joko tablettina tai pistoksena. Lakritsioireyhtymä liittyy runsaan lakritsin tai salmiakin syöntiin. Seurauksena voi olla kohonnut verenpaine ja kaliuminpuutos. Myös verenpaineläkityksen teho voi heikentyä.

Lääkkeet voivat siis heikentää ravintoaineiden imeytymistä tai lisätä niiden poistumista elimistöstä. Ne saattavat muuttaa maku- ja hajuaistia tai vaikuttaa ruokahaluun. Jotkut lääkkeet ärsyttävät vatsaa, josta voi seurata vatsakipuja ja ripulia. Jos lääkkeen käyttö on lyhytaikaista ja ruokavalio monipuolinen, lääkehoidon vaikutus ravitsemustilaan on yleensä vähäinen. Jos taas lääkkeen käyttö on pitkäaikaista, käytössä on monta lääkettä, potilas on aliravittu, pahoinvoiva tai iäkäs, lääkehoito voi heikentää ravitsemustilaa.

Vaikka tavallisimmin ruoka sellaisenaan tai ruoan sisältämät aineosat voivat heikentää lääkkeen imeytymistä tai vaikutusta elimistössä, yhteisvaikutukset johtavat harvoin vakaviin haittoihin. Merkittävät yhteisvaikutukset ravinnon kanssa olisi kuitenkin hyvä tietää ja tunnistaa sekä aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta tai valmisteyhteenvedosta, taulukko 1. On myös muistettava, että ruokailemisesta ei pidä tehdä liian monimutkaista eikä ruokavalion monipuolisuutta pidä rajoittaa turhaan yhteisvaikutusten pelon vuoksi. ■

PÄIVI NURMI
FARMASEUTTI
HOIVAKOTIFARMASIA RY

KYSY LÄÄKKEISTÄ

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

Osastoviestinnässä otettava nykyteknologia peruskäyttöön

Sote työllistää SuPerin ammattiosastoja

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ, ELINA KUJALA, MINNA LYHTY JA MARJO SAJANTOLA

Paikallinen ammattiosastotoiminta on superilaisuuden ydintä. Mitä ammattiosastoille kuuluu? Tällä hetkellä sote pitää osastoja varpaillaan, mutta ratkaistavana on myös yksi ikuisuusongelma.

SuPer-lehti lähestyi osaa liittomme yli 200 ammattiosastosta ja kysyi lähiaikojen suunnitelmista sekä pitkän tähtäimen ohjelmasta. Lähes jokaisessa osastossa odoteltiin pienen jännityksen kera, mitä soteuudistus tuo tullessaan tavalliselle superilaiselle ja ammattiosastotoiminnalle.

Ammattiosastojen kesto-ongelma on ja pysyy: miten saada ihmiset kiinnostumaan omien työolosuhteidensa kehittämisestä ammattiosaston kautta. Entä miten herättää nuoria mukaan toimintaan?

Avaimia ongelmien ratkaisemiseen on löydetty. Kentällä varaudutaan tulevaisuuden haasteisiin verkostoitumalla aytoimijatasolla ja koko osaston mittakaavassa. Yhteistyöllä ja vertaistuella moni asia helpottuu.

Vain harva perussuperilainen tuntee liiton organisaation ja oman ammattiosastonkin toiminta voi olla vierasta. Tiedottaminen on tässä tilanteessa avainsana.

Tiedottaminen on nykyään erilaista kuin vaikkapa kymmenen vuotta sitten eli olemassa olevien teknisten menetelmien myötä tämä puoli on monessa osastossa päivitettävä vuoden 2016 tasolle. Nuorilla on älypuhelin kädessä. Ammattiosastot voivat löytää kaivattuja aktiiveja sen kautta nopeasti!

SITOUTUVIA JÄSENIÄ ETSITÄÄN JUVALLA

Puheenjohtaja Jaana Sistonen kertoo, että seuraava iso asia Juvalla on Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymään siirtyminen ensi vuoden alussa.

– Muutosten keskellä haluamme pitää oman ammattiosaston, mutta toimia yhteistyössä muiden ammattiosastojen kanssa. Pienen paikkakunnan etuna on se, että ammattiosastossa on tutut ihmiset, joihin ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa.

Sistonen toivoo, että Juvan ammattiosaston hallitukseen tulisi uusia jäseniä, jotka sitoutuvat tehtäviinsä. Hän on samanaikaisesti puheenjohtaja ja luottamusmies, mikä käy ajoittain raskaaksi.

– Uudelle hallitukselle ja edustajistolle toivon voimia taistella superilaisten puolesta.

LISÄÄ PAIKALLISTA NÄKYVYYTTÄ

Näkyvyys on ammattiosastolle elintärkeää. Mäntsälässä sitä aiotaan lisätä lähivuosina, Sanna Ahokas lupaa.

– Ammattiosastomme panostaa jäsenten hyvinvointiin pienissä asioissa. Tuntuu, että massatapahtumat eivät vedä väkeä. Päivähoidon jäseniä aiomme pitää aktiivisina, jotta soten myötä muuttuvan edunvalvonnan jälkeen heitäkin joku auttaa edunvalvonta-asioissa.

– Tavoitteena on parantaa osaston näkyvyyttä ja saada lisää jäseniä tämän kautta: paikallisia jäsenetuja, lehtijuttuja, jäseniltoja ja päättäjätapaamisia.

Alueellinen yhteistyö on Mäntsälässä rajoittunut lähinnä soten ympärille. Yhteistoimintaa aiotaan monipuolistaa.

– Terveisemme uusille päättäjille on, että turvatkaa nykyiset työpaikat, resurssit ja lähipalvelut haasteiden edessä.

MITEN KÄY ERIKOISSAIRAANHOIDON?

HYKS:n ammattiosaston puheenjohtajaa Meri Kujanpäätä mietityttää erikoissairaanhoidon asema.

– Mikä on sote-uudistuksen vaikutus siihen, miten erikoissairaanhoito jatkossa sijoittuu kuntakentässä. Tuleeko kaikille sektoreille yksi ja sama työnantaja? Jos sote saadaan kasaan, luulisi että alkaneen liittokokouskauden aikana jo nähdään, miten uusi järjestelmä saadaan toimimaan.

Helsingissä toimiva osasto on melko aktiivinen.

– Risteilyillä ja kulttuurimatkoilla on aina pidetty asiapitoista ohjelmaa ohessa. Virallisissa kokouksissa meillä on vieraile-via puhujia. Uutena puheenjohtajana pidän tärkeänä ammattiosastojen välistä yhteistyötä, josta saa hyviä toimintamalleja ja vertaistukea.

– Liiton uusilta päättäjiltä toivon, että pidetään linja kovana ja pannaan hanttiin heikennyksiä vastaan. Kun sopimus päättyy, edessä ovat tiukat neuvottelut eli varmasti on haastavaa aikaa tiedossa.

SIUN SOTE ON YHTEINEN ASIA

Joensuussa seuraava iso asia on Siun soten toteutuminen ensi vuonna.

Siun sotessa yhdistetään neljäntoista kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut sekä erikoissairaanhoito saman katon alle. Palvelut tuotetaan 170 000 asukkaalle. Yli 6 000 työntekijän työnantaja vaihtuu kunnasta kuntayhtymäksi.

Joensuun ammattiosaston puheenjohtaja Anita Ruotsalainen uskoo, että yhteistyö ammattiosastojen kesken lisääntyy, koska Siun sote on monen kunnan yhteinen asia. Hän kiittelee sitä, että nykyisinkin yhteistyötä on mukavasti muutamien ammattiosastojen kanssa.

Joensuussa seurataan aktiivisesti, miten sote-uudistus valtakunnallisesti lähtee eteenpäin ja mitä muutoksia siitä tulee liitolle.

Ammattiosasto lähettää tsemppi-terveiset SuPerin uudelle hallitukselle ja edustajistolle.

– Yhdessä eteenpäin vaikka läpi harmaan kiven!

YHTEENKUULUVUUS TÄRKEÄÄ

SuPerin Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän ammattiosaston puheenjohtaja Eija Sunnari kiertää pari kertaa vuodessa keskussairaalan osastoilla kyselemässä jäsenistön kuulumisia. Hän toivoisikin, että hänellä olisi enemmän aikaa tehtäviinsä, sillä hän on myös luottamusmies.

Ammattiosaston nelivuotiskauden suunnitelmiin kuuluu muun muassa edistää jäsenten yhteenkuuluvuutta ja yhteistoimintaa jokapäiväisessä työssäkin. Myös osastoille tulevat lähihoitajaopiskelijat kohdataan hyvin jokaisen oma oppimistyyli huomioiden.

Uusilta päättäjiltä Länsi-Pohjan superilaiset odottavat, nämä pitävät tiukasti jäsenten puolta ja arvostavat superilaisten tekemää työtä. Myös tietoa ajankohtaisista asioista ja hallituksen sekä edustajiston jäsenten ammattiosastovierailuja halutaan.

RISTEILEMÄÄN VANAJAVEDELLE

Janakkalan-Hattulan ammattiosaston väki lähtee kesällä Vanajavesi-risteilylle, joka järjestetään yhteistyössä Forssan, Keskussairaalan ja Hämeenlinnan seudun ammattiosastojen kanssa.

– Risteily järjestetään elokuussa, pienellä omavastuuosuudella saa elämyksellisen matkan Vanajavedellä ruokineen. Syksyllä on luvassa pari luentoa Hämeenlinnan alueen superilaisille, kertoo Anne Kisonen osaston suunnitelmista.

Seuraavalta nelivuotiskaudelta Kisonen toivoo ahkeraa jäsenhankintaa ja yhteistyön tiivistymistä naapuriammattiosastojen kanssa. Janakkala-Hattulan ammattiosastoon toivotaan lisää aktiiveja kehittämään toimintaa ja ideoimaan uutta.

– Edunvalvonnan suhteenkaan ei päästä helpolla. Uudelle hallitukselle ja edustajistolle toivotan tsemppiä uurastukseen!

YHDISTYMINEN EHKÄ EDESSÄ

Oili Tamminen Laitilan ammattiosastosta pitää mahdollisena, että osasto kohtaa isoja muutoksia lähivuosina.

– Ammattiosastomme saattaa sote-ratkaisun myötä liittyä johonkin toiseen osastoon. Eli jatkossa asioita ehkä pitää ajatella laajemminkin kuin vain omalta kantilta. Jo nyt olemme pitäneet tapahtumia järjestettäessä yhteyttä Uudenkaupungin, Euran, Rauman ja Turun suuntaan.

Laitilassa on yritetty kuulostella nuorilta vinkkejä, miten heitä saisi mukaan toimintaan.

– Onneksi meillä on yksi aktiivinen SuNu, joka on ottanut yhteyttä kaikkiin nuoriin jäseniin.

– Suuri haasteemme on saada lisää opoja. Tarkoitus olisi, että kaksi hallituksen jäsentä kouluttautuisi opoiksi. Näin oppilaitoksiin saataisiin paremmin tietoa SuPerista ja superilaisuudesta.

Uusille päättäjille Laitilasta lähtee jaksamisterveiset: soten myötä tässä on aikamoinen työsarka edessä.

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIOSASTOT VERKOSTOITUVAT

– Keski-Pohjanmaan sote-valmistelut tuovat tällä hetkellä edunvalvontaan suurimmat haasteet, SuPerin Kokkolan ammattiosaston puheenjohtaja ja Kokkolan kaupungin pääluottamusmies Päivi Maunula kertoo.

– Yhdessä alueen kolmen muun ammattiosaston kanssa aloimme jo tämän vuoden aikana miettiä luottamusmiesten määrää ja työsuojelun järjestämistä. Emme saa myöskään unohtaa varhaiskasvatuksen ja koulupuolen jäsenten edunvalvontaa. Olemmekin verkostoituneet, järjestäneet ammattiosastojen yhteisiä kokouksia ja miettineet, miten tulevaisuudessa saadaan superilaisten ääni kuuluviin.

Maunula on tyytyväinen siihen, että superilaisia on saatu hyvin mukaan sote-valmistelujen työryhmiin ja yhteistyö sujuu muiden järjestöjen kanssa. Nämä asiat ovat olennaisen tärkeitä, koska valmistelut etenevät vauhdilla.

Seuraavan nelivuotiskauden aikana ammattiosasto pyrkii luomaan hyvät suhteet päättäjiin ja vaikuttamaan aktiivisesti asioihin eri työryhmissä.

– Mitoitusasiat ja työhyvinvointi vaikuttavat suoraan superilaisten arjessa. Jäsenhankinta koetaan meillä myös erittäin tärkeäksi. SuPer-Opojen näkyminen koululla antaa mahdollisuuden tuoda esiin sen, että SuPer on ainut liitto, joka ajaa lähi- ja perushoitajien asioita ja innostaa nuoret mukaan toimintaan.

Puheenjohtaja toteaa, että Kokkolan ammattiosasto on aktiivinen ja porukka on sitoutunut toimintaan. Koska hän on myös pääluottamusmies, hän haluaisi kuitenkin antaa puheenjohtajan nuijan seuraavalle.

– Ammattiosaston puheenjohtajalla on tärkeä paikka ja asema, johon tarvitaan aktiivinen ihminen. Toivottavasti saamme siihen jonkun innostumaan. Yhteistyö on meillä avointa ja hyvää, olemme saaneet jaettua tehtäviä hallituksen sisällä hyvin.

Maunula toivottaa SuPerin uudelle hallitukselle ja edustajistolle onnea ja menestystä. Hän haluaa, että ammattiosastoja kuullaan ja että kaikkien alueiden ääni kuuluu pohjoisesta etelään tasapuolisesti.

– Tietysti meidän ammattiosastojenkin pitää olla aktiivisesti yhteydessä hallituksen ja edustajiston jäseniin paikallisesti. SuPerilla on hyvät arvot ja niiden pohjalta on hyvä mennä yhdessä eteenpäin!

NOKIALLA ALKAA LÄHIHOITAJAKOULUTUS

Nokialla järjestetään lähes joka kuukausi superilaisille jotakin virkistystoimintaa. Lähihoitajapäivänä on järjestetty jäsenilta vierailevine puhujineen, ja kevät- ja syyskokoukset ovat saaneet väen liikkeelle. Nuorten innostumista hallitustyöskentelyyn kaivataan, mutta muuten Nokian ammattiosaston toimintaan ollaan tyytyväisiä.

Virpi Lannetta arvioi, että nelivuotisen liittokokouskauden ykköstavoitteena on jäsenmäärän kasvattaminen ja oman luottamusmiehen saaminen päivähoitoon. Suunnitteilla on myös opiskelijoille suunnattua toimintaan, sillä Nokialla alkaa ensimmäistä kertaa lähihoitajakoulutus.

– Yhteistyö oppilaitoksen kanssa on jo aloitettu, ja ammattiosaston opo ja puheenjohtaja ovat käyneet esittäytymässä tulevien lähihoitajien opettajille, Lannetta sanoo.

Paikallista yhteistoimintaa muiden ammattiosastojen kanssa kaivattaisiin lisää.

– Sellainen mutu-tuntuma kuitenkin on, että sote-asioissa ammattiosastojen välinen yhteistyö onkin lisääntynyt ja kontakteja on luotu.

OPISKELIJAT MUKAAN AMMATTIOSASTOON

Savonlinnan seudun ammattiosastossa kesän merkittävin tapahtuma on ollut liittokokous, jonne osallistui kolme jäsentä. Puheenjohtaja Leena Paakkunainen valittiin edustajistoon.

– Odotan mielenkiinnolla, millä tavalla pystyn vaikuttamaan jäsenten asioihin.

Ammattiosasto suunnittelee toimintaansa aina vuodeksi eteenpäin. Paakkunainen on ehdottanut, että ammattiosastossa pohdittaisiin tarkemmin, mitkä ovat hallituksen, puheenjohtajan ja luottamusmiesten tehtävät. Hän toivoo, että ammattiosaston toiminta olisi tehokasta ja aktiivista. Lisätuki liitosta olisi tarpeen:

– Olisi hyvä, jos saataisiin tietty ihminen, joka olisi meidän kanssa tekemisissä. Hän voisi olla Helsingissä tai jossain täällä Itä-Suomessa. Ennen oli aluetoimitsijoita. Se oli toimivaa.

Ammattiosasto tekee yhteistyötä työnantajien, opiskelijoiden ja oppilaitosten kanssa. Tavoitteena on vaikuttaa paikallisesti lähihoitajakoulutukseen, jotta koulutuksen taso pysyisi työelämän vaatimusten mukaisena. Lähihoitajaopiskelijat halutaan toivottaa tervetulleeksi ammattiosastoon.

– Haluamme nuoret mukaan työelämään. Tavoitteenamme on sitouttaa nuoret hoitajiksi valmistumisen jälkeen, etteivät kaikki karkaisi jatko-opintoihin.

Savonlinnassa on puhuttu tulevista suurista muutoksista, esimerkiksi siitä, mitä sote-uudistus tuo tullessaan. Paakkunaisen huolena on, vaihtuuko kunnallinen työnantaja yksityiseksi työnantajaksi jossakin vaiheessa.

Paakkunainen kaipaa lisää yhteistyötä muiden ammattiosastojen kanssa. SuPerin hallituksen jäsenille hän lähettää sellaisia terveisiä, että olkaa yhteydessä ammattiosastoihin.

TIEDOTA JA VERKOSTOIDU!

Lahden seudun yksityissektorin ammattiosasto perustaa näinä päivinä luottamusmiesringin, joka on jatkoa viime kesänä aloitetulle aktiiviselle verkostoitumiselle. Kuluneen vuoden aikana on saatu mukaan 25 uutta luottamusmiestä, varaluottamusmiestä ja yhdysjäsentä.

– Nelivuotisella liittokokouskaudella verkostoituminen ja jäsentyö jatkuvat voimakkaasti. Tiedon lisääminen ay-liikkeestä, sen organisaatiosta ja mahdollisuuksista on tärkeää. Viime vuoden pääteemamme oli jäsenistölle tiedottaminen ja yhteyksien luominen heihin. Se jatkuu edelleen. Pidämme tärkeänä paikallisten jäsenetujen hankkimista ja sitä, että jäsenillä on matala kynnys ottaa meihin yhteyttä. Myös yhteyksien luominen kuntapäättäjiin ja virkamiehiin on tärkeää, sanoo puheenjohtaja Margit Jokinen.

Hän huomauttaa, että vain harva superilainen tietää liiton organisaatiosta ja jopa ammattiosasto on monelle vieras, varsinkaan jos osastosta ei juuri olla yhteydessä jäsenistöön. Tiedottamisessa olisi varaa parantaa.

Ammattiosaston perustyö sisältää paljon toimintaa.

– Usein syytetään jäseniä, etteivät he osallistu tai tule kokouksiin, mutta meidän mielestämme syyttely on turhaa. Päinvastoin. Pitäisi tunnustaa todellisuus ja luoda toimivampi konsepti nykyaikaiseen ammattiosastotyöskentelyyn. Toiminnat ovat verkossa, ihmiset saavat meihin yhteyden älypuhelimillaan ja me heihin. Moni asia toimii reaaliajassa. Siksi verkostoituminen on tärkeää ja toimivaa.

Vaikka toiminta ja yhteydenpito ovat nykypäivänä pitkälti sähköisiä, toivoisivat lahtelaiset myös painotuotteita kuten kortteja tai esitteitä omalle ammattiosastolle.

– Liitto voisi tukea niiden hankintaa tai luoda esimerkiksi pohjan, jolle kirjoittaa. Tyylikäs korttipohja olisi tosi hieno asia!

YHTEISTYÖTÄ, SUHTEITA JA JUHLA

Turussa etsitään viisastenkiveä, joka ratkaisisi monta ongelmaa. TYKS:n ammattiosaston puheenjohtaja Mika Rönnholm ei vielä tiedä, miten ihmiset saataisiin kiinnostumaan omien asioidensa ajamisesta ja toimimaan aktiivisesti ammattiosastossa.

– Osastollamme on aktiivista yhteistyötä esimerkiksi Turun ammattiosaston kanssa ja yritämme kehitellä sitä alueen muiden osastojen kanssa.

– Ammattiosastojen puheenjohtajat ja pääluottamusmiehet ovat kokoontuneet muutaman kerran sote-yhteistyön muodossa. Tällä hetkellä asian suhteen ei vielä suurta kiirettä, sillä tähtäämme vuonna 2019 alkavaan toimintaan.

Ensi vuonna tulee 70 vuotta täyteen alamme koulutuksen käynnistymisestä. Turussa aloitti kurssi numero 2, ja tämän hetkisen käsityksen mukaan se myös valmistui vuonna 1947. Turussa on tarkoitus pitää oma vuosijuhla tämän tiimoilta yhdessä muiden ammattiosastojen kanssa.

TYKS:n ammattiosastolla on ollut suora väylä liiton ylimpiin elimiin:

– Meillä on ollut muutaman vaalikauden oma edustaja sekä liiton hallituksessa että edustajistossa, joten terveisiä on aina tarpeen tullen mennyt puolin ja toisin.

ELÄMÄÄ KEHÄ III:N ULKOPUOLELLA

Pohjois-Karjalan yksityissektorin ammattiosastossa seuraava isompi tapahtuma on usean ammattiosaston yhteinen koulutus- ja virkistystilaisuus ensi syksynä. Mukaan pyydetään Joensuun, Outokummun, Polvijärven, Tohmajärven ja Liperin ammattiosastot.

