

SUPER

2/2018

INHIMILLINEN KIELI
JA TUNNEPUHE

*lisäävät työn
vuorovaikutusta*

VIIDEN JÄRJESTÖN VASTAISKU

VARHAISKASVATUKSEN
TIEKARTALLE

VIDEOYHTEYS
OPETTAJAAN

TUKEE OPISKELIJOITA
VANHUSKÄYNNELLÄ



POSITIIVINEN
PALAUTE

ON YKSI
OPISKELIJOIDEN
TÄRKEIMMISTÄ
ILONAIHEISTA

ALEKSI VIRTANEN
TÄHTÄÄ TOKION
OLYMPIALAIISIIN

TERVEILLÄ
JALOILLA
TÖIHIN

SUPER



24

lääkkäät työntekijät ovat taitavia vuorovaikutus-tilanteissa.



40

Sirkka-Liisa Sampokoski on lähihoitajaopiskelija Emmi Setälän ystävänä.



34

Kaiken ikäisille elämän mielekkyyden kokeminen on tärkeää, kirjoittaa Sirkka-Liisa Kivelä.

UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Liiton juhlavuosi käynnistyi
- 8 Kovien kysymysten neuvottelukierros
- 10 Sote: asiakkaat maksavat valtion säästöt

12 VARHAISKASVATUKSEEN VAIHTOEHTOINEN TIEKARTTA

Viisi varhaiskasvatuksen ammattijärjestöä toteaa, että nykyinen moniammatillinen henkilöstö tarjoaa erinomaista, kansainvälisestikin arvostettua varhaiskasvatusta.

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni

59 HANNA JOKISEN PAKINA

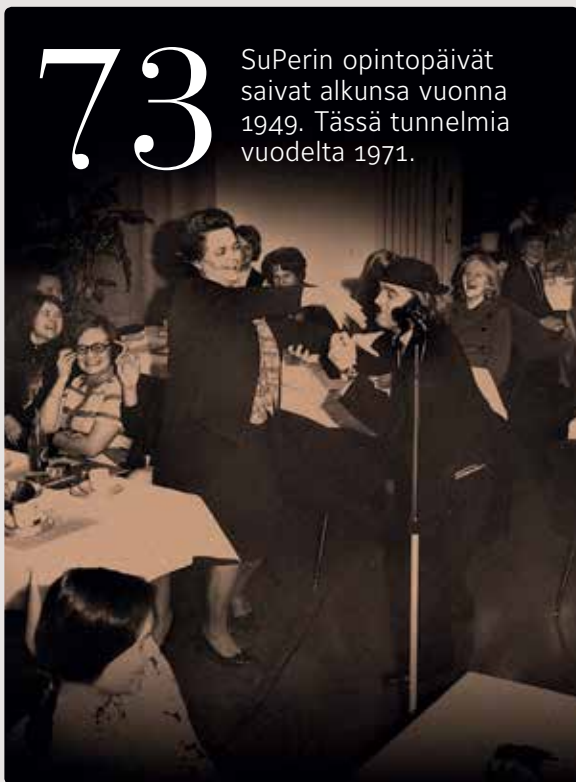
Ei vie enempää aikaa, jos vastaa ystävällisesti kuin jos tiuskii vastauksensa. Kunnioita asiakaspalvelijaa, toivoo Hanna Jokinen.

AMMATTI

- 18 Eija Haarasen työpäivä
- 24 **HYVINVOINTI ON KIELESTÄ KIINNI**
– Avoin, salliva ja toisia kunnioittava kieli tukee kaikkien hyvinvointia. Tiedolla johtamiseen nojaava kieli taas luo kuiluja esimiesten ja työntekijöiden välille, toteaa tutkija Kristiina Niemi-Kajja.
- 29 Perushoidon tietoisuus 2: Ravitsemus
- 30 Enemmän tilaa ilolle!
- 36 Miten kohdata masentunut ihminen?
- 40 Opettaja tukena videon välityksellä
- 42 **NUORTEN SUPER JA UUDET SUNUT**
SuPer-Nuorten työryhmäläiset eli SuNut tukevat alueidensa kaikkia ammattiosastoja nuorten tapahtumien ideoinnissa ja toteutuksessa. Uusi SuNu-työryhmä on aloittanut työnsä.
- 46 Hoitajan huoltokirja 1/5:
Työhyvinvointi lähtee jaloista
- 48 SuPer yksityinen:
Työsuhteen ehdot muutostilanteissa
- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa: Oikeusapu
- 60 Työttömyyskassa tiedottaa: Aktiivimalli

73

SuPerin opintopäivät saivat alkunsa vuonna 1949. Tässä tunnelmia vuodelta 1971.



18

Jalkojenhoitaja Eija Haaranen antaa mallia varpaiden venyttelyyn. Jalkaterän pienet lihakset kaipaavat jumppaa.

”Yllätyin siitä, kuinka merkityksellinen opiskelijaryhmä, ne opiskelutoverit, ovat ilon tunteen luojina.”

Heidi Kassara kertoessaan ilon merkitystä käsitelleestä väitöstutkimuksestaan. Juttu alkaa sivulta 30.



KANNESSA

Nyrkkeilijälupaus Alekski Virtanen valmistuu lähihoitajaksi huhtikuussa kuntoutuksen osaamisalalta Lahdesta. KUVA Marjo Koivumäki

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Helmikuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 44 Hyvä hoitaja on auttavainen
- 45 Palasia sieltä täältä
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 58 Jäsenyksikön palvelukortti
- 68 SuPer-lehti somessa

70 KUULUMISIA

Pohjois-Karjalan yksityissektorin superilaiset neuloivat kodittomille sukkia, lapasia ja muita neuleita, jotka jaettiin Joensuun yömajassa. Myös Riihimäen ammattiosasto neuloi 380 paria sukkia.

- 75 P.S. Turusta

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa: Masaliisansisko

54 LÄHIHOITAJAOPISEKELIJA ALEKSI VIRTANEN NYRKKEILEE VAKAVISSAAN

Keväällä valmistuva lähihoitaja-opiskelija Alekski Virtanen on kuulunut Suomen nuorten nyrkkeily-maajoukkueeseen kolme vuotta.

- 69 Superkulttuurua
- 73 Liiton historiaa 2/11
- 74 Luonnossa

16 Masaliisansisko on mehevä ja helppo leipoa.



Kalenteri

HELMIKUU

- 5.2. Runebergin päivä
- 8.–9.2. Labquality Days 2018, Helsinki
- 14.2. Ystävänpäivä
- 20.2. Sosiaalisen oikeuden-
mukaisuuden päivä
- 21.–23.2. Reaktori 2018, Helsinki
- 28.2. Kalevalan ja suomalaisen
kulttuurin päivä

MAALISKUU

- 2.–4.3. GoExpo 2018, Helsinki
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä

KOULUTUKSET

- 7.–8.2. Aktiivinen ammattiosasto I,
Vantaa, SuPer
- 13.–14.2. Opintopäivät, Tampere, SuPer
- 28.2.–1.3. Osaava sihteeri, Helsinki, SuPer
- 6.–7.3. Pätevä puheenjohtaja I,
Helsinki, SuPer



INGIMAGE



INGIMAGE

HERNEROKAN JA LASKIAISPULLAN VOIMIN PULKKAMÄKEEN

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Laskiaissunnuntaita vietetään 8. helmikuuta ja laskiaistiistaita 13. helmikuuta.

Laskiaisena lasketellaan tietenkin pulkkamäkeä, mutta kirkollisesti laskiainen on tarkoittanut laskeutumista pääsiäistä edeltävään paastoon. Siksi laskiaisena syödään hernerokkaa ja laskiaispullia.

Laskiaisella on historiassa pitkät perinteet, mutta nykyihmiselle se näkyy tavallisimmin muutamassa erityisruoassa ja ulkoilutapahtumissa.

Myös siinä, että kevät lähestyy ja valo lisääntyy. Ilon juhla siis.

Menneinä vuosisatoina laskiaiseen kuului railakas ilonpito ja runsas ruokatarjoilu, joka päättyi tuhkakeskiviikkona alkavaan paastoon.

Laskiainen on ollut naisten juhlaa. Monet Suomen laskiaisme-

noista ovat luultavasti peräisin vanhasta työn juhlasta, jolloin naiset lopettivat pellavien, hamppujen ja villojen muokkaamisen ja kehräämisen langoiksi.

Enää laskiaista ei yhdistetä pellavan kasvuun. Aikanaan pellavonnea etsittiin muun muassa mä-

keä laskemalla. Mitä kauemmaksi kelkka tai muu liukumisväline liukui, sitä pidempiä tulisi seuraavan kesän pelavista.

Laskiaisena on perinteisesti korostettu rasvaista ruokaa. Se on siis

yksi niistä juhlista, jolloin saa herkutella.

Ennen tämä valmisti paastoon. Nyt herkuttelua voi pitää ponttime-
na vaikka sille, että kesällä ollaan bikinikunnossa: vain terveellistä ruokaa laskiaisen jälkeen! ■

PITKIÄ PELLAVIA,
HIENOJA HAMPPUJA,
RÄÄTIKKÄITÄ KUIN
NURKANPÄITÄ JA
NAURIITA KUIN
LAUTASIA.

LÄHDE: WIKIPEDIA

SUPER

65. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Elina Kujala, Antti Vanas

ULKOASU

Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

95 300

ILMOITUKSET

Mona Mikkola 09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



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

PÄÄKIRJOITUS

ILOA JA OIKEITA SANOJA

Hoitotalan opiskelija kokee iloa, kun ryhmähenki on hyvä, kun hän saa positiivista palautetta ja kun asioita tehdään ryhmänä yhdessä. Näin voi kiteyttää Heidi Kassaran väitöstutkimuksen keskeisen sisällön. Kassara tutki ilon merkitystä hoitotyön ammattiin opiskeltaessa ammatillisen kasvun voimavarana. Kassara toteaa ilon merkityksen yllättäneen itsensä tutkijankin, sillä ilo jää usein huomaamatta. Vaikka palautteen antamiseen on ryhdytty kiinnittämään huomiota, edelleenkin sen merkitystä ei ole täysin oivallettu. Positiivinen palaute nousee opiskelijoiden mielipiteissä yhdeksi tärkeimmistä ilonaiheista. Tutkija toivookin, että ilolle olisi hoitotyössä enemmän tilaa – se vaikuttaa työssä ihan samoin kuin muussakin elämässä, vie eteenpäin ja antaa voimaa.

Yhtä lailla työssä käytössä oleva kieli vaikuttaa hyvinvointiin. Avoin, saltilva ja toista kunnioittava puhe tukee sitä, kun taas tiedolla johtamiseen nojaava kieli eriyttää ammattiryhmiä toisistaan. Iän ja kokemuksen arvostus työmarkkinoilla on vähentynyt sitä mukaa, kun työ on teknistynyt ja vauhti kiihtynyt. Kristiina Niemi-Kaijan kielenkäytön tapoja käsittelevässä tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että ikääntyville työntekijöille on kehittynyt pitkän työuran aikana ymmärrys siitä, mikä tuntuu hyvältä ja mitä on syytä välttää vuorovaikutustilanteissa. Hyvin toimivassa työyhteisössä he välittävät käytäntöjä nuoremmille omalla esimerkillään ja auktoriteetillaan. Tämä ei tapahdu ohjeistamalla vaan osana arkista yhteistyötä.

Näiden aiheiden ohella keskitymme tässä numerossa muun muassa jalkojen hyvinvointiin sekä jalkojenhoitajan työpäivää seuraamalla että työfysioterapeutin antamalla ohjeistuksella siitä, miten hoitajan tulee kohdella jalkojaan niin, että ne toimivat ja jaksavat työssä mahdollisimman hyvin. Lähi- ja perusruokaa -sarjassa tehdään masaliisansiskoja. Jos et tiedä mitä ne ovat, siirry sivulle 16. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Ilmoittautua kevään koulutuksiin.
- Valmistella ammattiosaston vuosikertomus ja tilinpäätös.
- Täyttää SuPerin loma-asuntohakemus kesäajalle.
- Katsoa Pässinperän viimeisimmät tapahtumat SuPer-Ruudusta YouTubea.
- Ilmoittautua SuPer-Nuoret Laineilla ja valmistuvien varaslähtö -risteilylle.
- Suositella SuPeria ja tienata 30 euron lahjakortti.
- Viettää hiihtolomaa.



Liiton juhlavuosi starttasi lähihoitajapäivän tapahtumilla

SuPer 70 vuotta -teemavuosi käynnistyi näkyvästi tammikuun lopussa lähihoitajapäivään liittyvillä tapahtumilla. Juhlavuosi näkyy kaikessa liiton toiminnassa ja tapahtumissa.

Suomen apuhoitajaliiton perustava kokous pidettiin 27. tammikuuta 1948. Nyt 70 vuotta myöhemmin juhlitaan koko vuosi työn ja vapaa-ajan merkeissä.

Hyvän alun antoi tammikuun lopussa jo kymmenennen kerran vietetty kansallinen lähihoitajapäivä, joka toimi juhlavuoden virallisena lähtölaukauksena.

Lähihoitajapäivän aikoihin ammattiosastot tempaisivat muun muassa kakkukampanjalla viemällä herkkuja työpaikoille. Esimerkiksi HYKS:n



ammattiosaston alueella pääkaupunkiseudulla hallituksen jäsenet jalkautuivat useisiin työpaikkoihin kymmenien kakkujen kanssa. Kouvolan ammattiosaston alueella kakkua arvioitiin menevän 150 kappaletta, Haukiputaalla jaettiin 32 kakkua työpaikoille.

Lankakampanjan puitteissa on tehty ja valmistetaan koko ajan sukkia ja peittoja, joita viedään niitä tarvitseville. Tempaukset ulottuvat työpaikkojen lisäksi myös oppilaitoksiin.

Julisteita, tarroja, pinssejä ja muuta juhlavuoden aineistoa ilmestyy näyttävästi sinne, missä liitto jäsenineen muutenkin näkyy ja kuuluu. ■



SUPER 70 VUOTTA -SIVUILLE

STTK tyrmää hallituksen aktiivimallit

STTK:n hallitus on käynyt perusteellisen ja kriittisen keskustelun vuoden alusta voimaan tulleesta aktiivimallista eikä tue sitä.

– Aktiivimalli kohtelee erittäin epäoikeudenmukaisesti eri puolilla maata ja erilaisissa perhetilanteissa olevia työttömiä. Malli on epäonnistunut eikä STTK hyväksy sitä, puheenjohtaja Antti Palola toteaa.

STTK vaatii, että hallituksen on otettava aivan uusi ote työttömille tarkoitettujen työvoimapolvelujen tarjoamiseen.

– Kun työttömille asetetaan erilaisia, osin mahdottomia, velvoitteita hakea työtä, hallituksen on sitouduttava merkittävästi vahvistamaan työvoimapolveluita, luomaan kunnissa uusia työpaikkoja ja tarjoamaan työttömille uuteen työhön johtavaa työvoimakoulutusta, Palola esittää.

Hallituksen on kerrottava valmistelevan jo uusia aktivointi-

toimenpiteitä, niin sanottua aktiivimalli kakkosta.

– Mallista julkisuuteen tulleiden tietojen perustella se saa STTK:lta täystyrmäyksen.

Aktiivimallia koskeva laki tuli voimaan kaikkien työmarkkinajärjestöjen voimakkaasta vastustuksesta huolimatta.

Aktiivimalli on osalle työttömiä kehoitus pakkomuuttoon minkä tahansa työn perässä minne tahansa, jotta korvaukset eivät leikkaannu.

– Työn perässä on aina muutettu, mutta aktiivimalli painostaa siihen. Se jättää kokonaan huomioimatta muut työhön liittyvät seikat kuten asumisjärjestelyt, liikkumisen ja perheenjäsenten tarpeet, Palola toteaa. ■



MIKÄ ON AKTIIVIMALLI?

KUKA ARVOTTA SUPERILAISTEN TYÖN?

Monella työpaikalla on menossa työn vaativuuden arviointi. Tämä on hyvä, sillä sen perusteella palkka maksetaan. Nyt vain herää kysymyksiä, miten maksettava palkka määritellään, mistä maksetaan ja kuka sen arvon määrittää. Kaikki puhuvat aina laadusta, tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta. Sanojen jälkeen muu onkin sitten todella vaikeaa: kuka määrittää laadukkaan hoidon. Mietitäänpä lähi- ja perushoitajien työn vaativuutta niin, että siitä myös maksetaan.

Otan esimerkiksi sunnuntain Helsingin Sanomissa olleen jutun. Siinä käytiin läpi sitä tunnetta, kun omainen kuolee yöllä, mutta edellisenä päivänä oli sanottu, että hänet kotiutetaan. Omaiset olivat kotiutuksesta eri mieltä. Tauti oli edennyt siihen vaiheeseen, että parantuminen oli mahdotonta eikä kipulääkitys ollut kunnossa kotiuttamista varten.

Näitä tilanteita vanhusten parissa työskentelevät superilaiset näkevät monia kymmeniä työelämänsä aikana. Näissä tilanteissa superilainen on usein ikään kuin potilaan asianajaja. Hoitaja näkee kivuliaisuuden ja toteaa lääkärille, että kipulääkitystä on liian vähän. Lähimpänä hoitajana hän tunnistaa asian, hän kun viettää eniten aikaa potilaan kanssa. Sekin on totta, että kokeneet lähihoitajat huomaavat, milloin ihmisen elämänliekki alkaa hiipua. Tällöin otetaan asia puheeksi omaisten kanssa. Kukaan ei osaa sanoa elämän pituutta, mutta omaisille on annettava aikaa sopeutua tulevaan kuolemaan. Näitä keskusteluja lähihoitaja käy usein omaisten kanssa. Se on ammattitaitoa ja se on myös laatua.

Mitä muuta kuuluu kuolevan potilaan hoitoon? Inhimillisuus ja arvokkuus, ne ovat kulmakivet. Ihminen syntyy ja kuolee kerran, hänen elämänsä on siinä välissä. Kuolema tulee usein hitaasti mutta varmasti. Aikajänne voi olla lyhyt, puoli vuotta tai enemmän. Tämän ajan ihminen tarvitsee eritasoista hoitoa ja hoivaa. Tällöin ihminen ei pärjää ilman toisen apua. Hoito on perushoitoa ja lääkityksiä sekä usein myös ilon pilkkauksia, jos potilas jaksaa itse tehdä jotain. On kiireettömiä kahvihetkiä, parvekkeella tai pihalla tupakalla käyntejä, musiikin kuuntelua tai vain toisen ihmisen läsnäoloa. Huomioitava on, että nämä vie hoitajalta aikaa.

Jäin oikeastaan pohtimaan, miksi tapauksen omaisille jäi niin paha olo hoidosta tai paremminkin hoitamattomuudesta. Sairaalamailma on hyvin erilainen kuin vaikka vanhusten palvelutalo. Sairaalaan pääsääntöisesti kotiutetaan, joskus erittäin heikkokuntoisena. Sairaalan hoitoajatus on aina kuntoutus ja niin pitää ollakin, ettei kukaan jäisi sängynpohjalle turhaan. Mutta silloin, kun tiedetään, että ei ole mitään tehtävissä, pitäisi siellä olevien ammattilaisten osata hoitaa niin potilas kuin omaisetkin. Tästä omaisten kanssa keskustelusta ei koskaan saa luistaa, eikä niitä keskusteluja ole koskaan liian paljon. Kun kuolevan potilaan omaisiin on kiinnitetty huomioita, heidän on helpompaa hyväksyä kuolema.

Tähän saatto- ja palliatiivisen hoidon tasoon on kiinnitetty huomiota, mutta sen jalauttaminen vie aikansa. Palliatiivista ja saattohoitoa on monenlaista, erityisesti kipulääkityksiä ja kombinaatioita on erilaisia, mutta itse hoito on kaikkialla samaa, inhimillistä ja ihmisen elämää arvostavaa. Tämän monet lähihoitajat tunnistavat ja osaavat.

Vastaus kysymykseen, mistä tehtävän vaativuuden mukaan maksetaan, riippuu hyvin paljon arvomaailmasta. Onko ihmisen hoito arvokasta hänen elämänsä loppuun asti, myös vanhana? Vai onko työ arvokkaampaa, jos kuoleva onkin nuori? ■

Näillä ajatuksilla,

Silja

SUPERILAISEN TYÖ ON IHMISARVOA JA ELÄMÄÄ KUNNIOITTAVAA. AMMATTITAITOON KUULUU YHTEISTYÖ POTILAAN JA OMAISTEN KANS-SA. SUPERILAINEN PUOLUSTAA ASIAKKAI- DEN JA POTILAIDEN OIKEUKSIA JA HYVINVOINTIA.





