

SUUDER

12/2019



UUSI TYÖAIKALAKI
TUO MUUTOKSIA

VAATEKORVAUKSET
TARPEEN
PÄIVÄKODEISSA

VITAMIINIT
– TARVITAANKO
TÄYDENNYSTÄ?

KEHITYSVAMMAISEN
MUISTISAIRAUUS
VOI JÄÄDÄ PIILON

LÄHIHOITAJA VIE
PERHEITÄ VEDEN
ILOIHIN

PÄIHDERIIPPUVAINEN HOITAJA:
"VAARANSIN TÖISSÄ POTILAAT
JA KOTONA LAPSENI"

SAIJA RAHUNEN
ETSIVÄ TYÖ LÖYTÄÄ
MYÖS VANHUKSET

SUPER



22 Humalahakuinen juominen vähenee Suomessa, mutta juomisen malli pysyy samana.



UUTISET

- 8 Hoiva-alan kriisi ei hellittänyt
- 10 Hoitajien työvaatehankinnat tulevat kalliiksi
- 21 Vammaistyö vaatii laja-alaista osaamista

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 12 Joulukuun lyhyet
- 13 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 38 Hyvä hoitaja
- 39 Lue myös nämä
- 40 Me olemme SuPer
- 44 Superristikko
- 45 Paras juttu

EDUNVALVONTA

- 51 Päihdeohjaaja irtisanottiin perusteettomasti – korvauksia lähes 11 000 euroa
- 52 SuPer Työttömyyskassa
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 62 Palvelukortti
- 64 Kuulumiset
- 66 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Maski

26 Lähihoitaja Elina Vaittinen-Kulmala toipui alkoholismista ja auttaa nyt muita raitistumaan.



46

”Altaassa pääsen pois rulljanssista. Se on minun omaa aikaani, jota ilman en jaksaisi muuta pyörittystä.”

Vauva- ja perheuintia ohjaava lähihoitaja
Linda Rehnman



16

Tuki- ja osaamiskeskus Eskoon ohjaaja Anu Yli-Sikkilä käy Mauri Pihlajamaan kanssa laulamassa silloin tällöin karaokea.

ILMIÖT

- 15 Viisi faktaa – lävistyksen hoitotyössä
- 22 Alkoholin kulutus vähenee ja juomattomuus normalisoituu
- 26 Raitistunut Elina Vaittinen-Kulmala opiskeli päihdeterapeutiksi
- 30 Vitamiinit saadaan parhaiten hyvin koostetusta ruokavaliosta

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä: Ystävät, oi ystävät
- 53 Hanna Jokinen: Onko väkivalta ammatinvalintakysymys?

AMMATTI

- 16 Lähihoitaja Anu Yli-Sikkilän työvuoro Tuki- ja osaamiskeskus Eskoossa Seinäjoella
- 34 Löytävä vanhustyö auttaa tukiverkon ulkopuolelle jääneitä
- 42 Uusi työaikalaki lisää lepoaikaa ja lyhentää yötyöputkia
- 46 Lastenhoitaja Linda Rehnman ohjaa työn ohella vauvauintia



Löytävän vanhustyön koordinaattori
Saija Rahunen

KANSIKUVA
Suvi Elo

30

Lähes kaikki tarvittavat ravintoaineet saa hyvin koostetusta ruokavaliosta.



AJANKOHTAISTA

Muistamisen arvoiset tapahtumat



ROBERT OTTSSON

Kalenteri

JOULUKUU

- | | |
|--------|-------------------------|
| 6.12. | Suomen itsenäisyyspäivä |
| 10.12. | Ihmisoikeuksien päivä |
| 13.12. | Lucian päivä |
| 25.12. | Joulupäivä |

TAMMIKUU

- | | |
|-------|------------------------------|
| 1.1. | Uudenvuodenpäivä |
| 4.1. | Maailman pistekirjoituspäivä |
| 27.1. | Kansallinen lähihoitajapäivä |
| 27.1. | Vainojen uhrien muistopäivä |

SUPERIN KOULUTUKSIA

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 29.–30.1. | Aktiivinen ammattiosasto 1
-kurssi |
| 29.1. | Yhdysjäsen yhdistää
-jatkokurssi |
| 7.2. | Toimiva jäsenrekisteri
-kurssi |

TAPAHTUMIA

- | | |
|-------|---|
| 28.1. | Turvallisuuskyselyn tulokset
– näin lähihoitajat näkevät
erityisryhmien asumis-
turvallisuuden, Helsinki |
|-------|---|



INGIMAGE

KAAMOS HELLITTÄÄ – SEKUNTI KERRALLAAN

Vuoden lyhimmän päivän eli talvipäivänseisauksen tienoolle on ajoittunut moni juhlapäivä ammoisista ajoista alkaen. Eikä se ole mikään ihme, sillä aurinko on ollut tärkeä symboli monissa kulttuureissa eri aikoina ja eri puolilla maailmaa.

Tänä vuonna talvipäivänseisaus on 22. joulukuuta. Tuolloin auringonnousun ja -laskun välillä on valoisaa aikaa Helsingissä alle kuusi tuntia ja Rovaniemellä kaksi ja puoli tuntia.

Talvipäivänseisauksesta päivä alkaa vähitellen pidentyä. Jouluaattoon mennessä valoisaa aikaa näissä kunnissa on muutama sekunti enemmän, mutta vuoden loppuun mennessä valoa on jo noin vartin enemmän.

Suomen pohjoisimmassa kunnassa Utsjoella auringon pilkahdusta joutuu odottamaan tammikuun puoliväliin asti, jolloin noin kaksi kuukautta kestänyt kaamos päättyy.

NYT ON AIKA

- Viettä työkavereiden kanssa kansallista lähihoitajapäivää 27.1.2020.
- Laittaa työpaikalla tieto kulkemaan ja ryhtyä yhdysjäseneksi.
 - Asettua ehdolle liittokokousvaaleihin.
 - Ilmoittautua sinua lähimpänä pidettävään yksityissektorin Tes Up-iltaan.
 - Hoitaa jäsenyysasiat kuntoon Oma SuPer-palvelussa viimeistään 31.12.2019.

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Suvi Elo, Kirsi Haapamatti,
Camilla Hanhiova, Hanna Jokinen,
Sirkka-Liisa Kivelä, Marjo Koivumäki,
Johannes Tervo, Esa Pesonen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Hanna Vilo.

PAINOS
89400

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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



ISSN 0784-6975



Minkä teemme kaikkein heikoimmille

Osa asukkaista on päässyt viimeksi ulos viime kesänä. Näin kertoo kehitysvammaisten parissa työskentelevä lähihoitaja SuPerin vammaistyön selvityksessä.

Hoivabisnes on toiminut säälimättömällä tavalla vammaistyössä, samoin kuin tiedämme koko vuoden kiirineistä huonoista uutisista vanhustenhoidossa. Jatkuvasti kilpailutuksilla kiristetyt palvelut ovat johtaneet hoidon kurjistumiseen. Kehitysvammaiset ovat yhteiskunnan heikoimpia, joiden puolesta puhujia on vähän. Alasajo on tapahtunut osin piilossa, osin verhottuna jaloihin päämääriin laitoshoidon purkamisesta ja itsemääräämisoikeudesta. Tosi-asiassa monin paikoin asukkaat eivät enää saa kuntoutusta ja viriketoimintaa lainkaan ja perushuolenpidossa on vakavia puutteita.

Vuorossa olen ainoa koulutettu lähihoitaja. Vastaan yksin neljän osaston lääkkeistä. Esimerkki vammaistyön todellisuudesta johtaa väistämättä vaaratilanteisiin. Lääkevirheitä tapahtuu. Kouluttamattomat tekevät lääkehoitoa. Samaan aikaan hoidettavista on tullut yhä monisairaampia, kun kehitysvammaisten elinikä on pidentynyt.

Hoitajien jatkuva kiire näkyy asukkaiden häiriökäyttäytymisenä. Lähihoitajan kertomus saa vahvistuksen luvuista: 78 prosenttia työntekijöistä on kokenut työssään väkivaltaa vähintään kerran kuussa tai useammin. Kolme neljästä on saanut väkivaltaa osakseen ja muut elävät väkivallan uhan alla. Mikä muu ammattiryhmä joutuu työskentelemään näin? Työturvallisuus on yksiselitteisesti työnantajan vastuulla.

Kun työtä ei pysty tekemään eettisesti ja hoidollisesti oikein, moni superilainen kantaa repussaan kotiin viemisiksi riittämättömyyden tunnetta ja syyllisyyttä. Vammaistyö on heille sydämen asia: ala, jolta ei haluta lähteä pois kuin pakon edessä.

Kaikille lukijoillemme toivon lämmintä ja rauhallista joulunaikaa! Pitäkää itsestänne hyvää huolta. Toivotaan ensi vuodelle iloa, valoa ja SuPer-voimaa, joka kantaa kohti muutosta parempaan.

Päivi Jokimäki



Superilaisille oma verkkoapteekki

HYÖDYNÄ ETUSI
**APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA**

KOODILLA: SUPER2019

-10 %

Koskee normaalihintaisia tuotteita (ei lääkkeit).

JOULUN LAADUKKAIMMAT LAHJAT
**APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASTA**



**Omega-7 kaksoistyrni-
öljykapseli 150 kaps.**
Suojaa ihoa ja limakalvoja.

42,50

[0,28/kaps.] Norm. 54,90



**Kaikki
kosmetiikan
lahjapakkaukset**

-20 %



**Bevita Eye
20 x 0,5 ml**
Kosteuttavat silmätipat.

10,-

[0,50/kpl] Norm. 12,20



**Multivita Juniori
MIX 200 tabl.**
Monivitaamiini lapsille.

16,90

[0,08/tabl.] Norm. 21,42



**Alflorex
30 kaps.**

Bifidobakteereja sisältävä
maitohappobakteeriravintolisä.

22,50

[0,75/kaps.] Norm. 26,90



**Favora kiinteyttävä ja
korjaava seerumi 30 ml**

Kevyt, öljytön ja helposti
imeytyvä koostumus.

15,90

[530,-/l] Norm. 20,83

© Moomin Characters™

6:lla leimalla
tuotelahja
**HETI TILAUksen
MUKANA!**

**ORIONIN
KERÄILY-
KAMPANJA**

APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA

Tarjoukset voimassa 31.12.2019 asti.

AINA ILMAISET TOIMITUKSET

SmartPOST-automaattiin tai Postin/MatkaHuollon
toimipisteeseen. Katso lisää: Apteekkiplus.fi



apteekki**plus**

JOULUA ODOTTELLESSA – JA VÄHÄN KEVÄTTÄKIN

Nyt on hyvä aika tehdä joululahjojen listatoivomusta. Mietin innoissani, mitä se voisi olla: maailmanrauhaa, ilmastomuutoksen hillintää ja oikeudenmukaista maailmaa. Aika yleviä tavoitteita, ja yksin tai jopa kaksin vaikeasti saavutettavia. Otetaan siis vähän helpompaa tai oikeastaan superilaisille realistisempaa. Mitä superilaiset haluavat ja tarvitsevat joululahjaksi, joka kantaa keväälle asti?

Ensinnäkin ymmärrystä ja arvostusta työstään. Ymmärrystä siihen, että työmme on lakisääteistä, monelle tarpeellista joka päivä ja kaikkina vuorokauden aikoina. Superilaiset ovat merkittävä osa Suomen sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon toimijoita. Heidä on monissa eri tehtävissä monissa eri työpaikoissa, ja he ansaitsevat tunnustuksen osaamisestaan. Ilman superilaisia moni homma seisahtuisi kokonaan. He haluavat myös sen käsittämistä, että ihmiset, joita hoidamme, ohjaamme, kuntoutamme, kasvatamme tai joille olemme vierellä kulkijoina, tarvitsevat ammatti-ihmisen osaamista vastaamaan tarpeisiinsa. Tästä työstä on saatava oikeudenmukainen palkka.

He toivovat joululahjaksi tietämystä, että tätä arvokasta ja haastavaa työtä ei tehdä yksin, vaan yhdessä muiden kanssa, osana tiimiä. Eikä tätä työtä kyetä tekemään laadukkaasti ja vaikuttavasti ilman tasokasta koulutusta. On sitten kyseessä ihan mikä tahansa superilaisen työ, se on koulutusta vaativaa ammatti-ihmisen työtä. Tämä työ ei ole tempurata, vaan tavoitteellista ja vaikuttavaa työtä, jonka keskiössä on hoidettava ihminen.

Tarvitaan ymmärrystä, että on monia eri tekijöitä, jotka vaikuttavat työn sujumiseen eri toimijoiden välillä. Tarvitaan myös eri ammattilaisia eri töihin. Ei uuvuteta työntekijöitä ”väärillä” töillä, vaan kohdistetaan ne laatuja ja vaikuttavuutta lisäävään työhön.

Toivotaan myös arvostusta julkisten alojen toimintaan ja kokonaisvaltaisesti sote- ja kasvatustaloon, jota nyt julkisuudessa kovasti retuutetaan. Väitetään, että on kallista – ei ole, sen jo kaikki tiedämme, ja se on jo moneen kertaan todistettu. Arvostusta julkisiin hyvinvointipalveluihin osana yhteiskuntaamme. Työntekijät eivät ole menoerä, josta todetaan vain, että menoerä on saatava tasapainoon vuonna 2023.

On annettava arvostus heille, jotka tätä perustyötä tekevät, jotta insinöörit, ekonomit ja muut toisiin ammatteihin koulutetut voivat tehdä omaa työtään tuloksellisesti ja vaikuttavasti. Heidän ei tarvitse huolehtia niistä hoidettavista, jotka eivät yksin pärjää, vaan me teemme sen.


Superilaiset arvostavat työtään ja ovat vastuuntuntoisia. Superilainen vastaa omasta työstään ensisijaisesti asiakkaalle, potilaalle ja työnantajalle. Hän kantaa eettisen vastuun työhönsä liittyvistä päätöksistä.

Tässäpä nyt joululahjalista, josta luulen, että moni superilainen on samaa mieltä. Tämän myötä toivotan myös kaikille oikein ihanaa joulua, olet sitten töissä tai vapaalla.

Silja



”TOIVOTAAN MYÖS ARVOSTUSTA JULKISTEN ALOJEN TOIMINTAAN JA KOKONAISVALTAISESTI SOTE- JA KASVATUSALAA, JOTA NYT JULKISUUDESSA KOVASTI RETUUTETAAN.”



SuPerin selvitys
hoivayritysten
tilanteesta osoittaa:

HOIVA-ALAN KRIISI EI HELLITTÄNYT SITTENKÄÄN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT MOSTPHOTOS

Hoivakriisi ei tuonut alan yrityksiin luvattuja muutoksia. Työntekijöiden mukaan hoidon laatu ei ole parantunut ja työaika menee edelleen avustaviin tehtäviin.

Kevään hoivakriisin jälkeen hoiva-alan työnantajat lupasivat korjata alalla paljastuneet epäkohdat. Mutta pitivätkö lupaukset? SuPer selvitti asiaa kyselyllä, joka kohdennettiin suurimmissa hoiva-alan yrityksissä työskenteleville jäsenille.

SuPerin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerensin** mukaan selvitys osoittaa, etteivät yritysten lupaamat muutokset näy käytännössä ainakaan siinä määrin kuin on annettu ymmärtää.

– Koulutettujen hoitajien työaika menee edelleen siivous-, ruoka- ja pyykkihuoltoon. Kyselyyn vastanneista lähes 80 prosenttia kertoi tekevän näitä avustavia tehtäviä joka päivä, Zaerens sanoo.

Hän pitää harmillisena myös sitä, että alalla käytetään edelleen runsaasti sijaisia sekä erilaisia vaihtelevan työajan sopimuksia ja runkosopimuksia.

– Hoitajille tulisi tarjota vakituisia ja kokoaikaisia tehtäviä.

LÄÄKELUVAT ON LAITETTU KUNTOON

Kyselyyn vastanneiden mukaan hoidon laatu ei ole alkuvuodesta juurikaan parantunut. Hoitajien esiin nostamia hoidon laatutekijöitä olivat läsnäolo, kuntouttava työote, yksilöllisyyden huomioiminen, asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, laadukas kirjaaminen ja lääkehoito.

– Nyt hoitajat kokevat, etteivät he pysty näitä kaikkia toteuttamaan. Kiireen vuoksi aikaa on vain perushoittoon, kertoo SuPerin asiantuntija **Elina Kiuru**.

Hänen mukaansa joitakin parannuksia on kuitenkin nähtävissä lääketurvallisuudessa. Selvitys osoittaa, että lääkeluvat on yleisesti laitettu kuntoon ja lääkehoidon suunnitelmat on päivitetty. Lääkehoitoa on muutenkin selkiytetty.

MONI ON IRTISANOUTUNUT

Kiuru toteaa, että hoidon laatua heikentää vastanneiden mukaan se, ettei työntekijöitä ole riittävästi.

– Kyselyyn vastanneet hoitajat kertoivat työpaikoilla tapahtuneista irtisanoutumisista, joita on ollut todella paljon. Irtisanoutuneiden tilalle on ollut vaikea saada uusia koulutettuja hoitajia.

Yli 70 prosenttia kyselyyn vastanneista kertoi, ettei henkilökuntaa ole lisätty silloin, kun asiakkaiden tarpeet ovat sitä vaatineet – esimerkiksi saattohoitotilanteissa. Lisäksi yli 60 prosenttia vastanneista raportoi, että työvuorolistoilla on paljon avoimia työvuoroja, joihin ei ole nimetty tekijää listojen julkaisujen yhteydessä.

– Vastauksissa käy yleisesti ilmi, että kriisin aikana asioihin puututtiin, mutta kesän ja alkusyksyn aikana korjaustoimenpiteet ovat murentuneet. Esimerkiksi keväällä henkilökuntaa lisättiin, mutta myöhemmin sitä on vähennetty, Elina Kiuru toteaa. ■



Nämä 5 asiaa lähihoitajat korjaisivat hoiva-alalla

Hoiva-alan yrityksissä työskentelevät hoitajat nostivat esiin viisi asiaa, jotka korjaamalla alasta tulisi vetovoimaisempi.

1. Henkilökunnan määrää on lisättävä

SuPerin kyselyyn vastanneiden hoitajien mukaan työyksiköt ovat liian haa-voittuvaisia alhaisen hoitajamitoituksen vuoksi. Jos yksikin työntekijä jää äkillisesti pois, tehdään työtä vajaalla mitoituksella.

– Käytännössä poissaoloja on jatkuvasti. Tilannetta helpottaisi, jos työyksiköllä olisi käytettävissä ylimääräistä työntekijäreserviä, Elina Kiuru sanoo.

2. Työhyvinvointia on parannettava

Hoitajat kokivat, ettei työnantaja ole kiinnostunut heidän työhyvinvoinnistaan.

– Hoitajat kertoivat, että jos heidän työhyvinvointiinsa panostettaisiin, heillä olisi voimavaroja joustaa esimerkiksi tekemällä pidempiä työvuoroja sairauspoissaolotilanteissa.

Vastanneet toivovat, että työnantaja kuuntelisi heitä, olisi kiinnostunut siitä, mitä he tekevät, antaisi arvostusta ja toisinaan myös kiitosta heidän tekemästään työstä.

3. Esimiestaitoja kehitettävä

Hoivayksiköiden esimiehillä ei ole aina tarvittavaa koulutusta ja osaamista tehtävään. Kyselyyn vastanneet raportoivat esimiesten epäasiallisesta käyttäytymisestä, joka näkyy esimerkiksi työntekijöiden uhkailuna, suuttumisena ja työvuorojen jakamisena epätasaisesti.

– Hyvä esimiestyö auttaa hoitajia jaksamaan jopa niissä tilanteissa, jois-

sa hoitajamitoitus ei ole toivotulla tasolla. Sen sijaan esimiehen välinpitämättömyys vain pahentaa työyksikön ongelmia.

Kyselyyn vastanneet toivoivat saavansa esimieheltä tukea päivittäiseen työhönsä. He myös toivoivat, että esimies kuuntelisi työntekijöiden näkemyksiä ja suhtautuisi asioihin vakavasti.

4. Palkkaus kuntoon

Vastanneiden mukaan hyviä työntekijöitä ja sijaisia on vaikea saada. Yksi merkittävä syy heidän mukaansa on huono palkka. Korkeampi palkka lisäisi sitoutumista ja vähentäisi työntekijöiden vaihtuvuutta.

– Työntekijät ovat harmissaan siitä, että palkka ei vastaa työn ja vastuun määrää. Palkka ei myöskään motivoi tekemään ylimääräisiä työtunteja varsinkin silloin, jos ylityöt korvataan tunti tunnista, Kiuru huomauttaa.

Ylityötä teetetään selvityksen mukaan paljon, vaikka samaan aikaan sijaisille tarjotaan vain osa-aikatyötä.

5. Avustavat tehtävät pois hoitajilta

Kyselyn mukaan hoitajat tekevät edelleen paljon avustavia tehtäviä.

– Tämä nousi mitoituksen ohella edelleen suurimmaksi ongelmaksi. Vastajat toivoivat, että siivous-, ruoka- ja pyykkihuolto siirrettäisiin avustavalle henkilökunnalle, jotta koulutetut hoitajat voisivat keskittyä laadukkaaseen hoitotyöhön.

Keskustelua kalliista työvaatehankinnoista ovat syksyn mittaan käyneet etenkin varhaiskasvattajat, jotka tarvitsevat lämpimiä talvivaatteita tarjotakseen lasten kanssa pihalla. Vaatteet tulevat helposti kalliiksi, ja kovassa käytössä paremmatkin vaatteet kuluvat.



KALLIIT TYÖVAATEHANKINNAT KISMITTÄVÄT LÄHIHOITAJIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jokainen lähihoitaja tarvitsee jonkinlaisen työasun. Toisissa työpaikoissa vaateusta säätelevät työehtosopimukset tai työturvallisuuslaki, toisissa työntekijällä on vapaus valita oma asunsa. Mitä vapaammin työntekijä saa valita asunsa, sitä todennäköisemmin hän myös kustantaa sen itse. Etenkin varhaiskasvattajille työvaatteet ovat iso menoerä.

Raaseporissa päiväkotia Karusellenissä työskentelevä **Malin Ahlblad-Österberg** heräsi asiaan, kun edessä oli uusien talvikenkien osto. Edelliset olivat olleet hänellä käytössä useamman vuoden, ja uudet samanlaiset tekevät ison loven lastenhoitajan kukkaroon.

– Ostaisin mielelläni Sievin saappaat, sillä tiedän ne kestäviksi. Ne maksavat 105 euroa. Ulkoiluhousut siihen päälle tekevät helposti satasten lisää.

Käytettynä varusteita saattaa saada halvemmalla, mutta sopivan löytäminen on usein tuurista kiinni. Ahlblad-Österberg kertoo, ettei hänelle sopivia koon 42–43 naistenkenkiä ole kirpputoreilla myynnissä.

– Totta kai vaatteet myös kuluvat päiväkodissa nopeammin, tulee kuraa ja räkää, ja vaatteita joutuu pesemään usein, hän lisää.

Ahlblad-Österberg pitäisi mielellään työvaatteet työvaatteina ja säilyttäisi niitä työpaikalla, mutta siihen hänellä ei ole varaa. Kalliita talvivaatteita ei lähahoitajan palkalla osteta tuplana.

Niinpä hän kantaa vaatteita ja varusteita edestakaisin kodin ja työpaikan välillä silloin kun niille on satunnaista käyttöä vapaa-ajalla.

Ahlblad-Österberg rinnastaa päiväkodissa tarvittavat ulkoiluvaatteet muihin päiväkodin työvarusteisiin, kuten pukeutumistilanteita helpottavaan pukeutumispennkkiin.

– Työnantaja edellyttää, että menemme lasten kanssa ulos säällä kuin säällä. Sen myös pitäisi pitää huolta, että meillä on asianmukaiset varusteet tehdä työtämme.

Muita ulkoiluvälineitä, esimerkiksi luistimia tai suksia, työnantaja ei kustanna, mutta ei myöskään velvoita niitä käyttämään silloin kun päiväkodin ohjelmassa on ollut talviurheilulajeja.

TUKEA PAIKALLISESTI SOPIMALLA

Työturvallisuuslaki määrittelee, että kun työntekijällä on esimerkiksi tartuntariskin perusteella velvollisuus käyttää suojavaatteita, työnantajan on kustannettava ne ja niiden huolto. Näin on yleisesti esimerkiksi sairaalatyössä.

Joissain työehtosopimuksissa on sovitettu lisäksi, että likaisissa ja vaateetusta

SÄÄSTÄ KUITTI, KUN TEET TYÖHÖN LIITTYVIÄ HANKINTOJA

- Työtä varten tehtyjen hankintojen kuitit kannattaa säilyttää ja laskea summat yhteen veroilmoitusta tarkistettaessa. Jos vähennyskelpoisia menoja on yli 750 euroa, kulut ilmoitetaan veroilmoituksessa.
- Veroilmoituksessa kulut on eriteltävä ja selvitettävä, miten ne liittyvät työhön. Hyväksytyt menoja on esimerkiksi ammatillinen täydennyskoulutus. Työvaatteet voi vähentää, jos vaatteita ei voi käyttää muualla kuin töissä. Esimerkiksi tavalliset arkivaatteet eivät ole verotuksessa vähennyskelpoisia tulojenhankkimismenoina, vaikka niitä käyttäisi vain töissä.
- Tulonhankkimisvähennyksen lisäksi palkkatuloista voi vähentää työmarkkinajärjestöjen, esimerkiksi SuPerin, jäsenmaksut ja työttömyyskassamaksut. Eriksen voi vähentää myös asunnon ja työpaikan väliset matkakulut, kun 750 euron omavastuu on täyttynyt.