Ammattiosastosta kerrotaan, että seuraavan neljän vuoden aikana tavoitteena on kasvattaa jäsenmäärää ja säilyttää nykyiset jäsenet.

– Haluamme huomioida jäsenten toiveita ja järjestää mielekästä toimintaa. Tärkeänä tehtävänä näemme sen, että vaikutamme työnantajiin, jotta työntekijöiden asema parantuu, ammattiosaston sihteeri Riikka Toivanen kertoo.

Ammattiosastossa haluttaisiin auttaa jäseniä ongelmatilanteissa nykyistä paremmin.

– Tällä hetkellä se on haastavaa, koska toimimme laajalla alueella ja aikaa sekä taloudellisia resursseja on rajallisesti.

Pohjois-Karjalan yksityissektorin ammattiosasto tekee alueellista yhteistyötä muiden ammattiosastojen kanssa, mutta toiveena on, että se olisi nykyistä laajempaa ja aktiivisempaa.

Pohjois-Karjalasta halutaan lähettää SuPerin uusille päättäjille sellaisia terveisiä, että elämää on muuallakin kuin Kehä III:n sisäpuolella. Myös muista tärkeistä asioista halutaan muistuttaa.

– Yksityistä puolta pitää huomioida enemmän, koska se laajenee koko ajan. Jokaiseen ammattiosastoon pitää saada pakolliseksi SuPer-Opo. Ehdotamme, että liitto järjestäisi auttavan puhelimen, johon voisi soittaa nimettömänä ja kysyä apua ongelmiin.

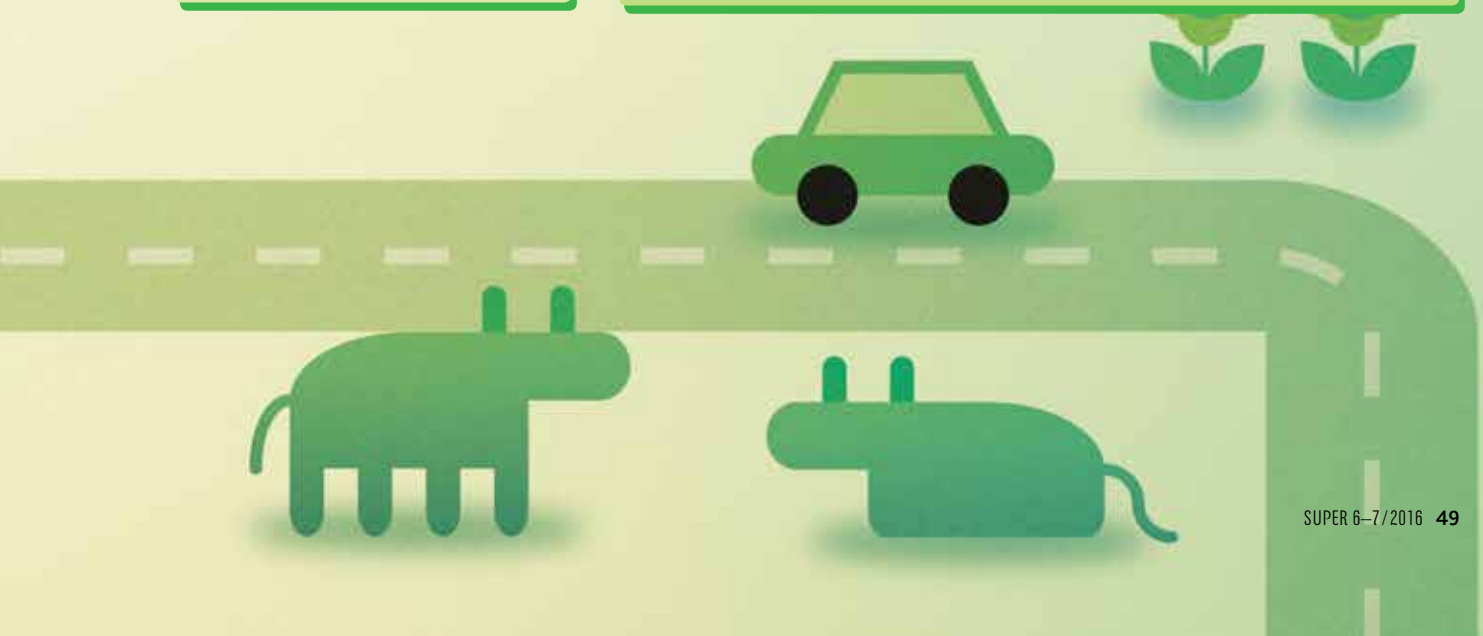
PITKÄT VÄLIMATKAT

Sodankylän ammattiosaston puheenjohtaja Teija Pulju kertoo, että yhteistyö muiden ammattiosastojen kanssa on pitkien välimatkojen takia vähäistä. Ammattiosaston omiakin jäseniä on vaikea saada innostumaan toiminnasta.

Pulju näkee jatkuvan sijaispulan ja siitä seuraavan työuupumuksen yhtenä syynä haluttomuuteen osallistua toimintaan. Perheellekin pitäisi jäädä aikaa ja voimia työvuoron jälkeen.

– Sijaispulassa on tosin se hyvä puoli, että kun sairaanhoitajista on pula, lähihoitajat saavat käyttää kaiken osaamisensa. Ikävä kyllä, kaikki eivät siitä ole kovin innostuneita. Toisaalta siihen vaikuttaa varmasti se, että samalla kun työtehtävät ovat monipuolistuneet, myös siivous ja pyykkääminen ovat lisääntyneet. Mitoitukset puhuttavat paljon.

Hän lähettää terveisinä edustajistolle toiveen, että liitto järjestäisi kannettavat myös sihteereille, joka ainakin heillä tarvitsee ammattiosaston konetta enemmän kuin hän itse.



OSASTONSIHTEERIN TYÖ MUUTTUU

TEKSTI ELINA KUJALA

Terveydenhuoltoalan sihteerien pohjoismainen NOLO2016-kongressi järjestettiin Helsingissä toukokuussa. Uusi teknologia puhutti päiville osallistuneita 320 sihteeriä.

Teknologia on edennyt kuluneen kolmenkymmenen vuoden aikana jättiläismäisin harppauksin. Digitalisaatio muuttaa terveydenhuollonsihteerien työnkuvaa ja uudistaa sihteerin roolia.

Suomessa suurin muutos on Kanta-palvelu, kansallinen terveysarkisto, johon kuuluvat muun muassa sähköiset reseptit, ihmisen henkilökohtaiset terveystiedot sisältävä Oma kanta sekä potilastietoarkisto, johon terveydenhuollon yksiköt tallentavat potilastietoja omista tietojärjestelmistään yhteistä käyttöä varten.

– Kanta-palveluun halutaan mukaan koko Suomi. Oma kanta -palvelusta on tullut todella suosittu. Ihmiset ovat ottaneet sen omakseen ja se näkyy varmasti myös sihteerien työssä, totesi kehittämispäällikkö Maritta Korhonen sosiaali- ja terveysministeriöstä.

Palvelua kehitetään koko ajan. Potilastietoarkisto rakentuu vähitellen.

– Nyt tärkein kysymys on, miten ja millaisella aikataululla eri organisaatiot pääsevät hankkeeseen mukaan. Rekisteriä tullaan käyttämään tulevaisuudessa myös johtamisessa ja tutkimuksessa, ja tähän liittyvä lainsäädäntö on valmisteilla.

Sote ja tulevina vuosina tehtävä potilastietojärjestelmien uusiminen tulee vaikuttamaan terveydenhuoltoalan sihteerien työhön, mutta kuinka paljon ja millä tavalla, sitä ei vielä tiedetä.

– Sosiaali- ja terveydenhuolto on tulevaisuudessa liiketoiminnan väline. Se on myös suuri murroksen ja muutoksen paikka. Te teette tärkeää työtä. Terveydenhuolto on merkittävä asia kaikkien ihmisten elämässä, totesi Korhonen kongressin osallistujille.

POTILAS MITTAA ITSE

Futuristi Elina Hiltunen maalaili kongressiväelle omassa puheenvuorossaan tieteiselokuvan juonelta kuulostavia tulevaisuudenkuvia, jotka eivät ehkä kuitenkaan ole kovin kaukana.

– Synteettinen biologia, se, että pystytään rakentamaan uutta elämää, uusia eliöitä ja tekemään tietynlaista geenimuuntelua, näkyy tulevaisuudessa terveydenhuoltoalalla. Kudoskasvatus ja kantasolututkimus ovat kehittyneet niin, että jo nyt rotille on pystytty kasvattamaan kantasoluista uusia hampaita. Onko sellainen mahdollista tulevaisuudessa ihmisillekin? Kun omat hampaat tippuvat, ei tilalle hankitakaan tekareita, vaan kantasoluista kasvatetaan uudet hampaat, kaavaili Hiltunen.

Luentosalissa nousi monta kättä, kun Hiltunen kysyi, kuinka monella paikallaolijoista on aktiivisuusranneke tai jokin muu laite, joka laskee päivän aikana otettuja askeleita, kulutettuja kaloreita, mittaa sykettä tai unenlaatua.

Ihmiseen kiinnitetyt erilaiset mittalaitteet ovat nekin osa terveydenhuoltoalan digitalisaatiota. Virtsan määrää ja virtsaamisajankohtaa mittaavat älyvaipat ovat tuttuja osalle suomalaisista hoitajista. Erilaiset sensorit, esimerkiksi veren sokeripitoisuutta mittaavat piilolinssit, ovat lähitulevaisuutta. Jo nyt potilaat mittaavat itse verenpaineensa ja verensokerinsa, kirjaavat tuloksen ylös ja ilmoittavat tuloksen hoitajalleen.

Oman geeniperimän määritteleminen on yleistynyt, helpottunut ja halventunutkin viime vuosina.

– Oman genomini määritys tehtiin Yhdysvalloissa ja se maksoi 150 dollaria. Lähettämäni sylkinäytteen perusteella pystyttiin analysoimaan sairaudet, joihin minulla on potentiaali sairastua, mutta myös esimerkiksi korvavaikkuni koostumus, Hiltunen jatkoi.

ERILAISET SENSORIT, ESIMERKIKSI VEREN SOKERIPITOISUUTTA MITTAAVAT PIILOLINSSIT, OVAT LÄHITULEVAISUUTTA.

Saattaa olla, että parinkymmenen vuoden päästä osastonsihteeri ei enää tulosta tavallisella tulostimella paperia, vaan 3D-tulostimella reseptilääkkeitä ja elimiä.

– Uudenlainen 3D-tulostaminen mahdollistaa ihmisen elinten ja ruumiinosien, erilaisten ihmisen varaosien, valmistamisen. Myös lääkkeitä on tulevaisuudessa mahdollista 3D-tulostaa. Tämä herättää kysymyksen apteekkialan tulevaisuudesta. Mitä tapahtuu, jos sairaaloiden klinikat pystyvät itse tulostamaan lääkäriensä määräämät lääkkeet?

Hiltusen hyväntuulinen, villisti visioiva puheenvuoro sai osallistujilta osakseen naurahduksia ja epäuskoista kulmien kohototteluа. Yleisössä keskusteltiinkin siitä, koetaanko uusi teknologia uhkana osastonsihteerin ammatille. Jo nyt käytössä on esimerkiksi ihmisen puheen tunnistavia ja sitä tallentavia tietokoneita. Lääkäreiden saneluiden purkaminen on perinteisesti kuulunut sihteerin työhön, mutta jos tietokoneohjelma osaa tehdä sen, mitä sihteerillä tekee?

– Sihteerin toimenkuva muuttuu tulevaisuudessa todennäköisesti koordinoivampaan suuntaan, totesi tanskalaisen terveydenhuoltoalan sihteerijärjestön puheenjohtaja Soile Friis.

Elina Hiltunen painotti puheenvuoronsa lopuksi, ettei koskaan voi tietää mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

– Teknologia yllättää aina!

OSA HOITOKETJUA

Terveydenhuollon Sihteerit ry:n puheenjohtaja Päivi Ahdesmäki sanoi, että aina terveydenhuoltoalan sihteereiden tavatessa keskustelunaiheiksi nousevat koulutus ja toimenkuva työyhteisössä. Niin tälläkin kertaa, kun pohjoismaiset kollegat keskustelivat ja vertailivat koulutustaustojaan ja työnkuviaan.

– Suomessa terveydenhuoltoalan sihteerien koulutustaustat vaihtelevat paljon. Yksi iso ryhmä on asiakaspalveluun erikoistuneet lähihoitajat, toinen ryhmä on kaupallisen taustan omaavat ihmiset, jotka myöhemmin ovat lisäkouluttautuneet terveydenhuoltoalan sihteereiksi. Kaikkiaan kirjo on laaja, koulutustaustoja on kansakoulupohjasta maistereihin asti.

Työelämässä lähihoitajasihteerit hakeutuvat usein työhön pienille, yksityisille klinikoille, joissa he tarvittaessa osallistuvat myös hoitotyöhön. Kaupallisen taustan omaavat sihteerit taas työskentelevät sairaaloissa, joissa sihteerin työ tapahtuu toimistossa ja koneen ääressä.

Yhtenäinen koulutus selkiyttäisi tilannetta ja auttaisi myös työnantajaa hahmottamaan sihteerien todellista osaamista. Ruotsissa terveydenhuollon sihteereille on oma, toisen asteen koulutus, johon kuuluu sekä työssäoppimisjaksoja että teoriaopintoja muun muassa anatomiasta ja lääketieteen latinasta, joita alalla työskentelevä sihteeri työssään tarvitsee.

– Osastosihteerien työ on tärkeä osa hoitoketjua, korosti Ahdesmäki.

– Hyvä hallinto ja hyvä hoito kulkevat klinikkatyössä käsi kädessä, totesi puolestaan Soile Friis.

VOIMAT YHTEEN!

Kaksi yhdistystä Terveydenhuollon Sihteerit ry ja Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry yhdisti voimansa ensimmäistä kertaa järjestäessään kiiteltyä NOLO-kongressia ja koulutuspäiviä.

– Yhteistyö oli antoisa ja todella onnistunut kokemus. Toivottavasti se saa jatkoa tulevaisuudessakin, vaikka aivan näin mittaviin ponnistuksiin ei varmaankaan lähivuosina ole tarvetta, sanoi Ahdesmäki viitaten yli vuoden kestäneisiin kongressijärjestelyihin.

Yhteispohjoismainen NOLO-kongressi järjestetään seuraavan kerran vuonna 2019 Färsaarilla. ■

Lähihoitajan osaamista arvostetaan

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n puheenjohtaja Johanna Niemi-Raittinen sanoo, että NOLO 2016 oli kaikin puolin onnistunut kokemus.

Tunnelma oli hyvä, kollegat eri puolilta Pohjoismaita tapasivat toisiaan ja käytävillä kävi iloinen puheensorina.

– Digitalisaatio oli kuuma puheenaihe. Terveydenhuoltoalan sihteerit miettivät, kuinka heidän työnsä muuttuu. Korvaako kone kokonaan ihmisen? Itse uskon, että työnkuva tulee kyllä muuttumaan, mutta ihmiset haluavat jatkossakin edelleen asioida ihmisen, eivät koneen, kanssa.

Lähihoitajataustaisten vastaanottohoitajien ja terveydenhoitoalan sihteerien työtilanne vaikuttaa hyvältä.

– Lähihoitajat pääsevät hyödyntämään omaa, monipuolista osaamistaan. Työnkuva on laaja, ja lähihoitajien ammattitaitoa arvostavat niin työnantajat kuin työkaveritkin. Etenkin pienemmillä, yksityisillä klinikoilla on eduksi, että sihteeri voi tarvittaessa toimia myös lääkärin työparina ja tehdä hoitotoimenpiteitä.

SuPerissa on pari vuotta toiminut vastaanottohoitajien ja osastonsihteerien vastaanottotyöryhmä, joka järjestää esimerkiksi koulutuksia ja tapaa jäsenistöä ja työnantajien edustajia hoitajien työpaikoilla.

Niemi-Raittinen kiittelee ryhmän toimintaa.

– Se on todella hyödyllinen. Ryhmän kautta alan uusin tieto kulkeutuu suoraan liittoon asti.

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n katse on nyt suunnattu jo Tampereelle ja maaliskuuhun 2017.

– Ensi vuoden koulutuspäiviä järjestellään jo kovalla tohinalla. Siellä aiheena on vaihteen vuoksi jotakin ihan muuta kuin digitalisaatio, Niemi-Raittinen lupaa.

Kolmannen kisapäivän jälkeen oli Suomen parhaimmilla lähihoitajilla syytäkin tuulettaa. Monella oli päällimmäisenä mielessä, että kohta pääsee kotiin nukkumaan kilpailussa kertyneen väsymyksen pois.

Ammattitaidon Suomen mestaruuskisat Seinäjoella

TAITAJAKISAT ON KESTÄVYYSLAJI

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Kolmen päivän herpaantumaton keskittyminen yleisön edessä vaatii kestävyyttä niin kilpailijoilta kuin tuomareiltakin. Suomen taitavimmat lähihoitajaopiskelijat kilpailivat toukokuussa Seinäjoen Areenalla Suomen mestaruudesta.

Kilpailijoilta vaadittiin ammatillisen osaamisen lisäksi fyysistä ja erittäin vahvaa psyykkistä kestävyyttä. Kolmen päivän aikana nuoret opiskelijat osoittivat huikeat taitonsa, eikä kilpa-areenan ympärillä tungeksiva yleisö tuntunut haittaavan heidän keskittymistään.

Kisoissa oli myös kansainvälistä fiilistä kiinalaisen Shanghai University of Medicine and Health Sciencesin opiskelijaryhmän osallistumisen myötä. Unohtaa ei pidä myöskään paikalla olleita kansainvälisten kilpailuiden suomalaisia lähihoitajia.

SIVUSTA SEURAAJIA

Lähihoitaja Madelen Grankulla harjoittelee tiiviisti joulukuussa Göteborgissa järjestettävään EuroSkills2016-kilpailuun. Hän oli nyt Seinäjoen kisoissa saamassa lisää kilpailukokemusta ja varmuutta tekemällä vastaavat tehtävät kuin varsinaiset kilpailijatkin. Madelenin mielestä kisa oli hänelle erittäin hyvää harjoitusta ja hän oppi kilpailussa taas lisää.

Kilpalavan reunalla jännitti muiden

valmentajien joukossa myös lähihoitaja Anna Blobaum. Hän on ollut Suomen edustaja vuoden 2012 EuroSkillsissä ja kilpailemassa myös maailmanmestaritasolla vuonna 2013. Seinäjoen kilpailuissa hän toimi Stadin ammattiopiston opiskelijoiden valmentajana.

– Stadin ammattiosastosta finaaliin pääsi kaksi joukkuetta. Kaikki kilpailijat ovat mielestäni tosi mahtavia. Minulla nousevat omat tunteet pintaan, kun seuraan heidän parityöskentelyään. Luulen tietäväni, miltä heistä tuntuu, jos tehtävä ei suju ja myös kun suoritus menee nappiin. On se melkoista tunteiden vuoristorataa, Anna kuvailee.

KOKO MAAILMA KATOAA

Ensimmäisen päivän kilpatehtävä oli kotihoidon tehtävä, jossa kilpailijaparit tekivät kotikäynnin iäkkään naisen kotiin. Tehtävänä oli selvittää asiakkaan tilanne ja laatia hänelle toimintakykyä edistävä jatkosuunnitelma. Tehtävän jälkeen opiskelijoiden tuli antaa suullinen arviointi omasta toiminnastaan.

Koulutuskeskus Sedun opiskelijat Emmi Tyni ja Salla Uusi-Luomalahti olivat kotikentällään, joten sedulaisia oli koko Areena täynnä monenlaisissa tehtävissä.

– Kauhea jännitys, tai siis aika jännittävää, ja kuitenkin jotenkin niin rento olo. Kun koulukavereita tulee tuohon katsomaan, ei niitä oikeastaan huomaa. Koko ympäröivä maailma noista piuhoista eteenpäin vain katoaa, opiskelijat kertovat tunnelmistaan.

Sedulaiset jaksoivat kestää hyvin yleisöpaineen loppuun asti. He olivat toisen kilpailupäivän aamuna kolmansia, vain noin pisteen päässä kakkosesta ja kahden pisteen päässä ykkösparista.

TEEMAKUUKAUSI PÄIVÄKOTIIN

Toisen kilpailupäivän aamusta lähihoitajaopiskelijat siirtyivät tutustumaan Duudson Activity Parkiin. Samassa rakennuksessa toimii Päiväkoti JUMP, jonka kolmivuotiaiden ryhmälle kilpailijoiden piti laatia teemakuukausi, jossa aktiivipuiston tarjontaa hyödynnetään. Teemakuukauden tavoitteiden piti olla konkreettisia, ja siinä piti huomioida valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet, lasten ikä, kehitystaso ja liikuntasuositukset.

Päiväkoti JUMP myös aikoi toteuttaa yhden näistä toimintasuunnitelmista, ja palkintojen jaossa päiväkodin edustaja julkisti oman suosikkisuunnitelmansa. Sen olivat laatineet Stadin ammattiopiston Kia Nurmela ja Sonja Välilä.

Iltapäivän tehtävä suoritettiin Areenalla. Siinä tuli varustaa kasvattajan reppu esikoululaisten kanssa tehtävälle metsäretkelle ja huomioida muun muassa turvallisuustekijöitä. ►

KAUHEA JÄNNITYS, TAI SIIS AIKA JÄNNITTÄVÄÄ, JA KUITENKIN JOTENKIN NIIN RENTO OLO.

