

SUPER

3/2019

AVANTOINTI
ANTAA
ENERGIAA

KIVUN KANSSA
VOI OPPIA
ELÄMÄÄN

+

0,7

SUPER VAATII
HOITAJAMITOITUSTA
LAKIIN

HILJENNÄ HÄLY
VIISAAT VINKIT
PÄIVÄKOTIIN

LEILA KANNOSTO-KÄHÄRI:
TÄRKEINTÄ ON AITO
KOHTAAMINEN

SUPER



24

Potilaat ovat itse potilasturvallisuuden asiantuntijoita



32

Johanna Hyske ja pöytä, joka vaimentaa ääntä.



UUTISET

- 6 Soveltuvuuskokeet palaamassa lähihoitajakoulutukseen
- 8 Vanhustenhoito puhuttaa – Mitä tapahtuu kohun jälkeen?
- 12 Lähihoitajat menettivät lääkehoito-oikeutensa HUS:ssa
- 23 HALVALLA EI SAA HYVÄÄ.**
Vammaispalvelujen kilpailuttaminen on vaikea laji

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni: Pienet tapahtumat, isot ilot
- 44 Juha Siltala: Kuolema joskus tuonnempana
- 61 Hanna Jokisen pakina: Tyttöjä vai naisia

AMMATTI

- 18 Leila Kannosto-Kähäri työskentelee vaikeasti vammaisten parissa
- 24 Potilasturvallisuus ei kehity ilman potilasta
- 29 Arjen sankarit
- 30 Minä työvälineenä: Hoitajan korvat
- 32 MELUVALOT HILLITSEVÄT PÄIVÄKODIN HÄLINÄÄ**
- 35 Tunnista muistisairaana kipu
- 36 Rafeed Al-Khasragin pitkä tie lähihoitajaksi
- 38 KUKA EHTII OHJATA OPISKELIJAA?**
- 40 Kipu on monen hoitajan seuralainen – Kroonisen kivun kanssa voi oppia pärjäämään
- 48 Me olemme SuPer

40

Kipu koetaan kehossa ja mielessä.



54

Anne-Mari Torikka
ja tytär Laura
Lehtimäki
vilvoittelevat kuistilla
avantouinnin jälkeen.

***”Kuulokoje
hankitaan jopa
10 vuotta liian
myöhään”.***

*Kuuloliiton
viestintäsuunnittelija
Annina Virta.*



Perushoitaja
Leila Kannosto-Kähäri
KANSIKUVA
Minna Lyhty

EDUNVALVONTA

- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer työttömyyskassa
- 70 Palvelukortti
- 71 Jäsenyksikkö palvelee

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Maaliskuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 75 P.S. Parkanosta

58 Professori Juha T. Hakala
haluaa kohtuuden
kaikkein.

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa:
Intialainen linsseikeitto

28 VIISI FAKTAA TUHKAROKOSTA

- 58 Professori Juha T. Hakala ja
kohtuullisen työelämän salaisuus
- 54 Avannon kylmä kosketus
- 74 Hoitovälineitä ennen ja nyt:
Ysköskuppi

16

Intialainen
linsseikeitto



Kalenteri

MAALISKUU

8.3.	Kansainvälinen naistenpäivä
11.3.	Maailman munuaispäivä
15.3.	Kansainvälinen kuluttajan oikeuksien päivä
19.3.	Kansainvälinen sosiaalityön päivä
21.3.	Kansainvälinen Downin syndrooman päivä
21.3.	Lääkehoidon päivä
24.3.	Maailman tuberkuloosipäivä

HUHTIKUU

2.4.	Maailman autismi-tietoisuuden päivä
7.4.	Maailman terveyspäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

13.–14.3.	Aktiivinen ammattiosasto 1 -kurssi, Vantaa
21.3.	Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki
25.–29.3.	Luottamusmiestutkinto, 1. opintojakso, Oulu
18.–20.3.	Luottamusmiestutkinto, 3. opintojakso, Helsinki
3.–4.4.	Esperi Care -foorumi, Helsinki



SUPER JULKAISI OMAT EDUSKUNTAVAALITAVOITTEENSA

SuPer on julkaissut omat tavoitteensa eduskuntavaaleihin. Niiden mukaan sosiaali-, terveys- ja varhaiskasvatuspalvelut on turvattava jatkossakin

SuPer haluaa olla mukana vaikuttamassa siihen, että Suomi säilyy sellaisena hyvinvointivaltiona, jossa voidaan kokea turvallisuutta ja onnellisuutta. Liitto haluaa, että Suomi on hyvä maa elää ja asua myös jatkossa.

Yksi hyvinvointiyhteiskunnan tärkeimmistä mittareista on tapa, jolla se kohtelee sairaita, vanhuksia ja lapsia. Suomessa on tehty oikeita ratkaisuja ja ne ovat antaneet hyvän kasvupohjan hyvinvointivaltion syntymiselle.

Käytännössä SuPer vaatii muun muassa, että peruspalveluille on varattava riittävä rahoitus, hoitajien koulutus on kunnossa, hoitotyötä arvostetaan ja että vahinkoja ennaltaehkäistään eikä pelkätään korjata.

Liiton mukaan hoitoalan työvoimapulaan löytyy ratkaisuja, jos esimerkiksi palkkaus paranee.

SuPer muistuttaa myös sisäilmaongelmien hoidosta ja harmaaseen talouteen puuttumisesta. ■

EDUSKUNTAVAALIT JÄRJESTETÄÄN SUNNUNTAINA 14. HUHTIKUUTA. ENNAKKOON VOI ÄÄNESTÄÄ 3.–9. HUHTIKUUTA.



NYT ON AIKA

- tarkastaa ja huolehtia jäsenmaksut ajan tasalle
- vastata Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEKin kyselyyn
 - laittaa ammattiosaston kotisivut kuntoon
 - viettää SuPer-nuorten kuukautta
- päivittää sähköposti ja kirjautua jäsensivuille luomaan uusi salasana
 - osallistua Esperi Care -foorumiin 3.–4.4.
 - osallistua ammattiosaston tapahtumiin
- ilmoittautua jäsenten opintomatkalle Cambridgeen 15.–20.9.2019

SUPER

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Viestintäjohtaja Hannu Järvinen
09 2727 9241

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Elina Kujala ma. 09 2727 9219

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176
Esa Pesonen ma. 09 2727 9233

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Hanna Jokinen, Sirkka-Liisa Kivellä,
Marjo Koivumäki, Salla Pyykölä,
Juha Siitola, Antti Vanas, Laura Vesa

ULKOASU

Eyekraft Oy, Jukka Järvelä

PAINOS

93 100

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

NYT MEITÄ KUUNNELLAAN

Kävelin Tampereella aurinkoisen talviaamun pikkupakkasessa SuPerin ammatillisille opintopäiville ja päässäni soi ”Rakkaus on lumi-valkoinen”. Kauniin musiikillisen muistuman syy oli tietenkin se, että hienon kappaleen esittäjä oli juuri kuollut, 54-vuotiaana, vain vuoden itseäni vanhempana, turhan nuorena.

Hän ei koskaan kokenut vanhuutta, ei koskaan ollut sen myötä hoivattavana ja autettavana, kuten tulevaisuudessa yhä useampi meistä on. Se on yksi oleellinen osa pitkää ja hyvää ihmiselämää: pitkä ja hyvä vanhuus. Sitähän me kaikki itsellemme ja läheisillemme toivomme.

Ikävä kyllä tämä toive on monen vanhuksen kohdalla kaikunut kuuroille korville. Häikäilemätön voitontavoittelu, bisnesten kasvattaminen ja heikoimmilta leikkaaminen on kävellyt niin hoitajien kuin hoivattavienkin hyvinvoinnin yli aivan liian pitkään. Nyt alkaa onneksi vihdoinkin näyttää siltä, että parannusta on näköpiirissä.

Suomen lähi- ja perushoitajien tärkein edunvalvoja SuPer on nyt kaiken keskiössä ja meitä kuunnellaan tarkalla korvalla aina ylimmässä valtiojohdossa asti. Meillä on myös paljon kerrottavaa.

Vanhan nyrkkisäännön mukaan niin suurta uutistapahtumaa ei olekaan, ettei se häviäisi lehtien etusivuilla viimeistään yhdeksässä päivässä. Jos pitäisi tätä kirjoittaessani veikata, sanoisin, että saamme pian kirjoittaa tämän säännön uusiksi. Ehkäpä tärkeä asiamme onkin etusivulla 90 tai vaikka 900 päivää. Ainakin olisi syytä olla.

Olen iloinen siitä, että tällaisen hurjan mediamylläkkän keskellä tulini valituksi SuPerin viestintäjohtajaksi. Liiton viestinnän tehtävä on omalta osaltaan huolehtia siitä, että yli 90 000 jäsenemme ääni kuuluu niin kovaa ja kauas kuin suinkin mahdollista. Meidän tehtävämme on myös kertoa, miksi SuPer on Suomen johtava sosiaali- ja terveysalan hoitajaliitto, johon jokaisen lähi- ja perushoitajan kannattaa kuulua. On suuri kunnia luotsata ja kehittää niin painettua kuin sähköistäkin viestintäämme eteenpäin yhdessä osaavan ja omistautuneen porukkamme kanssa.

Sinun kädessäsi, arvoisa SuPer-ammattilainen, on jälleen mahtavan lehtemme uusi numero. Lukijatutkimuksemme tuloksista päätellen kuulut poikkeuksellisen sitoutuneeseen ja kiinnostuneeseen joukkoon, josta vain harva lehdentekijä voi edes haaveilla. Kiitos siitä! SuPer-lehden vastaavana päätoimittajana lupaan, että olemme jatkossakin luottamuksesi arvoisia. ■

hannu.jarvinen@superliitto.fi



PAKOLLISET PÄÄSYKOKKEET NYT ISOA ASKELTA LÄHEMPÄNÄ

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Lähihoitajakoulutusta antavat oppilaitokset voivat nyt alkaa järjestää karsivia soveltuvuuskokeita ja jättää nollatuloksen saaneet opiskelijat pois koulutuksesta.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola on tyytyväinen, kun soveltuvuuskokeet palaavat lähihoitajakoulutukseen. SuPer on pitkään vaatinut valtakunnallisia karsivia ja pakollisia soveltuvuuskokeita.

Soveltuvuuskokeet eivät vielä ole pakollisia, mutta jo nyt on palautettu mahdollisuus karsivan pääsy- tai soveltuvuuskokeen käyttämiseen ammatillisen koulutuksen opiskelijavalinnossa. Opiskelija siis voidaan jättää valitsematta oppilaitokseen, jos hän on selkeästi soveltumaton toimimaan sosiaali- ja terveysalalla. Tätä mahdollisuutta ei ollut ennen asetusta.

HYVÄLLÄ TIELLÄ

Silja Paavolan mukaan tilanne on nyt oleellisesti parempi kuin ennen asetusta.

– Olemme todella hyvällä tiellä uuden asetuksen kanssa.

Paavolan toiveissa on, että alalle tämän jälkeen saadaan mahdollisimman pian laki pakollisista karsivista soveltuvuuskokeista ja rahaa niiden järjestämiseen.

Paavolan tietojen mukaan moni oppilaitos on jo suunnittelemassa karsivia soveltuvuuskokeita, vaikka rahoitus ei ole varmaa. Oppilaitokset katsovat, että alalle soveltumattomien opiskelijoiden karsiminen jo varhaisessa vaiheessa tuottaa lopulta säästöjä verrattuna siihen, että kolmivuotiseen koulutukseen otetaan niitä, jotka ei-

vät koskaan tulee työskentelemään lähihoitajina.

– Oletan, että testien myötä saamme enemmän sellaisia opiskelijoita, jotka oikeasti haluavat ja kykenevät tähän työhön. Mutta, valtaosa sosiaali- ja terveydenhuollon opiskelijoista on jo nyt alalle soveltuvia.

Paavola on tyytyväinen myös siihen, että yhden oppilaitoksen soveltuvuuskokeissa hylätyksi tullut ei voi yrittää samalla kierroksella sisään toiseen oppilaitokseen.

– Tämä kiertotie on tukittu.

Myös SuPerin asiantuntijan Soili Nevalan mukaan uusi asetusta karsivista soveltuvuuskokeista on askel oikeaan suuntaan.

– Tämä on askel eteenpäin. Toki ihan valmista ei vielä tullut. Valmista tulee vasta sitten, kun karsivat pääsykokeet ovat pakolliset kaikissa oppilaitoksissa ja oppilaitoksille on osoitettu resurssit näiden kokeiden järjestämiseen.

MINISTERIÖN PÄÄTÖS

Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan helmikuun alussa tulleen asetusmuutoksen myötä ministeriö käynnistää yhtenäisen valtakunnallisen soveltuvuuskokeen valmistelun sote-alalle. Valtakunnallisesti yhtenäinen koe vaaditaan, jotta kokeet voidaan muuttaa vastaisuudessa pakollisiksi.

Pakolliset pääsy- ja soveltuvuuskokeet vaativat myös lakimuutoksen. Valmistelu pakollisten pääsy- tai soveltuvuuskokeiden käyttöönottamisesta sosiaali- ja terveysalan ammatillisessa koulutuksessa käynnistetään valtakunnallisen kokeen laatimisen rinnalla. ■



NYT ON MELKEIN VALMISTA, MUTTA EI IHAN

SuPeria on nyt kuunneltu. Se on hyvä.

Julkisuudessa keskustellaan tällä hetkellä paljon vanhustenhoidon ja varhaiskasvatuksen tilasta, lakiin kirjattavasta hoitajamäärästä ja siitä, miten valvonta toimii. Superilaiset ovat vuosien ajan tuoneet julki, että homma ei pelitä näin. Ensin Suomessa siirryttiin vanhustenhoidossa omavalvontasysteemiin, josta SuPer totesi, että se ei tule onnistumaan. Samaan aikaan moni kunta ja kuntayhtymä teki alimitoitettuja budjetteja, jolloin päättäjät tuskaantuivat tilanteeseen ja toiminta ulkoistettiin isoille yrityksille. Tässä unohtui, että vaikka toiminta ulkoistetaan, vastuuta ei voi ulkoistaa.

Olemme olleet koko ajan yhteydessä valvoviin viranomaisiin ja viranomaiset ovat tehneet sen, mihin he vähennetyillä resursseillaan ovat pystyneet: antaneet huomautuksia, kehoituksia ja sakkoja. Mikään ei ole tehonnut. Vasta nyt, kun muutamia paikkoja on suljettu, kaikki heräsivät.

Nyt monen superilaisen työnantaja oli vaihtunut, mutta myös monen työsopimukseen oli tullut muutos yt-menettelyn myötä. Liittoon alkoi tulla viestejä, miten työnkuva muuttui, kuinka moni työkaveri tekikin lyhennettyjä työpäiviä, kuinka työvuoroista puuttui työntekijä ja että työn kuormittavuus kasvoi.

SuPer ryhtyi tekemään selvityksiä työpaikoista: paljonko oli haamuhoitajia ja paljonko tehdään harmaata ylityötä? Käynnistimme kampanjat *Ilmianna haamuhoitaja* ja *Teen työaikani, tarvitsen vapaani*.

Selvitysten ja kampanjoiden kautta saimme paljon tietoa kaikilta aloilta, myös varhaiskasvatuksesta. Ennen joulua, kerättyyn tietoon perustuen, SuPer muistutti kuntien tarkastusvaliokuntia niiden tehtävästä.

Samaan aikaan kävimme keskustelua siitä, mikä on lähihoitajaopiskelijoiden asema ja kuinka oppiminen työpaikoilla tapahtuu. Totuus oli karua kerrottavaa. Asema oli heikentynyt ja oppimistulokset jakautuneet. Opiskelijoista osa ei olisi edes koskaan halunnut alalle, vaan heidät oli ohjattu sinne väärin perustein.

SuPer vaati jälleen karsivia soveltuvuustestejä takaisin. Nyt näin on luvattu.

Tässä on pieni aukko, joka on tukittava. Koulujen täytyy saada testeihin rahoitus. Me tiedämme, että superilaiset haluavat tehdä työnsä hyvin. Superilaiset haluavat, että uudet opiskelijat ovat motivoituneita ja että he ymmärtävät ammatin vaativan ammattitaitoa ja tietoa. Potilas- ja asiakasturvallisuus on tärkein.

Kuten alussa totesin, meitä on kuultu. Nyt on tehtävä töitä sen eteen, että uutisotsikot eivät jäisi vain vaalihumuun. Siinä meillä superilaisilla on tärkeä rooli. Paikallisesti täytyy tietää, missä mennään. Kertokaa kuulumiset omalle luottamusmiehellenne ja käykää ammattiosastojenne kokouksissa kertomassa tilanteesta. Laittakaa viestejä myös liittoon. Yhdessä teemme paremmin ja voimakkaammin. Ja kysythän aina uudelta työkaverilta ja opiskelijalta, että kuuluthan jo SuPeriin? ■

Silja



SUPER PITÄÄ HUOLTA JÄSENISTÄÄN, JOTTA HE VOIVAT PITÄÄ HUOLTA MUISTA.
AMMATTILIITTOON KUULUMISEN YKSI KESKEINEN SYY ON TURVALLISUUS.
SUPERILAINEN AUTTAA AINA TOISTA SUPERILAISTA.

Vanhustenhuollon tulevaisuudessa
on kysymysmerkkejä

MITÄ TAPAHTUU KOHUN JÄLKEEN?

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT INGIMAGE

Hoitajia askarruttaa, mitä tapahtuu, kun kohu vanhustenhuollossa väistämättä laantuu. Avainasemassa ovat eduskunnan tekemät päätökset vaalien jälkeen huhtikuussa.

SuPer-liiton kehittämisjohtaja Jussi Salo kertoo, mitä hoitajamitoituksen toteutuminen merkitsee käytännön työssä. Hoitajamitoitus nousi valtakunnan ykköspuheenaiheeksi tammikuun lopussa, kun Valvira sulki kristiinankaupunkilaisen hoivakodin.

– Vanhusten tehostetun palveluasumisen ja laitoshoidon yksiköihin tulisi henkilöstömitoituksen minimitasoksi 0,7 hoitajaa ja se olisi laissa määritelty ehdoton perälauta, jota ei saa alittaa.

Tällä hetkellä minimitaso on 0,5 ja se on vain suositus.

– Suositusten ongelmana on se, että niitä ei aina noudateta. Monissa pai-

koissa on jo nyt henkilöstömitoitus suurempi kuin 0,5.

SATOJA MILJOONIA, TUHANSIA UUSIA HOITAJIA

Halvaksi hoitajamitoituksen toteuttaminen ei tule. Hinta-arviot liikkuvat sadoissa miljoonissa. Maksumiehinä ovat kunnat, mutta tämä on tietysti huomiotava kuntien valtionosuusjärjestelmässä.

– Julkisuudessa on esitetty erilaisia arviota lisäkustannuksista ja ne ovat liikkuneet noin 250–300 miljoonassa eurossa. Tämä on siis lisäkustannus vuodessa.

Lopullisen hintalapun arviointi on

hankalaa, sillä aivan tarkkaa tietoa ei ole tällä hetkellä vanhustenhuollon henkilöstömitoituksen tasosta.

Kuinka paljon lisää käsipareja hoitotyöhön hoitajamitoituksen toteuttaminen tarkoittaa? Kuinka paljon on palkattava uutta henkilökuntaa? Löytyykö henkilökuntaa riittävästi?

– Nyt ensimmäiset THL:n ja sosiaali- ja terveysministeriön arviot henkilöstön lisätarpeesta liikkuvat noin 4200 hoitajan määrässä.

Onneksi hoitajia löytyy kotimaastakin toisin kuin esimerkiksi ulkoministeri Timo Soinin mielestä, joka ehdotti lisää ulkomaalaisia hoitajia paikkaamaan vajetta.

– Sosiaali- ja terveydenhuollon koulutettuja ammattilaisia on muualla kuin hoitotöissä. Tuoreimmatkin tilastot tosin ovat vanhoja. Näistä alan ulkopuolella olevista ammattilaisista on lähijä perushoitajia ainakin 20 000 ellei enemmänkin.

**ENSIMMÄISET THL:N JA STM:N ARVIOT
HENKILÖSTÖN LISÄTARPEESTA OVAT
NOIN 4200 HOITAJAA.**

MUILLE ALOILLE LÄHTENEET TAKAISIN

Salon mielestä paljon on kiinni siitä, saadaanko hoitotyössä henkilöstömitoi-

tukset kuntoon ja muutenkin työolosuhteet niin houkutteleviksi, että koulutettua lisähenkilöstöä saadaan takaisin muilta aloilta. Tämän toteuttamisen ei pitäisi olla edes kovin vaikeaa.

– Nopein keino lisätä henkilöstömitoituksia on antaa nyt jo alalla työskenteleville täydet työtunnit. Osa-aikatyöstä ja nollatuntisopimuksista on luovuttava kaikkien niiden hoitajien kohdalla, jotka haluaisivat tehdä enemmän töitä. Tähän muutokseen ei edes tarvita lisähenkilöitä.

Salo uskoo, että poliitikot pitävät lupaukset vanhustenhuollon tilan parantamisesta vaalien jälkeenkin. Aiemminhan vaalilupaukset on pian unohdettu.

– Lupaukset unohtuvat viimeistään silloin, kun hallitusohjelmaa kirjoitetaan vaalikauden alussa.

Tällä kertaa poliittinen paine on tavallista suurempi. Poliitikkojen on vaikea enää perääntyä lupauksistaan.

– Nyt vanhustenhoidossa syntynyt kohu on kuitenkin niin kova, että jotain parannuksia on varmasti tulossa.

UUSIA HOITAJIA MAHDOLLISESTI JO VUONNA 2020

Koska uusi henkilöstömitoitus toteutuisi vanhustenhuollossa?

– Lainsäädäntöprosessi vaatii ai-

na oman aikansa, mutta jos poliittista tahtoa löytyy, niin henkilöstömitoitus 0,7-tasoisena olisi mahdollista toteuttaa jo vuoden 2020 aikana.

Vaarana on, että jos hoitajamitoitusta ei kirjata lakiin, se ei myöskään toteudu. Kirjataanko hoitajamitoitus erikseen vanhustalulakiin?

– Kyllä se on sinne kirjattava. Suositusten teho on nyt nähty ja asetustasoiset määräyksetkään eivät oikein tule kyseeseen. Tällä on merkittävää vaikutusta kuntatalouteen ja siksi asiasta on säädettävä ihan omalla pykälällään vanhustalulaisissa.

Mitä nämä kaikki muutokset tarkoittaisivat superilaiselle lähihoitajalle?

– Superilaiset ovat ammattiliittoihin järjestäytyneistä vanhustyössä ylivoimaisesti suurin ryhmä. Muutos tarkoittaa superilaiselle hoitajalle lisää työkaureita ja antaa lisää aikaa tehdä työ niin hyvin kuin he haluaisivat tehdä jo nyt. Se tarkoittaa inhimillisempää hoitoa ja antaa hoitajille aikaa kohdata asiakkaansa paremmin.



Vanhuspalvelulaki on ollut voimassa jo noin kuusi vuotta. Onko tämä laki onnistunut turvaamaan riittävät vanhusten palvelut?

– Vanhuspalvelulaki edellyttää kuntia varaamaan riittävät resurssit vanhuspalveluihin. Resurssit eivät ole riittävät hoitoyksiköissä, eivätkä myöskään kotihoidossa. Korjaustarvetta henkilöstöresurssien osalta on lähes kaikilla vanhushuolteen osa-alueilla.

ISOMPIA SANKTIOITA

Vuonna 2018 ei suljettu Valviran tai aluehallintovirastojen toimesta yhtään vanhustenhuollon yksikköä ja tänä vuonna jo useampi. Uskotko, että hoivakotien valvonta tehostuu?

– Valvonta on tehostunut. Valvira, aluehallintovirastot ja myös kunnat ovat tehostaneet omaa valvontatoimintaansa. Syntynyt kohu on pakottanut myös vanhustenhuollossa toimivat yksiköt tarkastamaan omaa valvontasuunnitelmaansa. SuPerissa olemme sitä miel-

JULKISUUDESSA ON ESITETTY ARVIOITA KUSTANNUKSISTA, JA NE OVAT LIKKUNEET NOIN 250–300 MILJONASSA EUROSSA.

tä, että rahallisten sanktioiden määrä olisi sidottava yritysten liikevaihtoon. Pienelle yritykselle 100 000 euroa on iso raha, mutta isolle yritykselle se ei merkitse mitään.

Kunnat ovat paljon vartijoina sekä palveluiden tilaajina ja omissa yksiköissään. Lisätäänkö kunnille sanktioita, jos ne eivät hoida valvontaa kunnolla?

– SuPer lähetti kaikille Suomen kuntien tarkastuslautakunnille joulukuussa paimenkirjeen, missä vaadimme kuntia tehostamaan omaa tarkastustoimintaansa kaikkien ostopalvelujen osalta. Toimitimme tämän kirjeen myös valtion valvontaviranomaisille. Tässä viestissä esitimme, että kunnat kohdistaisivat kurinpidollisia toimia niihin viranhaltijoihin, jotka eivät hoida virkavastuuvelvollisuuksiaan eli juuri näiden vanhushuolteen sekä varhaiskasvatuksen valvontatoimia. Eivät

kuntien viranhaltijat voi paeta valvontavastuuvelvollisuuttaan mikä heille on lainsäädännössä määrätty.

YKSITYISET YRITYKSET RYHDISTÄYTYVÄT

Yksityiset hoivapalveluyritykset ovat saaneet paljon kritiikkiä osakseen. Uskotko, että ne ryhdistäytyvät nyt ja pelaavat sääntöjen mukaan?

– Ne ovat jo ryhdistäytyneet, mutta parannettavaa tässä niillä on kyllä todella paljon. Suurille hoivayrityksille tämä kohu tuli kalliiksi, koska ne menettävät tämän johdosta merkittävästi asiakkaita ja joutuvat nyt pakotettuina lisäämään henkilökuntaansa. Ehkä nekin nyt uskovat, että yhteisillä verorahoilla ei voi tehdä ihan mitä niitä itseään huvittaa. Pääomasijoittajat saattavat myös viedä rahansa muualle, jos hoivayritysten tulos laskee liikaa ja toiminnasta ei saa riittävää tuottoa.

Onko odotettavissa, että myös kunnallisten hoivapalveluiden tasosta nousee keskustelu?

– Keskustelu on jo noussut kaikkien vanhushuolteen kohdalla ja se on hyvä asia.

Mitkä ovat vammaispalvelujen pahimmat kipukohtat? Aihe varmaan nousee keskusteluun hoivakotien ja päiväkotien jälkeen?

– Vammaispalveluissa ja muidenkin erityisryhmien kohdalla pahin kipukohta on näiden palvelujen kilpailutus. Niissä määräajoin kilpailutetaan palvelut ja se voi merkitä, että vammaisen henkilön kohdalla koti voi vaihtua ihan säännöllisesti tietyn määräajan jälkeen. Tämä aiheuttaa myös hoitohenkilöstölle suurta epävarmuutta, koska he eivät voi tietää esimerkiksi sitä kuka on heidän työnantajansa määräaikaisen hankintasopimuksen päätyttyä. ■





TARJA PARKATTIN KOTIALBUMI

Tarja Parkatti ilmoitti työpaikkansa puutteista ensin työnantajalleen, mutta niihin ei reagoitu.

Hoivakotikohun käynnistänyt sankarihoitaja Tarja Parkatti:

”ONNEKSI KUPLA PUHKESI”

Lähihoitaja Tarja Parkatti ei kadu sitä, että teki entisen työpaikkansa Esperi Caren Hoivakoti Ulrikan epäkohdistan ilmoituksen, vaikka siitä on seurannut hänelle ongelmia.

– Olin yllättyneet siitä, miten paljon asia sai julkisuutta, mutta todella tyytyväinen, että kupla puhkesi ja herättiin siihen, miten asioiden laita on todellisuudessa. Lähihoitajana teen työtä asiak-

kaan ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta kunnioittaen ja hyvää elämää edistäen. Tämä ei enää toteutunut mielestäni työpaikassani.

– Itse teen työtäni sydämellä vanhus-ten hyväksi ja se sattuu, kun työtä ei voi tehdä niin kuin kuuluu, jos työolosuhteet ovat huonot.

Lue Tarja Parkatin koko haastattelu osoitteessa www.superlehti.fi. ■

Vain puolet omaishoitajista pitää heille myönnettyt vapaat

Vain 53 prosenttia omaishoitajista pitää lakisääteiset vapaansa, kertoo THL:n selvitys.

Tilanne ei ole uusi, sillä jo vuosien ajan omaishoidosta tehdyissä selvityksissä on saatu samansuuntainen tulos.

Omaishoitajan jaksamisen vuoksi

olisi tärkeää, että hän saa taukoja jatkuvaan varuillaan oloon.

Muistisairaudet ovat nousseet yleisimmäksi omaishoidon syyksi. On tavallista, että muistisairasta henkilöä pitää hoitaa ja pitää silmällä ympäri vuorokauden. ■

Pienellä panostuksella hoitajan selkä kuntoon

Lihaskuntopuurot kerran viikossa ja viisi ryhmäkokoontumista puolen vuoden aikana vähentävät hoitajien selkäkipuja. Asia selvisi UKK-instituutin kolmi-vuotisessa NURSE-tutkimuksessa, jossa lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan yhdistelmä vähensi vaikuttavimmin selkävun voimakkuutta ja sairauspoissaolopäiviä. Kunta-alalla selkävun johtuvia sairauspoissaoloja on eniten sairaanhoitajilla ja lähihoitajilla. Poissaolojen määrä kasvaa edelleen. Sairaustapausten vähenemisestä hyötyy paitsi työntekijä myös työnantaja, joka Suomessa maksaa lyhytaikaiset, alle 11 päivän, sairauspoissaolopäivien kustannukset.

Apuvälinekummit auttavat liikkumaan pääkaupunkiseudulla

Invalidiliiton apuvälinekummista on apua täysi-ikäiselle liikkumisapuvälineen käyttäjälle, joka kaipaa vinkkejä apuvälineen käyttöön. Oman apuvälinekummin saa ottamalla yhteyttä Invalidiliiton TuleApu-hankkeeseen. Hankkeen työntekijät tekevät alkukartoituksen apuvälineen käyttäjän toiveista ja etsivät hänelle sopivan apuvälinekummin. Kummin tarkoituksena on kannustaa liikkeelle. Hän välittää omaa kokemustietoaan ja antaa apuvälineen kanssa toimimiseen liittyviä käytännön vinkkejä. Kyseessä on pääkaupunkiseudulla toimiva hanke, jossa tehdään yhteistyötä HUS:n apuvälinekeskuksen sekä pääkaupunkiseudun apuvälineyksiköiden kanssa.



Helsingissä karu esimerkki lähihoitajien osaamisen unohtamisesta:

SAIRAAHOITAJATKIN YMMÄLLÄÄN LÄÄKEHOITOLUPIEN RAJOITUKSISTA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA INGIMAGE

Lähihoitajien osaamisen käyttö työpaikoilla on kokonaisvaltaisen hoitotyön tae. Tämä on käynyt ilmi HUS:ssa, kun lähi- ja perushoitajat menettivät lääkehoito-oikeuksiaan organisaatiomuutoksen yhteydessä.