LÄHDE: VEROHALLINNON YLITARKASTAJA MINNA PALOMÄKI, VERO.FI

kuluttavissa tehtävissä työnantajan on kustannettava suojavaatetuksen hankinta ja huolto. SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** arvioi, että pykälää ei ole kovin hyvin noudatettu.

TIEDOSSA ON MYÖS TYÖNANTAJIA, JOTKA OVAT TULLEET VAATEKUSTANNUKSISSA VASTAAN HANKKIMALLA LOGOLLISIA TYÖVARUSTEITA TYÖPAIKALLA KÄYTETTÄVÄKSI.

Sitä on myös vaikea valvoa, sillä esimerkiksi yksityisen sektorin SOS-TES:ssä suojavaatetuksesta voidaan sopia paikallisesti. Suurinta osaa varhaiskasvatusta koskevassa työehtosopimuksessa KVTES:ssä ei ole mainintaa vaatteiden korvaamisesta.

Parkkola kannustaa työntekijöitä kaikesta huolimatta paikalliseen sopimiseen eli siihen, että luottamusmies neuvottelee asiasta työpaikan edustajan kanssa.

– Joillain työpaikoilla työntekijät ovat saaneet neuvoteltua pienen avustuksen vaatehankintoihin tai työnantaja on tullut vastaan vaatteiden pesukustannuksissa, hän kertoo.

Jos työpaikalla ei ole omaa luottamusmiestä, työntekijät voivat keskenään sopia, kuka heistä ottaa asian puheeksi työnantajan edustajan kanssa.

Myönnetty avustukset ovat tyypillisesti nimellisiä, muutaman kymmenen euron suuruisia. Lastenhoitaja Malin Ahlblad-Österbergin mielestä sekin on tyhjää parempi.

Summa voisi hänen mukaansa olla suurempi ja jakautua useammalle

vuodelle, jotta se ei kannustaisi ostamaan halpaa ja huonolaatuista kerran vuodessa.

Tiedossa on myös työnantajia, jotka ovat tulleet vaatekustannuksissa vastaan hankkimalla logollisia työvarusteita työpaikalla käytettäväksi. Ahlblad-Österbergille tämäkin olisi sopiva vaihtoehto.

– Minua ei häittäisi yhtään, vaikka selässä olisi Raaseporin logo kuinka isolla tahansa.

Jukka Parkkola arvelee, että työvaatteiden hankkiminen keskitetysti saattaisi tulla työnantajalle vaatekorvauksista edullisemmaksi. Myös sijaiset ja varahenkilöstö hyötyisivät edusta, jos varusteita voisi tarvittaessa lainata.

KOROTUSTA ENNEN MUUTA PALKKOIHIN

SuPerissa lähahoitajien huoli vaatehankintojen kustannuksista on kuultu ja siihen pyritään vaikuttamaan myös ensi kevään työehtosopimusneuvotteluissa, Jukka Parkkola kertoo.

– Jatkossa kaikilla lähahoitajan tehtävissä työskentelevillä tulisi olla mahdollisuus työnantajan tarjoamaan suojavaatetukseen. Joissakin enemmän vaatetusta tarvittavissa töissä, esimerkiksi lastenhoitajilla ja kotihoidon työntekijöillä, vaatekorvaus voisi olla hyvä vaihtoehto.

Parkkola muistuttaa, että työntekijäpuolen tavoitteet ovat korkealla ja neuvotteluista odotetaan vaikeita.

– Palkankorotus on kaikkein konkreettisinta tapa vaikuttaa lähahoitajien asemaan. Silloin myös vaatehankinnat veisivät suhteessa pienemmän osan palkasta, Parkkola sanoo. ■

JOULUKUUN LYHYET

Koonnut Elina Kujala



MOStPHOTOS

Nuuska on 30 syöpää aiheuttavaa kemikaalia

Nuuska sisältää yli 2500 kemikaalia, joista lähes 30 on syöpää aiheuttavia. Nuuskaus altistaa erityisesti suusyövälle sekä nenän ja nielun alueen syöville.

Muita nuuskauksen haittoja ovat pahanhajuinen hengitys, värjäytyneet ja kuluneet hampaat, vetäytyneet ikenet sekä norsunnahkamaiseksi paksuuntuneet limakalvot. Nuuskaajalla on myös muita suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

Nuuskaassa on nikotiinia jopa 20 kertaa tupakkaa enemmän. Tavanomaisella päiväannoksella nuuskan käyttäjä voi saada nikotiinia viisi kertaa enemmän kuin tupakoitsija.

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRILIITTO

AMMATTISLANGI

Smurffipuku

Sininen työasu, jota hoitohenkilökunta käyttää sairaalassa.



MOStPHOTOS

Optimisti elää pidempään

Optimistit elävät pidempään kuin pessimistit. He myös sairastuvat sydänoireisiin noin kolmanneksen harvemmin kuin ne, joiden elämänasenne oli vähemmän myönteinen. Optimistien on lisäksi havaittu säästyvän syövilta ja masennukselta muita todennäköisemmin.

Tarkkaa mekanismia ilmiölle ei vielä tiedetä, mutta todennäköisesti vähempi stressi ja terveelliset elämäntavat selittävät ainakin osan tuloksista.

Kansainväliseen aineistoon perustuneessa tutkimuksessa yhdistettiin viidentoista aikaisemman tutkimuksen ja 230 000 potilaan tiedot.

DUODECIM



MOStPHOTOS

TIESITKÖ?

Kroonisesta unettomuudesta kärsii **kymmenen prosenttia** suomalaisista.

Hitaasti kävelevät vanhenevat nopeammin

45-vuotiaana hitaasti kävelevien kehosta löytyi selvästi enemmän fyysisiä ja biologisia muutoksia, jotka viittaavat nopeampaan ikääntymiseen. Erot näkyivät aivojen rakenteissa, mutta myös esimerkiksi kasvojen vanhentumisessa.

Tutkimuksessa seurattiin noin tuhatta uusiseelantilaista syntymästä 45-vuotiaaksi asti.

DUODECIM

KUUKAUDEN KYSYMYKSET:

Oletko työpaikalla liian kiltti?

KYLLÄ
60%

- En uskalla sanoa Ei.
- Haluan välttää riitatilanteita.
- Ajattelen, että teen tämän nimenomaan potilaalle, vaikka työaika olisi jo loppunut.
- En halua, että muut joutuvat kärsimään henkilöstövajeesta. Jouston mieluummin itse.
- Olen perusluonteeltani muita huomioiva sekä haen liikaa hyväksyntää muilta.
- Annan periksi turhan helposti.
- Jonkun on aina joustettava, yleensä lapsettoman.
- Sijaisena en uskalla kieltäytyä ylimääräisistä vuoroista.

Ei
40%

- Uupumuksen läpikäyneenä ja edelleen siitä toipilaana olen opetellut tekemään töitä toisin. Ensin pitää huolehtia itsestään, jotta jaksaa hoitaa toisia.
- En myy omaa terveyttäni lisätienistien takia.
- Ei ole tarvetta mielistellä esimiestä.
- Aikaisemmin olin, mutta sitä hyödynnettiin niin paljon, että olen opetellut sanomaan Ei.
- En myötäile, jos joku puhuu toisesta pahaa. En jää tuplavuoroon muiden mieliksi, jään jos pystyn tai haluan.

VASTAA JOULUKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN JOULUKUUN 13. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. MARRASKUUSSA SEN VOITTI MARIA PARAISILTA.



MUUT LEHDET

”Koira on tunteva ja mielekästä teke- mistä kaipaava eläin, josta nykytie- teen valossa tiedetään jo paljon. Koira ei välttämättä loista niinkään älyllään kuin kyvyllään tehdä ihmisen kanssa yhteistyötä. Juuri tätä kykyä hyödyn- nämme avustajakoiratoiminnassa.”

AVUSTAJAKOIRAN JA OMISTAJAN TUKI- HENKILÖ ANNE-MARI ACHRÉN INVALIDI- LIITON IT-LEHDESSÄ 7/2019

”Suomalaiset suhtautuvat hyvinkin positiivisesti tutkimukseen ja ovat ha- lukkaita edistämään uusien hoitojen kehittämistä.”

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN ERITYISASiantuntija TUULA HELANDER SIC! -LEHDESSÄ 3-4/2019

40 VUOTTA SITTEN



”Ja kun huomaa, että pystyy selviytymään siinä missä muutkin, niin se kohentaa itsetuntoa. Aluksi helsinkiläiset tuntuivat niin rohkeilta, varmoilta ja viisailta, mutta ajan kuluessa erot tasoittuivat. Uskaltaa itsekin ilmaista kantansa. Kurssin henki on ollut oikein hyvä ja parantunut vain ajan kanssa. On oikein kotoinen tuntu.”

Apuhoitaja Liisa Lahtoniemi osallistui Toimihenkilö- ja virkamiesjärjestöjen keskusliiton järjestämälle ammattiyhdis- tuskurssille TVK-opistossa. Lahtoniemi oli saanut SuPerilta stipendin kurssia varten.

APUHOITAJA-LEHTI 12/1979



TaskuTurva – Turva aina mukanasasi



**Lataa ilmainen
TaskuTurva-sovellus
Google Play Kaupasta
tai App Storesta.**

Kotona, matkalla, tien päällä... Vakuutusturva kulkee kätevästi aina mukanasasi, kun lataat uuden TaskuTurva-sovelluksen. Sen kautta voit asioida kanssamme vaivattomasti missä ja milloin vain. Elä täysillä, Turva turvaa.

Lue lisää osoitteesta turva.fi/taskuturva

5 VIISI FAKTA

Lävistyksen hoitotyössä

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKSI HOITAJIEN LÄVISTYSTEN KÄYTTÖÄ RAJOITETAAN?

1 Kieltojen perustana on aseptiikka eli tavoitteena on infektioiden torjunta. Käsihygieniä on ensiarvoista, siksi rakennekynnet, kynsilakka, sormukset, kellot, rannekorut ja aktiivisuusrannekkeet on kielletty. Korvakorujen ja muiden lävistysten kieltojen taustalla on yleensä potilaan tai asiakkaan ja työntekijän turvallisuus. Työturvallisuuslain mukaan työntekijän tulee noudattaa työnsä edellyttämää turvallisuuden ja terveyden ylläpitämiseksi tarvittavaa varovaisuutta. Esimerkiksi päiväkodissa on perusteltua, ettei lastenhoitaja käytä koruja, jotka lapsi voisi repiä irti tai jotka voisivat jäädä pukeutumistilanteissa lasten vaatteisiin kiinni.

MIKSI OHJEET LÄVISTYSTEN KÄYTÖSTÄ VAIHTELEVAT?

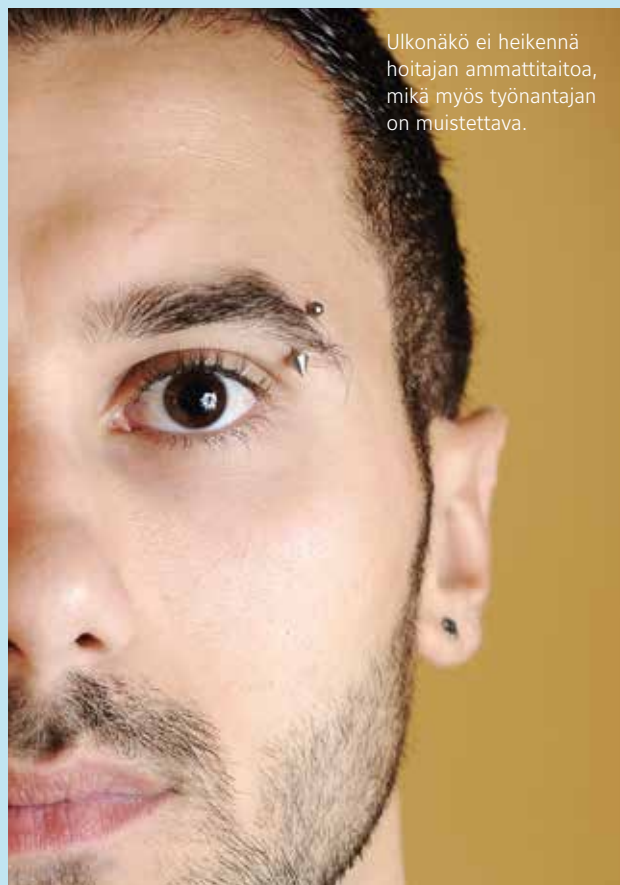
2 Hoitajien lävistyksistä ei ole yleisiä, valtakunnallisia sääntöjä tai ohjeita. Esimerkiksi sairaanhoitopiirit laativat omia suosituksiaan, ja työnantajat tekevät omat ohjeensa suositusten pohjalta. Sairaaloissa ohjeet ovat yleisesti ottaen tiukemmat kuin kodinomaisissa työpaikoissa, kuten palveluasumisessa, joskin esimerkiksi vanhusten kotihoidossa, jossa hoidetaan monisairaita ja iäkkäitä, infektioriski on suurempi ja siksi rajoitukset voivat olla tiukemmat.

MITÄ RISKEJÄ LÄVISTYKSIIN LIITTYY?

3 Lävistysten suurimmat riskit ovat lävistyksen ottajalla. Lävistyksiä tekevät yritykset eivät yleensä ole terveydenhuollon ammattilaisia eivätkä asiakkaat siten ole potilasvaikutusjärjestelmän piirissä. Lävistyksen ottaminen aiheuttaa usein paikallisen tulehduksen tai märkäpesäkkeen. Limakalvon rikkovissa lävistyksissä infektioriski on pysyvä.

KOSKEEKO LÄVISTYSTEN KÄYTTÖKIELTO MYÖS ASIAKKAITA TAI POTILAITA?

4 Myös asiakkaiden ja potilaiden kiellon perustana on hyvä hygienia. Jos lävistykset aiheuttavat infektiotai muun riskin, ne on syytä ottaa pois. Sairaalat suosittavat yleisesti jättämään kaikki arvoesineet kotiin, etteivät ne häviä hoidon aikana.



Ulkonäkö ei heikennä hoitajan ammattitaitoa, mikä myös työnantajan on muistettava.

VOIKO LÄVISTYSTEN KIELTÄMINEN OLLA SYRJINTÄÄ?

5 Työnantaja määrittelee, millainen on työntekijän asiallinen, hoitotyöhön sopiva ulkoasu. Lävistyksen, tatuoinnit ja muut koristautumisen keinot ovat yleistyneet, ja myös hoitotyössä on menty niiden suhteen yhä sallivampaan suuntaan. Monille lävistykset ovat tärkeä osa identiteettiä ja itseilmaisua, ja työnantajan pyrkimykset rajoittaa niiden käyttöä voivat tuntua kohtuuttomilta. Kun hygienia- ja turvallisuusvaatimukset täyttyvät, ei kiellolle yleensä ole perustetta.

LÄHTEET:

SUPER-LIITON ASIAANTUNTIJA ELINA OTTELA, SAIRAANHOITAPIIRIEN VERKKOSIVUT

YHTÄ SUURTA PERHETTÄ

TEKSTI KIRSI HAAPAMATTI KUVA JOHANNES TERVO

Levotonta menoa Pääkujalla sopisi tämän jutun otsikoksi. Toisaalta niin sopisi myös: Pääkujan leppoisa päivä. Ohjaaja Anu Yli-Sikkilä kokee molemmat joka työpäivä.



Lähihoitaja **Anu Yli-Sikkilä** saa päivittäin kokea olevansa varsin suosittu henkilö. Näin ainakin voi päätellä Anuanuanu-huhuiluista, jotka kaikuvat palvelukodin tupakeittiössä ja käytävillä. Ensin iloisesti tunnustellen, sitten jo vaativammin. Anu tule heti tänne!

Anun työpaikka on kehitysvammaisten koti, Pääkujan palveluyksikkö Seinäjoella. Hän on aloittanut aamuvuoronsa seitsemältä. Ensin kuullaan yöhoitajien raportit rauhallisesta

yöstä, sitten aloitetaan aamuherätykset ja -pesut.

– Herätin ensimmäisenä Marjaanan. Aamupesun ja aamupalan jälkeen pesimme yhdessä pyykkiä. Osalla asukkaista on omat pyykkikoneet kylpyhuoneissaan.

Aamurutiinien jälkeen asukkaat kerääntyvät yhteiseen tupakeittiöön. Kukaan ei jää omaan huoneeseensa, vaikka se on toki sallittua. Osa ohjaajista pitää palaveria pöydän ääressä. Viressä kerätään viimeisiä aamiaisen-riposteitä pois.

Marjaana Muilu ei anna periksi. Hän haluaa kahdenkeskisen juttutuokion oman ohjaajansa Anun kanssa. Se ei nyt onnistu, koska ohjaajaa haastatellaan ja kuvataan. Marjaanaa tämä ärsyttää. Myös **Petri Haaro** vaatii huomiota kovaäänisesti.

– Kissa tulee pian. Kuka muistaa? Anu vie huomion tulevaan.

Muutama katse kirkastuu. Kissa on Muru, jalasjärvisen **Seija Pirhosen** terapiakissa. Pirhonen vie kissaa eri hoitolaitoksiin, kouluihin ja asumisyksiköihin pajattavaksi. ▶

Marjaana Muilu mainitsee olevansa taiteilija. Hän on kirjoittanut paljon runoja, joista osan hän on teettänyt kauniiksi kuvakirjoiksi. Taiteilijan temperamenttisen luonteen tuntee parhaiten omaohjaaja Anu Yli-Sikkilä. Kuva: Kirsi Haapamatti.





Seija Pirhosen terapiakissa Muru on saapunut ilahduttamaan Pääkujan väkeä. Kissa asettuu rauhallisena Johanna Mäkisen syliin. Takana Natsuda Chuenjit ja taustalla Anu Yli-Sikkilä ja Petri Haaro.

Kun kissa on silitelty, Anu ottaa mukaansa Petrin ja lähtee tämän kanssa lounaalle päärakennukseen. Muut ruokailevat yksikön keittiössä.

KOSKETUS JA LIIKE VIRKISTÄVÄT AIVOJA

Eskoon Pääkuja on vuonna 2018 valmistunut asumisen palveluyksikkö. Esteettömässä rakennuksessa on kahdessa kerroksessa yhteensä 20 vuokra-asuntoa. Niissä asuu kehitysvammaisia liikutarajoitteisia henkilöitä, jotka tarvitsevat avustamista ja hoitoa jokapäiväisessä arjessaan. Yksikössä työskentelee 27 henkilöä: 22 ohjaajaa, kaksi sairaanhoitajaa, sosiaaliohjaaja, kotiavustaja ja esimies. Henkilökuntaa on paikalla ympärivuorokautisesti.

Osa Pääkujan asukkaista on ikäänntyneitä. Yksikössä on kiinnitetty erityistä huomiota ikäänntyneiden kehitysvammaisten muistisairauksien tunnistamiseen.

– Heikkojen kommunikaatiokykyjen vuoksi kehitysvammaisten muistiongelmien jäävät helposti havaitsematta. Tähän on herätty vasta aivan viime aikoina, Pääkujan palveluesimies **Johanna Mäenpää** sanoo.

Kehitysvammaisilla muistisairaudet alkavat usein muita ihmisiä aikaisemmin. Esimerkiksi down-ihmisillä on melko tavallista, että heillä on jo nelikymppisenä muistisairauksiin viittaavia oireita.

Anu kertoo, että osalla Pääkujan asukkaista on muistivaikeuksia. Tutut, pysyvät ohjaajat auttavat näiden havaitsemisessa ja asian kanssa luovimisessa.

– Me tiedämme ja tunnistamme, jos henkilö alkaa käyttäytyä tavallisuudesta poikkeavasti. Ei muista, mitä eilen tehtiin tai että päiväunet otettiin juuri äsken.

Eskoossa on erityinen muistikoordinaattori. Muistivaikeuksien kartoittamiseksi on kehitetty myös Muistin tähären -kyselylomake, joka täytetään yhdessä ammattilaisten kanssa.

Johanna Mäenpää sanoo, että kehitysvammaisten muistin preppaamiseen on keksittävä muita konsteja kuin vammattomien vanhusten. Ei voi sanoa, että teepä ristikoita. Muistia harjoitetaan erilaisin aistiherättelyharjoittein ja vaikkapa jumpalla. Yksikkö on mukana

myös green care -toiminnassa. Asukkaat käyvät säännöllisesti paikallisella poniravikoululla poneja tapaamassa. Kosketus ja liike ovat tehokkaita.

– Kehitysvammaisten muistisairaudet ovat lisääntyneet sitä mukaa kun heidän elinajanodotteen nousee. Tutkimuksen myötä on myös alettu osata erottaa

masennus ja muistivaikeudet toisistaan. Aikaisemmin kehitysvammaisen käytöksen muutos tulkittiin helposti alakuloksi. Nyt oikeanlainen lääketieteellinen hoito voidaan aloittaa hyvissä ajoin, Johanna Mäenpää sanoo.

“Kehitysvammaisilla muistisairaudet alkavat usein muita ihmisiä aikaisemmin.”

SURU ON SALLITTUA

Kehitysvammaisista puhutaan joskus yksiulotteisesti. ”He ovat aina niin iloisia ja onnellisia!” On silti selvää, että kehitysvammaisella henkilöllä on sama tunteiden kirjo kuin muillakin ihmisillä. Vieraskoreutta ei Eskoon Pääkujalla ole havaittavissa, kun joku suuttuu ja huutaa, toinen puhkeaa itkuun ja kolmas vetäytyy, koska ei pidä vieraista.



Petri Haaro on Pääkujan puheliempia asukkaita Marjaana Muilun lisäksi. "Eniten odotan ensi viikon konserttia. Kissa en odota", hän sanoo. Myöhemmin Petrikin kuitenkin rohkenee silittää terapiakissa Murua.

– Useimmiten negatiiviset tunteet liittyvät meillä siihen, ettei joku saa tarpeeksi huomiota. Kehitysvammaiset ottavat paljon kontaktia ja tulevat lähelle, kaipaavat huomiota. Tässä tämä työ

eroaa erityisen paljon muusta vanhustyöstä, Anu sanoo.

Muutokset arkirutiineissa horjuttavat rauhaa. Uuden asukkaan tulo tai poismeno – Pääkujalla ollaan elämän

loppuun saakka – saa jotkut asukkaat harmistumaan, käpertymään itseensä tai toisaalta osoittamaan mieltään vihaisesti.

Lounaan jälkeen yksikköön laskeutuu rauha. Suuri osa asukkaista käy päivälevolle. Sitten on iltapäivän ohjelmanumerot. Anu menee **Mauri Pihlajamaan** kanssa syvä-äänilauluun viereisen pääarakennuksen aistikeskukseen.

EI HETKEN HERPAANTUMISTA

"Satu voittaa!" Petri Haaro kajauttaa. Hetken perästä selviää, että Petrin "joku voittaa!" -huuto on vakiintunut hokema, jota muutkin osaavat käyttää. Petri myös selvittää velmu ilme naamallaan täyttävänsä pian 13 vuotta, vaikka tietää olevansa yli nelikymppinen.

Pääkujan arjen seuraaminen on kuin pääsisi hetkeksi ventovieraan, ▶



Mauri Pihlajamaa ja Anu Yli-Sikkilä käyvät joskus yhdessä laulamassa karaokea päivätoimintayksikkö Kaarisillassa. "Metsäkukki on suosikki", 75-vuotias Pihlajamaa sanoo. Kuvassa kaksikko odottaa laulutukion alkamista Eskoon aistikeskuksessa.



23-vuotias Johanna "Jossu" Mäkinen sanoo viihtyvän Pääkujalla mainiosti. Hän ei voi puhua, vaan kommunikoi näppärästi tabletillaan. Hän kirjoittaa ja kone muuntaa tekstin puheeksi. Hän on Pääkujan nuorin asukas. "Iltaisin kuuntelen täällä musiikkia ja katselen televisiota."

suuren perheen keskelle. Vierailija ei ymmärrä kaikkea perheen keskinäisestä kommunikaatiosta. Ei osaa lukea äänenvaihteita ja katseita, ei tajua keskinäistä naljailua eikä sitä, milloin toinen on oikeasti tosissaan. Pääkujan oma väki kyllä tajuaa. Huumoria ei päivistä puutu.

Jutuntekoa seuraavalla viikolla Anula alkaa viikon loma. Petri Haaro arvelee, että loma tulee ohjaajalle tarpeeseen ja vinoilee:

- Etkö aio pieraistakaan tähän suuntaan koko viikon aikana?
 - Olet oikeassa, Petri. En aio!
- Kaikkia naurattaa.