Voittajapari Sonja Mutanen ja Satu Savilahti syventyvät kirjalliseen tehtävään.

Sini Härkönen halaa kilpapariaan Kirsi Elsistä, joka ilahtui perheensä tapaamisesta niin, että sai kyyneleet silmiinsä.

Kia Nurmela ja Sonja Välilä ovat kotikäynnillä ohjaamassa maahanmuuttajaa kyynärsauvojen käytössä ja auttamassa häntä ymmärtämään apuvälinesopimuksen ja ohjeiden sisältöä.

taitajamästare
2016 SEINÄJOKI

Hopealle yltäneet Lina ja Malin Sundström pitivät eniten ensiaputehtävästä.

LÄHIHOITAJAKILPAILUN TULOKSET

Sonja Mutanen ja Satu Savilahti Jyväskylän ja Jämsän ammattiopisto	78.80
Lina Sundström ja Malin Sundström Yrkesakademin i Österbotten	76.33
Ronja Marttinen ja Erika Rautio Keudan ammattiopisto	70.73
Krista Hautamäki ja Karita Palanne Savon ammatti- ja aikuisopisto	67.73
Kirsi Elsinen ja Sini Härkönen Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto	66,30
Aino Takala ja Iida Thorman Stadin ammattiopisto	62,07
Emmi Tyni ja Salla Uusi-Luomalahti Koulutuskeskus Sedu	62,00
Kia Nurmela ja Sonja Välilä Stadin ammattiopisto	61,63

Toisen päivän tehtävien jälkeen Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston opiskelijat Kirsi Elsinen ja Sini Härkönen totesivat antaneensa kaikkensa, vaikka päivähoito ei ominta osaamisalaa ollutkaan.

– Kisa jatkuu hyvillä fiiliksillä, ei haittaa vaikka olisimme viimeisiä. On ollut tosi kiva tutustua toisiin kilpailijoihin ja sitä paitsi me ollaan voittajia kaikki!

TUNTEET PINNASSA

Kolmannen kilpailupäivän aamuna opiskelijoista alkoi näkyä kisojen rankkuus ja hermopaineet. Tunteetkin alkoivat olla pinnassa. Stadin ammattiopiston Aino Takala ja Iida Thorman totesivat Taitajakisojen olevan kestävyyslaji.

– Nämä ovat olleet tosi rankat kisat, tosi paljon stressiä ja tosi pienillä yöunilla mennään. Odotamme kuitenkin innokkaasti tätä viimeistä kilpailupäivää ja myös sitä, että pääsemme tänään kotiin nukkumaan.

Krista Hautamäki ja Karita Palanne Savon ammatti- ja aikuisopistosta olivat sitä mieltä, että pieni jännitys on vain hyvästä. Opiskelijat olivat virkeitä vielä kolmantena päivänäkin, vaikka päivät olivat olleet pitkiä.

– Iloisella mielellä ollaan.

Kaikki lähihoitajakilpailun osanottajat olivat joko juuri valmistuneet tai valmistumassa lähihoitajiksi paitsi Keudan ammattiopiston Erika Rautio, joka on vasta toisen vuoden opiskelija.

– Neljän pisteen ero kärkeen, mutta saatiin nukuttua kuitenkin. Eilisessä päivähoidon tehtävässä oli niin paljon huomioitavaa ja meidän olisi pitänyt vain laajemmin perustella päätöksiämme, Erikan pari Ronja Marttinen kertoo.

Keudalaiset kirivät kolmannen päivän ensiaputehtävissä ja voittivat pronssia.

Salla Uusi-Luomalahti ja Emmi Tyni nimeävät apuvälineitä huimalla vauhdilla. Tehtävään osallistuivat myös kiinalaiset sairaanhoidon opiskelijat Shanghain Medicine and Health Sciences -yliopistosta.

VOITTAJILLA VARMAA TYÖSKENTELYÄ

Hopealle yltänyt Yrkesakademin i Österbottenin opiskelijapari Lina ja Malin Sundström ovat serkuksia. Heidän mielestään sukulaisuudesta oli kilpailuissa hyötyä, koska he tunsivat toisensa entuudestaan.

– Tiedämme mihin kykenemme ja mihin toinen kykenee. Mielestämme paras tehtävä oli kolmannen päivän ensiaputehtävä.

Koko kisan ajan johdossa ollut ja lopulta kilpailun voittanut pari tuli Jyväskylän ja Jämsän ammattiopistosta. Sonja Mutanen ja Satu Savilahti selvittivät kaikki kilpailutehtävät tasaisen varmasti. He toteavat, että Sonja on teoreetikko ja Satu käytännönläheinen, mutta aina he ovat päässeet yksimielisyyteen toimintatavoista.

Kaksoistutkinnon suorittaneet nuoret pääsevät juhlimaan lähihoidon Suomen mestaruuden lisäksi niin ylioppilastutkintojaan kuin lähihoitajatutkintojaan.

– Itse asiassa Satu valmistuu tänään lähihoitajaksi ja minä kesäkuun kolmas, Sonja kertoi.

Voittajat totesivat, että he eivät oikein osaa kuvata, miltä heistä nyt tuntuu. Tosi hyvältä tietenkin, mutta nyt naurattaa ja itkettää yhtä aikaa. Kuitenkin he kehottavat jokaista osallistumaan karsintoihin ja lähtemään myös Taitajakisoihin, jos finaalipaikan saa.

– Täällä pitää vain tsempata loppuun asti. Eikä täällä huonoille häviä. Kaikki me olemme Suomen parhaita. ■

TUNNELMIA SEINÄJOEN TAITAJAKISASTA

Vaikka Stadin ammattiopiston kaksi kilpaparia, Sonja Välilä ja Kia Nurmela sekä Iida Thorman ja Aino Takala, kilpailivat myös toisiaan vastaan, he olisivat mielellään jakaneet ykkössijan.

Autettava on kaatunut temppuilupyörällä, satuttanut nilkan ja lyönyt päänsä. Ei hätää, apu on yhtä lähellä kuin lähin kilpapari.

Tuomarin on oltava supertarkka

Taitajakisassa tuomarina ollut SuPerin opiskelija-asiamies Tanja Oksanen sanoo, että kilpailijoiden taso oli todella korkea.

– Suomen parhaita lähihoitajia, totta kai. Kyllä sen näkee, että ovat tehneet tosi paljon töitä näiden kilpailujen eteen.

Hän jatkaa, että myös tuomareilta vaaditaan kestävyyttä ja tarkkuutta. Tuomarin on oltava niin lähellä arvioitavaa paria, että varmasti kuulee opiskelijoiden keskustelun. Jos areenalla on kerrallaan vain yksi kilpapari, tehtävä on helpompi kuin silloin, kun on useampi yhtä aikaa.

– Tehtävien kriteereissä sanotaan, että kriteeri toteutuu, jos kilpailijapari on sanonut tai kirjannut ylös tietyn asian. Olenkin ottanut ravihevosen asenteen: en näe, enkä kuule kuin juuri tämän kilpaparin.

Tuomareille järjestetään ennen kilpailuja tuomarikoulutus, jolloin tehtävät käydään kohta kohdalta läpi ja myös jokaisen tehtävän kriteerit. Joskus tuomariparilla voi tulla mielipide-ero siitä, tuleeko jokin kriteeri täytettyä niin, että siitä saisi pisteen.

– Meillä on onneksi päätuomari, joka ratkaisee tilanteen. Siksi on tärkeää myös kirjata kaikki huomiot ylös, etenkin sellaisista tilanteista, joista ei anna pisteitä. Jos joku valittaa tuomaroinnista, päätuomari käy tuomarin paperit läpi, jolloin on tärkeää, että sieltä löytyy selkeä syy hylkäämiseen.

Tanja Oksanen kertoo pitäneensä paljon opiskelijan ohjaamisesta silloin, kun itse työskenteli lähihoitajana.

– Tämä oli vähän samanlaista, kun ammattitaidon näyttöjen vastaanotto opiskelijoilta. Minusta on niin upeaa nähdä, kuinka ihania, taitavia ja hyviä lähihoitajia meillä koulutetaan ympäri Suomea. Taitajakisat on paras tilaisuus nostaa framille se, että lähihoitajat kykenevät ihan oikeasti monipuoliseen hoitotyöhön. Olen saanut täältä itselleni onnistumisen kokemuksia ja iloa ja repullisen voimia omaan työhöni SuPerissa.

Hajuvesi ei sovi hoitotyöhön

Veikko Väkiparta istuskelee kahvilla Lappeenrannan Kauppatorilla ja nauttii aurinkoisesta aamupäivästä. Torin kojuissa myydään kahvia ja pullaa ja tietenkin torin erikoisuuksia, Vetyä ja Atomia. Vety on kanamunalla tai kinkulla täytetty lihapiirakka, atomi sisältää molemmat. Häiritäänpä herrahenkilöä tärkeällä kysymyksellä:

Millainen on hyvä hoitaja?
Sellainen, joka ottaa asiakkaan huomioon. Yleisesti kohtaamani hoitajat ovat olleet aika hyviä ja tosi hyviä Turun yliopistollisessa keskussairaalassa. Nimiä en muista, mutta vein vuosien jälkeen hoitojaksostani kukkia sinne syöpäosastolle, kun satuin siellä päin kulkemaan.

Olet siis ollut sairaalahoidossa?
Montakin kertaa. Tyksissä, Husissa ja täällä Lappeenrannassa.

Onko ollut huonoja kokemuksia?
Yleisesti ottaen vain hyviä. Joskus olen joutunut huomauttamaan, kun joku on käyttänyt kosmetiikkaa liikaa. Ei oikein sovi, että tuoksuu vahvasti ja on ennemmin missikisoihin menossa kuin hoitamassa ja unohtaa vielä tipat kiinni.

Saako hoitaja olla tuttavallinen?
Saa ehdottomasti. Sehän laukaisee tilanteen.

Mistä nimi Väkiparta on lähtöisin?
Räisälästä, Karjalasta. Itse olen syntynyt Varsinais-Suomessa, mutta olen asunut täällä Lappeenrannassa liki 25 vuotta.

Kumpi on parempi Vety vai Atomi?
Vety.

Miksi?
No, se on hyvä. On Atomikin hyvä, mutta Vetyä syön yleensä.

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Pienhiukkaset on pahin myrkky

Ulkoilman pienhiukkasten katsotaan aiheuttavan koko väestölle suurimman ympäristötekijöistä johtuvan terveyshaitan ja tautitaakan, THL kertoo.

Ei siis kannata niinkään pelätä esimerkiksi likaa ja vettä hylkivissä pinnoitteissa käytettyjä perfluorattuja yhdisteitä.

Suhteellisen harmiton ympäristötekijä voi olla suurempi terveysriski kuin kunnon kova myrkky, jos altistumme sille usein. Tärkeää on myös, kuinka moni väestöstä altistuu.

Ratkaisevaa väestöllisessä riskinarvioinnissa on, missä määrin ihminen altistuu haitalliselle ympäristötekijälle ja riittääkö altistuksen määrä saamaan aikaan haitallisen terveysvaikutuksen. ■

Parisuhdekriisiin saa puhelinapua

Parisuhdekriisissä oleville on tarjolla vertaistukea puhelimessa. Tukipuhelin 050 3122 325 päivystää keskiviikosta perjantaihin kello 10–16. Palvelun takana on Parempi avioliitto -yhdistys.

Parempi yhteys -tukipuhelin tarjoaa kuuntelu- ja keskustelukumppanin parisuhdeasioissa sekä tukea erilaisiin parisuhdeongelmiin. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja puhelimeen on mahdollista soittaa nimettömänä. Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut avioliittotyöntekijät. ■

LUE LISÄÄ YHDISTYKSESTÄ

Pistiäinenkin voi tappaa

Väestöstämme noin kaksi prosenttia on pistiäisallergisia. Pistiäisallergiselle mehiläisen tai ampiaisen pisto voi olla hengenvaarallinen.

Jokaisella pistiäisallergisella tulee olla oma lääkärin määräämä adrenaliini-injektori. Se kannattaa hankkia heti, kun allergia on todettu. Muut sairaudet tai lääkitykset eivät vaikuta injektorin saamiseen tai käyttöön.

Allergia- ja astmaliiton ensiapuohjeet vakavaan allergiseen reaktioon eli anafylaksiaan:

1. Adrenaliini-injektori ohjeen mukaan.
2. Antihistamiini ja kortisonitabletit täydentävät ensiapua, mutta eivät korvaa adrenaliini-injektoria.
3. Soitto hätänumeroon. Hätänumeroon on soitettava välittömästi, vaikka anafylaksia näyttäisi laantuvan.
4. Turha käyttö ei aiheuta vaaraa. Lähipiirin on hyvä perehtyä injektorin käyttöön ennakoivasti. ■

JOOPA JOO...

”Nyt vaadittiin, että joka työpaikalla on ay-liikkeen hyväksymä luottamusmies. Kolmen hengen firmassa ainakin yhden on oltava ammattiyhdistysliikkeen aktiivi. Edustaako tämä henkilö palkanmaksajaa vai ammattiyhdistysliikettä? Ovatko yrittäjät niin rikollisia, että heidän kanssaan ei voi sopia mitään muulla tavoin?”

KANSANEDUSTAJA HARRI JASKARI

HARRI JASKARIN BLOGI 3.6.2016

Vertailu

KESÄ-HEINÄKUU

Lievistä masennustiloista kärsii noin **10–15** prosenttia ja vakavista masennustiloista noin **5** prosenttia aikuisväestöstä.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

INGIMAGE

Eeva-Liisa Pirilä ja Minna Härkönen haluavat luoda pesutuokiosta potilaalle mahdollisimman nautinnollisen. Siinä auttavat muun muassa musiikki ja tuoksut.

Suihkumusiikki luo spa-tunnelmaa Pirkkalassa

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Palvelukeskus Pirkankoivun hoivaosastolla suunnitellaan, miten potilaille voitaisiin tuottaa lisää virikkeitä arjen piristykseksi. Ideat poikivat lisäideoita, ja kohta potilaiden suihkuhetkiin saatiinkin spa-tunnelmaa.

Kun osa palvelukeskus Pirkankoivun hoivaosaston henkilökuntaa osallistui Osallistavan asiakastyön kehittäminen -koulutukseen, saatiin aikaan uusia työkäytäntöjä, joilla osaston vuodepotilaiden elämänlaatua pyritään kohentamaan. Päätavoitteiden kylkiäisenä keksittiin myös kokeilla, miten musiikki lisäisi pesuhetken miellyttävyyttä.

– Palloteltiin siinä erilaisia ideoita, miten saataisiin tuotettua potilaalle hyvää oloa. Tämä oli yksi idea muiden joukossa. Päätettiin kokeilla soittaa musiikkia potilaiden suihkuhetkissä, koska meillä on levottomia, käytösoireisia potilaita, koulutuksessa mukana ollut lähihoitaja Minna Härkönen kertoo.

Osastopalaverissa ideasta kerrottiin muillekin ja kysyttiin heidän mielipiteitään. Lähihoitaja Eeva-Liisa Pirilä toteaa, että siitä se lähti ja arvelee, että melkein jokainen hoitaja taitaa hyödyntää musiikkia suihkuhetkissä. Laitoshuoltajatkin kuuntelevat mielellään taustamusiikkia pesutiloja puhdistaessaan.

Minna jatkaa, että idea oli nopeasti toteutettu. Soitin on yksi osaston omista ja hän itse toi kotoa sopivaa musiikkia.

– Minulla oli ihan oikeaa spa-musiikkia ja rauhoittavia klassisia kappaleita. Myös osastolta löytyy kaikenlaista mukavaa kuunneltavaa. Alkuun laitetta pidettiin tuossa roskiksen päällä, kunnes meidän ihana huoltomies teki sille oman hyllyn.

Moni hoivaosaston potilaista ei enää kykene ilmaisemaan itseään suullisesti, mutta jos musiikkimaku on hoitajien tiedossa, se otetaan huomioon.

– Meillä on myös potilaita, jotka eivät halua kuunnella musiikkia ollenkaan ja he kyllä ilmaisevat sen sanoin tai elein. Meillä on myös erittäin huonokuuloisia potilaita, mutta musiikkia soitetaan aina sillä volyymillä, ettei hoitajien korviin käy. Ja meillähän on lyhyt matka pienentää musiikkia tarvittaessa, Eeva-Liisa ja Minna kertovat.

Heillä on jo paljon hyviä kokemuksia musiikin vaikutuksesta. Afasiaa sairastava potilas, joka yleensä hoivatilanteessa on levoton ja tarrautuu hoitajaan, keskittyi kuuntelemaan musiikkia ja pysyi rauhallisena, kun hoitaja pesi hänet.

– Eiväthän ne päivät kenelläkään samanlaisia ole. Tällä kertaa rauhoittaa, toisella kerralla ei. Mutta yleensä ottaen tästä keksinnöstä on ollut selkeästi hyötyä. On vain seurattava potilaan reagointia. Hän voi olla vastahakoinen riisuttaessa, mutta kun lämmin vesi tuntuu hyvältä ja musiikki rauhoittaa, suihkusta poistuu hyvin tyytyväinen ihminen.

Myös monet hoivaosaston työntekijät ovat huomanneet musiikin rauhoittavan heitäkin. Kun työ sujuu rentouttavan musiikin tahdissa, jää turha kiire ja hosuminen. Rauhallista kylpylätunnelmaa siis löytyy jo. Potilaille halutaan tuottaa nautintoa myös tuoksuilla, joten sampoot ja saippuat tuoksuvat ylellisiltä eivätkä laitossaippualta.

Minna jatkaa, että he ovat osastolla miettineet, että himmeämmät valot lisäisivät tunnelmaa ja Eeva-Liisa on jo ehtinyt selvittääkin, että lamppuihin on mahdollista asentaa himmentimet.

Hyvät ideat poikivat lisää ideoita. Nyt suihkutilaan suunnitellaan sinne sopivaa viherkasvia. ■

ONKO SINUN TYÖPAIKALLASI KÄYTÖSSÄ JOKIN ITSE KEHITETTY NIKSI, JOKA AUTTAA ARJEN TYÖSSÄ? VINKKAA SIITÄ LEHDELLE SÄHKÖPOSTILLA SUPER-LEHTI@SUPERLIITTO.FI. KIRJOITA VIESTIN VIITEKENTTÄÄN "MEIDÄN JUTTU".

TEBOIL ♥ U BACK

Kesän ajan jäsenkortilla tavallista suurempi alennus*!

*Alennus koskee bensiiniä ja dieselöljyä 1.6.–31.7.2016. Edun saa kaikilta Teboil-huoltamoilta ja -automaattiasemilta lukuun ottamatta Teboil Express -automaattiasemia. Lisätietoa kampanjasta ja jäseneduista osoitteesta www.teboil.fi/liitto

TEBOIL

Vuosilomaa koskevia muistutuksia

Vuosiloma annetaan työntekijälle työnantajan määräämänä ajankohtana. Työnantajalla on kuitenkin kuulemisvelvoite lomatoivomusten osalta ja lomien antamisessa pitää noudattaa työntekijöiden tasapuolista kohtelua.

Työnantajan on ilmoitettava loman ajankohdasta työntekijälle viimeistään kuukautta ennen loman alkamista. Jos tämä ei ole mahdollista, loman ajankohdasta voidaan ilmoittaa myöhemmin. Siitä on kuitenkin ilmoitettava viimeistään kahta viikkoa ennen loman alkamista.

Vuosilomalain mukaan työnantaja ei saa ilman työntekijän suostumusta määrätä vuosilomaa alkavaksi työntekijän vapaapäivänä, jos tämä johtaa lomapäivien vähenemiseen. Kolme päivää tai sitä lyhyempää loman osaa ei saa ilman työntekijän suostumusta antaa niin, että lomapäivä sattuisi työntekijän työvuoroluettelon mukaiseksi vapaapäiväksi.

Lauantai on vuosilomapäivä, mutta laki ei tunne niin sanottua lauantaisääntöä eli kuuden vuosilomapäivän pitäisi sisältää yhden lauantain.

Työntekijälle, joka sairastuu vuosilomansa aikana, on oikeus vuosiloman siirtämiseen kuuden omavastuupäivän jälkeen. Työntekijälle turvataan kuitenkin neljän viikon vuosiloma, jos lomaoikeutta on kertynyt lomanmääräytymisvuodelta vähintään 24 arkipäivää. Työntekijän on työnantajan pyynnöstä esitettävä luotettava selvitys työkyvyttömyydestään.

LOMAPALKKA JA LOMARAHA

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan lomapalkka on maksettava vuosilomalain mukaan ennen loman alkamista yli kuusi päivää ylittävien lomien osalta, ellei paikallisesti sovita lomapalkan maksamisesta normaalina palkanmaksupäivänä.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan lomapalkka maksetaan normaalina palkanmaksupäivänä, ellei työntekijä pyydä lomapalkan maksamista vuosilomalain mukaisesti.

Lomapalkkaa korotetaan sillä prosenttiluvulla, joka on lomanmääräytymisvuodelta kertyneiden työaikakorvausten osuus varsinaisesta palkasta.

Lomaraha on 50 prosenttia lomapalkasta ja se maksetaan viimeistään elokuun palkanmaksun yhteydessä kokonaisuudessaan, sitä ei jaksoteta maksettavaksi lomien pitämisen yhteydessä.