Organisaatiomuutokset ovat hankalia, etenkin kun ne vaikuttavat hoitotyön arkeen. Näin pääsi käymään Helsingissä, kun Malmin ja Haartmanin sairaaloiden päivystykset siirtyivät Helsingin kaupungilta HUS:n vastuulle tammikuun alussa.

Siirrossa mukana olleiden vuodeosastojen hoitokäytännöt vaikeutuivat, kun lähihoitajien lääkehoitoluvat menettivät merkitystensä uudessa organisaatiossa. Lupien kuitenkin pitäisi pääosin palautua kevään aikana, HUS:sta on luvattu.

HYVÄ HOITO KÄRSII

Osastolla sairaanhoitajana työskentelevä kertoo SuPerille, että kaupungilta HUS:lle siirtyneillä vuodeosastoilla hoito oli aiemmin kokonaisvaltaista, mutta siirtymisen jälkeen hankalaa.

– Todella raskasta on ollut. Kun sairaanhoitaja joutuu hoitamaan monen potilaan lääkehoidon, kokonaisvaltaisesti hoidosta ei ole enää kyse. Työ muuttuu lääkkeiden jakamiseksi ja lääkeasioiden hoitamiseksi eli alkaa muistuttaa 1980–1990-lukuja, jolloin perus- ja lähihoitajat hoitivat perushoidon ja sairaanhoitajat jakoivat lääkkeet.

– Me sairaanhoitajat olemme tilanteesta huolissamme, koska yhteistyö lähihoitajien kanssa on tähän saakka ollut aina todella hyvää. Tähtötila on täällä edelleen korkea, mutta nyt sairaanhoitajille tuli lisätöitä, kun lähihoitajien osaaminen melkein katosi yhdessä yössä.

– Osastomme lähihoitajat ovat tietenkin suruissaan, kun tenttimällä hankitut lääkehoitoluvat eivät olekaan voimassa.

Lääkehoidon valuminen lähihoitajien ulottumattomiin vaikeuttaa myös lääkkeiden vaikutusten seurantaa ja raportointia, joita lähihoitajat tekevät tärkeänä perustyönään.

HUS:iin siirtyneellä osastolla lähihoitajien osaamisen käyttöä oli haastatteluhetkellä rajoitettu muun muassa kirjaamisessa ja potilastietojen tulostamisessa.

– Ongelmia on aiheuttanut yleisesti sekin, että aina ei tiedetä, mitä lähihoitaja saa tehdä ja mitä ei. Tiedotus asiassa ei ehkä ole toiminut ruohonjuuritasolle niin kuin olisi pitänyt.

– Jos samoilla resursseilla ja näillä uusilla käytännöillä jatkettaisiin, hoitotyö ei onnistuisi ja potilasturvallisuus vaarantuisi, sairaanhoitaja pohtii.

TILANNE KORJAANTUMASSA

HUS:n superilainen pääluottamusmies Satu Kervinen on ollut selvillä Malmin ja Haartmanin vuodeosastojen vaikeuksista. Kervinen kertoo, että tilanne korjaantuu, sillä isossa organisaatiossa selvitystyö ohjeistuksen mukaisesta lääkehoidosta kestää tietyn ajan muutoksen jälkeen.

– Varmasti tästä on ollut harmia hoitotyötä tekeville. Työntekijät ovat reagoineet aika voimakkaasti. Ymmärrän sen, kun toimenkuviin on tullut muutoksia.

– HUS on kuitenkin luvannut, että nimikesuojatuilla työntekijöillä lääkehoito-oikeudet säilyvät. Tulosityksikköjen lääkehoitosuunnitelmia päivitettäessä huomioidaan Helsingin kaupungilta integraatiossa siirtyneiden toimintojen lääkehoito-ohjeet HUS:n lääkehoitosuunnitelman sallimissa rajoissa.

Lisästressiä työyhteisöön on tuonut se, että työntekijät ovat siirtymisen yhteydessä joutuneet opettelemaan uuden potilastietojärjestelmän. Tiedossa saattaa olla puolen vuoden kuluttua jälleen uusi ohjelma, jos Apotti otetaan käyttöön. ■



Hoitotyön esimies Marja-Terttu Riihelä ja lähihoitaja Anne Volanen Kymijoen Hoivasta sekä palveluesimies Anna-Stiina Salminen ja lähihoitaja Marja-Terttu Leinonen Akaasta.

La Carita palkitsi Kouvolan ja Akaan vanhustyötä

La Carita-säätiön tunnustuspalkinnot hyvästä vanhustyöstä jaettiin SuPer-Ammattilainen-tapahtumassa Tampereella. Palkinnon saivat kouvolaalaisen Kymijoen Hoivary:n tehostetun palveluasumisen yksiköt Rantakoti, Honkakoti ja Iltarusko sekä Akaan kaupungin Havulinna palvelutalo.

Kymijoen Hoivassa harjoitetaan monipuolista ja osaavaa hoito- ja hoivatyötä. Työyhteisöt kehittävät itse palvelun sisältöä ja työssäjaksamistaan. Hoitohenkilöstö työskentelee vastuuhoidajamallilla. Kaikissa hoivan yksiköissä toteutetaan sisäinen hoidon laadun arviointi ja kehittämiskoulutus.

Kymijoen Hoivalla on laadittu yhdessä arvot, jotka kuvataan konkreettisenä toimintana. Asukkaiden omaa identiteettiä tuetaan ja heidän kanssaan toimitaan paljon yhdessä. Paikka hyödyntää narratiivisen hoitotyön periaa-

tetta. Muuttovaiheessa kerätään tietoa asukkaan elämänhistoriasta, jonka pohjalta rakennetaan yksilöllinen palvelu- ja hoitosuunnitelma sekä toivekartta.

Akaan kaupungin Havulinna palvelutalo toimii tehostetun palveluasumisen yksikkönä. Havulinna on mukana KOKEVA-hankkeessa, jossa kehitetään kognitioharjoituksia keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastaville. Hoitoideologiassa korostetaan asukkaan ja hänen perheensä kohtaamista sekä toimintaa vanhusten ehdoilla.

Työntekijöiden aloitteesta Havulinnaan on rakennettu aistitila. Tilan tavoitteena on vahvistaa asukkaiden turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta ja osallistaa omaisia. Aistitalan yhteydessä kokoontuu säännöllisesti asukaskerho, jonka sisällöstä päättävät asukkaat. Hoitajat ohjaavat vuorollaan asukaskerhoa.

SuPer-lehti esittelee palkitut työyhteisöt tulevissa numeroissaan. ■

Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys kotona asuville yli 90-vuotiaille

Sosiaalinen kanssakäyminen ei ole itsestäänselvyys yli 90-vuotiaille kotona asuville ihmisille, ilmenee Tampereen yliopistossa tehdystä tutkimuksesta. Mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen rajoittivat läheisten kuolemat sekä oma heikentyvä terveys ja toimintakyky, mutta myös esimerkiksi se, ettei läheisillä omien kiireidensä vuoksi ole aikaa ikääntyneelle. Tutkimukseen osallistuneet ihmiset kuitenkin kokivat sosiaaliset suhteet monella tapaa merkittäviksi. Sosiaaliset suhteet tarjosivat konkreettisesti seuraa ja huolenpitoa sekä mahdollisuuksia avun saamiseen ja vastavuoroisuuteen. Vaikka suhteista saatiin ilon lisäksi paljon myös surun tunteita, kaiken kaikkiaan vanhimmita vanhimmat näyttivät pitävän sosiaalisia suhteitaan suurella arvossa.

Muistiliitto: Lisää resursseja muistisairaahan hoitoon

Muistiliitto on huolissaan muistisairaiden ihmisten hoidon kokonaisuudesta. Muistisairaahan hyvä hoito tarvitsee resursseja ja rahaa, mutta myös yhteistä tahtotilaa. Liiton mukaan olemme tilanteessa, jossa hoidosta ei voida säästää: nyt on panostettava sekä tehostettuun palveluasumiseen että kotihoitoon. Muistisairaajat muodostavat kaksi kolmasosaa vanhuspalveluiden käyttäjistä ja tehostetun palveluasumisen asiakkaina 95 prosentilla on jonkinasteisia muistin ongelmia. Muistisairaudet tai muut muistiongelmat ovat nousseet suurimmaksi omaishoidon tarpeen syyksi.



Pitkäkestoinen stressi vahingoittaa lapsen kehitystä

Lapsi tarvitsee elämäänsä sopivasti stressiä oppiakseen selviytymään haastavista tilanteista. Pitkäkestoinen stressi ilman aikuisen tukea voi kuitenkin vahingoittaa kehitystä. Tyypillisiä lapsen stressikuormaa kasvattavia asioita ovat vanhempien ero ja vanhemman päihde- ja mielenterveysongelmat. Lasten ja nuorten kuormittavien elämäntapahtumien havaitseminen ja niihin puuttuminen on tärkeää, jotta sukupolvelta toiselle siirtyvä pahoinvoinnin kierre saadaan poikki, kertoo Minna Ryttilä-Manninen, joka on tutkinut väitöskirjassaan 13–17-vuotiaita nuoria.

LAPSEN MAAILMA



INGIMAGE



Lasten liikuntavammat ovat lisääntyneet

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän LII-TU-tutkimuksen mukaan liikuntavammoja sattuu aiempaa enemmän etenkin koululiikunnassa ja vapaa-ajalla. Yli puolelle tutkituista sattui liikuntavamma vuoden aikana. Liikuntavammojen yleistymistä pidetään huolestuttavana, sillä vammat vähentävät liikuntahalukkuutta ja aiheuttavat isoja kustannuksia.

UKK-INSTITUUTTI



INGIMAGE

TIESITKÖ:

70 prosenttia suomalaisista saa ravinnostaan liian vähän kuitua.

TIESITKÖ:

Suomessa on noin **700 000** ihmistä, jotka tarvitsevat selkokielistä viestintää.

Aamiainenko lihottaa?

Aamupalaa mainostetaan päivän tärkeimmäksi ateriaksi, mutta painonhallinnassa se ei näyttäisi auttavan. On jopa viitteitä siitä, että aamiaisella voi olla päinvastaisia vaikutuksia. Tuoreen tutkimusanalyysin perusteella aamiaisen lisääminen laihduttajan päivärytmiin on todennäköisesti huono idea, sillä se saattaa vain suurentaa päivittäistä energian saantia ja lisätä painon kertymistä. Vaikutukset ovat varsin pieniä, mutta vuosien varrella ne saattavat kasaantua. Vaikka näyttö onkin heikkoa, tulokset viittaavat siihen, ettei laihduttajien todennäköisesti kannata alkaa nauttia aamiaista, jos he eivät niin ole aikaisemmin tehneet.

DUODECIM



MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

HELMIKUUN KYSYMYS OLI:

Ystävystytkö työkaverien kanssa?

KYLLÄ
92%

EN
8%

- Olen löytänyt ihanan ystävän töistä. Ei ystävystyminen katso aikaa eikä paikkaa.
- Ystävyys syventyy etenkin yövuorojen aikana, kun aikaa on jutella enemmän ja syvällisemmin.
- Töissä ollessa ollaan kuin yhtä suurta perhettä. Ollaan kimpassa niin joulut kuin juhannukset. Välillä saatamme äristä toisillemme kuin sisarukset.
- Miksi ei, ajatukset usein samankaltaiset ja arvomaailma kohtaa.
- Jokaisesta työpaikasta on jäänyt hyviä ystäviä elämäni, esimerkiksi tyttäreni kummitäti on entinen työkaverini.
- Ihania ihmisiä, joiden kanssa puretaan työasioiden lisäksi omat ilot ja surut.
- He ovat hyviä tyyppejä. Ja nykyisen miehenikin löysin töistä ja olemme olleet kolme vuotta onnellisesti naimisissa. Hoitajia kumpikin.
- Joidenkin kanssa vaan synkkää, joten on mukavaa viettää vapaa-aikaakin yhdessä.
- Pienessä yksikössä oppii tuntemaan toiset hyvin. Paljon vapaallakin pidetään yhteyttä.

- Töihin mennään tekemään töitä.

MAALISKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN MAALISKUUN 19. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. HELMIKUUSSA SEN VOITTI DANIELA LOIMAALTA.

MUUT LEHDET

“Monesti vanhemman uupumus heijastuu siten, että lasten ruutuaikaa ei rajoiteta, koska se on helppo ja vetovoimainen lasten viihdyttäjä.”

TIETOKONEPELIEIEN VAIKUTUSTA LAPSIIN JA NUORIIN TUTKINUT PSYKOLOGIAN TOHTORI TARJA SALOKOSKI
LASTENTARHA 1/2019

“Monipuolisuus on valttia kalatiskiläkin. Ei pelkkää lohta vaan myös muita kaloja lautaselle.”

RAVITSEMUSTERAPEUTTI REIJO LAATIKAINEN
VOIMAA RUUASTA 1/2019

30 VUOTTA SITTEN



Pääkaupunki-seudun vaki-naista yötyötä tekevät keräsivät nimilistan vastustamaan sitä, että uuden työaikalain mukaan yökkö-

nä sai olla vain viisi päivää peräkkäin. Allekirjoittajien mukaan seitsemän yön yökköputki helpotti työvuorolistojen tekemistä ja arjen sujumista. Perushoitajaliitto piti eduskunnan hyväksymää lakimuutosta työsuojellullisena edistysaskeleena, mutta hyväksyi myös pääkaupunkiseudun hoitajien toiveet.

“On hyvin ilahduttavaa, että yöhoitajat ovat osoittaneet omaehtoista aktiivisuutta ja yhteishenkeä asiaa ajaessaan.”

SUPER 3/1989

Ravitsevaa ja eksoottista ruokaa isollekin perheelle

Intialainen linssikeitto

TEKSTI JA KUVAT ESA PESONEN

Pullantuoksuiseksi äidiksi itseään kutsuva Sanna Loiviola pitää ruoanlaitosta. Neljä lasta ja mies osallistuvat perheessä myös kokkailuun.

SuPerin Kirkkonummen-Siuntion ammattiosaston hallituksessa toimiva Sanna Loiviola pitää eksoottisten ja maustettujen ruokien laittamisesta. Tämä toimelias kotihoidon lähihoitaja ja perheenäiti myös soveltaa mielellään reseptejä.

– Olen vuosien saatossa muunnellut monia reseptejä omaan käyttöön. Intialaisen linssikeiton reseptin sain sisareltani. Lisäsin alkuperäiseen reseptiin raaka-aineita, kun se tuntui vähän tylsältä. Mielelläni maistelen ja lisäilen mausteita oman maun mukaan.

– Teen linssikeittoa aina ison kattilallisen. Töihinkin otan tätä mukaan pakkasesta. Vähän vaihtelua makkarakeittoon, Loiviola naurahtaa.

– Toivottavasti pidät korianterista. Lapset tykkäävät tästä linssikeitosta ja osallistuvat mielellään ruoanlaittoon, vaikka pilkkomalla kasviksia, Loiviola hymyilee.

Loiviolan ja koko perheen suosikki on aasialainen ruoka.
– Pidän vahvoista mauista, vaikka olen kaikkiruokainen.

KOTIHOITO VEI MUKANAAN

Sanna Loiviola valmistui lähihoitajaksi 2000-luvun alussa, mutta oli vuosia kotiäitinä. Hän ei ole kokenut jääneensä mistään paitsi, vaikka oli pitkään kotona.

– Olen nyt parempi lähihoitaja kuin olisin ollut nuorempana. Äitiys ja elämäkokemus ovat tehneet minusta paremman hoitajan.

Loiviola valmistui lähihoitajaksi suuntautumisalanaan lapset ja nuoret, mutta päätyi lopulta kotihoitoon töihin palatuaan. Hän on kouluttautunut myös matkailualan restonomiksi. Kaiken kukkuraksi tältä voimapanesältä löytyy leipurikondiittorin tutkinto.

– Minua kannustettiin kokeilemaan kotihoitoa työpaikkana, vaikka minulla ei ollutkaan työkokemusta siitä. Minulle sanottiin, että sinulla on neljä lasta ja maalaisjärkeä. Se riittää. Pärjäätkyllä. Sille tielle jäin ja pari vuotta sitten minut vaki-naistettiin, vaikka ajattelin tekeväni vain keikkaa.

Loiviola sanoo pitävänsä töistä kotihoidossa. Muita lähihoitajan töitä hän ei ole tehnytään.

– Asiakkaat ovat ihania ja se auttaa jaksamaan kiireenkin keskellä. Ohjaan myös nuoria kotihoidon työhön opiskelijakoordinaattorina. Nuorelle voi olla vaikeaa kohdata asiakkaita heti yksin ja se voi olla kynnyks. Päätöksiä ja ratkaisuja tehdään kotihoidossa oma-aloitteisesti. Autan tuon kynnyksen ylittämisessä.

Sanna Loiviola ihmettelee, miksi kotihoito ei ole suosittu ala kuin se voisi olla. Loiviolan mielestä kotihoitoon täytyisi saada positiivisempi julkisuuskuva.

– Siitä voitaisiin tehdä juttu, kuinka asiakkaat ovat kiitollisia ja ystävällisiä. Ei vain ongelmista.

Vaikka Sanna Loiviola on pirteyden perikuva, täytyy hänenkin rentoutua. Hän ei jumita kotisohvalle.

– Käyn tekniikkainturssilla ja kuntonyrkkeiden ryhmässä, jota vetää Amin Asikainen täällä Kirkkonummella. Meidän perheessämme äiti ei vain vie lapsia vaan harrastaa myös itse. ■





Intialainen linssikeitto isolle kattilalle

400 g jauhelihaa
1 sipuli
4 tl punaista currytahnaa
3 tl garam masalaa
2 tl kurkumaa
2 tl jauhettua kardemummaa
Chiliä maun mukaan
2 l vettä
3 kpl fondue beef (lihaliemikuutio)
400 g punaisia linsejä
2-3 rkl silputtua tuoretta inkivääriä
2 rkl mangochutney
500 g kirsikkatomaatteja
Pussi tuoretta pinaattia

Lisäksi ruokajogurttia ja tuoretta korianteria
Silppua sipuli ja paista jauhelihan kanssa isossa kattilassa. Lisää currytahna ja mausteet. Paista vielä hetki, jotta mausteista irtoaa makua.

Lisää kattilaan vesi ja lihaliemikuutiot, huuhdellut linssit, silputtu inkivääri, mangochutney, puoliksi leikatut kirsikkatomaatit sekä pinaatit. Pinaattia saa olla reilusti, sillä se menee kasaan.

Keitä hiljalleen noin 15 minuuttia, kunnes linssit ovat kypsiä.

Keitto tarjoillaan jogurtin ja tuoreen korianterin kera. Lisäksi hyvää leipää.



Juhani Palm ja Leila Kannosto-Kähäri ovat tulleet hyvin tutuiksi vuosien aikana. Juhani on innokas jääkiekkofani. Hän käy katsomassa kaikki Jokereiden pelit.

VAMMAISTYÖSSÄ TARVITAAN EMPATIAKYKYÄ

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kuka tahansa voi vammautua milloin tahansa. Sen ymmärtäminen synnyttää empatiaa vammaisia kohtaan. Tämän tietää vaikeasti vammaisten parissa työskentelevä perushoitaja Leila Kannosto-Kähäri.

Lumiaura kulkee pihassa edes takaisin. Työ näyttää loputtomalta, sillä uutta lunta on luvattu jälleen. Kinokset ovat kapeuttaneet jo valmiiksi jäisiä ja muhkuraisia katuja. Hyvillä kengillä kaduilla pärjää, mutta Viikin palveluasumisryhmän asukkaat ovat jumittuneet kelien vuoksi kotiin. Vain pakolliset reissut tehdään ulkona.

– Odotamme kevättä ja kesää innolla. Kaikki joutuvat olemaan paljon sisällä näillä keleillä, koska pyörätuolilla liikkuminen on mahdotonta. Ei ole mikään ihme, jos seinät tuntuvat kaatuvan päälle, kertoo perushoitaja Leila Kannosto-Kähäri.

Leila on saapunut autollaan Vantaalta työpaikalleen Viikkiin iltavuoroon. Kerrostalon alakerrassa on palveluasumisryhmän monitoimitila, jossa aamuvuorolaiset lopettelevat päivän töitään ja valmistautuvat raportille. Jotkut kirjaavat, toiset tulevat viimeisiltä käynneiltään. Hieman kahden jälkeen kaikki asettautuvat pöydän ääreen.

Leila on ollut pitkällä vapailla, joten hän haluaa kuulla kuulumiset tarkkaan. Palveluasumisryhmässä asuu omissa asunnoissaan yhdeksän vaikeasti vammaista ihmistä, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toimissaan. Asumiskokeiluun on varattu kymmenes asunto, jonne tullaan laitoshoidosta tai kotoa kokeilemaan itsenäisempää asumista. Lisäksi kilometrin päässä sijaitsee viisi satelliittiasuntoa, joissa hoitajilla on säännöllisiä käyntejä ja hälytyskäyntejä.

Jokaisella asiakkaalla on oma tarinansa siitä, miten he ovat vammautuneet. Jotkut ovat olleet vammaisia syntymästään

saakka. Toiset ovat joutuneet tapaturmaan, sairastuneet etenevään neurologiseen sairauteen tai heille on tullut aivoverenvuoto- tai infarkti. Elämä on saattanut muuttua dramaattisesti silmänräpäyksessä. Keneltäkään ei ole kysytty, suostutko itse tähän. On ollut vain pakko sopeutua uudenlaiseen tilanteeseen.

KISSAN KIRKKAAT SILMÄT

Raportilla käydään läpi, miten asiakkaat ovat voineet, onko kukaan lähdössä minnekään ja mitä asioita pitäisi hoitaa vielä tänään.

– Oletteko nähneet, onko kissa oksennellut? Leila Kannosto-Kähäri kysyy muilta.

– En ole. Näyttää jo voivan hyvin, vastaa aamuvuorolainen.

– Minustakin sillä oli jo kirkkaat silmät, kun kävin kurkkaamassa sitä heti töihin tullessa, Leila kuvailee.

Hän on viime vuorossa käyttänyt asiakkaan Juhani Palmien 12-vuotiaasta kissaa eläinlääkärissä. Kissalla on todettu vikaa toisessa munuaisessa ja vointia täytyy seurata.

Työnkuva palveluasumisryhmässä on monipuolinen, sillä asiakkaita autetaan kaikissa elämässä vastaan tulevista asioista.

– Tuemme omatoimisuutta mahdollisimman paljon. Elämän iloa syntyy siitä, kun huomaa pystyvänsä tekemään asioita itse. Jos ei yritä tehdä mitään, se masentaa, kun alkaa tuntua, ettei itsestä ole mihinkään. Siksi on tärkeää, ettemme tee turhaan toisen puolesta.

Kaikkeen asiakkaat eivät kuitenkaan kykene. Silloin tarvitaan hoitajaa.

– Työhöemme kuuluu perushoitoa ja päivittäisissä toimissa avustamista. Autamme myös esimerkiksi kauppakäynneissä, pienissä kodin huoltotöissä ja hakemusten täyttämässä. Joskus vastaan tulee erikoisempiakin työtehtäviä. Olen esimerkiksi ollut oikeudessa asiakkaan tulkkina, avustanut hautajaisen järjestämisessä ja perunkirjoituksen tekemisessä sekä autanut 50-vuotisjuhlien valmisteluissa. ▶



Iltapäivän raportilla paikalla olivat hoitajat Leila Kannosto-Kähäri, Johanna Husso, Paulo Fernandes, Dita Saarela, Johanna Vartiainen ja Elena Kuzmitsjova.



Nemo-kissa on tottunut siihen, että se saa myös hoitajilta huomiota. Helmikuussa se oli erityistarkkailussa terveystulmiensa vuoksi.

Iltavuoroon jäävät perushoitaja Leilan lisäksi lähihoitajat Johanna Husso ja Johanna Vartiainen. He jäävät raportin jälkeen pöydän ääreen sopimaan siitä, kuka menee kenenkin luo. Osa asiakkaista tarvitsee apua vain aamulla ja illalla, osa useasti päivässä.

ÄLÄ TYRKYTÄ APUA

Raportin jälkeen puhelimeen alkaa tulla hälyjä.

– Leila iltapäivää! Mitäs mies?

Wc-reissulle kaivataan apua, joten Leila Kannosto-Kähäri lähtee paikalle. Muiltakin tulee avunpyyntöjä, joten il-

tahoitajat kulkevat asunnosta toiseen. Kiire ei kuitenkaan tänään ole. Jos asiakas haluaa tarjota kupin kahvia, hoitaja ehtii istahtaa hetkeksi.

– Vaikka työtehtävänä olisi tavaran nostaminen lattialta tai lääkkeen anto, en halua tehdä sitä vain suoritteena. Tässä työssä vuorovaikutus ja aito kohtaaminen ovat äärimmäisen tärkeitä. Pyrin kohtaamaan asiakkaat hymyssä suin, jotta he uskaltavat kertoa omista asioistaan minulle paremmin. Kiireisen näköiselle hoitajalle ei viitsi turhia jutella.

Leila on työskennellyt Viikissä asumispalveluyksikön perustamisesta läh-

tien, yhteensä jo kolmetoista vuotta. Hän on talon pitkäaikaisin työntekijä. Myös jotkut asiakkaista ovat olleet siellä alusta alkaen.

– Tulemme toisillemme hyvin tutuiksi. Jokainen hoitaja joutuu pohtimaan, mihin vetää ammatillisen rajan. Jotkut eivät halua jakaa elämästään mitään, mutta minun linjani on se, että kerron myös itsestäni jotain. Olen muutenkin avoin ihminen.

Myös koskettaminen on Leilalle luontevaa.

– Tykkään halailta ja lähtiessä kosketan olkapäähän, mutta niin voi tehdä vasta, kun asiakas näyttää itse vihreää valoa.

Leila kertoo, että luottamus hoitajan ja uuden asiakkaan välille syntyy hiljalleen. Se ei välttämättä synny lainkaan kaikkien kesken.

– Ihmistä pitää lähestyä varovaisesti ja antaa ajan tehdä tehtävänsä. Liiallinen avun tyrkyttäminen ei ole koskaan hyväksi.

Hoitajat saavat ennakkoon tietää uudesta asiakkaasta vain sen, mistä hän on muuttanut, millaiset diagnoosit hänellä on ja mitä lääkitystä hän käyttää. Hän saa itse valita, mitä kertoo elämästään hoitajille.

Hoitajan tehtävänä on mahdollistaa se, että asiakas saa elää omankäköistä elämää.

– Autamme kaikenlaisissa asioissa, mutta huvittelemaan emme lähde mukaan. Sitä varten asiakkailla on mahdollisuus saada henkilökohtaisen avustajan tukea 30 tuntia kuukaudessa. He saavat päättää milloin ja miten käyttävät nämä tunnit. Esimerkiksi eräs asiakkaista säästää tunteja päästäkseen lätkäpeleihin.

SELVIYTYMISPAKKAUS HISSIIN

– Katso, etten juutu tänne hissiin, huikkaa Johanna Husso Leila Kannosto-Kähärielle rappukäytävässä.

Hissi on oikutellut koko päivän. Huoltoon on ilmoitettu jo päivällä hissien häiriöistä. Aiemminkin siinä on ollut vikaa ja pahimmillaan se on ollut pois käytöstä yli viikon. Tarvittaessa käyttöön saadaan pyörätuolikiipijä, jotta asiakkaat eivät jumiudu asuntoihinsa.

– Olemme suunnitelleet hoitajan selviytymispakkausta hissiin. Se sisältäisi juomapullon, eväät ja vaippoja, Leila kertoo huumorilla.

Hissi jää todellakin jumiin ja Johanna huutelee työkaveriaan jo avuksi. Sinnikkäiden nappien painallusten jälkeen se lähtee kuitenkin kulkemaan. Leila jännittää, pääseekö asioille lähtevä asiakas hissillä alakertaan.

Leila auttaa reissuun lähtevän miehen sängystä pyörätuoliin liukulaudan avulla. Mies kannattelee itseään vahvoilla käsillään pyörätuolin käsinojia vasten. Hoitaja siistii keittiön ja tiskaa astiat sillä välin, kun asiakas laittaa itse pyykkikoneen päälle ja käy parvekkeella tupakalla.

Leila kertoo, että asiakkailla on mahdollisuus saada ruoanlaittoon apua.

– Kokkaamme perusruokaa isomman satsin, jota voi syödä useampana päivänä. Jotkut kokkaavat itse, toiset tilaavat ruokaa ateriapalvelusta tai syövät valmisruokia.

Hissi näyttää toimivan. Reissuun lähtevä mies tulee monitoimitilaan odottelemaan taksin tuloa. Palveluasunnot ovat tavallisessa vuokrakerrostalossa, jossa yhteisiä tiloja ei liiemmästi ole.

– Monitoimitila on myös asiakkaiden käytössä. Vain raportin ja muiden palaverien ajaksi se on varattu ainoastaan työntekijöille.

TÄSSÄ TYÖSSÄ VUOROVAIKUTUS JA AITO KOHTAAMINEN OVAT ÄÄRIMMÄISEN TÄRKEITÄ.

TASSUTERAPIAA NAAPURILLE

Helsingin kaupungilla on neljä vaikeavammaisten asumispalveluyksikköä. Näistä kolmessa yksikössä työskentelee yhteinen vastaava hoitaja, sairaanhoitaja ja kaksi toimintaterapeuttia. Muut työntekijät ovat lähihoitajia. Kolmen yksikön välillä tehdään yhteistyötä. Tarpeen tullen mennään sijaistamaan toiseen yksikköön, jos sinne ei ole saatu keikkalaista sairauspoissaolojen ajaksi.

– Menemme harvoin sijaistamaan muualle, koska täällä on hoidollisimmat ja vanhimmat asiakkaat. Ei ole yleensä mahdollista päästää ketään muualle, Leila Kannosto-Kähäri kertoo.

Kuuden aikaan hoitajat pitävät evästauon. Sen jälkeen aloitetaan iltatyöt. Hoitajat menevät ensin Jouko Heikkilän luokse. Johanna Husso laittaa kahvin tippumaan ja tekee leipiä iltapalaksi. Leila laittaa vuoteen valmiiksi. Tieto Matti Nykäsen kuolemasta on tullut aamulla.

– Olen seurannut hänen uraansa. Tuntuu järkyttävältä, Jouko tuumaa.

Hoitajat ovat samaa mieltä. Liian nuori kuolemaan, mutta kuolema ei tullessaan kysy ikää.

Seuraavaksi Leila ja Johanna suuntavat Merja Pesosen luokse. Etukäteen on sovittu, että naapurissa asuvan Juhani Palmin Nemo-kissa tulee kyläilemään. Se on tottunut uusiin ihmisiin ja asettuu mielellään kaikkien rapsutettavaksi. Nemo makaa hetken Merjan vatsan päällä, kunnes lähtee tutkiamaan asuntoa. Lopulta se menee ovelle ja naukaisee merkiksi, että voisi jo mennä kotiin. ►



Merja Pesosen iltaa ilahduttivat naapurista kylään tullut Nemo-kissa ja radiosta kuuluva hip hop -musiikki. Iltapuuhiihin apua tarjosi Leila Kannosto-Kähäri.

Kun Merja on saanut tarvitsemansa avut, Leila lähtee kissa kainalossa Juhaniin luo.