Kolmelta työvuoro on ohi. Anu on väsynyt intensiivisen päivän jälkeen. Työpäivä kehitysvammaisten parissa ei salli herpaantumista hetkeksikään.

- Olen luonteeltani aika rauhallinen ja pitkäpinnainen. Töiden jälkeen on kuitenkin mukava olla hetken yksin ja käydä vaikka lenkillä. ■

Tänään töissä

KUKA

Anu Yli-Sikkilä, 39, on töissä ohjaajana Tuki- ja osaamiskeskus Eskoossa Seinäjoella. Hän työskentelee Pääkuja-palveluyksikössä, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista liikuntarajoitteisille erityistä tukea tarvitseville henkilöille ympäri vuorokauden.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2008 osaamisalana sairaanhoito ja huolenpito. Heti valmistumisen jälkeen työskenteli tovin vanhusten parissa, siirtyi sitten Eskoon kehitysvammaisten hoivaosastolla, missä viihtyi yhdeksän vuotta. Viimeiset kaksi vuotta Pääkujan palveluyksikössä.

PERHE

Asuu kahdestaan 15-vuotiaan poikansa kanssa. Täysi-ikäinen tytär asuu jo omillaan.

HARRASTUKSET

Lenkkeily ja ystävien tapaaminen.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Levottomuus, joka on jokapäiväinen vieras. Aukkaat ovat melko eritasoisia. Joskus äänekkäimmät vievät huomion, ja toiset jäävät varjoon. Harmittaa, ettei pysty aina huomioimaan kaikkia tasapuolisesti.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Välitön, rehellinen palaute asukkailta niin hyvässä kuin pahassa. He eivät peittele tunteitaan.



Liian pieni työntekijämitoitus herättää huolta palvelun laadusta ja työntekijöiden jaksamisesta myös vammaistyössä.



Vammaistyössä lähihoitaja saa käyttää osaamistaan laajasti

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Vammaisten parissa työskenteleviltä lähihoitajilta edellytetään laaja-alaista osaamista vammaisuudesta, terveydentilan seurannasta ja sairauksien hoidosta. Usein he ovat työvuoroissaan ainoita sosiaali- ja terveystalon ammattilaisia.

Hoitajalla on oltava tietoa yleisesti vammaisuudesta sekä erityisesti sen asiakasryhmän erityistarpeista, joiden parissa työskentelee.

Vammaisuuden kirjo on laaja, ja ensisijaisen vamman lisäksi ihmisellä voi olla erilaisia liitännäisoireita. SuPerin opiskelija-asiamies **Jonna Salomaa** ottaa esimerkiksi kommunikointivaikeudet.

– Jos ihmisellä on vammaisuutensa takia vaikeuksia tulla ymmärretyksi ja kuulluksi, hänen käytöksensä muuttuu helposti haastavaksi, pitkään kehitysvamma-alalla työskennellyt Salomaa sanoo.

Vammaisia ihmisiä työssään kohtavilla hoitajilla tulisikin olla mahdollisuus päivittää ja täydentää osaamistaan esimerkiksi puhetta korvaavien kommunikointimenetelmien käytössä.

Kun vammaisten ihmisten elin-aika on viime vuosikymmenten aikana noussut, palveluiden piiriin on tullut yhä enemmän ikääntyneitä vammaisia ihmisiä.

Vammaisen ihmisen ikääntyminen tarkoittaa usein palvelutarpeen lisääntymistä ja muuttumista ohjauksellisesta työstä hoidolliseen. Se asettaa omat haasteensa myös lääkeshoidolle, joka niin ikään on usein lähihoitajan vastuulla.

HUOLI MITOITUKSESTA KOSKEE MYÖS VAMMAISTYÖTÄ

SuPerin keväällä tekemässä kyselyssä vammaispalveluissa työskentelevistä hoitajista suurin osa kertoi, että heidän työpaikallaan on työntekijöitä, joilla ei ole sosiaali- ja terveystalon ammatillista koulutusta.

Eniten kouluttamattomia työntekijöitä toimii keikkatyöntekijöinä. Kyselyn mukaan kouluttamattomia keikkalaisia käytetään yli 40 prosentissa työpaikoista. Osassa työpaikoista keikkatyöntekijöiden tarve on jatkuva.

Alalle kouluttamattoman henkilökunnan käyttö kuormittaa lähihoitajia, kun vaativimmat tehtävät kasautuvat koulutetun henkilökunnan harteille. Lisäksi osaamattomien työntekijöiden perehdyttämiseen kuluu aikaa.

– Vastuu työvuoron sujumisesta on vakituisilla työntekijöillä, vaikka keikkalainen olisi kuinka hyvä ja kokenut, Jonna Salomaa muistuttaa.

Kaiken kukkuraksi liian pieni työntekijämitoitus herättää huolta palvelun laadusta ja työntekijöiden jaksamisesta myös vammaistyössä. ■



THL:n asiantuntija: Viinien tulo ruokakauppaan tuhoaisi Alkon ja nostaisi kulutusta

ALKOHOLIN KULUTUS VÄHENEÄ, MUTTA JUOMISEN MALLI PYSYY

TEKSTI ANTTI VANAS KUVA SALLA PYYKÖLÄ

Humalajuominen on vähentynyt viime vuosina muun juomisen mukana, ja alkoholista kieltäytymiseen vaaditaan entistä vähemmän selityksiä. Työpaikan pikkujoulutkin ovat ilmeisesti hivenen rauhoittuneet.

Suomen alkoholinkulutuksessa on tapahtunut vuosituhanen vaihteen jälkeen dramaattisia käänteitä. Vuorisatorata alkoi vuonna 2004, kun alkoholin tuonti EU-maista vapautui, ja suomalaiset ryntäsivät joukolla viinaostoksille Viroon.

Valtio ei halunnut hukata verotulojaan ulkomailla, joten alkoholin verotusta laskettiin kolmanneksella. Kulutus ja haitat singahtivat saman tien jyrkkään nousuun, jota vahva talouskasvu vauhditti. 2000-luvun ensimmäisinä vuosina alkoholin kokonaiskulutus kasvoi lähes viidenneksellä.

– Kahden sukupolven aikana suomalaisten alkoholijuomien kulutus oli yli kolminkertaistunut, sanoo tutkimusprofessori **Pia Mäkelä** Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Seuraava käänne tapahtui vuonna 2008, jolloin alkoholin verotusta alettiin portaittain kiristää. Samoihin aikoihin alkanut talouslama vahvisti veronkorotusten vaikutusta, ja kulutus alkoi laskea.

– Kymmenessä vuodessa kulutuksesta katosi viidennes. Näin suurta kulutuksen laskua ei ollut nähty sataan vuoteen eli koko sinä aikana, jolloin suomalaisten alkoholinkäytöstä on ollut saatavilla luotettavaa tietoa, Mäkelä kertoo.

Alkoholin kulutus Suomessa on tällä hetkellä eurooppalaista keskitasoa. Pohjoismaisessa vertailussa Suomi on kulutuksen kärkimaa yhdessä Tanskan kanssa.

Yllättävää kyllä, alkoholia kuluu nykyään Suomessa enemmän kuin vaikkapa perinteisessä viinimaassa Italiassa. Viinimaissa kulutuksen huippu saavutettiin 60-luvulla. Sen jälkeen trendit ovat menneet ristiin: viinimaissa on tultu alaspäin kaikki ne vuosikymmenet, joiden aikana Suomessa on menty ylöspäin.

– Vielä 1960-luvun alussa kulutuksen ero Suomen ja Välimeren viinimaiden välillä oli noin kymmenkertainen. Siinä missä meillä juotiin vuodessa pari litraa absoluuttista alkoholia, Italiassa juotiin noin 20 litraa.

Viinimaissa myös kuoltiin maksakirroosiin monin verroin enemmän kuin Suomessa.





Meillä se oli vielä 60-luvulla hyvin harvinainen kuolinsyy. Ei ole enää: nykyään maksasairauksiin kuolla Suomessa viisi kertaa yleisemmin kuin Italiassa.

ALKOHOLIKUOLLEISUUS LASKENUT DRAMAATTISESTI

Mistä 2000-luvun alun vuoristorata pohjimiltaan johtui? Ovatko käänneiden syyt pelkätään taloudellisia, vai muuttuivatko myös asenteet ja juomakulttuuri?

Mäkelän mukaan hintojen ja taloussuhdanteiden tiedetään vaikuttaneen asiaan paljon. Se ei kuitenkaan sulje pois kulttuurin muuttumista.

– Ihmisen mielessä pyörii monenlaisia kilpailevia tavoitteita ja impulsseja. Lähtisinkö lenkille vai kaljalle – vai jäisinkö sittenkin kotisohvalle seurustelemaan Netflixin kanssa? Hinta ja käytettävissä oleva raha vaikuttavat valintoihin ja voivat vahvistaa käynnissä olevia muutostrendejä.

Suomalaisten humalajuominen on vähentynyt kokonaiskulutuksen mukana. Alkoholikuolleisuuskin on vähentynyt dramaattisesti, samoin tapaturmaiset kuolemat, joissa alkoholi on mukana.

Humalajuomisen väheneminen ei Mäkelän mukaan kuitenkaan merkitse automaattisesti juomakulttuurin olennaista muuttumista.

– Ne, jotka juovat paljon, juovat edelleen itsensä usein myös humalaan. Juomakulttuuri ei ole muuttunut viinimaiden suuntaan esimerkiksi niin, että paljon juovat joisivat useammin, mutta vähemmän keralla.

Suomalaiset juovat siis suunnilleen saman kaavan mukaan kuin ennenkin, mutta vähemmän. Kulutuksen yleisen vähenemisen mukana paljon juovien määrä on vähentynyt – ja siksi myös humalaan asti juovien määrä on vähentynyt.

Juhlintaan liittyvän alkoholin käytön muutoksista ei ole tehty kyselytutkimuksia, mutta Mäkelä arvelee firmojen pikkujoulujuhlien jonkin verran siistittyneen.

– Firman piikki ei taida olla ole pikkujouluissa enää yhtä usein auki kuin ennen. Juhlakauden tiedot poliisista ja ensiavusta kuitenkin kertovat, ettei perinteisistä humalaongelmista ole päästy.

JUOMATTOMUUS NORMALISOITUU

Ilahduttavinta viimeaikaisessa kehityksessä on se, että alaikäisten alkoholin kulutus ja humalajuominen ovat vähentyneet vuosituhaten vaihteesta lähtien kaikilla mittareilla. Mäkelän

mukaan tässäkin on kysymys ulkoisten syiden ja kulttuurin vuorovaikutuksesta.

– Nuorten elämä on nykyään entistä tarkemmin aika-talutettua, ja aikaa kuluu entistä enem-

män kotona tietokonepelin parissa. Muutokset eivät suosi juomista siinä missä hengailu ostarin aulassa. Vanhemmatkin voivat nykyään seurata nuortensa liikeitä älypuhelimilla.

Kaupan kontrolli ja vanhempien asenteet ovat kiristyneet: kaupan oman ohjeistuksen mukaan ikä tulee nykyään tarkistaa kaikilta alle 30-vuotiailta vaikuttavailta alkoholijuomien ostajilta. ▶

Alaikäisten alkoholin kulutus ja humalajuominen ovat vähentyneet vuosituhaten vaihteesta lähtien kaikilla mittareilla.





Juomisesta pidättäytyminen on normalisoitunut. Julkkiset kertovat nykyään mielellään mediassa viinalakoistaan.

– Toisaalta alle 30-vuotiailla nuorilla suurempi osa alkoholin käytöstä on humalajuomista. Kun nuoret juovat, he juovat yleensä vaikutuksen takia, eivät maun vuoksi tai ruuan kanssa, mikä taas on yleisempää keski-ikäisillä.

Asenteet alkoholista pidättäytymiseen ovat muuttuneet suvaitsevammiksi. Juomattomuudesta on tullut entistä tasa-arvoisempi vaihtoehto juomiselle: alkoholittoman vaihtoehdon valitsijan ei tarvitse selitellä valintaansa siinä määrin kuin ennen.

– Juomisen lopettaminen joksikin aikaa tai kokonaan on normalisoitunut julkisessa puheessa. Julkkiset kertovat nykyään mielellään mediassa viinalakoistaan. Myös tilannekohtainen joustavuus on lisääntynyt. Alkoholitonta juomaa tilaava ei ole enää kummajainen, ja näiden juomien valikoima ravintoloissa kasvaa.

Alkoholista voi nykyään kieltäytyä ilman alkoholiongelmaa, kuskina olemista, raskautta tai muuta perinteistä järkisyyttä. Kehitys näyttää Mäkelän mukaan vievän tähän suuntaan myös opiskelivan nuorison keskuudessa.

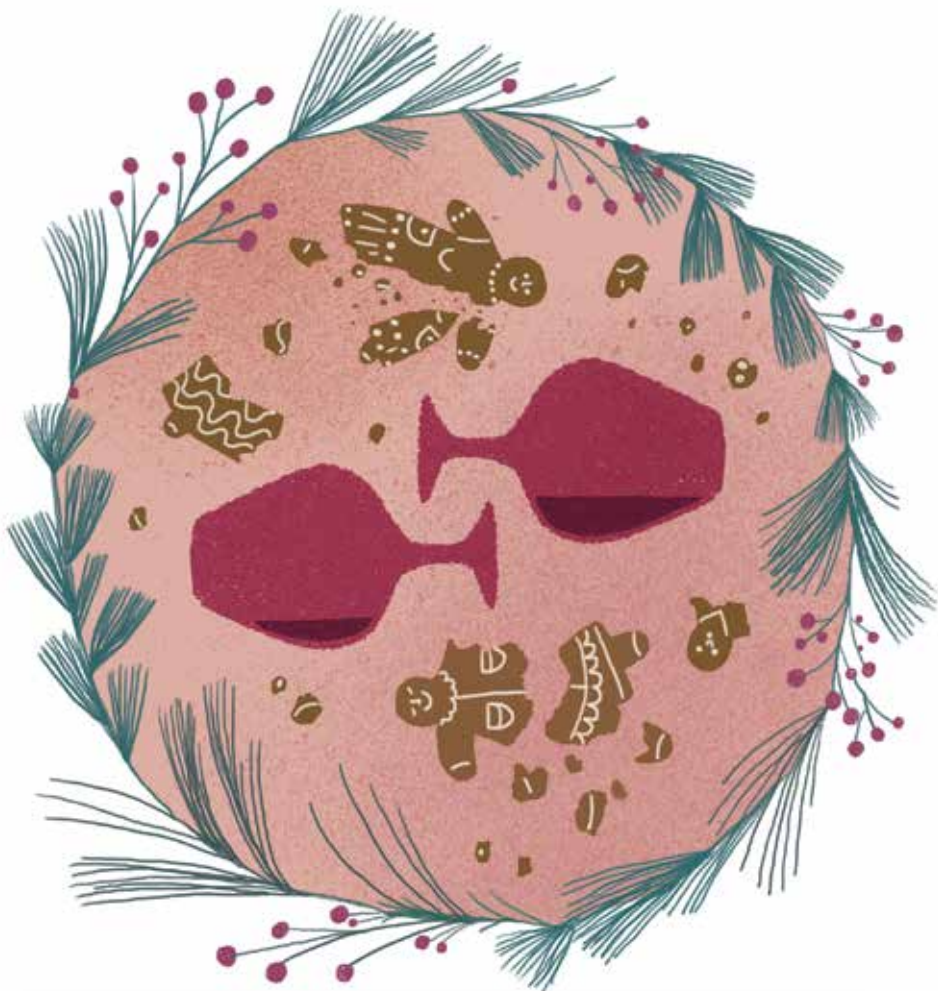
– Opiskelijapiireissä on alettu ymmärtää juomisesta kieltäytymistä erilaisissa tempauksissa. Mukaan tulee jatkuvasti lisää nuoria, jotka haluavat alkoholittoman vaihtoehdon perinteiselle kapakkaviestille.

VIINIEN TULO MARKETTEIHIN MERKITSISI ALKON LOPPUA

Suomen alkoholipolitiikka ei Mäkelän mielestä kaipaa tällä hetkellä suurempaa säätöä suuntaan tai toiseen. Kulutus on laskenut vuodesta 2008 lähtien paljon, ja tilanne on tällä hetkellä hyvä.

– Tärkeintä on tällä hetkellä se, ettei sössittä hyvää tilannetta suurilla muutoksilla.





Suuri muutos voisi olla reilu alkoholiveron lasku tai viinien tulo ruokakauppoihin. Mäkelän mukaan jälkimmäinen merkitsisi käytännössä Alkon monopoliaseman loppua.

Viinit eivät nimittäin tulisi maitokauppaan yksin, vaan mukana seuraisivat kaikki muutkin viinin vahvuiset tuotteet, kuten alle 15 prosenttiset tislattua viinasta sekoitetut juomat. Alkon myynti vähenisi sekä viinien että väkevämpien osalta.

– Pelkästään viinit muodostavat suuren osan Alkon myynnistä. Kilpailussa markettien kanssa Alko joutuisi hyvin ahtaalle. Myynti vähenisi roimasti, mikä pakottaisi harventamaan myymäläverkkoa.

Myymälöiden väheneminen taas söisi Alkon monopolin oikeutusta. Monilla suomalaisilla olisi sen jälkeen entistä pitempi matka Alkoon, mikä kiihdyttäisi vaatimuksia kaiken alkoholinmyynnin vapauttamisesta.

– Viinien tulo ruokakauppaan olisi käytännössä sama asia kuin Alkon monopoliaseman purkaminen, ja se nostaisi kulutusta varmasti, Mäkelä painottaa. ■

Naisten juominen ja maksasairaudet yleistyvät

THL:n tutkijoiden huolta alkoholinkulutuksen kasvusta kuulee usein arvostetavan vanhanaikaiseksi ja kansalaisia holhoavaksi. Huoli on helpompi ymmärtää, kun vilkaisee tilastoista, kuinka tiukasti kokonaiskulutus kytkeytyy alkoholikuolemiin.

Kokonaiskulutuksen kasvaessa viidenneksellä vuosien 2000 ja 2005 välillä alkoholiin liittyvät kuolemat lisääntyivät 28 prosenttia, ja maksasairauskuolemat peräti 82 prosenttia.

Huipussaan alkoholin aiheuttamien maksakuolemien määrä oli vuonna 2007 jolloin niitä oli 1145. Tästä huippulukemasta tapausten määrä oli vähentynyt 13 prosenttia vuoteen 2016 mennessä.

Alkoholikuolemien jakaumassa näkyy selkeä siirtymä humalaan ja myrkytyksiin liittyvistä kuolemista pitkäaikaiseen alkoholinkäyttöön liit-

tyvien kuolinsyiden suuntaan. Maksasairauksista johtuvat kuolemat ovat tästä selkein esimerkki.

Vielä 1960-luvulla naisten alkoholiperäisiä maksasairauskuolemia ei ollut juuri lainkaan, ja miehilläkin niitä oli hyvin vähän. Yhteen viikonpäivään rajoittuva viideltä saunaan ja kuudelta putkaan -juominen oli maksalle armeliaampi vaihtoehto kuin vuosikymmenten myötä yleistynyt säännöllisempi juominen.

Nykyään naiset kuluttavat huomattavasti enemmän alkoholia kuin viisikymmentä vuotta sitten. Naisten kulutus on kasvanut selvästi miehiä enemmän, ja samalla on kasvanut naisten osuus maksakuolemista. Vuonna 2016 joka neljäs maksasairauteen kuollut oli nainen.

LÄHDE: NÄIN SUOMI JUO: SUOMALAISTEN MUUTTUVAT ALKOHOLINKÄYTTÖTAVAT. THL 2018.



ITSEPETOS VAIHTUI RAITTIUTEEN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Elina Vaittinen-Kulmala oppi valehtelemaan alkoholinkäytöstään taitavasti sekä itselleen että muille. Lopulta hän katsoi totuutta silmiin ja tukee nyt työkseen toisia raitistumisen polulla.

Lukemattomina aamuina **Elina Vaittinen-Kulmala** meikkasi piiloon krapulan jäljet, nappasi kurkkupastillin hengitystä raikastamaan ja lähti töihin vanhuksia tai lapsia hoitamaan.

– Esitin huolehtivaa ja vastuullista ammattilaista. Mutta totuus on, että vaaransin ihmishenkiä, hän toteaa nyt 37-vuotiaana, kuutisen vuotta raitistumisensa jälkeen.

Teini-ään kokeiluista alkanut alkoholinkäyttö oli muuttunut päivittäiseksi jo lukiota käydessä. Myös lähihoitajaopintojensa aikana Elina Vaittinen-Kulmala kertoo juoneensa rajusti.

Opinnot sujuivat silti hyvin, ja ensimmäinen vakituinen työpaikkakin löytyi vanhuspuolelta heti valmistumisen jälkeen. Jokainen työpäivä oli kuitenkin yhtä selviytymistäistelua.

– Useimmiten olin juonut myöhään yöhön. Aamuvuorossa sitten kädet tärisivät, ja hajut saivat oksennuksen nousemaan kurkkuun. Pelkäsin koko ajan tekeväni jonkin kohtalokkaan virheen: antavani väärät lääkkeet tai annos-televani liikaa insulii-nia, Elina Vaittinen-Kulmala kuvailee.

Mokaamisen ja paljastumisen pelko sai hänet vaihtamaan töihin päivähoitoon.

– Ajattelin nurinkurisesti, että lasten kanssa vaaditaan vähemmän tarkkuutta. Näin jälkikäteen voin vain olla kiittollinen, ettei mitään vakavaa koskaan sattunut. Alun perin minulla oli ollut hyvin korkea työmoraali ja terve arvo-maailma, mutta riippuvuus rapautti ne.

Myöhemmin työkaverit ja esimies kertoivat, etteivät olleet epäilleet mi-

tään. Elina Vaittinen-Kulmala toteaa-kin päihderiippuvaisen oppivan usein mestarilliseksi valehtelijaksi.

– Minun taktiikkani oli olla työyhteisössä se reipas karjalaisyttö, puhelias ja ulospäin suuntautunut. Sillä tavoin pystyin johtamaan keskustelun pois vaarallisista aiheista. Tyypilliseen alkoholistin tapaan hoin itselleni, ettei mitään ongelmaa ole, koska pystyn käymään töissä.

LOPUTTOMASTI TEKOSYITÄ

Elina Vaittinen-Kulmalan kaksi vuotta kestänyt loppusyöksy alkoi hänen kolmannen lapsensa syntymästä. Kaikki raskautensa hän onnistui olemaan erossa alkoholista.

– Vielä ensimmäinen ja toinen odotus olivat seesteistä suvantoaikaa, ja oli helppo olla juomatta. Olin onnellinen ja toiveikas. Mutta sitten nuorimmaista odottaessa sairaus oli edennyt niin pitkälle, että olin enää yksinomaan ahdistunut.

Ensimmäinen olut sihahtikin auki heti seuraavana päivänä kuopuksen syntymästä. Alkoi viimeinen alama-ki, joka oli jyrkkä ja

ruma. Tekosyitä itsesääliin ja juomiseen löytyi loputtomasti: raskas lapsiperhear-ki, uusi asuinpaikkakunta, masennus-diagnoosi, yksinäisyys ja niin edelleen.

Elina Vaittinen-Kulmala kertoo kier-telemättä järkyttävistä tilanteista. Puo-liso oli reissutyön vuoksi paljon pois-sa, joten äiti saattoi juoda kenenkään estelemättä kotona kolmen pienen po-
jan seurassa.

– Joistakin illoista en edelleenkaan tiedä, miten lapset olivat päässeet nuk-kumaan minun sammuttuani. Eräs ▶

**“LOPULTA LÄHEISET
ILMOITTIVAT, ETTÄ
VAIHTOEHDOT OVAT JOKO
HAKEUTUMINEN HOITOON
TAI YKSIN JÄÄMINEN.”**

“ON TÄRKEÄÄ OTTAA PUHEEKSI
EPÄILY TYÖTOVERIN PÄIHDE-
RIIPPUVUUDESTA. HÄNELLE VOI
KERTOAA, ETTÄ APUA ON
SAATAVILLA.”



pohjakosketus oli nähdä pelko oman lapsen silmissä, kun olin läimäyttänyt häntä vimmoissani. Lapset eivät koskaan mielestäni leikkineen tarpeeksi hiljaa, totelleet riittävästi tai siivonneet jälkiään.

Äidin käytöstä leimasivat aggressiivisuus ja äkkipikaisuus, joten puoliso ja pojat oppivat varomaan jokaista liikettä. Ulospäin he eivät hiiskuneet perheen salaisuudesta.

Matkan varrelle mahtuivat muun muassa itsemurhayritys ja käsiryssä seurannut putkareissu. Lopulta läheiset ilmoittivat, että vaihtoehdot ovat joko haikautuminen hoitoon tai yksin jääminen.

– He eivät jaksaneet enää näytellä ja valehdella. Itse olin halunnut olla hyvä äiti, mutta minusta olikin tullut pahin asia lasteni elämässä.

SISÄINEN MOTIVAATIO SYTTYI

Toipuminen alkoi kuukauden jaksosta Minnesota-mallisessa hoidossa.