Kunta-alan pääsopijajärjestöt pitivät mediatilaisuuden tavoitteistaan 10. tammikuuta. JHL:n puheenjohtaja Päivi Niemi-Laine, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola, Tehyn puheenjohtaja Millariikka Rytkönen, Jytyn puheenjohtaja Maija Pihlajamäki ja OAJ:n puheenjohtaja Olli Luukkainen valmistautuivat toimittajien kysymyksiin.

Kovien kysymysten neuvottelukierros

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPer löi neuvottelukumppaneineen työehtosopimuspöytään suuria kysymyksiä, kun tämän vuoden alkuun tiivistyneet palkkaneuvottelut niin julkisella kuin yksityiselläkin puolella olivat kuumimmillaan.

Sekä kunnallisella että yksityisellä puolella työtä tekevien superilaisten työehtosopimukset päättyivät 31. tammikuuta.

Tämän lehden painoon menon hetkellä ei ollut tiedossa, miten neuvottelut sujuivat kuun lopussa ja syntyivätkö

uudet sopimukset kaikille aloille aikataulun mukaan. Tarkempia tietoja saa liiton nettisivuilta www.superliitto.fi sekä tämän jutun lopussa olevasta digilehden videolinkistä, jossa Silja Paavola kertoo tuoreet kuulumiset neuvottelupöydistä.

Tammikuun loppuun tiivistyneissä neuvotteluissa pöydälle oli nostettu monta superilaisille elintärkeää asiaa.

Kaiken takana neuvotteluja ovat varjostaneet sote- ja maakuntaratkaisut aikatauluineen. Näiden kahden valtavan kokonaisuuden etenemisestä ja toteu-

EI OLE JÄRKEVÄÄ, ETTÄ SOPIMUSKAUSI LOPPUU SILLOIN, KUN SOTE- JA MAAKUNTAUUDISTUS ASTUU VOIMAAN, JOS ASTUU.

tumisesta kenelläkään ei ole varmaa tietoa neuvottelupöydissä eikä niiden ulkopuolellakaan.

VAIKEUSKERROIN KORKEA

– Neuvottelukierros on nyt ollut sillä lailla poikkeava, että tulevat sote-päätökset koskevat niin yksityisellä kuin julkisella puolella työtä tekeviä superilaisia suuresti, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kertoo.

– Sote- ja maakuntauudistus ovat luoneet neuvottelukierrokselle sellaisia jännitteitä, jotka eivät työnantajapuolellakaan ole vailla vaikutusta.

Vaikeuskerrointa on lisännyt myös se, että jokaisella järjestöllä oli pöydällä omia asioita, joita ne ovat halunneet ajaa entistä enemmän.

– Julkisella puolella koko kierros on leimannut lomaralahaleikkausten kompensatio. Siinä kyse on lopulta työntekijöiden elintasosta ja yksittäisen kunnan elinvoimasta, eli siitä miten kuntalaiset voivat käyttää rahaa.

Neuvoteltujen sopimusten pituuskin on ollut yksi kysymysmerkki.

– Ei ole järkevää, että sopimuskausi loppuu silloin, kun sote- ja maakuntauudistus astuu voimaan, jos astuu.

– Näitä josseja on ollut esillä tosi paljon, ja niillä on vaikutusta tulevaisuuteen, Paavola miettii.

PALAPELIN KOKOAMISTA

SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno kutsuu tämänkertaisia työehtosopimusneuvotteluja erittäin intensiivisiksi.

– Tämä on ollut mielenkiintoista. Lokahtavatko isot asiat paikalleen?

Vähintään yleistä korotuslinjaa vastaavat palkankorotukset, lomaralahaleikkausten kompensatio, työaikaan liittyvät tavoitteet, luottamusmiesten asema ja lukuisat muut tekstিতavoitteet sekä lopulta hoitajien oma sopimus muodostivat loppusyksystä asti kootun palapelin ydinpalaset kuntapuolella.

– Jokainen neuvottelukierros on erilainen. Nyt esillä on ollut hoitajien oma sopimus. Se on tuonut tälle kierrokselle oman jännitteensä.

KENTÄN KOVA PAINE

SuPerin yksityissektorin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens välitti neuvottelupöytiin työntekijöiden painavat terveiset.

– SuPerin viesti työnantajille oli se, että paine kentän suunnasta on nyt todella kova. Tämä seikka on ollut neuvottelukierroksen lisämauste. Tieto kentän terveisistä oli pöydässä jo aikaisessa vaiheessa.

Erityisesti yksityisellä sosiaalipalvelualalla neuvoteltavaksi asetettiin kovat tavoitteet ja vielä sillä mielellä, että nyt on vihdoinkin aika saada tietyt tärkeät asiat korjattua.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla on jo pitkään nähty kilpailuttamisen ja yksityistämisen nurjat puolet. Tämän vuoksi SuPer, Tehy ja ERTO hakivat neuvotteluissa rajoja nollasopimusten käytölle ja alalle omaa palkkaohjelmaa.

Kaikkien alojen lopullinen neuvottelutulos esitellään tarkemmin maaliskuun SuPer-lehdessä. ■



SILJA PAAVOLAN TUOREET
KOMMENTIT NEUVOTTELUISTA

Älyrollaattori testivaiheessa

VTT on kehittänyt älyrollaattorin motivoimaan seniorien liikkumista. Älyn tavalliseen rollaattoriin tuovat siihen lisätyt, erilaisia toimintoja mittaavat anturit sekä seuranta, joka kerää tietoa esimerkiksi kuljetusta matkasta ja päivittäisestä tai viikoittaisesta liikkumistavoitteesta. Laite antaa palautetta yksilöllisen tavoitteen saavuttamisesta myös pidemmältä seurantajaksolta. Lähtökohtana on, että pienelläkin liikuntamäärän lisäämisellä voi olla merkittävä vaikutus vanhusten hyvinvointiin. Älyrollaattorin kehittämisessä on mukana myös Orton.



Ikääntyvien mieli kuntoon

Elämäntaidot esiin -kampanja tarjoaa ikääntyville kuunneltavaa, pohdittavaa ja kokeiltavaa mielen hyvinvoinnista. Ikäinstituutin helmikuussa käynnistämä kampanja haastaa kaikki iäkkäät sekä iäkkäiden parissa toimivat yhteisöt mukaan vahvistamaan elämäntaitoja ja mielen hyvinvointia. Kampanjan aikana tarjolle tulee niin kuunneltavaa, keskustelunaiheita, harjoituksia kuin tehtäviäkin joka viikko vaihtuvasta teemasta: myönteiseen suuntaamisesta, näkökulman avartamisesta, itsemätätunnosta ja hyvän mielen arjesta.



KAMPANJAN VERKKOSIVUT

Sote-uudistuksen myötä

Asiakkaat maksavat valtion säästöt

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA INGIMAGE

Sote-uudistuksen myötä tavoitellut kolmen miljardin säästöt koituvat asiakkaiden maksettavaksi. Myös vanhus- ja vammaispalveluissa työskentelevän hoitohenkilökunnan palkkapussi kevenee, kun työt siirtyvät julkiselta sektorilta yksityisille palveluntuottajille.

Ehdotus valinnanvapauslaista palasi lausuntokierrokselta joulukuun puolivälissä. Pian tämän jälkeen päättäjät linjasivat, että erikoissairaanhoidon jää valinnanvapauden ulkopuolelle. SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salon mukaan tämä oli ehdottomasti hyvä linjaus, jota myös SuPer peräänkuulutti.

– Käytännössä päävastuu erikoissairaanhoidosta säilyy julkisella sektorilla. Tämä tarkoittaa, etteivät julkiset sairaalat ehkä tyhjenekään yksityispuolelle siirtyvistä ammattilaisista, kuten erikoislääkäreistä.

YKSITYISET SOTE-KESKUKSET HALUAVAT TUOTTAVIMMAT ASIAKKAAT

Ongelmana sote-uudistuksessa on Jussi Salon mukaan yhä se, että tulevien sote-keskusten rahoitusmal-

li on auki.

– Rahoitus tulee perustumaan jon-

kinlaiseen kapitaatiomalliin, jossa kuttakin asiakasta kohden varataan tietty rahasumma. Sote-keskus saa rahasumman käyttöönsä riippumatta siitä, käyttääkö asiakas sen palveluja vai ei.

Salon mukaan tämä muodostuu ongelmaksi erityisesti yksityisten sote-keskusten kohdalla. Ne eivät ryhdy hyvien tekijöiksi, vaan siirtävät tuottamattomat asiakkaat nopeasti pois vastuultaan.

– Yksityiset palveluntuottajat voivat esimerkiksi kirjoittaa asiakkaalle lähteen erikoissairaanhoidon tai lähettää tämän päivystykseen. Näin kalliiksi tulevat asiakkaat saadaan siirrettyä julkisen sektorin palvelupisteisiin.

Päättäjät ovat miettineet, voisiko tähän ongelmakohtaan puuttua lainsäädännöllä. Salon mukaan se on teoriasa mahdollista, mutta käytännössä vaikea toteuttaa.

HEIKENNYKSIÄ HOITAJIEN KOKONAISSANSIOIHIN

Valinnanvapaus kohdistuu jatkossa perusterveydenhuollon sekä sosiaalihuollon palveluihin, kuten vanhus- ja vammaispalveluihin. Asiakkaat voivat valita joko yksityisen tai julkisen palveluntuottajan käyttämällä asiakasseteliä tai henkilökohtaista budjettia.

– Kun asiakkaalla on mahdollisuus valita, puskee yksityinen sektori tähän markkinarakoon. Valinnanvapaus johtaa ennen pitkää siihen, että vanhus- ja vammaispalvelut siirtyvät pois julkiselta sektorilta, Salo toteaa.

Sote-uudistuksen myötä myös hoi-

KORKEIN HALLINTO-OIKEUS PITÄÄ VALINNANVAPAUSLAKIA ONGELMALLISENA

Korkein hallinto-oikeus, KHO, pitää hallituksen esitystä valinnanvapausta ongelmallisena.

KHO on linjannut, että sote-lakipaketti valinnanvapauslakeineen tulisi käsitellä EU:n komissiossa ennen lainsäädännön voimaantuloa.

Ongelmana on epäselvyys siitä, ovatko maakuntien liikelaitokset taloudellisia vai ei-taloudellisia toimijoita ja saavatko ne EU:n sääöksissä kiellettyä valtiontukea liikelaitoksiin sovellettavan verokohtelun ja konkurssikelvottomuuden vuoksi.

– Jos laki astuisi nyt voimaan, voisi jokin sote-alan yrityksistä kyseenalaistaa mielestään epäilevän toimintamallin sillä perusteella, ettei julkinen toimija voi mennä konkurssiin, Jussi Salo sanoo.

– Mikäli EU puuttuisi tilanteeseen, voisi siitä puolestaan seurata, että koko sote-sektori tulisi yksityistää. Tällaista tilannetta emme tietenkään halua, joten lakiehdotus tulisi käsitellä EU:n komissiossa.

to- ja hoivatyöntekijät, muun muassa lähihoitajat, siirtyvät vähitellen työn perässä yksityissektorille. Se tarkoittaa, että työehtosopimukset muuttuvat. Salo toteaa, että tämän seurauksena koko-aikatyö muuttuu joidenkin työntekijöiden kohdalla jopa osa-aikatyöksi.

– Vaikka työntekijä saisi säilytettyä koko-aikatyönsä, tulee kokonaisansioihin 15 prosentin vähennys, kun työehtot heikkenevät.

KUSTANNUSVASTUU ASIAKKAILE

Sote-uudistuksen yhtenä tavoitteena on kolmen miljardin säästöt. Mutta onko tavoite realistinen?

Jussi Salon mukaan perusterveydenhuollossa ja erikoissairanhoidossa säästöjä ei ole näköpiirissä. Pääinvestoin, kustannukset kasvavat tulevana vuosina väestön ikääntyessä.

– Kolmen miljardin säästö on toki mahdollinen siinä tapauksessa, että valtio ei yksinkertaisesti anna enempää rahaa. Tämän säästön asiakkaat maksavat kohonneina sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksina.

Kuitenkin ajatusta valinnanvapaudesta on myyty väittämällä, ettei asiakkaiden lompakon paksuudella ole enää

väliä ja että asiakasmaksut ovat kaikille samat. Salon mukaan tämä on vain osittain totta. Ensinnäkin asiakasmaksut tulevat nousemaan nykyisestä tasosta. Toiseksi ongelmaksi muodostuu maakuntien krooninen rahapula, minä vuoksi ne joutuvat alimitoittamaan asiakassetelit ja henkilökohtaiset budjetit.

– Niillä saa jatkossa vain hyvin vaatimattoman palvelun, mikä ei käytännössä riitä vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Asiakkaat joutuvat hankkimaan tarvitsemansa lisäpalvelut omalla rahallaan.

Valtion kustannusvastuu siirretään siis käytännössä asiakkaiden maksettavaksi. Asiakkaille tämä tarkoittaa sitä, että rahoittaakseen palvelunsa heidän on myytävä omaisuuttaan, esimerkiksi asuntonsa. Vähävarainen asiakas saa puolestaan tyytyä hyvin vaatimattomaan palveluun.

– SuPerin näkökulmasta uusi sote-malli on perustuslain vastainen, sillä se asettaa kansalaiset eriarvoiseen asemaan. Rikas voi ostaa tarvitsemansa lisäpalvelut, mutta köyhä ei. Perustuslakiin törmätään myös siinä, ettei julkinen sektori tarjoa kansalaisille riittäviä sosiaali- ja terveyspalveluja, Salo huomauttaa. ■

Moni sairaanhoitaja tekee lääkärin töitä

Noin puolet potilastyötä tekevästä sairaanhoitajista suorittaa vähintään viikoittain lääkärin töiksi katsottuja tehtäviä. Noin kolmasosa tekee lääkärin töitä viikoittain ja viidenneks päivittäin. Lääkäreille kuuluvia töitä ovat muun muassa läheteet, lääkelistojen päivittäminen ja laboratoriotulosten tulkinta. Tämä selviää Sairaanhoitajaliiton laajasta kyselystä, johon vastasi yli 1 600 valittomassa asiakas- ja potilastyössä työskentelevää liiton jäsentä. Lääkärin töiden lisäksi yli puolet kertoi tekevänsä viikoittain laitoshuoltajan tehtäviä.



5–10 prosenttia elinsiirtoa odottavista menehtyy

Yli 500 suomalaista odotti vuodenvaihteessa uutta elintä. Kaikki heistä eivät ehdi saada sopivaa elintä ajoissa. Vuosittain 5–10 prosenttia

elinsiirtoa odottavista menehtyy. Lain mukaan jokainen on elinluovuttaja, jos ei ole kieltänyt sitä. Suomessa tehtiin viime vuonna

374 elinsiirtoa. Muunaisensiirtoja niistä oli 240, joista 29 tehtiin eläviltä luovuttajilta.

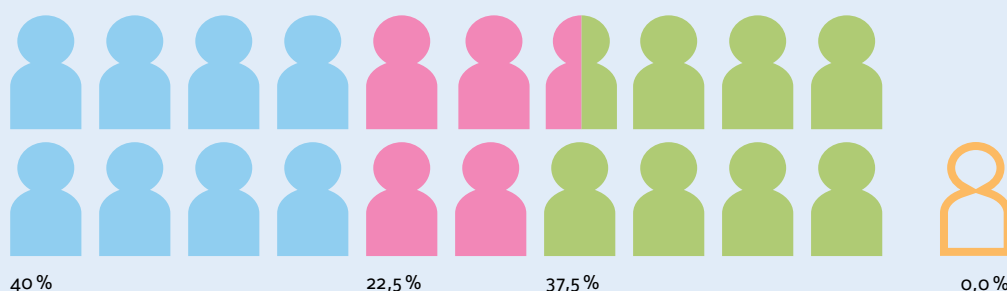


Näin tiekartta muuttaisi henkilöstörakennetta varhaiskasvatuksessa

NYKYTILANNE



TIEKARTTA



Viisi varhaiskasvatuksen ammattijärjestöä:

Ehjää ei tarvitse korjata

TEKSTI MINNA LYHTY

Viisi varhaiskasvatuksen ammattijärjestöä tyrmää ehdotuksen siitä, että lastentarhanopettajien määrää lisätään merkittävästi varhaiskasvatuksessa. Järjestöjen mukaan nykyinen moniammatillinen henkilöstö tarjoaa erinomaista, kansainvälisestikin arvostettua varhaiskasvatusta.

”Varhaiskasvatuspalvelut eivät ole rikki – ehjää ei tarvitse korjata.”

Näin lukee viiden varhaiskasvatuksen ammattijärjestön laatimassa *Lapsen parhaaksi! Varhaiskasvatuksen nykytila ja tulevaisuus* -selvityksessä. Se on vaihtoehto opetusministeriön julkaisemalle varhaiskasvatuksen tiekartalle, jossa ehdotetaan yliopistokoulutettujen lasten-

tarhanopettajien määrän lisäämistä varhaiskasvatuksessa.

Tiekartassa esitetyt luvut tarkoittaisivat lähi- ja lastenhoitajien määrän merkittävää vähentämistä. Hoitajia on nykyään 60 prosenttia varhaiskasvatuksen henkilökunnasta. Tiekartassa esitetään, että heitä olisi jatkossa 37,5 prosenttia.

– Varhaiskasvatuksessa on jo pätevä henkilökunta. Lastentarhanopettajien määrä on riittävä. On tärkeää kehittää täydennyskoulutuksella kaikkien työntekijöiden pedagogisia taitoja ja varmistaa, että henkilökuntaa on riittävästi paikalla, SuPerin asiantuntija Johanna Pérez painottaa.

Järjestöjen mukaan tiekartassa esitetty henkilöstörakenne on epärealistinen,

koska nykyisinkin joillakin paikkakunnilla lastentarhanopettajista on pulaa. Yliopistokoulutettujen lastentarhanopettajien määrän nostaminen nykyisestä 20 prosentista 40 prosenttiin tarkoittaisi sitä, että uusia, yliopistokoulutettuja lastentarhanopettajia tarvittaisiin lähes 7000.

– Tämän määrän kouluttaminen suunnitelluilla koulutusmäärillä veisi yli 20 vuotta, mikä tarkoittaisi jatkuvaa pulaa pätevistä lastentarhanopettajista.

Tiekartassa esitetään myös, että lastentarhanopettajiksi pätevöityneiden sosionomien määrää varhaiskasvatuksessa nostetaan nykyisestä 15 prosentista 22,5 prosenttiin. Heidän vastuutaan opetuksessa kuitenkin vähennettäisiin.

EI LUOVUTA VAHVUUKSISTA

Varhaiskasvatuksen ammattijärjestöt esittävät, että varhaiskasvatuksen kehittäminen ei saa tarkoittaa vahvuuksista luopumista.

– Nykyisessä Educare-mallissa kasvatus, opetus ja hoito on onnistunut yhdistelmä. Malli on saanut kehuja eri puolilta maailmaa. Myös varhaiskasvatuksen asiakaskyselyt osoittavat suurta tyytyväisyyttä palveluihin, Johanna Pérez kertoo.

Järjestöt korostavat, ettei päiväkotipäivää pidä keino-tekoisesti jakaa varhaiskasvatukseen ja päivähoitoon. Eri ammattiryhmien välille rakennetut hierarkiat vievät pohjan toimivalta moniammatilliselta työltä. Laatu rakentuu henkilökunnan keskinäisestä luottamuksesta.

Lapsen parhaaksi! -selvityksessä painotetaan sitä, ettei opettaminen ole vain opettajien työtä, vaan sitä tehdään yhteistyössä moniammatillisessa tiimissä. Lastentarhanopettajien lisäksi ohjausta ja opetusta antavat muun muassa lastenhoitajat, lähihoitajat, lastenohjaajat ja perhepäivähoitajat.

Varhaiskasvatuksen kaikki ammattiryhmät ovat koulutettuja pedagogiikan ammattilaisia. Monessa muussa maassa työtä tehdään huomattavasti alhaisemmalla koulutustasolla. Suomessa vain viisi prosenttia henkilökunnasta on kouluttamattomia.

Pérez muistuttaa, että lähihoitajien

suurta määrää varhaiskasvatuksessa voidaan perustella myös sillä, että he ovat terveydenhuollon ammattilaisia.

– Lähihoitajien ammattitaito mahdollistaa pitkäaikaissairaiden lasten osallistumisen varhaiskasvatukseen.

UUDET REALISTISEMMAT TAVOITTEET

Päiväkodin henkilöstörakenne on ajan-kohtainen asia, sillä varhaiskasvatuslain täydennys ehdotus on lähdössä lausuntokierrokselle. SuPer ei tule hyväksymään varhaiskasvatuksen tiekartassa esitettyä henkilöstörakennetta.

Lapsen parhaaksi! -selvityksessä vaaditaan, että on laadittava uusi suunnitelma varhaiskasvatuksen kehittämiseksi, koska varhaiskasvatuksen tiekartta ei pohjautu realistiseen arvioon

ja oikeisiin tilastotietoihin.