– Otatko leivän päälle makkaraa vai juustoa vai molempia? Entä paahdetaanko? Leila kysyy.

– Tiedätkö Jussi, mitä Nemo odottaa? Omaa herkkuaan, Leila juttelee samalla, kun antaa Nemolle pussista pienen kissanherkun.

– Tässä lukee, että näistä kissa tulee tosi onnelliseksi, hän jatkaa.

Hoitajat jatkavat iltakierrostaan. Joidenkin luo mennään yksin, toisten luona hommat hoituvat paremmin parityökentelynä.

VOI HYVÄT HYSSEYKÄT

Hieman ennen kahdeksaa Leila Kannosto-Kähäri soittaa Säde Fongo-Kiadengilan ovikelloa. Hän on saman ikäinen kuin Leila ja koulutukseltaan myös perushoitaja. He ovat tunteneet toisensa jo yli kymmenen vuoden ajan. Sisällä Leila huomaa lampun oikuttelevan.

– Onko siinä iso vai pieni kanta?

– Voi hyvät hyssykät, kaikkea sinä kysyt, Säde vastaa.

– Otan sen huomenna irti. Se alkaa muuten vilkkua, kun

hoitajat yrittävät laittaa valot päälle sisälle tullessaan.

– Ja mitä epileptikolle tapahtuu vilkkuviissa valoissa? Säde muistuttaa.

Säde kertoo myös, ettei uusi pyörätuoli ole hyvä.

– Ihan kuin istuisi saunan lauteilla. Haluatko testata?

– Tähän pitää hankkia ainakin uusi tyyppi, Leila pohtii.

Illanvirkku Säde jää viettämään iltaa, kun Leila jatkaa kierrostaan. Kun käytävällä tulee Johanna Vartiainen vastaan, päivitetään tilanne, kenen luona pitää vielä käydä.

Leila pitää siitä, ettei joudu tekemään työssään yksin ratkaisuja. Paikalla on aina toinen hoitaja, jolta voi kysyä mielipiteen.

– Kotihoidossa tuntui kurjalta jättää huonompaan kuntoon mennyt asiakas yksin kotiin. Täällä on hoidossa aina jatkumo. Voin jakaa heti mieltä painavat asiat, eikä niitä tarvitse kantaa kotiin asti.

Yhdeksän jälkeen kotiin saapuu asioille lähtenyt mies. Leila antaa hänelle ilta-avut ja kiiruhtaa sitten antamaan raportin yöhoitajalle, joka on saapunut puoli kymmeneksi. Sen jälkeen täytyy vielä kirjata illan tapahtumat Efficiaan. Ilta on ollut kohtuullisen rauhallinen ilman suuria yllätyksiä.

Leilan työvuoro kestää kymmeneen. Huomenna hän tulee jälleen iltavuoroon. ■

Tänään töissä

KUKA

Leila Kannosto-Kähäri, 61, on vantaalainen perushoitaja, joka työskentelee Viikin palveluasumisryhmässä, joka tarjoaa palveluasumista vaikeavammaisille helsinkiläisille.

KOULUTUS

Valmistui perushoitajaksi vuonna 1993. Suoritti lähihoitajatutkinnosta mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyön syventävät opinnot vuonna 1995. Pitää ammattitaitoaan yllä koulutuksilla, joista viimeisimmät ovat liittyneet kinestetiikkaan ja kuntouttavaan hoitotyöhön.

TYÖURAA

Valmistumisen jälkeen työskenteli noin vuoden jaksot Laakson sairaalan sisätautiosastolla ja Munkki-vuoren terveysasemalla. Hoitajana kotihoidossa noin kymmenen vuotta. Vuodesta 2006 lähtien on ollut töissä Viikin palveluasumisryhmässä.

PERHE

Aviopuoliso, kaksi aikuista lasta, kaksi lastenlasta ja 10-vuotias tanskalais-ruotsalainen pihakoira.

HARRASTUKSET

Koiran kanssa lenkkeily. Kuntosaliinnostus iskee ajoittain. Puutarhahoito, joka tarjoaa esteettistä hermolepoa. Lomilla mökkeilee ja matkustelee.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Saada asiakas huomaamaan jäljellä olevat voimavarat ja käyttämään niitä.

PARASTA TYÖSSÄ

Yhdessä tekeminen hyvien työkavereiden kanssa. Ei tarvitse kantaa vastuuta yksin. Mahdollisuus vaikuttaa työn sisältöön, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Palkkapäivä.



Vammaisilla on oikeus turvalliseen kotiin
ja laadukkaisiin palveluihin

KILPAILUTTAMISTA EI PITÄISI TEHDÄ HINTA EDELLÄ

TEKSTI MINNA LYHTY

Onko halpa laadukasta? Yleensä ei. Tämä koskee myös vammaispalveluja.

Hankepäällikkö Milla Ilonen on työskennellyt kymmenen vuotta Aspa-säätiössä ja päässyt tänä aikana vierailemaan lähes sadassa vammaisten asumis- ja päivätoimintayksikössä.

– Voin aistia jo ovelta, onko paikka laadukas. Avaako oven asukas vai esimies, tuoksuuko tuore pulla vai käsidesi, ovatko matot lattiassa vai onko vastassa kolkko tyhjiys, näkyykö stressi vai ollaanko aidosti läsnä?

Halvalla ei saa hyvää. Se on vanha totuus, joka pitää paikkansa myös vammaispalveluissa. Valitettavasti vammaispalveluja kilpailutettaessa usein voittaa yritys, joka tarjoaa palvelut halvimmalla.

– Kuntapäätäjän hälytyskellojen pitää soida siinä vaiheessa, jos kunnan oma tuotanto maksaa vaikka 150 euroa vuorokaudessa ja joku tarjoaa saman palvelun 60 eurolla. Ei firmat mitään taikureita ole! Kyllä se silloin tarkoittaa, että josain tingitään, sanoi perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko *Vammaispalvelujen järjestäminen ja hankinta* -koulutuskierroksen avaustilaisuudessa.

Hallitus järjestää kevään aikana isoissa kaupungeissa kuntien asiantuntijoille koulutustilaisuuden siitä, mitä kaikkea vammaispalvelujen järjestämisessä ja hankinnassa pitää ottaa huomioon. Tällainen koulutus tarvitaan, koska on havaittu, ettei kunnissa ole riittävästi osaamista järjestää laadukkaita vammaispalveluita. Esimerkiksi hankintalaki on niin monimutkainen, ettei sitä osata tulkita oikein.

VAIKUTUSVALTAA EDES PÄIVITTÄISIIN ASIOIHIN

Milla Ilonen tietää, ettei vammaisten oma ääni pääse kuuluville palveluja hankittaessa, vaikka YK:n vammaissopimus tätä edellyttäisi.

– Aspa-säätiön vertaisarviointiin vastanneista 1500 vammaisesta neljäsosa kertoi kokevansa, että joku päättää heidän elämästään. Kolmasosa ei ole saanut päättää missä asuu ja kehen kanssa. Jos näihin asioihin ei ole päässyt vaikuttamaan,

pitäisi saada vaikuttaa edes omiin päivittäisiin asioihinsa.

– Huonoimmassa asemassa ovat ne, jotka tarvitsevat tuetua päätöksentekoa. Sivistysvaltiossa meidän pitää puolustaa heikoimpien ääntä.

KILPAILUTTAMINEN VOI OLLA KATASTROFI

Kun kunnat ovat kilpailuttaneet asumispalveluita, se on tarkoittanut joillekin vammaisille muuttoa eri yksikköön. Jos rakennus on pysynyt samana, asumispalvelujen tarjoaja on saattanut vaihtua ja sen myötä ainakin osa henkilökunnasta. Surullisimmissa tapauksissa aikuiset vammaiset ovat muuttaneet takaisin vanhempiansa luokse, koska he eivät ole voineet enää luottaa asumisensa turvallisuuteen.

Kehitysvammaisten Tukiliiton puheenjohtaja Jyrki Pino-maa kertoo, että palveluiden saaminen on usein kovan työn takana.

– Olen joutunut taistelemaan, että olen saanut kahdelle monivammaiselle pojalleni palvelut, jotka heille kuuluvat. Olisi katastrofi, jos heidän palvelunsa nyt kilpailutettaisiin.

Jos yritys tuottaa palvelut tiukalla budjetilla, se tarkoittaa vähäistä henkilöstömitoitusta. Vammaiset saavat silloin vain kaikkein välttämättömimmän avun. Hoitajat ovat tiukoilla, mikä väistämättä vaikuttaa myös kohtaamiseen. ■

**HANKINTALAKI ON NIIN
MONIMUTKAINEN,
ETTEI SITÄ OSATA
TULKITA OIKEIN.**



Vain hoidettava itse
on mukana hoidon kaikissa vaiheissa

POTILASTURVALLISUUS EI KEHITY ILMAN POTILASTA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ



Sairaaloiden haittatapahtumissa kuolee ainakin kolme kertaa enemmän ihmisiä kuin liikenneonnettomuuksissa. Puolet tapauksista olisi estettävissä hyvällä riskien ennakkoinnilla. Merja Sahlströmin mukaan potilasturvallisuuden heikoimmin hyödynnetyt resurssit ovat potilas itse.

Erehtyminen on inhimillistä (To Err is Human) on komealta kalskahtava nimi tutkimusraportille. Amerikkalaisen U.S. Institute of Medicine vuosituhaten vaihteessa julkaisema raportti on kuitenkin ot-sikkonsa ansainnut: sitä pidetään aktiivisen potilasturvallisuuden kehittämisen kansainvälisenä lähtölaukauksena.

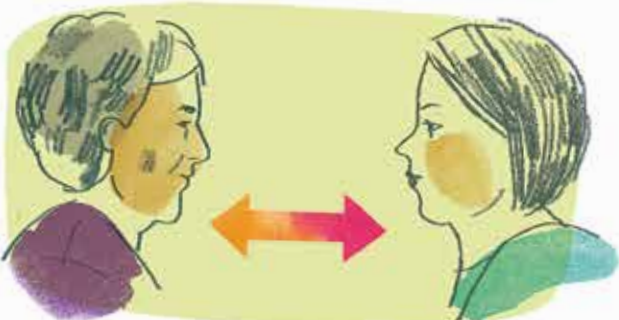
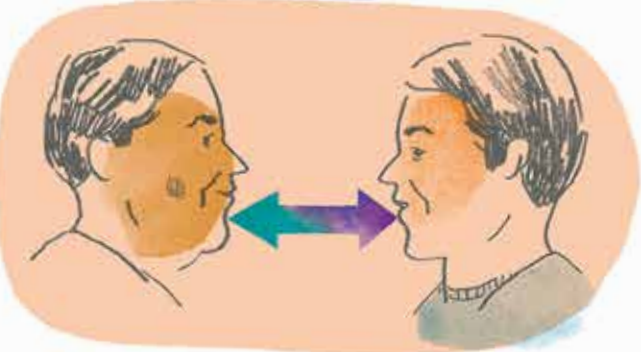
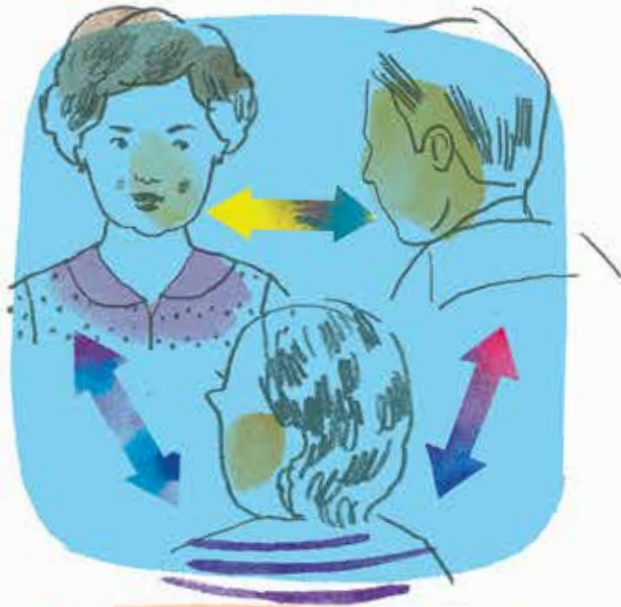
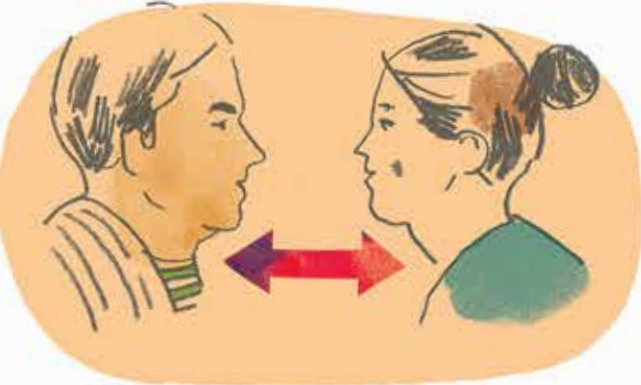
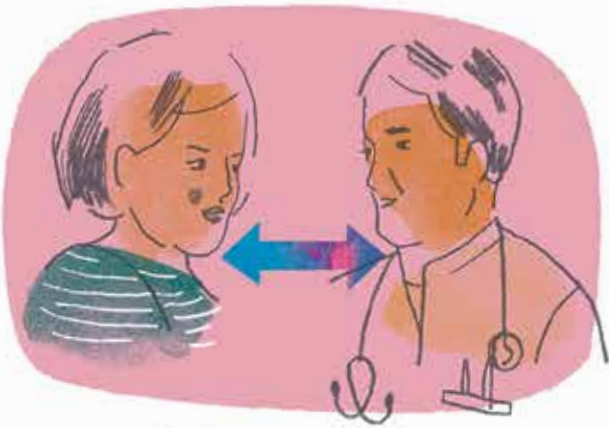
Raportissa esitetyn arvion mukaan USA:n sairaaloissa kuolee vuosittain 44 000–98 000 ihmistä haittatapahtumien seurauksiin.

– Hätkähdyttävintä raportissa on tutkijoiden arvio, että vähintään puolet haittatapahtumista olisi ehkäistävissä järjestelmällisellä turvallisuusriskien ennakkoinnilla, sanoo potilasturvallisuudesta tammikuussa väitellyt Merja Sahlström.

Suomesta vastaavaa selvitystä ei ole tehty, mutta Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos arvioi amerikkalaisraportin tulosten kuvastavan myös täkäläistä tilannetta. Jos näin on, joka kymmenes suomalaisessa sairaalassa hoidettu potilas kokee haittatapahtuman, ja sellaisen seurauksena kuolee vuosittain 700–1700 ihmistä. Esimerkiksi liikennekuolemiin verrattuna luku on pienimilläänkin yli kolminkertainen.

Viime marraskuussa Lääkärilehdessä julkaistu suomalaisen asiantuntijaryhmän, mukana myös Sahlström, tekemä tutkimus kertoo vaaratapahtumien liittyvän yleensä lääke- ja nestehoitoon, kaatumisiin, putoamisiin sekä tiedonkulun tai tiedonhallinnan puutteisiin.

– Tutkimme yli 800 000 HaiPro-ilmoitusta muun muassa siltä kannalta, miten terveydenhuollon ammattilaisten ilmoitukset olivat johtaneet kehittämistoimiin. Vain todella harvat niistä olivat johtaneet kirjattuihin kehittämistoimiin organi-



saatiossa. Ilmoitusten hyödyntämisessä on todella paljon parantamisen varaa, Sahlström huomauttaa.

Terveydenhuollon ammattilaiset ovat tehneet vuonna 2007 käyttöön otettuun HaiPro-järjestelmään tähän mennessä jo yli miljoona ilmoitusta. Vapaaehtoiseen, luottamukselliseen ja syyttelemättömään vaaratapahtumien ilmoittamiseen perustuva järjestelmä on käytössä yli 200:ssä sosiaali- ja terveydenhuollon yksikössä.

Vaaratapahtumat liittyvät yleisimmin lääkehoitoon: potilas oli saanut joko väärää lääkettä tai oikeaa lääkettä väärään aikaan tai ei lääkettä ollenkaan. Vähemmistönä ovat tapaukset, joissa potilaille on määrätty väärää lääkettä.

– Tiedonkulun ongelmat taas liittyvät useimmiten potilaan siirtymiseen hoitopaikasta toiseen. Tieto ei aina siirry mukana, kun potilas siirtyy jatkohoitopaikkaan tai kotihoitoon. Kaatumisia raportoidaan eniten asumispalveluyksiköissä ja osastoilla.

LUMET POIS PORTAILTA JA MUITA PARANNUSEHDOTUKSIA

Sahlströmin väitöstutkimuksen polttopisteessä on potilasturvallisuuden tähän asti alihyödynnetyin resurssi: potilas itse. Hän tutki potilaan osallistumista sekä potilaiden että potilasturvallisuuden asiantuntijoiden näkökulmista.

Potilaiden kokemuksia Sahlström selvitti 462 sairaalapotilalta vuonna 2015 kootulla kyselyaineistolla. Tutkimuksessa analysoitiin myös 656 potilaiden tai omaisten tekemää HaiPro-vaaratapahtumailmoitusta vuosilta 2009–2015. Lisäksi tutkimusta varten haastateltiin 21 potilasturvallisuuden asiantuntijaa.

Potilaat tunsivat olonsa turvalliseksi hoidossa ollessaan, ja suurin osa heistä arvioi potilasturvallisuuden tason erittäin hyväksi tai erinomaiseksi. Potilasturvallisuuden asiantuntijat olivat potilaita kriittisempiä: he arvioivat potilasturvallisuuden olevan pääosin hyväksyttävällä tasolla.

Asiantuntijat pitivät potilaiden roolia turvallisuuden edistämässä erittäin tärkeänä, mutta totesivat, ettei se ole saavuttanut nykyisten lakien ja strategioiden vaatimaa tasoa. Potilaat puolestaan kokivat, etteivät olleet saaneet hoitavalta henkilökunnalta riittävästi tukea ja rohkaisua osallistuakseen turvallisen hoidon edistämiseen.

Potilaiden HaiProon tekemät parannusehdotukset olivat yleensä hyvin yksikertaisia. Ehdotettiin muun muassa, että apuvälineet pitäisi sijoittaa potilaan lähetyville ja rollaattorit säätää valmiiksi sopivalle korkeudelle.

– Johdot haluttiin pois lattialta, ettei kukaan enää kompastuisi niihin ja terveyskeskuksen portaat haluttiin puhtaaksi lu-

POTILAAN OSALLISTUMISTA KEHITETTÄESSÄ EI KUITENKAAN SAA UNOHTUA, ETTÄ VASTUU TURVALLISESTA HOIDOSTA ON AINA AMMATTILAISILLA.

mesta. Potilaiden ehdottamat parannukset olivat usein lähinnä itsestäänselvyksiä, mutta silti ne jäivät monesti toteuttamatta tai ainakaan niiden toteuttamista ei kirjattu järjestelmään, Sahlström huomauttaa.

Potilaat ehdottivat erilaisten tarkistuslistojen käyttöä hoidon aikana ja sitä, että potilaan henkilötiedot varmistettaisiin häneltä itseltään – sekä sitä, että potilasta yleensäkin kuunneltaisiin.

– Potilaat ehdottivat myös esimerkiksi riskienarvioinnin

tekemistä, henkilökunnan osaamisen ja kollegiaalisen tuen kehittämistä sekä käypähoitosuositusten noudattamista. Ne ovat kaikki asioita, jotka ovat tällä hetkellä hyvin ajankohtaisia aiheita potilasturvallisuuden edistämiseksi. ■

MERJA SAHLSTRÖM: PATIENT PARTICIPATION IN PROMOTING PATIENT SAFETY – FINNISH PATIENTS' AND PATIENT SAFETY EXPERTS' VIEWS. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2019.



Ilmeet ja eleet kertovat onko palaute tervetullutta

Potilaalla on ollut Suomessa ja muuallakin perinteisesti hyvin passiivinen rooli: lääkäri ja hoitajat ovat hoitaneet, potilas on ottanut hoitoa vastaan. Viime vuosikymmeninä rooli on kehittynyt aktiivisemmaksi, mutta potilasturvallisuuden kehittämisessä potilas on Sahlströmin mukaan alettu ottaa huomioon vasta viime vuosina.

– Potilaat tarjoavat ainutlaatuisen näkökulman palveluiden turvallisuuteen ja laatuun, sillä he ovat ainoita, jotka käyvät läpi koko hoitoprosessin kaikki vaiheet. He myös joutuvat kärsimään häiritsevistä tapahtumista aiheutuneet haitat. Tätä näkökulmaa ei saa unohtaa, Sahlström korostaa.

Suomessa tältä kannalta keskeinen säädös on vuonna 2011 voimaan tullut terveydenhuoltolaki, joka muun muassa velvoitti terveydenhuollon yksiköt määrittelemään menettelytavat, joilla potilas ja hänen läheisensä voivat antaa palautetta laadunhallinnan ja potilasturvallisuuden puutteista.

Heinäkuussa 2017 julkaistiin Potilasta asiakasturvallisuusstrategia vuosille 2017–2021. Siinä painotetaan entistä voimakkaammin potilaiden, asiakkaiden ja heidän läheistensä mukaan ottamista aktiivisiksi osallistujiksi laadun ja turvallisuuden kehittämiseen.

Sahlström kertoo huomanneensa väitöstutkimusta tehdessään, että terveydenhuollon ammattilaisilla on edelleen vaikeuksia suhtautua rakentavasti potilaita ja omaisilta tulevaan palautteeseen.

– Potilaspalaute pitäisi käydä työpajalla läpi järjestelmällisesti ja oppimismielessä. Ilman sitä palaute leimautuu helposti potilaiden ja omaisten yleiseksi subjektiiviseksi mielipiteeksi, eikä sen ajatella sisältävän tärkeää tietoa hoidon laadusta ja turvallisuudesta. Potilaat ja omaiset taas saattavat välttää palautteen antamista siksi, että he pelkäävät vaikeaksi tapaukseksi leimautumista, Sahlström pohtii.

Potilailta tulevan tiedon heikosta hyödyntämisestä kertoo sekin, että vain kuutisen prosenttia potilaiden HaiProon

tekemistä parannusehdotuksista johti toimenpiteisiin organisaatioissa.

– Tavoitteena tulee olla, että potilaasta tulee oman hoitonsa osa. Tältä kannalta on ratkaisevan tärkeää, että henkilöstö rohkaisee ja kannustaa järjestelmällisesti potilaita osallistumaan omaan hoitoonsa ja samalla potilasturvallisuuden edistämiseen.

Kyse ei ole pelkästään sanoista. Hoitajan tai lääkärin ilmeet, eleet ja asennot kertovat paljon siitä, ovatko potilaiden toivomukset, kommentit ja mielipiteet tervetulleita. Moni ongelma selviäisi kuin itsestään jo sillä, että potilas olisi lääkärinkierrolla aktiivisesti mukana keskustelussa, eikä vain keskustelun kohde.

– Potilaan osallistumista kehitettäessä ei kuitenkaan saa unohtua, että vastuu turvallisuudesta hoidosta on aina ammattilaisilla. Potilaat voivat olla apuna kykyjensä, sairautensa ja halukkuutensa mukaan, mutta he eivät koskaan vastaa hoitonsa kokonaisturvallisuudesta. ■

5 VIISI FAKTA

Tuhkarokko

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

MIKSI VIELÄ 50 VUOTTA SITTEN NIIN YLEISTÄ SAIRAUTTA PIDETÄÄN SUOMESSA NYKYÄÄN VAARALLISENA?

1 Tuhkarokko oli vaarallinen ennenkin, mutta sen sairastamista pidettiin normaalina asiana, sillä melkein jokainen sairastui siihen. Koska tautiin kuoleminen ei 50 vuotta sitten ollut tavatonta, kuolemantapauksia ei juurikaan pidetty uutisoinnin arvoisina. Tuolloin ei asioista tiedetty eikä tiedotettu yhtä laajasti, kuin nykypäivänä.

MILLAINEN TAUTI TUHKAROKKO ON?

2 Tuhkarokko on paramyxoviruksen aiheuttama koko kehon tuledustila eli yleisinfektio, jolla on vaikeita jälkitauteja. Etenkin puolustuskyvyltään heikentyneelle tuhkarokko voi olla vaikea, jopa kuolemaan johtava tauti. Tuhkarokkovirus kuuluu kaikkein tarttuvimpien virusten joukkoon. Mitä vanhempana taudin sairastaa, sen vakavampi se on.

Tauti tarttuu sekä kosketuksesta että ilman välityksellä. Tuhkarokkoon sairastunut levittää tautia neljä vuorokautta ennen ihottumaa ja neljä vuorokautta ennen ihottuman puhkeamisen jälkeen. Tuhkarokkovirukset säilyvät tartuttavana huoneilmassa ja pinnoilla jopa kaksi tuntia sen jälkeen, kun tartuttava henkilö on jo poistunut.

Tuhkarokkoa voi ehkäistä yleensä vain lapsille annettavien rokotuksien. Tautiin

ei ole olemassa lääkettä. Rokote on ollut laajassa käytössä Suomessa vuodesta 1975 lähtien. Tuhkarokon sairastaminen antaa elinikäisen immuniteetin.



ISTOCKPHOTO

MITÄ TUHKAROKKO AIHEUTTAA IHMISELLE?

3 Tuhkarokkovirus voi vahingoittaa keskushermostoa. Pelätyin komplikaatio on aivotulehdus, jonka saa noin yksi tuhannesta. Yleisimpiä tuhkarokon jälkitauteja ovat kuume-kouristus, korvatulehdus, ripuli, keuhkokuume ja hengitysteiden bakteerinfektio. Sairaus vaikuttaa immuunijärjestelmään, siksi sairastanut on kolmen

vuoden ajan alttiimpi sairastumaan erilaisiin infektioihin.

VOIKO TUHKAROKKON KUOLLA?

4 Kyllä voi. Tuhkarokko johtaa kuolemaan 1–3 tapauksessa 1000 sairastunutta kohden. Tuhkarokko on edelleen suuri uhka lapsille etenkin köyhissä maissa. Vaikka vuonna 2014 maapallon väestöstä 85 prosenttia oli rokotettu rokkoa vastaan, tuolloin kirjattiin vielä yli 100 000 tuhkarokon aiheuttamaa lapsen kuolemaa. WHO arvioi, että 2000-luvulla rokotukset ovat säästäneet 17 miljoonan lapsen hengen. Vuonna 2018 menehtyi ainakin 37 Euroopassa sairastunutta. Suurin ryhmä oli alle 1-vuotiaat rokottamattomat lapset.

ESIINTYYKÖ TUHKAROKKOA LÄHIALUEILLAMME?

5 Suomessa tuhkarokkoon sairastui 15 ihmistä viime vuonna. Tauti voi levitä Suomessakin, koska kolmasosassa kunnista on asukkaista rokotettu vähemmän kuin väestön suojaan vaadittava 95–97 prosenttia. Vuoden 2017 alusta lähtien Euroopassa on todettu noin tuhat tuhkarokkotartuntaa kuukausittain. THL kehottaa erityisesti matkajia huolehtimaan tuhkarokkorokotuksista.

LÄHTEET:

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.THL.FI



OLEMME
ERILAISIA,
MUTTA KAIKKI
YHTÄ HYVIÄ.

OLET AMMATTILAINEN, OLET HYVÄ JA SINÄ RIITÄT

Superilainen, olet työsopimuksella sopinut siitä ajasta, jonka myyt työnantajallesi. Sinun ei tarvitse kantaa huolta niistä asioista, jotka kuuluvat työnantajan huolehdittavaksi. Sinun ei tarvitse myöskään ottaa yrittäjän riskiä, jos olet yksityisen palveluksessa.

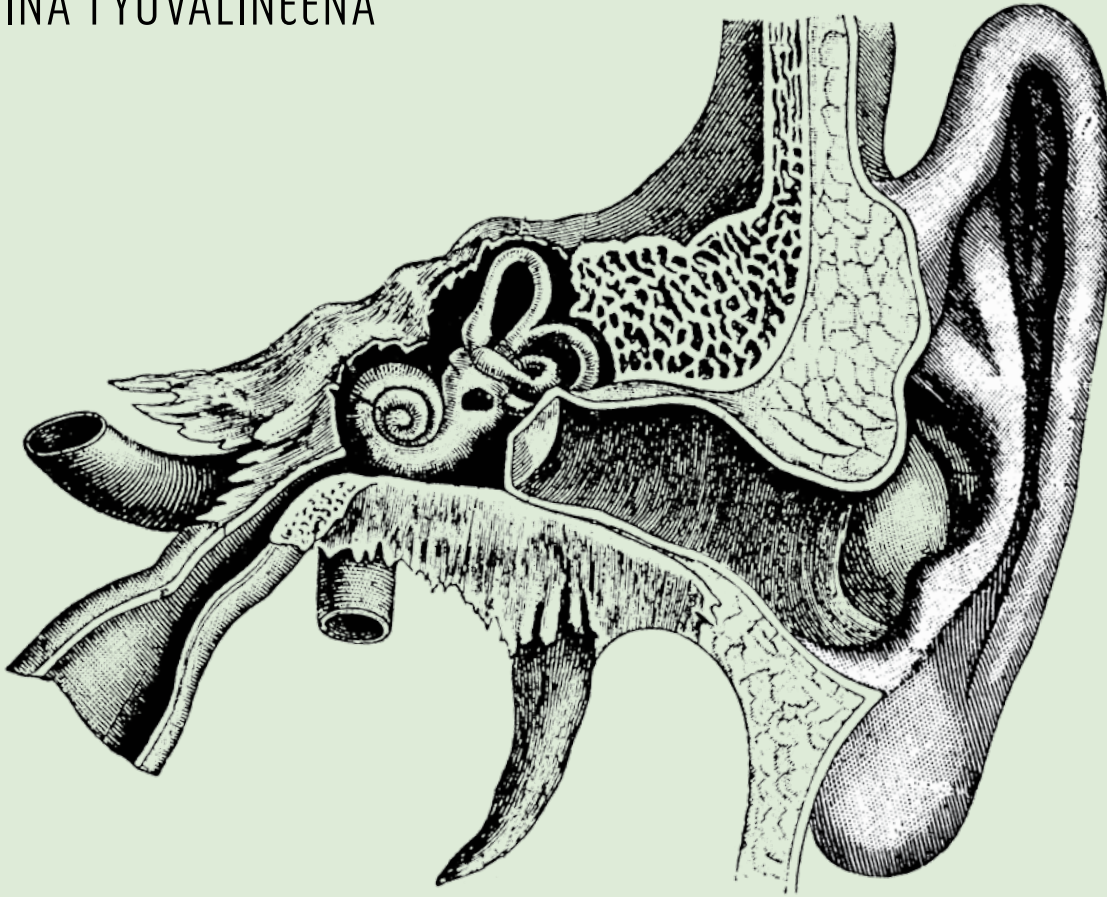
Vapaa-aikasi on tarkoitettu akkujen lataamiseen ja hyvinvointisi lisäämiseen. Kun työpaikan ovi sulkeutuu, siitä alkaa sinun oma aikasi. Toiset elävät ruuhkavuosissa, toiset voivat käyttää omaa vapaa-aikaa itsekkäämmin.

Voit joustaa tarvittaessa. Pidä huoli siitä, että joustoa tulee myös silloin kun sinä sitä tarvitset. Muista, että jos sinä joustat, ei kaikkien tarvitse joustaa. Elämäntilanteet ovat työntekijöillä erilaisia.