Jos kuukausipalkkaisen työntekijän työaika muuttuu lomanmääräytymisvuoden aikana, lomapalkka lasketaan prosenttiperusteisesti. ■

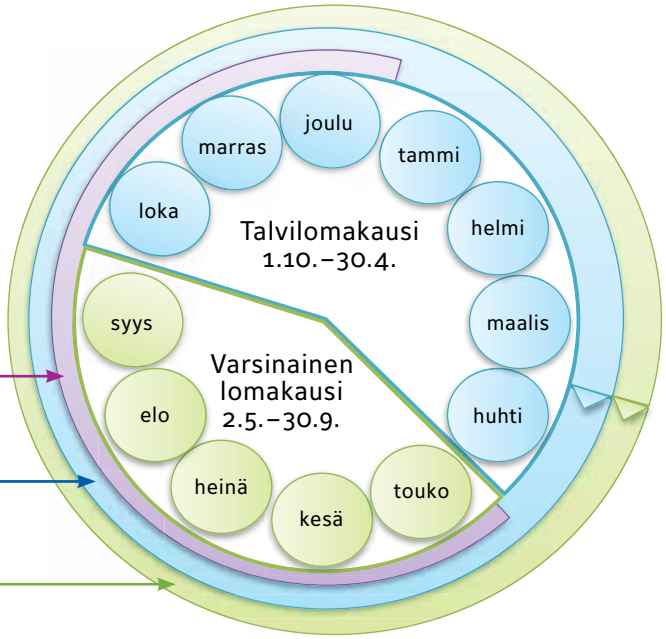
MARKETTA VUORINEN
SOPIMUSASIANTUNTIJA

Vuosiloma yksityisellä sosiaalipalvelualalla ja terveyspalvelualalla

Työntekijä ansaitsee vuosilomaa kultakin täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta:

- sopimuksen mukaan työssä vähintään 35 t/kk
- työpäiviä ja/tai työssäolon veroisia päiviä 14 pv/kk
- 2 pv/kk alle vuoden työsuhteesta
- 2,5 pv/kk yli vuoden työsuhteessa 1.4. lukien
- 3 pv/kk, kun palvelusaikaa vähintään 15 v alkaen 1.4.

Lomanmääräytymisvuosi 1.4.–31.3.



Sos.tes

- Lisäpäiväedellytys: lomaa ansaittu lomanmääräytymisvuonna vähintään 6 kk:lta
- 3 lisäpv/v, kun 3 vuotta työsuhteessa työnantajalla 31.3. mennessä tai yhteensä 10 vuotta palvelusaikaa
- 6 lisäpv/v, kun 31.10.1993 työnantajalla 15 vuotta 31.3.1994 mennessä

Tp.tes

- 6 lisäpv/v, kun lomaa ansaittu 30 pv/v tai enemmän
- 3 lisäpv/v, kun lomaa ansaittu 25–29 pv/v
- alle vuoden työsuhteessa 2,5 pv/kk, jos palvelusvuosilisää 5 v

Työntekijän oikeus tehdä työtä toiselle työnantajalle

Tässä kirjoituksessa käsitellään työntekijän oikeutta työskennellä oman työnsä ohella toisen työnantajan palveluksessa tai heittää keikkaa joko omalle työnantajalleen tai toiselle työnantajalle silloin, kun palkanmaksu varsinaisesta työstä on syystä tai toisesta keskeytyneenä esimerkiksi hoitovapaan tai opintovapaan vuoksi.

Lisäksi käsitellään lyhyesti työsuhteen päättymisen jälkeiseen aikaan vaikuttavan kilpailukieltosopimuksen solmimisen edellytyksiä, koska käytännössä näihin liittyen on ilmennyt paljon ongelmia.

Velvollisuus pyytää sivutoimilupa. Erityisesti useat kunnat ja kuntayhtymät edellyttävät työntekijöiltään niin kutsutun sivutoimi-ilmoituksen tekemistä tai sivutoimiluvan pyytämistä, mutta myös jotkut yksityiset työantajat vaativat työntekijää ilmoittamaan mahdollisista sivutoimista. Velvollisuus sivutoimi-ilmoituksen tekemiseen tai sivutoimiluvan pyytämiseen ei kuitenkaan lain mukaan koske muita kuin viranhaltijoita, jotka ovat siis virkasuhteessa.

Kunnallisessa viranhaltijalaissa todetaan, että sivutoimella tarkoitetaan virkasuhdetta, palkattua työtä ja pysyväisluonteista tehtävää, joista viranhaltijalla on oikeus kieltäytyä, sekä ammatin, elinkeinon ja liikkeen harjoittamista.

Lain mukaan viranhaltija ei saa ottaa vastaan eikä pitää sellaista sivutointa, joka edellyttää työajan käyttämistä sivutoimeen kuuluvien tehtävien hoitamiseen, ellei työnantaja hakemuksesta myönnä siihen lupaa. Lupa voidaan antaa myös määräajaksi ja rajoitettuna. Lupa voidaan myös peruuttaa, kun siihen on syytä. Viranhaltijalle on kuitenkin varattava tilaisuus tulla kuulluksi ennen luvan peruuttamista.

Harkittaessa sivutoimiluvan myöntämistä on otettava huomioon, että viranhaltija ei saa sivutoimen vuoksi tulla esteelliseksi tehtävässään. Sivutoimi ei myöskään saa vaarantaa luottamusta tasapuolisuuteen tehtävän hoidossa tai muutenkaan haitata tehtävän asianmukaista hoitamista. Sivutoimena ei saa harjoittaa sellaista toimintaa, joka kilpailevana toimintana ilmeisesti vahingoittaa työnantajaa.

Sivutoimesta, jota tehdään virkatyöajan ulkopuolella, on viranhaltijan tehtävä ilmoitus työnantajalle. Varattuaan viranhaltijalle tilaisuuden tulla kuulluksi työnantaja voi kieltää tällaisen sivutoimen vastaanottamisen ja pitämisen samoilla perusteilla kuin sivutoimilupa voidaan jättää myöntämättä.

Koska kunnallinen viranhaltijalaki koskee nimensä mukaisesti ainoastaan viranhaltijoita, ei laki siis edellytä työsopimussuhteisilta työntekijöiltä sen enempää sivutoimi-ilmoituksen tekemistä kuin sivutoimiluvan pyytämistäkään. Työsopimussuhteisten työntekijöiden osalta asiaa täytyykin tarkastella työntekijän yleisen lojaliteettivelvoitteen ja kilpailevan toiminnan kiellon näkökulmasta.

Työntekijän yleinen lojaliteettivelvollisuus ja kilpailevan toiminnan kielto. Työsopimuslain mukaan työntekijän yleisenä velvollisuutena on tehdä työnsä huolellisesti noudattaen niitä määräyksiä, joita työnantaja antaa toimivaltansa mukaisesti työn suorittamisesta. Työntekijän on lisäksi toiminnassaan vältettävä kaikkea, mikä on ristiriidassa hänen asemassaan olevalta työntekijältä kohtuuden mukaan vaadittavan menettelyn kanssa. Tätä kutsutaan työntekijän *lojaliteettivelvoitteeksi*.

Edellä mainittua on tulkittu siten, että johtavassa asemassa tai muutoin vastuullisessa asemassa olevan työntekijän voidaan myös vapaa-ajan käyttäytymisen ja toiminnan osalta edellyttää ottavan työnantajansa edut laajemminkin huomioon. Suorittavaa työtä tekevältä työntekijältä, kuten esimerkiksi lähihoitajalta, ei kuitenkaan useinkaan voida edellyttää yhtä pitkälle menevää työnantajan etujen huomioon ottamista vapaa-aikanaan, koska lähtökohtaisesti työntekijällä on oikeus käyttää vapaa-aikansa siten kuin sen itse parhaaksi näkee.

Kilpailevan toiminnan kiellolla tarkoitetaan sitä, että työntekijä ei työsuhteen aikana saa tehdä toiselle sellaista työtä tai harjoittaa sellaista toimintaa, joka huomioon ottaen työn luonne ja työntekijän asema ilmeisesti vahingoittaa hänen työnantajaansa työsuhteissa noudatettavan hyvän tavan vastaisena kilpailutekona. Työntekijä ei myöskään saa työsuhteen kestäessä ryhtyä kilpailevan toiminnan valmistelemiseksi sellaisiin toimenpiteisiin, joita edellä mainittu huomioon ottaen ei voida pitää hyväksyttävinä.

Kun Suomen perustuslaissa on säädetty elinkeinonvapaudesta, jonka mukaan jokaisella on oikeus hankkia toimeentulonsa valitsemallaan työllä, ammatilla tai elinkeinolla, on edellä mainittu kilpailevan toiminnan kielto lailla säädetty rajoitus tämän perusoikeuden käyttämiselle.

Kun joudutaan pohtimaan sitä, voiko konkreettisessa tilanteessa olla kyse kilpailevan toiminnan kiellon rikkomisesta, tulee perusoikeusmyönteisestä laintulkinnasta johtuen ottaa tarkastelussa lähtökohdaksi tehtävän työn luonne ja työntekijän asema. Mitä suorittavamman tason työstä on kysymys, sitä heikommin työskentelyä oman työn ohella vapaa-aikana toisen työnantajan lukuun voidaan katsoa kielletyksi kilpailuteoksi.

Mikäli taas kyse on suoraan oman työnantajan kanssa kilpailevan yrityksen perustamisesta ja oman työnantajan asiakaskunnan kalastelusta, katsotaan toiminta todennäköisesti hyvän tavan vastaiseksi kilpailuteoksi.

Kaiken kaikkiaan voidaankin todeta, että suorittavan tason töissä, kuten lähihoitajan ammatissa, ei useinkaan ole laillisia perusteita kieltää työsopimussuhteista työntekijää heittämästä keikkaa myös toiselle työnantajalle vapaa-aikanaan, niin kauan kuin tämä ei häiritse oman päätyön tekemistä. Työskentely erilaisten palkattomien vapaiden kuten hoitovapaan, opintovapaan tai vuorotteluvapaan aikana, joko omalle tai toiselle työnantajalle, on samoin edellytyksin mahdollista.

On kuitenkin syytä pitää mielessä se, mitä tarkoitusta varten tällainen vapaa on myönnetty ja huomata, että tällaisen palkattoman vapaan aikana työskentely voi vaikuttaa kyseisen vapaan ajalta maksettavan sosiaalietuuden määrään. Esimerkiksi hoitovapaa myönnetään lapsen hoitamista varten, joten täysiaikainen työskentely hoitovapaan aikana ei ole hoitovapaan tarkoituksen mukaista.

Kilpailukieltosopimus. Työnantajan toimintaan tai työsuhteeseen liittyvästä erityisen painavasta syystä voidaan työsuhteen alkaessa tai sen aikana solmittavalla *kilpailukieltosopimuksella* rajoittaa työntekijän oikeutta tehdä työsopimus työsuhteen päättymisen jälkeen alkavasta työstä sellaisen työnantajan kanssa, joka harjoittaa työntekijän työnantajan kanssa kilpailevaa toimintaa samoin kuin työntekijän oikeutta harjoittaa omaan lukuunsa tällaista toimintaa esimerkiksi oman yrityksen muodossa.

Kilpailukieltosopimuksen perusteen erityistä painavuutta arvioitaessa on otettava muun ohella huomioon työnantajan toiminnan laatu ja sellainen suojan tarve, joka johtuu liike- tai ammattisalaisuuden säilyttämisestä tai työnantajan työntekijälle järjestämästä erityiskoulutuksesta, samoin kuin työntekijän asema ja tehtävät.

Kilpailukieltosopimuksella saadaan rajoittaa työntekijän oikeutta tehdä uusi työsopimus tai harjoittaa ammattia enintään kuuden kuukauden ajan tai erityisissä tilanteissa jopa vuoden verran työsuhteen päättymisestä lukien. Kilpailukieltosopimukseen voidaan ottaa määräys vahingonkorvauksen sijasta tuomittavasta sopimussakosta, joka saa enimmäismäärältään vastata työntekijän työsuhteen päättymistä edeltäneen kuuden kuukauden palkkaa.

Aivan erityisesti on syytä huomata, että kilpailukieltosopimus ei sido työntekijää, jos työsuhde on päättynyt työnantajasta johtuvasta syystä, kuten esimerkiksi tilanteessa, jossa työntekijä on irtisanottu tuotannollis-taloudellisin syin. Jos kilpailukieltosopimuksessa on sovittu lain vastaisista ehdoista, on se siltä osin mitätön. Jos kilpailukieltosopimusta ei olisi saanut alun alkaenkaan solmia, on se kokonaan pätemätön.

Koska kilpailukieltosopimuksen solmimiselta edellytetään erityisen painavia syitä ja muun muassa tarvetta suojata työnantajan liike- tai ammattisalaisuuksia, ei kilpailukieltosopimuksen solmimiselle lähihoitajatehtävissä työskentelevien työntekijöiden kohdalla ole laillisia perusteita kuin aivan poikkeustapauksissa. ■

JUHO KASANEN
LAKIMIES

TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Jos poltatte tupakkaa, teette sitten puoli tuntia enemmän töitä!"

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13 kuntapuolen sopimusasioissa numerossa 09 2727 9160 ja yksityissektorilla työskenteleville 09 2727 9171

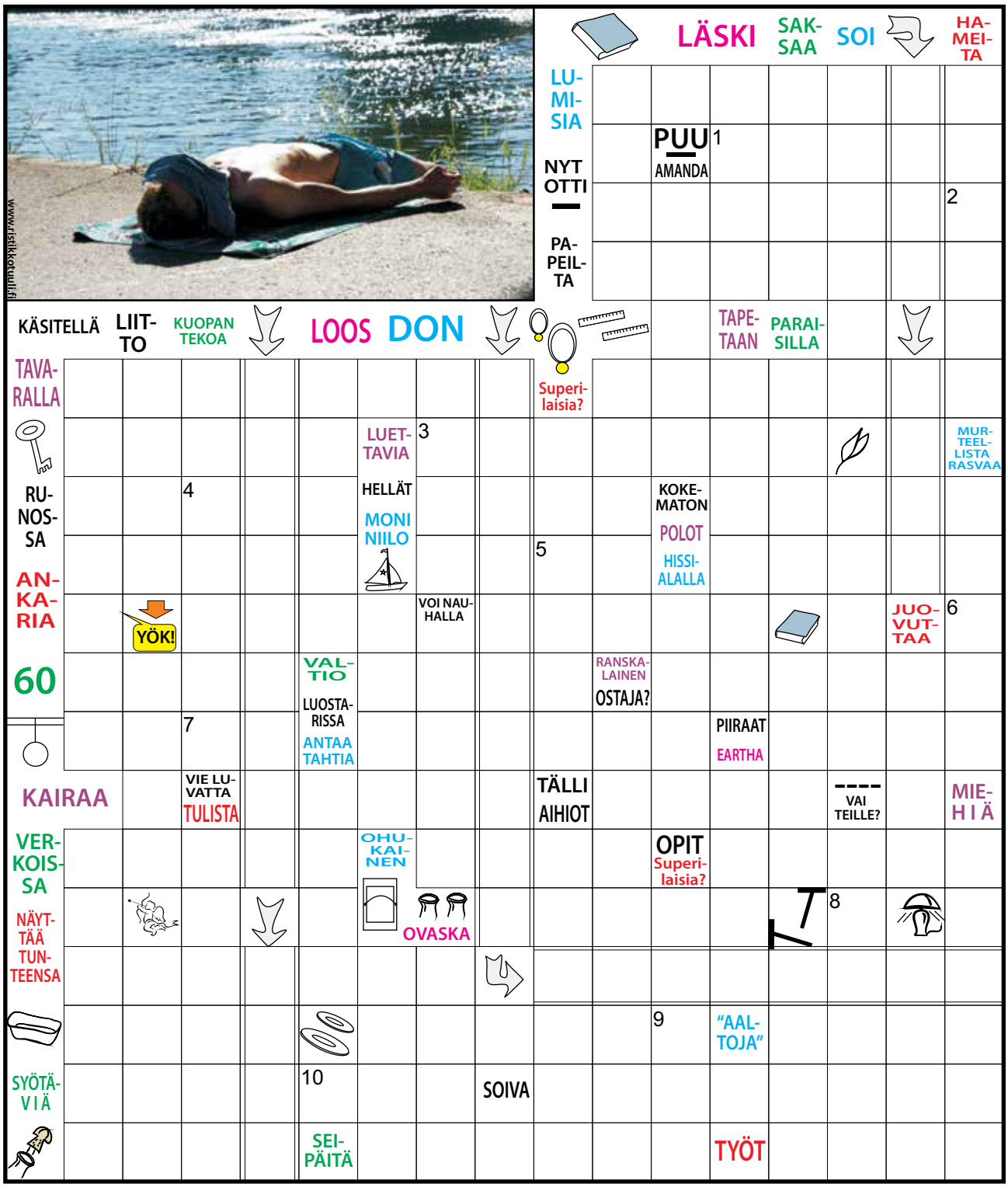
Sähköposti edu@superliitto.fi. Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@superliitto.fi

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

Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalistaloudellisesta 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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Voit osallistua ristikkokisaan 20. heinäkuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

Jokaisella on oikeus hyvään ja inhimilliseen hoitoon.
KOTIHOITOON TARVITAAN UUSI TOIMINTAMALLI S. 11

Avartava uudistus, jonka toivoisi laajenevan.
MIELENTERVEYTTÄ KOTIIN S. 40

Erittäin tärkeä asia, jota edelleen huomioidaan liian vähän!
ITSEHOITOVALMISTEET OVAT OSA LÄÄKITYSKOKONAISUUTTA S. 36

Työtä, josta ei tiedetä juuri mitään.
PAPERITTOMIEN PELASTAJA S. 28

Mielenkiintoinen ja puhutteleva matkakertomus.
KATTILAMATKA KAMERUNIIN S. 58

Ihan uutta mulle, pitää ottaa käyttöön.
JÄSENKORTTI ON ENEMMÄN KUIN ARVASITKAAN S. 62

Todella tärkeä muistutus ja selkeät esimerkit ajankohtaisessa asiassa.
TYÖELÄMÄN SÄÄNNÖT PÄTEVÄT MYÖS SOSIAALISESSA MEDIASSA S. 52

Nykyään joka paikassa vähennetään henkilökuntaa.
KAIKILLE RIITTÄÄ TÖITÄ, VAI RIITTÄÄKÖ S. 6

Tärkeää työtä, jota robotit eivät voi korvata.
HYGIENIAA JA TARKKAA TIIRAILUA S. 16

Voi, kun me muistaisimme kuinka lyhyt elämä on. Ei pidä riidellä. Koskettava juttu.
SURU ON KODITTOMAKSI JÄÄNYTTÄ RAKKAUTTA S. 65

”Tatskat” ovat rumia. Eivät sovi ihmisten iholle.
TATUOINTI ON RISKILLÄ TERÄSTETTYÄ TAIDETTA S. 30

Itsellänikin on tatuointi. Asiallista tietoa.
TATUOINTI ON RISKILLÄ TERÄSTETTYÄ TAIDETTA S. 30

Nimi puhuu puolestaan.
HYGIENIAA JA TARKKAA TIIRAILUA S. 16

Muutenkin lehti on täynnä mahtavia juttuja. Tykkään!
ALLERGIAA ILMASSA S. 38

Luontoaiheet kiinnostavat aina!
PELOTTAAKO? S. 74

Mielenkiintoista työtä

Toukokuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Jukka Järvelän kirjoittama Hygieniaa ja tarkkaa tiirailua, joka kertoi välinehuoltajan työpäivästä. Kakkossijalle äänestettiin Antti Vanaksen Tatuointi on riskillä terästettyä taidetta ja kolmanneksi Elina Kujalan Paperittomien pelastaja, joka kertoo lähihoitaja Viivi Lehdonvalosta ja Turun Global Clincin työstä. SuPer-lehden ensiapulaukun voitti Mimmi Pietiläinen Jyväskylästä. Onnittelut!

Paras juttu?

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

Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 6-7/2016 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

_____

NIMI _____

OSOITE _____

_____

OLEN IÄLTÄNI ❏ ALLE 20 ❏ 20–30 ❏ 31–45 ❏ 46–60 ❏ YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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

Monipuolinen ja pitkäaikainen kuntoilu on pitänyt Arja Uusitalon selkävaivat hallinnassa. Arja loukkasi kätensä kaatuessaan hiihtolenkillä Lapissa. Maratonit hän on jättänyt, mutta puolimaratoneja on vielä edessä.

Arja Uusitalo juoksi maratonin selkäkivuista huolimatta

HYVÄN KUNNON MERKITYSTÄ EI VOI YLIARVIOIDA TYÖSSÄ

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Raskas työ ja selkä sökönä. Ei jaksa enempää. Vai jaksaako? Arja Uusitalo on jaksanut. Hän korostaa hyvän kunnon merkitystä. Se auttaa, vaikka vastassa olisi kipuja, uupumukseen asti yltävää työtä tai sitten vaikka maratonjuoksua.

Arja Uusitalo kuuluu ryhmään, joka hoitoalalla on suuri: 30 vuotta vanhustyötä takana, joten selkä ja välilevy oireilevat. Kuvioon kuuluvat lukuisat käynnit työterveyslääkärillä ja fysioterapeutilla.

Arja ei antanut kipujen häiritä ja jatkoi kuntoilua.

– Jos en olisi alkanut pitää huolta itsestäni fyysisesti, en varmaankaan olisi enää työkykyinen.