– Oli lopulta valtava helpotus myöntää, etten ehkä handlaakaan juomistani. Itsepetokseni oli viimein lopussa. Samalla läheisten vaatimus muuttui sisäiseksi motivaatioksi raitistua.

Elina Vaittinen-Kulmalan mukaan oli myös rajua ymmärtää, miten lähellä rappioalkoholismia hän oli käynyt. Se on tila, josta paluu normaalielämään on lähes mahdotonta.

Minnesota-mallisen hoidon intensiivinen alkujakso ei ole mitään rentoa lepäilyä. Omaa elämää käydään aamusta iltaan läpi teraatioissa ja ryhmäkeskusteluissa. Kaikilla henkilökuntaan kuuluvilla on oma riippuvuustausta. Olennaista on myös eri vaiheissa omaa hoitoaan olevien potilaiden keskinäinen vuorovaikutus.

– Oli sanoin kuvaamaton tunne kaikkien niiden itseinhon vuosien jälkeen tuntea olevansa ihminen toisten joukossa. Ymmärsin, että minulla on perinnöllinen alttius alkoholismiin. Päihteitä käytettyäni se puhkesi sairaudeksi, eikä kyse ollutkaan omasta selkärangattomuudestani.

Elina Vaittinen-Kulmala korostaa, ettei tämän oivaltaminen missään nimessä tarkoita vastuusta vapautumista. Päinvastoin, Minnesota-mallisessa hoidossa ihminen joutuu katsomaan silmästä silmään jokaista tekoaan ja niiden seurauksia.

Eräs tärkeä hetki oli hoitomalliin kuuluva läheisten viikonloppu. Sen



aikana potilaalla on velvollisuus kuunnella puolustautumatta kaikki, mitä perheenjäsenillä on sanottavana.

– Se viikonvaihe oli elämäni rankin mutta myös yksi parhaimmista. Puoliso esimerkiksi kertoi, miltä oli tuntunut olla soittamatta poliiseja kannisä autonrattiin hypänneen vaimon perään. Se oli sotinut hänen jokaista periaatettaan vastaan, Elina Vaittinen-Kulmala kertoo.

Jatkohoito ja raittiin elämäntavan opettelu jatkuivat kotona seuraavat 11 kuukautta. Olennainen osa tätä vaihetta ovat keskustelut vertaisten kanssa.

– Eteen tuli monta epävarmuuden ja toivottomuuden hetkeä. Koin ensimmäistä kertaa vuosiin, miltä tuntuu selvin päin ottaa vastaa lasten kiukutte- luit, imuroida – tai vaikka olla intiimisti oman puolison kanssa.

RAITTIUS ON YKKÖSJUTTU

Ensimmäiset pari päihteetöntä vuotta Elina Vaittinen-Kulmala keskittyi toipumiseen ja perhe-elämän rakentamiseen uudelleen. Puolison voimakas reaktio kaikkeen tapahtuneeseen tuli vasta viiveellä. Hän on käsitellyt asioita omassa terapiassaan ja myös parityöskentelyssä.

Itse tehty lastensuojeluilmoitus mahdollisti esimerkiksi kunnan perhetöiden palvelut. Elina Vaittinen-Kulmalan mukaan tukea on pitänyt erikseen opetella ottamaan vastaan. Hän huomasi, ettei ole häpeä pyytää apua.

– Lapset oppivat jopa yllättävän nopeasti luottamaan raittiuteeni. He

ovat nähneet, miten sitoutunut olen päihteettömyyteen. Ennen en antanut minkään tulla itseni ja pullon väliin. Nyt taas raittius on arvojärjestyksessäni ehdoton ykkönen, sillä ilman sitä menetän kaiken muunkin.

Työelämään palattuaan Elina Vaittinen-Kulmala on koulutautunut päihdeterapeutiksi ja toimii nyt Minnesota-mallista hoitoa tarjoavassa päihdehoitokeskus Kantamossa. Omat kokemukset ovat keskeinen työkalu.

Potilaissa on ihmisiä yhteiskunnan kaikilta sektoreilta – myös hoitotyön ammattilaisia. Elina Vaittinen-Kulmalan mukaan alalla esiintyy runsaasti lääkeriippuvuutta ja sekakäyttöä.

Hän kannustaa ottamaan ehdottomasti puheeksi, jos jonkun päihteidenkäyttö mietityttää työyhteisössä.

– Perjantain ja maanantain jatkuvat sairauspoissaolot ovat perinteinen mutta valitettavasti usein paljastava merkki. Tärkeintä on pukea huoli rohkeasti sanoiksi. Vaikka ihminen ei vielä olisi valmis hoitoon, ainakin jokin hänessä liikahtaa.

Päihteiden kanssa mahdollisesti kamppailevalle työtoverille voi Elina Vaittinen-Kulmalan mukaan lausua sen tärkeän ja lohdullisen viestin, että apua on saatavilla.

– Riippuvuus aiheuttaa valtavan vierauden ja erillisuuden tunteen. Vaikka kyse on etenevästä ja hoitamattomana kuolemaan johtavasta sairaudesta, toipuminen on mahdollista. Yksin ei tarvitse jäädä. ■



VITAMIINEJA VAI EI?

TEKSTI HANNA VILO KUVAT INGIMAGE

Lähes kaikki tarvittavat ravintoaineet saa parhaiten ruuasta.
Mutta milloin ruokavaliota on syytä täydentää purkista?

Varsinkin talviaikaan monet nappaavat purkista vitamiineja ja muita ravintolisiä tukemaan ruokavaliota tai pitämään flunssaa kaukana. Mutta mitä ravintolisiä oikeasti tarvitaan? Tutkimuspäällikkö **Liisa Valsta** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoo, että parhaiten ravintoaineet saadaan hyvin koostetusta ruokavaliosta, sillä ruoassa ravintoaineet ovat tasapainoisessa suhteessa toisiinsa.

– Ravitsemuksen kannalta ei ole mielekästä nappailla ravintoaineita erillisinä pillereinä.

Suurin osa ravintolisistä on Vals-tan mukaan tarpeettomia. Poikkeuksia kuitenkin on, ja erityisesti raskaana olevat ja imettävät naiset, lapset, nuoret, ikääntyneet ja vegaaniruokavaliota noudattavat saattavat tarvita joitakin ravintolisiä.

Ainoastaan D-vitamiinilisille on annettu tarkkoja käyttösuosituksia eri väestöryhmille. Lisäksi raskautta suunnitteleville suositellaan foolihappolisää. Muiden ravintoaineiden kohdalla käyttö arvioidaan tilannekohtaisesti.

– Osalla ihmisistä energiansaanti voi olla niin niukkaa, että heidän kannattaa ottaa monivitamiinilisä. Käytännössä se koskee pitkään laihduttaneita ja joissakin tilanteissa iäkkäitä, Liisa Valsta kertoo.

Muita tilannekohtaisesti mietittäviä ravintolisiä ovat esimerkiksi rauta- ja foolihappolisä raskautta suunnitteleville ja imettäville.

– Sikiön kehitys vaatii riittävän määrän folaattia, ja silloin ravintoa voi olla syytä täydentää foolihappovalmisteella.

Lisäksi vegaaniruokavaliota noudattavat saattavat tarvita B12-vitamiini- ja kalsiumlisää, sillä luontaisesti niitä on vegaaniruokavaliossa melko niukasti.

D-VITAMIINIA VAIKKA PULLASTA

Ravitsemustutkimuksien mukaan erityisesti suomalaisten D-vitamiinin, folaatin ja jodin saanti ei yllä suosituksiin. Varsinaisesta puutteesta ei voida kuitenkaan puhua.

D-vitamiinitutkija **Christel Lamberg-Allardt** Helsingin yliopistosta kertoo, että viime vuosina on julkaistu paljon uusia tutkimuksia, jotka ovat vähentäneet keskustelua vitamiinin ympärillä.

– Näyttää siltä, että alhainen D-vitamiinitaso johtaisi erilaisiin sairauksiin ei ole löytynyt. Riittävä määrä kuitenkin tarvitaan elimistön erilaisiin toimintoihin.

Nykytutkimuksen mukaan 10 mikrogrammaa vuorokaudessa D-vitamiinin saanti ravinnosta riittää sekä lapsille että aikuisille. Lasten on kuitenkin vaikea saada tarvittavaa D-vitamiinimäärää ravinnosta, ja siksi 2–18-vuotiaille suositellaan 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa D-vitamiinilisää. Sen sijaan aikuiset pärjäävät yleensä ilman D-vitamiinilisää, jos he syövät monipuolisesti ja altistuvat normaaliin tapaan aurinolle keväisin ja kesäisin.

– Parhaita D-vitamiinin lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa ovat D-vitaminoidut nestemäiset maitotuotteet, kasvirasvalevitteet, kala ja kananmuna. Niistä päivittäisen tarpeen saa täyteen.

Lamberg-Allardt muistuttaa, että monet tavalliset ruuat sisältävät D-vitamiinia. Esimerkiksi kotona pullataikinaan ja makaronilaatikkoon käytetään usein sekä maitoa että kananmuna, jotka ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä.

– Yhdessä pullassa saattaa olla jopa kaksi mikrogrammaa D-vitamiinia.

On olemassa kuitenkin riskiryhmiä, joille päivittäistä D-vitamiinilisää suositellaan. Yli 75-vuotiaille suositellaan 20 mikrogrammaa vuorokaudessa, minkä takia heidän on hyvä ottaa 10–20 mikrogramman lisä. Lisäksi D-vitamiinilisää ▶



suositellaan vegaaneille, tummaihoisille ja peittävästi pukeutuville.

– Vegaaniruokavaliossa D-vitamiinia ei juuri ole. Tummaihoisilla maahanmuuttajilla D-vitamiinia taas ei synny auringonvalossa yhtä herkästi kuin vaaleaihoisilla.

RUISLEIVÄSTÄ JA PARSAKAALISTA FOLAATTIA

B-ryhmän vitamiineihin kuuluvan folaatin saanti ylittää suositukseen vain hyvin harvalla suomalaisella. Miehillä ja hedelmällisen iän ohittaneilla naisilla saantisuositus on 300 mikrogrammaa vuorokaudessa, kun taas hedelmällisessä iässä olevilla naisilla saantisuositus on 400 mikrogrammaa vuorokaudessa. Raskautta suunniteltaessa sekä raskauden ja imetyksen aikana suositellaan 500 mikrogrammaa vuorokaudessa.

– Miehistä noin 70 prosenttia ja naisista noin 60 prosenttia saa riittävästi folaattia. Muilla saanti on keskimääräistä tarvetta niukempaa.

Hyviä luonnollisia folaatin lähteitä ovat vihreät kasvikset, palkokasvit ja maksa. Lisäksi täysjyväviljavalmisteissa ja marjoissa on jonkin verran folaattia.

Kasvisten syönti on Suomessa viime vuosikymmeninä kasvanut, ja samalla myös niistä saatavan folaatin määrä on noussut. Samaan aikaan kuitenkin

B-ryhmän vitamiineihin kuuluvan folaatin saanti ylittää suositukseen vain hyvin harvalla suomalaisella.

viljavalmisteiden käyttö on laskenut, minkä takia kokonaissaanti ei ole juuri muuttunut.

– Esimerkiksi ruisleipä on ollut suomalaisille tärkeä folaatin lähde, mutta viime vuosina sitä on syöty aiempaa vähemmän.

Folaatin saantisuositus on melko korkea, ja siksi siihen on vaikea päästä. Sen puute

voi johtaa megaloblastiseen anemiaan ja nostavat sydän- ja verisuonitautien riskiä.

JODIA KALASTA JA MAITOTUOTTEISTA

Suomalaisten jodin saanti on parantunut viime vuosina. Miesten jodin saan-

ISOILLA YLIANNOSTUKSILLA VOI TULLA MYRKYTYYS

- Rasvaliukoiset vitamiinit voivat suurina yliannoksina aiheuttaa myrkytyksen. Näin suurta määrää vitamiineja ei voi saada ruoasta.
- Äkillinen yliannostus A-vitamiinia voi aiheuttaa kallonsisäisen paineen nousua ja ihon hilseilyä ja sarveistumista.
- Pitkäaikainen liika-annostus A-vitamiinia voi aiheuttaa maksavaurioita ja luuston haurastumista.
- Suuri yliannostus D-vitamiinia voi aiheuttaa luun hajoamista ja suurentaa veren kalsiumpitoisuutta. Kalsiumsuolat voivat saostua kudoksiin ja aiheuttaa sydän- ja hermostoperäisiä oireita.
- D-vitamiinimyrkytys voi aiheuttaa munuaisten vajaatoiminnan.

LÄHDE: DUODECIM TERVEYSKIRJASTO

ti on jo suositusten mukaisella tasolla ja naisten lähellä sitä.

Jodin saanti voi kuitenkin jäädä alle suosituksen, jos välttää eläinkunnan tuotteita. Jodia saadaan maitovalmisteista, kalasta ja jodioidusta ruokasuolasta. 2015 annettu valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus on johtanut siihen, että ruokateollisuus ja ruokapalvelut ovat siirtyneet yhä enemmän jodioituun suolaan.

– Kotona valmistetun ruuan määrä on viime vuosikymmeninä pienentynyt, ja sen seurauksena myös jodin saanti laski 2000-luvun alkupuolella. Uuden suosituksen jälkeen tilanne on onneksi parantunut.

Jodin saannin takaamiseksi Valsta suosittelee syömään säännöllisesti maitovalmisteita ja kalaa.

– Suolan käyttöä ei kannata lisätä, mutta suolaksi kannattaa valita jodioitu vaihtoehto.

LIIKAKÄYTÖSTÄ VOI OLLA HAITTAA

Tutkimuksissa pitkäaikainen ravintolisien käyttö ei ole osoittautunut hyödylliseksi, mutta ei myöskään haitalliseksi. Muutama vuosi sitten tehdyssä ravintoaineiden saantia tarkastelleessa tutkimuksessa ei löydetty mitään hälyttävää.

– Tutkimuksessa havaittiin, että pieni osa suomalaisista eli 1–2 prosenttia saa ravintolisien kautta liian paljon D-vitamiinia ja B6-vitamiinia. Lisäksi noin kolme prosenttia saa ravintolisistä liikaa sinkkiä, Valsta kertoo.

Vesiliukoiset ravintoaineet, kuten B-vitamiinit, huuhtoutuvat virtsan mukana pois elimistöstä. Sen sijaan rasvaliukoiset aineet voivat kerääntyä elimistöön. ■



YSTÄVÄT, OI YSTÄVÄT

Maaseudulla yksin asuvaa, muistiltaan heikentynettä 87-vuotiasta isänsä auttava nainen kertoi minulle saaneensa eräänä päivänä puhelun kaukojunan lippujen tarkastajalta. Isä oli noussut junaan ilman lippua ja rahaa. Hän oli kertonut menevänsä lähimpään kaupunkiin tapaamaan naisystävänsä. Tämä vanha mies oli löytänyt lehden palstalta ilmoituksen, jossa lähes saman ikäinen nainen etsi ystävää. Isä oli ryhtynyt kirjeenvaihtoon ja sittemmin myös keskustelemaan puheli-

messa uuden ystävänsä kanssa. He olivat sopineet, että isä matkustaa tapaamaan ystävää. Tytär lupasi maksaa isänsä matkan ja järjesti kyseisessä kaupungissa asuvan tuttavansa menemään isää vastaan junalle ja saattamaan hänet taksiin naisystävän luokse. Tytär matkusti hakemaan isän kotiin saman päivän aikana. Isän ja hänen naisystävänsä keskustelut jatkuivat tämän jälkeen puhelimitse isän kuolemaan saakka.

Kaikenikäiset kaipaavat ystäviä. Yksinasuvia iäkkäitä on paljon. Lyhytkin keskustelu toisen ihmisen kanssa vähentää yksinäisyyden tunteita. Tämän huomaan kävelyretkilläni Munkkiniemen luontopoluilla. Kun ryhdyn puhumaan samalla polulla kulkevan iäkkään kanssa, kuulen yksinasumisen tyhjyydestä ja puhekumppanin tarpeesta. Saan kiitokset siitä, että olen kuunnellut ja kertonut omista ajatuksistani.

Ystävytyteen kuuluu monenlainen tukeminen. Työikäisen tuttavani yksin asuva 85-vuotias ystävä ei vastannut puheluihin erään päivän aikana. Tuttavani meni hänen luokseen, mutta iäkäs ei tullut avaamaan ovea. Hänet löydettiin lattialta kaatuneena, kun asuntoon mentiin huoltoyhtiön avaimilla. Hän valitti kipua lonkan seudussa, ja sairaalassa todettiin lonkkamurtuma. Hän kuntoutui leikkauksesta kävelykyisek-

si ja asuu kodissaan soitellen tuttavalleni päivittäin.

Pitkät etäisyydet rajoittavat monien iäkkäiden kanssakäymistä omaisten kanssa, eikä kaikilla vanhoilla ihmisillä ole lapsia tai muita lähisukulaisia. Eläkeikäiset ovat kuitenkin solmineet vahvoja verkostoja ikätovereittensa kanssa. Yhteiset sairauksien ja vanhuuden kokemukset yhdistävät.

Keskusteluni ostoskeskusten ruoka-kauppojen penkeillä istuvien iäkkäiden kanssa ovat paljastaneet minulle vanhojen ihmisten keskinäisen ystävyuden ja avun laajuuden. Autoilevat kuljettavat naapureinaan asuvia huonokuntoisia ruokaostoksille ja hoitamaan muitakin asioita. Bussimatkoihin kykenevät iäkkäät käyvät ostamassa ruokatarvikkeita liikuntakyvyiltään heikentyneille naapureilleen. Vierailut kerrostalonnaapureiden luokse ovat yleisiä.

Lapset ovat ystäväpiiriin helmiä. Heidän kohtaamisensa ilo on tulevaisuuden eli uusien sukupolvien ja elämän jatkumisen riemua, jota voi kuvata **Kerttu Kastellin** runon (1984) säkein: *Aina he ilahtuvat pienistä vieraista... Lapsen käden lämpö jää oven ripaan. Yksinäisen vanhuksen pitkään iltaan syttyy ajatusten ystäväallinen lamppu.*

Toivotan lukijoilleni yhteisöllistä ystävyuden joulua! Pidetään huolta toisistamme! ■



”LYHYTKIN KESKUSTELU TOISEN
IHMISEN KANSSA VÄHENTÄÄ
YKSINÄISYYDEN TUNTEITA.”



ETSIVÄ VANHUSTYÖ LÖYTÄÄ YKSINÄISET

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SUVI ELO

Turussa asuva Leila Järvelä oli putoamassa palveluverkkojen läpi, kun kotiovelle tulivat löytävän vanhustyön tekijät Saija Rahunen ja Annikka Salonen.

Postin palvelupisteeseen on reilu puoli kilometriä matkaa. Sieltä pitäisi noutaa uudet kengät. **Leila Järvelä**, 60, liikkuu rollaattorilla, mutta arvelee selviytyvänsä matkasta yksin. Pakastaa, mutta Järvelä ei näytä palelevan, vaikka ohuen t-paidan päällä on vain tatuoidut käsivarret paljaaksi jättävä nahkatakki.

Puoli vuotta aikaisemmin tilanne oli toinen. Lukuisat sairaudet ja hankala elämäntilanne olivat saaneet Järvelän erakoitumaan kotiinsa.

– En tehnyt mitään, tuijotin vain isosta ikkunasta ulos. Oli paniikkia ja

ahdistusta, moni asia esti lähtemästä minnekään, hän kuvailee.

Pakolliset ruokaostokset sujuivat netin kautta, ja Hyvinkäällä asuville vanhemmille ja pojalle oli helppo valehdella puhelimesta, että hyvin menee. Kotona Turussa kylässä kävi satunnaisesti vain entinen miesystävä.

Sitten Järvelän ovikelloa soitti **Annikka Salonen**.

MAAILMA AVAUTUU

Lähihoitaja Annikka Salonen on tehnyt löytävää vanhustyötä pian kolme vuotta. Sinä aikana hän on ehtinyt tavata satoja turvaverkon ulkopuolelle pudonneita ikäihmisiä, auttaa heitä ja ohjata eteenpäin oikeiden palveluiden piiriin.

Salosen työpaikalla Fingerroosin säätiössä puhutaan etsivän vanhustyön sijaan löytävästä vanhustyöstä, sillä se sisältää lupauksen, että vanhusta ei vain etsitä vaan hänet myös löydetään.

Salosen mukaan se ei aina ole ihan helppoa. Apua tarvitsevat ikäihmiset ovat lähes poikkeuksetta yksinäisiä eivätkä juuri liiku kotinsa ulkopuolella. Joskus asiakkuussuhde syntyy, kun huolestunut omainen ottaa yhteyttä löytävän vanhustyön tekijöihin. Useammin asiakkaat löytyvät verkoston kautta.

Leila Järvelästä vinkin antoi hänen fysioterapeuttinsa.

Viime kesän ja kuluvan syksyn aikana Annikka Salonen ja hänen työkaverinsa, löytävän vanhustyön koordinaattori **Saija Rahunen** kävivät Leila Järvelän kanssa pitkiä keskusteluita. Moniammatillisessa tiimissä työntekijät pääsevät hyödyntämään omaa osaamistaan, Salonen lähihoitajana ja Rahunen lähihoitajataustaisena geronomina. Asiakkaita palvellaan tarvittaessa myös ruotsiksi.

– Ruotsinkieliset ovat herkemmin omissa kielikuplassaan ja palveluiden katveessa, jos eivät uskalla keskustella suomeksi, Salonen muistuttaa.

Tapaamisten rohkaisemana Leila Järvelä lähti ensimmäistä kertaa pitkään aikaan ulos asunnosta. ►

Löytävään vanhustyöhön sisältyy lupaus, että apu löytää tarvitsijansa. Ikäihmisten luona tehtävät kotikäynnit ovat keskeinen osa Annikka Salosen ja Saija Rahusen työtä.



Leila Järvelä uskoo, että ilman löytävän vanhustyön tukea hän olisi edelleen kotona eristäytyneenä.

– Menimme hissillä alas autokatokseen. Kävelin seinänviertä kymmenen metriä ja takaisin, hän muistelee.

Löytävän vanhustyön kannustamana hän lähti vertaistukea tarjoavaan Tarina-ryhmään.

– Erään kokoontumisen jälkeen sain pääähäni poiketa kadun toiselle puolelle Tokmannille. Siellä pysähdyin hyllyjen väliin ihan vain ihmettelemään, että tässä minä nyt olen, kaupassa.

Vähitellen sosiaalisia kohtaamisia tuli lisää, ja nyttemmin Järvelä kertoo elämän olevan mallillaan.

– Maailma aukesi minulle uudestaan. Aina asiakassuhteet eivät etene yhtä jouhevasti. Saija Rahunen kertoo, että joskus muutos parempaan on väliaikainen ja asiakkaan kanssa joudutaan käymään samat asiat läpi uudestaan. Vaikka muutokseen on halua, luottamus ei synny hetkessä.

– Sinäkin sanoit ensimmäisellä kerralla meille, että teidän kanssa en kyl-

lä lähde minnekään, hän muistuttaa Järvelää.

Järvelää muisto naurattaa. Hänen elämässään on edelleen rajoitteita, mutta nyt ne ovat hallittavissa.

TUNTOSARVET TARKKOINA

Löytävä vanhustyö on mitä suurimmassa määrin yhteistyötä, mikä paljastuu nopeasti Annikka Salosen ja Saija Rahusen puhetta kuunnellussa. Kun toinen aloittaa lauseen, toinen päättää sen saumattomasti.

Asiakastapaamisissa käy heidän mukaansa joskus niin, että työkaverin ajatuksesta saa kiinni jo ihan vain sillä, että katseet kohtaavat. Ensimmäisellä käynnillä on aina mukana kaksi työntekijää, seuraavat käynnit sovitaan tapauskohtaisesti.

Sekä Salonen että Rahunen ovat aikaisemmin työskennelleet lähihoitajina kotihoidossa ja nähneet, että ikääntyvät ihmiset tarvitsevat usein kokonaisvaltaisempaa tukea kuin mihiin kotihoidon keinoin ja resurssien pystytään puuttumaan.

– Ihmisellä saattaa olla perusasiat, läikehoito, hygienia ja ravitseminen, kunnos, mutta se ei tarkoita, että hänellä olisi silti kaikki hyvin, Saija Rahunen sanoo.

Löytävässä vanhustyössä näkyy esimerkiksi se, että vanhusten päihteiden käyttö ja peliriippuvuudet ovat lisääntyneet. Moni häpeää ja salailee ongelmiaan.

Vaatii suurta herkkyyttä havaita, millaista apua ihminen tarvitsee.

– Kun menemme ensimmäistä kertaa asiakkaan luo, emme voi ennalta tietää, mitä hän tarvitsee. Sitä lähdemme

TARVITTAISIINKO ETSIVÄÄ VANHUSTYÖTÄ LAINKAAN, JOS JULKISET PALVELUT TOIMISIVAT KUTEN PITÄISI?

vähitellen perkaamaan. Olemme kuin kuvanveistäjiä, jotka kuorivat massan alta ihmisen ja sen, mikä hänelle on parasta, Annikka Salonen kuvailee.