Liika ja yksipuolinen joustaminen ja esimerkiksi harmaa ylityö ovat lyhytnäköistä. Niillä tehdään hallaa koko alalle: palkkakehitykselle ja työoloille.

Muista, sinä olet ammattilainen hoito- ja hoivatyössä. Olet hyvä ja sinä riität. ■

LEENA KAASINEN ELINA KIURU



Hoitajan korvat

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA AGILE RABBIT EDITIONS

Kuulo antaa meille jatkuvasti tietoa ympäristöstämme, vaikka emme kiinnittäisi siihen tietoisesti huomiota. Kun kuulo heikkenee, tämä kanava alkaa vaimeta. Laitteiden korkeat merkkiäänät tai puheäänien tulosuunta voivat hävitä tavoittamattomiin ja häly alkaa häiritä selvän saamista. Kuuloa voidaan kuitenkin kuntouttaa, ja se kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain.

Kuulon alenemaa todetaan kaiken ikäisillä ja kaikissa ammateissa toimivilla ihmisillä, myös hoitajilla. Suomessa jonkin asteinen kuulon alenema on yli 750 000 henkilöllä. Heistä arviolta vajaat 300 000 voisi hyöttyä kuulokojeesta.

Kuulon niin sanottuna kuntoutuskriteerirajana pidetään sitä, jos kuulokäyrässä on noin 30 desibelin puutos. Silloin esimerkiksi lehtien havina tai koneiden hiljainen hurina eivät enää ylitä kuulokynnystä.

– Tähän vaikuttaa vahvasti se, mikä kuulokäyrän muoto on ja miten se asettuu puhealueelle. Lisäksi vaikuttaa se, mitä työtä tekee ja kuinka alentunut kuulo siihen vaikuttaa, kertoo HUSin kuulokeskuksen kuntoutusohjaaja Marja Leppänen.

Yleisimmin kuulon alenemat johtuvat ongelmista sisäkorvassa. Siellä sijaitsee kuulosolut sisältävä simpukka. Kuulohermo johtaa impulssit aivojen ohimolohkoon kuulokuorelle tulkittavaksi.

– Kuulo on varoitusasti. Sen varassa havahdumme kotona siihen, että ovikello soi tai valpastumme, kun lumi romahtaa katolta alas. Kuulo auttaa meitä hahmottamaan ympäristöämme ja kuuloaistimuksen äkillinen katoaminen saa meidät hämmentymään, Leppänen selittää.

Hoitajan työssä kuulon varassa ovat myös monet potilaiden ja asiakkaiden tilasta kertovat merkit. Piippasiko hengitystä monitoroiva laite tai mitä lapset puuhaavat pihan toisella puolella? Kuulinko raportilla kaiken, mitä selkäni takana sanottiin?

TÖISSÄ HEIKENNEELLÄ KUULOLLA

Kuulon aleneman kanssa pärjääminen on hyvin suhteellinen asia, Marja Leppänen korostaa. Toisilla jo lievä alenema heikentää uskoa omaan selviämiseen työssä ja toiset taas kokevat sen pikkujuttuna muihin elämän haasteisiin nähden.

– Meillä kuulokeskuksessa on asiakkaina myös hoitajia, eikä kuulon alenema sellaisenaan ole este hoitotyössä toimimiselle. Kuuloa kuntouttamalla esimerkiksi kuulokojeella sekä työtä mukauttamalla voidaan päästä hyvään lopputulokseen, työolosuhteet huomioiden.

Alentunut kuulo ei ole ongelma esimerkiksi silloin, jos työ on asiakkaiden kohtaamista rauhallisessa tilassa ja kasvotusten. Huulion näkeminen tukee puheen ymmärtämistä, jos pelkkä ääni ei riitä. Hälyisät tilat ja esimerkiksi paljon puhelimessa puhumista sisältävät tehtävät voivat kuitenkin olla hankalia.

– Jos työskentelee osastolla, jolla on paljon hälinää ja hurisevia laitteita, se voi olla raskasta. Sanon aina, että huonokuuloiset tekevät kaksi kertaa sen työn, mitä muut. He hoitavat tehtävänsä ja lisäksi pinnistelevät koko ajan oikeinkuulemisen kanssa. Ei ole tavatonta, että se uuvuttaa ja masentaa.

Mahdollinen huonokuuloisuus kannattaa ehdottomasti ottaa huomioon ammattia valitessa.

– Nuoret ovat optimistisia ja arvioivat, että jaksavat kun päättävät jaksaa. Kysyn silloin, että miten uskot jaksavasi kuusikymppisenä. Jos ei vaikka kuule korkeita taajuuksia, kuuleeko vuodeosastolla hälytysäänät huoneista. Hoitajan työssä on onneksi paljon suuntautumisvaihtoehtoja, Leppänen muistuttaa.

APUA RIITTÄVÄN AJOISSA

Kuuloliiton suunnittelija Annina Virta korostaa, että kuulo on vuorovaikutuksen kanava. Oikea-aikainen kuulon kuntouttaminen ehkäisee tehokkaasti syrjään joutumista ja syrjään vetäytymistä.

–Kuulohan liittyy voimakkaasti sosiaaliseen elämään, vuorovaikutukseen ja osallistumiseen ja heijastuu vahvasti niihin. Jos kuulo on alentunut ja hoitamatta, ihminen voi jäädä ulkopuoliseksi ja itsekkin vetäytyä kanssakäymisestä, koska ei enää koe pärjäävänsä, Virta sanoo.

Kuulokeskuksen kuntoutusohjaaja Marja Leppänen kertoo saarnaavansa paljon kuulon tutkimisesta ja kuulokojeen oikea-aikaisesta sovittamisesta.

– Kun kuulo on tutkittu, alenema havaittu ja koje sovitettu, on kojetta myös käytettävä. Julkinen terveydenhuolto

kustantaa meillä kuulokojeen ja valikoidussa on hyviä laitteita jokaiselle. Kuulokoje kestää käytössä viitisen vuotta.

Annina Virta pitää tärkeänä sen tiedostamista, että kuultujen äänten erotelu ja oikea tulkinta on taito, jonka opimme. Jos kojeen hankkiminen viivästyy ja tiettyjä taajuuksia ei ole kuulut pitkiin aikoihin, aivoilla on suuri työ opetella kuulemaan uudelleen. Äänimaailma voi olla vieraan tuntuinen.

– Yleisellä tasolla arvioidaan, että kuulokoje hankitaan jopa 10 vuotta liian myöhään. Kuulo on jo pidempään ollut tasolla, jolla kuulokojeesta olisi ollut hyötyä, Virta toteaa.

Valitettavasti kuulon ongelmiin liittyy edelleen ennakkoluuloja eikä yleinen tietämys kuulosta ole järin hyvällä tasolla. Kuulokoje ei ole yhtä arkipäiväinen apuväline kuin silmälasit. Apuvälineen varassa kuulija ei kuitenkaan menetä mitään ammatillisesta osaamisestaan.

– Kaikki eivät kerro töissä, että käyttävät kuulokojetta. He pelkäävät töidensä jatkumisen puolesta. Reilua olisi kuitenkin kertoa puolin ja toisin. Sanoa suoraan, että älä tule minulle huutelemaan vaan tule sinne, missä näen, kun puhut. Kuulon ongelma ei ole korvien välissä vaan korvissa, Marja Leppänen korostaa.

MELU KUORMITTAA VAIKKEI VAURIOITA

Meluperäisten kuulovaurioiden riski liittyy paitsi äänen tasoon myös sen kestoon ja altistuksen toistumiseen. Työsuojelulainsäädännössä 85 desibelin äänen taso katsotaan sellaiseksi, että jos sille tai kovemmalle äänelle altistuu kahdeksan tunnin ajan, on käytettävä kuulosuojaimia.

Hoito- ja hoivatöitä ei lueta niin sanotuiksi melutöiksi. Esimerkiksi opetus- ja kasvatusalalla äänen taso ja hälyisyys nousevat kuitenkin ainakin hetimitäin varsin kovaksi. Varhaiskasvatuk-

ssa lapsiryhmän koko ja hoidettavien lasten nuori ikä nostavat äänen tasoja.

– Vaikka riskiä kuulon vaurioitumisesta ei olisikaan, äänen tasot voivat olla niin kovia, että melu kuormittaa ja yleinen hyvinvointi vaarantuu. Ihminen väsy, vireystila heikkenee ja stressihormonipitoisuudet kasvavat. Voi tulla uupumista, päänsärkyä ja lihasjännityksiä. Meluisuuden on todettu nostavan verenpainetta, joka taas vaikuttaa sydän- ja verisuoniterveyteen, Annina Virta listaa.

Tärkeää olisikin, että työolosuhteita voitaisiin muokata siten, että hoitajien korvat saavat työpäivän aikana myös levätä. Pienryhmätyöskentely ja esimerkiksi kiertävät päiväunivontavuorot voivat tukea tässä. Melun hallinnan ja korvien levon tarve pitäisi muistaa myös tiloja suunniteltaessa ja rakennus- sekä sisustusmateriaaleja valitessa.

– Huonokuuloisen pärjäämisen kohdalla perusasia on, että akustiikan pitäisi olla hyvä. Sitä pystytään korjaamaan erilaisilla vaimentavilla materiaaleilla. Sellaisia nyrkkisääntöjä esimerkiksi on, että vaimentavaa materiaalia ja pintaa pitäisi olla yhtä paljon kuin on lattiapinta-alaa. Nykyään löytyy vaimentavia materiaaleja, joilla hygieniataso saadaan pysymään hyvänä, Virta kertoo.

Työelämässä pärjäämiseen vaikuttaa paljon se, miten työyhteisö asiaan suhtautuu ja kuinka se huomioi huonokuuloisuuden. Annina Virta ehdottaa, että esimerkiksi päivähoidossa voitaisiin sopia, että huonokuuloinen meneekin pihalle ottamaan lapset vastaan sen sijaan, että pukisi heitä ruuhkaisessa ja hälyisessä uloslähtötilanteessa. Avoimuus ja huomioon ottaminen vievät asiassa eteenpäin.

– Monesti sanon, että huonokuuloisten kanssa puhuttaessa vastuu on myös puhujalla. Hoitaja joutuu työsäkin miettimään sitä, miten puhuu esimerkiksi huonokuuloiselle asiakkaalle tai potilaalle. Puhumalla suoraan kohti ja hidastamalla puhetta voidaan puheen tunnistamista tukea paljon, Marja Leppänen tähdentää.

Tärkeää on tietysti huolehtia myös korvien ja kuulokojeen kunnosta. Tukkoisessa korvassa sopiva koje ei auta, ja puhtaassa korvassa tukkoinen tai rikkoutunut koje ei auta. ■

**JOS KUULO ON ALENTUNUT JA HOITAMATTA,
IHMINEN VOI JÄÄDÄ ULKOPUOLISEKSI JA
ITSEKIN VETÄYTYÄ KANSSAKÄYMIESTÄ,
KOSKA EI ENÄÄ KOE PÄRJÄÄVÄNSÄ.**

ASIAN TUNTIJAT: MARJA LEPPÄNEN,
KUNTOUTUSHOITAJA, KUULOKESKUS, HUS.
ANNINA VIRTÄ, SUUNNITTELIJA, KUULOLIITTO.

MELULLIIKENNEVALOT

ja muita vinkkejä päiväkotien hälyongelmiin

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Melu on monen päiväkodin ongelma. Melua yritetään vähentää esimerkiksi meluliikennevaloin tai pehmeillä materiaaleilla. Yksi parhaista keinoista on henkilökunnan rauhallisuus.

Päiväkoti on hälyisä työpaikka. Monen työntekijän korvat soivat kotona työpäivän jälkeen ja oma ääni käy käheäksi, kun sitä on joutunut usein korottamaan.

Erilaiset materiaaliratkaisut, kuulosuojaimet, pienryhmät, riittävät huoneilat ja hiljaisuuskasvatus ovat ratkaisuja meluntorjuntaan.

SuPerin asiantuntijan Johanna Pérezin mukaan esimerkiksi ääntä vähentävät pöytäpinnat voisivat olla perusratkaisu kaikissa päiväkodeissa.

Pehmentävät matot ja tyynyt jaksavat mielipiteitä.

– Siisteyden takia joissakin päiväkodeissa on päädytty poistamaan kaikki matot. Joskus siis joudutaan miettimään, minkä ehdoilla päiväkodeissa toimitaan eli helpotetaanko siivoojien työtä vai halutaanko lapsille ja henkilökunnalle meluton ympäristö.

– Pedagoginen perusjuttu on, että ei aleta kilpalaulantaan vaan lapsia lähestytään rauhoittavalla matalalla äänellä. Työn melskeessä tämä unohtuu, sillä kiire aiheuttaa melua, Pérez sanoo.

REMONTTI AVUKSI

Helsinkiläisessä päiväkoti Maarianmaassa melu kaikui vielä tämän jutun kirjoittamishetkellä, mutta lastenhoitaja Johanna Hyrske odotteli pian alkavaa

akustiikkaremonttia huojentuneena.

– Tämä on ollut meluisa työpaikka. Melu johtuu tilasta ja akustiikan puutteista. Paljon betonia ja korkeata tilaa, jossa melun määrä moninkertaistuu ylös noustessaan. Melu ei ole imeytynyt mihinkään, vaan normaali puheäänikin on kaikunut tiloissa.

Akustiikkaremontissa jokaisesta ryhmätilasta poistetaan yksi muovinen ilmoitustaulu ja tilalle laitetaan akustiikkakalvyä, jolla pehmennetään myös korkeita tiloja. Ruokalan pöytien ja tuolien jalkojen alle tulee melua vähentävät suojat. Käytössä on jo ollut pöytiä, joiden nihkeä pinta vaimentaa ääniä.

Satapaikkainen päiväkoti avattiin vuonna 2015. Työpaikkaselvitys vauhditti akustiikkaremonttia, koska niin moni kärsi melusta, myös lapset.

– Melu tarkoittaa kipua. Työnteki-

KIKKOJA JA KONSTEJA

Ahtaissa väistötiloissa toimiva päiväkoti Kotitorppa Helsingissä ehkäisee meluongelmia monella tavalla Kotitonttujen 14-lapsisessa ryhmässä.

– Olemme ratkaisseet ryhmässämme melun vähentämistä esimerkiksi osallistamalla lapset itse kiinnittämään huomiota melutasoon, lähihoitaja Tuija Rytkölä kertoo

Rytkölän parina työskentelevä varhaiskasvatuksen opettaja on kehittänyt käsimerkin, jossa toinen kämmen toimii toisen hattuna.

– Meillä on muutama meluherkkä lapsi, joka näyttää tätä merkkiä kaverille tarvittaessa.

Päiväkodin seinällä on kuva sormesta suun edessä.

– Lapset käyvät näyttämässä sitä kuvaa kaverilleen, kun pitää olla hiljaa.

Seinällä on myös kuva huutamisesta ja sen päällä rasti. Jos joku metelöi liikaa, hänelle voidaan näyttää tätäkin kuvaa.



Rytkölän mukaan merkit toimivat ja niitä myös käytetään. Aikuistenkään ei tarvitse olla koko ajan äänessä, kun viestintä liiallisesta melusta voidaan näyttää merkein ja symbolein. Aikuiset pyrkivät pitämään oman äänensä aina rauhallisena.

– Busseissa ja vaikkapa kirjastossa lapsille sanotaan, että jos haluavat metelöidä tai härveltää, on käytävä itse kysymässä kuskilta tai kirjastonhoitajalta lupaa. Yleensä metelöinti loppuu tähän.

LEVYJÄ JA MATTOJA

Kotitorpan päiväkodin katosta roikkuu ylimääräisiä akustolevyjä, jotka vähentävät kaikua. Lattialla on vihreitä vaihdettavia mattoja. Myös istuintyynyt rauhoittavat lapsia ja vähentävät melua, kun kolisevia tuoleja ei tarvita.

– Matot ovat pehmeää villanukkaa. Lapset ovat nimenneet ne ruohomatoiksi värin perusteella. Jos lapset leikkivät esimerkiksi Legoilla lattialla, siitä lähtee kova ääni. Ruohomaton päällä leikkiminen vähentää meteliä.

Myös verhoilla on melua alentava vaikutus.

Siivoaminen ei ole ongelma Kotitorpassa mattojen ja tyy-



Lastenhoitaja Johanna Hyske esittelee Maarianmaan päiväkodin meluliikennevaloja. Punainen valo ja äänimerkki kertovat, että pitäisi olla hiljempaa.



jöiden oma ääni on joutunut koetukselle, koska metelin yli on joutunut koko ajan korottamaan ääntään. Lapsetkin ovat valittaneet, että korviin sattuu.

Hyske itse on ollut kerholaisten

kanssa aamupäivät ulkona, mutta iltpäivät ovat olleet työtä hälyssä.

– Meteli korostuuikin juuri iltpäivisin, kun lapsia on paljon eikä jakotiloja ole. Kurjahan se on ollut lapsille sanoa koko ajan, että pitäisi olla hiljempaa.

Työntekijöillä on mahdollisuus käyttää työnantajan tarjoamia silikonisia korvatulppia, mutta niitäkään ei työterveysyistä saa pitää koko ajan. Kovin suosittuja nuo suojat eivät ole henkilökunnan keskuudessa. ■

nyjen keskellä.

– Ruohomatto on puolitetty ympyrä, jota on helppo käsitellä. Sama yritys pesee ne, joka pesee eteisen kuramatotkin.

– Tyynyt lattialla ei ole siivousongelma sekään. Niille on teline, johon ne pinotaan ja siivooja imuroi niitä, kun ehtii eikä koe tätäkään ongelmana.

PÖYTÄPOJA

Kotitorpassa mietitään monet asiat rauhallisuuden ja kiireetömyyden kautta, mikä tietenkin vähentää melua.

– Kiireetömyyden pitää näkyä ja kuulua arjessa.

– Ruokapöytään menemme rauhallisin mielin. Otetaan kirja mukaan ja luetaan sitä hetki ennen kuin ryhdytään jakamaan ruokaa.

– Lapset voivatevat itse leipänsä, mikä rauhoittaa syömistilannetta, kun aikuisen apua ei tarvita. Kun lapset on ohjeistettu tekemään itse, ei synny niin paljon melua.

Kotitorpan ruokailussa aikuinen kiinnittää huomiota myös siihen, ettei itse liiku paikasta toiseen ja kaikki syövät rauhallisesti. Tämä ei aina ole päiväkodissa selvää.



– Meillä käytetään tiimissä paljon aikaa sensitiiviseen kohtaamiseen tiimin aikuisten ja lasten kanssa. Tietoisesti puhumme kauniisti toisillemme ja halaamme toisiamme usein töihin tullessa ja lähtiessä. Tämäkin vaikuttaa melutasoon, kun lapset ottavat mallia näistä kohtaamisista.



METSÄÄN

Eteiseen Kotitorpassa mennään vain muutaman lapsen kanssa kerrallaan, näin säilyy rauha. Pukeutumisasiat tehdään hissun kissan ja ulos mennään rauhallisesti.

– Pilkomme pukeutumistilanteen: osa vaatteista puetaan varsinaisessa eteisessä, kengät ja hanskat vasta kuraeteisessä.

– Retkeilemme kolmena aamupäivänä metsässä. Lähdemme sinne noin kello 9, jotta ehdimme leikkiä kiirettömästi ja meluttomassa ympäristössä.

Lapsilla on metsässä enemmän tilaa eivätkä päiväkodin seinät ole rajoittamassa.

– Lapset keksivät siellä aina tekemistä. Minulle ja työparille tämä metsäkäynti on todellinen voimavara, Rytkölä sanoo.

PIENET TAPAHTUMAT – ISOT ILOT

Tapasin muusikko Joel Hallikaisen vanhusten hoitoa käsittelevässä tilaisuudessa. Hän kertoi vierailleensa useissa hoivayksiköissä ja soittaneensa ja laulaneensa niissä. Joel iloitsi siitä ilosta, minkä vanhukset olivat kokeneet hänen soittonsa ja laulunsa kautta. ”Taiteilijoiden pitäisi esiintyä vanhusten hoivayksiköissä, palvelukeskuksissa ja kodeissa”, Joel sanoi ja jatkoi: ”Hoitajatkin pitivät esiintymisestäni ja kertoivat, että sitä tullaan muistelemaan useita kertoja kuukausien ajan.”

Aira Samulin ja Pirkko Lahti ovat lehdistössä tuoneet esille saman viestin. Heidän iloiset ja huumorin sävyttämät esiintymisensä palvelutaloissa ovat saaneet vanhukset ja hoitajat nauramaan. Tämä on kannustanut Airaa ja Pirkkoa matkustamaan pitkiä matkoja ja esiintymään. Olen myös kuullut henkilöstä, joka on kulkenut kotihoitajien kanssa yksinasuvien, huonokuntoisten vanhusten luokse ja soittanut haitaria ja laulanut vanhuksille heidän kodeissaan. Näihin vierailuihin on pyydetty lupa kultakin vanhukselta.

Yhden laulu- tai muun taiteellisen esityksen kuuleminen ja siitä iloitseminen kerran kuukaudessa tai tätä harvemmin voi tuntua naurettavan vähäiseltä ilon aiheelta. Vanhojen ihmisten elämässä tämä ei pidä paikkaansa. Huonokuntoisten vanhusten viikoissa on erittäin vähän tapahtumia. Yksitoikkoiset, samalla tavalla toistuvat päivät rutiineineen väsyttävät heitä. Pienet, iloa tuottavat poikkeamat saattavat jäädä mieleen jopa vuosiksi. Niitä voi muistella yhdessä tai yksin ja samalla kokea saman myönteisen tunteen, jonka tapahtuma nosti mieleen.

Ilon aiheet muuttuvat elämän haurastuessa. Yhä vähäisemmiltä tuntuvat tapahtumat tai onnistumiset tuottavat mielihyvää. Mieheni ja minä olemme iloisia siitä, että mieheni jaksaa rolaattorin avulla kävellä sisällä ja ulko-

na. Joskus samalla muistelemme menynyttä elämää, jolloin mieheni juoksi nuorten Suomen mestaruuksia. Nyt meille riittää hänen kävelynsä onnistuminen.

Vanhenemisen hidastumisen hyväksyminen ja uusien ilon aiheiden löytäminen ei ole helppoa. Juuri 70 vuotta täyttänyt, yksin asuva ystäväni joutui laajaan leikkaukseen ja kertoi tämän kautta ymmärtäneensä hivenen vanhuudesta. Kävelyn ja muun toiminnan heikkous leikkauksen jälkeen ja kunnan hidas palautuminen kolmen kuukauden kuntoutumisprosessin aikana olivat saaneet hänet pohtimaan elämää vanhana. Hän oli huomannut, kuinka tärkeitä lasten ja ystävien puhelinsoitot ja käynnit ovat. ”Olin iloinen jopa siitä, kun postiluukusta putosi lasku! Joku oli muistanut minua”, hän kertoi nauraen. Oman kunnan palautumisen edistymisen kuului suurimpiin hänen ilonsa aiheisiin kuntoutumisen aikana.

Minäkin tunsin säteilevää innostuneisuutta tavatessani Joel Hallikaisen. Hän oli lähes hurmoksessa hoivayksiköissä näkemästään ja kokemastaan. Vanhusten ilo oli siirtynyt myös hänen ilokseen. Mieleeni nousi vanha sanonta: *Antaessaan saa*. Vanhuksia hoitavien työntekijöiden ja omaishoitajien jaksaminen perustuu tähän viisauteen. Mutta – jaksaksemme mekin tarvitsemme iloa tuottavia taiteilijoita ja muita vierailijoita työmme keskelle! ■

HUONOKUNTOISTEN VANHUSTEN
VIKOISSA ON ERITTÄIN
VÄHÄN TAPAHTUMIA.



MUISTISAIRAAN KIVUN HOITO ON KUIN SALAPOLIISIN TYÖTÄ

TEKSTI MINNA LYHTY

Kun muistisairaus on edennyt pitkälle, ihminen ei yleensä osaa ilmaista kipuaan sanallisesti. Hoitajan tehtävänä on selvittää kipukokemus muilla keinoilla.

Muistisairauden alku- ja keskivaiheessa ihminen pystyy kuvailemaan kiputuntemuksiaan. Sairauden edettyä pitemmälle kivun havaitseminen jää hoitajien ja läheisten vastuulle.

– Se on usein kuin salapoliisin työtä. Pitää tarkkailla kasvojen ilmeitä, ääntelyä ja käyttäytymisen muutoksia. Niiden avulla selvitetään, mikä kohta on kipeä. Kun se on tiedossa, täytyy tutkia, johtuuko kipu jostakin sellaisesta, mikä on vaivannut jo pitemmän aikaa vai onko kyseessä uusi lisätutkimuksia vaativa asia, geriatri, THL:n vierailtava tutkimusprofessori Harriet Finne-Soveri kertoo.

Kivun tunnistamiseen on kehitetty useita kymmeniä mittareita. Muistisairaahan kivun arviointiin sopii esimerkiksi Painad-mittari. Sen avulla tarkkaillaan kehonkieltä, kasvojen ilmeitä, äänenkäyttöä, toimintakykyä, vuorovaikutustaitoja ja psyykkistä tasapainoa.

– Ei ole väliä, mitä mittaria käytetään. Tärkeää on oppia tarkkailemaan kipukäyttäytymistä. Kipua pitää arvioida aina samassa tilanteessa, sillä muuten tekee hölmöjä johtopäätöksiä. Paras hetki arviointiin on silloin, kun tapahtuu jotain, esimerkiksi puetaan, riisutaan, pestään tai ollaan liikkeellä. Levossa olevan ihmisen kipua on vaikea arvioida.

Finne-Soveri muistuttaa siitä, että esimerkiksi levottomuutta tai ääntelyä

voivat aiheuttaa muutkin syyt kuin kipu.

– Särkylääkkeen kokeileminen on toimiva keino selvittää, onko syynä kipu. Jos se auttaa, käyttäytyminen on kivusta johtuvaa.

KIVUN HOIDON MONET KEINOT

Akuutti kipu kertoo kudosaauriosta. Se pitää aina hoitaa ihmisen iästä riippumatta. Jos akuuttia kipua ei hoideta, vaarana on kivun kroonistuminen. Se taas voi johtaa masennukseen, kärsimykseen ja elämänlaadun heikkenemiseen.

Akuuttia kipua hoidetaan yleensä lääkkeillä. Finne-Soverin mukaan mikään kipulääke ei ole iäkkäiltä ehdottomasti kielletty, mutta hoito pitää aloittaa turvallisimmalla vaihtoehdolla.

– Aluksi kokeillaan parasetamolia. Jos sen voima ei riitä, kokeillaan vahvempaa, ja jos sekään ei auta, siirrytään vielä tujumpaan.

Iäkkään lääkehoidossa vaarana on yli- tai alilääkitys. Oikean lääkkeen ja annoksen löytäminen muistisairaalle

vaatii sitä, että hoitajat seuraavat lääkkeen vaikutuksia valppaina ja raportoivat niistä lääkärille.

– Iäkkäiden hoidon kivijalka on lähihoitajien työ. Lähihoitajien hereillä olo on kaiken A ja O.

Finne-Soveri muistuttaa, että muistisairaahan kipua voidaan hoitaa muillakin tavoilla kuin lääkkeillä. Hyvä asento, hieronta, kylmä- ja kuumahoidot, fysioterapia ja liikunta voivat olla avuksi.

– Muistisairas saattaa kärsiä esimerkiksi vatsakivuista vähäisen liikunnan vuoksi. Kun ilma ei pääse pois ja tulee ummetusta, vatsaan sattuu jatkuvasti. Käveleminen ja muu liikkuminen helpottavat oireita.

Kipuun liittyy usein henkistä ahdistusta. Muistisairas ei pysty välttämättä käsittämään sitä, mistä kipu johtuu.

– Kipu tulee muistisairaalle yllätyksenä. Hänelle kannattaa selittää, mistä kipu johtuu, vaikka vastaus ei hänen mieleessään pysyisikään. Rauhoittava läsnäolo ja kosketus tuovat lohdusta ja luovat turvallisuudentunnetta. ■

TUNNISTA MUISTISAIRAAN KIPU NÄISTÄ MERKEISTÄ

- Kasvojen ilmeet: otsan rypistely, kireä ilme, hampaiden kiristely.
- Ääntely: voihkaisut, valitus, huuhotus.
- Liikkuminen: levottomuus, joidenkin liikkeiden välttely, kehon osien suojeleminen tai hierominen, sikiöasento, liikkumisesta kieltäytyminen.
- Käytöksen muutos: vuorovaikutuksen väheneminen, psyykkisten oireiden lisääntyminen.

PITKÄ TIE LÄHIHOITAJAKSI

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

Ihmisiä vahingoitetaan ja tapetaan ensiapuklinikalla sänkyynsä, eivätkä hoitajat voi sille mitään. He halusivat näyttää maailmalle, mitä oikein on käynnissä. Siitä alkoi Rafed Al-Khasragin matka kotimaastaan Irakista lähihoitajaksi Suomen, missä on kylmä sää ja vaikea kieli, mutta rauhallista.

Rafed Al-Khasragi on vastavalmistunut lähihoitaja. Viimeisen näyttönsä hän suoritti tammikuussa ja odottaa nyt, että kaikki töiden aloittamiseen tarvittavat paperityöt oppilaitoksessa ja Valvirassa valmistuvat.

– Kaikki meni hienosti. Tentit menivät läpi ja harjoittelut tosi hyvin. Käytännön syistä valitsin Amiedussa vanhustyön osaamisalan, koska sen suorittamalla pääsen nopeammin töihin. Ensin olin ajatellut valita mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan.

Töiden aloittaminen on nyt kaikkein tärkein asia. Mieluisin vaihtoehto olisi vakituinen työ, sillä keikkalaisena tulot ovat epävarmemmat. Rafedin perhe, vaimo ja kolme lasta, asuvat tällä hetkellä Turkissa ja hän toivoo voivansa ansaita riittävästi, jotta myös perheellä olisi mahdollisuus tulla tänne hänen luokseen.

OSAAMISEN PÄIVITYS VAATI SISUAA

Tuore lähihoitaja ei kuitenkaan ole kaikki, mitä Rafed Al-Khasragi on. Hän on myös kokenut sairaanhoitaja, jolla on takanaan 18 vuotta työtä ensiapuklinikalla Diyalassa Irakissa.

– Irakissa halusin opiskella sairaanhoitajaksi, koska heille työtä riittää aina. Lääkäreillä ja sairaanhoitajilla on siellä paljon töitä. Ja halusin hoitoalalle.

Jokaisessa vuorossa klinikalla hoidettiin satoja potilaita yhden lääkärin ja hoitajien tiimissä. Se tarkoitti, että hoitajat tekivät kaikkea kanyloinneista dreeneihin ja murtumien kipsausiin. Lähihoitajan opinnoissa kävi kuitenkin nopeasti ilmi, että uutta tietoa on paljon ja osaamisen päivittämiseksi on tehtävä tosissaan töitä.

– Vaikka olin sairaanhoitaja, opinnoistani oli jo aikaa. Täällä opettajani korostivat paljon sitä, että opeteltavat asiat perustuvat tutkittuun tietoon ja moni asia on muuttunut ja uusi.