SELÄN EHDOILLA

Haastatteluhetkellä Arja istuu käsi paketissa. Hiihtoretkellä Lapissa sattui lipsahdus, ja kaatumisen seurauksena olkapään kiertäjäkalvosin repesi. Se ei kuitenkaan koko elämänsä liikkunutta kauan haittaa. Kuntoilu jatkuu.

Kuntoilla voi monella tavalla, uinti on ollut Arjan pitkäaikaisin ja säännöllisin liikuntamuoto. Kävely, pyöräily ja juoksukin on ollut mukana sen, minkä selkäkivuilta on sietänyt.

– Uimaan olen aina pystynyt, vaikka potkutekniikka ei selän takia ole enää kovin puhdas.

Selkäkipu alkoi 1990-luvulla.

– Saattoi olla, että tein nostotilanteessa yhden väärän liikkeen. Minulla on pitkä selkä ja yliliikkuvat nivelet kahdessa kohdassa.

Käynnit tules-kursseilla, selkä-niskajumppa ja muunlainenkin lihaksiston kunnon ylläpito auttoivat eteenpäin.

– Olin Paraisilla vuosikausia työnantajan järjestämissä selkäryhmissä. Välilevy oli ongelma, mutta jumppa auttoi stabiloimaan selkää.

Arja kiittää fysioterapeuttiaan ja pitkäaikaista hoitosuhdetta työterveyslääkäriin. Selkää ei ole tarvinnut operoida.

– Sen kanssa tulee toimeen. Selkä oireilee säännöllisesti, etenkin jos teen jotain sellaista, mikä sille ei sovi: kumarran eteenpäin ja teen kiertoliikkeen.

TYÖURAA

Kaikki alkoi vuonna 1986, Arja oli ensimmäiset 15 vuotta kotipalvelussa. Matalat sängyt ja suihkutukset hankalissa asennoissa alkoivat syödä selkää, koska työasennot olivat mitä olivat.

– Varmaan selkäkipuni ovat osin itse aiheutettuja. Kun oli nuori, nostaessa tuli varmaan tehtyä paljon kierto- ►

Onnellisesti hotellihuoneessa mitalin kanssa heti Firenzen maratonin jälkeen.

ARJA UUSITALON KOTIALBUMI

EN HALUA HARRASTAA LIIKUNTAA JA KUNTOILLA HAMPAAT IRVESSÄ.

liikettä pää alaspäin. Työhön kuului silloin siivoamista ja mattojen ulosvientiä. Hommat tehtiin sen enempää asentoja ajattelematta.

Työskenneltyään viitisentoista vuotta Turun ja Paraisten kotipalveluissa hän siirtyi palvelutaloon ja myöhemmin yöhoitajaksi. Ammatti oli vaihtunut lähihoitajaksi. Kahdeksan vuoden aikana yöhoitopestejä kertyi terveyskeskuksen vuodeosastolta Paraisten Malmkullasta ja palvelutaloista.

– Yöhoitajaksi menin osin selän takia. Yöllä meitä oli joskus kaksi ihmistä nostamassa.

Nykyään Uusitalo on töissä kuntouttamisyksikössä. Asiakkaat ovat pääosin yli 65-vuotiaita, jotka toipuvat lonkka- ja muista leikkauksista kotona.

KEHO YKKÖSEKSI

– Jos et pidä omasta kropastasi huolta, et jaksa hoitaa muitakaan.

Tämä on Arjan perusviesti kaikille hoitajille. Jatko on yhtä pätevää puhetta:

– Kunnon ylläpitäminen on tärkeää, koska se kantaa vanhuuteen asti. Näen tämän työssäni. Niiden paraneminen on aivan toista luokkaa, jotka ovat tehneet kropallaan jotakin. Heiltä myös motivaatio löytyy paremmin. Tärkeää siis on, että motivaatio ja innostus lähtevät asiakkaasta käsin. Heidän tulee itse oivaltaa antamamme kuntoutuksen tarkoitus.

Kuntoilla ei tarvitse paljon, kunhan se on päivittäistä. Kuntoileva hoitaja ymmärtää niitäkin, joilla oikeasti on kiire: työn jälkeen pitää hoitaa pienet lapset ja perhe. Väsyttää koko ajan. Heille Arja ehdottaa hyötyliikuntaa.

– Kun omat lapseni olivat pieniä, tein 15 vuoden ajan työmatkat polkupyörällä. Se onnistui jopa talvisin.

– Nyt en käytä työssäni hissiä ollenkaan. Jos asiakas on kuudennessa kerroksessa, portaiden nousu pistää puuskuttamaan ja ovikelloa soitetaan hengästyneenä.

Kaiken päälle vielä jumppaa asiakkaan kanssa, niin työpäivästä syntyy kuntoilupäivä kuin huomaamatta.

Vaikka Arja on tyytyväinen kävelyn ja pyöräilyn tuomaan peruskuntoon, hän moitiskelee itseään lihaskunnon unohtamisesta.

– Sitä olisi voinut harjoittaa enemmän. Sen verran laiska olen, että kotona en ole jaksanut tehdä lihasjumppaa. Nostan hattua niille, jotka jaksavat.

KOHTI 42 KILOMETRIÄ

Juoksu kuului Uusitalon kuntoilurepertuaariin 1990-luvulla, mutta selkävaivat tulivat väliin. Uudelleen hän aloitti lenkkeilyn syksyllä 2014. Tavoitteena oli toteuttaa haave eli juosta maraton.

– Työterveyslääkäri sanoi, että voin aloittaa lenkkeilyn, kunhan kävelen aluksi paljon.

Kävelykehotukseta huolimatta aikataulu oli nopea. Ar-

ja juoksi ensin viiden kilometrin kisan, sitten kymmenen kilometriä numerolappu rinnassa. Viime vuoden heinäkuussa meni jo puolimaraton ilman ongelmia. Maratonin vuoro oli marraskuussa Italian Firenzessä. Nämä kehitysaskeleet siis vuodessa.

Firenze valikoitui tyttären vinkistä.

– Joku oli sitä mieltä, että hulluahan se on kokonaiselle maratonille lähteä. Olen kuitenkin sitä luonnetta, että sen teen, mitä päätän. Tytöt ainakin tiesivät sen, että äiti toteuttaa haaveensa. Moni ystävä tuki hanketta ja sain apua juoksusta tietävältä.

Harjoitteluaikana kipeytyi polven ulkosyrjä. Ongelmaan löytyi ratkaisu, kun lenkkitossut vaihtuivat ohutpohjaisempiin.

– Harjoittelin juoksua kolme kertaa viikossa. Lenkkien pituudet olivat tunnista puoleentoista. Viikkoon mahtui myös punttisalia, uintia, kävelyä ja pyöräilyä.

Viimeinen koetinkivi ennen Firenzen 42-kilometristä oli puolimaraton. Arja halusi testata, jaksaako hän juosta sen alusta loppuun. Tuskaisimpia hetkiä hän koki pitkillä suorilla. Välillä hän sai peesiapua kahdelta mieheltä. Lopulta kaikki meni hyvin, ja Arja kiri mieskaksikon ohi maaliin.

– Ajattelin, että jess! Totta puhuen tuolloin en olisi jaksanut yhtään enempää kuin sen 21 kilometriä. Olin psyykannut itseni tuohon kilometrimäärään. Mutta sain lisäpontta maratonille. Sen läpipääsy tuntui entistä todennäköisemmältä.

Sopivat juoksutossut ovat lenkkeilijän parhaat kaverit.

HAAVEISTA TOTTA

Firenzen maratonille Arja lähti tukijuoksijan kanssa. Oma pää oli kunnossa.

– Oli sellainen mieli, että läpi menee. Sitä pelkäsin, että kroppa ei kestä, koneisto tilttaa ja jalat eivät liiku.

Juoksu käynnistyi suomalaiselle sopivassa pakkassäässä aamulla. Alku meni hyvin, mutta sitten iski maratonin kylmä totuus.

– Puoliväliin asti juoksu oli piece of cake. 37 kilometrin jälkeen jouduin kävelemään välillä, mutta juoksu jatkui. En minä pettynyt ollut, vaikka tavoite oli juosta koko matka. Seitsemän viimeistä kilometriä olivat taistelua. Luojan kiitos se loppu ei ollut pelkkää suoraa tietä.

– Maalissa en edes tajunnut, mitä tuli tehtyä. Sitä oli niin väsynyt. Matkan varrella näin, kuinka jotkut joutuivat oksentamaan. Perillä ajattelin vain, että kunpa pääsisin jonnekin syömään.

Sen verran kipeäksi jalat tulivat hieman yli viiden tunnin taivalluksesta, että Firenzen ykkösnähtävyyden eli tuomiokirkko Duomon portaisiin Arjalla ei ollut asiaa.

Firenzen onnistuneesta maratonmatkasta tehty muistotaulu.

SE OLI SIINÄ

– Tämä oli minun ensimmäinen ja viimeinen maratonini. Juoksu oli niin raskasta kropalle. Koko joulukuu meni toipuessa. Todisteena olkoon, että jos en jaksa uida, silloin olen todella tiltissä.

– En halua harrastaa liikuntaa ja kuntoilla hampaat irvessä, vaikka maratonin viimeiset kilometrit olivat sellaista menoa. Silloin vain oli pakko taistella, koska en halunnut antaa lopussa periksi.

– Pitkäaikaisesta haaveesta tuli totta, läpäisin maratonin. Olen tyytyväinen, että tein sen, mutta ei se niin kivaa ollut, että tekisin saman toistamiseen. ■

40 vuotta yötyötä tehnyt Riitta Ikonen tietää:

YÖKÖN HOIVISSA YÖ EI PELOTA

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Yöaika herkistää ihmisen mielen ja silloin turvallisuuden kaipuu korostuu. Yöhoitaja valvoo, hoitaa, auttaa ja lohduttaa. Kun yöhoitaja voi hyvin, asiakkaatkin voivat ja nukkuvat paremmin.

Apuhoitaja Riitta Ikosen työpaikka on ollut samassa talossa siitä asti, kun hän aloitti 40 vuotta sitten Lappeenrannan Armilan vanhainkodissa yöhoitajan virassa. Asiakkaita on tullut ja mennyt ja työ on muuttunut hoivasta kuntouttavaksi. Laitoksen nimikin on vaihtunut, joten Riitta jää kesäkuussa eläkkeelle Lehmuskodista, joka on Eksoten ikäihmisten palvelujen kuntouttava vuorohoitoyksikkö.

Asukkaiden ikääntyessä ja hoivantarpeen lisääntyessä vanhainkodissa on tehty vuosikymmenten aikana monenlaisia muutoksia vastaamaan kunkin ajan tarpeita. Uudistukset ovat vaikuttaneet luonnollisesti yöhoitajan työhön.

Riitta Ikonen valmistui apuhoitajaksi Mikkelin sairaanhoito-oppilaitoksesta joulukuussa 1975.

– Kun aloitin työni vanhainkodissa, valvottavani oli 71 asukaspaikkaa kolmessa kerroksessa. Monet ihmettelivät, kun minua ei pelottanut yhtään olla yksin töissä suuressa rakennuksessa ja yksin vastuussa asukkaista. Vaikka silloin puhuttiin vanhuksista, he olivat kuitenkin omatoimisia ja pystyivät kulkemaan myös kaupungilla. Kaksi asukasta toimi jopa lähettinä silloin, kun piti viedä verinäytteitä Armilan sairaalaan.

Riitan mukaan kaikenlainen liikunta, niin sisällä rappusissa kuin ulkona saatu, varmisti asukkaille rauhalliset yönet. Jokaisella oli asunnossaan seinähälytin, ja usein joku soitti aamuvarhain yöhoitajaa paikalle ihan vain tarjotakseen vastakeitettyä kahvia.

Yöhoitajana Riitta jakoi tarvittaessa asukkaiden lääkkeet ja auttoi heitä ilta- ja aamutoimissa. Kaikki halusivat vielä puhella hoitajan kanssa ennen nukkumaanmenoa. Samalla Riitta varmisti, että kaikki oli hyvin niin asukkaalla kuin hänen asunnossaankin.

Hän kertoo, että tuolloin kaikilla asukkailla ei ollut valmiita diagnooseja, joten monenmoista saattoi ilmetä yllättäen. Tyypillisimmät vaivat olivat erilaiset säryt, kivut sekä ruuansulatusvaivat ja ihmisen ikävä. Joskus asukas piti kuitenkin lähettää päivystykseen, joten hoitajan piti olla aina valppaana, vaikka oireet olivat hyvinkin moninaiset.

– Heitä korvensi, näiversi, jomotti, kolotti, pani pahasti rinnan alta, syvän hakkasi kuin lampaan saparo tai pää oli halkeamassa, Riitta naurahtaa muistoilleen.

YÖTYÖ ANTAA JA VAATII

Riitan aloittaessa yöhoitajan työnsä asukkailla ei ollut käytössään juuri mitään apuvälineitä. Sitten heillä alkoi olla kävelykeppejä, sen jälkeen puukelkkoja ja myöhemmin tarvittiin jo pyörätuolejakin.

– Vuosien aikana ovat apuvälineet, hoiva- ja hoitotarvikkeet sekä työ ja toimintatavat kehittyneet huimasti. Vuonna 2004 talossamme aloitettiin peruskorjaus- ja saneerausremontti ja samalla perustettiin dementiaosasto. Vuonna 2008 ykköskerros muutettiin lyhytaikaishoito-osastoksi, ja tämän vuoden alusta jokaisessa kerroksessa annetaan kuntouttavaa vuorohoitoa.

Lehmuskodin asukkaat ovat nykyisin kotona asuvia asiakkaita, jotka tulevat kuntouttavaan vuorohoitoon joko säännöllisin väliajoin tai tilapäisesti. Asiakkaita tulee myös sairaalahoidon jälkeen jatkohoitoon ja kuntoutukseen odottamaan paikkaa pitkäaikaishoidon puolelta ja tarvittaessa jopa saattohoitoon.

– Minun kerroksessani asiakkaita on 20 ja lisäksi kaksi varapaikalla. Nykyisin ikääntyneet ovat usein monisairaita. Mielestäni se on kuitenkin yksi sivistystason mittari, miten hoidamme heidät. Minulle on kunnia ja ilo saada hoitaa sotiemme veteraaneja ja hyvinvointi-isänmaamme rakentajia mahdollisimman hyvin.

Riitta muistuttaa, että vaikka asiakkaat ja hoitokäytännöt ovat muuttuneet paljon 40 vuodessa, asiakkaan tur-

vallisuuden tunteen tarpeet eivät ole muuttuneet, eikä asiakkaan luottamusta saa pettää.

– Turvallisuuden tunteen luominen on tärkeää. On tärkeää, että joku on paikalla, hoitaa, auttaa ja välittää, kun tuntuu pahalta.

– Usein asiakas soitti minut paikalle vain nähdäkseen minut. Pidin tärkeänä antaa hänelle vaikutelman, että olin siinä silloin juuri häntä varten, vaikka hälytykset soivat taskussa.

OMA PERSOONA MYÖS HOITOVÄLINE

Riitan ensimmäinen työpaikka valmistumisen jälkeen oli Rauhan sairaalan neurologisella tutkimus- ja hoito-osastolla. Kolmen viikon jälkeen hän koki olevansa valmis valvomaan.

– Tykästyin heti yötyön itsenäisyyteen ja vastuullisuuteen. Parin kuukauden jälkeen hain yöhoitajan virkaa Armilan vanhainkodissa ja otin sen vastaan 10. päivä toukokuuta 1976. Äitini tosin kysyi, etkö muuta työtä saanut.

Ensimmäisen yötyökesän jälkeen vanhempi apuhoitaja neuvoi Riittaa jatkamaan yötyössä korkeintaan kolme vuotta, sillä se jättää ihmiseen jäljet.

– Silloin minä päätin huolehtia hyvinvoinnistani, koska eihän kukaan muukaan sitä tee. Kuntoliikunta ulkona huolehtii hyvin niin fyysisestä kuin psyykkisestä kunnostani. Olen osannut rytmittää työn ja vapaan ja nukkumisen. Tärkeintä on saada riittävästi unta, joten on osattava nukkua päivällä.

Hänellä on ollut motto, että kun yöhoitaja voi hyvin, niin asiakkaatkin voivat ja nukkuvat paremmin.

– Hyvinvoivan työntekijän työssä toteutuvat hyvät vuorovaikutustaidot kaikissa kohtaamisissa ja ihmisarvoa kunnioittavat eettiset arvot. Hoitajan persoona on myös instrumentti.

Riitta näkee, että työhyvinvoinnin ylläpitoon hänellä vaikuttavat monet muutkin asiat, esimerkiksi yötyön itsenäisyys ja vastuu, työolosuhteet, hyvä työyhteisö ja läheiset työtoverit. Hän on osallistunut työpaikan koulutuksiin ja kokouksiin mahdollisuuksiensa mukaan. Hän oli myös työkierrossa dementiaosastolla, sillä hän halusi syventää dementiaosaamistaan.

Lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat myös työpaikan ulkopuoliset ihmissuhteet, hyvät ystävät ja kaverit, sekä lämpimät välit omaisiin.

– Työhyvinvointiin vaikuttaa myös oma asenne työhön. On tärkeää arvostaa omaa työtään, oli se mitä vain. Arvostin työtäni sairaala-apulaisena ja arvostan työtäni apuhoitajana ja yöhoitajana. Ihan kaikki työ on arvokasta!

Yötyö on haasteellista yksin työskentelyä, jossa tarvitaan hyvää harkintakykyä. Yöhoitajan on hallittava yksittäiset, erilaiset ja samanaikaiset asiat ja tilanteet. Työ vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja etenkin kommunikaatiovaikeuksista kärsiviä asiakkaita kohdatessa.

Yöhoitaja tekee työtä, joka vaikuttaa suoraan asiakkaiden ja heidän omaistensa elämänlaatuun, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Hän osallistuu yksikössä tehtävään asiakkaan omatoimisuutta tukevaan ja selviämistä arvioivaan työhön ja hänellä on oltava myös kuntouttava työote.

– Me teemme tätä työtä asiakkaan ja hänen omaistensa eteen moniammatillisesti ympäri vuorokauden. Kun saamme omaisilta palautetta, että hoitojakson jälkeen asiakkaan toimintakyky on ollut parempi ja on nukuttukin paremmin, se on paras kiitos, jonka työyhteisö voi saada. ■

Yöhoitajan on huolehdittava myös omasta hyvinvoinnistaan. Tärkeintä on saada riittävästi unta. Riitta Ikonen on onnistunut 40 vuoden ajan rytmittämään hyvin työn, vapaa-ajan ja nukkumisen.

PALVELUKORTTI

www.superliitto.fi > jäsenyys > jäsentietojen päivitys
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 liittymispaketteja: _____ kpl Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

❑ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

❑ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ❑ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

❑ jatko-opiskelija ❑ työlomalla ❑ ulkomailla ❑ yrittäjänä ❑ muu, mikä _____

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

❑ haluan säilyttää eläkeläisenä työttömyyskassan jäsenyyden (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

❑ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ❑ hoitovapaalla/kotihoidontuella

❑ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

_____

_____

YHTEYDENOTTOPYYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

❑ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

❑ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____

ÄKÄPUSSI PUKUHUONEESSA

Työtoveri tulee kannat kopisten, vihaisesti viuhtoen pukukopille. Kaikissa eleissä suorastaan huutaa paha fiilis. Avainten äkäinen roplaaminen kaapin lukossa viestittää, että pidäpäsinä siinä suusi kiinni, nyt ei kannata puhua. Hän saattaa olla hiljainen, vetäytyä pois kahvitauolta kiukkuisin ilmein tai purkaa kiukkuansa saarnaamalla muille tekemättömistä töistä.

Elämä on toisinaan yhtä vuoristorataa. Nopeaa nousua korkeuksiin, jolloin tie on kevyt kulkea. Mahtuu siihen niitä laskujakin, jotka kääntävät vatsan ylösalaisin ja pelottaa, pysyykö kyydissä ollenkaan. Jonain päivänä saatamme ajautua täysin sivuraiteelle ja jäädä sinne jumiin, odottaen vain, että joku tulee kiskomaan pois.

Jokainen meistä tuo työyhteisöön tahtomattaankin omat tunteensa, toiveensa ja pelkonsa. Hyvinä hetkinä yhteinen huumori ja hauskanpito on ehtymätön voimavara. Työ sujuu kuin leikki, ja työtoverit tuntuvat melkeinpä ystäviltä. Huonoina päivinä vetäydymme, olemme takakireitä ja jopa tiuskimme toisillemme. Usein ajatellaan, ettei minulla ole velvollisuutta jakaa omia kokemuksiani tai revitellä yksityiselämääni työyhteisössä. Tottahan se onkin, että kaikkia intiimejä tunnustuksia ei tarvitse, eikä ehkä kannatakaan tehdä kahvitauon lomassa. Eikä edes niiden pikkujoulujen tai yhteisen tyhy-risteilyn tiimellyksessä.

JOONAS VÄÄNÄNEN

Pitää kuitenkin muistaa, että jos ei anna edes pienintä vihjettä, mistä kiukku tai paha olo johtuu, asettaa työtoverit ikävään välikäteen. Tällainen altistaa myös ihmettelylle, päivittelylle jopa juoruilulle. Olemme lähi- ja perushoitajina ja muina alan ammattilaisina ammatissa, jossa joudumme pistämään persoonaa peliin isolla P:llä. Hoitajan työssä ja työyhteisössä usein myös vuorovaikutetaan läheisemmin kuin vaikkapa varastotyössä. Varastossa tai tehtaalla jokainen suorittaa päivät pitkät itsenäisesti omaa tehtäväänsä ja työkaveria nähdään ehkä hetki kahvitauolla. Hoitoalalla niin kehitysvammaisten asuntolassa, päiväkodissa, kuin terveyskeskuksen vuodeosastollakin joudumme käyttämään kommunikaatiota työvälineenä. Tällöin oma mieliala väkisinkin heijastuu myös muihin.