Joskus tekijät joutuvat miettimään, missä asiakkaan itsemääräämisen rajat kulkevat. Kaikki eivät halua tulla löydettyiksi eivätkä autetuiksi. Omillaan pärjäämisen mentaliteetti istuu suomalaisissa tiukassa.

Kaikkea ei löytävässä vanhustyössäkään pystytä tekemään. Vaatii ammatitaitoa ymmärtää oman tekemisen rajat ja ohjata asiakas eteenpäin oikeiden palveluiden pariin esimerkiksi silloin kun muistisairaus on edennyt pitkälle tai asiakas tarvitsee vain juttukaveria.

JOKAISELLA ON VELVOLLISUUS HUOLESTUA

Nuorten parissa etsivää sosiaalityötä tehdään lähes jokaisessa kunnassa ja sen rahoitus on turvattua. Etsivän ja löytävän vanhustyön kenttä on hajanaisempi, tekijät ja tekemisen tavat vaihtelevat ja rahoitus on enimmäkseen projektiluonteista.

Fingerroosin säätiössä löytävän vanhustyön tiimissä on kolme työntekijää Turussa ja kolme Vakka-Suomessa. Kysyntää on muissa alueen kunnissa, ja sielläkin missä toimintaa on, apua tarvitsevia vanhuksia on enemmän kuin heitä pystytään löytämään.

Virallisten palveluiden ulkopuolella toimivien järjestöjen on mahdollista kehittää toimintaansa vapaammin kuin vaikkapa kunnilla. Järjestelmän ulkopuolelta tulevaan apuun on helpompi tarttua, varsinkin jos taustalla on huonoja kokemuksia viranomaisista, Saija Rahunen sanoo.

Järjestöt ovat myös ketterämpiä tarjoamaan apua ja palveluita, joita ei julkiselta puolelta saa. Leila Järvelä kertoo etsineensä itse apua ongelmiinsa, mutta esteenä oli ollut esimerkiksi ikä. Järvelän naapurissa toimivan ikäihmisten hyvinvointikeskuksen asiakkaaksi hän oli liian nuori.

– Ajattelin, että täytyy yrittää elää 65-vuotiaaksi, sitten pääsen edes tuonne tuolijumppaan.

Löytävän vanhustyön asiakkaiden keski-ikä huitelee 75:ssä, mutta asiakkaaksi pääsee tapauskohtaisesti jo noin 60-vuotiaana.

Järjestöjen toteuttama etsivä ja löytävä vanhustyö täydentää julkisia vanhuspalveluita ja tuottaa säästöjä, jos sen avulla



Saija Rahunen ja Annikka Salonen toivovat, että ihmiset huomioisivat ikääntyvät kanssaihmiset nykyistä paremmin.

voidaan esimerkiksi estää tai lykätä kalliita laitoshoidonjaksoja. Mutta tarvittaisiinko etsivää vanhustyötä lainkaan, jos julkiset palvelut toimisivat kuten pitäisi?

Annikka Salonen ja Saija Rahunen toivovat, että jokainen ihminen ymmärtäisi oman vastuunsa ikääntyvistä ihmisistä. Lastensuojeluilmoituksen tietävät kaikki. Harvalle tulee kuitenkaan mieleen, että ilmoituksen voi tehdä myös vanhuksesta.

– Joskus naapuri voi olla ainoa ihminen, joka näkee, että vanhuksella ei ole asiat kunnossa, hän harhailee rappukäytävässä tai ei ole poistunut kotoaan aikoihin, Saija Rahunen sanoo.

Huoli-ilmoituksen tekoa ei Rahunen mielestä kannata arastella. Joskus se on saanut vanhuksen havahtumaan itse omaan tilanteeseensa, jopa ilahtumaan, että joku on hänet huomannut ja ollut hänestä huolissaan. ■

Kohtaa yksilönä, eikä kiirehdi

TEKSTI ESA PESONEN KUVA MILLA ILKAMO

Inarilainen Marko Uskelin on Crohnin tautia sairastava entinen rekkakuski. Hoitajista hänellä on hyvä kuva.

Minkälaista hoitoa olet saanut?

Olen saanut pääsääntöisesti hyvää hoitoa ja päässyt sairauden hoitoon hyvin sisälle. Jotkut lääkärit itse asiassa sanoivat, että kysy neuvoja hoitajilta sairauteni hoitoon.

Kauanko olet kärsinyt Crohnin taudista?

Minulla oli kovia kipuja, joihin ei tuntunut löytyvän syytä. Kesti pitkään ennen kuin sairauteni diagnosoitiin. Minulla on ollut Crohnin tauti todennäköisesti jo 20 vuotta. Totuin kipuihin. Nyt olen 48-vuotias.

Miten sairautesi löydettiin?

Sairauteni löydettiin leikkauspöydällä. Aluksi luultiin, että kyseessä olisi syöpä. Paksusuolessani oli jo paha tukos. Leikkauksen jälkeen jouduin jäämään pois työelämästä. Crohnin tauti ei sovi yhteen rekkakuskin epäsäännöllisen työn kanssa.

Miten hoitajat ovat auttaneet sinua?

Hoitajat perehdyttivät minut Crohnin tautiin kiitettävästi ja ovat auttaneet minua esimerkiksi ruokavalion kanssa, joka on tarkka ja yksilöllinen jokaisella potilaalla. Se mikä käy toiselle, ei välttämättä käy toiselle. Kasvikset eivät sovi minulle. Kana sopii ja poro, jota on onneksi Lapissa tarjolla.

Millainen on hyvä hoitaja?

Potilas pitäisi kohdata yksilönä ja kiire on huono asia. Minä olen saanut hyvää hoitoa juuri hoitajilta.

Millainen tilanteesi on nyt?

Opiskelen media-alaa Kelan kuntoutustuella ja olen elämässä kiinni. Sairauttani kontrolloidaan kolme kertaa vuodessa. Toimin lisäksi Facebookin Crohn-ryhmän ylläpitäjänä.

Miten pidät sairautesi kurissa?

Täytyy ottaa itse vastuuta hoidostaan, opetella stressinsietokykyä sekä mielenhallintaa. Lääkityksen lisäksi terveelliset elämäntavat auttavat Crohnin taudin hallinnassa. Nykyisin Crohnin tauti tunnustetaan jo onneksi paremmin ja siihen sairastuneet pääsevät helpommalla.



CROHNIN TAUTI ON KROONINEN, TULEHDUKSELLINEN SUOLISTOSAIRAUS. TULEHDUKSELLISISTA SUOLISTOSAIRAUKSISTA KÄYTETÄÄN LYHENNETTÄ IBD (INFLAMMATORY BOWEL DISEASE). SAIRAUUS EI OLE TARTTUVA. SE VOI ESIINTYÄ MISSÄ TAHANSA RUOANSULATUSKANAVAN ALUEELLA, YLEISIMMIN KUITENKIN OHUTSUOLESSA, VARSINKIN SEN LOPPUOSASSA TAI PAKSUSUOLESSA.

Liika velka ahdistaa mieltä

Ylivelkaantunut ihminen kärsii muita useammin häpeästä, stressistä, toivotomuudesta ja itsetuhoisuudesta. Ylivelkaantuneella on myös selvästi suurempi riski mielenterveyden häiriöön, mielenterveysperusteiseen lääkitykseen ja työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Yhteistyötä mielenterveys- ja kriisipalveluiden sekä talous- ja velkaneuvonnan välillä pitäisi tiivistää.

– Mielenterveyden ammattilaisten on otettava puheeksi asiakkaan taloustilanne ja ohjattava häntä tarvittaessa talous- ja velkaneuvontaan. Vastaavasti velkaneuvonnassa tulee kyetä tunnistamaan asiakkaan mielenterveysongelma ja ohjattava tarvittavan avun pariin, toteaa Mieli ry:n johtava asiantuntija **Meri Larivaara**.



INGIMAGE

Velka-apuna tulisi tarjota esimerkiksi velkojen yhdistämistä. Erityisesti tukea tarvitsevat lapsiperheet.

Mieli ry julkaisi **Aapo Hiilamon** kirjoittaman Velat ja mielenterveys -raportin lokakuussa. ■



JOOA JOO...

”Näkemykseni mukaan lupaviranomaisen linjaus on poikkeuksellisen jyrkkä.”

PIHLAJALINNAN OPERATIIVINEN JOHTAJA TEIJA KULMALA KOMMENTOI ALUEHALLINTO VIRASTON PÄÄTÖSTÄ OSITTAIN KESKEYTTÄÄ SASTAMALAISEN IKIPIHLAJA ANNE-HOIIVAKODIN TOIMINTA.

YLE 8.11.2019

Eläkeläiset juuttuvat leipäjonoon

Jopa kaksi viidestä ruoka-apuun turvautuvasta on eläkkeellä. Taloudellinen niukkuus ja ruoka-avun asiakkuus on usein jatkunut eläkeläisillä jo pitkään. Erityisesti iäkkäät eläkeläiset tuntevat ruoka-apuun turvautumisen takia hä-

peää. Moni ei halua, että läheiset tietävät asiasta.

Eläkeläiset ovat kuitenkin usein tyytyväisiä ruoan laatuun ja palvelun toimivuuteen. He arvostavat leipäjonoja myös sosiaalisten suhteiden ja tasa-arvoisen kohtaamisen paikkana. Iäkkäät eläkeläiset saattavat myös kokea ruoka-apuun ja diakonia-apuun turvautumisen helpompänä kuin toimeentulotuen tai asumistuen hakemisen.

– Leipäjonossa tarjottava sosiaaliturvaetusneuvonta saattaisi kohentaa eläkeläisten toimeentuloa, sanoo tutkija **Tuomo Laihiala**, joka teki tutkimuksen eläkeläisistä ruoka-avun asiakkaina. Artikkelin julkaisi Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä syyskuussa. ■



MO STPHOTOS

Vertailu

Vuonna 2018

Suomessa tehtiin

145 880

lastensuojeluilmoitusta.

Se on

6 512

ilmoitusta enemmän

kuin vuonna 2017.



THL

INGIMAGE

ME OLEMME SUPER

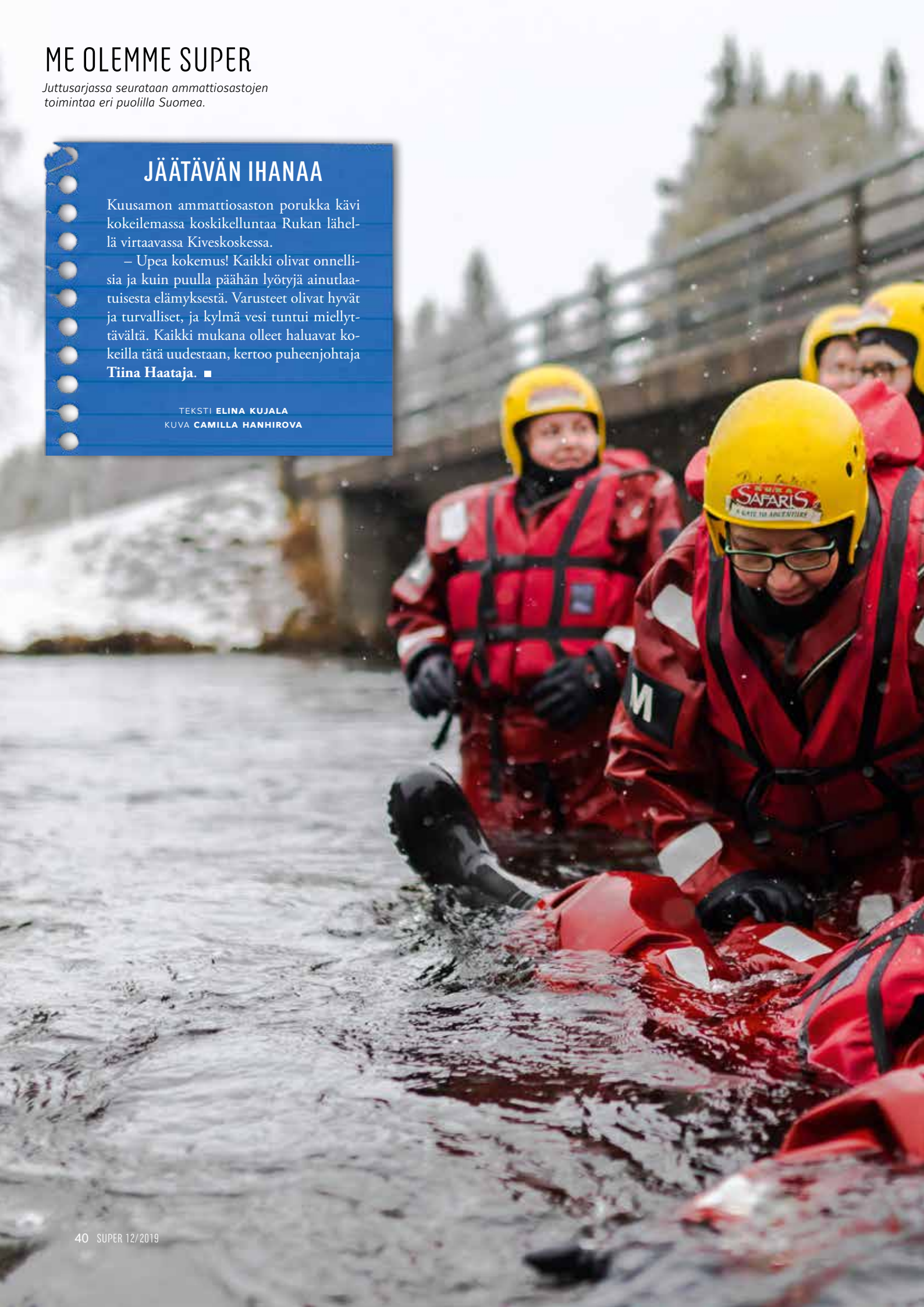
Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

JÄÄTÄVÄN IHANAA

Kuusamon ammattiosaston porukka kävi kokeilemassa koskikelluntaa Rukan lähellä virtaavassa Kiveskoskessa.

– Upea kokemus! Kaikki olivat onnellisia ja kuin puulla päähän lyötyjä ainutlaatuisesta elämyksestä. Varusteet olivat hyvät ja turvalliset, ja kylmä vesi tuntui miellyttävältä. Kaikki mukana olleet haluavat kokeilla tätä uudestaan, kertoo puheenjohtaja **Tiina Haataja**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **CAMILLA HANHIROVA**







Työaikalaki muuttuu:

LISÄÄ LEPOAIKAA JA LYHYEMPIÄ YÖTYÖPUTKIA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA PIXABAY

Vuoden alussa voimaan astuva uusi työaikalaki suojaa työntekijää. SuPerin lakimies **Riitta Saarikoski** avaa keskeiset muutokset.

Kuinka monta peräkkäistä yövuoroa voin tehdä?

Jaksotyössä peräkkäisten yövuorojen määrää on rajoitettu viiteen, kun se ennen on ollut seitsemän yövuoroa.

Jos työntekijä antaa suostumuksensa, työnantaja saa poikkeuksellisesti teettää vielä kaksi yövuoroa lisää lisä- tai ylityönä. Käytännössä työvuoroluetteloon ei voisi suunnitella yli viittä yövuoroa, vaikka suostumus olisi annettukin.

Työterveyslaitoksen mukaan peräkkäisten yövuorojen määrän rajoittaminen on yksi keskeinen keino vähentää terveyshaittoja.

Voinko tehdä iltavuoron jälkeen aamu- vuoron?

Lain perusteluissa mainitaan, että työntekijän toive olisi mahdollista toteuttaa, mutta ei säännönmukaisesti. Alle 11 tunnin lepoaikoja ei pidä teettää edes työntekijän suostumuksella, jos le-

poajat jäävät alle 11 tunnin säännönmukaisesti.

Pääsääntöisesti työntekijällä on oltava 11 tunnin vuorokausilepo: jos työvuoro päättyy kello 21, voi seuraava vuoro alkaa seuraavana aamuna kello 8. Lepoajan lyhentämiseksi pitää olla syy, kuten työn luonne tai epäsäännöllisiin työvuoroihin liittyvät töiden järjestelyt.

Tulevaisuuden ratkaisut näyttävät, miten säännönmukaisuus ratkaistaan.

Miten menetetty lepoaika korvataan?

Jos vuorokausilepoa on lyhennetty yhdeksään tuntiin, työnantajan on annettava kaksi tuntia lisää lepoaikaa heti seuraavan vuorokausilevon yhteydessä. Jos se ei ole töiden järjestelyiden vuoksi mahdollista, vapaata on annettava viimeistään 14 vuorokauden kuluessa.

Työntekijän kannattaa varmistaa itse, että hän on saanut vähintään 13

tunnin vuorokausilepoajan edellä mainitun säännön mukaan.

Miten varallaolo vaikuttaa lepoaikaan?

Työnteko varallaoloaikana keskeyttää vuorokausilevon. Korvattavaa lepoaikaa on työkutsun takia saamatta jäänyt lepoaika. Korvaava lepoaika on annettava sellaisena aikana, jolloin työntekijä ei ole enää sidottu varallaoloon.

Voiko työnantaja velvoittaa lisä- tai ylityöhön?

Ei voi. Lisätyöhön vaaditaan työntekijän suostumus ja siitä voidaan sopia myös työsopimuksessa. Työntekijällä on oikeus kieltäytyä lisätyöstä vapaapäivänään, jos hänellä on siihen perusteltu henkilökohtainen syy, kuten opiskelu.

Jos työntekijän työaika vaihtelee viikoittain, esimerkiksi 0–20 tuntia viikossa, lisätyösuostumus pitää antaa jokaista kertaa varten erikseen.

Työnantajan tulee edelleen kysyä työntekijältä suostumus ylityöhön jokaista kertaa varten erikseen.

Muuttuuko ylityön enimmäismäärät?

Ylityön laskentatapa muuttuu ja siten työajan enimmäismäärä pitenee. Jatkossa työntekijä saa tehdä neljän kuukauden aikana keskimäärin 48 tuntia työtä viikossa. Tähän tuntimäärään lasketaan kaikki tehdyt työtunnit, kuten säännöllinen työaika, lisä- ja ylityö.

Vuorokautiset ja viikoittaiset ylityöt sekä jaksotyön jaksokohtainen ylityö lasketaan kuten ennenkin. ■

OULU MAKSAA KORVAUKSIA SUPERILAISILLE

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA INGIMAGE

Käräjäoikeuden mukaan Oulun kaupunki ei noudattanut yhteistoimintalakia päättäessään hoitajien lomautuksesta vuonna 2013. Kukin ammattiliittojen kanteessa mukana ollut jäsen on saamassa noin 2 000 euron korvauksen.

Ammattiliitot nostivat kanteen Oulun kaupunkia vastaan, koska se ei noudattanut kunnallista yt-lakia vuoden 2014 lomautuksista päättäessään.

– Oulun kaupunki teki päätöksen lomautuksista ennen kuin yt-neuvotteluja käytiin, SuPerin lakimies **Sanna Rantala** toteaa.

Oulun kaupunki vetoaa siihen, että yt-neuvottelut oli käyty aikaisemmin säästötavoitteiden osalta. Neuvottelujen tarkoitus kuitenkin on käydä yhdessä työntekijöiden edustajien kanssa

läpi vaihtoehtoja säästötoimenpiteiden toteuttamiselle.

– Luottamushenkilöillä on lain mukaan oikeus osallistua yt-neuvotteluihin. Jos päätös on tehty jo etukäteen, neuvotteluilla ei ole merkitystä, Rantala sanoo.

Työnantaja vetosi myös asian vanhentumiseen, mutta käräjäoikeus toteasi kanteiden tulleen vireille määräajassa. Mukana kanteessa on 131 SuPerin jäsentä, jotka saivat yhteensä 196 500 euroa korvauksia yt-lain rikkomisesta.

– Ammattiliittojen luottamushenkilöt edustavat työntekijöitä tälläkin

hetkellä monessa yt-pöydässä. On tärkeää, että neuvottelijoilla on laaja jäsenten tuki. Jos asia joudutaan viemään oikeuteen, nousee oma jäsenyys näkyvästi arvoonsa, Rantala huomauttaa.

Kanteessa oli mukana myös muita ammattiliittoja. Yhteensä 460 eri ammattiliittojen jäsentä on saamassa kokonaisuudessaan yli 800 000 euron korvaukset.

Tuomio ei ole lainvoimainen eli Oulun kaupungilla on mahdollisuus valittaa asiasta hovioikeuteen. Korvaukset maksetaan vasta, kun tuomio tulee lainvoimaiseksi. ■



Onnea!

LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVA!

Olet yksi meistä.
Tervetuloa joukkoon.

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

Jäsenenä saat apua ja tukea työelämän kiemuroissa.
Katso kaikki jäsenedut ja liity: superliitto.fi/jasenetu

Liittymällä 31.12.2019 mennessä pääset osallistumaan ja vaikuttamaan liittokokousvaaleissa.

Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.

    **superliitto**





TMI Minun Yrittäjä

Lähde mukaan SuPerin Menestyvä yrittäjä -koulutukseen 25.1.2020 Helsinkiin

Oletko SuPerin yrittäjäjäsen tai kiinnostaako yrittäjyys palkkatyön vaihtoehtona?
Tule mukaan verkostoitumaan ja oppimaan uutta!

Päivän aikana on luvassa tuhti tietopaketti mm. sote-palveluiden hinnoittelusta, yrittäjän työttömyysturvasta ja ajankohtaiskatsaus SuPer-yrittäjien asioista. **Päivän kruunaa tuttuun tapaan superilainen yrittäjätarina! Tervetuloa mukaan!**

SuPer maksaa matkat ja koulutuksen ruokailuineen. Ilmoittaudu Oma SuPerissa viimeistään **5.1.2020**.
Lisätietoja: lauri.kamari@superliitto.fi

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

		JANOT- TAA						HYGIENIAN HOITOA		JOKI		TI- LEILTÄ TI	
OPIS- TO								POI- KIA					
MU- SIIK- KIA				1				VAIN -2					
SEOS		LÄ- HEL- LÄ						JAKE- LEE					
				MUIN. VALTAKUNTA		ELLILLÄ?		SOI- VAT					
				KIEL- LETTY								TER- VEH- DITTY	
3		KONNA				ANNIT Zn							
				TÄLLIT 4				PILOIN ASTEET				5	
SML		KOPIOIDA MUKANA								HAVAI- JILLA		HELL- MAN	
1000g				PAIS- TOON KAZAN				MIKON SUKUA TAMPE- RETTA					
						6		VARO- MISTA					
PÄIS- SÄ										AIVAN TUN- TURI POLOT			
TAPPO- LAITE				1h MUOVI- SIAKIN								8	
NÄYTE		HUONO AIKA TURUN TOVERIT 7				123 ABC PÖN- TÖSTÄ				TOM- PAN HITTI		TUN- TURI	
TÄRP- PI				MARI- ANNE+T						VOH- LA			
LAT. SINUN								PUIN- TEI- HIN					
POS- KESSA						-HOI- TO						10	
								VATU- PASSI					

Voit osallistua ristikkokisaan 13. joulukuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillemme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____



Kulttuuri huomioon

Romanivanhuksista kertova *Saman katon alla* oli marraskuun SuPer-lehden luetuin juttu. Toimittaja Saija Kivimäki tutustui siinä helsinkiläiseen Hopeatien palvelutaloon, jossa asuu vähemmistökuultuuriin kuuluvia ikäihmisiä. Hanna Vilon juttu Jonna Nordströmin sukkaupikkoterapiasta kertova juttu kiinnosti myös, kuten myös Mari Vehmasen kirjoittama *Turvallisessa työilmapiirissä huolista on lupa puhua*. Moni lukija vertasi kertomusta omaan työyhteisönsä. SuPer-lehden juomapullon voitti Sanna Mustasaaresta. Onnittelut!

Erilaiset kulttuurit tulevat lisääntymään hoivapuolella niin asiakkaissa kuin työntekijöissä. Näiden juttujen avulla saamme pienen ennakkotiedon siitä, miten tilanteissa käyttäydytään.

SAMAN KATON ALLA S. 36

Mielenkiintoinen ja avartava juttu kiinnostavasta aiheesta.

SAMAN KATON ALLA S. 36

Omaan työelämäni ei ole osunut romanien elämää.

SAMAN KATON ALLA S. 36

Tärkeää tietoa opiskelun aloittaneelle tiivistetyssä muodossa.

SUPERBAKTEERIT S. 63

On tärkeää, että työssä voi olla oma itsensä.

TURVALLISESSA TYÖILMAPIIRISSÄ HUOLISTA ON LUPA PUHUA S. 42

Hyvin ajankohtainen aihe omalla työpaikalla.

TURVALLISESSA TYÖILMAPIIRISSÄ HUOLISTA ON LUPA PUHUA S. 42

Olisi mielenkiintoista kokeilla, pystyisinkö itse työskentelemään syöpöosastolla.

PIENET ASIAT PALKITSEVAT S. 19

Koska taiteella on hyvä vaikutus.