Ripeä valmistuminen edellytti myös paljon omatoimista opiskelua. Se oli vaativaa, sillä Al-Khasragi oli opinnot aloit-

taessaan ehtinyt opiskella Suomea vasta kuusi kuukautta.

– Se oli kyllä raskasta, ja kieli on tosi, tosi vaikea. Mieleissäni olivat myös koko ajan kaikki kotimaan ongelmat ja perheeni tilanne. Mutta vaikka jokin on vaikeaa, se pitää silti tehdä.

Amiedun opettajia Rafed Al-Khasragi kiittää siitä, että he puhuivat maahanmuuttajaopiskelijoille hitaasti ja varmistiivat esimerkiksi diaesitysten avulla ja kysymällä, että kaikki varmasti ymmärtävät.

MIELIVALLAN ALTA KOHTI RAUHAA

Lähtö Irakista oli pelottavaa, mutta pakko. Rafed Al-Khasragi kollegoineen oli ottanut suuren riskin pyrkiessään kertomaan ulkomaailmalle päivittäin näkemästään mielivallasta ja vaarasta klinikalla.

– Siellä oli aina ongelmia. Sisään tuli jatkuvasti ihmisiä, jotka olivat haavoittuneet kohtaamisissa poliisin ja militioiden kanssa. Siellä armeija ei tutki tapahtumia, vaan tappaa.

Aina kun se oli mahdollista, Al-Khasragi ja kollegat ottivat kuvia ihmisten vammoista. Yksi kollegoista julkaisi ne internetissä.

– Kerran sitten militian jäsenet tappoivat ihmisen sairaalan sänkyyn. Emme tienneet miksi, emmekä voineet sille mitään. En tiedä, mistä militia sai selville, että kaverini ja minä olimme ottaneet kuvia ja julkaisseet ne netissä. Kotimatalla joku alkoi ampua taksiamme ja auto suistui tieltä. Kuski ehkä kuoli. Minä avasin oven ja pakenin.

Al-Khasragin tie vei Diyalasta Bagdadiin, sieltä kohti pohjoista Arbiliin ja rajan yli Turkkiin. Suomeen hän saapui syksyllä 2015 ja sai turvapaikkaoikeuden neljäksi vuodeksi.

Suomessa Al-Khasragi ihmettelee sitä, miksi erilaisista asioista pyritään esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tekemään ongelmia. Yhteiskunnan toiminta kiinnostaa häntä myös täällä.

– Täällä on oikeasti kaikki asiat niin hyvin. On turva ja rauha kaikille. Pitäisi olla tyytyväisempi. Tiedän, että tulossa on vaalit, mutta jos asioista kirjoitetaan nyt väärin, mitä sitten tapahtuu, kun vaalit ovat ohii? ■





”JOS OLISI PAKKO JATKAA TYÖELÄMÄSSÄ
VAIKKA 65-VUOTIAAKSI ASTI, ESIMERKIKSI MINÄ
VOISIN TOIMIA PUOLIPÄIVÄISENÄ OPISKELIJOIDEN
OHJAAJANA, KUN ON TIETOTAITO HALLUSSA JA
HOMMA HANSKASSA. PERUSTYÖTÄ TEKEVILLÄ
AIKA EI OHJAUKSEEN TAHDO RIITTÄÄ.”

PENTTI KOKKONEN, SUPER-LEHDESSÄ 2 / 2019

Kokeneista hoitajista opiskelijoiden tukihenkilöitä?

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Voisiko kokeneista hoitajista kouluttaa kokopäiväisiä opiskelijoiden tukihenkilöitä työpaikoille? ”Asia ei kuulosta mahdottomalta”, kertoo SuPerin asiantuntija Soili Nevala.

Viime SuPer-lehdessä haastateltu lähihoitaja Pentti Kokkonen esitti kokeneille hoitajille uutta uravaihtoehtoa: he voisivat keskittyä pelkästään opiskelijoiden ohjaamiseen. Tämä tehtävä kävisi etenkin niille, jotka eivät enää pysty raskaaseen työhön, mutta joilla on motiivia ja osaamista jaettavaksi.

– Idea ja ajatus on kannatettava. Asiaa voisi kehittää ja sitoa oppilaitoksetkin mukaan, SuPerin asiantuntija Soili Nevala kertoo.

Nevalan mukaan opiskelijoiden tukihenkilöasia nousee ajoittain esille ja sitä on kokeiltukin joillakin työpaikoilla tavallisen opiskelijanohjaamisen ohessa.

TILAUSTA OLISI

Nevala ei suoralta kädeltä pysty sanomaan, minkälainen päätoiminen opiskelijan ohjaamisen järjestelmä voisi olla. Nykyään opiskelijat oppivat yhä enemmän asioita työpaikoilla, joissa työntekijöillä yleensä on kiire.

– Ammatillisen koulutuksen reformin jälkeen tällaiselle ohjaustoiminnalle olisi tilausta. SuPerin kyselyssä käy selvästi ilmi, että työntekijöillä ei ole aikaa ohjata niin paljon kuin nykyopiskelijat opetusta vaatisivat.

Nevala pohtii voisiko päätoiminen opiskelijoiden tukihen-

kilö työskennellä useammalla osastolla ja toimia varsinaisten työpaikkaohjaajien tukena.

– Olisi hienoa, jos työhön liittyvän pääoman hallitsijat ja hiljaisen tiedon siirtäjät voisivat ottaa vastuuta useamman opiskelijan ohjauksesta työpaikalla. He toimisivat vähän samaan malliin kuin erikoissairaanhoidon opetushoitajat.

Päätoimiseksi opiskelijan tukihenkilöksi voisi käydä hoitaja, joka ei pysty raskaaseen hoitotyöhön, muttei ole vielä eläkkeellä. Yhdeksi ongelmaksi saattaisi nousta se, että työyhteisössä toisenlaisen tehtävän tai aseman saanut henkilö voi herättää närää joillakin työpaikoilla.

– Koska osaavasta työvoimasta on pulaa, jokaisen hoitajan jäljellä oleva työkyky pitäisi hyödyntää. On työnjohdon asia, miten järjestelmä rakennettaisiin niin, että organisaatio kuitenkin toimisi tiiviinä yhteisönä.

Opiskelijan ohjaamiseen työpaikoilla kaivataan nyt Nevalan mukaan uusia ideoita.

– Kaikki vaatii kehittämistä ja kokeilemistä. Joku työpaikka voisi vaikka hakea projektirahoitusta ja viedä kokeilua eteenpäin.

MENTOROINTI

Mentorointiin perehtynyt SuPerin asiantuntija Johanna Pérez pitää mahdollisena sitä, että opiskelijan ohjaukseen sopisi jo muualla käytössä oleva mentorointijärjestelmä. Siinä opiskelijan ja ohjaajan välille luotaisiin sopimukseen pohjautuva, pitkäaikainen ja sitova tiedonsiirron järjestelmä.

Mentorointia on toistaiseksi käytetty silloin, kun opiskelija siirtyy työelämään. Se on helpottanut punaisen langan löytymistä työuran ensi metreillä. ■

LUE JUTUT VERKOSSA! SUPERLEHTI.FI



Nyt puhuu hoivakotikohun käynnistänyt
superilainen sankarihoitaja –
"Onneksi kupla puhkesi"



Palliativisen hoidon kuusi askelta –
Kuolemasta pitää uskaltaa puhua



Sosiaalipalveluissa ja sivistystoimissa
lääkehoitoa toteutetaan riskillä –
"Jos vuorossa on pelkkiä
lääkeluvattomia, joku heistä
sen hoitaa"



Soveltuvuuskokeet palaavat
lähihoitajakoulutukseen

ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-
sivusta ja voita termosmuki!
Kaikkien 15. maaliskuuta mennessä
Facebook-sivusta tykänneiden
kesken arvotaan kolme
termosmukia.

[www.facebook.com/
superlehti/](http://www.facebook.com/superlehti/)



KROONISTA KIPUA PITÄÄ HOITAA ERI TAVALLA KUIN AKUUTTIA KIPUA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Jomottaako, särkeekö, kivistäkö, kolottaako vai vihlooko?
Kipu on monen hoitajan seuralainen. Kroonisen kivun
kanssa voi oppia pärjäämään.



Kun jalka amputoidaan, on tavallista, että potilas kokee edelleen haamukipuja – ikään kuin amputoitua jalkaa jomottaisi. Tai kun polveen on laitettu tekoniivet nivelrikon vuoksi, polvea särkee entiseen malliin. Mikä selittäisi tällaiset kivut?

– Alkuperäistä vammaa ei ole enää, mutta kipu on jäänyt päälle aivoihin. Ei tiedetä, miksi näin käy. Kroonisessa kivussa on kyse aivojen toimintahäiriöstä. Sitä voisi kuvailla kielikuvalla, että tehdasetukset ovat muuttuneet. Ammattikielellä ilmaistuna se tarkoittaa keskushermoston herkistymistä, jolloin kivutonkin viesti tulkitaan kivuksi, sanoo OMT-fysioterapeutti, terveystieteiden tohtori Tapio Ojala, joka on tehnyt väitöskirjan kivusta.

Kroonisesta kivusta kärsii noin 20 prosenttia väestöstä, eli yli miljoona suomalaista potee kipuja jatkuvasti. Kivut lisääntyvät ikääntyessä ja eniten kipuoireita on noin 70-vuotiailla. Kun elinikä pitenee, kipukroonikkoja on entistä enemmän.

Kivuista kärsivät myös työikäiset, ja se on yleinen syy työkyvyttömyyteen. Eläketurvakeskuksen tilaston mukaan työeläkejärjestelmästä sai työkyvyttömyyseläkettä 152 900 ihmistä vuonna 2016. Kipua aiheuttavien tuki- ja liikuntaelin-sairauksien vuoksi eläkkeelle oli päätyntä 27 prosenttia tästä joukosta. Vain mielenterveyden häiriöt ovat yleisempi syy en-

nenäikäiseen eläköitymiseen.

Suomalaiset ovat paljon sairauslomilla, enemmän kuin ketkään muut Euroopassa. Usein sairausloman syynä ovat juuri kivut.

– Sairausloma ei välttämättä paranna vaivoja. Joskus käy jopa päinvastoin. Yli kolmen kuukauden poissaolo työstä voi johtaa pysyvään työkyvyttömyyteen.

ÄLÄ ETSI KIKKOJA

Eurooppalaisen tutkimuksen mukaan tyytyväisimmät kipukroonikot ovat Tanskassa ja Belgiassa, joissa lähes kaksi kolmasosaa pitää saamaansa hoitoa hyvänä. Suomesta löytyvät tyytymättömimmät potilaat: vain alle kolmasosa kroonikoista on tyytyväisiä terveydenhuollosta saamaansa apuun. Tapio Ojala uskoo tähän olevan syynä Suomessa käytetyt passiiviset hoitomuodot.

– Lääkkeet ovat kroonisen kivun hoidossa ensimmäinen ja jopa ainoa hoitomuoto, vaikka kivunhoitosuosituksissa korostetaan lääkkeetöntä hoitoa. Muualla ollaan jo meitä pitemmällä.

Ojala on työskennellyt kipukroonikkojen kanssa kaksikymmentä vuotta. Hän on huomannut monen uskovan kroo- ▶



nisten kipujen johtuvan siitä, että on jokin vamma tai jokin on rikki. Kivun aiheuttaja halutaan selvittää tutkimuksilla, kuten röntgenillä tai magneettikuvauksella.

Kun elimistöä löytyy poikkeavuus, lääkäri saattaa puhua rappeumasta, kulumasta, ahtaumasta, madaltumasta, skolioosista tai rispaantuneesta jänteestä. Löydökset voivat kuulostaa kipukroonikon korvissa vakavilta sairauksilta. Sen jälkeen hän saattaa asettua sairaan rooliin ja toivoa saavansa apua terveydenhuollon ammattilaisilta.

– Ihmiset ajattelevat, että pitää tehdä jokin temppu tai kikka, jotta he paranevat. Kun sitä ole, he pettyvät ja puolustusmekanismit tulevat päälle. He alkavat uskoa, ettei terveydenhuollon henkilöstö ymmärrä heidän sairaudestaan mitään. Sairaana roolin kuuluvat myös velvollisuudet. Ihmisen pitää itse tehdä kaikkensa, jotta hän toipuu vaivastaan tai oppii elämään sen kanssa.

KIPU ON AINA TODELLISTA

Tapio Ojalan mukaan poikkeavuudet ja kipu eivät aina ole yhteydessä toisiinsa. Kroonisessa kivussa aivot jatkavat kipukokemuksen ylläpitämistä.

– Esimerkiksi magneettikuvauksen löydös ei kerro kivusta mitään. Se osoittaa vain poikkeavuuden, mutta se ei välttämättä liity kipuun millään tavalla. Aikuisten ihmisten kehossa on enemmän poikkeavuutta kuin normaaliutta. Normaalikeho löytyy vain anatomian oppikirjoista. Jos sadan aikuisen selkä kuvataan magneetissa, kahdeksallakymmenellä voidaan todeta jokin poikkeava, mutta he eivät välttämättä koe kipua.

Kaikille tulee iän myötä esimerkiksi kulumia. Jollakin voi olla paljon kulumamuutoksia, mutta hän ei koe kipua lainkaan. Toisella muutokset voivat olla lievemmät, mutta hän on työkyvytön. Joskus kehosta ei löydy mitään syytä kivulle.

– Kaikki tutkimustulokset voivat olla normaaleja, mutta ihminen kärsii kovista kivuista. Mitä silloin hoidetaan, kun kivulle ei löydy syytä?

Ojala korostaa sitä, ettei kipu ole mielikuvista tai kerro mielen terveyden häiriöstä.

– Kipu koetaan aina aivoissa. Aivokuvauksella saadaan selville jokin kipukokemuksesta, mutta toistaiseksi ainoa

KIVUSTA EI PARANE EHKÄ KOSKAAN, MUTTA SEN KANSSA VOI OPPIA ELÄMÄÄN.

luotettava tapa on henkilön oma kertomus. Siksi kenenkään kipukokemuksesta ei pidä vähätellä. Valitettavasti moni kipukroonikko on saanut osakseen epäilyksiä, kun kivuille ei ole löytynyt selitystä.

Ojalan mukaan kivun hoidossa olennaisinta eivät ole löydökset, vaan se, miten oppii pärjäämään kipujensa kanssa. Hänellä on asiasta myös oma-kohtaista kokemusta. Hän kuvailee selkänsä olevan romuna ja kärsivänsä migreenistä. Vaivoistaan huolimatta hän kokee, että kipukroonikkona voi elää mielekästä elämää.

PÄÄ TURTANA LÄÄKKEISTÄ

Tapio Ojalan mukaan paras tapa ehkäistä kroonista kipua on hoitaa akuutti kipu mahdollisimman hyvin. Akuutin kivun hoitoon ei ole yleisohjetta, koska kipu on aina yksilöllistä.

– Jos on selkeä vamma tai trauma ja siitä aiheutuu inflammaatio, tulehduskipulääkkeistä on apua. Niitä pitää käyttää kuuriluonteisesti, eikä napsia tarvittaessa aina silloin tällöin.

Kroonisessa kivussa paras apu eivät ole särkylääkkeet, vaikka ihmisillä on vankka usko niiden tehoon.

– Suomalaiset syövät tulehduskipulääkkeitä enemmän kuin muut pohjoismaalaiset. Kymmenen prosenttia väestöstä ottaa niitä säännöllisesti. Niiden käyttömäärät ovat kolminkertaistuneet 70-luvulta lähtien. Suomessa kuolee vuosittain 300 ihmistä tulehduskipulääkkeiden väärinkäyttöön.

Ojalan mukaan erityisesti nuoret ja miehet ajattelevat, että lääkkeet ovat vaarattomia ohjeiden mukaan käytettynä.

– Kaikkiin lääkkeisiin liittyy kuitenkin riskejä, varsinkin pitkäaikaisessa käytössä, vaikka ottaisi niitä oikein. Jos käyttää useampia lääkkeitä, niiden yhteisvaikutuksia ei tiedetä.

Lääkkeiden jatkuvassa käytössä on myös ongelmana se, että elimistö tottuu niihin. Annosta on nostettava, jotta ne lievittävät kipua.

Akuutin kivun hoito saattaa vaatia voimakkaita kipulääkkeitä, mutta kroo-

nisessa kivussa ne ovat huono vaihtoehto kivun lievitykseen.

– Ne tekevät olosta pökkyräisen, muisti pätkii ja ajattelukyky heikkenee. Mietojen opiaattien kanssa pystyy tekemään ehkä jotakin työtä, mutta vahvojen kanssa se on vaikeaa. Moni sanoo, että mieluummin pää selvänä kohtuullisessa kivussa kuin kivuttomana pää ihan turtana.

Ojala ei kuitenkaan kiellä sitä, etteikö lääkkeitä saisi helpotusta krooniseen kipuun.

– Opiaatit laimentavat keskushermostovaikutuksen vuoksi myös kroonistunutta kipukokemusta, vaikka varsinainen kivun aiheuttaja olisi jo parantunut. En usko, että niistä päästään koskaan täysin eroon kroonisen kivun hoidossa. Lääkkeet eivät saisi olla kuitenkaan ainoa hoitomuoto.

ÄLÄ PELKÄÄ KIPUA

Kivun kanssa elämistä helpottaa se, että ymmärtää, mitä kipu on.

– Kipu koetaan kehossa ja mielessä. Se ei ole vain tuntemus. Kivun kokemukseen vaikuttavat tunteet, kognitiiviset tekijät ja elämäntilanne. Kun ymmärtää, että kipu on muutakin kuin fyysinen tuntemus, voi itse alkaa etsiä helpotusta oloonsa, Tapio Ojala pohtii.

Hänen mukaansa olemme oppineet pitämään kipua kielteisenä asiana. Ajattelemme, että siihen liittyy kärsimys, ahdistus, suru, aloitekyvyttömyys, avuttomuus, ärtyneisyys, turhautuneisuus, yksinäisyys, ilottomuus, itsensä tarpeettomaksi kokeminen ja elämänilon menettäminen.

– Mitä kielteisemmän merkityksen kivulle antaa, sitä hankalampi sen kanssa on elää.

Myös elämäntilanne vaikuttaa kipukokemukseen.

– Esimerkiksi jos työpaikalla on yt-neuvottelut ja kipu tulee päälle, se tuntuu hankalammalta kuin yleensä. Jos jää töistä pois, kipu voi äityä siedettömäksi.

– Jos taas töissä menee hyvin, saat

myönteistä palautetta, työkaverit ovat kivoja, esimiehet kannustavia ja vapaa-ajalla harrastat kivoja asioita, kivusta on vähemmän haittaa.

Kipukroonikko saattaa saada terveydenhuollon ammattilaiselta ohjeet siitä, mitä hänen pitää tehdä ja mitä täytyy välttää. Fysioterapeuttina vuosikymmeniä työskennellyt Ojala ei antaisi sellaista listaa kenellekään.

– Kukaan ei voi sanoa toiselle, mikä on kiellettyä. Asioista voidaan keskustella, mutta ei voi tietää toisen puolesta. Lääkärikään ei voi määrätä, hän voi vain suositella.

Ojala perustelee tätä psykologialla.

– Mitä enemmän ihmiseltä kielletään asioita, sitä huonommat pystyvyyksiasitykset hänelle syntyy. Pitää tehdä juuri toisin päin. Täytyy nähdä, mihin ihminen kykenee. Jos minulle sanottaisiin, etten voi enää esimerkiksi pelata kössää, kokisin sen loukkauksena. Itsemääräämisoikeuteni olisi kyseenalaistettu. Miten kukaan toinen voi tietää, mitä voin tehdä? Jos käy huonosti, olen siitä itse vastuussa.

Kiellettyjen asioiden lista synnyttää myös pelkoa kipua kohtaan. Seurauksena on se, että alkaa välttää kipua aiheuttavia asioita. Ojala kehottaa voittamaan pelon.

– Tee mahdollisimman paljon asioita, joita olet aina tehnyt. Kohtaa kipu ja altista itsesi asteittain sille. Tekemättömyys pahentaa vaivoja entisestään.

KOULUTA AIVOJA

Tapio Ojala ei usko, että ylenmääräinen jumppaaminen parantaa kivusta. Hyvä kunto ei tarkoita kivuttomuutta.

– Liikunta voi helpottaa, mutta se ei paranna. Sillä on monia muita myönteisiä terveysvaikutuksia. Se ehkäisee ylipainoa, vahvistaa luustoa ja niveliä sekä parantaa keskittymiskykyä.

Kroonisen kivun hoitoon suositellaan usein fysioterapiaa, mutta Ojala tietää, ettei se välttämättä auta. Hän kertoo tutkimuksista, joiden mukaan psykoterapiasta on enemmän apua kroonisessa kivussa kuin fysioterapiasta.

– Kipuun liittyvät uskomukset ja käsitykset voivat olla suurempi toimimisen este kuin huono lihaskunto, kankea selkäranka tai kulumamuutokset. Kipukroonikon täytyy ymmärtää se, ettei psykoterapiaa suositella siksi, että hän vain kuvittelisi vaivansa. On

vielä paljon tekemistä siinä, että ihmiset tajuaisivat, ettei psykoterapia ole sen kummempaa terapiaa kuin fysioterapia tai toimintaterapia.

Ojalan mukaan aivoja voi kouluttaa uudelleen. Se tarkoittaa sitä, että poisoppii kipuun liittyvistä tulkinnoista, tunteista, ennakoasenteista, peloista ja pystyvyyksiasityksistä.

– Aivot oppivat ajan kuluessa tulkitsemaan kivun myös kivuttomaksi viestiksi. Tässä voivat avuksi olla mielikuvaharjoitteet. Asetu mukavaan asentoon, sulje silmät ja tee mielessäsi kipua aiheuttava liike. Urheilijat käyttävät tätä samaa keinoa ennen suoritustaan. Jos koet kipua myös mielikuvaliikkeenä, pohdi, miten selität tämän. Seuraavassa vaiheessa voi kokeilla liikkeen tekemistä oikeasti.

HYVÄKSY KIPU

Tapio Ojala kehottaa hyväksymään kivun osaksi elämää. Kivusta ei parane ehkä koskaan, mutta sen kanssa voi

oppia elämään.

– Tee sitä, mistä nautit ja mitä pystyt tekemään. Jos tykkäät vesijuosta, pelata frisbeegolfia tai osallistua poliittiseen toimintaan, tee sitä. Kun teet iloa tuottavia asioita, saat myönteisiä tunteita. Mitä enemmän on myönteisiä tunteita, sitä lievemmältä kipu tuntuu.

Ojalan mukaan tärkeää on pitää huolta myös läheisistä ihmissuhteista. Ne tuovat elämään iloa ja auttavat jaksamaan kivun kanssa.

Kivun hyväksyminen ei tarkoita samaa kuin luovuttaminen. Se on todellisuuden kohtaamista ja parantumisen hakemisen lopettamista.

– Hyväksyminen ei tapahdu kerralla. Se on kasvuprosessi, joka kestää todennäköisesti läpi elämän. Pitää ymmärtää, ettei arki ole samaa kuin ennen, vaan se on jotain uutta. Täytyy määritellä itselle uusi identiteetti. En ole yhtä toimiva, aktiivinen ja pystyvä ihminen kuin ennen, mutta olen yhtä arvokas. ■



Kuolema joskus tuonnempana

Vanhuus on tilastollisesti todennäköinen kohtalo useimmille meistä. Oman edun luulisi puoltavan sitä, että vanhustenhoitoon löydetään myös lisää rahaa.

Laitosvanhusten kunnollisesta hoitamisesta vallitsee tällä hetkellä puoluerajat ylittävä yhteisymmärrys. Eduskuntakeskustelu lupaa lakiin kirjattua hoitajamitoitusta ja tiukempaa valvontaa.

Ilmeisiksi syyllisiksi säilömömäiseen hoitoon on osoitettu suurten pääomasijoittajien omistamat hoivakonsernit, jotka monissa laitoksissa ovat puristaneet katteensa kokoon kirjaamalla hoitajiksi hallintohenkilöitä, jättäneet sijaisia palkkaamatta tai ottaneet töihin Suomen työlainsäädäntöä tuntemattomia, työehtosopimusehtoja vähempään tyytyviä työntekijöitä. Kun tulosta hoidettavien ja hoitajien kustannuksella tehnyt toimitusjohtaja lähtee, tuloksentekoon jo määritelmällisesti keskittyvä osakeyhtiö puhdistuu joksikin aikaa kohu-uutisten tuottamista tahoista.

RAJATON AHNEUS

Valvira on havainnut yksityisten palvelutuottajien laitoksissa enemmän epäkohtia kuin julkisen puolen laitoksissa. Henkilöstöstä on kuitenkin nipistetty ja vanhuksia kohdeltu huonosti myös kunnallisissa laitoksissa.

Vanhustenhoidon tila ei ole ollut esillä suinkaan ensimmäistä kertaa. Räikeimmistä heitteillejättötapauksista on riittänyt otsikoita 1990-luvulta lähtien. Hoitajat ovat kertoneet ylikuormituksestaan ja uupumuksestaan niin haastatteluis-

sa kuin yleisönosastoissa. “Rajaton ahneus hämärtää yksityisen hoitotyön”, totesi SuPer-liitto jo vuonna 2011. Viestinä on ollut, että hoitajat ehtivät liian usein vastata vain fyysisestä hengissäpitämisestä, eivät välttämättä muusta. Kun pariksi tunniksi palkattu hoitaja myös siivoaa ja kokkaa, potilaskontakti ohenee väistämättä.

Omaiset ovat kertoneet vanhusten unohtamisesta vuoteisiinsa tai päivystysten käytäville, ei-kenenkään vastuualueelle laitoksen ja kotihoidon väliin. Hoitoa tarvitsevan vanhukseen on pitänyt olla virkussa kunnossa selittääkseen asiansa joka luukulla uudestaan tai sitten hänellä on pitänyt olla rinnallaan sosiaalilainsäädäntöön erikoistunut juristi raivaamassa tietä lakisääteisiin etuuksiin. Iäkkäät omaishoitajat ovat usein jääneet kantamaan ylivoimaista taakkaa.

HOITAJAN ITSEKUNNIOTUS

Hoitajat pyrkivät niin julkisella kuin yksityisellä puolella antamaan hyvää hoitoa jo siksi, että heidän itsekunnioituksensa perustuu siihen.

Koulutettua väkeä on lähtenyt pois niin vanhusten kotihoidosta kuin hoitotyöstä laitoksissa, sillä tiukoilla aikatauluilla ja niukoilla resursseilla ei ole voinut onnistua niin hyvin kuin ammattietiiikka olisi edellyttänyt. Sisäisesti palkitseva, ammatillista minäkuvaa tukeva työ edellyttää kuitenkin myös



ulkoisia palkintoja. Niillä ei voi korvata työn sisältöä, mutta ei työn sisältökään riitä korvaamaan toimeentuloa.

1990-luvun alun henkilöstöleikkausten ja säästökuurin jälkeen hoitajat pyrkivät oman jaksamisensa kustannuksella tekemään niin hyvää työtä kuin pystyivät – hehän olivat potilaidensa palveluksessa. Työn ei-materiaalinen palkinto ja ammatti-identiteetti perustuivat hoitosuhteeseen, eivät käyttö- ja täyttöastelomakkeisiin.

Hoitoalallakin uupumiset johtuivat ristiriidasta ammatillisen minäihanteen ja karun todellisuuden välillä. Rakenteellinen resurssivaje muuttui hoitajien sisäiseksi ristiriidaksi. Sen jälkeen kun varavoimilla ponnistelun tie oli kuljettu loppuun, vaihtoehdoiksi jäivät uupumus tai vetäytyminen.

HUOLTOSUHDEONGELMA

Ulospääsyn pinteestä on avannut myös henkilökohtaisen laitoksen irrottaminen työstä ja pelkästään ulkokohtainen työnteko tuloksista välittämättä.

Työ kroonisesti sairaiden tai elämän loppusuoralle pääsneiden kanssa nostattaa hoitoalaa tutkineen Isabel Menzies Lythin mukaan pintaan hoitajien omakohtaista ahdistusta, jota voi olla vaikea käsitellä yksin ja kiireessä. Silloin on otettava etäisyyttä potilaaseen, joka tunnelman laukaisee. Kyynistymisen suojasta maksetaan ammatillisen minäkuvan rapautumisella, mikä sekkin on omiaan karkottamaan alalta pois.

Vuosituhanne vaihteessa kunnallisten työntekijöiden tilanne helpottui, kun väkeä palkattiin taas lisää. Sitten astui epävarmuus omasta tulevaisuudesta sote-myllerryksessä ja uusi pitkä lamakuuri. Työolobarometreissä kunnan palveluksessa olevien työntekijöiden odotukset työpaikkansa tulevaisuudesta ja resursseista ovat olleet vuodesta toiseen heikommat kuin yksityisellä puolella tai valtiolla. Julkinen keskustelu määrittelee vanhukset huoltosuhdeongelmaksi.

Sosiaalipolitiikan professori Teppo Kröger (YLE 30.1.2019) arvioi, että vanhustenhoitoon pitäisi panostaa miljardi lisää. Se on pois jostakin muusta, jolloin kysymys on asioiden tärkeysjärjestyksestä. Koska vanhuus on tilastollisesti todennäköinen kohtalo useimmille, tilastollisen enemmistön oman edun luulisi puoltavan lisärahoituksen löytämistä.

VANHUUS ON HELPPO ULKOISTAA

Edessä hämmöittävä kohtalo voidaan kuitenkin jättää tiedostamatta pitkiksi ajoiksi. Useimmat toivovat välttävänsä laitoksissa makaamisen ja muistisairaudet kaatumalla seisovilta jaloiltaan Duracell-pupuna. Kilpailullinen työelämä ja sen riskien siirtäminen yksilöille suosii selviytymiskeinona kaikkivoipuusilluusiota: muille voi ehkä sattua jotakin mutta minä olenkin muita kyvykkäämpi! Narsistinen suojautumiskeino ei salli muistutuksia omasta haavoittuvuudesta.

Evoluutiossa selviytyneenä olentona ihminen saa tyydytystä resurssien hankkimisesta ja selviytymiskeinojen kehittämisestä. Mielekkyyttä siis kumpuaa eteenpäin vievästä elämäntarinasta. Kuolemaa joskus tuonnempana ei tule ajatelleeksi, kun keskittyy arjen haasteisiin sitä mukaa kun ne eteen vyöryvät. Jälkikäteistä mielekkyyttä elämään suo päivittäisten selviytymisen punominen suunnitelmalliseksi strategiaksi, jonka valossa asiat olivat oikeastaan yksilön hallinnassa jo ennen kuin ne hänelle tapahtuivat.

Toimintakyvyn säilyttäminen paineen alla vaatii, ettei tunnetasolla ota vastaan kaikkea minkä ulkokohtaisesti tietää. Siksi vanhuuden loppuvaihe on helppo ulkoistaa ja unohtaa. Karmeinta sen ajattelemisessa lienee, ettei omille toiveille ole enää sijaa eikä kuulijaa.