Kannattaa siis miettiä, voisiko töihin tullessa reilusti sanoa, että tänään muuten ottaa sitten päähän ihan hitosti. Syitä ei ole pakko kenenkään analysoida, mutta jos kyse ei ole työyhteisön aiheuttamasta mielipahasta, niin syytä voisi vähän tarkentaa. Ei tarvitse kertoa avio-ongelmista, läheisen sairaudesta, lapsen huumeongelmasta tai omasta kriisistä kaikkea, mutta voisi kyllä mainita, että vika ei ole työtovereissa. Usein jo se, että sanoittaa edes osin omaa kiukkuaan, saa sen hälvenemään tai hieman vähenemään. Ainakin sillä saa itselleen tilaa ja ymmärrystä varmemmin kuin muille kiukuttelemalla.

Tietenkin työkaverinakin voi lähestyä yhteisön kiukuttelevaa kaveria. Joskus ”Mikä sulla on hätänä?”-kysymys työkaverin esittämänä voi olla kultaakin kalliimpi teko. Voi olla, että se on pitkään aikaan ainoa välittävä kysymys, jonka äkäpussi on saanut osakseen. Hieman karrikoidusti sillä voi jossain tapauksessa jopa pelastaa jonkun elämän. Joku välittää, joku näkee ihmisen kiukun takana.

Pidetäänkö siis huolta itsestämme ja samalla myös toisistamme, sillä autamme myös työyhteisöämme melkein huomaamatta. ■

LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT HÄNEN BLOGISTAAN
HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN

Puheenjohtajuus vaihtuu

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA EIJA FJÄDER-TAALIKKA

Super työttömyyskassan puheenjohtaja vaihtuu. Mika Rönnholm astuu Anja Törmän tilalle.

Kassan hallituksen puheenjohtajana toiminut Anja Törmä jättää tehtävänsä hyvällä, mutta hieman haikealla mielin.

– Hoitotyöhön nähden tehtävä on ollut kovin erilainen. Siinä ehkä onkin sen rikkaus.

Erityisen mieleenpainuvana Törmä muistaa fuusioneuvottelut Kirkon alojen kanssa syksyllä 2009. Neuvottelut käytiin hyvässä hengessä ja yllätyksistäkin selvittiin. Tuosta ajasta voi ottaa oppia, jos jatkossakin tällaisia neuvotteluja käytäisiin.

Törmälle ei ihan vielä koita vapaus. SuPerin pääluottamusmiehen tehtävät jatkuvat Kiurussa, samoin sote-valmistelut Keski-Pohjanmaalla. Liikunnasta innostunut Törmä miettii, josko tulevaisuudessa voisi tehdä vielä jotain ihan uutta – oman mukavuusalueen ylittävääkin.

JATKAJALLA JÄMPTI LUONNE

Kassan hallituksen uusi puheenjohtaja, Mika Rönnholm, on 48-vuotias perushoitaja Turusta. Tällä hetkellä hän työskentelee lääkintävahtimestarina Tyksissä. Hän kertoo pohtineensa puheenjohtajaehdokkuuttaan pitkään. Nyt kun valinta osui kohdalle, Rönnholm vakuuttaa ottavansa tehtävän vastaan kiinnostuksella.

Kesäisin veneilyä harrastava Rönnholm on vaikuttanut kassan hallituksessa kaksitoista vuotta, näistä kaksi kautta varapuheenjohtajana. Ammattiyhdistystoiminta on tullut tutuksi jo 90-luvun alusta ja SuPerin edustajistossa on vierähtänyt kuusitoista vuotta.

Rönnholm on myös lukenut julkishallinnon merkonomiksi. Nämä opit tuovat ehkä lisää tietämystä kassan varsin tiukasti säänneltyyn viranomaisluonteiseen toimintaan.

– Pidän siitä, että asiat hoidetaan jämptisti, se sopii luonteeseeni. Ajatuksia olen käynyt nollaamassa Espanjan vanhoilla vaellusreiteillä.

Super työttömyyskassan uusi ja vanha johtaja eli Mika Rönnholm ja Anja Törmä.

TYÖTTÖMYYS HUOLESTUTTAA

Työttömyyden kasvu huolestuttaa sekä vanhaa että uutta puheenjohtajaa.

– Siihen emme valitettavasti ole pystyneet vaikuttamaan, harmittelee Törmä.

– Säästöpaineet heijastuvat sijaisten palkkaamisessa, ja osalla työpaikoista on jo täydellinen rekrytointikielto. Myös siirtyneet sote-ratkaisut ovat jäädyttäneet vapautuvia vakansseja. Lopputulos näkyy työttömyyden kasvuna ja lisääntyneenä työmääränä työttömyyskassassa. Päivärahamenojen kasvu on tuonut myös painetta jäsenmaksun nostoon. Työssäkäyntialueen laajeneminen ei helpota tilannetta. Kolmivuorotyö ja yhä supistuva julkinen liikenne luovat omat haasteensa.

Anja Törmä nostaisi 300 euron suojaosaa. Tämä houkuttaisi tekemään useampia vuoroja, joka puolestaan lisäisi työnsaantimahdollisuuksia jatkossa.

KASSA INFORMOIJANA

– Kassa voisi lain puitteissa toimia osaltaan työn ja sen tekijän kohtaamisen edesauttajana. Jäsenet varmaan hyötyisivät tästä, uskoo vastavalittu Rönnholm.

– Kassan tiedossa olevista vapaista työpaikoista voitaisiin tiedottaa alueen työttömille, toki huomioiden hyvä ja luottamuksellinen suhde kassan ja asiakkaan välillä. Tuet ovat hyvä turvaverkko, mutta kaikilla pitää olla mahdollisuus palkkatyöllä tai yrittäjyydellä hankkia elantonsa.

– On muistettava, että lyhyet epämääräiset työsuhteet houkuttavat vähemmän kuin pidempiaikaiset, saati vakinaiset työt. Usein työntekijätarve on jatkuva, mutta raha pakottaa pilkkomaan työt moniin toisiaan seuraaviin paloihin. ■

SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:
Super työttömyyskassa
PL 117
00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00
Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00
09 2727 9377
tkpalvelu@supertk.fi

SuPer

diabetesliitto Yksi elämä

Ajankohtaista tietoa ja käytännön harjoittelua diabeteksesta, diabeettisesta jalkahaavasta ja eteisvärinästä

5.9.2016

Saimaan ammattiopisto Sampo,
Armilankatu 40
53100 Lappeenranta

8.15–9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00–9.05	Päivän avaus Asiantuntija Elina Ottela SuPer
9.05–9.50	Diabetes sairautena Ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka Diabetesliitto
9.50–10.35	Diabeteksen lääkehoito Ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka Diabetesliitto
10.35–10.45	Tauko
10.45–12.00	Tunne pulssisi – ehkäise aivoinfarkti Yksi Elämä -hanke
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.15	Diabeettinen jalkahaava Jalkojen hoitaja Jaana Huhtanen Diabetesliitto
14.15–14.30	Päiväkahvi
14.30–16.00	Diabeteshoitajan alustus ja työpaja ABI-mittaukset, sokerimittarit, insuliinin pistäminen, insuliinipumput
16.00–16.15	Päivän päätös Asiantuntija Elina Ottela SuPer

Koulutuspäivän hinta on 60 euroa.

Ilmoittautumiset 14.8.2016 mennessä osoitteessa https://my.surveypal.com/diab082016

Lisätietoja:
asiantuntija Elina Ottela, elina.ottela@superliitto.fi Puh. 09 2727 9154
sihteeri Sirpa Lahtiluoma sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi

Valmistuva opiskelija, liity nyt SuPerin varsinaiseksi jäseneksi

Täytä sähköinen liittymislomake SuPerin verkkosivuilla ja olet parhaassa seurassa.

Sähköinen liittymislomake löytyy osoitteesta www.superliitto.fi/jasenyys

Voit myös skannata QR-koodin.

Upeat liittymislahjat

Jokainen uusi SuPerin varsinainen jäsen saa liittymislahjaksi arvokkaan hopeisen ammattimerkin sekä näppärän monitoimikaulanauhan.

Kysyttävää työelämästä?

SuPerin varsinaisten jäsenten tukena työelämän kiemuroissa ovat osaavat luottamusmiehet, ammattiosastot sekä liiton asiantuntijat ja lakimiehet. Heiltä löytyvät hyvät neuvot esimerkiksi palkkoihin, lomiin ja työaikaan liittyvissä kysymyksissä.

Jäsenedut tuovat arkeen luksusta!

Saat vuosittain kätevän kalenterin sekä kerran kuussa ammatillisen SuPer-lehden. Lisäksi saat valtakunnallisia ja paikallisia etuja esimerkiksi silmälaseista, polttoaineista, majoitus- matkailu- ja hyvinvointipalveluista sekä vakuutuksista.

KUINKA SELVIÄISIT KAIKESTA
jos jäisit yksin?

Henkivakuutus turvaa toimeentulosi, jos jäät yksin pitämään huolta perheestäsi. Esimerkiksi SuPerin 44-vuotiaalle jäsenelle henkivakuutus 50 000 euron turvalla maksaa 6 euroa kuussa. Nyt saat kaikkiin uusiin Primus-henki- ja -tapaturmavakuutuksiin lisäetuna 2000 euron Selviytymisturvan, joka on lisäkorvaus kuolemantapauksessa. Eiköhän hoideta asia kuntoon saman tien! Kattavimman vakuutusturvan koko perheelle saat osoitteesta

henkivakuutuskuntoon.fi

Vakuutuksen myöntää Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva, jonka asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutusyhtiö Oy.

Nyt kaupan päälle
2000 €
SELVIYTYMISTURVA

Kesäloman uutuuskohde Saimaan Rantapuisto – varaa nyt!

Holiday Club Saimaan monipuolisen lomakeskuksen uusissa Rantapuisto-loma-asunnoissa majoitut jopa 6 hengen seurueella. Hyvinvarustelluissa asunnoissa on oma keittiö, sauna ja terassi, kesäisin käytössä myös grilli ja 2 polkupyörää.

Varattavissa viikot 25–36 ja 42–43. Jäsenhinta 500 €/vko

Lisätiedot ja varaukset: Holiday Club Yrityspalvelu
puh. 030 687 0400, arkisin klo 9–15. holidayclub.fi/yrityspalvelu

Holiday Club

SuPer

ONNITTELUT VOITTAJILLE!

Kiitos kaikille SuPerin vaaleissa äänestäneille ja vaalikyselyyn vastanneille.

SuPerin vaaleissa äänestäneiden kesken on arvottu tablettitietokone, matkapuhelimia, langattomia kaiuttimia, kuulokkeita sekä SuPer-tuotteita.

Päävoitto lähti Paukarlaan ja muut voitot Akaaseen, Espooseen, Ilomantsiin, Kannukseen, Karkkilaan, Kasköön, Kokkolaan, Konnevedelle, Kämmenniemelle, Raumalle, Seinäjoelle, Turkuun ja Vaasaan.

Vaalikyselyn vastaajien kesken on arvottu matkapuhelin, langattomia kaiuttimia, kuulokkeita sekä SuPer-tuotteita.

Päävoitto lähti Kytökylään ja muut voitot Hyvinkäälle, Juvalle, Järvenpäähän, Kokkolaan, Lahteen, Lohjalle, Poriin, Turkuun, Vaasaan ja Varkauteen.

Palkinnot on postitettu voittajille.

SuPer

SUPER-OPOJEN STARTTIKURSSI

24.8.2016
SuPerin koulutustila, C-porras
Ratamestarinkatu 12, Helsinki

SuPer-Opojen starttikurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet perus- tai jatkokurssille.

Starttikurssi on hyvä pikaperehdytys SuPer-Opo-toimintaan.

Ilmoittaudu WebLyytin kautta SuPerin jäsensivuillla www.superliitto.fi > Kirjaudu jäsensivuille > SuPer kouluttaa > Opojen starttikurssi

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 2.8.2016.

SuPerin toimiston ja Super työttömyyskassan palvelut kesällä

SUPERIN TOIMISTO ON
1.6. ALKAEN AVOINNA KELLO 9.00–15.00
4.–31.7. TOIMISTO ON SULJETTU

TOIMISTOLLA PÄIVYSTETÄÄN PUHELIMITSE KELLO 9.00–13.00.

PÄIVYSTYSNUMEROT:
JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140
KEHITTÄMISYKSIKKÖ 09 2727 9170
SOPIMUSEDUNVALVONTA
· KUNTA 09 2727 9160
· YKSITYINEN 09 2727 9171
TYÖTTÖMYYSKASSA 09 2727 9377

SuPer

SuPerTk
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN TOIMISTO
ON 1.6.–31.8. AVOINNA KELLO 9.00–15.00.

KASSA PALVELEE PUHELIMITSE KELLO 9.00–13.00
PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

SUOSITTELE SUPERIA

uusille ammattilaisille!

Suosittelija palkitaan mainiolla SuPer-lahjakortilla. Uusi jäsen saa paitsi liiton vakuutukset, edunvalvontapalvelut ja koulutusta myös edullista lomailua, paljon reiluja alennuksia ja arvokkaan ammattimerkin.

Kesäkuussa suositelleet saavat lisäksi hienon monitoimikaulanauhan, jonka saa myös uusi jäsen!

Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2016 tai skannaa koodi.

koonnut Elina Kujala

Sata salamaa soi tuuballa

PowerBrassGirls on ainutlaatuinen bändi Suomen, jollei koko maailman mittakaavassa. Kahdentoista naisen muodostama vaskipuhallinorkesteri soittaa iloisia ikivihreitä ja hyväntuulista bilemusiikkia, joka laittaa tanssijalan liikkeelle.

– Ei me ihan rokkibändi olla, mutta keikoilla on varmasti menoa ja meininkiä, nauraa Marja Erdogan, yksi bändin kolmesta tuubansoittajasta.

Keikoilla kuullaan Leevi and the Leavingsin Minä lähden Pohjois-Karjalaan, Vicky Rostin Sata salamaa, Juicen Juankoski here I come ja Jenni Vartiaisen Ihmisten edessä ja monta muuta kaikille tuttua suomihittiä ja ulkomaalaista rockklassikkoa. Bändi sovittaa kaikki biisinsä itse ja osa kappaleista myös lauletaan.

Vaskipuhaltimien maailma on perinteisesti hyvin miehinen. PBG:n muusikot huomasivat neljä vuotta sitten Tampereen musiikkiakatemiassa opiskellessaan, että kuin sattumalta erikokoisten torvien pariin oli löytänyt tiensä poikkeuksellisen paljon naisia. Siitä syntyi ajatus perustaa vaskisoitinten tyttöbändi.

– Harjoittelu ja keikkailu näin ison orkesterin kanssa on periodiluontoista, sillä aikataulujen yhteensovittaminen on haastavaa. Olemme kaikki klassisen musiikin ammattilaisia tai alaa opiskelevia, joten viihdemusiikkia soittava PowerBrassGirls on meille hauska harrastus.

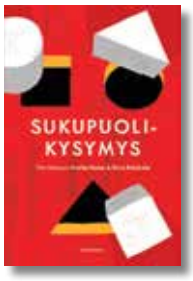
Yhtye odottaa kesän keikkoja innokkaana.

– Luvassa on ihan uusia biisisovituksia, yllätyksiä ja uusia elämyksiä vaskisoitinmusiikin parissa! ■

PowerBrassGirls esiintyy Lieksan Vaskiviikoilla 29.7. ja Valkeakoskella Työväen Musiikkitapahtumassa 30.7.

Kirjauutuudet

MARITA HUSSO JA RISTO HEISKALA (TOIM.): SUKUPUOLIKYSYMYS GAUDEAMUS, 2016

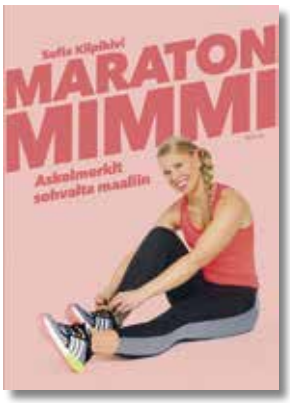


Sukupuolikysymys ja tasa-arvokeskustelu herättävät intohimoja. Palkkaeroista, lasikatosta, vanhempien rooleista ja sukupuolivähemmistöistä puhutaan julkisuudessa päivittäin, ja hyvä niin.

Sukupuolikysymyksessä alan tutkijat avaavat erilaisia lähestymistapoja sukupuoleen ja siihen, miten käytännöt ja stereotypiat vaikuttavat ihmisten arkeen. Asiaa havainnollistetaan esimerkiksi tarkastelemalla suomalaisten aikakauslehtien kansikuvia, pohtimalla perheen ja työelämän yhteensovittamista, kotitöitä ja hoiva-alan ammatteja sekä sitä, millaisia rooleja tytöille ja pojille annetaan päiväkodeissa.

Luutuneet jaot ja ajatukset elävät yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme usein tiedostamatta. Kyseenalaistaminen, asian tutkiminen ja reipas ravistelu tekevät hyvää.

SOFIA KILPIKIVI: MARATONMIMMI –ASKELMERKIT SOHVALTA MAALIIN TAMMI, 2016



Suosittua Fitness Führer –blogia kirjoittava Sofia Kilpikivi on kirjoittanut kirjan kaikille meille, joita sohvanpohja houkuttelee enemmän kuin lenkkipolku. Nimensä mukaisesti kirjan sivuilla kuljetaan ensimmäisestä varovaisesta lenkistä maratonmatkan maaliin asti.

Simppeli harjoitusohjelma on painettu kannen sivuliepeeseen. Sisäsivuilla keskitytään reippaan tsemppihengen luomiseen ja käytännön vinkkeihin alkaen lenkkareiden valinnasta juoksutapahtumien etikettiin.

Kilpikivi, nykyinen personal trainer ja entinen sohvaperuna, kirjoittaa pilke silmäkulmassa ja onnistuu innostamaan!

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Marjo Sajantola

IN MEMORIAM

Perushoitaja
Outi Johanna
HYTÖNEN
o.s. Lindholm

s. 16.8.1964 Tuusula
k. 6.12.2015 Tuusula

Luotamme olet poissa, et sydämistämme.

Iloista ja pidettyä työkaveriamme muistaen
SuPer Nurmijärven ammattiosasto 807

Raisa Vasiljevna
KATAJA
o.s. Artemjeva

s. 30.5.1965
k. 20.2.2016

Emme unohda muistoas kaunista, hyvää.
Viime leposi olkoon rauhaisaa, syvää.

Energistä ja iloista työtoveria,
hallituksen jäsentä ja ystävää
kaipauksella muistaen ja kaikesta kiittäen
SuPer Kuusamon ammattiosasto 204

Kiitos

Iso kiitos Kymen ja Etelä-Savon ammattiosastoille hyvästä yhteistyöstä ja muistamisesta.
Hyvää kesää!

EIJA VÄISTÖ

SuPerin liittohallituksesta kohti uusia haasteita

Raija Mommo, Tuula Kumpulainen ja Eija Väistö jättävät SuPerin hallituksen. Mommo on ollut liittohallituksen varsinaisena ja varajäsenenä yhteensä 32 vuotta, Kumpulainen 16 vuotta ja Väistö 12 vuotta. He jättävät hallituksen haikein mutta kiitollisin mielin. Oman elämän uudet haasteet odottavat.

Vasemmalta Seija Kytökangas, Sirpa Kaasalainen ja Tarja Mattila

Palkittuja

SuPer Ikaalisten ammattiosasto 626 palkitsi ja muisti ansioituneita hoitajia kevatkokouksessa 27. huhtikuuta. Ammattiosaston puheenjohtaja Sirpa Kaasalainen ja varapuheenjohtaja Tarja Mattila saivat SuPerin hopeisen ansiomerkin. Merkkipäiviä viettäviä sihteeri Seija Kytökangasta ja ammattiosaston jäseniä Raija Vilppoa ja Tuija Kantelista muistettiin myös.

KAARINA MÄKELÄ

Hyvässä seurassa etelänlomalle

SuPer Riihimäen ammattiosasto 615 teki toukokuussa 12 hengen voimin matkan Turkin Alanyaan. Reissu oli oikein onnistunut.

Riihimäen ammattiosasto vietti toukokuussa myös 35-vuotisjuhlia Riihimäen upseerikerholla ja suunnitelmissa on tehdä yhdessä Hyvinkään superilaisten kanssa pikkujouluristeily. Puheenjohtaja toivoo jäsenistöltä aktiivisuutta ja runsasta osallistumista jokaiseen tilaisuuteen.