– Tiekartan laskelmat on tehty siltä pohjalta, että yhdellä kasvattajalla on vastuullaan kahdeksan lasta. Asiantuntijayritys Vertikalin laskelmien mukaan todellinen luku on 6,5 lasta. Virheellistä lukua käyttämällä tiekartan laskelmat näyttävät siltä, että yliopistokoulu-tettuja lastentarhanopettajia on todella vähän ja heitä pitää kiireesti saada lisää, Johanna Pérez kertoo.

Pérezin mukaan henkilöstörakenteen sijasta olisi tärkeämpää keskustella päiväkotien ryhmäkoosta. Tutkimusten mukaan suuret ryhmät vaarantavat muun muassa lapsen sosiaalisen kehityksen. ■

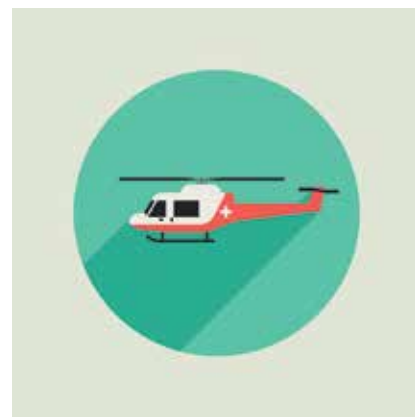
LÄHIHOITAJIEN AMMATTITAITO MAHDOLLISTAA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LASTEN OSALLISTUMISEN VARHAISKASVATUKSEEN.

VAIHTOEHTO VARHAISKASVATUKSEN TIEKARTALLE

Lapsen parhaaksi! Varhaiskasvatuksen nykytila ja tulevaisuus -selvityksen ovat laatineet viisi varhaiskasvatuksen ammattijärjestöä yhdessä asiantuntijayritys Vertikal Oy:n kanssa. Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin lisäksi mukana ovat Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL, Sosiaali- ja terveysalan ammattijärjestö Tehy, Suomen Lastenhoitoalan Liitto SLAL ja Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. Selvitys on vaihtoehto opetusministeriön julkaisulle *Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030*.

Lääkärihelikopteri- toimintaan avustusta 29 miljoonaa euroa

Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt FinnHEMS Oy:lle yhteensä 29 miljoonan euron yleisavustuksen lääkärihelikopteritoimintaan vuodelle 2018. Lääkärihelikopteritoimintaa on rahoitettu nyt seitsemän vuotta valtion talousarviosta. Lääkärihelikopteritoiminta on osa terveydenhuoltolaissa määriteltä ensihoidon kokonaisuutta. Se koostuu ensihoidosta, lentotoiminnasta, tukikohdista ja maayksiköistä.



Kultaisen Venlan kimallusta

SuPerin sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen oli mukana tekemässä Nörtti: DragonSlayer666 -televisiosarjaa, joka palkittiin vuoden 2017 lasten ja nuortenohjelman Kultaisella Venlalla. Palkitussi sarja tuli, koska se tavoitti vaikean nuorten miesten kohde-ryhmän ennennäkemättömällä tavalla ja kiinnosti toki katsojia myös kohderyhmänsä ulkopuolella.

Hiilinen ääninäytteli itseään peliselostajana Ruotsissa Dreamhackissa kuvatuissa osuuksissa.





Vähemmän antibiootteja pikkulasten korville

Kansallisen rokotusohjelman pneumokokkrokotukset ovat vähentäneet pikkulasten korvatulehdusten hoitoja merkittävästi. Antibioottikuurit ovat vähentyneet 18 prosenttia ja korvien putkitukset 15 prosenttia. Erityisen huomattavaa oli toistuvien mikrobilääkehoitojen väheneminen. Esimerkiksi vähintään kymmenen antibioottikuuria saaneiden lasten lukumäärä väheni seuranta-aikana jopa 39 prosenttia. Pneumokokkrokotukset auttavat todennäköisesti ehkäisemään merkittävästi myös antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien leviämistä. Pneumokokkibakteeri on yleinen korvatulehdusten aiheuttaja, ja korvatulehdukset ovat yleisin pikkulasten mikrobilääkehoidon syy. Korvien putkitus on yleisin lasten nukutusta vaativa kirurginen toimenpide.

THL

Syöpähoito yksilöllistyy

Seuraavan kymmenen vuoden kuluessa geenitestauksesta ja -profiloinnista tulee arkipäivää syöpähoitoissa. Samalla yhä useampi syöpä paranee. Myös eri kasvaintyyppien lisäksi immunologisilla ja täsmälääkkeillä sekä niiden yhdistelmillä. Täsmällisten ja monipuolistuvien hoitoratkaisujen kautta potilas voidaan huomioida kokonaisvaltaisemmin ja yksilöllisemmin. Syövän hoito on kehittynyt koko ajan. Jo nyt esimerkiksi sädehoitoa voidaan kohdentaa millintarkasti oikealle alueelle ja kasvattaa säteilymäärää, mikä puolestaan parantaa hoitotuloksia ja minimoi haittavaikutukset.

DOCRATES
SYÖPÄSAIRAALA



TIESITKÖ:

Vain joka neljäs suomalainen osaa käyttää defibrillaattoria.



Salaattia suosivien muisti toimii

Salaattia tai muita vihreitä lehtivihanneksia päivittäin nauttivien muisti ja muut kognitiiviset mielen toiminnot näyttäisivät heikkenevän iän myötä hitaammin. Neurology-lehden julkaisemat tulokset perustuvat 960 keskimäärin 81-vuotiaan viisivuotiseen seurantaan. On todennäköistä, että päivittäin salaattia syövät elävät muutenkin terveellisemmin kuin salaattia vieroksuvat. Muisti ja muut kognitiiviset mielen toiminnot ovat lievästi heikentyneet arviolta 120 000 suomalaisella. Suurin piirtein yhtä monella on jonkinasteinen dementia.

DUODECIM

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

TAMMIKUUN KYSYMYS OLI:

Valitsisitko hoitoalan uudelleen?

KYLLÄ
78%

- Olen unelma-ammattissani, josta haaveilin jo pikkutyttönä. Rakastan työtäni yli kaiken 40 vuoden jälkeenkin.
- Huippua työskennellä lähellä ihmisiä ja auttaa heitä voimaan paremmin.
- Alalla oppii koko ajan uutta ja kasvaa ihmisenä kohdatessaan iloja ja suruja.
- Ihmisläheistä työtä. Saa kuulla mahtavia tarinoita ja olla läsnä.
- Koska töitä riittää.
- Kotihoidossa tunnen olevani toiveammattissa.
- Olen vuosi sitten valmistunut lähihoitajaksi liian monen väärällä alalla vietetyn vuoden jälkeen. Rakastan työtäni ja tunnen jokaisena työpäivänäni tekevänäi tärkeää työtä.
- Kun löysin kehitysvamma-alan, olen viihtynyt työssäni.
- Tahdon auttaa vanhuksia saamaan hyvän, laadukkaan ja arvostetun loppuelämän.

EI
22%

- Alan arvostus ja palkkaus huono. Liian rankkaa minun ikäiselleni.
- Hoitajana noin 30 vuotta. Toimeentulon voi saada arvokkaammin ja helpommallakin. Valitettavasti.
- Työ vie kaiken energian, jota pitäisi riittää myös perheelle.



HELMIKUUN KYSYMYS LÖYTYY OSOITTEESTA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASTA, KISAT JA KYSELYT. KAIKKIEN HELMIKUUN 14. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. TAMMIKUUNSSA SEN VOITTI SARI SALONIUS RIIHIMÄELTÄ.

MUUT LEHDET

// Ekaluokan tärkeimpinä tavoitteina lukemisen ja laskemisen opetteluun lisäksi ovat sellaiset taidot, että pärjää toisten ihmisten kanssa ja oppii kuuntelemaan toisia"

LUOKANOPETTAJA
OUTI KUNNAMO
OPETTAJA 1/2018

// Vähitellen aivot lakkaavat suoltamasta tauotta murheita ja kauhuajatuksia ja ajatusten väliin tulee tilaa. Kun mieli rauhoittuu, sydän seuraa perässä."

SYDÄNMINDFULNESS-KURSSILLE
OSALLISTUNUT
MARI KARINEN
SYDÄN 1/2018

30 VUOTTA SITTEN



Perushoitajallakin on aivot! Tätä mieltä oli räväkän ja kannustavan lukijakirjeen kirjoittanut naiskussikko. Tuula Virtanen,

Tuula Rantala, Pirkko Alanen, Inkeri Haavisto, Sirpa Simola ja Marjuka Kellari olivat sitä mieltä, että apuhoitajakoulutus oli ollut "itsenäisyyttä alentavaa". Perushoitajakoulutuksessa olisi pyrittävä pehmeämpiin arvoihin.

"Perushoitajat! Pois turha vaatimattomuus. Me olemme hyviä ammatti-ihmisiä ja teemme tärkeää työtä".

SUPER 2/1988

Kärsimättömän leipurin
lempileivonnainen on mehevä

Masaliisansisko

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Inka Salmi tunnustaa olevansa lyhytjänteinen leipuri. Se oli yksi syy, miksi hän innostui helposta masaliisansisko-reseptistä.

Masaliisansisko on yksi Inka Salmen suosikkiresepteistä itse tehdyn näkkärin ja voileipäkakun ohella. Hänen mukaansa suklainen leivos on nopea tehdä, sillä mitään ei tarvitse vatkata vaahdoksi. Leivoksista saa myös kauniita, jos vähän panostaa koristeluun.

Reseptin hän sai vuosia sitten siskoltaan, joka on myös hänen työkaverinsa. Leivoksen nimen alkuperästä ei ole tietoa.

– Masaliisansisko vastaa hieman mokkapaloja, mutta kuorrutuksessa ei käytetä lainkaan kahvia. En ole kahvin ystävä. Lisäksi taikinaan lisättävä jogurtti tai piimä tekee pohjasta todella mehevän. Itse käytän yleensä piimää, lohjalainen lähihoitaja kertoo.

Salmen mukaan pohja on hyvin monikäyttöinen. Hän on valmistanut taikinasta leivosten lisäksi kakkupohjia ja muffineja. Myös ohjeen kuorrutusta voi käyttää muiden pohjien päällä.

Inka kertoo leipovansa usein, jopa kolme kertaa viikossa, vaikka ei oikeastaan itse edes välitä makeista leivonnaisista.

– On kiva leipoa muille. Ihmisten ilahduttamisesta tulee hyvä mieli. Muutenkin nautin leipomisesta siitä, että lopputuloksessa näkyy oma kädenjälki.

VANHUSTYÖ OLI SELVÄ VALINTA

Inka Salmi ilmoitti jo ala-asteella haluavansa vanhustenhoidajaksi. Asiaan vaikutti pitkälti se, että hänen äitinsä oli hoitoalalla ja otti toisinaan tyttärensä mukaan töihin pitämään seuraa vanhuksille.

– Mummojen kanssa oli hauska höpistä. Taisin saada heiltä välillä karkkia, mikä oli tietenkin kivaa.

Salmi aloitti lähihoitajaopinnot 16-vuotiaana. Hän meni jo opintojensa aikana töihin nykyiseen työpaikkaansa, noin sadan asukkaan Palvelukoti Jokelaan. Nyt 32 vuoden ikäisenä Inka kokee, että henkinen kasvu on työvuosien aikana ollut valtavaa.

– Olen käynyt pitkän koulun itseni kanssa ymmärtääkseni, millainen on hyvä hoitaja. Tänä päivänä voin kuitenkin sanoa olevani hyvä hoitaja: empaattinen, huumorintajuinen ja kuunteleva. Olen oppinut, että hoitotyötä ei voi ajatella vain työnä, vaan on oltava ihminen ihmiselle.

JOSKUS EHTI LEIPOA TÖISSÄKIN

Yötyötä useamman vuoden tehnyt Inka kertoo, että työvuorot ovat hektisiä. Asukkaat ovat levottomia ja joku on aina hereillä.

– Pidän kuitenkin yötyöstä. Tiedän tasan tarkkaan omat vastualueeni, enkä ole riippuvainen muiden tekemisistä. Tämä sopii myös omaan vuorokausirytmieni. Olen aina ollut yökukkuja.

Inka toteaa, että hoitoala on muuttunut vuosien aikana valtavasti. Asukkaat ovat huonokuntoisempia ja kiire on työssä yhä enemmän läsnä.

– Joskus ehdin jopa leipoa asukkaille työvuoroni aikana, muun muassa masaliisansiskoa. Nykyisin en voisi ajatellaakaan, että sellaiseen olisi aikaa.

Salmi on huolissaan sote-alan muutoksista ja sote-uudistuksen tuntuu isolta peikolta. Hän toivoo, että päättäjät antavat hoitajille tulevaisuudessa riittävät eväät tehdä työtä kunnon. Työ itsessään on kuitenkin antoisaa.

– Parasta on asukkaan kiitos ja se, että olen voinut edesauttaa jonkun hyvinvointia. Myös yhteiset naurut asukkaiden kanssa antavat paljon energiaa. ■





Masaliisansisko

POHJA

2,5 dl vettä
200 g voita
4 rkl tummaa kaakaojauhetta
1 tl suolaa
5 dl vehnäjauhoja
5 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
1,5 tl soodaa
1,5 dl jogurttia/piimää
2 kananmunaa

KUORRUTUS

2 rkl maitoa
100 g voita
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
n. 500 g tomosokeria

Koristeina voit käyttää esimerkiksi kookoshiutaleita tai strösseleitä.

Kiehauta ja sekoita kattilassa vesi, voi, kaakaojauhe ja suola. Jätä

jäähtymään. Sekoita jauhot suuressa kulhossa. Lisää joukkoon kattilassa kiehattamasi ainekset ja jogurtti tai piimä sekä kananmunat. Levitä taikina uunipellille tai annostele muffinivuokiin. Paista 200 asteessa 20 minuuttia. Sekoita kuorrutteen ainekset keskenään ja levitä jäähtyneen pohjan päälle. Halutessasi koriste leivokset.

Jalkojenhoitaja Eija Haaranen
pitää asiakkaansa tolpillaan

PÄIVÄTYÖTÄ PERIFERIASSA

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Jos vanhusten ja sairaiden jalat olisivat kunnossa, he selviäisivät elämässään paremmin. Jalat unohdetaan usein hoitotyön kiireessä, siksi jalkojenhoitaja Eija Haaranen sanookin tekevänsä elintärkeää työtä periferiassa.

Eiija Haaranen aloittaa päivän ensimmäisen asiakkaansa jalkaterien hoidon omassa toimitilassaan Helsingissä. Hetken tutkiskelun jälkeen jalkapohjasta löytyy pieni arvoituksellinen pahkura. Onko kyseessä känsä vai syyli?

Vesipora esiin ja aiheen kimppuun. Hän päätyy ratkaisuun:

– Se on känsä. Nyt täytyy ottaa känsänpoistoteriä.

Lyhyen rapsutuksen jälkeen ikävältä näyttänyt patti on sileähkö ja kivuton. Jalkapohjan iho on siltä osin parnemassa hyvää vauhtia.

UUELLE URALLE

Yrittäminen on nykyaikaa ja jalkojenhoitamisen kulttuurissa paljon puutteita. Huolinta-alalla pitkän työuran tehnyt Haaranen päätti ottaa ison, mutta harkitun, loikan ja ryhtyä lähihoitajakoulutuksen jälkeen jalkahoitajaksi omassa yhden hengen firmassaan.

– Ajattelin, että en minä niin vanha ja tyhmä ole, etten uutta opi. Jo koulussa päätin oman yrityksen perustamisesta, meni syteen tai saveen. Toinen vaihtoehto oli kouluttautua välinehuoltajaksi.

Lisäkysymyksiä asioihin ovat tuoneet omat terveysvaivat. Eijalla oli kaularankaongelmia ja vaikeuksia käsien toimivuuden kanssa. Särkylääkkeet tulivat tutuiksi, mutta vasta hermorataleikkaus titaani-implantteineen toivat helpotuksen myös kipuihin.

Parin vuoden toiminnan aikana yritys on ollut omillaan. Työkeikkoja riittää, hengenpitimiksi.

– Harmaita hiuksia on tullut. Rahan kanssa pitää yhä miettiä, mistä seuraavan euron saa.

AAMUN RUTIINIT

Yksi hyvä puoli yrittämisessä on, että voi tilanteen tullen kiristää työtahtia ja vastaavasti löysätä, kun siltä tuntuu. Iman monimutkaisia järjestelyjä. ►



Hyvinvointi lähtee Eija
Haarasan mukaan jaloista.



Tuula Taivalojan jalat ovat hyvässä kunnossa. Lihaskumpua voisi lisätä.



Led-valolla varustettu vesipora on jalkojenhoidon perusvälineitä.

Normipäivänä Eija herää puoli seitsemältä, käy koirien kanssa lenkin ja tarjoaa niille aamupalan.

– Itse syön aamupalan, jos on nälkä. Ruisleipä riittää.

Työpaikalle hän saapuu puoli kymmenen aikoihin, laittaa työvaatteet päälle ja tarkistaa paikat. Edellispäivänä ultraäänipesurista tulleet työvälineet siirtyvät sterilaattoriin, joka saa päivän aikana täydennystä. Työpäivä päättyy välinepesuihin ja siivoukseen viimeistään kello 18.30. Kotona on joskus tiedossa kirjallisia töitä, tänäänkin toimintakertomuksen tekoa.

Asiakkaita on kolmenlaisia: Osa tulee ovesta sisään joko ajanvarauksella tai ilman. Osa on sopimusasiakkaita, jotka järjestyvät Helsingin kaupungin

kotihoidon kautta. Eija liikkuu tämän tiimoilta autolla Viikin, Pihlajiston ja Pasilan alueella. Kolmas asiakaskunta löytyy ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmäkodista Herttoniemestä.

MISTÄ KÄNSÄ TULEE?

Päivän ensimmäinen asiakas Leena Sihvonen siis istuu tukevassa valkoisessa hoitotuolissa. Eija miettii asiakkaansa varpaiden yleistilaa ja saa kuulla murumasta: yksi nivel ei liiku.

– Se olisi kannattanut aikanaan leikata, jotta nivel toimisi. Jäykkyys synnyttää kovettumia.

Alkuun otettu jalkakylpy on pehmentänyt koko jalkaterän ihon hoitoa

varten. Perushoitoon kuuluu kynsien ohentaminen, kovettumien poisto, hierontaa ja rasvaus.

– Siistin kaikki kynnet, etteivät ne ota sukkaan kiinni. Kovettumat poistan veitsellä, sillä se estää uusien kovettumien syntyminen paremmin kuin raspilla hankaaminen.

– Kynsien kulmat kannattaa leikattaessa pyöristää, tämä estää niiden sisään kasvua. Suurin osa kynsien sisään kasvusta on itse aiheutettua.

Eija ihmettelee vielä tuon jalanpohjassa olevan känsän paikkaa. Hän etsii syytä asiakkaan kengistä ja pohjallisista, muttei löydä kiveä tai edes pohjalliseen muodostunutta nukkapalloa, joka olisi voinut laittaa pahkuran alulle.

– Eikä tuo känsä johdu luustosta eikä asentovirheestäkään. Siihen ei nyt tarvitse laittaa kevennystä huoparenkaasta, niin nätti jälki hoidon jälkeen jäi.

Sihvosen kanssa meni tunti. Diabeetikon jalkojen kanssa voi mennä puoli tuntia kauemminkin.

Asiakas poistuu tyytyväisenä, ja Eija jää siistimään paikkoja.

LAHJAKORTTIASIAKAS

Seuraava asiakas odottaa kerrostaloasunnossa muutaman kilometrin päässä. Eija ottaa täyteen pakatun laukullisen tavaraa autoon.

– Aluksi otin kotikäynneille 35 kiloa tavaraa mukaan. Piti ihan vaa’alla punnita. Painoa sai alas muun muassa siirtymällä pienempiin desinfiointipulloihin. Mutta ei reissun jälkeen nykyään tarvitse kuntosalilla käydä.

Kotikäynti vie vähintään puolitoista tuntia. Jos pelkkä hoito vie tunnin, tavaroiden asettelu, työtilan valmistelu ja suojaaminen vaativat puolisen tuntia purkuineen.

Tuula Taivaloja avaa oven. Hän on saanut lahjakortin jalkahoitoon ja nyt on sen käytön aika.

Eija kaivaa suojamuovit ja essut esiin ja ojentaa asiakkaalle lapun täytettäväksi asiakasrekisteriä varten.

KYNSIEN MERKITYS

Puhe kääntyy nopeasti yhteen pulleaan ja punoittavaan varpaaseen. Onko se selluliittivarvas vai onko siinä kihti? Taivaloja on käynyt varpaan takia terveyskeskuslääkärissä ja saanut siihen antibioottikuurin, mutta paikkaa sär-

kee yhä.