Jos vanhusta ei ole aikaa kohdella persoonana, hän tylsistyy nopeammin kuin toistuvia oksitosiiniruiskeita juttelemalla saadessa. Jos vanhuuden ja heikentymisen myöntäisi omaksi, elämänsäkaaren mukaiseksi osaksi, vanhustenhoitoa varten heltäisi varoja enemmän kuin kuviteltaessa heikot ja toimintakyvyttömät omaksi lajiksi. ■



JUHA SILTALA
HISTORIOITSIJÄ, HELSINGIN
YLIOPISTON SUOMEN
HISTORIAN PROFESSORI

VEIKKO SOMERPURO

Kysykää, miten menee

Porilainen Esa Teerioja vastaili reippaana toimittajan kysymyksiin palvelukoti Palmu-Porissa aamiaisen jälkeen. Haastatteluhetkellä suurin ongelma oli kädessä ollut kipsi. Käsi murtui veljen luona kyläillessä. Yksin ei Esa kipseineen joutunut olemaan: se oli täynnä hoitajien ja tuttujen nimikirjoituksia.

Kauanko olet asunut Palmu-Porissa?

– Pari vuotta olen ollut talossa.

Kuinka asuminen täällä sujuu?

– Hyvin. Mukavinta on yleensä iltaisin, kun iltaruoka tulee noin seitsemän aikoihin. Kaikki ovat tuolloin vähän rennompia. Ei ole mitään kiireitä kenelläkään.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Niitä on täällä paljon, ovat minun ystäviäni. Hyvä hoitaja tulee ja kysyy, onko ongelmia. Kun vastaa, että onhan niitä vähän, niin he hoitavat ongelmat pois.

Entä huono hoitaja?

– Olen sellaisiakin tavannut silloin tällöin. Huono hoitaja puhuu selän takana asioita, joista ei tarvitsisi puhua. Onneksi hyviä hoitajia on paljon enemmän.

Mitä terveisiä lähetät kaikille Suomen hoitajille?

– Käykää katsomassa potilaita silloin tällöin ja kysykää, miten menee. ■

TEHOSTETUN PALVELUASUMISEN PALVELUKOTI PALMU-PORI SIJAITSEE PORISSA. PALMU-PORI ON YMPÄRIVUOROKAUTISEN HOIDON YKSIKKÖ, JOKA TARJOAA KODINOMAISTA ASUMISTA IKÄIHMISSILLE. PALVELUKODISSA ON 68 TEHOSTETUN PALVELUASUMISEN ASUNTOA JA PARISKUNTIA VARTEN LÖYTYY MYÖS MUUTAMA KAHDEN HENGEN ASUNTO.

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ



Kriisipuhelin teki ennätysen

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelimessa vastattiin vuonna 2018 yhteensä 54 556 puheluun. Tämä on



enemmän kuin koskaan aiemmin. Kriisipuhelimeen otetaan yhä useammin yhteyttä erityisesti itsetuhoisuuteen liittyvissä asioissa.

Yleisimmät keskustelunaiheet Kriisipuhelimessa ovat ihmissuhdeongelmat, etenkin pari- ja perheongelmat, sekä ahdistuneisuus. Kriisipuhelimes-
sa päivystää kriisiityön ammattilaisia ja koulutettuja vapaaehtoisia.

Kriisipuhelimessa avataan keväällä suomenkielisen ja arabiankielisen linjan lisäksi ruotsinkielinen linja. ■

SUOMENKIELINEN KRIISIPUHELIN 010 195 202



JOOA JOO...

”Emme ole kuulleet niitä hiljaisia viestejä, joita henkilöstöltä on tullut. Nyt ne otetaan vakavasti.”

ESPERI CAREN ENTINEN
TOIMITUSJOHTAJA
MARJA AARNIO-ISOHANNI

HS.FI 26.1.2019

Opi viittomat netistä

Verkkoon avattu uusi viittomakielinen sanakirja *Sanoista käsin*. Se sisältää yli 5000 viittomaa.

Sanoista käsin palvelee kaikkia suomalaisia viittomakieltä ja viittomakommunikaatiota työssään käyttäviä asiantuntijoita, kuten puheterapeutteja ja kommunikaatio-ohjaajia sekä opiskelijoita, jotka opettelevat viittomakieltä tai uutta kommunikaatiomenetelmää.

Palvelu on maksuton ja kaikille avoin. Materiaali on julkaistu aiemmin dvd:nä ■

WWW.SANOISTAKASIN.FI



Apua lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn

Miessakit ry on julkaissut verkkokurssin miehille lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn.

Kurssi pohjautuu Miessakit-yhdis-

tyksen Lyömättömän Linjan yli kaksikymmentävuotiseen kokemukseen lähisuhdeväkivaltatyöstä miesten kanssa.

Kurssi on suunnattu ensisijaisesti miehille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Kurssin sisällöt soveltuvat myös muille ammattilaistahoille, jotka törmäävät työssään lähisuhdeväkivallan teemoihin. ■

WWW.HYVAKYSYMYYS.FI

Vertailu

1 prosentti

lapsista ei ole saanut kansallisen rokotusohjelmaan kuuluvia perusrokotuksia kolmeen ikävuoteen mennessä.

Kouluikään ehtineistä lapsista ilman perus-

rokotuksia jää

0,5 prosenttia.



THL

INGIMAGE



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



ITSEPUOLUSTUSTA

Porvoon ammattiosaston väki harjoitteli helmikuussa itsepuolustusta ja voimankäyttöä.

”Saimme sekä käytännön harjoitusta että teoria-tietoa ja juttelimme eteen tulleista vaara- ja väkival-tatilanteista. Työnantajan tehtävä olisi järjestää hoi-tajille tällaista koulutusta, ja meidän luottamusmies ottikin asiasta kopin ja lupasi viedä viestiä eteen-päin. Ilta sai tosi paljon positiivista palautetta”, ker-too kuvassa oikealla oleva Aira Wickström. ■

TEKSTI ELINA KUJALA
KUVA MARJO KOIVUMÄKI



Yhteistoiminta henkilöstön kanssa sote-palvelujen ulkoistuksessa

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ulkoistukset kunnissa ja kuntayhtymissä ovat lisääntyneet runsaasti parin viime vuoden aikana. Lähestulkoon kaikissa kunnissa hankitaan jo sote-palveluja yksityiseltä palveluntuottajalta ja liittoon saapuu edelleen lähes kuukausittain tietoa uusista ulkoistamistoimista ja henkilöstön siirtymisestä kunnalta tai kuntayhtymästä yksityisen yrityksen palvelukseen liikkeen luovutuksella.

Kunnan tai kuntayhtymän toimintojen ulkoistamiseen liittyy keskeisenä menettelynä yhteistoiminta henkilöstön kanssa. Laki työnantajan ja henkilöstön välisestä yhteistoiminnasta kunnissa, niin sanottu kunnallinen yhteistoimintalaki (13.4.2007/449), sisältää säännökset yhteistoiminnasta kunnissa.

Yhteistoimintaa koskevat menettelyvelvoitteet koskevat kaikkia kuntia ja kuntayhtymiä. Lain tarkoitus on mahdollistaa henkilöstön osallistuminen kunnan ja kuntayhtymän toiminnan kehittämiseen ja antaa henkilöstölle mahdollisuus vaikuttaa omaa työtään ja työyhteisöään koskevien päätösten valmisteluun, edistää kuntien palvelutuotannon tuloksellisuutta ja henkilöstön työelämän laatua.

Yhteistoimintamenettelyllä on erittäin suuri merkitys siinä, että henkilöstö tuntee olevansa mukana tulevassa palveluiden ulkoistamista koskevassa muutoksessa, kun palvelurakenteeseen ja henkilöstön asemaan kohdistuu muutoksia. Riittävä ja ajantasainen tiedonsaanti prosessissa tulee turvata.

Yhteistoimintamenettelyä ei tule pitää vain pakollisena muutoseikkana, jossa sanellaan henkilöstölle muutokset ja jo tehdyt päätökset. Yhteistoiminnan tarkoituksena on osallistamisen lisäksi myös edesauttaa luottamuksen synty-

mistä muutosprosessissa.

Yhteistoiminnan osapuolet. Yhteistoiminnan osapuolia ovat kunta tai kuntayhtymä työnantajana ja sen palveluksessa oleva henkilöstö, jota edustaa yleensä pääluottamusmies tai muu henkilöstön nimeämä edustaja, esimerkiksi työsuojeluvaltuutettu. Liikkeen luovutuksen yhteydessä osapuolena voi olla myös luovutuksensaajan edustaja eli työnantajan edustaja yksityisestä yrityksestä.

Yhteistoiminnassa käsiteltävät asiat. Ulkoistamistoimien kannalta keskeistä on

se, että kunnallinen yhteistoimintalaki edellyttää yhteistoiminnassa käsiteltävän ainakin sellaiset asiat, jotka koskevat henkilöstön asemaan merkittävästi vaikuttavia muutoksia työn organisoimissa ja kunnan palvelurakenteessa sekä palvelujen uudelleen järjestämisen periaatteita, jos asialla voi olla olennaisia henkilöstövaikutuksia, kuten liikkeen luovutusta.

Liikkeen luovutuksessa kunnan tai kuntayhtymän on selvitettävä henkilöstön edustajille luovutuksen ajankohta tai suunniteltu ajankohta, luovutuksen syyt, luovutuksesta työntekijöille aiheutuvat oikeudelliset, taloudelliset ja sosiaaliset seu-



raukset ja suunnitellut, työntekijöitä koskevat toimenpiteet.

Luovutuksensaajana oleva yritys on toimintojen siirtyessä myös veloitettu tiedottamaan henkilöstöä liikkeen luovutukseen liittyvistä edellä mainituista seikoista ja sen on varattava henkilöstön edustajille tilaisuus esittää tarkentavia kysymyksiä ja vastattava esitettyihin kysymyksiin.

Kunnallisesta yhteistoimintalaista siis johtuu, että siinä vaiheessa, kun ryhdytään valmistelemaan sote-palveluiden ulkoistamistoimia, tämä on tehtävä yhteistoiminnassa. Pelkkä yksisuuntainen informaatio ennen päätöksentekoa ei ole laissa tarkoitettua yhteistoimintaa.

Yhteistoimintamenettelyn sisältö ja neuvotteluelvoitteen täyttäminen.

Kunnan tai kuntayhtymän on, ennen kuin se tekee lopullisen päätöksen henkilöstön asemaan olennaisesti vaikuttavasta sote-palveluiden ulkoistamisesta, neuvoteltava yhteistoiminnassa valmiilla olevan toimenpiteen perusteista, vaikutuksista ja vaihtoehdoista.

Neuvottelut tulee aloittaa niin hyvissä ajoin kuin mahdollista, aloittamisajankohdan päättää työnantaja. Henkilöstön edustajan on mahdollista pyytää yhteistoimintamenettelyn aloittamista ja työnantajan on käynnistettävä tällöin neuvottelut tai annettava kirjallinen selvitys siitä, miksi se ei pidä yhteistoimintamenettelyä tarpeellisenä.

Laajakantoiset ja henkilöstöä yleisesti koskevat asiat on käsiteltävä kunnan yhteistoimintaelimessä. Sote-palveluiden ulkoistamiseen liittyvä yhteistoimintamenettely on siis paikallisesti yhteistoiminnassa tapahtuvaa neuvottelua. Henkilöstön edustajilla on paikallinen asiantuntemus sote-palvelutuotannosta ja sen sisällöstä, käytännöistä ja henkilöstöstä, joten tätä tietopohjaa tulee hyödyntää neuvotteluissa.

Luottamusmiesten ja työsuojeluvallatutettujen on hyvä toimia yhteistyössä heti muutoksen alkumetreiltä lähtien. Neuvottelujen jälkeen kunta saattaa asian päätettäväksi kunnan päättäviin elimiin, kunnanhallitukseen ja kunnanvaltuustoon.

Henkilöstön edustajan on saatava ulkoistamisen kannalta tarpeelliset tiedot niin hyvissä ajoin kuin mahdollista ja hänelle on annettava riittävästi aikaa perehtyä ja valmistautua käsiteltävään asiaan. Laajojen ja henkilöstön asemaan olennaisesti vaikuttavien asiakokonaisuuksien ollessa kyseessä tiedonsaannin merkitys korostuu. Ulkoistamis päätöksellä on hyvin usein pitkäaikaisia vaikutuksia kunnan tai kuntayhtymän palveluiden järjestämiseen ja henkilöstön asemaan.

Yhteistoimintaneuvotteluista tulee laatia pöytäkirja, jos neuvotteluun osallistunut tätä pyytää. Pöytäkirjasta tulee käydä selvästi ilmi neuvotteluiden ajankohta, neuvotteluihin osallistuneet henkilöt, neuvotteluiden tulos ja mahdolliset eriyvät kannanotot. Pöytäkirja tarkastetaan ja varmennetaan neuvotteluihin osallistuneiden allekirjoituksin, jollei ole toisin sovittu.

Kun kaikki yhteistoimintaneuvotteluihin liittyvät menettelylliset veloitteet ovat tulleet täytetyiksi, kunta tai kuntayhtymä työnantajana saa tehdä lopulliset päätökset neuvotteluiden kohteena olevista asioista. Yhteistoimintaa koskeva sääntely asettaa siis vain menettelyllisiä veloitteita työnantajalle.

Rikosoikeudellinen vastuu yhteistoimintamenettelyn laiminlyönnistä. Kunnallisen yhteistoimintalain veloitteiden rikkominen on poliisiasiana tutkittava ja voi johtaa rikosoikeudelliseen vastuuseen.

Jos kuntaa tai kuntayhtymää työnantajana edustava viranhaltija tai työntekijä tahallaan tai huolimattomuudesta jättää noudattamatta tai rikkoo yh-

teistoimintavelvoitetta, voidaan tämä tuomita sakkorangaistukseen. Rikoslaki määrittää vastuunjaon työnantajaa edustavien tahojen kesken. Myös yhteistoimintaedustajan oikeuksien loukkaamisesta säädetään rikoslaissa. ■

MARI LEISTI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Ette ole naisia eikä mitään, kun teissä ei ole mitään, mistä ottaa kiinni.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9-13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

				TULI- PERÄINEN SAARI	JUUDAN KUNIN- GAS	ITA- LIAA	SILTA-	MAR- TERIA	MU- SEO	PALLO- PELEJÄ
							JOKI			
						1	ÖSIN KATSOT- TUJA JOKI			
VIR- HEI- TÄ										
									2	
VAA- RIT	3									
PU- HUT- TAA										
	PAKKA- NEN									
OVE- LUUS										
VERK- KO										
LAU- RIN- SU- KUA	6									
KIR- JAN- PITOA										
APPI										

Voit osallistua ristikkokisaan 19. maaliskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillemme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Vaihtoehtoisesti voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi 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 _____



Romanitaustaisen lähihoitajan työ kiinnostti

Helmikuun lehden Paras juttu -kisassa voiton vei Jukka Järvelän reportaasi lähihoitaja Anette Blomeruksen aamuvuorosta palvelukoti Palmu-Porissa. Kakkossijalle nousi Hanna Vilon juttu *Pöyhöt pirstäjät*, jossa kerrottiin sairaalakovien työstä. Kolmossijan sai Elina Kujalan artikkeli *Väkivalta ei ole yksityisasia*. SuPer-lehden termosmukin voitti Erja Vimpelistä. Onnittelut!

Oli mukavaa lukea, että Anette pitää työstään ja hänestä pitävät niin asukkaat kuin työkaveritkin.

ROMANITAUSTA EI VAIKUTA ANETTE BLOMERUKSEN HOITOTYÖHÖN S. 18

Asiasta ei paljon puhuta. En ole koskaan ollut romaninaisen kanssa töissä.

ROMANITAUSTA EI VAIKUTA ANETTE BLOMERUKSEN HOITOTYÖHÖN S. 18

Oli kiva lukea, miten hyvin romani on työllistynyt ja miten hänet on otettu vastaan.

ROMANITAUSTA EI VAIKUTA ANETTE BLOMERUKSEN HOITOTYÖHÖN S. 18

Sairaala on lapselle pelottava paikka, joten mukava, että sairastamisesta voi jäädä jokin iloinen muisto.

PÖYHÖT PIRISTÄJÄT S. 56

Ajan-kohtainen asia työpaikallani.

LUOTTAMUS-MIEHILLE SATELEE VAROITUKSIA S. 45

Muistan hänet mäki-hyppäajalta. Ensimmäinen juttu, jonka luin uudesta lehdestä.

MÄKIHYPPÄÄJÄ TEKI URAN VAMMAISHOITAJANA S. 30

Valitettavasti aihe on tätä päivää.

VÄKIVALTA EI OLE YKSITYISASIA S. 36

Herätti ajatuksia siitä, miten hoitajan stressi vaikuttaa potilaisiin vanhus-tenhoidossa. Jotkut hoitajat tuovat koti-ongelmansa töihin ja purkavat ne työkavereihin ja asiakkaisiin.

STRESSI ALTISTAA TYÖVÄKIVALLALLE S. 24

Resepti talteen.

LÄHI- JA PERUS-RUOKAA: SITRUUNAINEN KANAVIILLOKKI S. 16

Tärkeä asia.

VIIISI FAKTAA SUKUPUOLISENSI-TIIVISESTÄ KASVATUKSESTA S. 50

Ajankulua eläkeläiselle.

RISTIKKO S. 54

Koin itse 90-luvun alussa sen hulluuden, kun erikoisosastojen ja poliklinikkojen perushoitajat julistettiin pätevyyttä vaille oleviksi, vaikka osa meistä oli vuosikymmeniäkin työskennellyt samoissa työpisteissä opastaen uusia työntekijöitä.

LÄHIHOITAJIEN OSAAMINEN TÄYSKÄYTTÖÖN PPSHP:SSA S. 40

Koko ajan tulee ilmi räikeitä ongelmia hoitokodeissa. Henkilökunnalla on ilmoitusvelvollisuus. Ainakin Pihlajalinna tukkii hoitajien suut.

SOTE-YRITYSTEN VALVONTA YSKII S. 8

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/ tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit myös äänestää tällä kupongilla. Kaikkien 19. maaliskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 3/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyks



KYLMÄN HYVÄ KOSKETUS

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT LAURA VESA

Harrastajien mielestä avanto parantaa kivut ja kolotukset, murheet ja flunssan. Tutkittua tietoa talviuinnista on vähän.

Kuu paistaa melkein täytenä pienen Ruodasjärven päällä. Saunasta rantaan kävelevät ihmiset höyryävät pimeässä pakkasillassa hetken ennen kuin laskeutuvat laiturilta avantoon. Joku kastautuu nopeasti, toinen ui useamman vedon. Lumi narahtelee neopreenitossujen alla ja taivaankannella voi erottaa Otavan.

Anne-Mari Torikka, 55, on yksi hyiseen helmikuun veteen heittäytyvistä. Hän on lempääläläinen lähihoitaja ja kokenut avantouimari. Rantalan sauna on ollut tuttu jo yli kaksikymmentä vuotta. Aikoinaan hänet hokutteli mukaan ystävä. Nyt Torikka käy avannossa niin usein kuin kolmivuorotyö antaa myöden.

– Joskus kolme kertaa viikossa, mutta joskus saattaa joku viikko jäädä kokonaan välistä.

Torikan mukana on tänään 13-vuotias tytär Laura Lehtimäki ja hyvä ystävä Leena Lehtihalme. Kolmikko on tuttu näky saunan lauteilla ja järvessä. Marssijärjestys on selvä ja samanlainen joka kerta.

– Käynnin aikana menen viisi kertaa avantoon. Ensimmäisen kerran menen suoraan suihkusta ilman saunaa ja viimeisen kerran jälkeen kävelen suoraan pukuhuoneeseen, mutta välissä saunon, kertoo Torikka lauteilla. Sunnuntai-iltana naisten puolella on täyttä, mutta tilaa tehdään auliisti, jotta kaikki sopivat. Enimmillään lauteilla on kuulemma istunut seitsemäntoista naista, eikä kauas jäädä tänäänkään.

– Avantouinti on selvästi kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Parikymmentä vuotta sitten täällä oli ehkä kolmannes tästä väkimäärästä, mutta nyt yhden illan aikana saattaa käydä yli sata saunojaa, kertoo Torikka.

APUA NIVELKIPUIHIN

Suosion syy on ilmeinen. Avantouinnin harrastajat sanovat, että kylmästä vedestä löytyy apua monenlaisiin vaivoihin. Henkisen hyvän lisäksi moni kokee saaneensa avannosta paremman vastustuskyvyn ja apua esimerkiksi unettomuuteen sekä erilaisiin nivel- ja lihaskipuihin. Astmaa, reumaa ja MS-tautia sairastavat kokevat usein hyötyvänsä avannon antamasta kylmähoidosta.

Tutkittua tietoa avantouinnin terveysvaikutuksista on hyvin vähän. Ympäristöterveyden dosentti Tiina Ikäheimo Oulun yliopistosta sanoo, että enemmän tiedetään siitä, kuinka kylmä vesi vaikuttaa kehon fysiologisiin vasteisiin ja kuinka altistukset muuttavat näitä.

– Lyhytkestoinen avannossa käynti on riittävä aikaansaamaan fysiologisia vaikutuksia kuten sydän- ja verisuonitoimintojen sekä aineenvaihdunnan kiihtymisen sekä stressihormonien ja aivojen välittäjäaineiden erittymisen.

Terveysvaikutuksista on havaittu nivelsairauksia potevien kiputilojen väheneminen.

– Tämä voi johtua avannossa lisämunuaisen kuorikerroksesta erittyvän kortisolin eli hydrokortisonin tulehduksia hillitsevästä vaikutuksesta, sanoo Ikäheimo.

Kylmän veden vaikutukset elimistön immuunipuolustusjärjestelmään ovat ristiriitaiset.

– Talvikauden yli jatkuva avantouinti voi myös vaikuttaa ►

Anne-Mari Torikka on harrastanut avantouintia yli kaksikymmentä vuotta.

Torikka ui avannossa pari minuuttia kerrallaan.



Rantalan saunalla käy noin sata ihmistä illan aikana.



Saunatuvan keittiöön on joku tuonut iltapalaa.

aineenvaihduntaan. Seitsemän kuukauden aikana avantouimareilla muun muassa insuliiniherkkyys lisääntyi ja veren insuliinin ja leptiinin pitoisuudet vähenivät. Suomessa säännöllistä avantouintia harrastavat ovat talvikauden jälkeen ilmoittaneet olevansa energisempiä, ripeämpiä ja aktiivisempia, kertoo Ikäheimo.

Monet avantouimarit sanovat, että eivät palele enää talvella.

– Säännölliseen avantouintiin liittyy kylmään tottumista. Tällöin jo muutaman kerran jälkeen tahdosta riippumattoman hermoston vasteet vaimenevat ja kehon stressihormonien, erityisesti noradrenaliinin, erittyminen voi vähentyä, sanoo Ikäheimo.

Tuntemustasolla tottuminen tarkoittaa, että kylmä ei tunnu yhtä epämiellyttävältä.

– Kylmän aikaansaama aivojen välittäjäaineiden, endorfiinien, erittyminen lisää mielihyvän tuntemuksia.

SYDÄNSAIRAAT VAARASSA

Aivan kaikille avantouinti ei sovi tai sen aloittamisesta kannattaa ainakin jutella ensin lääkärin kanssa.

– Kroonisia sairauksia potevien on hyvä konsultoida lääkärää ennen avantouinnin harrastamista. Erityisesti sydänsairaille kylmän veden verenpainetta kohottava ja sydämen työmäärää kasvattava vaikutus voi olla haitallinen. Esimerkiksi sepelvaltimotaudissa sydämen hapensaanti on heikentynyt. Tällöin kylmän aikaansaama lisääntynyt hapentarve voi johtaa sydänlihaksen iskemiaan. Lisäksi kylmän veden aikaansaaman tahdosta riippumattoman sympaattisen ja parasympaattisen hermoston vaikutukset voivat aiheuttaa rytmihäiriöitä ja pahimmillaan johtaa esimerkiksi sydäninfarktiin, sanoo Ikäheimo.

Kylmän ilman hengittäminen ja samanaikainen ihon jäähtyminen vedessä voivat aiheuttaa hengitysteiden supistumista. Jotkut avantouintia kokeilleet ovat kuvailleetkin hengityksen salpautuneen kylmässä vedessä. Oireina kylmäaltistus voi aiheuttaa kehossa puutumista, pistelyä, toimintakyvyn heikentymistä ja ihon lämpenemiseen voi liittyä voimakastakin kipua.

– Myös ihosairauksia potevien on hyvä olla varovaisia. Kylmä ilma tai vesi voi laukaista kylmänokkosrokon, johon sisältyy ihon voimakas kutina ja vakavammissa tapauksissa jopa kielen tai nielun turvotusta ja allerginen reaktio, sanoo Ikäheimo.

TALVIUINNISTA TULI HENKIREIKÄ

Endorfiinit, ne mielihyvän tuntemuksia aiheuttavat välittäjäaineet, ovat Anne-Mari Torikalle tärkein syy harrastaa avantouintia.

– Jos jokin asia painaa yhtään mieltä, niin ne murheet jäävät tänne, sanoo Torikka hymyillen kauhoessaan kuunsiltaa mustassa vedessä. Ilmassa leijaillee muutama lumihiuatale.

Hämärässä saunan lauteilla hän kertoo kuukaudesta, jolloin avantouinti sai erityisen merkityksen.

– Kun isäni vuonna 2000 kuoli, tämä paikka oli minulle henkireikä. Silloin muuttui yhtäkkiä niin moni asia ja oli niin paljon järjesteltävää, mutta sauna ja avanto auttoivat selviämään vaikeasta ajasta, sanoo Torikka vieläkin liikutuen.

Rauhan, rentouden ja hyvän olon tunteen lisäksi hän on



Ruodasjärven avanto odottaa sinisellä hetkellä talviuimareita.

saanut apua myös fyysisiin vaivoihin.

– Minua vaivasi pitkään issiastyypinen kipu, jonka syy ei oikein koskaan selvinnyt. Olkapäissä, lähinnä oikealla puolella, on ollut raskauskipua, joita olen pahimpina aikoina hoitanut särkyväkivillä, kylmägeelillä ja tulehduskipuvoiteilla. Talvella vaivat tuppaavat onneksi unohtumaan, sillä ne eivät oireile, kun käyn avannossa.

Avantouinti on sosiaalinen tapahtuma. Etikettiin kuuluu, että kaikkia tervehditään ja tittelit jätetään pukuhuoneen puolelle.

– Lauteilla puhutaan kaikesta maan ja taivaan välillä, aika usein päivän uutisaiheista tai Lempäälän kunnan asi-

oista. Kaupassa vastaan tullessa sauna-kavereita ei sitten tunnekaan, kun on vaatteet päällä, nauraa Torikka.

HYVÄSSÄ VIREESSÄ

Anne-Mari Torikan talviuintikausi alkaa, kun Rantalan sauna lokakuussa avautuu. Uimassa käydään toukokuulle asti, vaikka ei tuntuma tietysti keväällä kiurujen laulaessa koivikossa ole enää ihan samanlainen kuin keskitalvella.

Säällä sinänsä ei ole suurta väliä. Röntäsade on omanlaisensa elämys sekin, mutta kylmä viima ehkä ikävin, sillä silloin keho ehtii jäähtyä jo polulla saunasta avantoon.

– Kävimme Lauran kanssa avannossa tänä talvena 24 asteen pakkasessa. Silloin vesi tuntui lämpimältä!

Avannossa Torikka ui kerrallaan pari minuuttia ja kymmenisen metriä. Joku houkutteli joskus osallistumaan talviuinnin SM-kilpailuihin, jossa matka on uima-altaan mitta eli 25 metriä.

– Osallistuminen vaatisi sitä, että käy avannossa lähes päivittäin. Vuoro-työläiselle se on vaikeaa, sillä Rantalan sauna menee kiinni illalla niin, että iltavuorosta tänne ei enää ehdi, mieltii Torikka, joka työskentelee Vesilahdella vanhusten pienryhmäkoti Anttilanhovissa. Puheena on ollut, että avanto-sauna voisi olla mukava kokemus työporukallakin.

Pukuhuoneessa iho hehkuu ja silmät loistavat.

– Kotiin mennessä saatan keittää vielä kahvit. Huomenna on taas aamu-vuoro. Sunnuntai-ilta jatkuu tästä hyvässä vireessä. ■

**JOS JOKIN ASIA PAINAA YHTÄÄN MIELTÄ,
NIIN NE MURHEET JÄÄVÄT TÄNNE.**



KOHTUULLISEN HYVÄT HOITAJAT

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Professori Juha T. Hakala sanoo, että sosiaali- ja terveysalalla työskentelee paljon vastuuntuntoisia ihmisiä, jotka ovat armottomia itselleen.

Milloin työ on kohtuullista?

Työtä ei saa olla liikaa, mutta ei myöskään liian vähän. Kohtuullinen sutina on hyvästä, mutta se ei saa muuttua kii-reeksi. Työstä pitäisi pystyä suoriutumaan hyvällä mielellä ja hymyssä suin annetun ajan puitteissa, ja työtilojen ja työvä-lineiden on oltava toimivia. Kun työ tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä, se on kohtuullista.

Milloin työ sitten on kohtuutonta?

On paha juttu, jos työyhteisössä on pitkään sellainen tunne, että työtehtävistä ei selviydytä. Työnhallinnan tunteen menettäminen on kohtuutonta, ja syntyy kahdesta asiasta: työtä on määrällisesti liikaa ja työ on liian haastavaa. Jos täl-laisia tunteita tulee, ollaan usein jo työuupumuksen alkutai-paleella.

Mitä kohtuuttomuudesta seuraa?

Elämään saattaa hiipiä työuupumus. Sen suhteen kannat-taa olla valpas ja tarkkailla itseään ja työyhteisön ilmapiiriä. Kynnistyminen on yksi uupumuksen merkki. Työssään uu-punut ihminen ei enää viljele huumoria, eikä osaa nauraa it-selleen. Hyvä työkaveri ottaa asian puheeksi ja kysyy toiselta, mitä kuuluu ja kuinka voit.

Miten kohtuullisuus ja kohtuuttomuus näkyvät hoito-työssä?

Sote-alalla on tehty kuluneen viiden vuoden aikana pal-jon muutoksia huonompaan. Organisaatioista halutaan kaik-ki tehot irti, kun omistajille haetaan taloudellista hyötyä. Se on johtanut kohtuuttomiin tilanteisiin ja työolosuhteisiin.

Sosiaali- ja terveysalalla on paljon velvollisuudentuntoisia ihmisiä, jotka ovat itseään kohtaan suorastaan armottomia. Kynnys jäädä sairauslomalle on korkea, sillä velvollisuudent-tuntoinen ajattelee, että työkaverit joutuvat silloin tekemään minunkin hommani. Hoivatyössä on tyypillistä, että kanne-taan huolta asioista, jotka ovat töissä jääneet kesken.

Miten omaa työtä voisi kohtuullistaa?

Kannattaa miettiä, ovatko kaikki työtehtävät todellakin sellaisia, että niistä pitää suoriutua kymppi plussan arvoises-ti? Jotkut työtehtävät ovat sellaisia, että seiska miikka riit-tää hyvin.

Hoivatyössä tehdään selkeitä, konkreettisia toimenpiteitä ja kohtaamiset potilaiden kanssa ovat usein hyviä. Hoitaja nä-kee työnsä jäljen ja merkityksen. Sellaiset tilanteet ovat palkit-sevia ja voimaannuttavia. Hyvät hetket kannattaa painaa mie-leen, sillä ne kantavat läpi harmaan arkipäivän.