HUONOJEN RUNOJEN JALKAOHJOTUSSA S. 28

Omaakohtainen kokemus asiasta tuoreena takana

TURVALLISESSA TYÖILMAPIIRISSÄ HUOLISTA ON LUPA PUHUA S. 42

Jonna on tuonut ihanat sukka mallit iloksemme.

SUKKARAKKAUTTA SUURELLA SYDÄMELLÄ S. 54

Asia kosketti. Olen itsekin työskennellyt saattohoitosastolla.

PIENET ASIAT PALKITSEVAT S. 19

Mahtavaa uudistusta hoitotyöhön. Mukavaa luettavaa.

HOITAJAT SAAVAT KESKITTYÄ HOITAMISEEN S. 10

Roolihahmona esiintyminen kiinnostaa

HUONOJEN RUNOJEN JALKAOHJOTUSSA S. 28

Koska itsekin rakastan villasukkia ja kutomista.

SUKKARAKKAUTTA SUURELLA SYDÄMELLÄ S. 54

Asiahan on just noin. Paljon puhuva kuva on tätä päivää.

ROBERT OTTOSSONIN PILAKUVA S. 74

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillemme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 13. joulukuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 12/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

Perheuinnin ensisijainen tavoite ei ole uima- tai sukellustaito, mutta jos lapset niin haluavat, näitäkin taitoja opetetaan ja ohjaajat kannustavat ainakin yrittämään.

VETINEN HYPPY ARJESTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Viikonloppuisin lähihoitaja Linda Rehman hyppää terapia-altaaseen ja kannustaa lapsiperheitä nauttimaan uimisesta.



Marraskuinen viikonloppu on **Linda Rehnmanin** mukaan sujunut taivannaista rauhallisemmin. Päivät ovat vierähtäneet 9- ja 11-vuotiaiden

poikien jääkiekkoharrastuksen parissa, ja sunnuntai-illan jo pimennyttyä hän on saapunut Kirkkonummen uimahalliin ohjaamaan Folkhälsanin perheuintiryhmiä.

Normaalisti Linda olisi rientänyt uimahalliin jo lauantai-aamuna vauvauintiryhmien ohjaajaksi, mutta niistä hänellä on kerran kuussa vapaata.

– Vanhempi poika hämmästytti, kun näki minut aamulla kotona, ja kysyi, voidaanko tehdä tänään parempi aamupala.

Toive toteutui, ja sen jälkeen olikin ollut aika lähteä jäähallille. Lätkävanhemmilla on monia rooleja lasten harrastuksessa, ja tänä viikonloppuna oli Lindan vuoro olla luukuttaja.

– Avasin jäähyboksin ovea ja laskin maalivahdin torjunnat, hän selventää.

Päiväkodissa lastenhoitajana työskentelevä Linda on tullut pienellä paikkakunnalla tutuksi monelle lapsiperheelle. Joskus hän kohtaa samoja perheitä myös altaassa.

Miten varhaiskasvattajana työskentelevä lätkävanhempi jaksaa työn ja muun puuhan jälkeen hypätä viikko toisensa perään altaaseen ohjaamaan vauva- ja perheuintia?

– Altaassa pääsen pois rulljansista. Se on minun omaa aikaani, jota ilman en jaksaisi muuta pyörittystä, hän vastaa.

VAPAALLA TYYLILLÄ

Kuudelta Linda Rehnman ja hänen työparinsa **Susanna Huusko** päästävät ensimmäiset perheet altaaseen. He tervehtivät jokaista lasta ja toivottavat heidät tervetulleiksi.

– Otetaanko me se Meidän laivassa, Huusko ehdottaa, ja tunti alkaa yhteisellä laululeikillä.

Huusko kertoo, että Lindalla on erityinen taito keksiä lennossa tuttuihin lastenlauluihin uudet, vauvauintiin sopivat sanat. Sellaisia kuin uu-uu-uimaleikki alkaa, jota lauletaan 80-luvun lapsille tutun Sor-sor-sormileikin sävelin.

Kaksikielisenä Linda hallitsee riimitelyä myös ruotsiksi, ja niinpä altaassa lauletaan myös *sim-sim-simstundenska börja*. ►



Linda Rehnman kannustaa lapsia liikkumaan arkisin työssään päiväkodissa ja viikonloppuisin vauva- ja perheuinnin ohjaajana.

Yhteisen alkupiirin jälkeen uimarit hajaantuvat pitkin allasta. Leikin varjolla lapset oppivat uinnin ja sukeltamisen alkeita.

Viime tipassa altaaseen on rientänyt **Anna Uitti** 4-vuotiaan poikansa **Johannes Kukkosen** kanssa. Kahden hengen perheessä aikataulut ovat joskus tiukat, mutta uimaan lähdetään aina kun aika sallii.

Veden laadulle on asetettu tavallista uimahalliallasta tarkemmat kriteerit.

Linda avustaa Johanneksen keltaisen uimalautan päälle. Poika ei kauaa malta tasapainoilla laudalla vaan nojaa eteenpäin ja molskahtaa pää edellä veteen. Uudestaan ja uudestaan.

– Vesi on Johanneksen elementti, Anna Uitti toteaa.

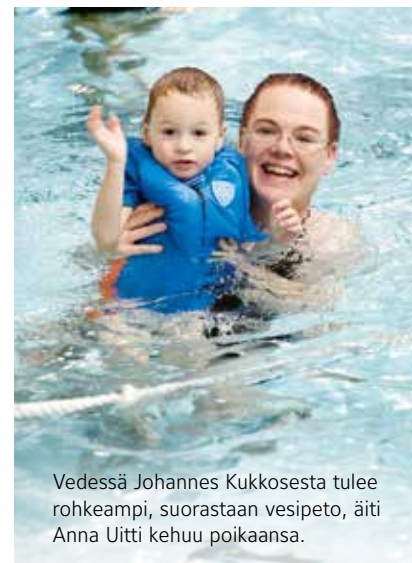
Hän kertoo, että säännöllinen uintiharrastus on parantanut Johanneksen liikkumista ja tasapainoa. Se on

tuonut itsevarmuutta ja rohkeutta. Ne ovat arvokkaita kokemuksia erityistä tukea tarvitsevalle lapselle.

Tärkeää on myös se, että altaassa Johannes saa olla ikäistensä kanssa tasaveroisena muiden joukossa.

VESI KANTAA

Suomessa vauvauinnin ohjaajia on koulutettu pian 40 vuotta, ja nykyisin se on vauvamuskarin ohella lasten yleisimpiä ensimmäisiä harrastuksia.



Vedessä Johannes Kukkosesta tulee rohkeampi, suorastaan vesipeto, äiti Anna Uitti kehuu poikaansa.



Perheuinti tarjoaa mielekästä tekemistä koko perheelle. Leikin varjolla lapsi oppii liikkumaan vedessä turvallisesti.

Suosioistaan huolimatta vauvauinti on kallis harrastus, mikä väistämättä karsii perheitä, Linda Rehman myöntää. Se näkyy hänen mukaansa myös siinä, että uintia harrastetaan vain vähän aikaa, esimerkiksi vain vauvuuden ajan.

Vanhusten kotihoidossa lähihoitajana työskentelevä Anna Uitti kertoo rahoittavansa yhteistä uintiharrastusta erityislapsille tarkoitetulla tuella.

Joissain tutkimuksissa on nähty, että uiminen tukee pienen lapsen motorista kehittymistä. Vaikutukset ovat kuitenkin olleet niin vähäisiä, että uimista voi liikunnallisten taitojen kannal-

ta pitää vain yhtenä virikkeenä muiden joukossa.

Toki erityisryhmissä, kuten vammaisilla lapsilla, veden terapeuttiset ominaisuudet korostuvat. Vesi kantaa ja antaa tukea liikkeisiin.

Eikä vauvauinnista mitään haittaakaan ole.

Ohjaajien koulutuksesta vastaa Folkhälsanin lisäksi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, joka tarkkailee säännöllisesti vauvauintipaikkojen turvallisuutta.

Veden laadulle on asetettu tavallista uimahalliallasta tarkemmat kriteerit.

Jotta vesi pysyisi uintipuhtaana myös tuntien aikana, perheitä ohjeistetaan välttämään vauvan syöttämistä vähintään tunti ennen uintia.

– Olen ohjannut uinteja jo 15 vuotta, eikä minun ryhmissäni ole sinä aikana sattunut yhtään kakkavahinkoa. Nyt kun sanon näin, niin ensi viikonloppuna se tietenkin tapahtuu, Linda Rehman nauraa. ■

*Juttua varten on haastateltu myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton koulutussuunnittelijaa **Anneli Toivosta**.*

Stumppt.fi

- Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin
0800 148 484

Tietoa, testejä ja vertaistukea
(Stumpin keskustelut) verkossa
www.stumppt.fi

Hengityслиitto



TURVALLISUUSKYSELYN TULOKSET - NÄIN LÄHIHOITAJAT NÄKEVÄT ERITYISRYHMIEN ASUMISTURVALLISUUDEN

SuPerin jäsenet ovat kertoneet työssään kokemistaan asiakasturvallisuuteen liittyvistä epäkohdista, mitoituksista, koulutuksesta ja koulutustarpeista. Vastauksista saamme tietoa toimintamallien ja koulutuksen kehittämiseen – tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan!

28.1.2020 klo 11.30–15.30
Ratamestarinkatu 12, Helsinki
SuPerin koulutustila, 4. kerros



SUPER

OHJELMA

11.30–12.00 Ilmoittautuminen ja kahvit

12.00–12.20 Avaussanat Silja Paavola, SuPer

12.20–14.00 Kyselyn keskeiset tulokset, Tarja Ojala, SPEK

Keskustelua tuloksista ja tauko

14.15–15.00 Oikeudesta paloturvallisuutta lisääviin välineisiin, laitteisiin ja apuun, Kari Telaranta, SPEK

15.00–15.30 Päivän yhteenveto ja päätös

Ilmoittautuminen SuPerin jäsenille

Ilmoittautuminen osoitteesta <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>.

Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei-jäsenille

SuPerin verkkosivulla www.superliitto.fi/jasenyyys/koulutus/ammattillinen-koulutus/ on erillinen ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Ilmoittaudu 5.1.2020 mennessä!



TUNNISTATKO HARVINAISSAIRAAN TARPEET?



HARVINAISSET-VERKOSTO

- valtakunnallisten kattojärjestöjen yhteistyöverkosto
- järjestö- ja diagnoosirajat ylittävää yhteistyötä
- harvinaissairaanhoidon kokonaisvaltaisen arjen asiantuntijuutta

Parhaat ratkaisut löytyvät moniammatillisessa yhteistyössä harvinais- ja kokemustietoa hyödyntäen.



www.harvinaiset.fi

Superilainen sai lähes 11 000 euroa perusteettomasta irtisanomisesta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Työnantaja oli irtisanonut superilaisen päihdeohjaajan työsopimuksen vedoten tapahtumaan, josta se muutama kuukausi aikaisemmin oli antanut varoituksen.

Päihdeohjaaja oli työskennellyt kaupungilla vakituudessa työsuhhteessa. Työsuhde oli kestänyt neljä ja puoli vuotta. Heinäkuussa 2017 ohjaaja oli saanut työnantajalta varoituksen, koska oli vapaa-ajallaan kaupitellut ravintovalmistetta ja tarjonut sitä myös asiakkaille työpaikalla.

Lokakuussa 2017 kaupunki irtisanoi samasta syytä päihdeohjaajan työsopimuksen.

NÄYTTÖ PUUTTUI

Työsopimuslain mukaan työnantaja saa irtisanoa toistaiseksi voimassa olevan työsopimuksen vain asiallisesta ja painavasta syystä. Työntekijää, joka on laiminlyönyt tai rikkinut työsuhhteeseen liittyviä velvoitteita, ei saa kuitenkaan irtisanoa ennen kuin hänelle on varoituksella annettu mahdollisuus korjata menettelyään.

– Työnantaja ei myöskään voi päättää työsopimusta samalla perusteella, josta se on jo antanut työntekijälle varoituksen, SuPer-liiton lakimies **Sanna Rantanen** huomauttaa.

Rantanen kertoo, ettei työnantaja ei myöskään pystynyt mitenkään näyttämään toteen lähihoitajan kaupitelleen ravintovalmistetta varoituksen saamisen jälkeen.



Työn päätyttyä päihdeohjaaja oli tehnyt keikka- ja viikonlopputyötä, jossa työajat olivat huonompia kuin aikaisemmassa työssä. Hän ei ollut saanut vastaavaa päihdeohjaajan työtä.

Superilainen päihdeohjaaja sai työsuhteen perusteettomasta päättämisestä korvaukseksi viiden kuukauden palkkaa vastaavan summan eli noin 11 000 euroa korkoineen. Työnantajan maksettavaksi jäi myös ohjaajan oikeudenkäyntikulut suurimmalta osin. ■

LOMAUTETTU – MUISTA OIKEUTESI

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Monissa kunnissa on käynnissä tai käynnistymässä yt-neuvottelut.

Useat kunnat, kuntayhtymät ja sairaanhoitopiirit ovat käynnistäneet tai käynnistämässä yhteistoimintaneuvotteluita. Jos työnantaja lomauttaa sinut, ilmoittaudu viimeistään ensimmäisenä lomautuspäivänä työttömäksi työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon. Lomautettujen tulee ilmoittautua itse työnhakijaksi, työnantaja ei voi tehdä ryhmäilmoittautumista lomautettujen puolesta.

Lomautus voi olla kokoaikainen tai osa-aikainen. Kokoaikainen lomautus tarkoittaa koko kalenteriviikon (ma-su) kestävästä lomautuksesta. Osa-aikainen lomautus tarkoittaa joko lyhennettyä työviikkoa, jolloin työaika lyhennetään yhdellä tai useammalla päivällä viikossa, tai lyhennettyä työaika, jolloin päivittäistä työaika on lyhennetty.

Ennen päivärahan maksun alkamista asetetaan viiden päivän omavastuu-aika. Omavastuu-aika vastaa viittä täytettyä työpäivää ja sen tulee täytyä kahdeksan kalenteriviikon kuluessa.

Huomioi kuitenkin, että päivärahoikeus syntyy vain työnantajan aloitteesta tekemän lomautuksen tai työajan lyhennyksen ajalta. Päivärahoikeutta ei synny esimerkiksi vapaaehtoisesta talkoovapaan ajalta tai jos työajan lyhennys on tehty työntekijän aloitteesta tai yhteisellä sopimuksella.

TULOREKISTERI KASSOJEN KÄYTTÖÖN

Vuoden 2020 alusta lukien saavat työttömyyskassat käyttöönsä tulorekisteriin ilmoitetut tiedot. Tämä ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita sitä, etteikö käsittelijä joutuisi pyytämään tarkentavia tietoja hakijalta. Hakemuksen käsittelyä varten tulorekisteristä saatavat tarvittavat tiedot riippuvat täysin siitä, mitä tietoja esimerkiksi tehdystä työajasta työnantaja on tulorekisteriin toimittanut.

JÄSENMAKSU

Työttömyyskassan jäsenenä sinulla on oikeus ansiopäivärahaan. Päiväraha-

oikeuden säilyttämiseksi huolehdiathan siitä, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Tarvittaessa ota yhteys Super liiton jäsenyksikköön OmaSuPer-palvelun kautta.

LISÄPÄIVÄOIKEUS

Työttömän lisäpäiväoikeuteen on tulossa muutos. Lisäpäiväoikeuden ikäraja nousee 62 vuoteen 1961 tai sen jälkeen syntyneillä. Lisäpäiviä maksetaan sen kuukauden loppuun, jonka aikana henkilö täyttää 65 vuotta. Lisäpäiväoikeus edellyttää vähintään viisi vuotta työtä enimmäisajan täyttymistä edeltävän 20 vuoden aikana.

Vuonna 1965 tai sen jälkeen syntyneiden etuus oikeus myöhentyy eläkelainsäädännön mukaisesti.

Käytä Nettikassaa

Nopeat hakemuksen perilletuloa ja käsittelyä käyttämällä kassan sähköistä asiointia eli Nettikassaa osoitteessa www.supertk.fi. Nettikassan kautta voit myös lähettää hakemukseesi tarvittavia liitteitä, kuten palkkalaskelmia ja työsopimuksia. Osion Hakemukset ja Liitteet lopusta löytyy kohta: Lähetä tästä liitetiedostoja ilman hakemusta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.
 Palvelunumero ma ja pe klo 9–13
 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377
 Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

ONKO VÄKIVALTA AMMATINVALINTAKYSYMYKSI?

Minkä ajattelisit olevan ihmisen ammatti, kun hän kertoo saavansa viikoittain tai jopa lähes päivittäin töissään osakseen todella epäasiallista käytöstä?

Mikä on ammatti, jossa vähintään kerran viikossa kouritaan rinnoista tai takapuolesta, kutsutaan huoraksi tai käsketään painua helvettiin?

Mitä tekee työkseen hän, jota lyödään, potkitaan, raavitaan, tönitään tai heitellään tavaroilla toistuvasti?

Moni varmasti ensimmäisenä mieltää tällaisen kuvauksen olevan esimerkiksi poliisin tai vaikkapa portsarin elämästä. Myös vanginvartijaa tai selviämiseseman työntekijää saatettaisiin veikata. Näissäkin ammattiryhmissä varmasti kohdataan väkivaltaa ja epäasiallisuutta, mutta se mitä itse ajan nyt takaa on ihan jotain muuta.

Puhun hoitoalasta. Omat ja tuttujen kollegoiden kokemukset sijoittuvat suureksi osaksi ikäihmisten laitoshoidtoon. Myös kotihoidossa on paljon paikkoja, joihin poliisikaan ei menisi yksin, mutta lähihoitaja joutuu valitettavasti resurssien puuttuessa menemään. Esimerkkinä voisi heittää psyykkisesti sairaat tai päihdeongelmaiset asiakkaat tai asiakkaan kanssa samassa taloudessa asuvat moniongelmaiset läheiset. On kylmäävä ajatus, että hädin

tuskin kaksikymppinen, vastavalmistunut hoitaja joutuu lauantai-illan asiakaskäynnillään viemään vahvoja kipulääkkeitä asiakkaalle, jonka kanssa samassa osoitteessa asuva päihdeongelmainen omainen viettää parhaillaan ryypjäisiä kaveriköörin kanssa.

Monesti myös laitoksissa ollaan kasvokkain vaarallisen käytöksen kanssa. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan vanhusten laitoshoidossa työskentelevistä hoitajista peräti 80 prosenttia oli kokenut väkivaltaa viimeisen vuoden aikana. Laitoksissa väkivalta oli hyvin tyypillisesti ruumiillista. Myös henkinen väkivalta ja tavaroiden heittäminen oli yleistä. Vanhusten kotihoidossa työskentelevistä hoitajistakin noin kaksi kymmenestä oli kokenut työssään ruumiillista väkivaltaa. Eroa selittää osaltaan pitkäaikaishoivassa asuvien vanhusten aina vain huonompi kunto.

Nykyisellään tehostetussa palveluasumisessa tai kotihoidossa asiakkaalla itsellään pitää olla hankittuna kaikki hoitoonsa tarvittavat tuotteet ja välineet. Ei siis ole enää mitään osaston tai tiimin lääkekaappia, josta napata tarvittaessa asiakkaan riehussa rauhoittavaa lääkettä. Jos asiakkaalle ei ole hankittu etukäteen ongelmatilanteisiin tarvittavaa lääkettä, ei sitä saada äkkitalanteesta mistään, vaan hoi-

tajat jäävät ratkomaan tilannetta tyhjän päälle. Aivan liian usein silmitöntä väkivaltaa kohdanneelle hoitajalle myös ensimmäisenä heitetään päin näköä kysymys, että mitä teit väärin, kun hoidettava provosoitui? Usein väkivalta kuitataan asiana, joka nyt vaan liittyy työhön ja sitä pitää ymmärtää. Pahoinpidellyksi tulleita hoitajia kielletään tekemästä rikosilmoitusta, koska kyseessä on muistisairas ihminen.

Muistutan, että jokaisesta väkivaltilanteesta tulee aina tehdä työsuojeluilmoitus, vaikka työnantajan edustaja sitä vähättelisi. Väkivaltaa ei saa hyväksyä ja sen ei pidä kuulua hoitotyöhön. ■

”KOTIHOIDOSSA ON PAIKKOJA, JOIHIN POLIISIKAAN EI MENISI YKSIN, MUTTA LÄHIHOITAJA JOUTUU RESURSSIEN PUUTTUESSA MENEMÄÄN.”



JANNE HENONEN

SuPerin ammattillinen täydennyskoulutus vuonna 2020

SuPerin kehittämysyksikön maksullinen, ammatillinen koulutus tarjoaa jäsenille erinomaisen mahdollisuuden kehittää omaa ammatillista osaamistaan. Ajankohtaisia teemoja käsittelevät koulutukset ovat ammatillista täydennyskoulutusta. Keskukselle osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esihetimitä kanssa.

SuPerin ammatillisen täydennyskoulutuksen tarkemmat ajantasaiset tiedot ja ilmoittautumishoheet löydät myöhemmin liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi > **jäsenyy** > **koulutukset** > **ammattillinen koulutus** tai SuPer-lehdestä.

Koulutuspäivät

SuPer-Ammattilainen 2020, 23.–24.3.2020, Helsinki

SuPerin ammatilliset opintopäivät tarjoavat laadukkaita ja monipuolisia luentoja. Opintopäiviltä saat työhösi uusia työkaluja ammatin tueksi ja työn kehittämiseen. Luentojen aiheita ovat muun muassa teknologian rooli työelämässä, psykisen kivun huomioiminen kohtaamisessa, aivoterveysteen ja mielialaan vaikuttava ravitsemus ja paljon muita ammattia tukevia ja ajankohtaisia luentoja. Päivien aikana sinulla on mahdollisuus verkostoitua ja keskustella muiden osallistujien kanssa työelämän ajankohtaisista asioista.

Katso tarkempi ohjelma ja lisätiedot www.superliitto.fi

Osastonsihteereiden ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät 23.–24.3.2020, Helsinki

Osastonsihteereiden ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät järjestetään 23.–24.3.2020 Paasitornissa, Helsingissä. Työelämä muuttuu yhä nopeammin, digitalisaatio tekee tuloaan, vuorovaikutustaidot korostuvat moninaisissa hoito- ja yhteydenpitotilanteissa, jaksaminen ja oma hyvinvointi ovat koetuksella. Tule kuuntelemaan, oppimaan ja verkostoitumaan ammatillisilla koulutuspäivillä, jotka on tarkoitettu kaikille vastaanotoilla ja osastonsihteereinä työskenteleville.

Varhaiskasvatuksen ammatilliset koulutuspäivät 23.–24.3.2020 Helsinki

Täydennyskoulutuspäivät on tarkoitettu kasvatusalalla työskenteleville lähihoitajille, lastenhoitajille, lastenohjaajille, päivähoitajille, perhepäivähoitajille ja kaikille kiinnostuneille. Lapsen turvallinen päivä koostuu monesta tekijästä. Koulutuspäivillä on tarjolla kattava ja laadukas luentopaketti näistä elementeistä.

Vuorovaikutus työssä, varhaiskasvatussuunnitelman turvalliset perusteet, valvonta, lääkehoito, haastavat asiakastilanteet varhaiskasvatuksessa ja turvallisuussuunnitelma käytännössä. Työntekijän oma jaksaminen. Tule oppimaan ja saamaan uutta näkökulmaa työhösi sinulle suunnitelluille päville.

Erikoissairanhoidot ammatilliset koulutuspäivät 11.–12.5.2020 Tampere

Hoitojaksot lyhenevät, sairaansijoja vähennetään ja yhä monisairaampia iäkkäitä hoidetaan erikoissairanhoidossa. Kiihtyvä työtahti ja muuttuvat hoitomenetelmät edellyttävät laaja-alaista osaamista. Erikoissairanhoidon koulutuspäivien ohjelma on suunniteltu vastaamaan työelämän muuttuviin haasteisiin. Päivien luennot muodostuvat ajankohtaisista aiheista kuten lääkehoito, kivunhoito, saattohoito, akuutti- ja hyvä perushoito, teknologia, sekä vinkkejä omasta työhyvinvoinnista huolehtimiseen.

SVENSKSPRÅKIG UTBILDNING

SuPer -Proffs 2020, 21.–22.4.2020, Vasa

Temat för SuPers yrkesrelaterade studiedagar i år är demensvård. I programmet finns föreläsningar om: Palliativ vård vid demens, Omvårdnad vid demens: Vårdfilosofi, Arbetssättet och palliativ vård på Silviahemmet (Stockholm), Smärta hos äldre multisjuka och smärta vid demens, Existentiell kris vid demens- stöd till närstående, Arbetstillfredsställelse, stress och risken för utmattning. Årets föreläsare är Peter Strang, Johan Sundelöf och Petra Tegman.

Deltagaravgiften för medlemmar är 220 € för två dagar och 150 € för en dag. I avgiften ingår **föreläsningar, föreläsningsmaterial, lunch och kaffe.**

Kehittämisyksikön muu koulutus

Kevään DigiTaito -koulutukset

Miten hyödynnän tietokonetta? Miten opiskelen verkossa?