Eija taivuttelee varvasta varovasti eikä ole varma. Akuut-tihoidolle ei näytä olevan tarvetta, mutta hän suosittelee or-topedillä käyntiä.

Jalkateriä pyöritelleessään Eija huomaa asiakkaansa tiukat pohkeet. Nyt on aika antaa jumppaohjeita ja muistuttaa jalan lihasten kunnon ylläpidosta. Jalkaterien luusto vaikuttaa terveeltä ja jalat muutenkin pehmeiltä. Ainoastaan kynsien liian lyhyeksi leikkaaminen kiinnittää huomiota.

– Kynnet suojaavat varpaiden päitä iskuilta ja hankaumilta.

Tuttu led-valoilla varustettu vesipora esiin. Eija aloittaa kynsien viimeistelyllä ja niiden kulmien pyöristämisellä. Työjärjestykseen kuuluu, että punoittava varvas hoide-taan viimeisenä.

– Hyvin olet jalkojasi hoitanut. Nyt vain sitä jumppaa!

Pikkuvarpaasta paljastuu loppuuyllätys: syvällä oleva kivulias

pieni känsä. Eija hoitaa sen kuntoon, ja pistely loppuu. Hoi-don lopuksi vielä annos granaattiomenavoidetta jalkateriin.

JALKOJEN EHDOLLA

– Kun ikäihmisen jalat ovat kunnossa, hän ei kaadu, hän voi kivutta hakea vesilasin keittiöstä ja hän pääsee vessaan. Jal-kojen kunto vaikuttaa tasapainoon, kivuttomilla jaloilla on helppo liikkua.

Eija kertoo, kuinka kotihoidossa voi tulla vastaan puo-li senttiä paksuja sienikynsiä tai kynsiä, jotka ovat kasvaneet varpaan alle.

– Kerran otin tällaisesta kuvan ja lähetin sen kotihoidon johtajalle ja vinkkasin, että hoitajien kannattaa aina kurkata asiakkaiden sukkiin. Tarkistuskäyneillä käyvät omaisetkaan eivät muista katsoa jalkoihin. Jalkoihin nimenomaan kan-nattaa kiinnittää huomiota jo ennen kuin ne tulevat kipeiksi.

Muutkin kuin sairaat tai ikäihmiset voivat tarkistaa jalko-jensa kunnon. Syytä on, sillä 90 prosenttia naisista pitää liian pieniä kenkiä.

– Iän myötä jalkapöytä laskee ja koko suurenee 1-2 numeroa.

– Ensimmäinen ohje, jonka annan jokaiselle on, että käy-tä rasvaa. Paksumpaa rasvaa illalla sängyn vieressä, kevyem-pää aamulla. Ei mitään body lotionia vaan jalkahoitorasvaa. Mikä tahansa rasva auttaa, kunhan sitä käyttää.

Jalkojen raspaamisessa on vaarana, että ihoa hioo liikaa, ja tällä avataan tietä uusille kovettumille. Eija suosittelee hoh-kakiveä tai hiekkapaperiraspia, ei metallisia. ►

**KUN IKÄIHMISEN JALAT OVAT
KUNNOSSA, HÄN EI KAADU,
HÄN VOI KIVUTTA HAKEA
VESILASIN KEITTIÖSTÄ JA HÄN
PÄÄSEE VESSAAN.**



LAAJA OSAAMINEN

Kaiken kaikkiaan Eija on tyytyväinen ammatinvalintaansa. Hän voi tehdä alalla lisäkeikkaa monipuolisesti.

Hän kuitenkin hieman ihmettelee, että monipuolinen koulutus ei herätä kaikkien kiinnostusta.

– Kun tein keikkaa, en päässyt Seure Henkilöstöpalveluille, koska olin ”vain” jalkojenhoitaja. Kyllä vuosi perusopin-
toja antaa vahvan pohjan kaikille lähihoitajille.

Eija olisi aikanaan päässyt töihin myös erääseen jalkojen-
hoitoalan yritykseen.

– Sinne en mennyt, koska kyse oli enemmän liukuhihna-
kellotuksesta. Ja työ olisi ollut kosmeettisempaa. Sitähän sa-
netaan, että jalkahoitaja hoitaa terveitä jalkoja, mutta jalko-
jenhoitaja sairaita jalkoja. Ensimmäistä tekevät kosmetologit,
toista terveysalan ammattilaiset.

Lähihoitajakeikkoja Eija tekee yhä kuukausittain Hoiva-
onnin päivätoimintakeskuksessa tai heidän asiakkaidensa luo-
na. Työhön kuuluu vanhusten parissa oloa ja lastenhoitoapua.

– Hoivaonni pitää yllä lähihoitajan laajaa osaamistani.

YRITTÄJYYDESTÄ

– Sanoisin kaikille yrittäjäksi aikoville, että rohkeasti vaan
liikkeelle. Kannattaa tehdä huolellinen pohjatyö, suunnitel-
mat ja laskelmat. Pystymetsäläiselle voi tulla yllätyksenä, että

yrittäjän perustamisessa jokainen byrokratian porras vie ai-
kaa. Aina pitää odottaa edellistä päätöstä, ennen kuin seuraa-
vaan vaiheeseen pääsee käsiksi.

Toimitilan lisäksi rahaa menee perustamisvaiheessa työvä-
lineisiin, kuten puhdistuslaitteisiin, poriin, työtuoliin ja nes-
teisiin. Toimitilaa etsiessään Eija sanoo hakeneensa paikkaa,
johon pääsee rollaattorilla sisään, siis ei portaita. Aikaa lähi-
hoitajaksi valmistumisesta liiketilan avaamiseen meni kolmi-
sen kuukautta. Elämäkokemus ja päättäväisyys auttoivat.

– Työtä ei kannata tehdä käsi ojossa. Kotikäynnillä van-
hukselle pitää olla aikaa. Availen säilykepurkkeja ja sen sellais-
ta sekä keskustelen maailman asioista jalkojenhoidon ohessa.
Näin saadaan tyytyväisiä asiakkaita.

– Alalla on kova hintakilpailu. Tuntuu, että osa hinnoitte-
lee itsensä alakanttiin.

Eijan auto kaartaa illan pimetessä päivän viimeiseen koh-
teeseen Herttoniemen Mereoon. Hän käy kehitysvammais-
ten ryhmäkodissa.

Jalkojenhoitaja tervehtii vastaan tulevia vanhoja ja uu-
sia asiakkaita ja lupaa tulla parin viikon kuluttua varsinaisel-
le hoitokäynnille.

Perimmäisessä huoneessa odottaa Pekka Holmsten sängyl-
lään. Eija keskeyttää hiihtokilpailujen seuraamisen ja kyselee,
ovatko jalat kunnossa edellisen käynnin jälkeen. Ovat ne. ■



KÄNSÄ VAI SYYLÄ?

Tänään töissä

KUKA

Eija Haaranen on 55-vuotias lähihoi-
taja, joka työskentelee jalkojenhoita-
jana omassa yrityksessään nimeltä
EHeät-jalat ja kotihoiva. Yrityksen
toimipiste on Helsingin Malmilla.

OPINNOT JA TYÖURA

Teki irtisanomiseensa asti 35 vuot-
ta työtä huolinta-, kuljetus- ja logis-
tiikka-alalla. Valmistui lähihoitajak-
si tammikuussa 2016.

PERHE

Aikuinen poika perheineen, sisko,
kaksi koira.

HARRASTUKSET

Koirien kanssa ulkoilu. Kutominen.
Mökkeily. Metsässä liikkuminen,
mikä nollaa hyvin päätä.

PARASTA TYÖSSÄ

Asiakkaiden palaute. Kun kotikäyn-
nillä on esimerkiksi hoitanut van-
husta, jolla on virheasentoja varpais-
sa, tämä saattaa kyynelöt silmistä ja
kädessä pitäen kiittää hoidosta.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Haasteita riittää. Kun yksin
aloittaa yrityksen tyhjäs-
tä, näkyvyyden saaminen
ja markkinointi vaati-
vat työtä. Täytyy ol-
la moniosaaja talou-
den, markkinoinnin
ja logistiikan alalla.
Täytyy myös tuntea
Valviran ja aluehal-
lintoviraston sää-
dökset sekä laki-
pykälät.





**SUPER TUO JÄSENTENSÄ
AMMATTITAITOA JATKUVASTI
ESIIN JA KEHITTÄÄ SITÄ.**

*Ensimmäiset opintopäivät järjestettiin jo vuonna 1949.
Aiheina olivat muun muassa apuhoitajan etiikka,
kulkutaudit ja penisilliini.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto

Pitkä työkokemus auttaa
löytämään oikeat sanat

HYVINVOINTI ON KIELESTÄ KIINNI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Kielessä on voimaa: kielen käyttö voi rakentaa tai rapauttaa työyhteisön toimivuutta ja hyvinvointia. Tutkija Kristiina Niemi-Kaijan mukaan iäkkäät työntekijät ovat tärkeitä työpaikan kieliympäristön tasapainottajia.

– Suurin osa siitä, mitä pidämme tekemisenä työelämässä, on kielellistä. Siksi on tärkeää tutkia, millaista kielellistä kulttuuria työpaikoilla luodaan, kauppatieteiden tohtori Kristiina Niemi-Kaija perustelee tutkimusalueitaan.

Hän tutki teemahaastatteluin, kuinka kielen ohjeellisuus ilmenee vanhushuollon työntekijöiden kertomuksissa. Samalla hän selvitti, miten kielen käytön tavat ohjaavat eri sukupolvien sekä esimiesten ja työntekijöiden välistä vuorovaikutusta.

– Avoin, salliva ja toista kunnioittava kieli tukee kaikkien hyvinvointia. Yksipuolisesti tiedolla johtamiseen nojaava kieli taas luo kuiluja esimiesten ja työntekijöiden välille, tutki ja summaa.

Tutkimus on jatkoa Työsuojelurahaston vuonna 2015 käynnistyneelle tutkimushankkeelle ja siihen liittyneelle Niemi-Kaijan väitöstutkimukselle, joka perustuu Uuraisten kunnan vanhuspalveluista koottuun materiaaliin.

Tutkimukseen osallistuneiden Uuraisten vanhuspalveluiden työntekijöiden tehtäviä ovat kotihoito, lyhytaikaishoito palveluasumisessa ja hoitotyö tehostetussa palveluasumisessa. Kaikki yhden yksikön 16 työntekijää haastateltiin, mukana lähi- ja sairaanhoitajia, vastaava sairaanhoitaja, kodinhoitaja ja kotiaivustaja.

Juttu Niemi-Kaijan väitöksestä löytyy SuPer-lehden numerosta 11/2016. Uusi tutkimus julkaistiin viime vuonna kansainvälisessä *Ageing, Organisations and Management* -tutkimusjassassa.

KOKENUT TYÖNTEKIJÄ OSAA PANNA HYVÄN KIERTÄMÄÄN

Iän ja kokemuksen arvotus työmarkkinoilla on vähentynyt sitä mukaa, kun työ on teknistynyt ja sen muutosvauhti on kiihtynyt. Niemi-Kaijan mukaan iäkkäät työntekijät voivat kuitenkin olla työyhteisölle arvokas voimavara. Omalla esi-



merkillään ja auktoriteetillaan he välittävät vuosien mittaan oppimiaan käytäntöjä nuoremmalle sukupolvelle.

– Vaikka virkaiän tuomaa auktoriteettia käytettiinkin asioiden ajamiseen, kyse ei ollut sääntöihin perustuvasta ohjeistuksesta vaan pikemmin suosituksesta. Lähtökohtana oli, että avoin, salliva ja toista kunnioittava kieli tukee kaikkien hyvinvointia, Niemi-Kaija selittää.

Ikääntyvät työntekijät olivat taitavia muuntamaan omiaan ja muiden ikäviä kokemuksia niin, että ne eivät värittäneet työyhteisön toimintaa enää jatkossa. ►





– Heille on kehittynyt vuosikymmenten aikana ymmärrys siitä mikä tuntuu hyvältä, ja mitä on syytä välttää vuorovai-
kutustilanteissa. Jos iäkkäitä työntekijöitä olikin uran alussa
simputettu, niin he eivät sortuneet itse samaan. Osattiin pan-
na hyvä kiertämään ja antaa pahan mennä.

Jos uudesta työntekijästä tuntuu samalta kuin tästä Niemi-
Kaijan haastattelemasta nuoresta hoitajasta, eivät asiat työpai-
kalla voi olla kovin huonosti:

”Harjoitteluajkaan kaikki ties, että minä tuun tänne tõi-
hin. Niin kaikki oli, että nyt tehdään oikeen hyvä hoitaja si-
nusta. Mukava, että oottivat kaikki innolla, kun tuun tõi-
hin sitten.”

– Kyse oli myös vastavuoroisuudesta esimerkiksi niin, et-
tä nuoret opettivat vanhempia työntekijöitä käyttämään työ-
sään älypuhelimien sovelluksia, ja iäkkäät opettivat nuorem-
milleen asiakkaan kohtaamista kotikäynneillä.

Tästä ei tietenkään tule mitään ilman molemminpuolista
kunnioitusta. Yksi Niemi-Kaijan haastattelemista iäkkäis-
tä työntekijöistä kuvaili tilannetta näin:

”Se ehdoton kunnioitus erilaisuutta kohtaan. Kun meitä
on niin monenlaisia ja niin monenlaisia ongelmia. Se ihmi-
nen on vaan hyväksyttävä. Kun on niin monenlaista nähnyt
elämässä, niin ei hämmästele ja kauhistele sitä.”

INHIMILLINEN KIELI LISÄÄ TYYTYVÄISYYTTÄ

Kun asioista puhutaan, tilaa pitää Niemi-Kaijan mielestä löy-
tyä muullekin kuin asiapuheelle. Tutkimuksen lähtökohtana
on ajatus, että työelämän kehittäjät polkevat paikallaan, jollei
arvoja, asenteita ja tunteita ja niiden ilmenemistä kielessä ote-
ta huomioon.

– Taloudellis-tekninen järkipuhe voittaa inhimillisen nä-
kökulman työhön ja työelämään, jollei inhimillistä puolta
nosteta esiin kerran toisensa jälkeen. Tämän riskin torjumi-
nen motivoi tutkimustyötäni, tutkija linjaa.

Aikataulujen ja suoritusten lisäksi työpaikalla pitäisi voi-
da puhua esimerkiksi siitä, miltä äskettäinen asiakaskäyn-
ti tuntui.

– Pelkkä teknisissä tosiasioissa pitäytyminen merkitsee si-
tä, että suuri ja tärkeä osa työstä jää kokonaan käsittelemät-
tä. Jos työyhteisössä sallitaan teknisen faktapuheen lisäksi in-
himillinen puhe, luodaan keskustelukulttuuria, joka kanavoi-
tuu tyytyväisyydeksi.

Niemi-Kaijan haastattelemat työntekijät puhuvat työn
faktoista, mutta tilaa jäi paljon muullekin:

”Että jos joku on mietityttänyt, niin sen voi niin kuin pur-
kaa työkavereitten kanssa. Sille on varattu aika. Siitä se lähtee,
vapaa keskustelu. Se on tukenut sitä yhteistä näkemystä, ja se
on sitten niin kuin huolenaiheista pois”, kertoo yksi haasta-
telluista hoitajista.

TUNNEPUHE SAATETAAN LIITTÄÄ HEIKKOUTEEN

Niemi-Kaijan tutkimalla työpaikalla myös esimiehet uskal-
tautuivat puhumaan omista arvoistaan, asenteistaan ja tun-
teistaan. Tämän vuoksi myös työntekijöiden oli niistä hel-
pompia puhua.

– Esimies saavuttaa työntekijöiden luottamuksen, jos hän
hyödyntää teknisen osaamisen rinnalla herkkää vuorovaiku-



tusta. Kyse on kyvystä ymmärtää, kuinka toiset ihmiset tilanteet kokevat, ja kyvystä muokata omaa ilmaisua tältä pohjalta.

Kielellisiin käytäntöihin vaikuttaa paljon se, millaisen kuvan johtaja haluaa itsestään alaisilleen luoda. Auktoriteettiin toimintansa perustavan johtajan repertuaariin tunnepuhe sopii huonosti.

– Tunteisiin ja kokemuksiin perustuvaa kieltä saatetaan välttää siksi, että

sen ei ajatella tukevan mielikuvaa vahvasta johtajuudesta.

Niemi-Kaijan haastattelemat esimiehet eivät olleet tätä mieltä. He katsoivat tiedolla johtamiseen painottuvan puheen levittävän turhaan työntekijöiden ja johdon välistä kuilua. Tämä ei ollut jäänyt työntekijöiltä huomaamatta:

”Mutta mistä se johtuu, että uskaltaen sanoa? Toki se on johtajastakin kiinni. Johtajalle uskaltaa puhua. Asiat

on otettu yhdessä puheeksi ja on niin kuin sovittu, että on yhteiset pelisäännöt. Yhdessä mietitään, mitä voidaan tehdä.” ■

KRISTINA NIEMI-KAIJA: KIELI TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA – TAPAUSTUTKIMUS VANHUSTYÖNTEKIJÖIDEN KERTOMUKSISTA. TYÖSUOJELURAHASTON HANKKEEN LOPPURAPORTTI, 2017.

 TUTKIMUS LÖYTYY SÄHKÖISENÄ TÄÄLTÄ

Tunteista ei saa puhua tunteella

Tunne kulkee aina ajattelun edellä. Tämä pätee myös tuotantoon ja työpaikoihin: päältä päin kaikki saattaa näyttää enemmän tai vähemmän järkevää eli loogisesti rakennetulta. Järkvyys on kuitenkin tunteen varaan rakennettu, väittävät Pauli Juuti ja Pontus Salmi kirjassa *Tunteet ja työ – Uupumuksesta iloon*.

Ihmiset ovat perustaneet porukalla itselleen esimerkiksi terveydenhuollon, koska ovat kokeneet – siis tunteineet – sen tarpeelliseksi. Tunne asettaa päämäärän, järki on väline siihen pääsemiseksi.

Ihmisyys ja tunnepuhe eivät kirjoittajien mukaan ole työelämän suosiossa, vaikka humanilla työskentelytavalla olisi paljon annettavaa kovan tulospaineen alla oleville organisaatioille.

Organisaatiot ja ihmiset kytkeytyvät nykyään toisiinsa entistä tiiviimmin myös tunnetasolla. Kirjoittajien mielestä on surkuhupaisaa, etteivät työpaikat ota tätä seikkaa huomioon toimissaan.

Käytännön työelämässä tunteista on sallittua puhua vain työtyytyväisyys-, työilmapiiri- ja työhyvinvointitutkimusten yhteydessä. Tällöinkin vältetään viimeiseen asti inhimillistä kieltä. Tunnepuheesta poistetaan tunne käyttämällä keskustelussa emotion, affektin ja konfliktin kaltaisia tieteellisiä käsitteitä.

Johtajilla on käytössään talouslukuja, organisaatiokaavioita ja erilaisia strategisia työkaluja, joilla he jäsentävät maailmaa. Tunnepuheella ei ole tässä ympäristössä menestymisen mahdollisuuksia.

Johdon omaksumissa näkökulmissa ei korosteta ihmisten tai tunteiden merkitystä toiminnalle, sillä johtajat eivät löydä tunnepuheesta kaipaamaan-

sa konkretiaa. Johdolla ei ole käytössään esimerkkejä siitä, miten inhimillisellä tavalla työskentelevä organisaatio menestyy, ja kuinka inhimillinen kohtelu vetoaa asiakkaisiin.

Tunteet ovat pahasti aliarvostettu ja suomalaisessa toimintakulttuurissa yleensä, ja erityisesti täkäläisessä työskentelevä organisaatio menestyy, ja kuinka inhimillinen kohtelu vetoaa asiakkaisiin.

Johtajat ovat tärkeitä, mutta uuden työskentelevä organisaatio menestyy, ja kuinka inhimillinen kohtelu vetoaa asiakkaisiin.

PAULI JUUTI, PONTUS SALMI:
TUNTEET JA TYÖ – UUPUMUKSESTA ILOON.
PS-KUSTANNUS 2014.

LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN **OMA TAPAHTUMA!**

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

Lähihoitaja 2018

LÄHIHOITAJA2018 on pakattu täyteen kiinnostavaa ohjelmaa:

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

**Ohjelmassa muun muassa lähihoitaja Piia Rannikko:
Tervetuloa mukaan päiväkodin arkeen!**

Kuvittele, että päivä on ollut kiireinen. Olet ratkonut monta ristiriitatilannetta, lohduttanut mielensä pahoittanutta ja pitänyt pikaisesti kahvitaun. Mietit, että loppuisipa päivä pian ja pääsisit kotiin, kunnes yksi ryhmäsi lapsista tulee luoksesi ja näyttää keksimänsä tempun. Et voi muuta kuin hymyillä ja päiväsi on taas paljon parempi.