Työhyvinvointi ei ole irrallinen muusta elämästä ja hyvin-voinnista. Arjen rytmisyys: riittävä uni ja lepo, liikunta ja ra-vinto ovat osa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Minkään näistä-kään ei pidä mennä yli. Vapaa-ajalla täytyy oikeasti levätä. Ih-misellä pitäisi olla edes yksi harrastus, joka vie ajatukset pois työstä. Kohtuus kaikessa.

JUHA T. HAKALA PUHUI HELMIKUUSSA SUPER AMMATTILAINEN -TAPAHTUMASSA TYÖN ILOSTA JA KOHTUULLISUUDESTA.

**TYÖSTÄ PITÄISI PYSTYÄ
SUORIUTUMAAN HYVÄLLÄ
MIELELLÄ JA HYMYSSÄ SUIN
ANNETUN AJAN PUITTEISSA,
JA TYÖTILOJEN JA TYÖVÄLINEIDEN
ON OLTAVA TOIMIVIA.**

Tulorekisteri kassojen käyttöön ensi vuonna

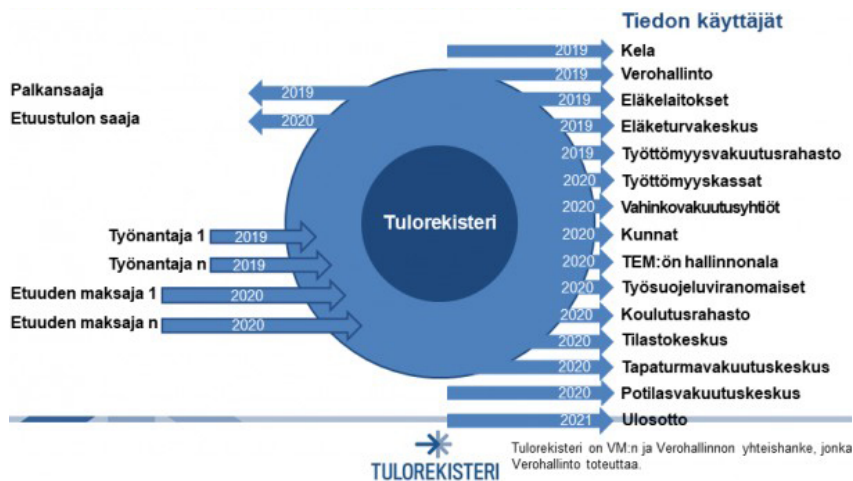
Palkkatietoja on alettu viedä tulorekisteriin tämän vuoden alusta lähtien. Työttömyyskassat eivät kuitenkaan saa tulorekisteristä tietoja vielä vuoteen. Ansiopäiväraha voidaan laskea tulorekisterin tietojen pohjalta aikaisintaan 1.1.2020.

Tulorekisteri otettiin käyttöön 1.1.2019. Tulorekisterin tavoitteena on yksinkertaistaa palkkatietojen ilmoittamista. Työnantaja ilmoittaa 1.1.2019 alkaen palkkatiedot yhdellä kertaa kaikille viranomaisille ja muille tietoja tarvitseville tahoille tulorekisterin kautta.

Työttömyysturvan osalta tulorekisterin tavoitteena on, ettei etuudensaajan enää tarvitsisi toimittaa erillistä palkkatodistusta, vaan työttömyyskassa saisi etuuden hakijan tulotiedot suoraan rekisteristä. Tämä on mahdollista kuitenkin aikaisintaan 1.1.2020 jälkeen, kun myös työttömyyskassat saavat tulorekisterin tietoja käyttöönsä.

Se, kuinka hyvin kassat pystyvät tulorekisteriin ilmoitettuja tietoja hyödyntämään, riippuu täysin siitä, mitä tietoja työnantaja sinne on toimittanut. Toistaiseksi työttömäksi jäävän henkilön on edelleen toimitettava palkkatodistus työttömyyttä edeltävistä ansioista, jotta päivärahan taso voidaan laskea.

Tulorekisteri - yksi ilmoitus, ajantasaiset tiedot



Myös osa-aika- tai keikkatyön tuloista on lähetettävä palkkalaskelma.

AKTIIVISUUSEDELLYTYKSEN KERRYTTÄMINEN

Huhtikuun alussa tulee voimaan työttömyysturvalain muutos, joka mahdollistaa aktiivisuusedellytyksen täyttämisen nykyistä useammalla tavalla.

Osa kuntien, ammattiliittojen, järjestöjen ja työnantajien järjestämistä kurseista ja toiminnasta kerryttää aktiivisuusedellytystä. Toiminnan tulee

olla työllistymistä tukevaa ja siitä pitää toimittaa todistus työttömyysetuuden maksajalle eli työttömyyskassalle.

Muutos tulee kuitenkin voimaan siten, että uudet toiminnan muodot kerryttävät aktiivisuutta vain silloin, kun aktiivisuuden 65 maksupäivän seurantajakso alkaa 1.4.2019 tai sen jälkeen.

Jos aktiivisuuden seurantajakso alkaa esimerkiksi maaliskuun lopussa ja päättyy kesäkuun lopussa, uudet toiminnan muodot kerryttävät aktiivisuutta vasta heinäkuussa. ■

Vinkkejä puhelinpalveluun

Kassan puhelinpalvelu on avoinna maanantaisin ja perjantaisin klo 9.00–13.00 sekä keskiviikkoisin klo 12.00–15.00. Huomioi, että yleensä puhelinpalvelussa on ruuhkaisinta ensimmäisen tunnin aikana. Jos numero on varattu, ja odottaminen kestää, kannattaa yrittää myöhemmin uudelleen. Usein puhelinpalvelun viimeisellä tunnilla ei puheluita ole jonossa ja saat heti yhteyden palveluun.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.00
 Palvelunumero ma ja pe klo 9.00–13.00 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377
 Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

TYTTÖJÄ VAI NAISIA?

Olen muutaman kerran törmännyt ihanaan ilmiöön. Ennestään täysin tuntemattomat kanssasaret ovat tulleet kehumiaan asua, kampausta tai jotakin muuta asiaa minussa. Se on ollut hämmentävää mutta, ah, niin ihanaa.

Naisten sanotaan olevan susia toisilleen, ja onhan se totta, että esimerkiksi monessa naisvaltaisessa työyksikössä saattaa olla enemmän juoruilua, kateutta ja ilkeilyä kuin miesvaltaisissa. Usein miehet ovat suurempia, eivätkä niinkään toimi toistensa selän takana.

Mietin tilanteita, joissa juoruilua tai ilkeilyä on ilmennyt. Mistä se johtuu? Miksi emme osaa selvittää vaivavia asioita kasvotusten, vaan spekuloiden iskemme puukkoa toistemme selkään? Juoruilun kohde varmasti pahoittaa mielensä, mutta eipä kai juorukeltonkaan kalkatus ihan ilosta soi?

Kateus se kai usein on panettelun takana. Pelko siitä, että itse on jotenkin huonompi tai että toinen on saavuttanut elämässään jotakin, jota itsekin

tahtois. On aivan liian usein, aivan liian monelle, mahdotonta tunnustaa kaidehtivansa. Mieluummin sitä syyttää toista kuin myöntää, että minä itse tosiasiaa haluaisin sen toisen pöksyihin ja niihin samoihin saavutuksiin.

Omat tai läheisen pettymykset jonkun ihmisen suhteen aiheuttavat toisinaan reaktion, jossa tämä lytätään ehkä lopuksi ikäänsä. Toki on mahdollista, että vastapuolen käytös on ollut anteeksiantamatonta ja negatiivisuus on siksi aiheellista. Melko usein ihmiset kuitenkin kasvavat ja muuttuvat. Viisi tai kymmenen vuotta sitten tehty moka voi silti mustamaalata sinut lähes lopullisesti, jos asioita ei osata selvittää suoraan ja rakentavasti.

Myös toisen mitätöinti on tapa käydä kisa paremmuudesta. Kun joku saavuttaa jotakin hienoa, voi siihen reagoida niin laajalla skaalalla. Voi olla iloinen ja kertoa toiselle, että on tästä ylpeä. Tai voi sivuuttaa koko asian, jättää reagoimatta, ikään kuin ei koskaan olisi toiselle mitään tapahtunutkaan. Mikään laki ei toki määrää, että pitää ol-

la ystävien ja kylänmiesten puolesta onnellinen, mutta ei se minulta ole pois, jos onnittelen aidosti toista onnistumisesta.

Haastan sinut seuraavan kerran töissä tai harrastuksissa ollessasi kehumiaan ihmistä, johon kiinnität huomiosi. Katso, mitä se saa aikaan. Meillä on jokaisella valta valita, olemmeko kärhämöiviä pikkutyttöjä elämän hiekkalaatikolla vai toisiamme kannattelevia naisia, joiden loisto ei himmene, vaikka autamme toisiakin loistamaan. ■

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

MIKSI EMME OSAA SELVITTÄÄ
VAIVAAVIA ASIOITA KASVOTUSTEN,
VAAN SPEKULOIDEN ISKEMME
PUUKKOA TOISTEMME SELKÄÄN?



SuPer-illat keväällä 2019

Tule ja tuo supertuttusi keskustelemaan ja verkostoitumaan SuPer-iltaan. Iltapalatarjoilu alkaa kello 17 ja jäsenilta kello 18, ellei toisin ole mainittu.

Tervetuloa!

Paikkakunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltilapaikka	Kellonaika	Sitovat ilmoittautumiset
Harjavalta	ti 2.4.	Helena Heljakka	Hotelli Hiittenharju, Hiittenharjuntie 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 25.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Helsinki	ma 25.3.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 17.3. satu.kervinen@superliitto.fi
Joensuu	pe 22.3.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 15.3. merja.ohvo@superliitto.fi
Jyväskylä, yksityissektori	ti 2.4.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 25.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Jyväskylä, kuntasektori	ma 25.3.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 17.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	ke 20.3.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Scandic Järvenpää, Asema-aukio	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 14.3. satu.kervinen@superliitto.fi
Kajaani	ma 8.4.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 29.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Kankaanpää	ti 9.4.	Helena Heljakka	Lumiainen, Keskuskatu 31	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Kannonkoski	ti 19.3.	Satu Landström	Karjalaisen kotileipomo, Hilmontie 118	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 11.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Kemi	ma 18.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Merihovi, Keskuspuistokatu 6	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 11.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kemijärvi	to 21.3.	Piiju Leppänen	Hotel Uitonniemi, Uitonniementie 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 14.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	ma 1.4.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	17.00–20.00	ilm. viimeistään 24.3. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Kouvola	ti 2.4.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2	17.00–20.00	ilm. viimeistään 25.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Kuopio	ti 19.3.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 11.3. merja.ohvo@superliitto.fi
Lahti, kuntasektori	ke 3.4.	Marjut Hakala ja Ulla Tanttu	Scandic Lahti, Vesijärvenkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 26.3. marjut.hakala@superliitto.fi
Lahti, yksityissektori	ma 8.4.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Scandic Lahti, Vesijärvenkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 29.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Lappeenranta	ma 1.4.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 25.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Lohja	ke 3.4.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Gasthaus Lohja, Laurinkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 26.3. paivi.salmen-gren@superliitto.fi



Paikkakunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltapaikka	Kellonaika	Sitovat ilmoittautumiset
Mariehamn svenskspråkig	on 3.4.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Arkipelag, Strandgatan 35	18.00–21.00	Anmäla senast 26.3. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Mikkeli	ti 26.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 18.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Oulu	ma 18.3.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea Isokatu 24, 4. krs	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 11.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Pargas svenskspråkig	ti 2.4.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Kalkstrand, Strand	18.00–21.00	Anmäla senast 25.3. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Pori	ke 3.4.	Helena Heljakka	Scandic Pori Itsenäisyydenkatu 41	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 27.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Pori Satakunta yksityissektori	ma 8.4.	Helena Heljakka	Sokos Hotel Vaakuna Gallen-Kallelankatu 7 Kulttuurikulma	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 29.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Porvoo	to 4.4.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.3. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Rauma	to 4.4.	Helena Heljakka	Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Riihimäki kunta- ja yksityissektori	to 4.4.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Scandic Riihimäki Hämeenaukio 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 26.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai txt puh. 040 748 0063
Rovaniemi	ti 19.3.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna Koskikatu 4	17.00–20.30 ruokailu 19.00	Ilm. viimeistään 12.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	ma 4.3.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15	17.00–20.30	Ilmoittautuminen jaana.ronnholm@superliitto.fi
Savonlinna	ma 25.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 15.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Seinäjoki	ke 3.4.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 26.3. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Taivalkoski	to 21.3.	Mervi Lesonen	Hotelli Herkko Taivalvaarantie 2	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 15.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Tampere, kuntasektori	ti 19.3.	Juha Kataja	Scandic Tampere, Koskipuisto, Koskikatu 5	17.00–20.00	Ilmoittautuminen juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Tampere, yksityissektori	ma 25.3.	Ulla Tanttu	Scandic Tampere, Koskipuisto, Koskikatu 5	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 15.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Turku, kunta- ja yksityissektori	to 14.3.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Radisson Blu Marina Palace Hotel, Linnankatu 32	17.00–20.00	Ilmoittautuminen jaana.ronnholm@superliitto.fi
Uusikaupunki	ti 2.4.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Uudenkaupungin Golfravintola & Catering, Välskärantie 2	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 25.3. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Vasa svenskspråkig	to 21.3.	Maj-Britt Skogberg	Sokos Hotel Royal Vaasa, Hovrättsesplanaden 18	18.00–21.00	Anmäla senast 13.3. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Ylivieska	ma 1.4.	Mervi Lesonen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 25.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Ylläs	ke 20.3.	Piiju Leppänen	Lapland Hotels Äkäshotelli, Äkäsentie 10	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 13.3. piiju.leppanen@superliitto.fi



Erityisryhmien turvallisuuden haasteet

24.4.2019 Sedu, Kirkkokatu 10, Seinäjoki
 9.5.2019 TAKK, Tampereen valtatie 15, 4 krs. Tampere
 14.5.2019 Hyria, Kauppalankatu 18, Hyvinkää

Oletko työssäsi miettinyt asiakkaittesi turvallisuutta ja siihen vaikuttamisen keinoja?

SuPer järjestää yhteistyössä Suomen Pelastusalan keskusliiton SPEK:in, Muistiliiton ja paikallisen ammatti-oppilaitoksen kanssa koulutuksen erityisryhmien, kuten liikuntaesteisten, muistisairaiden sekä mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden turvallisuudesta.

Koulutus sopii työssäkäyville hoitajille, lähihoitajaopiskelijoille ja muille kiinnostuneille. Koulutuksessa käsitellään itsemääräämisoikeutta ja hoitotahtoa sekä erityisryhmien arjen asumisen turvallisuutta ja osallisuutta. Osallistujille tarjotaan työkaluja arjen turvallisuuden varmistamiseen ja rohkeutta tarttua ongelmiin ja kehittää toimintaa.

OHJELMA

9.00–9.30 Ilmoittautumien ja kahvi
 9.30–9.45 Tervetuloa
 9.45–11.45 Erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat turvallisuuden riskiryhmänä
 • Arjen ja asumisen turvallisuus
 • Turvallisuus ja osallisuus
 • Työkaluja turvallisuuden varmistamiseen
 11.45–12.30 LOUNAS
 12.30–13.15 Muistisairaus ja itsemääräämisoikeus – mahdollon yhtälö?
 13.15–13.45 keskustelu
 13.45–14.15 KAHVI
 14.15–15.00 Hoitotahto – turva vai tyhjä paperi?
 15.00–15.45 Turvatekniikka
 15.45–16.15 Loppukeskustelu ja päätösosanat

Koulutus on omakustanteinen, hinta 50 €.

Sitovat ilmoittautumiset

- Seinäjoki, viimeistään 17.3.2019
my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet.Seinajoki
- Tampere, viimeistään 31.3.2019
my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet.Tampere
- Hyvinkää, viimeistään 7.4.2019
my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet.Hyvinkaa

Lisätietoja

Asiantuntija Soili Nevala,
soili.nevala@superliitto.fi, puh. 09 2727 9157

Sihteeri Raili Nurmi,
raili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 09 2727 9172



Ohjelma on alustava, ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.



Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan lähimmäistäsi 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.

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

Kotona Asuen
 SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

www.laakehoidonpaiva.fi

Olemme mukana LÄÄKEHOIDON PÄIVÄSSÄ

Tunnethko LÄÄKEHOITOSI TAVOITTEET?

Kun tarvitset neuvoja, käänny aina terveydenhuollon ammattilaisen puoleen, koska lääkehoidon toteutus on aina terveydenhuollon toimintaa.

Lähihoitaja on lääkehoidon osaaja.

Ilmoita SuPer-lehdessä

Ilmoittamalla SuPer-lehdessä tavoitat yli 90 000 aktiivista sosiaali- ja teveysalan ammattilaista.

Tarkista mediatiedot verkosta www.superlehti.fi/ilmoittaja





ONNEA LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVA! Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan. Muista valmistuessasi liittyä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi. Niin saat jatkossakin käyttöösi mahtavat jäsenedut ja liiton rautaisen asiantuntemuksen.



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



SUPER

www.superliitto.fi



superliitto

Suositttele SUPERIA

#suosittelesuperia
#superliitto
#lähihoitaja



... ja pyydä työkaverisi mukaan SuPer-hoitajien joukkoon.

Kyselymme mukaan SuPer-hoitaja

- ottaa muut työntekijät huomioon
- joustaa ja osaa kysellä tarpeen mukaan
- osaa sanoa tarvittaessa myös ei
- kun siihen on aihetta, turvautuu liittoon, luottamusmieheen ja yhdysjäseneseen.



KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi ▶ Jäsenyys ▶
Suosittele SuPeria
tai skanna koodi.



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.



...tekee päivästäsi mukavan

Aktiivinen stretch 7days

- Nopeasti kuivuva
- Itsestään siliävä
- 4-way-stretch

Malli 96312

Naisten housut, kiinteä vyötärö, joustoresori takana. Edessä vetoketju ja nappi.



Malli 96305

Unisex elastiset housut. Säädettävät kuminauhat vyötärössä ja lahkeissa.

Molemmat mallit saatavilla koossa: XXS/34 - 4XL/50
Väri: Musta, Valkoinen, Navy-sininen

Normaali hinta 65,90

20% alennus

Nyt vain **52,70**

Malli 30240

Vartalomyötäinen naisten tunika, jossa V-kaula-aukko ja lyhyet hihat.



Malli 30241

Unisex-yläosa, V-kaula-aukko, värikkäät efektit lyhyissä hihoissa.

Molemmat mallit saatavilla koossa: XS - 5XL
Väri: Turkoosi, Vaaleanharmaa, Sammaleenvihreä, Hiilenharmaa, Liila, Navy-sininen

Normaali hinta 57,90

20% alennus

Nyt vain **46,30**

UUTUUS
Vapaavalinnaisesti
20% alennus
kaikista tuotteista

**Tarjoukset
kommentilla
S2**



Tarjoukset ovat voimassa 31.03.19. asti. Tarjoukset kommentilla S2

Tilaa ilmainen esite ja tutustu koko mallistoon osoitteessamme

www.praxiswear.fi

Praxis-työvaatteet

Kataraistentie 7, 20740 Turku

puh 02-284 2886

OMA
SUPER OMA

Tervetuloa Oma SuPer -palveluun

SUPER

ETUSIVU

JÄSENTIEDOT

Muuta jäsentietojasi >>

Vaihtanut työpaikkaa?

Lähdössä jatko-opiskelemaan?

Jäämässä perhevapaille?

Vaihtanut sähköpostiosoitetta?

Valmistunut?

Kelan etuuden piirissä?

Eläkkeelle?

**PÄIVITÄ
JÄSENTIETOSI!**

Klikkaa **Oma SuPer**
-palveluun ja hoida
homma helposti.

Rekisteröidy nyt: www.superliitto.fi/kirjaudu



**SOTERGO
2019**

Sosiaali- ja
terveydenhuoltoalan
ergonomiaverkoston

SOTERGO 2019 -seminaari Turussa 13.-14.6.2019

TYÖTURVALLISUUS - TURVALLINEN TYÖSKENTELY ON MONEN TEKIJÄN SUMMA
OSATYÖKYKYISYYS • KOGNITIIVINEN ERGONOMIA • LIUKUMATERIAALIT

Sotergo.fi
#sotergo2019



LÄHIHOITAJAOPISEKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA

PE 6.9. KLO 10–14:30 MESSUKESKUS SIIPI, HELSINKI

VAPAA
PÄÄSY!

LÄHI- HOITAJA 2019

LÄHIHOITAJA2019 on täynnä oivalluksia ja innostavaa ohjelmaa:

- Lähihoitaja mielenterveys- ja päihdetyön osaajana
- Turvallinen lääkehoito on osa potilas-turvallisuutta
- Työkenttänä kehitysvammatyö
- Miten lasketaan vuorolisät ja ylityökorvaukset
- Lisää energiaa kehoon TFW:n tapaan

TARINA TOIPUMISESTA Valmentaja, kirjailija Ulrika Björkstam:

”Vaikeudet ja vastoinkäymiset kuuluvat ihmiseloon siinä missä ilon aiheet ja onnistumisetkin. Saattaa olla yllättävää, että yleisin lopputulos jonkin vaikean koettelemuksen jälkeen ei kuitenkaan ole post-traumaattinen stressioireyhtymä vaan resilienssi, eli toipumiskykyisyys. **Kipeidenkin kokemusten läpi voi siis mennä kohti kasvua.** Mistä tämä kasvu syntyy, ja miten löydät omat voimavarasi haasteiden kohtaamiseen?”



Muutokset mahdollisia.

KENEN ONGELMA? Sairaanhoidaja Sanna Kallio:

Miten toimia kun **työkaverina on juova tai käyttävä päihderiippuvainen?** Kannattaako puheeksiotto, mitä siitä voi seurata? Valhe kietoutuu päihderiippuvaisen ympärille.

JUONTAJANA HERBALISTI

Lisätietoja: opiskelijat@superliitto.fi

www.superliitto.fi

    [superliitto](https://www.youtube.com/channel/UC...) #lähihoitaja2019



SUPER



SUPERIN JÄSENMAKSUT 2019

Huom! Ilmoita jäsenyksikköön, kun jäsenyytesi tulee muutoksia, esimerkiksi kun jätät äitiysvapaalle tai elämäntilanteesi muuttuu muutoin. Tee ilmoitus verkkosivujen www.superliitto.fi kohdasta Kirjautu jäsensivuille tai kohdasta: Jäsenyys ► Jäsentietojen päivitys. Jäsenmaksu on verotuksessa vähennyskelpoinen.

TYÖSSÄ OLEVA VARSINAINEN JÄSEN

Jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

ULKOMAILLA

Kun työskentelet ulkomailla yli 6 kk, jäsenmaksusi on 6 €/kk.

Kun työskentelet ulkomailla alle 6 kk, jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkastasi.

OPIKELIJA

SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton aina valmistumiseen asti.

JATKO-OPIKELIJA

Jäsenmaksu on 6 €/kk.

Jos olet töissä opiskeluaikanasasi, on jäsenmaksu 1,2 % bruttopalkastasi eikä 6 €:n kuukausimaksua tarvitse erikseen suorittaa.

YRITTÄJÄ TAI YKSITYINEN PERHEPÄIVÄHOITAJA

Yrittäjänä toimivan jäsenen jäsenmaksu on 10 €/kk.

ELÄKELÄINEN

Kokoaikaisella eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20€ /vuosi (ei sisällä työttömyyskassan jäsenmaksua).

TYÖSTÄ VÄLIAIKAISESTI POISSA OLEVA/ KOTONA OLEVA JÄSEN

Jos et ole työnhakijana TE-toimistossa, on jäsenmaksusi 6 €/kk.

TYÖTÖN

Kun saat korvausta Kelasta, hae jäsenmaksuvapautusta.

Kun saat Super työttömyyskassalta ansiopäivärahaa, perii kassa jäsenmaksun suoraan päivärahasta.

ÄITIYS- TAI ISYYSVAPAA, HOITOVAPAA

Kelan maksamalta ajalta hae jäsenmaksuvapautusta.

Palkalliselta ajalta jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

Lue lisää jäsenmaksuvapautuksista ja jäsenmaksun maksamisesta osoitteessa www.superliitto.fi tai skanna QR-koodi. ►



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____
- Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,50 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)
- Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

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. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Oma SuPer palvelee 24 / 7

Voit tehdä muutoksia tietoihisi Oma SuPerissa, johon pääset osoitteesta www.superliitto.fi > Kirjautu jäsen-sivuille. Oma SuPerissa voit muun muassa luoda itsellesi viitteen jäsenmaksun maksamista varten.

Voit myös hakea vapautusta jäsenmaksusta Oma SuPerissa, ollessasi esimerkiksi palkattomalla äitiys- tai vanhempainvapaalla, hoitovapaalla tai määräaikaisella kuntoutustuella, tai saadessasi Kelan työttömyysetuutta. Lisätietoa jäsenmaksuista ja vapautusperusteista saat osoitteesta www.superliitto.fi > Jäsenyys. Oma SuPerissa voit lisäksi ilmoittaa tietoja työsuhteestasi ja ladata perintävaltakirjan työnantajaa varten.

Käy tutustumassa Oma SuPeriin, vaikka sinulla juuri nyt ei olisikaan muutettavia tai lisättäviä tietoja.

SUPERIN ELÄKELÄISJÄSENYYS

Jos sinulle on myönnetty vanhuuseläke, voit halutessasi jatkaa SuPerin eläkeläisjäsenenä maksamalla 20 euron suuruisen eläkeläisjäsenen jäsenmaksun. Viitesirto maksusta lähetetään erikseen postissa. Jos olet jo ehtinyt maksaa jäsenmaksua kuluvana vuonna vähintään 20 euroa, ei eläkeläisen jäsenmaksua tarvitse erikseen maksaa. Ilmoita eläkkeen alkamisesta SuPer lehdessä olevalla palvelukortilla.

Toimi samoin, jos sinulle on myönnetty täysi työkyvyttömyyseläke toistaiseksi voimassa olevana. Toistaiseksi voimassa olevalla täydellä työkyvyttömyyseläkkeellä olevien jäsenmaksu vuoden

2019 alusta lukien on 20 euroa vuodessa. Erillistä 20 euron jäsenmaksua ei tarvitse maksaa, jos kuluvan vuoden jäsenmaksua on jo kertynyt 20 euroa.

Täyttä vanhuuseläkettä saavan henkilön ei kannata enää jatkaa työttömyyskassan jäsenenä, koska täysi vanhuuseläke estää työttömyyspäivärahan saamisen. Myös täysi työkyvyttömyyseläke estää päivärahan saamisen, joten, jos tiedät ettet enää palaa työelämään, voit päättää työttömyyskassajäsenyytesi myös tässä tapauksessa. Tee ilmoitus jäsenyyden päättymisestä SuPer lehden palvelukortilla. Jos et ole varma, palaako vielä eläkkeeltä työelämään, voit jatkaa työttömyyskassan jäsenyyttä. Tässä tapauksessa kassa lähettää sinulle erillisen laskun työttömyyskassan jäsenmaksusta, joka vuodelle 2019 on 87 euroa.

MAKSA JÄSENMAKSU SÄÄNNÖLLISESTI

Työssä ollessasi voit valtuuttaa työnantajan perimään jäsenmaksun suoraan palkasta jättämällä työnantajalle perintävaltakirja. Huomioi, että jos työnantajia on useita, voit jättää valtakirjan kaikille työnantajille erikseen.

Tarkista palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty. Jos olet jättänyt valtakirjan, mutta jäsenmaksua ei ole peritty, ota yhteyttä palkanlaskentaan asian selvittämiseksi.

Jos haluat hoitaa jäsenmaksut itse, maksa jäsenmaksu säännöllisesti. Hoitamaton jäsenmaksu voi johtaa liitosta ja kassasta erottamiseen ja pahimmillaan maksetun päivärahan takaisinperintään, jos olet ollut kassalla päivärahan saajana. ■



Soviteltu päiväraha ja jäsenmaksu

Jos kassa maksaa sinulle täyttä tai soviteltua päivärahaa, se perii jäsenmaksun suoraan vain maksetun etuuden osalta. Palkan osalta jäsenmaksu pitää maksaa erikseen. Voit maksaa jäsenmaksun itse tai jättää valtakirjan työnantajalle, joka on sinulle vaivattomin tapa hoitaa jäsenmaksut. Muista ottaa jäsenmaksuvaltakirja pois palkanlaskennasta, jos työntekijä ei enää peri SuPerin jäsenmaksua.

SUPERIN JÄSENYKSIKKÖ

Palvelunumero 09 2727 9140

Puhelinpalvelu ma-pe klo 9-13

Oma SuPer: www.superliitto.fi > Kirjautu jäsen-sivulle

Sähköposti: www.superliitto.fi > Yhteystiedot > <https://securemail.superliitto.fi/>

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toimintakertomus edelliseltä toimintavuodelta
 - esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä
 - päätetään SuPerille tehtävistä aloiteista
 - päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.
- **HELSINGIN SOSIAALITOIMEN AO 819** kevätkokous 6.4. päiväristeilyllä Eckerö Linen Finlandialla. Ilmoittautumiset 8.3. mennessä hannele.hyvonen@hel.fi.
 - **HELSINGIN TERVEYSKESKUSSAIRAALOIDEN AO 814** ylimääräinen jäsenkokous 25.3. klo 16.30 SuPerin toimistolla, Juhani-koulu-tustila, Ratamestarinkatu 12 c. Kokouksen aiheena on ammattiosaston nimen ja toimialan muutos. Peruste muutokseen on se, että ammattiosaston on usean vuoden ajan ollut haasteellista saada aktiiveja toimijoita hallitukseen. Syyskokouksessa 2018 puheenjohtaja ja sihteeri kertoivat, etteivät ole enää käytettävissä tehtäviin. Kokouksessa ei saatu valittua puheenjohtajaa eikä uusia jäseniä hallitukseen. Ilmoittautumisen tilaisuuteen 20.3. mennessä johanna.husso@hel.fi.
 - **IIJOKI SEUDUN AO 202** kevätkokous 11.4. klo 18 Saarikosken Jahtimiesten majalla, Jahtitie 24 B, Yli-li. Sitovat ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 4.4. mennessä Timo Heinosen 040 158 6361 tai timosinikka@gmail.com. Tervetuloa!
 - **KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651** kevätkokous keskiviikkona 24.4. klo 17.30 Wisahovissa. Osoite on Kanakoulu-tie 5, Hämeenlinna. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotivat 12.4. mennessä: aosuper651@gmail.com. Saunomismahdollisuus, joten halutessasi saunomistarvikkeet mukaan. Tervetuloa!
 - **KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AMMATTIOSASTON 426** kevätkokous 29.3. klo 18 hotelli Laajavuoressa, Laajavuorentie 30, Jyväskylä. Kokouksen jälkeen ruokailu hotellin iltabuffetissa. Ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen viimeistään pe 15.3. mennessä ao:n sihteerille numeroon 045 269 3004. Tervetuloa!
 - **KERAVAN AO 805** kevätkokous 17.4. klo 17.30-21 Viertolassa, Timontie 4. Esityslista on nähtävissä ammattiosaston nettisivuilla ao805.superliitto.fi/kokouksen-esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 8.4. mennessä: kati.ritvanen@suomi24.fi tai txt 046 6656 316. Tervetuloa!
 - **KESKI-KARJALAN AO 510** kevätkokous ti 16.4. klo 17.00 Pivanka, Kesälahti. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun klo 16-18. Sitovat ilmoittautumiset 14.4. Paula Tolvaselle tekstiviestillä 0400 771 301. Tervetuloa!