TUULA KURKI

Jäsenillan teema: Iholla

SuPerin Keski-Suomen yksityissektorin ammattiosasto 426:n sääntömääräinen kevätkokous järjestettiin 22. maaliskuuta Jyväskylässä, keskustan vanhan ortopedian entisen leikkaussalitornin tunnelmallisissa kokoustiloissa. Ilta alkoi ruokailulla ja kevätkokouksella. Illan teema oli *Iholla*, ja se näkyi ohjelmassa läpi illan. Myynnissä oli käsintehtyjä koruja koristamaan kasvoja ja sukkia lämmittämään viluisia varpaita. Illan aikana arvoimme kosmetiikkatuotteita viisi yllätyspussillista kokoukseen osallistuneille. Saunassa sai kokeilla erilaisia ihohoitotuotteita, kuten esimerkiksi kuorintavoiteita kasvoille ja käsille. Olimme tilanneet myös alusvaate-esittelijät, joilla oli myynnissä ihania ja laadukkaita alusvaatteita. Kokeneet esittelijät auttoivat löytämään jokaiselle sopivat tuotteet. Tilaisuuden kruunasi ammattiosaston puheenjohtajan Christine Kastepohja-Parkkosen puhe illan aiheesta. Tämä jokaista hoitajaa koskettava puhe löytyy ammattiosastomme sivuita.

CARITA HANNUNEN

KÄY LUKEMASSA LISÄÄ AO 426:N OMILTA SIVUILTA

Kutsut

PRIDE – YLPEÄNÄ AMMATISTA

SuPer on mukana Pride-kulkueessa muiden STTK:laisten liittojen kanssa 2. heinäkuuta Helsingissä. Kokoontuminen kello 11.45 Senaatintorilla Aleksanteri II:n patsaan luona, jossa SuPer-liivien jako. SuPer järjestää osallistujille pienimuotoisen piknikin Puistojuhlassa. Tervetuloa nostamaan superilaista me-henkeä sekä tuomaan ammattiylpeyttä Pride-kulkueeseen! Liiton arvot kunnioitus, vastuullisuus, rohkeus ovat myös tämän tapahtuman kantavia arvoja. Tule marssimaan ihmisoikeuksien, työelämän tasa-arvon sekä asiakkaan ja potilaan oikeuksien puolesta. Puistojuhlassa sinulla on oiva mahdollisuus päästä tapaamaan muita superilaisia sekä vaihtamaan kuulumisia rennossa tunnelmassa! Ilmoittautumiset sähköpostilla: leena.kaasinen@superliitto.fi

Saaremme voimatarinat

Helsingin Laajasalon kotihoidon hoitajatiimi on yhdessä valokuvaaja Maria Gallen-Kallelan ja maskeeraaja-puvustaja Anne Airaksisen kanssa kuvannut Laajasalossa asuvia ikäihmisiä. Kuviin on luotu erilaisen rekvisiitan avulla jokin henkilön menneisyyteen liittyvä unelma tai muisto tai on kuvattu arkinen tilanne. Projektiryhmä on koonnut kuvamateriaalista elämyksellisen näyttelyn, *Saaremme voimatarinat*. Näyttely aloitti kierroksensa toukokuussa Laajasalon Ylistalosta, siirtyi Rudolfin palvelutaloon kuukaudeksi ja kesäkuun puolivälistä lähtien sen on nähnyt Roihuvuoren monipuolisessa palvelukeskuksessa.

KOTIHOIDON OHJAAJA PIA KINDSTEDT JA KOTIHOIDON TIIMIT

Kuulumisiin

- Kutsut, jutut, kuvat ja mahdolliset www-linkit ammattiosaston omille sivuille voit lähettää osoitteella super-lehti@superliitto.fi. Aineisto syyskuun lehteen 15.8. mennessä. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

RISTIKKORATKAISU 5/2016

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

A R L M U J I N D O

Toukokuun ristikkokisan voitti Leila Vuorinen-Siiskonen, Hankasalmelta. Lämpimät onnittelut!

Markku Pirttimaan kuvia ja kertomuksia

TELTTAILLAAN

Piipahdin muutama vuosi sitten Lapissa vaelluksella ulkomaalaisten kanssa. Yksi kavereista oli panostanut varusteisiin oikein paksun lompakon kanssa. Telttakin oli vielä tehtaan paketissa. Sen pystytystä olikin sitten hauska katsella.

Apua hän ei siihen kuulemma tarvinnut, koska teltta oli taitavan ammattilaisen hänelle valitsema ja nopea pystyttää. Puolen tunnin päästä siinä pystytystouhussa oli neljä miestä. Jokaisella sylillinen kaaria ja naruja. Pystytin oman telttani, keitin teet ja kehuskelin kaverin kyhäelmää. Tai ainakin sitä osaa, joka siitä oli pystyssä.

Vierastan telttoja, joissa on erikseen pystytettävä sisäteltta ja paljon kaaria ja naruja. Sateen sattuessa se on jo läpeensä märkä, ennen kuin suoja on päällä. Omilla retkilläni kulkee mukana jo kaksikymmentä vuotta vanha , timmissä kunnossa oleva yksinkertainen asumus. Muutama kevyt kaari ja narut päissä. Maakiilat ja ylimääräiset narut viskasin heti alkuunsa varastoon. Tiukalla olevat päätynarut pitävät teltan hyvin muodossa ja se on kestänyt kovemmatkin myrskyt. Oma telttani on paras juuri minulle! Keskustelut retkivarusteista ja etenkin teltoista, ovat usein verrattavissa veneen tervaukseen. Jokaisella on siitä vankka, oikea mielipide ja kahta samanlaista ei ole.

Teltan hankinnassa toki ensin mietitään käyttötarve ja koko. Yksin retkeilevälle riittää hyvin pienempi putkiteltta. Se on kevyt kantaa ja nopea pystyttää. Perheelle sitten suurempi kaariteltta, jossa vielä eteinen eli absidi tavaroille ja kengille. Monet valmistavat ruokaakin absidissa, mutta en suosittele avotulen tekoa teltassa tai sen läheläkään. Tulee iso roihu.

Tietysti vedenpitävyys on yksi tärkeimmistä valintakriteereistä. Kuiva suoja myrskyllä on hyvä paikka köllötellä. Ilmanvaihto kannattaa myös huomioida. Heikosti tuulettuva teltta on aamulla sisältä kostea. Varsinkin jos yöpyjiä on useampia.

Hetken mielijohteesta telttaa ei kannata ostaa, eikä varsinkaan kuvan perusteella. Jo kaupassa kokeiltu ja toimiva teltta on upeaa pystyttää kesäisen järven rantaan. Hyvää retkeilykesää! ■

WWW.PIRTTIMAA.FI

P.S.

OULAISTEN SEUDUN AMMATTIOSASTO

SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

VIRKEYTTÄ VIRIKEOHJAAMISESTA

Mihin kesätapahtumaan haluaisit mennä? ▶ s. 4

Tapana on käydä iskelmäfestivaaleilla ja kansanmusiikkijuhlilla. Vähintään kerran kesässä on päästävä lavatansseihin.

Terveisesi uudelleen puheenjohtajaksi valitulle Silja Paavolalle? ▶ s. 6

On oltava jatkossakin näkyvillä ja tuotava esille superilaisten tekemää tärkeää työtä.

Onko työsi kuormittavaa? ▶ s. 18

Kyllä perustyö on. Nyt kun olen myös virikeohjaajana, kuormitus on keventynyt.

Leivotko pullaa? ▶ s. 28

Leivon. Ja rieskaa.

Oletko joutunut työssäsi hoitamaan haavoja? ▶ s. 36

Olen, mutta vähemmässä määrin. Onneksi ei painehaavaumia ole ollut.

Mitä uutta haluaisit ammattiosastosi saavan aikaan? ▶ s. 44

Että saisimme päättäjien päähän arkijärkeä siitä, mitä hoitotyö oikeasti on.

Mikä on parasta vasta alalle tulleissa nuorissa hoitajissa? ▶ s. 52

Tuoreet opit ja innostuminen työstä. Heillä ei ole ennakkoasenteita.

Mikä on sinun paras piirteesi hoitajana? ▶ s. 56

Mistäs minä sen tietäisin?

Kuntoiletko? ▶ s. 66

Olen kuntoutuslaitoksessa töissä, eli Taukokankaalla on hyvät mahdollisuudet kuntoilla. Aikaa vaan voisi olla enemmän. Keväällä meillä oli täällä superilaisten kymmenen kerran ryhmäkuntoilupaketti, johon osallistui 14 henkilöä ja johon oltiin tyytyväisiä.

Oulaisten seudun ammattiosaston alueella ongelmat ovat tuttuja. Huonokuntoisia hoidetaan entistä vähemmällä väellä, työntekijät ovat väsyneitä ja sairastelevat aikaisempaa enemmän, mutta sijaisten saaminen on vaikeaa.

– Kyllä tämä kaikki tuntuu työssä olevien selkänahassa, ammattiosaston puheenjohtaja Eija Heinonen huokaisee.

Heinonen pohtii sote-uudistuksen tuomia muutoksia.

– Toivoisi tietysti, että muutokset olisivat hyviä, koska hoidettavia riittää. Superilaisten kannattaa puhaltaa yhteen hiileen kaikissa asioissa, niin työssäjaksaminenkin olisi parempaa.

Eija Heinonen on toiminut ammattiosastonsa puheenjohtajana vuodesta 2010.

Oulaisten seudun ammattiosastoon kuuluu noin 270 jäsentä ja heistä kuutisenkymmentä on yksityispuolelta. Heinonenkin työskentelee yksityissektorilla Taukokangas Oy:ssä. Perushoitajan työn vastapainoksi hän kouluttautui virikeohjaajaksi viisi vuotta sitten ja tekee tätä työtä nyt kolmena päivänä viikossa.

– Ajattelin tehdä vähän fyysisesti kevyempää työtä perushoitajan työn ohessa, kun ikääkin on jo tullut.

Ammattiosaston hallitus toimii aktiivisesti, myös viriketoimikunta järjestää ohjelmaa.

– Täälläpäin on paljon pieniä yksityisiä yrityksiä, joissa on yksi tai kaksi superilaista. Heihin ei tahdo saada kontaktia. Olen aina iloinen, kun kokouksissa tai retkillä näkee uusia kasvoja.

Osaston kesäretki suuntautuu Ähtärin eläinpuistoon. Syksyn suunnitelmissa on yhteisvaellus. ■

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Puhelinvaihde 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
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Elina Kujala p. 09 2727 9219
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasiainpäällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Sara Simberg p. 09 2727 9197
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- mediakouluttaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- 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
- mikrotukihenkilö Mira Valtonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298
- 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 Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- sopimusasiantuntija Satu Kervinen p. 09 2727 9139
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- 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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- asiakaspalvelusihteeri Merja Poikselkä-Takala p. 09 2727 910
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Samuli Keinänen p. 2727 9189
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma–pe klo 9–13
- telefax 09 2727 9155
- palveleva sähköposti: jasenrekisteri@superliitto.fi
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsensihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Alisa Rosti, Katja Sirkiä, Saila Uusikangas ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SuPers egna superveckor fortsätter

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Veckan 23 i början av juni kallades superveckan – och det var den faktiskt. Arbetsmarknadsparterna nådde enighet i konkurrenskraftsavtalet. Det är tungt för arbetstagarna, inte ett uns mera kan läggas på arbetstagarnas axlar. Nu måste landets regering hålla de löften de har gett. Ett avtal innebär ju att båda parterna håller vad de lovat. När de här sakerna är i ordning kan vi återgå till den normala dagordningen.

Den normala dagordningen är superiternas intressebevakning, med arbetsbeskrivningen, utbildningen, värdesättningen av arbetet och personaldimensioneringarna i fokus. Det låter som en gammal skiva, men beroende på hur man ser på saken är det antingen det, eller inte. Det kan komma stora förändringar i arbetsbeskrivningen beroende på social- och hälsovårdsreformen, sote, och hur den framskrider. Superiterna har hört och läst om soteförändringen till lust och leda redan i åratal, och fortfarande vet man ingenting om slutresultatet. Det har sote-förändringen ändå åstadkommit, att flera kommuner i samarbete har börjat fundera över förändringen och hur den ska genomföras. Förändringar kommer också att ske i superiternas arbetsbeskrivning, och det beror på oss i vilken riktning.

De principer superiternas arbete styrs av är respekt för livet och människovärdet, självbestämmanderätt, rättvisa och jämlikhet. På de här värdena baserar sig branschens yrkesetik. Vi vet alla vilken kompetens vår utbildning ger, men yrkesskickligheten kommer först när man gör själva arbetet. Yrkesskickligheten växer när arbetet är utmanande och ansvarskrävande. Nu kommer det alltför mycket budskap från arbetsplatserna om att närvårdarna och primärskötarna får lov att städa, laga mat eller tvätta byke, och klienten kommer i skymundan. Trenden, som bara blir värre, har varit att personalen inom stödtjänsterna har minskats och deras arbete har spillt över på oss vårdare. Vi har naturligtvis gjort det arbetet, för utan stödåtgärder blir ju arbetet verkligen svårt. Men stödtjänsterna måste nog få sina egna utförare tillbaka. Arbetets innehåll har betydelse för hur verkningsfullt det är. Tänk om all den tid som går åt till stödarbete skulle användas till vårdåtgärder eller bara till gemensamma aktiviteter med dem som vårdas. Hur mycket mer skulle det inte skapa glädje och välbefinnande!

Yrkeskunnigheten, den princip för vårdarbetet som alla superiter känner till och har accepterat, innebär humant arbete med mänskliga relationer. Till det hör centralt klientorientering, respekt för klienten och patienten, en genuin vilja och ett behov av att utveckla sin yrkeskompetens. När vi förenar de här delfaktorerna i vårdarbetet med SuPers egna värden Respekt – Ansvar – Mod är vårt arbete högklassigt, effektfullt och resultatrikt varje vecka. Bara vi får möjlighet till det. Avsikten är ju att patienterna och klienterna ska få rätt vård och omsorg i rätt tid.

Vi som alltid tar hand om andra ska också ta hand om oss själva, åtminstone under sommarledigheten, som jag hoppas många får uppleva. ■

Trevlig sommar till alla och tack för förtroendet,

Silja

Valen är gjorda

Förbundsmötet valde enhälligt Silja Paavola att fortsätta som förbundsordförande under de följande fyra åren. Ordförandevalen i de övriga styrelseorganen gick till omröstning. Vice ordförande blev Jaana Dalén, som vann över Tiia Rautpalo med rösterna 102-85. Som ordförande för representantskapet fortsätter Heikki Isosaari efter att i omröstningen ha vunnit över Sisko Metso och Virve Aho, med rösterna 105-66-16. Det fanns också tre kandidater i valet av vice ordförande. Marja Kiljunen valdes med 94 röster, Teemu Hiilinen fick 62 röster och Virve Aho 29 röster. För perioden som inleds i augusti har förbundsstyrelsen fyra nya medlemmar och representantskapet 26 nya medlemmar.

Vi berättar om stämningarna under förbundsmötet både i papperstidningen och i de bildkollage som öppnar sig via länkarna i webbtidningen. Det lönar sig att gå in och titta på dem.

I vår sommarartikel har vi samlat fackavdelningarnas framtidsplaner. Där berättar vi också vad avdelningarna väntar sig av de nya beslutsfattarna. Avdelningarna, som valts ut slumpmässigt, önskar dem framför allt krafter att kämpa för superiterna mot försämringarna. Inom avdelningarna önskar man också besök av beslutsfattarna i regionerna och mer samarbete mellan avdelningarna.

Ordföranden för Janakkala-Hattula fackavdelning Anne Kisonen höll ett anförande under förbundsmötet där hon underströk betydelsen av samarbete mellan fackavdelningarna. Man behöver inte göra allt ensam, utan genom att nätverka och förena krafterna får man bredare axlar för den lokala verksamheten. Där geografin inte ställer hinder kan man väl tro att en gemensam insats av flera fackavdelningar kan skapa entusiasm, som i sin tur leder till mer entusiasm och bestyrsamhet att dra nya människor med i verksamheten.

Högsommarens dubbelnummer delas ut senare än normalt för att vi ska kunna förmedla färska nyheter från förbundsmötet. Nästa nummer utkommer i början av augusti. Men före det: trevlig sommar till alla! ■

leena.lindroos@superliitto.fi

Nya representantskapet och förbundsstyrelsen inleder sitt arbete

Under förbundsmötet fastställdes SuPers nya förbundsstyrelse och ordförandena för det nya representantskapet valdes. Det nya representantskapet valdes redan på våren vid det gemensamma valet av representanter till förbundsmötet och av representantskapet. Det fanns 327 kandidater i valet och av dem valdes 40 superiter till ordinarie medlemmar av representantskapet och 40 till suppleanter.

Representantskapet fick 26 nya medlemmar. Könsfördelningen och åldersstrukturen bibehölls i stort sett. I det nya representantskapet sitter nu fyra män och 36 kvinnor. Medelåldern är 48,6 år. Den yngsta medlemmen är 30 år och den äldsta 63 år.

Valdeltagandet var ca 25 procent i vårens val. Det sjönk en aning i jämförelse med valet för fyra år sedan. Allra aktivast deltog man i Lapplands valkrets. Valkretsen i Tavastland, Birkaland och Mellersta Finland var den enda där valdeltagandet steg. I valet kunde man rösta elektroniskt, vilket fick mycket positiv feedback av medlemmarna.

Representantskapet har förbundets högsta beslutanderätt under den fyraåriga förbundsmötesperioden. Det sammanträder två gånger om året.

Under förbundsmötet fastställdes den nya förbundsstyrelsen, som bär ansvar för förbundets strategiska ledning. Dess 14 medlemmar har fackavdelningarna valt valkretsvis vid sina egna möten. Styrelsen består av en man och 13 kvinnor. Av dem är fyra nybörjare i styrelsearbetet. Ordet i styrelsen förs av Silja Paavola, som fortsätter som ordförande för förbundet. Till vice ordförande valde förbundsmötet Jaana Dalén. Förbundsstyrelsen beslutar bland annat om utlåtanden och ställningstaganden i viktiga frågor samt om principerna för förbundets personalpolitik.

I representantskapet företräder Carola Wikström Åland. Till svenskspråkig medlem av förbundsstyrelsen valdes Maj-Britt Skogberg från Karis i Raseborg. ■

Rautapalo tackade superiter

Tiia Rautpalo, som lämnar vice ordförandeskapet, tackade i sitt tal alla superiter och konstaterade att det nu är dags att koncentrera sig på den lokala verksamheten och lämna förbundets beslutande organ för den här gången.

Rautpalo fortsätter intressebevakningen inom SuPer som SuPer-huvudförtroendeman i S:t Michel.

Tiia Rautpalo uppmanar SuPers nya styrelse att fortsätta det goda arbete som har gjorts hittills.

– Jag önskar alla superiter gott mod. Tiderna blir hårdare, lönlöst att förvänta sig några morötter. Även om de fanns skulle bara blasten stanna kvar i handen. ■

Silja Paavola fortsätter som ordförande för SuPer

Världen förändras, men SuPer kommer att vara med i utvecklingen och också verka för en förändring. Silja Paavola, som fortsätter som ordförande för SuPer, påpekar att alla medlemmar behövs för det här arbetet. Tillsammans är vi flera.

STT-Lehtikuvas fotograf Heikki Saukkomaa förevigade den omvalda Silja Paavola, som förbundsrådet Juhani Palomäki skyndade sig att vara den första att gratulera.

Finlands närvårdar- och primärskötarförbunds förbundsmöte visade att superiterna känner ett starkt förtroende för Silja Paavola och valde henne att fortsätta som ordförande för förbundet. Det fanns inga motkandidater.

Ordförande Paavola lovade att SuPer fortfarande ska vara en stark intressebevakare. Förbundet fortsätter sitt arbete för att förbättra vårdarnas löner, personaldimensionering och välmående i arbetet. Dessutom kommer förbundet att fästa allt större uppmärksamhet på utbildningen, arbetsprofilen och den kompetens som ska utnyttjas i arbetet, och i det här arbetet förväntar sig ordföranden att alla medlemmar deltar.

– Vi har många utmaningar, men vi har också mycket kunnande. Det finns närmare nittiotusen superiter. Vi är en stor organisation inom social- och hälsovården. Världen förändras, arbetssätten förändras, och ingenting är beständigt. Vi måste aktivt delta i förändringen.

Ordförande Silja Paavola anlitas ofta som expert i olika medier. Hur har hon blivit så populär i medierna?

Jag tror att det till stor del beror på att jag är snabb i repliken. Jag är bra insatt i substansen och också i den politiska delen. Social- och hälsovård är också politik, även om medlemmarna kan ha svårt att inse det när det gäller deras eget arbete.

Den ekonomiska krisen och sparåtgärderna känns påtagligt i superiternas plånböcker. Paavola är bekymrad över den nuvarande ungdomens och den kommande generationens framtid.

– Vi måste också kämpa för att inte hamna i en gången tid, när familjens socioekonomiska ställning också bestämde barnens framtid. De unga måste ha möjligheter att studera och att fortsätta studierna efter förmåga. Närvårdarutbildningen ska också bevaras som en treårig, bred och högklassig utbildning.

Silja Paavola tror att finländarna inser värdet av det arbete som fackorganisationerna gör och vad fackrörelsen allt som allt har åstadkommit.

– Kanske vi allt emellanåt måste påminna om det, men framtiden är viktig. Vi ska vara med i allt vad som sker i vårt samhälle och i världen.

Paavola påpekar att vi behöver starka organisationer.

– Vi ser igen i samband med konkurrenskraftsavtalet att företagarna vill förhandla fram avtal med arbtestagarna utan ramvillkor. Men vi måste komma ihåg att det är den som har pengar som bestämmer. De flesta superiterna arbetar i hierarkiska arbetsmiljöer. De får inte hamna i underläge, utan de måste ha någon som förhandlar i deras intresse.