Muutokset mahdollisia.



**JUONTAJANA
HERBALISTI**

VAPAA PÄÄSY!

LISÄTIETOJA: TICO.SVART@SUPERLIITTO.FI

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2017



RAVITSEMUS



MITÄ SE ON?

Ravitsemushoito ja -ohjaus ovat oleellinen osa hoitamista. Oikea ravinto edistää hoidettavan terveyttä ja ehkäisee kansansairauksien, kuten diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien esiintymistä. Lautasmalli toimii kaikenikäisten ravinnossa. Vanhus tarvitsee lisäproteiineja, kalsiumia ja etenkin D-vitamiinia. Kuidut helpottavat ruoansulatuskanavan toimintaa. Sairaudet ja vammat voivat vaikuttaa merkittävästi ruokahuonon ja ravinnon imeytymiseen. Jotkut ruoat eivät sovi kaikille, kuten allergikoille. Hoitajan on tunnistettava hoidettavan virheravitsemus, etenkin aliravitsemus. Vanhuksille ruokailut ovat päivän kohokohtia myös sosiaalisesti. Päiväkodeissa puhutaan ruokakasvatuksesta aterioinnin yhteydessä. Lähihoitajan tulee tuntea myös nenä-mahaletku-ruokinta, mahalaukkuavanteet ja laskimonsisäinen nesteruokinta.



MITÄ UUTTA?

Ruoka-aineiden imeytymishäiriöt ja allergiat ovat lisääntyneet vauvasta vaariin ja vaativat usein tarkkaa ruokavaliota. Hoitajan tulee aina tietää, mikä ruoka-aine ei sovi hoidettavalle. Ikääntyneiden ravitsemuksen puutteisiin on kiinnitetty huomiota, koska vanhusten heikentynyt ravitsemustila on tunnettu huonosti jopa terveydenhuollossa. Ravitsemusta voidaan seurata erilaisilla mittareilla, menetelmillä ja testeillä, jotka kehittyvät koko ajan. Kotihoidon yleistyessä on osattava arvioida, selviytyykö hoidettava ravinnon puolesta kotonaan. Nykyään katsotaan, että hyväkuntoiselle vanhukselle pienestä lihavuudesta on jopa terveydellistä hyötyä. Kovien eläinperäisten rasvojen paluusta puhutaan, mutta viralliset suositukset ovat yhä pehmeiden kasvirasvojen puolella niiden terveydellisten etujen vuoksi.



MUISTA NÄMÄ!

Nestetasapainon seuraaminen on yksi lähihoitajan perustehtävistä. Aikuinen tarvitsee nestettä noin 30 millilitraa painokiloa kohti vuorokaudessa. Riittävä nesteensaanti edistää muun muassa lääkkeiden imeytymistä. Monet lääkkeet poistavat nestettä kehosta. Vanhuksen painon vaihtelu voi kertoa ravitsemuksen virheistä tai sairauksista. Jos ruokahuonon on vähentynyt, ruoan energiamäärää voi kasvattaa lisäämällä esimerkiksi keittoon ruokaöljyä. Aliravitsemuksen vaaraa voi estää rasvaisilla maitotuotteilla tai tehojuomilla. Näläntunne pysyy parhaiten poissa syömällä useita pieniä, kuitupitoisia aterioita päivässä. Yksittäinen herkkuhetki ei häiritse muuten toimivaa ruokatasapainoa. Kun hoidettavaa avustetaan ruokailussa, tärkein tavoite on tälläinkin mahdollisimman itsenäinen ruokailu. Se onnistuu apuvälineiden avulla.

KIRJA: KYLLIKKI ANTILA, TUULIKKI KAILA-MATTILA, SUVI KAN, EEVA-LIISA PUSKA, RIITTA VIHUNEN: HOITAMALLA HYVÄÄ OLOA, 2017
ASIAANTUNTIJA: SARA SIMBERG – ASIAANTUNTIJA, SUPER • ELINA OTTELA – ASIAANTUNTIJA, SUPER
OPETTAJA: KIRSTI MIKKOLA – LEHTORI, STADIN AMMATTOPISTO





ILOSTA JÄÄ JÄLKI

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT ISTOCKPHOTO

Hoitoalan opiskelija kokee iloa, kun ryhmähenki on hyvä, saa positiivista palautetta ja asioita tehdään ryhmänä yhdessä. Ilon hetkistä jää tunnejälkiä, jotka kantavat ammattilaista silloinkin, kun on kiire ja elämässä tapahtuu ikäviä asioita.

Sairaanhoitaja ja sairaanhoidonopettaja Heidi Kassara tutki ilon merkitystä hoitotyön ammatin opiskelussa ja ammatillisen kasvun voimavarana väitöskirjassaan, joka tarkistettiin Tampereella joulukuussa. Kassara opetti vuosikymmenet tulevia hoitajia toisen asteen oppilaitoksessa ja ammattikorkeakoulussa. Neljä vuotta sitten jäätyään eläkkeelle hän ryhtyi viimeistelemään tutkimustaan. Kassara kuvailee, hymy huulillaan, itseään elinikäiseksi opiskelijaksi ja vakavaksi ihmiseksi, joka ei koskaan muista yhtäkään vitsiä. Ilon merkitys opiskelijoille yllätti hänet itsensäkin. Ilo on hoitotyön tuleville ammattilaisille voimavara, joka usein jää huomaamatta.

– Yllätyin siitä, kuinka merkityksellinen opiskelijaryhmä, ne opiskelutoverit, ovat ilon tunteen luojina. En itse opettajana koskaan tullut ajatelleeksi, että se on näin tärkeä asia, mutta tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat kokivat hyvän ryhmähengen todella tärkeäksi. Opiskeluvuosina voidaan luoda elämänmittaisia ystävyys-suhteita, sanoo Heidi Kassara.

Opettajan kannattaa panostaa ryhmäyttämiseen, mutta opiskelijat voivat myös itse vaikuttaa siihen, ettei kukaan jää yksin.

– Hoitoalalla me työskentelemme ihmisten kanssa. Jo opiskeluaikana voidaan ryhmänä ymmärtää, että kaikkien kanssa on tultava toimeen ja huolehtia siitä, että jokainen otetaan mukaan. ►

Hoitajaopiskelijoiden ilonaiheita

"Olin niin iloinen! Ilon tuotti kovalla työllä saavutettu kurssiarvosana. Vaikka numero oli vain ykkönen tai kakkonen, niin minulle se todella riitti. Tiesin siinä suhteessa rajallisuuteni ja parhaani olin tehnyt!"

"Yleensä tilanteet ovat olleet luokkakavereiden kanssa koettuja hুলutteluja tauoilla."

"Tulee kouluun ja näkee mukavat kaverit ja pari opettajaa käytävällä. Tervehdin ja he tervehtivät takaisin."

"Iloa tuotti se, että teimme ihan tavallisella luennolla jotain luovaa, käytäntöön sovellettavaa ja hauskaa."

"Asioiden sujuvuus. Se että opettajat pyrkivät opiskelijoiden hyvinvointiin. Se että koulun aikana pitäisi huomioida opiskelijoiden omakin elämä."

"Harjoittelussa on tullut paljon ilonaiheita, oma onnistuminen, potilaan voimien kohentuminen, positiivinen palaute omaisilta, ohjaajalta."

"Hyväntuulinen opettaja lisää oman iloisuutensa kautta opiskelun mielekkyyttä ja aiheen kiinnostavuutta."

"Harjoittelun arviointitilanne harjoittelupaikassa, kun ohjaaja sanoi ottavansa minut mielellään työtoverikseen, läsnä oli opettaja, ohjaaja ja minä. Koin onnistuneeni pitkän harjoittelun aikana ja tunsin, että minusta on tähän työhön ja auttamaan potilaita elämän loppuvaiheessa. Tunsin myös kuuluvani työyhteisöön."

KOMMENTIT OVAT OTTEITA HEIDI KASSARAN VÄITÖSKIRJASTA

KASSARAN VÄITÖSKIRJASSA POSITIIVINEN PALAUTE NOUSEE ESIIN YHTENÄ OPISKELIJAN TÄRKEIMMISTÄ ILONAIHEISTA.

Vastaajat mainitsivat huonon ryhmähengen ja kireät ihmissuhteet usein iloa latistavana ja opiskeluun kielteisesti vaikuttavana asiana.

– Ryhmän ongelmat pitää ottaa puheeksi ja selvittää yhdessä rakentavassa hengessä. Opettaja ei voi jättää asiaa huomiotta. Ryhmädynamiikkaan ja ryhmän kiinteyteen kannattaa panostaa, koska se tukee oppimista ja auttaa opiskelijoita myös työelämässä. Hoitoalan työkulttuurissa on ollut aika pitkään sellainen ilmapiiri, että paha olo

niellään ja ollaan hiljaa, vaikka kaikille olisi parempi, että ongelmista puhutaan, sanoo Kassara.

TEHDÄÄN YHDESSÄ

Palautteen antamiseen kiinnitetään opetuksessa huomiota aiempaa enemmän, mutta vieläkin sen merkitystä ei ole täysin oivallettu. Kassaran väitöskirjassa positiivinen palaute nousee esiin yhtenä opiskelijan tärkeimmistä ilonaiheista.

Opettajalta tai harjoittelun ohjaajal-

ta saatu positiivinen palaute on opiskelijalle tosi tärkeää. Hyvää palautetta voi saada myös muilta opiskelijoilta, kollegoilta tai potilailta. Se ilahduttaa, antaa voimaa ja kasvattaa ammatillisuuteen, sanoo Kassara.

Positiivisen palautteen ei tarvitse aina olla pohdittua palaveeraamista, vaan yhtä lailla pienet, ystävälliset sanat ja hyvän huomaaminen arjessa kasvattavat opiskelijaa.

Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat mainitsivat iloa tuoviksi asioiksi myös erityiset opiskelukokemukset, jotka ovat jääneet mieleen valopilkkuina perinteisemmän koulutyön keskellä.

– Ryhmän yhteinen projekti, tapahtuman, retken, hankkeen tai jonkin päivän järjestäminen jäi opiskelijoille erityisen merkityksellisenä kokemuksena mieleen. Pienet, ammatilliset keskustelutuokiot voivat nekin olla muistiin jääviä ilon hetkiä, sanoo Kassara.

Yhteistä näille erityisille ilon kokemuksille on, että ollaan ja tehdään yhdessä jotakin.

– Kaikenlainen oppilaskuntatoiminta on mainio tapa järjestää yhteistä tekemistä. Ja opiskelijat voivat olla aktiivisia ihan omassa luokassaan, ja järjestää yhdessäolemista ja yhteisiä kokemuksia. Opettajan kannattaa tietoisesti suunnitella tilanteita, joista opiskelijoille jää ikuisia muistoja. Ilon eteen kannattaa toisinaan nähdä vähän vaivaa.

Kansainvälinen tuulahdus on monelle merkityksellinen, erityinen opiskelukokemus. Oma päätös lähteä opiskelijavaihtoon koettiin iloa tuovaksi ja ammatillista kasvua tukevaksi kokemukseksi.

– Monelle ihmiselle opiskeluajan ilonaiheet ovat saavutuksia. Kun edessä on tentti, joka jännittää ja johon on pitkään pöntännyt, ja kun se sitten menee läpi, vaikka huonommallakin arvosanalla, niin onhan se suuri ilo opiskelijan elämässä. Mieleen jääviä onnistumisen ja ilon hetkiä ovat myös opiskelupaikan saaminen ja lopulta valmistuminen. Vaikeista asioista selviäminen on tärkeä kokemus.

ENEMMÄN TILAA ILOLLE

Parhaimmillaan ilo vaikuttaa positiivisesti opiskeluun, elämään ja ammatissa toimimiseen. Perinteisesti iloa ei kuitenkaan ole hoitotyössä nähty kovin merkityksellisenä asiana.

– Ei iloa tietoisesti ajatella hoitotyös-

sä, vaikka monet hoitotyön ammattilaiset varmasti kokevat iloa omasta työstään ja siitä, että auttavat muita ihmisiä. Hoitotyö on palveluala ja ainakin osalle hoitajista yhä kutsumusammatti. Se on kuitenkin myös vakava ala, jossa on paljon sairautta, kipua ja kärsimystä, pohtii Kassara.

Hän toivoo, että ilolle olisi hoitotyössä enemmän tilaa, sillä se tuo mukanaan paljon hyvää.

– Ammattia opiskelevalle se on kasvattava voimavara. Ammatillinen kasvu näkyy siinä, että on saavuttanut jotain, kasvanut ihmisenä ja ammattiin sekä saanut itsevarmuutta.

Ilolla on myös muussa elämässä merkitystä.

– Ilo on voimavara, joka auttaa jaksamaan, lisää sisältöä, mielekkyyttä ja potkua, vie elämässä eteenpäin, antaa voimia jaksaa, lisää tyytyväisyyttä tilanteisiin, tuo luottamusta selviämiseen ja osaamiseen ja auttaa unohtamaan. ■

HEIDI KASSARA: ILO HOITOTYÖN AMMATIN OPISKELUSSA AMMATILLISEN KASVUN VOIMAVARANA (TAMPEREEN YLIOPISTO 2017)

Aloita tietoinen iloitseminen

MUISTELE, milloin viimeksi koit työssäsi iloa? Miltä se tuntui, mitä muita tunteita siihen liittyi?

OPETTELE tuntemaan itsesi. Millaisista asioista sinä ilahduit työssä ja kotona? Mitkä asiat sammuttavat ilosi?

TEE tietoinen päätös, että etsit elämästäsi tänään ilon hetkiä. Oliko se työkaverin heleä nauru, hyvä kahvi tai potilaalta saatu kiitos? Pienet asiat ovat merkityksellisiä.

MIETI etukäteen, miten itse voit ilahduttaa tänään potilaita ja työkavereita? Ilahduta omalla tyyliilläsi. Kaikkien ei tarvitse olla vitsinkertojia, mutta hyvä jos joku on! Toisen vahvuus voi olla lämmin halaus, taito sanoa juuri ne oikeat sanat tai kahvihuoneeseen leivottu kakku.

KOHTAA joka päivä edes yksi potilas yksilöllisesti. Ole läsnä ja kuuntele. Pidä tuntosarvet ylhäällä, huomaa mitä toinen ihminen tarvitsee. Tietoinen kohtaaminen ja läsnäolo tuovat iloa myös hoitajalle.

ANNA hyvän kiertää. Kun itse olet kokenut jotakin hyvää, vaikka pienen palveluksen tai yllättävän hyvän teon, laita se eteenpäin.

SUO itsellesi hyvä olo tehdystä työstä. Pysähdy hetkeksi ja huomaa, mitä hyvää olet saanut tänään aikaan.



MUUTTUVAT TAVOITTEET

Askettiin eläkkeelle siirtyneillä on paljon tekemiseen ja harrastuksiin liittyviä tavoitteita. Monet aikovat liikkua aktiivisesti, seurustella ystäviensä ja lastenlastensa kanssa, matkustella kotimaassa ja ulkomailla sekä osallistua teatteriesityksiin tai konsertteihin. Muutamat aikovat kirjoittaa elämäkertansa tai runoja tai paneutua aikaisempaan harrastukseensa, kuten haitarinsoittoon, kuorolauluun, pukuompeluun tai vieraan kielen opiskeluun.

Elämän mielekkyyden kokeminen on tärkeää, olipa ihminen minkä ikäinen tahansa. Päämäärät pitävät yllä mielenkiintoa elämään. Aamuisin on mukava herätä toteuttamaan tavoitteitaan eli toimimaan, harrastamaan ja huolehtimaan terveydestään. Henkilökohtaisten mieltymysten perusteella asetettujen tehtävien suorittaminen omassa tahdissa tuntuu ihanalta, jos työ on ollut kiireistä.

Osa eläkkeelle siirtyneistä pystyy toteuttamaan tavoitteitaan useiden vuosien, jopa parin vuosikymmenen ajan. Entä sitten, kun kunnan hidas heikkeneminen vuosien myötä rajoittaa osallistumista? Kysyin tätä 87-vuotiaalta ystävältäni. Hän kertoi jättäneensä aikaisempia harrastuksiaan ja pitävänsä kävelykykynsä ja mielialansa säilymistä elämänsä päämääränä nykyisin.



Rollaattorikävelyt, vierailut naapureiden luona ja osallistuminen seurakunnan tilaisuuksiin ovat hänelle tärkeitä.

TtT Milla Saajanahon väitöskirjatutkimuksen mukaan ikääntyvien ja iäkkäiden tavoitteet liittyvät terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, harrastuksiin, matkusteluun ja kanssakäymiseen. Vanhenevat asettavat uusia, vähemmän vaativia tavoitteita toimintakykynsä heikentyessä. Kaikilla ei kuitenkaan ole samanlaisia mahdollisuuksia tavoitteiden asettamiseen ja toteuttamiseen. Yksin asuminen tai heikentynyt kävelykyky kaventaa ihmissuhteisiin ja liikuntaan liittyviä toimintoja. Huono taloudellinen tilanne rajoittaa rahaa vaativia aktiviteetteja. Tavoitteiden ei kuitenkaan tarvitse olla suurellisia. Pienistä, jokapäiväisistä toimista voi saada elämään mielekkyyttä. Saajanaho toivoo vanhustyöntekijöiden kannustavan iäkkäitä toteuttamaan tavoitteitaan ja vapaaehtoisten ryhtyvän yksin asuvien, kävelykyvyltään heikentyneiden ulkoilu- ja harrastuskavereiksi.

Oma tai puolison sairaus tai puolison kuolema eläkevuosien alussa voi äkillisesti heikentää yhteisten tavoitteiden toteuttamista. On asetettava päämäärät uudestaan. Minulle ja miehelleni kävi näin. Mieheni kohtaamat vaikeat sairaudet eläkevuosien alussa kuitenkin opettivat meille, että tavoitteita muuttamalla voi elää täyttä elämää. Emme pystyneet toteuttamaan haavettamme asua omakotitalossa maaseudulla retkeillen ja liikkuen paljon. Päätimme tutustua suomalaisten historiaan ja elämään matkustellen, vieraillen museoissa ja kirkkoissa sekä osallistuen kuolinpesien huutokauppoihin. Pehdyimme matkakohteisiin lukemalla esitteistä ja kirjoista niiden historiaa. Kartanoravintoloista löysimme uusia kohteita, kun jouduimme lyhentämään matkojemme pituutta mieheni toimintakyvyn heikentyessä vuosien myötä. Suomalaisten luovuuden ja tekemisen monipuolisuuden näkeminen on ilahduttanut meitä. ■



TYKKÄÄ SUPER-LEHDEN FACEBOOK-SIVUSTA JA VOITA KÄTEVÄ TERMOSMUKI!



**KAIKKIEN 16. HELMIKUUTA MENNESSÄ
SUPER-LEHDEN SIVUSTA TYKÄNNEIDEN KESKEN
ARVOTAAN KOLME TERMOSMUKIA.**

Seuraamalla meitä Facebookissa pysyt ajan tasalla hoitoalaa ja terveyteen liittyvistä uutisista ja saat vinkkejä työhösi!

Klikkaa osoitteeseen: www.facebook.com/superlehti/





Miten kohdata masentunut ihminen?

Ole läsnä, anna tilaa ja kuuntele

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Masentunut hyötyy harvoin muiden antamista neuvoista, sillä hänellä ei ole voimavaroja niiden noudattamiseen. Sen sijaan hän haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi.

”Ota itseäsi niskasta niin!”

”Aloita uusi harrastus, jotta piristyt.”

”Tiedän, miltä sinusta tuntuu.”

”Toisilla menee vielä huonommin kuin sinulla.”

”Nyt ryhdistäydy.”

Nämä ovat lauseita, joita masentuneelle saatetaan sanoa, mutta hän tuskin hyötyy niistä. Masennus ei ole muunneltavissa oleva mielentila. Se ei parane sillä, että vain päättää reipastua. Masennus on sairaus, joka pahimmillaan vie tilaan, jossa ei kykene huolehtimaan itsestään lainkaan.

– Syvästi masentunut näkee kaiken mustana, mitään sanomattomana, elämisen halu on alhaalla ja innostus on pois. Hän ei näe mitään hyvää missään ja suhtautuu kielteisesti ihmisiin, ympäröivään maailmaan ja yhteiskuntaan. Lisäksi hänellä voi olla fyysisiä oireita: särkyä, unettomuutta tai liika-unisuutta, kertoo psykoterapeutti Ulrika Segercrantz Psykoterapiakeskus Vastaamosta.

Masennuksen vaikeusaste voi olla lievä, keskivaikea tai vai-

kea. Lievä masennus aiheuttaa kärsimystä, mutta ei merkittävästi heikennä toimintakykyä. Keskivaikeassa masennuksessa toimintakyky on heikentynyt. Vaikeasti masentunut tarvitsee apua päivittäisissä toimissa.