Koulutuksesta saat kädestä pitäen opastusta tietokoneen ja muiden laitteiden peruskäyttöön sekä verkko-opiskeluun. Tutustumme myös uuteen Skarppi-oppimisalustaan, jossa SuPerin verkkokoulutukset jatkossa järjestetään.

Koulutukset pidetään SuPerin toimistolla Helsingissä, osoitteessa Ratamestarinkatu 12.

Koulutukset ovat maksuttomia ja ne järjestetään yhteistyössä DigiTaito -hankkeen kanssa. Tarjoamme osallistujille aamu- ja iltapäiväkahvit.

Koulutuspäivät ovat **4.2, 12.3, 28.4, 3.6**, joista voit valita itsellesi sopivimman ajankohdan.

Koulutuksen tarkemmat ajantasaiset tiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > koulutukset > ammatillinen koulutus.

SuPer Voimat käyttöön – onnistutaan yhdessä

Paikallisilla SuPer-toimijoilla on paras tietämys, mutta keinot saattavat puuttua. Mitä tehdä, kun jäsen ottaa yhteyttä ja asioihin pitää saada muutosta.

29.9.	Rovaniemi
29.9.	Joensuu
30.9.	Oulu
30.9.	Kuopio
1.10.	Vaasa
1.10.	Jyväskylä
3.11.	Tampere
3.11.	Lappeenranta
4.11.	Pori
4.11.	Turku
5.11.	Helsinki

Kohderyhmä: Ammattiosaston hallituksen jäsenet, pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja työsuojeluvaltuutetut.

Toteutetaan alueellisena kutsukurssina. Kutsusta selviää ilmoittautumisohjeet ja ansionmenetyksen korvaaminen.



SuPer-Opoille suunnattu koulutus

SuPer-Opojen peruskurssi 21.–22.1.2020

SuPer-Opojen peruskurssi 25.–26.8.2020

SuPer-Opojen peruskurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet peruskurssille tai starttikurssille. Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat, ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SuPer-Opojen jatkokurssi 20.–21.10.2020

Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen SuPer-Opot, jotka ovat osallistuneet SuPer-Opojen peruskurssille tai SuPer-Opojen starttikurssille. SuPer-Opojen jatkokurssi on tarkoitettu ammattiosastojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille. Kurssin aikana syvennytään jäsenyysasioihin, opiskelijoille tarkoitettujen tuntien pitoon ja esiintymistaitoihin.

SuPer-Opo alueellisena asiantuntijana

Valtakunnallisten SuPer-Opo -koulutusten lisäksi järjestetään kolme alueellista SuPer-Opo -koulutusta syksyllä 2020.

Kun koulutuspaikat ja ajankohdat varmistuvat, päivitetään tieto verkkosivuille.

Koulutuksen tavoitteena on löytää yhdessä toimivimmat keinot alueen opiskelijatoiminnan kehittämiseksi. Pohditaan, miten voimme entisestään tiivistää alueen Opojen, ammattiosastojen ja oppilaitosten välistä yhteistyötä. Mietitään, miten saamme kaikki opiskelijat mukaan SuPer-jengiiimme. Jaetaan kokemuksia, vaihdetaan näkemyksiä ja käydään läpi alueen ajankohtaisia asioita. Koulutukseen voivat osallistua alueella toimivat SuPer-Opot sekä ammattiosastojen aktiivitoimijat.

SuPer-Opo -koulutusten kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voit hakea palkatonta vapaata saatuasi kurssivahvistuksen. SuPer maksaa ansionmenetyks- tai vapaapäiväkorvauksen todistusta vastaan. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

SuPer mukana messuilla 2020

17.–19.4.	Lapsimessut, Helsinki
5.–6.5.	Terve-Sos, Jyväskylä
11.–14.5.	Taitaja-tapahtuma, SkillsFinland, Jyväskylä
27.–28.5.	Päihdepäivät, Helsinki
9.–10.9.	Kuntamarkkinat, Helsinki
11.–13.9.	Osaava Nainen, Turku
30.9.–1.10.	Hyvä Ikä, Helsinki
17.–18.11.	Mielenterveysmessut



Järjestökoulutus

SuPer järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiosasto-toimijoille. Koulutukset tarjoavat runsaasti tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessä-oloon ja kokemusten vaihtoon. Tervetuloa innolla mukaan!

Tilaisuuksiin ilmoittaudutaan osoitteessa www.superliitto.fi
> **kirjautu jäsenivuille > ilmoittaudu tapahtumiin ja koulutuksiin.**

Lisätiedot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi > Jäsenyys > koulutukset.

Aktiivinen ammattiosasto I

29.-30.1.2020 Vantaa viimeinen ilm.päivä 31.12.2019

2.-3.9. 2020 Vantaa viimeinen ilm.päivä 2.8.2020

28.-29.10. 2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 27.9.2020

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastavaat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu).

Tilaisuudessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa sekä ammattiosaston hallituksen roolia ja tehtäviä, lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta, jäsenasioihin sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

Aktiivinen ammattiosasto II

14.-15.10. 2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 13.9.2020

10.-11.11. 2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 12.10.2020

Jatkokoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Päivillä syvennetään ammattiosaston roolia paikallisena toimijana ja jäsenten edunvalvojana sekä keskitytään ammatillisen edunvalvonnan ja sopimusedunvalvonnan erityiskysymyksiin.

Pätevä puheenjohtaja I

18.-19.3. 2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 16.2.2020

Pätevä puheenjohtaja II

22.-23.10.2020 Helsinki osallistujat kutsutaan

Pätevä puheenjohtaja III

17.-18.11.2020 Helsinki osallistujat kutsutaan

Pätevä puheenjohtaja -valmennus on tarkoitettu ammattiosastojen puheenjohtajille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Koulutuksessa paneudutaan puheenjohtajan rooliin ja tehtäviin ammattiosastossa. Jaksojen aikana perehdytään muun muassa hallitustyöskentelyyn, hallituksen vastuisiin ja velvollisuuksiin, ammattiosaston johtamiseen ja toiminnan suunnitteluun, kokouskäytäntöihin ja neuvotteluvalmiuksien kehittämiseen.

Valmennus suoritetaan jaksojärjestyksessä. I jaksolle osallistuneet kutsutaan II ja III jaksolle.

Puheenjohtajien neuvottelupäivät

16.-17.9.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 27.7.2020

Ammattiosastojen puheenjohtajat ja muut kohderyhmään kuuluvat kutsutaan neuvottelupäiville. Neuvottelupäivät ovat paikalliset kuntasektorilla työskenteleville puheenjohtajille.

Päivillä käsitellään ammattiosastotoimintaa ja ajankohtaisia aiheita.

Osaava sihteeri

24.-25.9.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 6.9.2020

Kurssi on tarkoitettu ammattiosastojen sihteeille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat kokousten käytännön valmistelut ja sihteerinä toimiminen, toimintasuunnitelma ja -kertomus, toiminnantarkastuskertomus, asiakirjamallit ja arkistointi.

Toimiva jäsenrekisteri

7.2.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 19.1.2020

9.9.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 30.8.2020

Kurssille voivat osallistua ammattiosastojen jäsenrekisterinhoitajat, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat mm. jäsenrekisterinhoitajan tehtävät ammattiosastossa, jäsenyysasiat, uudet sähköiset jäsenpalvelut sekä tietojen salassapito ja luovutus.

Yhdysjäsen yhdistää -peruskurssi

27.8.2020 Rovaniemi viimeinen ilm.päivä 9.8.2020

19.11.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 8.11.2020

Kurssi on tarkoitettu yksityis- ja kuntasektorin yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen sekä uusiksi yhdysjäseniksi haluaville.

Kurssilla tutustutaan SuPeriin liittona sekä yhdysjäsenen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiosaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiosaston toimintaan sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiosaston kanssa.

Yhdysjäsen yhdistää - jatkot

29.1.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 5.1.2020

3.12.2020 Vantaa viimeinen ilm.päivä 1.11.2020

Koulutukseen voivat osallistua Yhdysjäsen yhdistää- peruskurssin käyneet yhdysjäsenet.

Päivän aikana syvennetään ensimmäisellä jaksolla opittua tietoa ja sovelletaan sitä käytäntöön esimerkein. Tilaisuudessa käsitellään myös yhdysjäsenen toiminnan kannalta tärkeitä ajankohtaisia asioita.

Etevä esiintyjä

24.–25.11.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 25.10.2020

Koulutukseen voivat osallistua ensisijaisesti ammattiosastojen puheenjohtajat, pääluottamusmiehet ja luottamusmiehet. Jos paikkoja jää, myös muilla ammattiosastotoimijoilla on mahdollisuus päästä mukaan.

Päivien aikana tutustutaan henkilökohtaisiin viestintävahvuuksiin, opiskellaan yleisön huomioon ottamista, jännityksen hallitsemista, kokonais- ja ryhmäviestintää sekä tehdään harjoituksia.

Onnistunut kokous

8.9.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 30.8.2020

Kurssi on suunnattu ammattiosastojen puheenjohtajille ja hallituksen jäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin tavoitteena on tarjota osallistujille kokoustekniikan perustaitoja.

Tehoa taloudenhoitoon

13.2.2020 Kajaani viimeinen ilm.päivä 26.1.2020

14.2.2020 Nurmes viimeinen ilm.päivä 26.1.2020

28.2.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 9.2.2020

30.10.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 11.10.2020

Tilaisuuteen voivat osallistua ensisijaisesti ammattiosastojen hallitusten jäsenet, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Tehoa taloudenhoitoon -kursilla tutustutaan ammattiosaston taloudenhoidon perusteisiin ja sitä ohjaaviin lakeihin, sääntöihin ja käytäntöihin. Kurssi perehdyttää myös taloudenhoitoon liittyviin vastuisiin ja opettaa tulkitsemaan ammattiosaston taloudenhoitoon liittyvää informaatiota.

Vauhtia jäsenviestintään

1.12.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 1.11.2020

Viestintäkoulutus on tarkoitettu ensisijaisesti ammattiosastojen hallitusten jäsenille ja varajäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen. Koulutuksessa keskitytään ammattiosastojen sisäiseen viestintään.

Päivän aikana käydään läpi jäsenviestinnän perusteet ja käsitellään viestintäkysymyksiä ammattiosaston näkökulmasta. Lisäksi tutustutaan eri tapoihin ja mahdollisuuksiin viestiä jäsenille.

Menestyvä yrittäjä

25.1.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 5.1.2020

Oletko SuPerin yrittäjäjäsen tai kiinnostaako yrittäjyys palkkatyön vaihtoehtona? Tule verkostoitumaan ja oppimaan uutta mm. sote-yrittäjän talousasioista ja työttömyysturvasta.

SuPer maksaa matkat ja koulutuksen. Mahdollisista majoitusvarauksista ja -kuluista osallistujat vastaavat itse.

Vaihda vapaalle

5.11.2020 Helsinki viimeinen ilm.päivä 4.10.2020

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset.

Seminaaripäivän aikana käsitellään tärkeitä eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, mm. Suomen eläkejärjestelmä, eläkkeen karttuminen, eläkkeen hakeminen jne. Lisäksi ohjelmassa on hyvään terveyteen ja terveyttä tukeviin valintoihin liittyviä asioita.

Järjestökoulutuksen kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta kahden hengen huoneessa sekä matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumisesta varten voi hakea palkatonta vapaata ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Vapaapäivänä koulutukseen osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta. Tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana.

SuPer-Voimaa – Aktiivinen SuPer -koulutusristeily

2.–4.10.2020

SuPer-Voimaa – Aktiivinen SuPer -koulutusristeilyllä tapaavat muita superilaisia koulutusta unohtamatta. Koulutuksessa käsitellään jäsenistöä puhuttavia ajankohtaisia aiheita.

Koulutuksen aikataulu on suunniteltu siten, että osallistujilla on aikaa tutustua myös Tukholmaan. Huom! Seuraa ilmoittelua SuPer-lehdessä.

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta ja taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

TJS Opintokeskus on Akavan ja STTK:n yhteinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio. TJS Opintokeskusta ylläpitää Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto ry, jonka jäseniä ovat Akava ja STTK.

Koulutustarjonta

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta sisältää runsaasti kursseja eri puolilla maata mm. seuraavilta aloilta: yhdistystoiminta, työelämä ja hyvinvointi, viestintä ja tietotekniikka. Kurssit ovat maksullisia. Lisätietoja TJS:n verkkosivuilla <http://www.tjs-opintokeskus.fi/koulutukset>

Taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

Ammattiosastot voivat hakea oman koulutuksen järjestämisestä aiheutuviin menoihin TJS:n tukea. TJS-tuki on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä valtion taloudellista tukea. Tukea myönnetään esim. luentoihin, seminaareihin, ohjattuun ryhmätyöskentelyyn, verkkokoulutukseen, jäseninfoihin, yritysvierailuihin ja opintomatkoille. Tuki määräytyy opetustuntien, menojen ja osallistujamäärän mukaan. Lisätietoja TJS:n verkkosivuilla www.tjs-opintokeskus.fi/TJS-tuki

Osastonsihteereiden ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät 23.3–24.3.2020

Paasitorni, Helsinki

Maanantai 23.3.2020

9.30–10.15..... Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.15–10.30..... Päivien avaus
10.30–11.30..... Älä käytä aivojasi turhuuksiin
11.30–12.15..... Pitkäaikaissairaudet, diabeteksen hoito
12.15–13.00..... Aseptiikan tietoisuus
13.00–14.00..... Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
14.00–14.45..... Vuorovaikutustaidot erilaisten asiakasryhmien kanssa
14.45–15.15..... Kahvi
15.15–16.00..... Unen merkitys työhyvinvoinnille
16.15–17.15..... Työpaikan mielensä pahoittajat

Tiistai 24.3.2020

9.00–10.15..... Sairaanhoidon kansainväliset tilanteet
10.15–11.00..... Hoitotyössä käytetyt tiedonlähteet päätöksentekotilanteissa
11.00–12.15..... Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
12.15–13.00..... Miten digitalisaatio vaikuttaa asiakastyöhön?
13.00–14.00..... Ergonomia tukee työssä jaksamista
14.00–14.30..... Kahvi
14.30–15.15..... Ajankohtaista ammatista
15.15–15.30..... Päivien päätös

SuPerin jäsenet

Ilmoittautuminen osoitteesta <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>. Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei-jäsenelle

SuPerin verkkosivulla www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/ on erillinen ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 23.2.2020.

Ilmoittautuminen on sitova.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan olemme varanneet hotelleista kiintiöt, joista jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. varaukset www.scandichotels.fi, varaustunnuksella BOSA230320, viimeinen varauspäivä kiintiössä on 9.3.2020.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B, puh. 09 – 231 1700.
Yhden hengen huone 145 € ja kahden hengen huone 165 €.
Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14, puh. 09 – 6899 9034.
Yhden hengen huone 125 € ja kahden hengen huone 145 €.

Lisätietoja

asiantuntija Elina Ottela
elina.ottela@superliitto.fi
puh (09) 2727 9154

sihteeri Raili Nurmi
raili.nurmi@superliitto.fi
puh (09) 2727 9172

Varhaiskasvatuksen ammatilliset koulutuspäivät 23.3–24.3.2020

Paasitorni, Helsinki

Maanantai 23.3.2020

9.30–10.15..... Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.15–10.30..... Päivien avaus
10.30–11.30..... Älä käytä aivojasi turhuuksiin
11.30–12.30..... Pitkäaikaissairaudet, diabetes
12.30–13.00..... Aseptiikan tietoisuus
13.00–14.00..... Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
14.00–14.45..... Vuorovaikutustaidot asiakastyössä
14.45–15.15..... Kahvi
15.15–16.00..... Unen merkitys työhyvinvoinnille
16.15–17.15..... Työpaikan mielensä pahoittajat

Tiistai 24.3.2020 teemana Varhaiskasvatuksen turvallisuus

9.00–9.35..... Valvonta varhaiskasvatuksessa, valtakunnallinen valvontaohjelma.
9.35–10.15..... Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja turvallisuus
10.15–11.00..... Lääkehoito varhaiskasvatuksessa
11.00–12.15..... Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
12.15–13.15..... Haastavat asiakkaat ja lapset varhaiskasvatuksessa
13.15–14.00..... Varhaiskasvatuksen turvallisuus käytännössä
14.00–14.30..... Kahvi
14.30–15.15..... Edellinen esitys jatkuu
15.15–15.30..... Päivien päätös

SuPerin jäsenet

Ilmoittautuminen osoitteesta <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>. Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei-jäsenelle

SuPerin verkkosivulla www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/ on erillinen ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 23.2.2020.

Ilmoittautuminen on sitova.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan olemme varanneet hotelleista kiintiöt, joista jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. varaukset www.scandichotels.fi, varaustunnuksella BOSA230320, viimeinen varauspäivä kiintiössä on 9.3.2020.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B, puh. 09 – 231 1700.
Yhden hengen huone 145 € ja kahden hengen huone 165 €.
Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14, puh. 09 – 6899 9034.
Yhden hengen huone 125 € ja kahden hengen huone 145 €.

Lisätietoja

asiantuntija Johanna Pérez
johanna.perez@superliitto.fi
puh (09) 2727 9115

sihteeri Raili Nurmi
raili.nurmi@superliitto.fi
puh (09) 2727 9172



SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Valmistaudu vaaleihin ja tarkista jäsentietosi

Nyt on viimeistään aika tarkistaa ja päivittää omat jäsentietosi. Oikeilla jäsentiedoilla varmistat oikeutesi vaikuttaa ensi kevään vaaleissa. Päivittämällä jäsentietosi vielä tämän vuoden puolella olet mukana kuukausittaisessa arvonnassa ja vuoden lopussa voit voittaa elektroniikkapalkintoja. Jos olet valmistuva opiskelija, niin muista liittyä SuPerin jäseneksi ennen vuoden loppua, sillä vain siten pääset osallistumaan vaaleihin.

Ammattiosastojen syyskokoukset ovat loppusuoralla ja nyt on aika kääntää katse kohti kevättä ja liittokokousedustajien ja edustajiston vaaleja. Oikeat tiedot työnantajasta, työpaikasta ja ammattiosastostasi takaavat, että voit asettua ehdolle, asettaa ehdokkaan ja äänestää oikeassa vaalipiirissä.

Oman ammattiosastosi tarkistat helpoiten *Oma SuPer*-palvelusta. Listan vaalipiireistä ja niihin kuuluvista ammattiosastoista löydät esimerkiksi *Joka jäsenen vaalioppaasta*, liiton verkkosivuilta tai SuPer-kalenteristasi. Varmista siis, että kuulut oikeaan ammattiosastoon.

Tarkista myös yhteystietosi. Toimiva sähköpostiosoite takaa, että kaikki vaaleihin liittyvä tieto tavoittaa sinut, ja oikeilla osoitetiedoilla äänestysaineisto löytää perille ensi keväänä. Kaikki tänä syksynä tietonsa päivittäneet osallistuvat kuukausittaiseen arvontaan, jossa palkintoina on hienoja SuPer-tuotteita. Vuoden lopuksi kaikkien syksyn aikana tietonsa päivittäneiden kesken arvotaan vielä upeita elektroniikkapalkintoja.

OPISKELIJAJÄSENESTÄ ÄÄNIOIKEUTETUKSI JA VAALIKELPOISEKSI

Liittokokousvaaleissa äänioikeutettuja ja vaalikelpoisia ovat varsinaiset ja yrittäjäjäsenet, jotka ovat liittyneet johonkin SuPerin ammattiosastoon viimeistään 31.12.2019.

SuPerin opiskelijajäsen, jos valmistut tämän vuoden puolella, muista liittyä varsinaiseksi jäseneksi heti valmistuttuasi. Näin varmistat äänioikeutesi ja mahdollisuuden asettua ehdolle. Varsinainen jäsenyys ei edellytä työsuhdetta, vaan voit liittyä heti kun tutkintosi on suoritettu. Liittymällä SuPeriin ennen vuoden vaihdetta osallistut myös laadukkaiden työkenkien arvontaan.



Päivitä jäsentietosi ja osallistu arvontaan!

OMA
SUPER



- Kirjautu **Oma SuPeriin** osoitteessa www.superliitto.fi tai
- täytä **SuPer-lehdestä** löytyvä palvelukortti tai
- lähetä muuttuneet tietosi salatulla sähköpostilla osoitteessa <https://securemail.superliitto.fi> (vastaanottaja *Jäsenyysasiat*).

TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

Ammatilliset opintopäivät tarjoavat jälleen huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua.

**Huomaa uusi aika ja paikka:
23.3.–24.3. Paasitorni, Helsinki.**

Luennoimassa mm.

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensäpahoittajat



Mika Tuominen / WSOY

/// MAANANTAI 23.3.2020

- 8.15–9.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.30 Päivien avaus. Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer
- 9.45 Oletko valmis työelämän haasteisiin?
Antti Palola, puheenjohtaja, STTK
- 10.00 Muuttuva vai puuttuva mielenterveys?
Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja, MTKL
- 11.00 Teknologian rooli työelämässämme – empatia ja tekoäly. Minna Huotilainen, aivotutkija, HY
- 11.45 Lounas
- 13.15 La Carita-säätiön tunnustuspalkinto
- 13.30 Psykkisen kivun huomioiminen kohtauksissa.
Harri Sihvola, kriisityöntekijä, MIELI Suomen mielenterveys ry
- 14.45 Kosketuksen merkitys kivussa ja ahdistuksessa.
Tuula Styman, kehoterapeutti, Create Interaction Oy
- 15.45 Kahvi
- 16.15–17.15 Työpaikan mielensäpahoittajat.
Tuomas Kyrö, kirjailija

/// TIISTAI 24.3.2020

- 9.00 Miksi ammattitaitoa kannattaa kehittää?
Jussi Salo, kehittämisjohtaja, SuPer
- 9.30 Lähihoitajan roolikartta saattohoidossa.
Liisa Tuominen, saattohoitaja, Helsingin kaupunki
- 10.30 Aivoterveysteen ja mielialaan vaikuttava ravitsemus.
Satu Jyväkorpi, ravitsemustieteilijä, HY
- 11.15 Päihdeasiakkaan kohtaaminen
Raine Manninen, ohjaaja, Helsingin kaupunki
- 12.00 Lounas
- 13.15 Eettisyys ja itsemääräämisoikeus.
Jonna Salomaa, sairaanhoitaja, SuPer
- 14.15–15.15 Vain rakkaudesta 2. Sanaton tanssiesitys muistisairaudesta ja omaishoitajuudesta.
Esitys on tulkittavissa laajemminkin monien sairauksien ja vammojen aiheuttamien muistin häiriöiden sekä mielenterveyden häiriöiden kuvaajana. Esilintyjät: Ninni Perko, Tiia Hämäläinen, Jarmo Saari

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

AIKA JA PAIKKA

Maanantai 23.3.–tiistai 24.3.2020

Congress Paasitorni

Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

ILMOITTAUTUMINEN, SUPERIN JÄSENET

Ilmoittautuminen 2.12.2019 alkaen osoitteessa
<https://supertilaisuudet.superliitto.fi>

Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään
SuPer-Ammattilainen 2020.

OMA SUPER Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer
-palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset.

Katso kirjautumisohje sivulta [www.superliitto.fi/
super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun](http://www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun)

ILMOITTAUTUMINEN, MUUT KUIN SUPERIN JÄSENET

SuPerin verkkosivulla [www.superliitto.fi/jasenyys/
koulutukset/ammattilainen-koulutus](http://www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattilainen-koulutus) julkaistaan
ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat
ilmoittautua.

**Viimeinen ilmoittautumispäivä tapahtumaan on
23.2.2020. Ilmoittautuminen on sitova.
Tapahtumaan ei oteta puhelinilmoittautumisia.**

OSALLISTUMISMAKSUT 2 päivää 1 päivä

SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin
ja ohjelmassa mainitut tarjoilut (alv 0 %).

Opiskelijoiden ja työttömien jäsenten tulee varautua
esittämään alennukseen oikeuttava todistus.

LASKUTUS

Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun, selvitä
seuraavat laskutusasiat työnantajalta etukäteen ja lisää ne
ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin:
maksajan nimi, osoite, verkkolaskuosoite, välittäjän tunnus
ja postinumero.

**Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen
tapahtuman jälkeen!**

**Katso ajantasainen ohjelma ja
lisätiedot: www.superliitto.fi**

**Ilmoittaudu sähköisesti
2.12.2019 alkaen Oma SuPerissa:
supertilaisuudet.superliitto.fi**

HOTELLIVARAUKSET

Osanottajat varaavat ja maksavat huoneensa itse.
Varauksen yhteydessä tulee mainita varustunnus.
Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen
varaavilla on tiedossa, kenen kanssa he majoittuvat.
Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen.
Kiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti.

Scandic-hotellien majoitus varataan verkkosivujen
www.scandichotels.fi kautta 8.3.2020 mennessä.
Varustunnus BSUP230320.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B
puh. 09 2311 700, paasi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 145 €, kahden hengen huone 165 €.

Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14
puh. 09 6899 9034, hakaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 125 €, kahden hengen huone 145 €.

Scandic Kaisaniemi, Kaisaniemenkatu 7
puh. 09 6899 9026, kaisaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 129 € ja kahden hengen
huone 149 €.