SuPer är på många sätt med om att utveckla social- och hälsovårdstjänsterna i Finland. Superiterna står där i centrum genom att göra sitt arbete med den yrkesskicklighet som utbildningen och erfarenheten för med sig. Enligt ordförande Paavola är det ytterst viktigt att superiternas utbildning och kompetens utnyttjas till fullo också i framtiden. ■

Jaana Dalén vice ordförande för SuPer

Den nya vice ordföranden Jaana Dalén tar ivrigt itu med den nya utmaningen. Hon vill ge sitt allt för att superiterna ska må bra i arbetet.

Jaana Dalén har nyss fått höra om sitt val till vice ordförande för SuPer.

Jaana Dalén från Nousis valdes till vice ordförande för SuPer. Dalén arbetar som primärskötare på intensivavdelningen vid Åbo universitetscentralsjukhus. Hon har varit med i fackföreningsverksamheten i nära trettio år. För närvarande är hon huvudförtroendeman två dagar i veckan och sekreterare i sin fackavdelnings styrelse. Dessutom sitter hon i representantskapet för FTFC (STTK) och är vice ordförande för det europeiska primärskötarförbundet. Tiden räcker också till för FTFC:s (STTK) lokalkommitté i Egentliga Finland.

De som understödde Dalén under förbundsmötet beskrev henne som en lugn, empatisk, inspirerande, uppmuntrande, stark, snabb, eftertänksam, samvetsgrann och genuin superit. Dalén är tacksam att hon fick väljarnas förtroende.

– Jag tror inte att mitt val påverkades av valarbetet eller av talen under mötena, utan av hur jag har gjort mitt arbete och skött mina ansvarsuppgifter under årena.

Vice ordförandens viktigaste uppgift är att vara ett stöd för ordföranden. De kommer sinsemellan överens om hur de fördelar arbetsuppgifterna. Traditionen har varit den att vice ordföranden svarar för den internationella verksamheten, i praktiken deltar han eller hon exempelvis i det europeiska primärskötarförbundets verksamhet. Dalén tror att samarbetet med Paavola löper friktionsfritt.

– Vi kommer riktigt bra överens och vi är på samma linje i många frågor.

BORT FRÅN DE GAMLA HJULSPÅREN

Jaana Dalén tror att den största utmaningen för förbundet under den följande fyraårsperioden kommer att vara social- och hälsovårdsreformen.

– Vår viktigaste uppgift i SuPer är att bevaka medlemmarnas intresse och stöda dem i förändringarna. Det måste finnas tillräckligt med förtroendemän så att intressebevakningen lyckas.

Vice ordföranden kritiserar konkurrenskraftsavtalet för att vara historiskt dåligt för vårdarna. Hon anser att SuPer bör göra allt för att arbetsvillkoren inte ska försämras i framtiden.

Dalén sörjer över den stora etiska börda som kollegorna måste bära. Den framgick ur SuPers utredning av arbetshälsan, som offentliggjordes under förbundsmötet.

– Enligt utredningen upplever över 90 procent av dem som svarade att de inte kan garantera vårdkvaliteten. De skulle vilja göra ett bättre arbete, men de ges inte möjlighet till det.

Dalén hoppas på flera vårdare i fackföreningsverksamheten.

– Om man bara känner det minsta intresse eller nyfikenhet lönar det sig att delta i en medlemskväll eller i höst- eller vårmötet. Första gången kan man bara lyssna och titta på vad som händer. Om man får en gnista att delta mera så är det bara att modigt gå med i den aktiva verksamheten.

Dalén önskar att de nuvarande fackavdelningsaktivisterna ska låta nykomlingarna bekanta sig med verksamheten i lugn och ro, utan att genast ge dem ansvarsuppgifter. Av nykomlingarna önskar hon feedback och konkreta förslag om hur man kan göra saker annorlunda.

– Det är svårt att förnya sig om ingen kommer med nya infallsvinklar. Då går man bara på i de gamla hjulspåren. Det är uppfriskande när det kommer nya medlemmar och nya idéer. ■

I OMRÖSTNINGEN AV VICE ORDFÖRANDE FICK JAANA DALÉN 102 RÖSTER. TIIA RAUTPALO FICK 85 RÖSTER.

Representantskapet arbetar för medlemmarna

Som ordförande för representantskapet fortsätter Heikki Isosaari från Seinäjoki. Representantskapet fick ny vice ordförande när Marja Kiljunen från Varkaus valdes.

Heikki Isosaari har varit medlem av representantskapet sedan 2000. Vid förbundsmötet valdes han för andra gången till ordförande för representantskapet. Enligt honom är en av SuPers viktigaste uppgifter att driva medlemmarnas intressen.

– Vi måste se till att statsmakten inte sätter för hårt åt oss vårdare. Vi gör ett tungt arbete på gräsrotsnivå för en låg lön. En av SuPers uppgifter är att uppnå så bra förhandlingsresultat som möjligt för sina medlemmar.

Enligt Isosaari ska man emellertid inte gå med i förhandlingarna med inställningen att man inte kan ge efter på någon punkt.

– Alla vet att vi lever i strama tider. Vi måste avstå från något för att uppnå något nytt.

Isosaari har sett och upplevt många förändringar inom social- och hälsovården och följt hur SuPer har bevakat vårdarnas intressen. Han blev hjälpskötare 1978 och gick med i SuPer samma år. Han hade aldrig tänkt sig bli fackföreningsaktivist.

– Jag gick med i fackavdelningsverksamheten och intresset växte så småningom. Jag valdes in i fackavdelningens styrelse, ett par år senare till dess ordförande, sedan till representantskapet och nu är jag här.

Isosaari är vice ordförande i fackavdelningen vid Seinäjoki centralsjukhus. Han är arbetarskyddsfullmäktig på deltid och resten av tiden arbetar han som vårdare på avdelningen för ortopedi. Han har sett att man kan påverka arbetslivsfrågor via fackavdelningen.

– Jag ser en ljus framtid för SuPer. En del påstår att fackföreningen inte intresserar de unga, men det stämmer inte. SuPer är ett attraktivt förbund med ett stigande medlemsantal. Det kommer hela tiden med nya unga.

Heikki Isosaari berättar att han är nöjd med att fortsätta som ordförande för representantskapet. Marja Kiljunen, som valdes till vice ordförande, tar ivrigt itu med uppgiften. Hon är tacksam över att ha fått väljarnas förtroende.

FRAMÅT GENOM FÖRHANDLINGAR OCH SAMARBETE

Marja Kiljunen, som valdes till vice ordförande för representantskapet, är på samma linje som Heikki Isosaari när det gäller SuPers viktigaste uppgift: att se till medlemmarnas intresse står i främsta rummet.

– Arbetslivet kommer att stramas åt, vi vet ännu inte vad sote-reformen för med sig. SuPers intressebevakning måste svara på kommande utmaningar.

Kiljunen beskriver sig själv som en förhandlare och samarbetsperson. Hon är huvudförtroendeman vid Varkaus stad. En del av arbetstiden är hon representant för personalen i beredningen av sote-reformen i Norra Savolax. I fältarbetet som reservpersonal inom staden hinner hon med omkring sex arbetspass i månaden. Hon anser att det är viktigt att hålla kvar kontakten med vårdarbetet. I SuPers representantskap inleder hon sin tredje period.

Enligt Kiljunen måste man beakta den privata sektorns tillväxt när intressebevakningen utvecklas. Det är också viktigt att hänga med i tidsandan. ■

I VALET AV ORDFÖRANDE FÖR REPRESENTANTSKAPET FICK HEIKKI ISOSAARI 105 RÖSTER, SISKO METSO 66 RÖSTER OCH VIRVE AHO 16 RÖSTER. I VALET AV VICE ORDFÖRANDE FICK MARJA KILJUNEN 94 RÖSTER, TEEMU HIILINEN 62 RÖSTER OCH VIRVE AHO 29 RÖSTER.

SuPers utredning av arbetshälsan 2016:

Om jag nu ändå orkar

TEXT MINNA LYHTY

Av dem som svarade på SuPers enkät var 93 procent oroade över vårdkvaliteten. Vårdarna vill göra ett gott arbete, men på grund av den otillräckliga personalmängden är det inte möjligt.

SuPer utredde arbetsbelastningen bland sina medlemmar genom en enkät i januari-februari 2016. Det kom svar av 1 735 medlemmar. Av dem arbetar största delen inom den kommunala och en fjärdedel inom den privata sektorn. Av de svarande arbetar 42 procent inom äldrevården, 20 procent inom hemvården och 13 procent inom dagvården. Utredningen publicerades under förbundsmötet i början av juni.

En majoritet, närmare 70 procent, upplever att det finns alltför lite personal i deras arbetsenhet. Inom hemvården är siffran ännu högre, 80 procent. Vårdarna har inte tillräckligt med tid för de vårdbehövande, och de kan inte beakta alla individuella behov. Dessutom måste 70 procent av de svarande varje vecka göra saker som står i strid med deras värderingar. Det finns helt enkelt inte tid för att ge en god vård.

Arbetsbelastningen inom social- och hälsovården samt inom fostran har ökat. De vårdbehövande har flera sjukdomar än förut och kräver tyngre vård, antalet skolgångsbiträden har skurits ned och man ökar gruppstorlekarna inom småbarnsfostran. På grund av sparkrav anställer man inte vikarier för sjukledigheter i alla fall.

Vårdarbetet hör till de branscher där risken att utmattas är störst, eftersom arbetet belastar både fysiskt och psykiskt. Dessutom bär vårdarna en etisk börda om deras egna ideal och verkligheten i arbetslivet står i konflikt.

– De som söker sig till branschen är i regel människor som vill göra gott. Vårdarna tänker att de som de vårdar har rätt till social samvaro, till att bli sedda och hörda samt till meningsfull sysselsättning, för att inte tala om rätten att få sina basbehov uppfyllda, såsom god hygien. Verkligheten i arbetslivet är ett slag i ansiktet, för enligt dem som svarade på enkäten uppfylls inte de här sakerna, berättar Sari Erkkilä, expert vid SuPer.

Hon är ändå inte förvånad över de kärva svaren på enkäten.

– Allt flera tar kontakt med SuPer om belastningen i arbetet. Resultaten är vad vi har anat.

ALARMERANDE RESULTAT

SuPer utredde vårdarnas arbetshälsa förra gången 2012. Redan då var resultaten alarmerande, men nu är situationen desto värre. Exempelvis har andelen vårdare som upplever arbetet som tungt stigit från 49 procent till 71 procent. En-

TANKAR OCH FÖRHOPPNINGAR HOS DEM SOM SVARADE PÅ ENKÄTEN:

"Man klarar av arbetsdagen om man bara gör och inte funderar."

"Ju mindre personal, desto mer består arbetet av brådskande utförande av de nödvändigaste rutinerna. På det här sättet kan man inte påvera arbetet."

"Som vikarie har man en hög tröskel för att sjukskriva sig. Man kanske inte tas på jobb längre om det finns sjukledigheter."

"Det är dags att göra livet värdefullt för den som vårdas."

"Jag orkar egentligen inte tänka på utveckling. Jag går på jobb, gör mitt arbete och hoppas att dagen snart tar slut."

"En kan inte göra två personers arbete."

"En känsla av att ingenting räcker till borde inte få finnas när man själv upplever att man gjort sitt allt."

"Förebyggande skulle vara att minska belastningen med rätt mängd personal."

ligt dem som svarade har arbetstakten skärpts och brådskan ökat. Det här upplever man särskilt inom hemvården, äldrearbetet och mottagningsarbetet.

Närmare 90 procent svarar att de tidvis når gränsen för vad de orkar. Två av fem anger att de varje vecka når gränsen för vad de orkar. Förra gången, 2012, upplevde en av fem samma sak. Åtta procent når varje dag gränsen för vad de orkar.

Över hälften av de vårdare som svarade säger att de har varit sjuka på arbetsplatsen under det senaste året. Orsaken har bland annat varit rädslan för hur chefen och arbetskamraterna förhåller sig till frånvaron. Vårdarna känner skuld för att arbetet samlas hos arbetskamraterna om man inte anställer vikarier. De oroar sig också för att vårdkvaliteten blir sämre när det finns färre vårdare.

Två av tre uppger att de överväger att byta bransch. Över hälften av vårdarna är inte säkra på om de med tanke på hälsan kommer att kunna arbeta i sitt nuvarande arbete om två år.

Dessutom har våldet på arbetsplatsen ökat under de senaste åren inom vården. Upp till 72 procent har erfarit våld eller hot om våld under det senaste året. Våldsverkaren är så gott som alltid en klient. Över 60 procent hade egna upplevelser av våld eller av hot om våld under det senaste året. Mest våld förekom inom handikappvården.

Arbetsgivarna har inte ställt sig med det allvar till våldet som arbetarskyddslagen förutsätter. Närmare 30 procent berättar att det inte har ordnats någon eftervård på arbetsplatsen för dem som råkat ut för våld eller hot om våld. Nästan hälften vet inte om det finns möjlighet till eftervård. Även om en vårdare gör en anmälan om en våldssituation leder det inte alltid till åtgärder, även om arbetarskyddslagen kräver det.

FRÅN SKENHELIGT TAL TILL GÄRNINGAR

Enligt Sari Erkkilä kan arbetsgivarna inte vara omedvetna om att de anställda mår dåligt.

– Arbetsgivarna har inte vilja eller medel att förbättra arbetsförhållandena. Det är konstigt, för de anställda är arbetsgivarens värdefullaste resurs.

Arbetsgivarna är också bundna av lagen.

– Arbetarskyddslagen säger att ifall arbetsgivaren får veta om att en anställd belastas i sitt arbete på ett sätt som innebär en fara för hälsan ska arbetsgivaren ingripa.

Största delen av dem som svarade arbetar bland äldre. Deras arbete regleras av äldreomsorgslagen, enligt vilken kommunen ska ordna social- och hälsovård av god kvalitet för de äldre. Den ska ordnas i rätt tid och vara tillräcklig med avseende på de äldres behov.

– De anställda ges inte tid att uppfylla kraven i äldreomsorgslagen. Den här lagen följs alltså inte i flera kommuner.

Erkkilä önskar att statsmakten och arbetsgivarna avslöjar den verkliga situationen när man vill sänka kvaliteten på vårdarbetet.

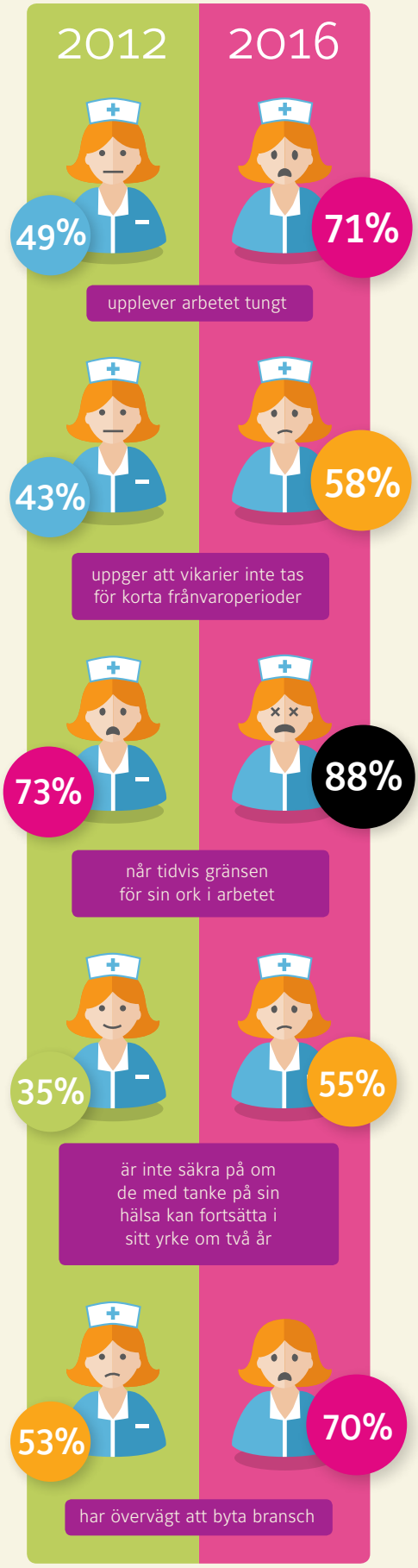
– Det vore ärligt att konstatera att det inte är möjligt att ge lika högklassig vår som för tio år sedan med de nuvarande resurserna. De utbildade vårdarna strävar på bekostnad av sin egen hälsa efter att uppnå samma kvalitet som tidigare. Det förväntar sig också de som vårdas, föräldrarna, de anhöriga, arbetsgivarna och statsmakten. Risken är att vårdarna utmattas eller blir cyniska.

Även om läget verkar eländigt får vi inte kasta in handduken nu enligt Erkkilä. SuPer kommer att med allt större eftertryck ingripa i de problem som enkäten lyfter upp. Erkkilä hoppas på kollektiv styrka på arbetplatserna.

– Det finns ofta en modig arbetstagare på arbetsplatsen som tar upp frågorna. Nu utmanar vi alla arbetstagare att modigt ta itu med problemen och påtala dem för arbetsgivaren och beslutsfattarna i den egna kommunen. SuPer stöder arbetstagarna i att föra frågorna vidare.

Erkkilä driver också på arbetsgivarna till ansvarstagande.

– Beslutsfattarna måste ta lyra när det gäller de här resultaten. Det är inte möjligt att de inte gör någonting åt saken. För närvarande orkar vårdarna inte i sitt arbete, och därför byter de arbetsplats. Den ständiga växlingen bland arbetstagarna är en riskfaktor med tanke på kvaliteten. ■



Markku Jalonen

Paula Risikko

Antti Palola

Tuomas Mänttäri

Superiterna har dragit sitt strå till stacken

Nu är det arbetsgivarnas tur

Under förbundsmötets öppning diskuterades följderna av konkurrenskraftsavtalet och superiterna uppmanades vara stolta över sitt yrke.

SuPers förbundsmöte öppnades av ordförande Silja Paavola.

– Idag är ni här som beslutsfattare, nästa vecka igen i ert eget arbete som vårdare. Var stolta över er yrkeskompetens. Ni vet att ert arbete är värdefullt. Utan ert arbete skulle Finland inte klara sig en dag, sade Paavola när hon önskade deltagarna och de inbjudna gästerna välkomna till förbundsmötet.

Riksdagens andra talman och riksdagsledamöten Paula Risikko ville i sitt eget anförande tala positivt om nuet. Det finns tydliga tecken i luften som tyder på att vi har lämnat det värsta bakom oss och att det ekonomiska läget har vänt mot det bättre.

Konkurrenskraftsavtalet syftar till att skapa nya arbetsplatser i Finland. Risikko påminde om att primärskötarna och närvårdarna måste få utnyttja den kompetens utbildningen och arbetserfarenheten har gett dem i sitt arbete. Det hjälper också att orka mitt i den förändring där vi nu befinner oss.

– En garanti för vård av god kvalitet är att patienten eller klienten omges av yrkeskunniga och motiverade människor. Primärvården är alltings A och O. Social- och hälsovårdstjänsternas kvalitet och effekter vilar hos er. Människorna väntar mycket av er, men kom ihåg att ta hand om er själva också.

Arbetsmarknadsdirektören Markku Jalonen från KT Kommunarbetsgivarna påpekade att den mest utmanande frågan i vårens kokr-förhandlingar är förlängningen av arbetstiden.

– Jag vågar redan nu säga att trots den svåra förhandlingssituationen var lösningen i fråga om arbetstiden en rimlig kompromiss, som vi kan leva med. Kommunbranschen höll sig inom den överenskomna tidtabellen och lösningen inom kommunbranschen öppnade upp bäckar, som ledde till att även andra lösningar kunde åstadkommas. SuPers förhandlare förtjänar också tack för det här.

Vd:n för arbetsgivarna inom socialbranschen Sosiaalialan työnantajat Tuomas Mänttäri inledde sitt anförande med att gratulera alla superiter till ett utmärkt karriärval.

– Det finns arbete inom social- och hälsovården nu och framför allt också i framtiden. En utmaning är hur vi ska få pengarna att räcka till välfärdstjänster när försörjningskvoten försämras och landets ekonomi stapplar.

Mänttäri konstaterade att han önskar att konkurrenskraftsavtalet ska vara en vändpunkt och att vi har lagt de bibliska sju magra åren bakom oss.

– För ett arbetstagarförbund har det säkert inte varit lätt att vara med om att ingå ett avtal där lönerna inte stiger och arbetstiderna förlängs. Jag sätter stort värde på det ingångna avtalet. Kokr har inte varit någon lätt lösning för arbetsgivarsidan heller. Det är vår finländska styrka att lösningen åstadkoms genom förhandlingar, sade Mänttäri.

FTFC:s ordförande Antti Palola återkom också i sitt anförande till förhandlingsbordet för konkurrenskraftsavtalet.

– Processen var en prövning också för förhandlarna, allmänheten, regeringspartierna och medierna. Under resans gång höll nog tron på att vackla. För första gången i Finland fattades ett beslut om att förlänga arbetstiden. Det största skönhetsfelet i avtalet är att man skär bort 30 procent av semesterpengen för de anställda inom den offentliga sektorn under de följande tre åren. Det slår till särskilt mot de kvinnodominerade låg- och medellönebranscherna. Som förhandlare är det svårt att godkänna.

Palola konstaterade emellertid att saken inte blir bättre av att man vojar sig.

– Löntagarsidan har nu dragit sitt strå till stacken. Nu väntar vi på att också arbetsgivarsidan och företagen drar sitt. ■