Lievästä masennuksesta kärsivä ihminen ei välttämättä tunnista masennusoireitaan. Hän saattaa miettiä, miksi ei pysty keskittymään tai on aina väsynyt. Vasta kun oireet pahenevat, hän saattaa hakeutua hoitoon.

– Masennusoireet voivat olla erilaisia eri ihmisillä. Yleinen oire on kuitenkin aikaansaamattomuus. Masentunut ei pysty keskittymään, eikä saa asioita tehtyä. Hän saattaa olla pois-aoleva tai vihainen. Tunteita voi olla joko tavallista vähemmän tai enemmän.

KOSKETUS LOHDUTTAA

Ulrika Segercrantzin mukaan kuunteleminen on paras tapa auttaa masentunutta.

– Masentunut ihminen on menettänyt kontaktin oikeisiin ja todellisiin tunteisiinsa, muihin ihmisiin tai ympäristöönsä. Kun toinen ihminen kuuntelee ja ymmärtää häntä, katkenut yhteys voi rakentua uudelleen ja hän alkaa eheytyä.

Masentunutta kannattaa pyytää kertomaan elämästään ja huolistaan. Oireita ei saa mitätöidä.

– Kun hän kertoo ahdistuksestaan, pyydä kuvailemaan tarkemmin, milloin ja missä se alkoi ja miltä se tuntui. Kun tapaat hänet uudestaan, kysy, miten olet jaksanut. Näin osoitat kiinnostusta, etkä ohita häntä.

Segercrantzin mukaan kosketus oikealla hetkellä voi olla lohduttavaa. Esimerkiksi iäkästä ihmistä kuunnellessa voi ottaa kädestä kiinni ja sanoa, että kerro lisää, miltä sinusta tuntuu. Olkapään kosketus tai halaus voivat tuoda hyvää mieltä.

Masentunut ihminen kokee helposti syyllisyyttä. Hän saattaa katua menneisyydessä tapahtuneita tai tekemättä jättämiään asioita. Segercrantzin mukaan rinnalla kulkijan ei pidä missään tapauksessa vahvistaa syyllisyyden tunnetta.

– Voi sanoa esimerkiksi, että olemme ihmisiä ja teemme virheitä. Kysy häneltä, oliko se oikeasti virhe vai tuntuuko sinusta vain siltä. Kannattaa kertoa, että syyllisyyden tunteet ja oman osaamisen epäily ovat osa masennusoireilua.

KULJE RINNALLA

Masentuneen aloitekyky on alhainen, joten hän tarvitsee kannustusta itseltä ja omista asioista huolehtimiseen. Hampaiden peseminen voi olla vaikeasti masentuneelle ponnistelua vaativa suoritus. Ulrika Segercrantz kehottaa tekemään asioita masentuneen rinnalla, ei puolesta.

– Esimerkiksi mene mukaan kylpyhuoneeseen ja pyydä ottamaan hammasharjan käteen. Kun hampaat on pesetty, kehu, että sehän meni hienosti.

Segercrantz tietää, että hoitoalan työpaikoilla kiire kuormittaa hoitajia.

– Kun on itse stressaantunut, puheeseen tulee helposti ikävää sävyä. Saattaa sanoa, että osaat pestä hampaat ja sehän on pikkujuttu. Tällaista ankaruutta pitää välttää. Masentunut tarvitsee läsnäoloa, rohkaisua ja kannustavaa suhtautumista.

Jos masentuneella on huono päivä, eivätkä voimat riitä edes itsestä huolehtimiseen, Segercrantz kehottaa muistuttamaan tulevasta päivästä, jolloin voimia on ehkä enemmän. Jos seuraavana päivänä toimet sujuvat paremmin, siitä kannattaa antaa myönteistä palautetta.

Masentuneen kohtaaminen vaatii kärsivällisyyttä.

– Kannattaa miettiä, miten toivoisin itseäni kohdeltavan, jos olisin sa-

massa tilanteessa tai miten toivoisin äitiäni kohdeltavan. Hoitotyössä tarvitaan empatiaa.

PIDÄ YLLÄ TOIVOA

Syvästi masentunut saattaa kokea, ettei hänen elämällään ole merkitystä. Hän saattaa sanoa, ettei jaksaisi elää. Ulrika Segercrantz on huomannut työssään, ettei masentunut yleensä toivo oikeasti kuolemaa. Hän ei vain näe mitään muuta ulospääsyä tilanteestaan.

– Toivoa voi ylläpitää sanomalla, että olen varma, että haluat elää, kun vain pääset eroon näistä ongelmista ja tunteista. Terapiassa saatan tehdä asiakkaan kanssa sopimuksen, ettei hän tee mitään pahaa itselleen ennen seuraavaa tapaamista. Tällainen verbaalinen sopimus on toimiva. Se osoittaa, että olen kiinnostunut hänestä ja haluan tietää, miltä hänestä tuntuu esimerkiksi viikon päästä.

Segercrantzin mielestä myös hoitajan pitää keskustella masentuneen kanssa, jos hän alkaa puhua itsemurhasta.

– Asiaa ei saa vältellä, eikä mitätöidä, vaan kannattaa kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tilanne voi olla raskas, eikä taakkaa pidä kantaa yksin. Hoitovastuuta on hyvä siirtää lääkärille, joka arvioi, mitä tehdään. Myös muiden hoitajien kanssa asiasta voi puhua.

LÄÄKKEITÄ VAI TERAPIAA?

Masennusta hoidetaan lääkkeillä ja psykoterapialla. Lievän ja keskivaikean

depression hoidossa nämä ovat yhtä tehokkaita. Vaikeissa ja psykoottisissa depressioissa tarvitaan molempia.

– Terapiassa voi pohtia asioita eri näkökulmista. Terapeutti kuuntelee, ymmärtää ja ottaa vakavasti. Ajattelutapa alkaa muuttua valoisammaksi ja huomaa jälleen omia voimavarojaan ja tunteitaan, Ulrika Segercrantz sanoo.

Hän kertoo, että terapiassa etsitään myös konkreettisia ratkaisuja elämäntilanteeseen. Yhdessä voidaan miettiä esimerkiksi opiskeluja, työhön paluuta, parisuhdetta, päivärytmiä ja ruokailuja.

Segercrantz harmittelee sitä, etteivät kaikki, jotka hyötyisivät terapiasta, saa sitä.

– Lääkärit määräävät ensisijaisesti lääkkeitä, koska ne tuovat nopeita tuloksia. Ne eivät kuitenkaan poista masennusta aiheuttavaa ongelmaa. Olisi järkevämpää hoitaa ihmistä kokonaisvaltaisesti, jolloin oireiden uusiutumisen riski pienenee.

Entä voiko masennusta jotenkin ennaltaehkäistä?

– Voi. Masennus on nykyajan ilmiö. Kaikilla on kiire, eikä toisille ole aikaa muuta kuin sosiaalisessa mediassa. Tarvitsemme yhdessä olemista, keskustelua ja silmiin katsomista. Luottamukselliset ihmissuhteet ovat tärkeitä mielen terveydelle. Elämään kuuluu epäonnistumisia ja niistä selviytymistä pitää harjoitella jo lapsena. On tarpeellista myös oppia nauttimaan tästä hetkestä ja nähdä siinä iloa tuottavat asiat, vaikka ne olisivatkin pieniä ja arkisia. ■

Masennus on kansansairautemme

- Masennuksesta kärsii vuosittain viisi prosenttia suomalaisista.
- Masennus on naisilla 1,5–2 kertaa yleisempää kuin miehillä.
- Kaikki masentuneet eivät hae hoitoa oireiluunsa. Hoitoa haetaan todennäköisemmin, kun masennustila on vaikea ja pitkäkestoinen.
- Monet masentuneet kärsivät ahdistuneisuudesta, päihderiippuvuudesta tai persoonallisuushäiriöstä. Yleisimpiä ovat estynyt, epävakaa ja vaativa persoonallisuus.
- Somaattisen sairauden ja depression oireita ei ole aina helppo erottaa toisistaan.
- Masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä oli 35 500 suomalaista vuoden 2013 lopussa. Samana vuonna masennuksen perusteella alkoi noin 24 000 sairauspäivärahakautta.

LÄHDE: KÄYPÄ HOITO –SUOSITUS

SuPer-illat keväällä 2018

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	Jäseniltpaikka	Kellonaika	Sitovat ilmoittautumiset
Forssa yksityissektori/ kuntasektori	to 15.3.	Marjut Hakala ja Ulla Tantt	Scandic Forssa, Hämeentie 7	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 7.3. marjut.hakala@superliitto.fi tai puh. 0500 846 381
Harjavalta	ti 6.3.	Helena Heljakka	Hotelli Hiittenharju, Hiittenharjuntie 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Helsinki	ti 13.3.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Sokos Hotel Presidentti, Sylvi-sali Eteläinen Rautatiekatu 4	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.3. satu.kervinen@superliitto.fi
Hämeenlinna, yksityissektori	ti 6.3.	Ulla Tantt ja Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	16.00–17.00 17.00 ruokailu	Ilm. viimeistään 28.2. ulla.tantt@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Hämeenlinna, kuntasektori	ti 6.3.	Ulla Tantt ja Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. ulla.tantt@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Iisalmi	ke 14.3.	Merja Ohvo	Hotelli Iisalmen Seurahuone, Savonkatu 24	17.15–20.30	Ilm. viimeistään 6.3. merja.ohvo@superliitto.fi
Ivalo	to 15.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Ivalo, Ivalontie 34	16.15–19.30	Ilm. viimeistään 8.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Joensuu	ti 27.2.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 19.2. merja.ohvo@superliitto.fi
Jyväskylä, yksityissektori	ti 6.3.	Satu Landström ja Pia Zaerens	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Jyväskylä, kuntasektori	ma 19.3.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 9.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	to 1.3.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Scandic Järvenpää, Asema-aukio	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 21.2. satu.kervinen@superliitto.fi
Kajaani	to 1.3.	Mervi Lesonen	Scandic Kajanus, Koskikatu 3	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 22.2. mervi.lesonen@superliitto.fi
Kankaanpää	to 15.3.	Helena Heljakka	Lumiainen/kokouspalvelu, Keskuskatu 31	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 8.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Kannonkoski	to 20.3.	Satu Landström	Nuorisokeskus Piispala, Kurssitie 40	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 12.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Kemi	ma 12.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Merihovi, Keskuspuistokatu 6	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kemijärvi	to 8.3.	Piiju Leppänen	AnnaBriitta, Kirkkokatu 3	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 1.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	ke 14.3.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.3. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Kotka	to 8.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Seurahuone, Keskuskatu 21	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.2. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Kuopio	pe 2.3.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 22.2. merja.ohvo@superliitto.fi
Kuusamo	to 15.3.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Kuusamo, Kirkkotie 23	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.3. mervi.lesonen@superliitto.fi

Paikkakunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltapaikka	Kellonaika	Sitovat ilmoittautumiset
Lahti, kuntasektori	ti 13.3.	Marjut Hakala ja Ulla Tanttu	Scandic Lahti, Vesijärvenkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.3. marjut.hakala@superliitto.fi
Lahti, yksityissektori	to 8.3.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Scandic Lahti, Vesijärvenkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Lappeenranta	ma 5.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 23.2. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Levi	ti 20.3.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Levi/Kiisa, Tähtitie 4	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 13.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Lohja	to 15.3.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Gasthaus Lohja, Laurinkatu 1	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 7.3. paivi.salmen@superliitto.fi
Loimaa	ma 19.3.	Jaana Rönholm ja Jaana Dalén	Loimaan Seurahuone, Satakunnantie 26	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 9.3. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Mariehamn svenskspråkig	to 15.3.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Arkipelag, Strandgatan 35	17.30–21.00	Anmäla senast 7.3. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Mikkeli	ti 13.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Oulu	ma 12.3.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea Isokatu 24, 4. krs	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Pargas svenskspråkig	to 1.3.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Kalkstrand, Rantatie 1	17.30–21.00	Anmäla senast 21.2. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Pori kuntasektori	to 8.3.	Helena Heljakka	Sokos Hotel Vaakuna Gallen-Kallelankatu 7	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Pori yksityissektori	ti 27.2.	Helena Heljakka	Sokos Hotel Vaakuna Gallen-Kallelankatu 7	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 19.2. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Porvoo	ke 28.2.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 20.2. paivi.salmen@superliitto.fi
Rauma	ti 13.3.	Helena Heljakka	Hotelli Cumulus Rauma, Aittakarinkatu 9	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 7.3. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Rovaniemi	ti 13.3.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna Koskikatu 4	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 6.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	ti 6.3.	Jaana Rönholm ja Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15	17.15–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Savonlinna	ke 14.3.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.3. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Seinäjoki	ti 13.3.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.3. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Tampere, kuntasektori	ti 6.3.	Juha Kataja	Scandic Tampere Station, Ratapihankatu 37	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.2. juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Tampere, yksityissektori	ma 12.3.	Ulla Tanttu	Scandic Tampere Station, Ratapihankatu 37	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 2.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Turku, kuntasektori	to 15.3.	Jaana Rönholm ja Jaana Dalén	Sokos Hotel Hamburger Börs, Kauppiaskatu 6	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 7.3. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Turku, yksityissektori	ti 20.3.	Jaana Rönholm ja Jaana Dalén	Sokos Hotel Hamburger Börs, Kauppiaskatu 6	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 12.3. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Uusikaupunki	ke 14.3.	Jaana Rönholm ja Jaana Dalén	Uudenkaupungin Golfgravintola & Catering, Välskärintie 2	17.15–20.00	Ilm. viimeistään 5.3. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Vasa svenskspråkig	ti 6.3.	Maj-Britt Skogberg	Sokos Hotel Royal Vaasa, Hovrättsplanaden 18	17.30–21.00	Anmäla senast 28.2. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Ylivieska	ma 19.3.	Mervi Lesonen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1	17.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Ylläs	ke 14.3.	Piiju Leppänen	Lapland Hotels, Äkäshotelli Äkäsentie 10	17.00–20.30	Ilm. viimeistään 7.3. piiju.leppanen@superliitto.fi



Muistipeli meneillään ystävävanhus Sirkka-Liisa Sampokosken kanssa. Lähihoitajaopiskelija Emmi Setälä ajatteli ennen ystävävierailuja, ettei hän tule työskentelemään vanhusten parissa. Vierailut muuttivat hänen mielensä, eikä vanhustyö ole enää poissuljettu vaihtoehto.

Kotihoidon digitaalinen oppimisympäristö tuo **OPPIA OPISKELIJOILLE JA ILOA VANHUKSILLE**

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JOHANNA AAPPOLA

Kun lähihoitajaopiskelijat vierailevat ystävävanhusten luona Porissa, opettaja on käynnin aikana tavoitettavissa videovälitteisesti. Opiskelijat, vanhuksset ja opettaja kokevat, että kaikki ovat tässä kokeilussa saajapuolella.

Lähihoitajaopiskelijat käyvät pareittain kerran viikossa muutama tunnin vierailulla vapaaehtoisen ystävävanhuksen luona. Tämä viiden viikon vierailujakso kuuluu opiskelijoiden perusopintoihin WinNovan hyvinvointialan Porin yksikössä.

Opiskelijat voivat tehdä esimerkiksi pieniä arkiaskareita, pelata pelejä tai käydä ulkoilemassa yhdessä vanhuksen kanssa. He eivät ole hoidollisessa vastuussa. Ainutlaatuista on se, että opiskelijat saavat vierailun aikana reaaliaikaisen videoyhteyden opettajaan.

– Opettaja on kuin lennonjohtaja.

Ohjaan kuutta paria samanaikaisesti. Opiskelijat voivat kysyä neuvoa yllättävissä tilanteissa, kertoo opettaja Johanna Aappola, joka on *Kotihoidon digitaalinen oppimisympäristö* -hankkeen projektipäällikkö.

Ystävävanhusvierailut ovat osa teoriaopintoja. Aappolan mielestä aidos-

sa ympäristössä oppiminen on luontevinta. Vierailu tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen ikäihmisen kanssa ja hänen toimintakykynsä havainnoitiin.

– Monilla nuorilla opiskelijoilla ei ole yhteyttä iäkkäisiin ihmisiin, koska omat isovanhemmatkaan eivät ole vielä vanhoja. Siksi näkemys vanhuudesta voi olla kapea-alainen. Kun tutustuu ikäihmiseen hänen omassa kodissaan, hänen persoonallisuutensa tulee esiin.

Vierailun jälkeen opiskelijat käyvät opettajan kanssa palautekeskustelun. Lisäksi he kirjoittavat oppimispäiväkirjaa. Jokaiselle vierailulle asetetaan henkilökohtainen oppimistavoite ja käynnin jälkeen arvioidaan sen saavuttamista.

YHÄ USEAMPAA KIINNOSTAA VANHUSTYÖ

Opiskelijat käyttävät vierailulla iPadia ja videopuheluohjelma Facetimea.

– Emme halunneet rakentaa kallista

järjestelmää, vaan käytämme ilmaisia sovelluksia, joita voi jatkossakin käyttää erilaisissa opinnoissa, Johanna Aappola kertoo.

Hänen mukaansa vanhukset ovat suhtautuneet opettajan videovälitteeseen läsnäoloon myönteisesti.

– Saatan sanoa ruudun kautta huomenet. Aluksi vanhukset ihmettelivät, että opettajako se siellä on. Toisaalta he ovat suhtautuneet tilanteeseen mutkattomasti. Palautteessa he ovat kertoneet, että vierailut ovat piristäneet yksinäistä arkea.

Toisen opintovuoden lähihoitajaopiskelija Emmi Setälä vieraili ystävävanhuspariskunnan luona viime syysinä. Vierailut olivat ennen ensimmäistä työssäoppimisjaksoa vanhusten parissa.

– Asetin tavoitteeksi, että oppisin olemaan vuorovaikutuksessa vanhusten kanssa. Pidin siitä, että pääsin kotiin tekemään konkreettisia asioita. Kävimme kävelyllä, siivosimme ja laitoimme kotia jouluisiksi. Oli mukavaa näh-

dä, miten pariskunta odotti meitä ja tuli iloiseksi vierailustamme.

Johanna Aappola kertoo, että Win-Novassa on aloitettu joka vuosi vanhustyön osaamisalaopinnot, mutta opiskelijoita on pitänyt kannustaa opintojen valitsemiseen.

– Vanhustyö ei ole houkutellut, vaikka alalla on tarjolla paljon työpaikkoja. Sen jälkeen, kun aloitimme nämä vierailut, vanhustyön osaamisalaopiskelijoiden määrä on tuplaantunut.

Myös osaamisalaopintoihin sisältyvät ystävävanhusvierailut. Silloin kymmenen kerran käynneillä syvennetään ammatillista osaamista, esimerkiksi harjoitellaan muistisairaana kohtamista.

Kolmivuotinen *Kotihoidon digitaalinen oppimisympäristö* -hanke kestää vuoden loppuun saakka. Aappolan mukaan ystävävanhusvierailut jäävät pysyvästi osaksi opetusta. ■



KATSO, MITÄ MIELTÄ VANHUKSET OVAT VIERAILUISTA

Kotihoidon osaamistarpeet selvitettiin

Kotihoidossa työskentelevät lähihoitajat kaipaavat lisätietoa muun muassa sairauksista, lääkkeistä ja psyykkisen tilan arvioinnista. Omnian opettajat suunnittelivat opintokokonaisuuden, joka vastaa näihin osaamistarpeisiin.

Kansainvälisessä kotihoidon Caress-hankkeessa selvitetiin kotihoidossa työskentelevien hoitajien osaamistarpeet Suomessa, Italiassa ja Espanjassa. Koska näissä maissa kotihoidon työntekijöillä on erilainen koulutustausta ja toimenkuva, osaamistarpeet ovat erilaisia. Yhteisiäkin osaamisvajeita löytyi, esimerkiksi kaikissa maissa hoitajat kaipaavat lisätietoa vuorovaikutuksesta ja saattohoidosta.

Selvitystyön perusteella on koottu kansallista ja kansainvälistä digitaalista koulutusmateriaalia opiskelijoille ja jo työssä oleville. Suomessa digitaalisen koulutuspaketin ovat suunnitelleet pääkaupunkiseudulla lähihoitajakoulutusta järjestävä Omnia yhteistyössä SuPerin kanssa. Liiton asiantuntijat Paula Soivio ja Sari Erkkilä ovat olleet arvioimassa opintomateriaalia työelämän näkökulmasta.

– Materiaali on laadittu SuPerin tekemän selvityksen pohjalta. Kysyimme yli 400 kotihoidon työntekijältä, millaista osaamista he tarvitsisivat lisää. Tämän hankkeen tavoitteena on, että oikeanlaisella koulutuksella kotihoitoon saadaan nykyistä parempaa osaamista ja tyytyväisempiä asiakkaita, Soivio kertoo.