Hilton Helsinki Strand, John Stenbergin ranta 4
puh. 09 393 51, helsinkistrand@hilton.com
Yhden hengen huone 165 €, kahden hengen huone
185 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus G1LAHA.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Asema-aukio 2
myyntipalvelu puh. 020 1234 600 / yksittäiset
huonevaraukset, sokos.hotels@sok.fi
Yhden hengen huone 150 €, kahden hengen huone
170 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus BSUPER.
Kiintiö voimassa 24.2.2020 saakka.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)

Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

Toistaiseksi alkaen _____ . _____ 20_____ Määräaikaisesti ajalla _____ . _____ 20_____ - _____ . _____ 20_____

ILMOITUS:

Olen ajalla _____ . _____ 20_____ - _____ . _____ 20_____

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. _____ . _____ 20_____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (87 €/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:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____ . _____ 20_____





Soita saadaksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan lähimmästäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Kotona Asuen Seniorihoiva voi auttaa.

- Kumppanuus
- Ruoanvalmistus
- Kodinhoito
- Lääkemuistutukset
- Kuljetukset/asiointi
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Kotona Asuen Seniorihoiva toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2019 Kotona Asuen Seniorihoiva.

*Kotona
Asuen*
SENIORIHUIVA[®]

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

SUPER-OPOJEN PERUSKURSSI

21.–22.1.2020 Helsinki, SuPer

SuPer-Opo on superilainen opiskelijavastaava, joka käy oppilaitoksissa kertomassa omasta työstään ja SuPerista.

Jos haluat tavata opiskelijoita ja tuoda heille esiin superilaisuutta kohtuullista korvausta vastaan, tule mukaan koulutukseen ja toimintaan. Ilmoittaudu kurssille viimeistään 5.1.2020.



Ilmoittaudu jäsensivuilla!
Koulutus on sinulle täysin maksuton!

Lisätiedot:
tico.svart@superliitto.fi

superliitto.fi

    [superliitto](http://superliitto.fi)

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Ilmoitustilavaraukset:	Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
super-lehti@superliitto.fi	1/20	12.12.2019	2.1.2020
tai puh. 09 2727 9197	2/20	22.1.2020	5.2.2020
	3/20	19.2.2020	4.3.2020

SUPER

SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton puhelinvaihe on suljettu 23.12.2019–1.1.2020.
Päivystykset toimivat klo 9–13 ma 23.12, pe 27.12. ja ma 30.12.2019.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Kehittämissyksikkö 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

SuPer Työttömyyskassan aukioloajat voit tarkistaa www.supertk.fi.

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 13.12. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi
Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimiuksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Onnittelut meille kaikille 35-vuotistaipaleesta. Valmistuimme 20.12.1984 Helsingin IV sairaanhoito-oppi laitoksesta apuhoitajiksi.

SILJA SAVOLA

Kajaanin apuhoitajakurssi 2, valmistuimme 19.12.1969. 50 vuotta täytty. Ota yhteyttä Paula Haloseen 0505110686. Alkuvuodesta 2020 järjestetään tapaaminen Kajaanissa.

PAULA HALONEN

Hyvän mielen kesäjuhla

Kemissä vietettiin Hyvän mielen kesäjuhlaa 15.7. Pääesiintyjäksi saapui Aira Samulin, kaikkien tuntema positiivinen ja kannustava julkisuuden henkilö. Kaikille avoimeen tapahtumaan kutsuttiin vieraisiksi asukkaita Kemien palvelukodeista. Idean tapahtumaan sain ollessani lähihoitajana Kemissä Sauvosaaren sairaalassa. Mielessäni eli unelma järjestää palvelukotien asukkaille jotakin, jonne kaikilla olisi mahdollisuus tulla.

Mistä rahat? Niinpä me laitoimme tuulemaan. Mistä paikka, minne koontua? Sään vaikutus tuli heti mieleen. Jos vaikka sataa. Kädet ristiin ja anomus yläkertaan. Entä kuljetukset? Julkisen sektorin palvelukotien asukkaille maksettiin taksikuljetus. Yksityiset palvelukodit taas hoitivat itse kuljetukset. Tapahtuman valmistelu oli muutaman ihmisen aikaansaannos.

Rahat saatiin lopulta yrityksiltä ja asukkaiden lahjoituksina. Uskomatonta mutta totta, että kaikki saatiin aikaiseksi.

Aikataulut toimivat, kyyditykset onnistuivat ja mikä parasta; lähes tuhat ihmistä saapui Aira Samulinia kuulemaan. Hämmennys oli melkoinen. Puhkesin kynneliin, kun kiitin vieraita ja iloitsin siitä, että kaikki toteutui uskottoman hienosti. Jos siis on paloa ja halua, on moni asia toteutettavissa.

Halusimme jakaa jotakin muistoksi kävijöille. Käännymme päiväkotien puoleen. Lapset tekivät kortit, joissa oli kolme maakuntalaulun säkeistöä, Kemien kaupungin 150-vuotisjuhlalogo ja upeita piirroksia.

Olipa lopulta hieno päivä. Aurinkokin näyttäytyi ja ohut pilviverho oli kuumuutta lieventämässä. Eräs yrittäjä lahjoitti satoja jäätelöitä, jotka syötiin ennen kuin lähdettiin kotiin korttien kera. Meren selkä kimmelsi kauniina silmiemme edessä. Tapahtumaa oli kuulemma etukäteen odotettu ja jännitetty palvelukodeissa. Hoitajien panos oli merkittävä. Kaikki toimijat puhalsivat yhteen hiileen, jotta tapahtuma onnistuisi.

TUIRE KOURULA



Palvelukotien asukkaille tarkoitettuun tapahtumaan Kemien sisäsatamaan saapui lähes tuhat tapahtumakävijää.

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Ammattiosastomme SuPerin Akaan ao 646 juhli 11.10. osaston 20-vuotisjuhlapäivää. Ammattiosasto perustettiin 1.11.1999 nimellä Viialan-Kylmäkosken ao 646 ry. Juhlavuoden kunniaksi ammattiosaston nimi muutettiin, koska jäsenistöä on Akaan jokaisesta kolkasta. Juhliin saimme vieraaksi SuPerin ammattiliiton puheenjohtaja Silja Paavolan. Juhlavuoden kunniaksi ammattiosastomme muisti jäsenistöä juhla-avaimenperällä, jonka on suunnitellut ja tulostanut 3D-tulostimella 15-vuotias Juha Peltomäki. Juhlat olivat mukavat ja onnistuneet. Kuvassa Siljan kanssa ammattiosaston puheenjohtaja hallituksen jäsenistö ja varajäsenistö kanssa.



Avaimenperät toteutti 15-vuotias Juha Peltomäki.

SARI PELTOMÄKI

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat marraskuussa olivat Eila Rymättylästä, Miia Lieksasta ja Seija Rautalammita. Onnittelut!



Kotkasta 50 vuotta sitten apuhoitajakurssi 2:lta valmistuneita kurssitapaamisessa Kotkassa. Kiitokset järjestäjille, erityisesti Krisselle. Paljon tavoitimme porukkaa, vaikka muutamaa emme löytäneet.

EVA KOKKO

Lohjan ammattiosaston 806 40-vuotisjuhlaa vietettiin 5.10. Ravintola Hanneksessa illallisen ja muun ohjelman merkeissä. Kuvassa upeat puheenjohtajamme, (vasemmalta oikealle) 1. Pirkko Mainela 2. Anne Hägglund (3. Paula Mäkinen) 4. Ritva Virtanen (5. Terttu Vitikainen) 6. Tiina Sainio ja 7. Anri Kampainen. Juhlassa viime vuonna eläkkeelle siirtyneelle Anne Hägglundille ojennettiin liiton viiri. Hopeiset ansiomerkit ojennettiin Päivi Haltulle ja Sanna Kuuselalle.

MARIKA HUOLMAN



Pilakuva



ROBERT OTTOSSON

RISTIKKORATKAISU 11/2019

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

DSIAPKESNJ

Marraskuun ristikkokisan voitti Liisa Tampereelta. Lämpimät onnittelut!

HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



Hengitellen unten maille

Maski on potilaan nenän ja suun päälle asetettava osa nukutusvälineistöä. Kun anestesia-aineena käytettiin vielä etetteriä, sitä annettiin lisää koko leikkauksen ajan tiputtamalla haihtuvaa nestet-

tä harsosta ja metallisesta kehikosta valmistettuun maskiin. Nykyään höyrystetty nukutusaine virtaa potilaalle maskin kautta täsmällisen annostelun mukaan. ■

VANHAT ESINEET OVAT TURUN TERVEYDENHUOLTOMUSEON KOKOELMISTA. MODERNIT ESINEET ON KUVATTU TURUN YLIOPISTOLLISESSA KESKUSSAIRAALASSA. SARJA PÄÄTTY.

SUPER TOIVOTTAA

RAUHALLISTA JOULUA!

Tänä vuonna tuemme joulukorttivaroin
Kehitysvammaliittoa ja kehitysvammaisten
ihmisten työllistymistä.



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Alekski Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Jonna Salomaa p. 09 2727 9215
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Kirsi Kemppi p. 09 2727 9239
- 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 Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

I VÄNTAN PÅ JULEN – OCH LITE PÅ VÅREN

Nu är det dags att skriva en lista på julklappsönskemål. Jag funderar ivrigt på vad den kan bestå av: fred i världen, dämpad klimatförändring och en rättvis värld. Ganska högtflygande mål, och svåra att nå ensam eller på tumanhand. Vi tar då ett lite lättare eller egentligen mer realistiskt mål för SuPer-medlemmarna. Vad önskar och behöver SuPer-medlemmarna ha till julklapp som bär ända till våren?

Framför allt förståelse och respekt för sitt arbete. Förståelse för att vårt arbete är lagstadgat, för många nödvändigt varje dag och alla tider på dygnet. SuPer-medlemmarna utgör en betydande del av de finländska aktörerna inom social- och hälsovård samt fostran. De verkar i många uppgifter på många olika arbetsplatser och de förtjänar en erkänsla för sitt kunnande. Utan SuPer-medlemmarna skulle många sysslor bli ogjorda. De vill också att man begriper att de människor vi vårdar, vägleder, rehabiliterar, fostrar eller ledsagar behöver en professionell människas kompetens för att möta deras behov. Det här arbetet måste ge en rättvis lön.

Till julklapp önskar de en insikt om att ingen gör det här värdefulla och utmanande arbetet ensam, utan tillsammans med andra, som del i ett team. Och utan högklassig utbildning kan man inte göra ett effektivt arbete med god kvalitet. Oberoende av vilket arbete en SuPer-medlem gör kräver det utbildning och kompetens. Det här arbetet är ingen trickbana, utan ett målinriktat och effektivt arbete med människan i centrum.

Vi behöver förståelse för att det finns många faktorer som påverkar smidig-

heten i arbetet mellan flera aktörer. Vi behöver också olika yrkespersoner för olika arbetsuppgifter. Vi ska inte utmatta de anställda med ”fel slags” arbete, utan placera dem så att kvaliteten och effektiviteten i arbetet höjs.

Vi önskar också respekt för de offentliga branschernas verksamhet och för social- och hälsovården samt fostran, som nu rådbärkas i offentligheten. Det påstås vara dyrt – det är det inte, det vet vi alla, och det har redan många gånger påvisats. Respekt för de offentliga välfärdstjänsterna som en del av vårt samhälle. De anställda är ingen utgiftspost, om vilken man bara konstaterar att den ska fås i balans 2023.

Vi måste ge uppskattning till dem som gör det här grundläggande arbetet, så att ingenjörerna, ekonomerna och de som utbildats till andra yrken kan göra sitt eget arbete framgångsrikt och effektivt. De behöver inte bekymra sig över dem som behöver vård och inte klarar sig ensamma, utan det gör vi.

SuPer-medlemmarna sätter värde på sitt arbete och känner ansvar. En SuPer-medlem svarar för sitt eget arbete i första hand för klienten, patienten och arbetsgivaren. Han eller hon bär ett etiskt ansvar för de beslut som fattas i arbetet.

Här är nu en julklappslista och jag tror att många SuPer-medlemmar är ense med mig. Med det här önskar jag alla en riktigt härlig jul, oberoende av om du är på jobb eller ledig. ■

Silja



”VI ÖNSKAR OCKSÅ RESPEKT FÖR DE OFFENTLIGA BRANSCHERNAS VERKSAMHET OCH FÖR SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDEN SAMT FOSTRAN, SOM NU RÅDBÄRKAS I OFFENTLIGHETEN.”

LEDARE

VAD GÖR VI FÖR DE ALLRA SVAGASTE

En del av invånarna har fått komma ut senast förra sommaren. Så här berättar en närvårdare som arbetar med personer med utvecklingsstörning i SuPers utredning om funktionshinderarbetet.

Omsorgsbusinessen har verkat på ett skoningslöst sätt inom funktionshinderarbetet, också inom äldreården, vilket vi vet genom de dåliga nyheter som nått oss under året. Ständiga konkurrensutsättningar har stramat åt servicen och lett till en utarmning av vården. Personer med utvecklingsstörning är samhällets svagaste och har få försvarare. Nedkörningen har delvis skett i det fördolda, delvis draperad i ädla mål om att avveckla institutionsvården och om självbestämmanderätt. I verkligheten får invånarna på många ställen inte längre vare sig rehabilitering eller stimulerande verksamhet och basomsorg lider av allvarliga brister.

Under arbetspasset är jag den enda utbildade närvårdaren. Jag ansvarar för fyra avdelningars läkemedel. Exemplet från verkligheten inom funktionshinderarbetet leder ofrånkomligen till farliga situationer. Läkemedelsmissgäsk sker. Utbildade ger läkemedelsbehandling. Samtidigt lider de vårdbehövande av allt flera sjukdomar, när livslängden bland personer med utvecklingsstörning har ökat.

Vårdarnas ständiga brådska syns som ett störande beteende bland invånarna. Närvårdarens berättelse bekräftas av siffrorna: 78 procent av de anställda har upplevt våld i arbetet minst en gång per månad. Tre av fyra har råkat ut för våld och resten lever under hot om våld. Vilken annan yrkesgrupp måste arbeta så här? Säkerheten i arbetet är entydigt på arbetsgivarens ansvar.

När man inte kan göra sitt arbete etiskt och vårdmässigt rätt bär många SuPer-medlemmar med sig hem en känsla av otillräcklighet och skuld. Funktionshinderarbetet är för dem en hjärtesak: en bransch man inte vill lämna om man inte är tvungen.

Jag önskar alla våra läsare en varm och fridfull julhelg! Tag väl hand om er. Låt oss hoppas på glädje och ljus för nästa år, och SuPerkraft som bär till en förändring till det bättre.

Päivi Jokimäki



En diskussion om dyra inköp av arbetskläder har under hösten förts särskilt bland småbarnspedagogerna, som behöver varma vinterplagg för att inte frysa på gården med barnen. Kläderna blir lätt dyra, och i ständigt användning slits också bättre kläder.



Dyra inköp av arbetskläder retar upp närvårdarna

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI FOTO MOSTPHOTOS

Varje närvårdare behöver någon slags arbetskläder. På en del arbetsplatser regleras klädseln av kollektivavtalen eller av arbetarskyddslagen och på andra är arbetstagaren fri att välja sina egna arbetskläder. Ju friare en arbetstagare får välja, desto mer sannolikt betalar han eller hon också själv. I synnerhet för småbarnspedagoger är arbetskläderna en stor utgiftspost.

Malin Ahlblad-Österberg, som arbetar på daghemmet Karusellen i Raseborg, insåg det här när hon behövde köpa nya vinterskor. De förra hade hon använt i flera år, och nya likadana grävde djupt i barnskötarens börs.

– Jag köper helst Sievis stövlar, för jag vet att de håller. De kostar 150 euro. Utebyxor därpå blir lätt en hundring till.

Om man köper utrustningen begagnad får man den billigare, men det hänger ofta på turen om man ska hitta en lämplig sådan. Ahlblad-Österberg berättar att det inte finns damskor till salu på lopptorgen av storleken 42–43, som passsar hennes fot.

– Klart att kläderna också slits snabbare på daghemmet, de blir leriga och snoriga och man måste tvätta dem ofta, tillägger hon.

Ahlblad-Österberg skulle helst hålla arbetskläderna som arbetskläder och förvara dem på arbetsplatsen, men det har hon inte råd med. Dyra vinterkläder köper man inte i dubbel upplaga på en närvårdares lön.

Alltså bär hon kläder och utrustning fram och tillbaka mellan hemmet och arbetsplatsen när hon tillfälligt behöver dem på fritiden.

Ahlblad-Österberg jämför de utekläder som behövs på daghemmet med annan arbetsutrustning på daghemmet, såsom påklädningsbänken som underlättar påklädningen.

– Arbetsgivaren förutsätter att vi går ut med barnen i alla väder. Arbetsgivaren borde då också se till att vi har lämplig utrustning för arbetet.

Andra utomhusredskap, som skridskor eller skidor, står arbetsgivaren inte för, men kräver inte heller att man använder dem när det står vintersport på daghemmets program.

STÖD GENOM LOKALA AVTAL

Arbetarskyddslagen fastställer att om en arbetstagare exempelvis på grund av smittorisk är skyldig att använda skyddskläder ska arbetsgivaren bekosta både dem och skötseln av dem. Så här är det exempelvis på sjukhus.

I vissa kollektivavtal ingår dessutom att arbetsgivaren ska bekosta anskaffning och skötsel av skyddskläder för arbetstagare i smutsiga arbeten som sliter på klädseln. SuPers avtalsförhandlare **Jukka Parkkola** uppskattar att paragrafen inte följs särskilt noga.

Den är också svår att övervaka, för exempelvis inom privata sektorns SOSTES kan man avtala lokalt om skyddsklädsel. I kollektivavtalet AKTA, som berör största delen av småbarnspedagogerna, finns ingen skrivelse om ersättning av arbetskläder.

Parkkola uppmanar trots allt arbetstagarna att avtala lokalt, så att förtroendemannen förhandlar om saken med en representant för arbetsplatsen.

– På vissa arbetsplatser har de anställda lyckats förhandla sig till ett litet bistånd för klädinköp eller arbetsgivaren har bidragit till kostnaderna för klädtvätt, berättar hon.

Om det inte finns en egen förtroendeman på arbetsplatsen kan de anställda sinsemellan komma överens om vem av dem som tar upp frågan med en representant för arbetsgivaren.

De beviljade bistånden är vanligen nominella, storlek några tior. Barnskötaren Malin Ahlblad-Österberg anser att det ändå är bättre än ingenting.

Summan kunde vara större och spridd över flera år, så att det inte skulle uppmanas till att köpa billigt och av sämre kvalitet en gång i året.

SPARA KVITTOT NÄR DU GÖR UPPKÖP FÖR ARBETET

- Det lönar sig att spara kvittona för inköp som gjorts för jobbet och räkna ut summan när man går igenom skattedeclarationen. Ifall de avdragsgilla utgifterna överstiger 750 euro ska de uppges i skattedeclarationen.
- I skattedeclarationen ska man specificera utgifterna och utreda hur de anknyter till arbetet. Godkända utgifter är bland annat yrkesinriktad påbyggnadsutbildning. Arbetskläder kan dras av ifall kläderna inte används annat än i arbetet. Vanliga vardagskläder är exempelvis inte avdragsgilla som utgifter för inkomstens förvärvande, även om de används bara i arbetet.
- Utöver avdrag för inkomstens förvärvande kan man från löneinkomsterna dra av medlemsavgifter till arbetsmarknadsorganisationer, som SuPer, och avgifter till arbetslöshetskassor. Separat kan man dra av kostnader för resor mellan bostaden och arbetsplatsen, när självriskan på 750 euro är fylld.

KÄLLA: ÖVERINSPEKTÖR VID SKATTEFÖRVALTNINGEN MINNA PALOMÄKI, VERO.FI

Det finns också arbetsgivare som har bidragit till arbetskläderna genom att skaffa arbetsutrustning med logo för att användas i arbetet.

Det finns också arbetsgivare som har bidragit till arbetskläderna genom att skaffa arbetsutrustning med logo för att användas i arbetet. För Ahlblad-Österberg vore det här också ett lämpligt alternativ.

– Jag skulle inte alls störas av att ha Raseborgs logo på ryggen i vilken storlek som helst.

Jukka Parkkola gissar att en central upphandling av arbetskläder kan bli förmånligare för arbetsgivaren än en klädersättning. Vikarier och reservpersonal skulle också dra nytta av förmånen om de kunde låna utrustning vid behov.

HÖJ FRAMFÖR ALLT LÖNERNA

Hos SuPer har vi hört närvårdarnas bekymmer för kostnaderna för klädinköp och vi försöker påverka saken i vårens kollektivavtalsförhandlingar, berättar Jukka Parkkola.

– I fortsättningen borde alla som jobbar i närvårdarupp-gifter ha möjlighet till skyddsklädsel som erbjuds av arbetsgivaren. I vissa arbeten som kräver mer klädsel, exempelvis barnavård och hemvård, kan en klädersättning vara ett bra alternativ.

Parkkola påpekar att arbetstagar-sidans mål är högt satta och förhandlingarna väntas bli svåra.

– En lönehöjning är det allra mest konkreta sättet att påverka närvårdarnas ställning. Då tar klädinköpen också en relativt mindre del av lönen, säger Parkkola. ■

En SuPer-medlem fick nästan

11 000 EURO

för grundlös uppsägning

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI FOTO INGIMAGE

Arbetsgivaren hade sagt upp den SuPer-anslutna missbrukarhandledarens arbetsavtal med hänvisning till en händelse för vilken arbetsgivaren några månader tidigare hade gett handledaren en varning. Handledaren fick en summa motsvarande fem månaders lön som ersättning för uppsägningen.



Missbrukarhandledaren hade arbetat på staden i ordinarie anställning. Anställningen hade varat i fyra och ett halvt år. I juli 2017 hade handledaren fått en varning av arbetsgivaren för att ha salufört ett näringspreparat på sin fritid och även bjudit ut det till kunder på arbetsplatsen.

I oktober 2017 sade staden av samma orsak upp missbrukarhandledarens arbetsavtal.

BEVIS SAKNADES

Enligt arbetsavtalslagen får en arbetsgivare säga upp ett tills vidare gällande arbetsavtal enbart på sakliga och vägande grunder. En arbetstagare som har försummat eller brutit mot skyldigheter som ingår i anställningen får ändå inte sägas upp innan denna med en varning getts möjlighet att korrigera sitt handlande.

– En arbetsgivare kan inte heller avsluta ett arbetsavtal på samma grund som arbetsgivaren redan har gett en varning på, påpekar SuPer-förbundets jurist **Sanna Rantanen**.

Rantanen berättar att arbetsgivaren inte heller kunde bevisa att närvårdaren salufört näringspreparatet efter att ha fått varningen.

När arbetet avslutats hade missbrukarhandledaren gjort inhopp- och veckoslutsarbete med sämre arbetstider än i det tidigare arbetet. Närvårdaren hade inte fått motsvarande jobb som missbrukarhandledare.

Den SuPer-anslutna missbrukarhandledaren fick som ersättning för grundlöst avslutande av anställningen en summa som motsvarar fem månaders lön, ca 11 000 euro plus ränta. Arbetsgivaren måste också betala största delen av handledarens rättegångskostnader. ■



SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

10.–11.6.2020

Förbered dig för valen och kontrollera dina medlemsuppgifter

Nu är det dags att kontrollera och uppdatera dina medlemsuppgifter. Med korrekta medlemsuppgifter garanterar du din rätt att påverka i vårens val. Genom att uppdatera dina medlemsuppgifter inom det här året deltar du i en månatlig utlottning, och i slutet av året kan du vinna elektronikpriser. Om du är en studerande i examensskedet ska du komma ihåg att ansluta dig till SuPer före årets slut, för endast då får du delta i valen.

Fackavdelningarnas höstmöten är på slutrakan och nu är det dags att vända blicken mot våren och valet av förbundsmötesrepresentanter och medlemmar till representantskapet. Korrekta uppgifter om din arbetsgivare, arbetsplats och fackavdelning garanterar att du kan kandidera, nominera en kandidat och rösta i rätt valkrets.

Din egen fackavdelning kollar du enklast i *Oma SuPer* -tjänsten. En lista över valkretsar med tillhörande fackavdelningar hittar du exempelvis i *Valguide för varje medlem*, på förbundets webbplats och i SuPer-kalendern. Kolla alltså att du hör till rätt fackavdelning.

Kontrollera också dina kontaktuppgifter. En fungerande e-postadress garanterar att all information om valen når dig, och med korrekta adressuppgifter kommer valmaterialet fram i vår.

Röstberättigade och valbara i förbundsmötesvalet är ordinarie och företagarmedlemmar som har anslutit sig till en av SuPers fackavdelningar senast 31 december 2019.

Du som är studerandemedlem och tar din examen under det här året, kom ihåg att ansluta dig som ordinarie medlem omedelbart när du tagit examen. På så sätt garanterar du din rösträtt och möjligheten att kandidera. Genom att ansluta dig till SuPer före årsskiftet deltar du också i en utlottning av högklassiga arbetsskor.