- **KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824** kevätkokous 20.3. klo 17.30 Majvikissa. Ruokailun vuoksi sitova ilmoittautuminen. Kerro myös ruokarajoitteesi. Ilmoittautuminen 11.3. mennessä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi tai viesti numeroon 040 736 6841. Tilaisuudessa myydään UIT:n lippuja käteisellä hinnalla 15 €. Tervetuloa!

- **KUHMON AO 222** kevätkokous 15.4. klo 17 Hyvinvointi Sammossa, Väinämöinen 2. Ilmoittautuminen 1.4. mennessä sihteerille jaana.koi@gmail.com tai viestillä 045 116 6334. Ilmoita samalla mahdollinen ruoka-aineallergiasi. Tervetuloa!

- **KUUSAMON AO 204** kevätkokous 4.4. klo 17 Kuusamon Tropiikissa. Sääntömääräisten asioiden lisäksi arvontaa. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 27.3. mennessä super204@superliitto.fi. Kerro, jos jätät keilaamaan kokouksen jälkeen. Tervetuloa!

- **LAHDEN AO 403** kevätkokous 20.3. klo 17 Ravintola Lokissa, Jalakarannantie 19. Kokouksessa käsitellään myös ammattiosaston taloudenhoitajan valinta. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruokavaliot 8.3. mennessä uotila.tuominen@gmail.com. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta perimme ruokailukustannusten hinnan.

- **LEPPÄVIRRAN AO 523** kevätkokous 3.4. klo 18 Kinnusen Juhlahuoneistolla. Kokouksessa arvontaa. Ruokatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 29.3. mennessä Heidi Pönttille: 044 255 248. Hallitus kokoontuu klo 17.

- **LIEKSAN AO 513** kevätkokous 1.4. klo 16. Kokouksen jälkeen jäsenilta. Tarjoilua varten sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 25.3. mennessä: super513@superliitto.fi. Kokouksen pitopaikka vahvistuu myöhemmin, seuraa ammattiosastomme sivuja. Tervetuloa!

- **NASTOLAN-IITIN AO 409** kevätkokous 5.4. klo 17 Ponnilla litissä, Kalevankatu 4, Kausala. Ilmoittautumiset 26.3. mennessä Minna Santalalle 040 0895 128. Seuraa ammattiosaston internetsivuja. Sinne tulee lisätietoja.

- **NOKIAN AO 629** kevätkokous 10.4. klo 17.30 Herkkutuvassa, Tanhuankatu 2. Kokouksen jälkeen ruokailu. SuPerista mukana järjestöasiantuntija Lauri Kämäri. Ilmoittautumiset ao:n nettisivujen, WhatsAppin tai sähköpostin kautta: super629@superliitto.fi. Tervetuloa!

- **PARIKKALAN AO 503** kevätkokous 12.4. klo 18 JK Karpalossa. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen salaatteja ja pizaa. Ruokailuun ilmoittautuminen ja tieto allergioista 3.4. mennessä super503@superliitto.fi tai txt 044 319 1616. Tervetuloa!

- **PEIJAKSEN AO 823** kevätkokous 9.4. klo 17 ravintola Zillassa, Kielotie 12-14, Vantaa. Kun osallistut kokoukseen, saat lipun Linnanmäen Peacock-teatteriin 6.6. klo 18 näytökseen Herkkua kuin heinänteko. Ilmoittautu ajoissa, sillä lippuja on rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset ja samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat 4.4. mennessä: super823@superliitto.fi tai tekstiviestillä

050 575 1944. Tervetuloa!

- **PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN AO 405** kevätkokous 10.4. klo 16.30 Ravintola Pancho Villassa, Kauppakatu 18, Lahti. Ilmoittautumiset 7.4. mennessä tarja.aatonen@phsotey.fi. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

- **PÖYTYÄN SEUDUN AO 643** kevätkokous 28.3. klo 18 Kaidanojan kartanossa, Vanhainkondintie 12, Uusikartano. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun varmistamiseksi 20.3. mennessä super643@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0500 741 356.

- **RAUMAN SEUDUN AO 620** kevätkokous ti 2.4. klo 18 Gastrobar Rauman Wanha Krouvissa, Välikatu. Ruoka-annokset listalta. Mukana liitosta lakimies Riitta Saarikoski. Ilmoittautumiset ja ruoka-annosvalinnat viimeistään 26.3. satuelonen66@gmail.com tai SuPer ao 620 facebook-ryhmässä.

- **RINNEKODIN AO 808** kevätkokous 10.4. klo 17.30 Ravintola Lasipalatsissa, Mannerheimintie 22-24. Ennen kokousta klo 16.30 jäsenillä mahdollisuus osallistua opastettuun kierrokseen Amos Rex museossa ja kokouksen jälkeen yhteiselle illalliselle. Ilmoittautumiset museovierailulle ja illalliselle viimeistään 25.3. mennessä. ao808@gmail.com. Tervetuloa!

- **SALON SEUDUN AO 605** kevätkokous keskiviikkona 3.4. klo 17 Maran Klubissa, Anistenkatu 1, Salo. Vieraana kansanedustaja Katja Taimela. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan 8 kpl pääsylippuja SaloFesteille. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilta-alaan osallistuvilta pyydetään sitova ilmoittautuminen 27.3. mennessä tekstiviestillä: 044 988 7754. Tervetuloa!

- **TIIRISMAA AO 407** kevätkokous 29.3. klo 17-20 Järvelän Villa Viertolassa, Vanhatie 5. Kokouksen jälkeen puolen tunnin myönteisyysluento, jonka jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun ja hyvinvointiluennon takia 22.3. mennessä 044 972 8234. Tervetuloa!

- **TOHMAJÄRVEN AO 518** kevätkokous 11.4. klo 18 Kotipiirtissä. Ilmoittautumiset Birgit Lepolalle 040 073 8501.

- **UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608** kevätkokous 10.4. klo 17.30 Golf Ravintola & Catering, Välskärintie 2 H. Ammattiosasto tarjoaa burgerbuffetin. Tipi-laukku edustaja paikalla. Sitovat ilmoittautumiset 2.4. mennessä Tero Aaltoselle tekstiviestillä 040 708 9705. Tervetuloa!

- **VAASAN AO 312** kevätkokous torstaina 4.4. klo 18 Ravintola Mama's Kitchen, Rauhankatu 12. Valitaan täydennysvaalissa ajalle 2019-2022 Vaasan kaupungille varapääluottamusmiehiä, kaksi luottamusmiestä, toinen kotihoitoon ja toinen Vähäkylä-Laihia alueelle. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen buffet-ruokailun. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 25.3. mennessä: marja.isomottonen@saunalahti.fi tai 050 405 3658. Kerro mahdollinen erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!



Superilaiset huikeat hoitajat olivat kirpeässä pakkassäässä Lahden torilla helmi-markkinoilla. Hernekeitto teki kauppansa. Esperin johtajien miljoonapalkkiot sekä hoivakodit yleensä puhuttivat markkinäväkeä. Mukana torilla huikeita hoitajia ao:sta 401, 403, 404, 405 ja 409 sekä pari vapaaehtoista eläkeläisjäsentä.

TARJA AATONEN

Lehti arpoi opintopäivillä

Tanja Hämeenlinnasta voitti SuPer-lehden arvonnassa termosmukin Tampere-talossa järjestetyssä SuPer-Ammattilainen 2019-tapahtumassa. Lehti kysyi ehdotuksia mielenkiintoisista henkilöistä, joista pitäisi kirjoittaa lehtijuttu. Juttuja halutaan muun muassa ikäihmisten päivähoiton työntekijöistä ja eläinavusteisesta hoitotyöstä. Kiitos kaikille vastanneille!

Palkintoja SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotujen termosmukien voittajat helmikuussa olivat:

Jonna Espoosta

Sabina Kaustiselta

Hely Uudestakaupungista

Muut kutsut

• **VAASAN AO 312** järjestää jäsenille ostosmatkan Tallinnaan 24.-25.4. 40 paikkaa menee ilmoittautumisjärjestyksessä. Lähemme Vaasasta ke 24.4. klo 11 kaupungintalon edestä ABC:n ja Laihian kautta suoraan Helsinkiin. Silja Europa lähtee kohti Tallinnaa klo 18.30. Bussi mukana Tallinnassa. Ostosaikaa maissa noin 4 tuntia. Laiva on takaisin Helsingissä 25.4. klo 16, joten olemme kotona ennen puolta yötä. Jäsenille matkan hinta on 20 €. Matkan hintaan sisältyy buffet-illallinen ja meriaamiainen laivalla. Sama hytti meno- ja paluumatkoilla. Ilmoittautuminen 21.3. mennessä ranja.kiikka@outlook.com tai txt/WhatsApp 040 738 8315. Kerro viestissä nimesi, syntymäaikasi ja mistä edellä mainitusta paikasta nousee kyytiin. Maksathan matkan 22.3. mennessä tilille: FI15 5670 0820 2578 12. Ilmoittautuminen on sitova. Perimme matkan hinnan 92,50 euroa 21.3. jälkeen peruuttaneilta. Hinta 92,50 euroa on myös ei-jäseniltä, jos paikkoja jää yli. Muista ottaa mukaan passi tai henkilökortti! Ajokortti tai kelakortti eivät käy. Tervetuloa!

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 19.3. mennessä osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 3/2019

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

DARMLNEUPT

Helmikuun ristikkokisan voitti
Anne Porista
Lämpimät onnitelut!

HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



Yskökset talteen

Viime vuosisadan alkupuoliskolla väestöä kehoitettiin välttämään yskösten leviämistä ympäristöön, sillä sen tiedettiin levittävän herkästi tarttuvaa tuberkuloosia. Värjätystä sinisestä lasista valmistettu Sininen Heikki, alkujaan saksalaisen keuhkotautilääkäri Peter Dett-

weilerin kehittämä Blauer Heinrich, oli henkilökohtainen astia ysköksille. Tyhjentämistä varten siinä on avattava korkki myös pohjassa. Nykyään ysköksiä kerätään sairaalassa hygieenisesti monikäyttöiseen kannelliseen näytepurkkiin. ■

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



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

HYVÄT PUHEENLAHJAT AUTTAVAT

Oletko suunnitellut kevääksi jotain tärkeitä menoja? ▶ s. 4

Kaksi laivareissua on varattu ja matka lämpimään suunnitteilla. Yksityissektorin neuvottelupäivät ovat maaliskuulla.

Mitä terveisiä lähettäisit liiton puheenjohtajalle? ▶ s. 6

Kiitän Siljaa vahvasta tuesta ja työstä, jota hän tekee.

Mitä hyvää on yksityisissä hoitopaikoissa? ▶ s. 8

Olen ollut kunnalla ja yksityisellä töissä, mutta en ole työskennellyt hoitoyksiköissä, joten en osaa oikein tähän vastata. Perustyö on varmaankin molemmissa samanlaista hoitajan näkökulmasta. Konsernien toimintamallit luovat hoitopaikoista erilaiset.

Ovatko lääkehoito-oikeutesi riittävät? ▶ s. 12

Kyllä. Tarkastin juuri, että lääkeluvat ovat kunnossa.

Miten parantaisit vammaisten asemaa Suomessa? ▶ s. 23

Olin seitsemän vuotta vammaistyössä. Henkilökuntaa pitää olla riittävästi. Hoitajilla pitäisi olla aikaa tukea arjessa, mahdollistaa tuki harrastuksiin, ostoksille ja reissuihin.

Oletko kokenut hoitotyössä vaarallisia tilanteita? ▶ s. 24

Olen. Usein puhuminen on auttanut. Ennakoiminen ja tilanteiden luku ovat avainsanoja.

Pitäisikö joidenkin hoitajien erikoistua pelkäämään opiskelijoiden ohjaamiseen työpaikoilla? ▶ s. 38

Ei huono idea ollenkaan.

Parkanon-Kihniön ammattiosaston puheenjohtaja Hanna-Leena Haapa kertoo, että hyvä supliikki auttaa tärkeässä tehtävässä.

– Ammattiosastomme on viime vuosiana saanut paljon uusia jäseniä. Ammattiosastosta avoimesti puhuminen, toimintaan innostaminen ja kannustaminen on tuonut joukkoomme uusia ihmisiä.

Kahden kunnan ammattiosastossa on 263 jäsentä. Yli puolet heistä työskentelee yksityispuolella, koska sote-palvelut on siirretty Kolmostien Terveydelle. Varhaiskasvatus hoidetaan kuntien voimin.

Alueen työpaikoilta kuuluu tuttuja terveisiä riittämättömyydestä. Etenkin vanhuspuolella haluttaisiin tehdä työtä paremmin ajan kanssa. Varhaiskasvatuksessa ja vanhuspuolella sijaispula ja koulutettujen työntekijöiden löytäminen ovat ongelmia.

– Olemme pieniä kuntia etäällä muista. Kovin moni ei halua kulkea tänne töihin kaukaa. Jos palkkoja nostettaisiin, tulijoita olisi varmaan enemmän.

Haapa tekee kaksivuorotyötä kotihoidossa. Hän toimii myös TSN:n luottamusmiehenä, ja tämä työ sujuu hyvässä yhteishengessä työnantajan kanssa.

Ammattiosasto teki viime vuonna retken Riikaan. Tänä vuonna suunnitteilla on teatteriretki, virkistysilta ja huhujen mukaan mahdollisesti taas jokin reissukin on tulossa. ■



Hanna-Leena Haapa aloitti ammattiosastonsa puheenjohtajana syksyllä 2017.

JUKKA JÄRVELÄ

Oletko säästynyt kivuilta? ▶ s. 35

Olen säästynyt. Joskus on niska- ja hartiakipuja, muttei vaivaksi asti.

Mistä saat työhösi iloa? ▶ s. 44

Kun nauttii työstä, kokee, että saa siitä myös iloa. Asiakkaiden kohtaaminen ja hyvän tuottaminen heille tuovat minullekin positiivisuutta.

Käytkö avannossa? ▶ s. 54

En. Houkuteltu on, ja kerran olen kokeillutkin.

Mitä haluaisit kertoa paikallisessa jäsenillassa kaikille oman alueesi hoitajille? ▶ s. 62

Teemme arvokasta työtä, olemme tärkeitä ja hyviä siinä mitä teemme. Meidän pitää muistaa myös oma jaksaminen, hyvinvointi ja itsestämme huolehtiminen.

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 Niittyinen 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
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Alekski Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Hannu Järvinen p. 09 2727 9241
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 09 2727 9219
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Esa Pesonen p. 09 2727 9233
- 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
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittyinen 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
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9221
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimiesharjoittelija Tuomas Aalto p. 09 2727 9183
- 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 Kirsi Kemppe p. 09 2727 9239
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen 09 2727 9223
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Tuja Stenroos p. 09 2727 9214
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma–pe klo 9–13
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Piia Partanen, Satu Rautio, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

NU ÄR DET NÄSTAN KLART, MEN INTE HELT

Nu har man lyssnat på SuPer. Det är bra.

Just nu diskuteras det mycket gällande situationen inom äldreomsorgen och småbarnspedagogiken, om antalet vårdare som ska skrivas in i lagen och hur kontrollen fungerar. SuPer-medlemmarna har i årtal kritiserat systemet. I äldreomsorgen övergick man först till egenkontrollsystem där SuPer konstaterade att det kommer inte att fungera. Samtidigt upprättades i många kommuner och samkommuner underdimensionerade budgetar varefter beslutsfattarna fick nog och verksamheten utkontrakterades till stora företag. Och här glömdes bort att även om verksamheten kan läggas ut på entreprenad kan inte ansvaret utkontrakteras.

Vi har hela tiden varit i kontakt med tillsynsmyndigheter och myndigheterna har gjort vad de kunnat med de minskade resurserna: gjort anmärkningar, uppmanat och delat ut böter. Inget har hjälpt. Först nu när några vårdplatser har stängts vaknar alla upp.

Nu hade många SuPer-medlemmar fått nya arbetsgivare, och även i många kollektivavtal har det blivit förändringar i och med samarbetsförhandlingen. Det började komma uppgifter till förbundet om ändrade arbetsbeskrivningar, om att många arbetskamrater plötsligt hade förkortade arbetsdagar, att det fattades arbetskamrater i arbetspasset och att arbetsbelastningen ökade.

SuPer startade en utredning gällande arbetsplatserna: hur många spökvårdare det fanns och hur mycket otillåtet övertidsarbete gjordes? Vi startade kampanjerna Ange spökvårdare och Jag gör mitt jobb, jag behöver min ledighet.

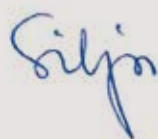
Genom utredningar och kampanjer fick vi mycket information från alla branscher, även från småbarnspedagogiken. Baserat på den före jul samlade informationen påminde SuPer kommunernas kontrollutskott om deras uppgift.

Samtidigt diskuterade vi närvårdarstudenternas situation och hur inläringen på arbetsplatserna går till. Verkligheten överträffade dikten! Situationen hade blivit sämre och studieresultaten blandade. En del av studenterna hade aldrig ens velat in i branschen utan de hade letts dit på falska grunder.

SuPer kräver att lämplighetstesterna återinförs. Nu har man lovat att det blir så.

Här finns ett litet hål som måste täppas. Skolorna måste ha finansiering för sina tester. Vi vet att SuPer-medlemmarna vill göra sitt jobb bra. SuPer-medlemmarna vill att nya studenter ska vara motiverade och att de förstår att yrket kräver yrkeskicklighet och -kunskap. Patient/klienttrygghet är viktigast av allt.

Som jag konstaterade i början har vi blivit hörda. Nu måste vi jobba ordentligt så att nyhetsrubrikerna inte bara leder till tomma vallöften. Där har vi SuPer-medlemmarna en viktig roll att fylla. Lokalt måste vi veta vad som är på gång. Berätta för ditt förtroendeombud vad som händer och gå till era fackavdelningsmöten och upplys om situationen. Underrätta även förbundet. Tillsammans är vi starka och jobbar bättre. Och du kommer väl ihåg att alltid fråga en ny arbetskamrat eller student om de inte redan har anslutit sig till SuPer? ■



SUPER TAR HAND OM SINA MEDLEMMAR SÅ ATT DE KAN TA HAND OM ANDRA.
ETT CENTRALT SKÅL ATT TILLHÖRA EN FACKFÖRENING ÄR TRYGGHETEN.
EN SUPER-MEDLEM HJÄLPER ALLTID EN ANNAN MEDLEM.



LEDARE

NU BLIR VI HÖRDA

När jag en solig och småkyllig vintermorgon var på väg till SuPers yrkesstudiedag i Tammerfors spelades i mitt huvud låten Kärleken är snövit. Orsaken till det här musikaliska minnet var förstås att sångaren till den här fina låten precis hade dött, 54 år gammal, endast ett år äldre än jag själv, alldeles för ung.

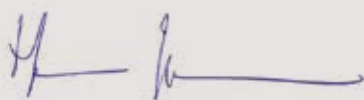
Han fick aldrig uppleva att bli gammal, behövde därför aldrig vård eller hjälp som allt fler av oss behöver i framtiden. Det är en väsentlig del av ett långt och bra liv; lång och bra ålderdom. Det är ju det som vi alla önskar för oss själva och de nära och kära.

Tyvärr har denna önskan från många äldre inte fått något gehör. Hänsynslös vinstjakt, företagsexpanding och minskade resurser för de svagaste har inneburit att välbefinnandet redan har naggats för mycket i kanten hos både skötare och de äldre. Men nu verkar det att vi äntligen ser ljuset i tunneln.

Finlands närvårdares och primärskötarens viktigaste intressebevakare SuPer ligger nu i fokus på alla fronter och vi blir verkligen hörda ända upp i högsta statsledningen. Och vi har mycket att berätta.

Jag är glad att jag mitt i all denna otroliga uppståndelse blev vald till kommunikationsdirektör i SuPer. Förbundets kommunikationsuppdrag är bland annat att se till att våra 90 000 medlemmars röst hörs så högt och långt som möjligt. Vår uppgift är också att berätta varför SuPer är Finlands ledande skötarförbund inom social- och hälsovården till vilket varje närvårdare och primärskötare borde höras. Det är en stor ära att lotsa och utveckla såväl den tryckta som digitala kommunikationen tillsammans med en kunnig och hängiven grupp.

I din hand, ärade SuPer-medlem, har du igen ett nytt fantastiskt nummer. Enligt resultaten från vår läsarenkät hör du till en särskilt engagerad och intresserad grupp vilken endast få tidningsmakare bara kan drömma om. Stort tack! Som ansvarig chefredaktör för SuPer-tidningen lovar jag att vi ska visa oss värdiga ert förtroende även i fortsättningen. ■



hannu.jarvinen@superliitto.fi



Ett stort steg närmare obligatoriska inträdesprov

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

Läroanstalter som anordnar närvårdarutbildningar kan börja med lämplighetstester och utgälla från utbildningen de studenter som får nollresultat.

SuPers ordförande Silja Paavola är nöjd med att lämplighetstesterna återinförs i närvårdarutbildningen. SuPer har länge krävt riksomfattande obligatoriska lämplighetstester.

Lämplighetstesterna är ännu inte obligatoriska men redan nu har återinförts möjlighet att använda utgällning i samband med inträdesprov och lämplighetstester vid antagningen. Man kan således underkänna en student som är tydligt olämplig att verka inom social- och hälsovården. Denna möjlighet fanns inte före förordningen.

Enligt Paavola är situationen väsentligt bättre i och med den nya förordningen än den var innan.

– Vi är verkligen på god väg i och med den nya förordningen.

I Paavolas önskelista står att branschen så snart som möjligt får en lag om obligatoriska lämplighetstester och pengar för att genomföra dem. ■

Medlemskvällarna våren 2019

Kom och ta med dig din SuPer-bekant för att diskutera och skapa nätverk på en SuPer-kväll. Servering av kvällsmat börjar kl 18. Välkommen!

MARIEHAMN

Hotel Arkipelag
Strandgatan 35

3.4. kl. 18.00–21.00

anmäla senast 26.3.
maj-britt.skogberg@superliitto.fi

PARGAS

Hotel Kalkstrand
Strand

2.4. kl. 18.00–21.00

anmäla senast 25.3.
maj-britt.skogberg@superliitto.fi

VASA

Sokos Hotel Royal Vaasa
Hovrättsplanaden 18

21.3. kl. 18.00–21.00

anmäla senast 13.3.
maj-britt.skogberg@superliitto.fi



Frågetecken i åldringsvårdens framtid

VAD HÄNDER EFTER ALL UPPSTÅNDELSE?

TEXT ESA PESONEN BILD INGIMAGE

Många SuPer-medlemmar undrar vad som händer när uppståndelsen inom åldringsvården ofrånkomligen avtar. Efter riksdagsvalet i april har riksdagsbesluten en nyckelposition.

SuPer-tidningen gjorde en skjutjärnsintervju med utvecklingsdirektör Jussi Salo. Temat var bland annat skötardimensioneringen och vad den innebär i det praktiska vårdarbetet om den genomförs.

– Inom de intensifierade serviceboenden och institutionsvården ska en miniminivå för personaldimensionering vara 0,7 vårdare och enligt lagen ska det vara den absolut yttersta gränsen som inte får underskridas.

För närvarande är miniminivån 0,5 och det är bara en rekommendation.

– Problemet med rekommendationer är att man inte alltid följer dem. På många platser är det redan en större personaldimensionering än 0,5.

HUNDRATALS MILJONER, TUSENTALS NYA VÅRDARE...

Det kommer inte att bli billigt att genomföra skötardimensioneringen. Det uppskattade priset tros röra sig om hundratals miljoner. Det är kommunerna som får betala priset men hänsyn ska förstas tas till kommunernas statsandelssystem.

– I offentligheten har det framförts olika uppskattningar om merkostnader och då rör det sig om cirka 250–300 miljoner euro. Och det är den årliga

merkostnaden.

Det är svårt att bedöma vad den slutgiltiga prislappen blir eftersom det för tillfället inte finns några exakta uppgifter om nivån på personaldimensionering inom åldringsvården.

Hur många fler händer betyder genomförandet av skötardimensioneringen i själva vårdarbetet? Hur många nya vårdare måste anställas? Kommer det ens finnas tillräckligt med personal?

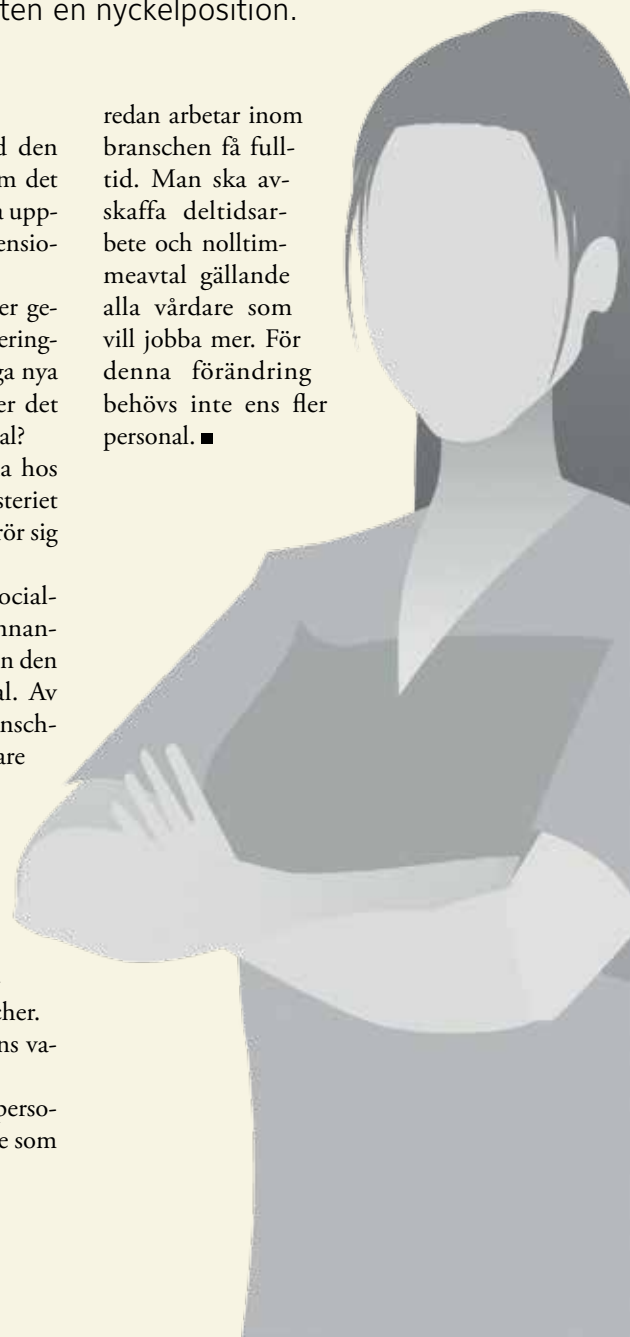
– De första uppskattningarna hos THL och social- och hälsoministeriet angående behov av mer personal rör sig om cirka 4200 skötare.

– Utbildad personal inom social- och hälsovården finns någon annanstans än i vårdarbetet. Dock är även den nyaste statistiken redan gammal. Av dessa yrkespersoner utanför branschen är åtminstone 20 000 närvårdare eller primärskötare, om inte mer.

Enligt Salo beror det mycket på om personaldimensionering inom vårdarbetet kan ordnas och om arbetsförhållandena kan bli så lockande att man får tillbaka den utbildade personalen från andra branscher. Att genomföra detta torde inte ens vara särskilt svårt.

– Det snabbaste sättet att öka personaldimensioneringen är att låta de som

redan arbetar inom branschen få fulltid. Man ska avskaffa deltidsarbete och nolltidsavtal gällande alla vårdare som vill jobba mer. För denna förändring behövs inte ens fler personal. ■



5 FEM FAKTA

Mässling

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

VARFÖR ANSES DEN FÖR 50 ÅR SEDAN SÅ VANLIGA SJUKDOMEN VARA FARLIG I DAGENS FINLAND?

1 Mässlingen var farlig även förut men att insjukna i den ansågs vara normalt eftersom nästa alla blev sjuka i mässling. Eftersom det för 50 år sedan inte var ovanligt att dö i sjukdomen ansågs dödsfallen knappt vara värda en nyhet. På den tiden visste man inte så mycket om saker och ting och informerade inte så mycket om dem som det görs nu för tiden.

VAD FÖR SLAGS SJUKDOM ÄR MÄSSLING?

2 Mässling är ett paramyxovirus som orsakar inflammation i hela kroppen, det vill säga en allmän infektion som innebär svåra följsjukdomar. Särskilt svår är mässlingen för den som har nedsatt immunförsvar, sjukdomen kan till och med leda till döden. Mässlingsviruset hör till de mest smittsamma virusen. Ju äldre man är vid insjuknandet desto svårare än den.

Sjukdomen smittar både via beröring och via luften. Den som har insjuknat i mässling smittar fyra dygn före utslagen och fyra dygn efter att utslagen brutit ut. Mässlingsvirusen är smittsamma i rumsluften och -tytor till och med två timmar efter att den smittande personen lämnat rummet.

Mässlingen kan hindras genom att vaccinera barn. Det finns ingen me-

dicin mot sjukdomen. I Finland har ett systematiskt vaccineringsprogram använts sedan 1975. Insjuknande i mässling ger en livslång immunitet.



ISTOCKPHOTO

VAD INNEBÄR MÄSSLING FÖR EN PERSON?

3 Mässlingssvirus kan skada det centrala nervsystemet. Den mest fruktade komplikationen är hjärninflammation som cirka en av tusen kan få. Vanligaste följsjukdomar av mässling är feberkramper, öroninflammation, diarré, lunginflammation och bakterieinfektion i luftvägarna.

Sjukdomen påverkar immunsystemet

och därför är den insjuknade mer utsatt att insjukna i olika infektioner i tre års tid.

KAN MAN DÖ AV MÄSSLING?

4 Ja, det kan man. Mässlingen leder till döden i 1–3 fall per 1000 insjuknade.

Mässlingen är fortfarande ett stort hot mot barn, särskilt i fattiga länder. Trots att 85 procent av jordens befolkning år 2014 var vaccinerade mot mässling noterades ändå över 100 000 barndödsfall orsakad av mässling. WHO bedömer att på 2000-talet har 17 miljoner barns liv räddats av vaccineringsprogram. År 2018 dog minst 37 insjuknade i Europa, största gruppen var ovaccinerade barn under ett år.

FÖREKOMMER MÄSSLING I VÅRA NÄROMRÅDEN?

5 I Finland insjuknade förra året 15 personer i mässling. Sjukdomen kan spridas även i Finland eftersom i en tredjedel av kommunerna har mindre än 95–97 procent av kommuninvånarna vaccinerats vilket krävs för att skydda befolkningen.

Sedan början av år 2017 har man i Europa konstaterat cirka 1000 fall av mässlingssmitta varje månad. THL uppmanar särskilt resenärer att se till att bli vaccinerade mot mässling.

KÄLLOR:

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.THL.FI