Lähihoitajaopiskelija Päivi Järvinen suoritti Vanhusten kotihoito ja huolenpito -opinnot viime syksyn ja alkuvuoden aikana. 15 osaamispuheen koulutuspaketti kuuluu ammatillisiin valinnaisiin opintoihin. Kaikki opintomateriaali on digitaalisessa oppimisympäristössä Moodlella. Helmikuussa valmistuva Järvinen kertoo päässeensä perehtymään syvemmin muun muassa lääkehoitoon, saattohoitoon ja monikulttuuriseen hoitotyöhön.

– Pidin siitä, että pystyin tekemään teoriaopinnot kotona. Tein opintoihin liittyvän työssäoppimisjakson ja näytöt Vihdin kotihoidossa. Uskon, että opinnot sopisivat myös täydennyskoulutukseksi kotihoidossa työskenteleville hoitajille.

Paula Soivio kertoo, että seuraavaksi selvitetään, miten koulutusmateriaalista hyötyisi mahdollisimman moni lähihoitajaopiskelija ja kotihoidon työntekijä. Suunnitelmissa on antaa materiaali muiden oppilaitosten käyttöön.

Kolmivuotinen Caress-hanke kestää lokakuun loppuun asti. Hankkeen koordinaattori, hoitotyön opettaja Jenni Nurmisto kertoo, että kansainvälinen koulutuspaketti tulee opiskelijoiden käyttöön tänä keväänä.

– Materiaali on laadittu ensiksi englanniksi, josta se on käännetty suomeksi, italiaksi ja espanjaksi. Opintoja pääsevät testaamaan ensiksi aikuisopiskelijat. Aineistosta hyötyvät kaikki kotihoidon työntekijät koulutuspuolelta riippumatta. ■

Ota SuPer omaksesi

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA HENRIKKA HAKKALA

SuPer tarjoaa nuorille jäsenilleen monipuolisia palveluita ja paljon tilaisuuksia verkostoitumiseen ja yhteiseen hauskanpitoon. Kaiken toiminnan ytimessä on ajatus siitä, että kun tietää enemmän, on helpompi tehdä hyviä päätöksiä opinnoissa ja työelämässä.

Oman alan ammattilaisverkostoa kannattaa rakentaa jo opintojen aikana. Se tukee vahvan ammatti-identiteetin kehittymistä, laventaa näkemystä omasta alasta ja valmistaa sitä kautta työelämään.

TIETOA JA VERKOSTOJA

SuPer tarjoaa joka vuosi lähihoitaja-opiskelijoille runsaasti mahdollisuuksia tavata jo ammatissa toimivia SuPer-Opoja oppilaitoksissa ja liiton asiantuntijoita muun muassa oppilaitosten aulainfoissa.

Kaikkea koulutukseen, työssäoppimisjaksoihin, ulkomailla opiskeluun, itse ammattiin ja SuPerin jäsenyyteen liittyvää kannattaa kysyä, SuPerin asiantuntijat ja ammattilaiset vastaavat mielellään.

SuPer-Opot, eli SuPerin opiskelija-vastaavat, ovat mahdollisuuksien mukaan mukana valmistujaisjuhliissa, joissa he jakavat SuPerin stipendit. Oppilaitoksissa toimii lisäksi SuPerin yhdysopiskelijoita. He ovat linkki SuPerin ja oman ryhmänsä välillä. Yhdysopiskelijoiden välityksellä SuPer tiedottaa ryhmälle ajankohtaisista opiskeluun ja ammattiin liittyvistä asioista.



Lähihoitajan työkenttään voi tutustua esimerkiksi vuosittain syyskuussa järjestettävässä lähihoitajaopiskelijoiden ja opettajien omassa Lähihoitaja-tapahtu-



massa Helsingissä. Samalla voi helposti verkostoitua muiden alaa opiskelevien kanssa. Tästä tapahtumasta voit lukea enemmän sivun 28 ilmoituksesta.

SuPer on näkyvästi mukana ja tavattavissa myös ammattitaidon Taitaja-kisoissa. Tänä vuonna Taitaja-finaali järjestetään Tampereella. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

KOULUTUSTA JA TAPAHTUMIA

Nuoret, jo ammatissa toimivat superilaiset voivat osallistua liiton monipuoliseen ammatilliseen ja järjestötoimintaa tutuksi tekevään koulutukseen. Aktiivinen jatkokouluttautuminen rikastuttaa omaa ammattitaitoa ja antaa työkaluja kehittää oman ammattiosaston toimintaa edelleen.

Sen lisäksi tarjolla on erityisesti 18–35-vuotiaille nuorille superilaisille omaa toimintaa, jota ideoi ja toteuttaa SuPer-Nuorten työryhmä. Ideat ja toiveet omannäköisestä superilaisesta toiminnasta kannattaa kertoa ja jakaa oman alueen SuNulle tai oman ammattiosaston hallitukselle.

Ajantasaiset tiedot kaikesta koulutuksesta löytyvät SuPerin verkkosivuilta. Oma ammattiosasto ilmoittaa jäsenilleen paikallisesta toiminnasta. ■

SUPER MYÖNTÄÄ
70-VUOTISJUHLAVUOTENSA
KUNNIKSI HARKINNANVARAISESTI
AVUSTUSTA OPISKELIJAJÄSENTEN
TYÖSSÄOPPIMISEEN ULKOMAILLA.

LISÄTIEDOT:
OPISKELIJAT@SUPERLIITTO.FI

”Jäsenmaksullesi saat hauskaa ja hyödyllistä vastinetta lähtemällä mukaan ammattiosaston toimintaan ja tapahtumiin!

- Tico, SuPerin opiskelija-asiamies



SuNu-työryhmä esittäytyy: takaa vasemmalta Hanna Korkea-aho, Kristiina Jänkä, Elina Ihalainen, Kaisa Behm, Piia Rannikko, Katariina Väättäinen, Jaana Laitinen, Anne Hyvönen, Sanna Haapalainen, Linda Malmberg, Hanna Tanskanen, Minna Kuusela, Katja Katisko, Heidi Isrikki ja edessä Tiina Koskenmäki, SuPerin opiskelija-asiamies Tanja Oksanen, Riikka Heino ja Kati Seppälä.

Uusi SuNu-työryhmä aloitti työnsä

Koko Suomea edustava joukko SuNu-työryhmäläisiä tapasi Helsingissä 18.–19. tammikuuta. Mukana on sekä vanhoja tuttuja että uusia tekijöitä. Tulossa on kaksivuotiskausi täynnä toimintaa.

Uusi SuNu-työryhmä kokoontui SuPerin toimistolle tapaamaan toisensa sekä saamaan ja jakamaan tietoa SuNu-toiminnasta. Kaksipäiväisen tapaamisen aikana pidettiin lisäksi uuden toimikauden ensimmäinen kokous, jossa suunniteltiin toimintaa vuosille 2018 ja 2019.

Luvassa on jälleen kaikille 18–35-vuotiaille nuorille superilaisille suunnattuja valtakunnallisia tapahtumia, esimerkiksi Sukella Superiin -koulutus, yhdessä Rakennusliiton nuorten kanssa järjestettävät SuPerRaksa-päivät ja koulutusristeily SuPer-Nuoret Laineilla.

Lisäksi SuNu-työryhmäläiset toimivat aktiivisesti omilla alueillaan. He

auttavat ammattiosastoja järjestämään erityisesti nuorille jäsenille suunnattua toimintaa. SuNut ovat alueensa kaikkien ammattiosastojen käytettävissä ja heitä varten.

SuPerin 70-vuotisjuhlan kunniaksi SuNut ovat haastaneet kaikki SuPerin ammattiosastot järjestämään 70 nuorille suunnattua tapahtumaa SuPer-Nuorten viikolla 9.–18. maaliskuuta. SuNu-työryhmän jäsenet osallistuvat mielellään tapahtumien ideointiin ja järjestämiseen ja tulevat myös paikalle kertomaan superilaisesta nuorten toiminnasta.

MIKÄ SUNU-TYÖRYHMÄ?

SuNu on valtakunnallinen SuPer-Nuorten työryhmä.

Sen tavoite on kannustaa nuoria jäseniä lähemmään mukaan superilaiseen toimintaan. Samalla halutaan lisätä työelämätietoutta sekä ylläpitää superilaisista me-henkeä.

SuNu pyrkii omalla esimerkillään vahvistamaan nuorten kollegojen ammatti-identiteettiä. Nuoret superilaiset voivat kätevästi viestiä ajatuksiaan liittoon päin alueellisten SuNujensa välityksellä.

Vuonna 2005 perustettu SuNu koostuu alle 35-vuotiaista superilaisista eri puolelta Suomea. Toimikausi on aina kaksi vuotta kerrallaan. Työryhmä kokoontuu säännöllisesti 4–5 kertaa vuodessa. Lisää tietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta www.superliitto.fi. ■

 **SuPer-Nuoret**

 **@supernuoret**

SUPER-NUORTEN VALTAKUNNALLISET
TAPAHTUMAT VUONNA 2018:

SUPER-NUORET LAINEILLA 20.–22.4.
SUPERRAKSA-PÄIVÄT 1.–2.9.
SUKELLA SUPERIIN 1.–2.12.

Kiva ja auttavainen

Noora Timonen, 32, tulee arkaamuisin taksilla Pasilan toimintakeskukseen Pitäjänmäestä, jossa hän asuu ryhmäkodissa. Toimintakeskuksessa Noora osallistuu muun muassa ryhmään, jossa harjoitellaan erilaisia arjen taitoja. Hän on ollut myös pystyttämässä pop up -kahvila Annaa, joita on pidetty muun muassa kirjastossa, kauppakeskuksessa ja puistossa. Kahvilaa varten Noora on tehnyt kauppaostoksia ja muut ovat leiponeet pullaa.

Millaisia tehtäviä teet toimintakeskuksessa?

Aamulla vien kahvikupit keittiöön. Iltapäivällä autan Suvi-kaveria pukemaan ulkovaatteet. Käyn myös kaupassa. Aluksi kävin ohjaajan kanssa, mutta hän opetti käymään yksin.

Minkälainen on hyvä ohjaaja?

Kiva. Ja joka auttaa.

Millaisia ohjaajia täällä on?

Kivoja ja hauskoja.

Onko sinulla omaa ohjaajaa?

On Carita. Käymme uimassa yhdessä. Hän myös juttelee minun kanssa ja kirjoittaa päiväkirjaani.

Mitä teet vapaa-ajalla?

Käyn musakerhossa. Siellä lauletaan. Se on kivaa.

Millaisia haaveita sinulla on?

Yksi haaveeni toteutui. Halusin vaihtaa ryhmää täällä ja tammi-kuussa se onnistui. Nyt haaveilen siitä, että pääsisin kouluun. En tiedä vielä, mitä opiskelisin. ■

PASILAN TOIMINTAKESKUKSESSA HELSINGISSÄ ON 26 ASIAKASPAIKKAA JA KAHDEKSAN OHJAAJAA. TAVOITTEENA ON TUKEA ASIAKKAIDEN AIKUISUUTTA, OMATOIMISUUTTA, OSALLISUUTTA JA ITSENÄISYYTTÄ.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Nyt on aika mitata radon

Radon on radioaktiivinen kaasu, jota voi esiintyä sisäilmassa. Kaasu on terveyshaitta: tupakoinnin jälkeen radon on toiseksi yleisin keuhkosyövän aiheuttaja.



Talon alla oleva maaperä on tärkein radonin lähde. Rakennuksiin radon kulkeutuu perustuksessa olevien rakojen kautta. Radonia ei voi mitenkään aistia.

Sisäilman radonpitoisuudet Suomessa ovat korkeampia kuin useimmissa muissa maissa. Syitä korkeisiin pitoisuuksiin löytyy geologiasta, rakennustekniikasta ja ilmastosta. Pitoisuudet ovat korkeita etenkin Etelä-Suomessa, Salpausselän harjuilla ja Kaakkois-Suomen rapakivialueella.

Radonmittauskausi on parhaillaan menossa. ■



LISÄTIETOA RADONISTA



JOOA JOO...

”Poliittiset lakot ja mielenosoitukset tai massiiviset lakonuhat järjestökiistojen takia eivät ole tätä päivää.”

PÄÄKIRJOITUSTOIMITTAJA
JUHA KESKINEN ILTALEHDEN
PÄÄKIRJOITUKSESSA

ILTALEHTI 19.1.2018

Tukea ja neuvontaa rikosten uhreille

Rikosuhripäivystys kampanjoi alkuvuoden aikana valtakunnallisella *Apua ja oikeutta* -kampanjalla. Kampanja muistuttaa, että rikosten uhreille on tarjolla tukipalveluita ja rikosten uhrin ja heidän läheisensä saavat tukea ja neuvontaa Rikosuhripäivystyksestä.

Auttava puhelin vastaa numerossa 116 006. Numero päivystää suomeksi ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21 sekä ruotsiksi keskiviikkoisin klo 13–17. ■



LISÄTIETOA RIKOSUHRIPÄIVYSTYKSEN
PALVELUISTA



INGIMAGE

Talven kengät kelin mukaan

Talvella tapahtuvia liukastumisia voi ehkäistä oikeilla kengillä.

Hyvässä liukkaassa kelin kengissä on matala ja leveä kanta, voimakkaasti kuvioitu pohja ja pehmeä pohjamateriaali.

Paras vaihtoehto ovat kenkiin kiinnitettävät liukuesteet tai kiinteästi asennettavat nastat, jotka antavat hyvän pi-

don.

Liikenneturvan tuoreen kyselyn mukaan neljä kymmenestä suomalaisesta on liukastunut tämän tai viime talven aikana.

Valtaosa nimesi liukastumisen syyksi liukkaassa alustan, mutta osasyinä tunnistettiin myös puutteet omassa varustamisessa. ■

Vertailu

HELMIKUU

Viime vuonna liikenneonnettomuuksissa kuoli

226 ihmistä.

Toissa vuonna kuolleita

oli **262**.



ONNETTOMUUSTIETOINSTITUUTTI

INGIMAGE



Työfysioterapeutti neuvo
selvittämään päivittäisen kivun syyt

Terveet jalat kestävät käytössä

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT INGIMAGE

Jalat varpaista lonkkiin ovat merkittävä hyvän työkyvön tekijä. Kaikki kipuilu ei anna aihetta huoleen, mutta pitkittyvän ja jalan normaalia käyttämistä haittaavan kivun syy kannattaa aina selvittää. Hyvä lihaskunto antaa pelivaraa silloinkin, kun muut kudokset kuluvat käytössä.

Jalkoja käytetään monipuolisesti lähes kaikessa hoitotyössä. Niillä kävellään, kiivetään, kyykitään ja kontataan. Istutaan pikkulapsille mitoitetuille tuoleille tai autoon ja nousee taas ylös. Perusohje kaiken jalkaterveyden huoltoon on, että kiputilojen syy kannattaa selvittää mieluiten mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Työfysioterapeutti Sirpa Bomanin tuntuma on, että kivuliaat jalkaoireet ovat niin hankalia arjen ja työn sujumisen kannalta, että apua haetaan varhain. Näin onkin hyvä tehdä.

– Työfysioterapeutin vastaanotolle kannattaa ilman muuta hakeutua matalalla kynnyksellä. Aihetta selvittelyyn on silloin, jos kipu alkaa pitkittyä, tuntuu päivittäin ja häiritsee normaalia toimimista. Syy selvittäminen on aivan olennaista.

JALKATERÄN KIPUIHIN KANNATTAA PYYTÄÄ APUA

Ihmiset hakeutuvat fysioterapeutin tai lääkärin vastaanotolle etenkin silloin, jos kipuja on jalkaterän alueella. Jalkaterän ongelmat ovat tyypillisiä nimenomaan työssään paljon

seisoville ja käveleville, joilla kuormitus kohdistuu koko ajan jalkoihin.

Osa jalkaterän ongelmista on tilapäisiä ja ratkeaa omatoimisesti esimerkiksi omaa jalkaa paremmin tukevilla ja tehtävään sopivilla jalkineilla. Asiantuntevaa huoltoa vaativia oireita voi sen sijaan liittyä jalkaterän rakenteiden virheasentoihin ja ylikuormitukseen.

Isovarpaan tyven vaivaisenluu voi olla kivulias ja muuttaa askellusta epäsuuntaan. Sisäänpäin taipuvat eli ylipronatoivat nilkat ja niihin usein liittyvät matalat jalkaholvit voivat tuottaa kipua paitsi paikallisesti myös esimerkiksi polvissa. Parhaan avun löytämiseksi kivun varsinainen aiheuttaja kannattaa siksi selvittää. Kuormitusta voidaan usein ohjata oikeampaan paikkaan.

Plantaarifaskiitti on jalkapohjan lihasjänteen kiinnityskohdan tulehdustila, jonka taustalta löytyy revähtymiä tai kantaluun ylikuormitusta. Suurimmalla osalla taustalta löytyy myös virheasentoa. Vaivaan voi liittyä varsin ikävää kipua etenkin aamuisin ylös noustessa.

– Plantaarifaskiitista johtuvaa kipua voi helpottaa venyttelemällä jalkapohjaa ja hieromalla sitä esimerkiksi golf-tai tennispallon avulla. Vedellä täytetyllä ja pakastetulla vissypullolla voi yhtä aikaa hieroa ja kylmähoitaa kipeää jalkapohjaa. Joskus hyötyä voi olla asentoa korjaavista teippauksista tai yksilöllisistä erikoispohjallisista, joita fysioterapeutit voivat tehdä. Akillesjänteen ja pohkeen lihaksia kannattaa myös venyttellä, Sirpa Boman listaa apukeinoja.

PAUKKUA SAA MUTTEI SATTUA

Nilkoista, polvista ja lonkista ajoittain kuuluvat paukahdukset eivät nykytiedon valossa ole vaarallisia. Ne saattavat johtua jänteen liikkeestä esimerkiksi epätasaisen luun pinnalla tai pienten ilmakuplien poksahdumisesta nivelpussin sisällä nivelnesteessä paineen vaihdellessa. Pistävä tai viiltävä kipu, rahiina tai leposärky ovat kuitenkin asioita, joissa kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Omalle työfysioterapeutille, työterveyshoitajalle tai -lääkäriin kannattaa hakeutua, kun vaiva on vielä pieni. Silloin se on helpompi myös korjata.

Monen jalkavaivan taustalta löytyy linjausvirheitä. Nivelen luonnollinen liikerata vääntyy tai kiertyy liikkuessa ta-

valla, joka kuormittaa ja kuluttaa väärä kohtia jalan kovissa ja pehmytkudoksissa.

– On todella tärkeää, että aina kun menemme kyykkyyhyn, pidämme nilkan, polven ja lonkan samassa linjassa. Jos nilkka pettää, väärä linja johtuu polviin ja lonkkiin asti, Sirpa Boman kertoo.

Lihaskunto on tärkeä niveliä tukeva tekijä. Sen kehittämiseen ja ylläpitoon kannattaa käyttää aikaa. Pakaralihakseen tarvitaan hyvää pitoa, reisiin ja jalkapohjiin lisää voimaa. Hyvä lihaskunto voi kompensoida iän ja sairauksien aiheuttamia muutoksia nivelissä ja ehkäistä kiputiloja.

Hoitotyössä, kuten monissa muissakin tehtävissä, liikutaan paljon. Liike ei kuitenkaan ole sellaista, joka parantaisi lihaskuntoa. Työfysioterapeutin vastaanotolla voi kartoittaa mahdolliset heikot kohtansa ja opetella ennaltaehkäiseviä tapoja vahvistaa omia akilleenkantapäitään.

– Todetut kulumamuutoksetkaan eivät tarkoita, että peli olisi menetetty. Käytännön työssäni näen, miten hyvällä lihaskunnolla voi parhaimmillaan saada itsensä kivuttomaksi. Erilaiset taustatekijät vaikuttavat tietysti tähän.

SYVÄKYYKKY TESTAA TOIMINNALLISUUDEN TASON

Hyvä liikelaajuus sallii hoitotyötä tekeväälle tarpeelliset kumartumiset, kyykyt ja polvistumiset. Riittävä lihasvoima auttaa nousemaan ylös, nostamaan taakkoja ja säilyttämään tasapainoa.

Monipuolinen mutta yksinkertainen tapa testata liikkuvuutta ja voimaa on syväkyykky, jota joskus sanotaan myös slaavikyykkyksi. Syväkyykkyssä polvet koukistuvat ja takamus tulee aivan lähelle lattiaa, lonkat ovat auki ja nilkat antavat myöden niin, että kantapää pysyy maassa.

– Tässä nähdään ongelmia jopa jo parikymppisillä. Pohkeet ja akillesjänteet saattavat kiristää tai kehon hallinnassa on puutteita, koska kyykkyyhyn ei olla menty säännöllisesti. Jos omassa työssä tarvitaan liikkuvuutta, syväkyykkyyhyn olisi hyvä päästä, Sirpa Boman toteaa.

Esimerkiksi polvillaan oloa voi vähentää menemällä sen sijaan kyykkyyhyn, joka on ihmisen luonnollinen lepoasento. Jalkojen suurten nivelten liikkuvuus ja lihasvoima säästävät myös selkää, kun voima ja taivutus voidaan hakea sieltä, mistä se luonnollisimmin syntyy.

Kyykystä ylös ponnistaminen omin voimin kertoo myös siitä, että lihaksissa on voimaa. Viidenkymmenen ikävuoden tuolla puolen lihasmassa vähenee noin prosentin vuosivauhtia. Tätä kehitystä voi kuitenkin hidastaa ja ehkäistä käyttämällä ja kuormittamalla lihaksistoa. Keho on käytettävää, johon kulutus jättää jälkiä. Samalla säännöllinen ja oikeanlainen lihaskuntoharjoittelu ja kuormitus pitää koneen mukavassa työkunnossa. ■

SIRPA BOMAN ON KOKENUT TYÖFYSIOTERAPEUTTI, JOKA TYÖSKENTELEE HELTTI TYÖTERVEYDESSÄ.

TODETUT KULUMAMUUTOKSETKAAN EIVÄT TARKOITA, ETTÄ PELI OLISI MENETETTY.



Työsuhteen ehdot muutostilanteissa

Sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä tapahtuu tällä hetkellä paljon muutoksia, jotka koskettavat tuhansia työntekijöitä.

Osa työnantajista päättää järjestäytyä uudelleen eli vaihtaa työnantajaliittoa, jonka seurauksena työehtosopimus voi muuttua. Osa taas luovuttaa toimintojaan liikkeen luovutuksella toiselle toiminnanharjoittajalle, jolloin työntekijät siirtyvät niin sanottuina vanhoina työntekijöinä uuden työnantajan palvelukseen. Näissä tilanteissa työntekijän ja luottamusmiehen on syytä olla valppaina, sillä muutostilanteisiin sisältyy aina riski työsuhteen ehtojen heikkene- misestä.

Liikkeen luovutuksella tarkoitetaan yrityksen tai sen toiminnallisen osan luovuttamista toiselle toiminnanharjoittajalle. Tällaisesta on usein kysymys esimerkiksi silloin, kun kunta ulkoistaa toimintojaan yksityisille yrityksille tai ottaa takaisin aiemmin ulkoistamiaan toimintoja. Sama koskee tilanteita, joissa yksityinen toiminnanharjoittaja vaihtuu.

Työsuhteen ehdot työnantajan uudelleen järjestäytymisen tai liikkeen luovutuksen jälkeen. Työsuhteen ehdot määräytyvät lain lisäksi muun muassa työsuhteessa noudatettavan työehtosopimuksen ja työopimuksen perusteella. Myös työsuhteessa noudatettu käytäntö voi pitkään jatkuneena vakiintua työnantajaa sitovaksi.

Työopimukseen kirjattuja tai pitkään jatkuneen käytännön perusteella vakiintuneita olennaisia työsuhteen ehtoja ei ole oikeutta muuttaa pelkästään työnantajan uudelleen järjestäytymisen tai liikkeen luovutuksen perusteella.

Työnantaja on yleensä velvollinen noudattamaan muutoshetkellä voimassa olevaa työehtosopimusta työehtosopimuskauden loppuun saakka. Tämän jälkeen työnantaja voi siirtyä noudatta-

maan uutta työehtosopimusta.

Esimerkki: Liikkeen luovutus on tapahtunut 1.10.2017. Luovutushetkellä voimassa oleva työehtosopimus on voimassa 31.1.2018 saakka. Luovutuksensaajan on noudatettava työehtosopimusta 31.1.2018 saakka. Tämän jälkeen luovutuksensaaja voi siirtyä noudattamaan toista työehtosopimusta.

Luottamusmies tärkeässä roolissa.

Työpaikalle ennen muutostilannetta valittu luottamusmies jatkaa tehtävänsään työehtosopimuskauden päättymiseen saakka. Mikäli työpaikalle ei ole vielä valittu luottamusmiestä, kannattaa valinta tehdä pikimmiten, kun tieto työnantajan suunnitelmista on saatuttanut työntekijät.

Luottamusmiestä ja tiivistä henkilöstön yhteistyötä tarvitaan työntekijöiden aseman ja työsuhteen ehtojen turvaamiseksi muutostilanteissa. Luottamusmies edustaa työntekijöitä työnantajan kanssa käytävissä neuvotteluissa ja toimii myös linkkinä työpaikan ja liiton välillä.

Liikkeen luovutuksen yhteydessä sekä luovuttajalla että luovutuksen saajalla on aina vähintään niin sanottu tiedotusvelvollisuus koskien luovutusta. Kunnilla on lisäksi velvollisuus käydä yhteistoimintaneuvottelut liikkeen luovutusten yhteydessä. Yksityisellä työnantajalla neuvotteluita ei pelkästään liikkeen luovutuksen takia tarvitse pitää, ellei luovutuksella ole samalla muita henkilöstövaikutuksia.

Sekä liikkeen luovutuksen että työnantajan uudelleenjärjestäytymisen yhteydessä työntekijöiden asemaa koskevia lukuisia asioita on kuitenkin aina selkeintä käsitellä yhteistoimintamenetelyssä.

Ehtovertailu kannattaa. Koska pelkä- työnantajan uudelleen järjestäyty-

minen tai liikkeen luovutus ei oikeuta muuttamaan olennaisia työsuhteen ehtoja, työntekijöiden on luottamusmiehen tai liiton avustuksella syytä käydä läpi *työopimuksen ehdot* hyvissä ajoin ennen muutostilannetta ja tarkistaa, miten keskeisistä työsuhteen ehdoista, kuten palkasta, työajasta, ja vuosilomista on kunkin työntekijän työopimuksessa sovittu. Myös mahdolliset työsuhteen ehdoiksi vakiintuneet käytännöt tulee selvittää paikallisesti etukäteen.

Luottamusmiehen kannattaa työopimusten lisäksi tutustua voimassa olevaan ja uuteen työehtosopimukseen, ja selvittää, miten *työehtosopimukseen perustuvat työsuhteen ehdot* tulisivat työehtosopimuksen vaihtumisen myötä muuttumaan. Vertailua helpottamaan on laadittu tes-vertailutaulukko, joka löytyy SuPerin aktiivijäsen sivuilta.

Työehtosopimusten välillä on merkittäviä eroja. Esimerkiksi tehtäväkoh- tainen palkka on kunnalla työskennel- täessä yleensä korkeampi kuin vaikka- pa yksityisellä sosiaalipalvelualalla. Myös vuosilomat ovat Kunnallisen yleisen vir- ka- ja työehtosopimuksen KVTES:n pii- rissä pidemmät kuin yksityisellä sekto- rilla ja palkallista sairausaikaa koskevat määräykset poikkeavat selvästi toisistaan.

Siirtosopimus turvaa paremmat eh-

dot. Luottamusmiehen kannattaa pyr- kiä neuvottelemaan työnantajan kanssa niin sanotusta siirtosopimuksesta, jolla aiemman työehtosopimuksen parempia ehtoja tai ainakin osaa niistä sovitaan noudatettavan myös työehtosopimuk- sen vaihtumisen jälkeen.

Kunnalta siirryttäessä luottamusmie- hen on syytä neuvotella myös mahdol- listen lääkeläkeosuuksien turvaamisesta siirryttäessä yksityisen yrityksen palve- lukseen. Lisäksi on neuvoteltava uuteen palkkausjärjestelmään siirtymisestä.

Yleisohjeena voidaan todeta, että



palkkausjärjestelmän vaihtuessa palkka ei saa alentua, mutta myöskään tehtäväkohtaista palkkaa ei saisi siirtyä henkilökohtaiseen palkanosaan, sillä tehtävän vaativuus ei muutu.

Esimerkki – neuvottelut SOSTES:n palkkausjärjestelmään siirryttäessä: Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa SOSTES:issä on erilliset palkkasopimuksen siirtymäsäännöt, joita sovelletaan siirryttäessä noudattamaan SOSTES:in palkkausjärjestelmää. Neuvotteluissa SOSTES:in palkkausjärjestelmään siirtymisestä tulisi lähteä hakemaan oikeaa G-palkkaluokkaa läheltä työntekijöiden siirtymähetken tehtäväkohtaisia palkkoja. Usein kuntasektorilta siirryttäessä tämä tarkoittaa lähihoitajan tehtävissä G19- tai G20-palkkaluokkaa. Mahdolliset työn

vaativuuteen tai henkilökohtaiseen pätevyyteen perustuvat lisät maksetaan entisen käytännön mukaisesti. Mikäli siirtymähetken palkan ja työntekijälle valitun G-palkkaluokan välille jää erotetta vielä mahdollisen henkilökohtaisen tai tehtäväkohtaisen lisän vähentämisen jälkeen, maksetaan tämä erotus henkilökohtaisena palkanosana. Tätä palkanosaa kutsutaan yleensä siirtymälisäksi. Tämä palkanosa voi tulla korotuksia vastaavilta osin syödyksi työntekijän tulevien palvelusvuosikortusten yhteydessä, jollei palkanosaa erikseen sovita säilytettäväksi.

Ei uusia työ sopimuksia heikommin ehdoin. Työnantajan uudelleen järjestäytyminen tai liikkeen luovutus eivät itsessään edellytä uusien työ sopimusten

tekemistä kesken työsuhteen.

Mikäli työnantaja tarjoaa muutostilanteessa allekirjoitettavaksi uusia työ sopimuksia tai työ sopimuksen liitteitä, on nämä syytä käydä luottamusmiehen avustuksella tarkasti läpi suorittaen vertailua suhteessa voimassa olevaan työ sopimukseen. Uutta työ sopimusta heikommilla ehdoilla ei kannata allekirjoittaa. Jos työntekijä menee itse sopimaan työehtojensa heikennyksestä, asiaan voi olla vaikea puuttua enää jälkikäteen.

Huom: Jos uutta työ sopimusta tarjotaan irtisanomisen vaihtoehtona, on tilannetta arvioitava toisin. Näissä tilanteissa suosittelemme aina olemaan yhteydessä SuPeriin lisäohjeiden saamiseksi. ■

SINI SIIKSTRÖM
LAKIMIES

Edunvalvonnan tarjoama oikeusapu

Viime vuonna selvitetty asiat.

Edunvalvonnan päivystykseen tuli viime vuonna yhteydenottoja puhelimitse ja sähköpostitse noin 9000 kappaletta. Oikeudellisia toimeksiantoja saimme vuonna 2017 päätökseen 681 kappaletta. Tämä on lähes 20 prosenttia enemmän kuin vuonna 2016, jolloin oikeudellisia toimeksiantoja saatiin päätökseen 549 kappaletta.

Vuonna 2017 jäsenille saatiin korvauksia yhteensä 836 684 euroa. Tämä on lähes 50 000 euroa enemmän kuin vuonna 2016. Korvaussumma koostui jäsenten saamatta jääneistä palkkasatavista, odotusajan palkoista, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslain mukaisista hyvityksistä, työsopimuslain mukaisista korvauksista työsuhteen perusteetomista päättämistä sekä työsopimuslain mukaisista vahingonkorvauksista.

Noin 37 prosenttia päättyneistä toi-

meksiannoista koski palkkaepäselvyyksiä. Palkkaepäselvyydet olivat selkeästi suurin yksittäinen asiaryhmä. Toiseksi suurin asiaryhmä olivat työsuhteen päättymiset, joita oli 23 prosenttia toimeksiantoista. Näiden lisäksi toimeksiannot koskivat muun muassa määräaikaista työsopimuksia, työtapaturmia ja erilaisia työaikaongelmia. Yli puolet viime vuonna päättyneistä toimeksiannoista koski työpaikkoja, joissa sovelletaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta.

Ongelmatilanteissa toimiminen.

Työsuhteeseen liittyvissä ongelmatilanteissa työntekijän tulee ottaa ensimmäisenä yhteyttä työnantajaan. Jos asian selvittäminen työnantajan kanssa ei tuota tulosta, tulee työntekijän ottaa yhteyttä luottamusmieheen tai työsuojeluvaltuutettuun. Jos luottamusmies

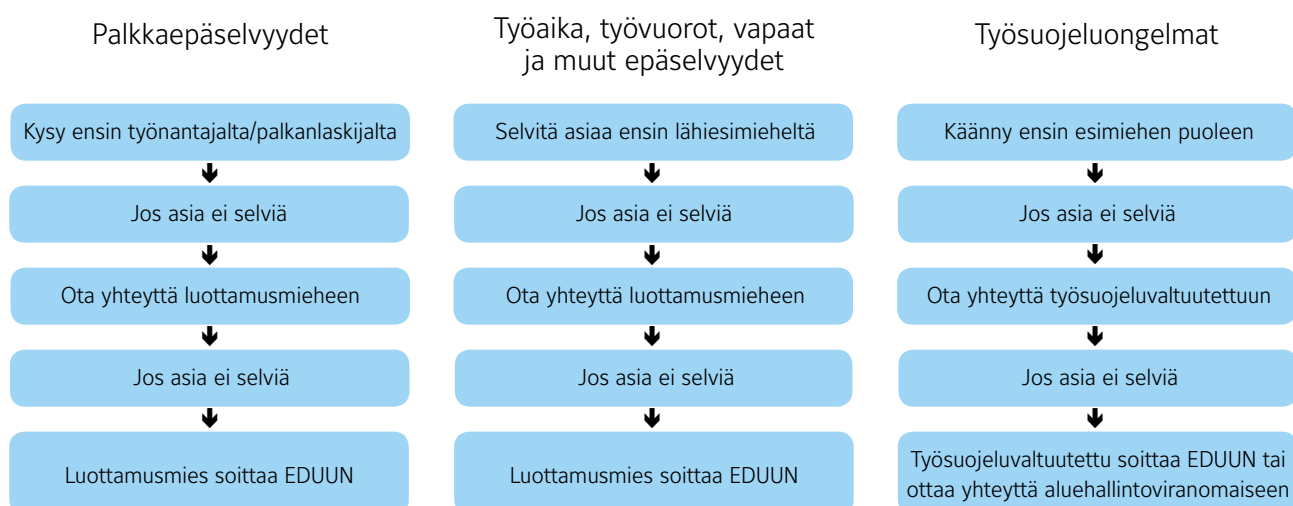
tai työsuojeluvaltuutettu ei saa asiaa ratkaistua työnantajan kanssa, voi asiassa ottaa yhteyttä liiton edunvalvontaan.

Mikäli työpaikalla ei ole luottamusmiestä tai työsuojeluvaltuutettua, voi työntekijä ottaa yhteyttä liiton edunvalvontaan sitten, jos asiaa ei ole saatu selvitettyä työnantajan kanssa. Edunvalvontaan voi olla yhteydessä soittamalla palvelunumeroon tai lähettämällä sähköpostia.

Kirjalliset selvityspyynnöt. Kaikki työsuhteeseen liittyvät ongelmatilanteet eivät ratkea puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli asia vaatii laajempaa selvittelyä, lähetämme liitosta, puhelimitse tai sähköpostitse tehdyn alkuselvityksen jälkeen, saatelomakkeen ja valtakirjan täytettäväksi kirjallisen selvityspyynnön tekemistä varten.

Saatelomake tulee täyttää huolelli-

Ongelmatilanteiden käsittelykaavio



sesti ja siihen pitää kirjoittaa kuvaus ta-
pahtuneesta ja se, mihin asiassa tarvi-
taan apua. Täytetyt lomakkeet ja pyy-
detty liitteet tulee toimittaa postit-
se saatelomakkeesta ilmenevään pos-
tiosoitteeseen. Toivomme, että tarvit-
tavat liitteet lähetetään kopioina. Jos
kuitenkin joudut lähettämään alkupe-
räisiä dokumentteja, ilmoita siitä, jot-
ta voimme ottaa niistä kopiot ja lähet-
tää alkuperäiset dokumentit takaisin.

Toivomme selvityspyyntöjen lähet-
tämistä ensisijaisesti postitse, koska sähkö-
postitse lähetettyjen liitteiden kans-
sa on ollut usein ongelmia, kun liitteis-
tä ei ole saanut selvää tai liitteitä on lä-
hetetty suuria määriä yksittäin sähkö-
postin mukana. Sähköisten liitteiden
läpikäyntiä ja mahdolliseen uudelleen
pyytämiseen kuluu paljon aikaa, mi-
kä viivästyttää asian käsittelyn aloitta-
mista. Emme ota vastaan liitteitä va-
lokuvina.

Asiaa voidaan alkaa käsitellä vasta,
kun olemme saaneet pyydetty lomak-
keet liitteineen. Kun lähetät lomakkeet
liitteineen liittoon, sitoudut tällöin sii-
hen, että liitto saa selvittää asiaa työn-
antajan kanssa.

Palkkaepäselvyydet. Palkkoihin liit-
tyvät epäselvyydet ovat tyypillisiä työ-
suhteeseen liittyviä ongelmia. Palkka-
epäselvyyksien osalta tulee muistaa, et-
tä työnantajan on annettava työnteki-
jälle jokaisen palkanmaksun yhteydes-
sä palkkalaskelma, josta käyvät ilmi
palkan suuruus ja sen määräytymis-
perusteet. Laskelmasta on käytävä il-
mi muun muassa tehdyt työtunnit, li-
sien suuruus ja lisiin oikeuttavien työ-
tuntien määrä.

Palkkalaskelma kannattaa tarkistaa
itse heti palkkapäivänä. Jos epäilet pal-
kassasi olevan virheen, ota ensi sijassa
yhteyttä palkanlaskentaan tai työnanta-
jaan ja pyydä selvitystä asiasta. Palkka-
epäselvyytapauksissa tulee aina ensin

yrittää saada työnantaja oikaisemaan
palkkavirheet oma-aloitteisesti. Mikäli
asia ei ratkea työnantajan tai palkanlas-
kennan kanssa, ota yhteyttä luottamus-
mieheen. Jos työpaikallasi ei ole luot-
tamusmiestä, ota yhteyttä liiton edun-
valvontaan.

Käsitlemme edunvalvonnan kaut-
ta vain sellaisia palkantarkistuspyyntö-
jä, joissa on tiedossa, mikä palkkoissa on
mahdollisesti väärin. Palkan tarkista-
mista varten tarvitsemme tarkastetta-
valta ajalta kaikki toteutuneet työvuorolista
ja palkkalaskelmat sekä kopion
työsopimuksesta. Tarvitsemme myös
tiedon mahdollisesta työajan tasoittu-
misjaksosta sekä mahdollisista paikall-
sista sopimuksista työaikaan liittyen.

Palkkasaatavien osalta tulee myös
huomioida vanhentuminen. Työnteki-
jän palkkasaatava vanhentuu viiden
vuoden kuluttua erääntymispäiväs-
tä. Työsuhteen päätyttyä palkkasaata-
va raukeaa, jos kannetta ei nosteta kah-
den vuoden kuluessa siitä, kun työsuhe
on päättynyt.

Oikeusturvavakuutus. SuPerilla on
jäsenilleen työ- ja virkasuhdeasioita
koskeva oikeusturvavakuutus vakuu-
tusyhtiö Turvassa. Oikeusapua tarvit-
sevan on ensimmäiseksi käännäytävä
liiton edunvalvonnan puoleen oikeus-
turvan tarpeen selvittämiseksi. Oikeus-
turvan saamisen edellytyksenä on, et-
tä SuPerin lakimies on tutkinut asian
ja puoltaa oikeusturvan myöntämistä.
Oikeusturvavakuutuksen käyttäminen
ei ole mahdollista tapauksissa, joita ei
ole tutkittu liitossa lainkaan.

Lopuksi. Työsuhteisiin liittyvistä ongel-
mista on tullut yhteydenottoja edun-
valvontaan vuosi vuodelta enemmän.
Vaikka palvelunumeroomme voi välil-
lä joutua jonottamaan tai sähköposteih-
in ei aina vastata välittömästi, teemme
parhaamme palvellaksemme jäseniäm-

me mahdollisimman nopeasti ja hyvin.

Iso kiitos myös luottamusmiehil-
lemme ja työsuojeluvaltuutetuillemme,
jotka tekevät kentällä erittäin arvokasta
työtä jäsentemme hyvinvoinnin eteen ja
toimivat suurena apuna liitolle. ■

SANNA RANTALA
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Ei ole pakko antaa
vuosilomaa. Yrittäjä-
puolisonikaan ei voi
olla lomalla."

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 liitty-
vissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

Tuuli Rauvola

Voit osallistua ristikkokisaan 14. helmikuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

Ratkaisijan nimi _____
Katuosoite _____
Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Hoitajien mielenterveys kiinnosti

Tammikuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn artikkeli hoitajien mielenterveydestä *Kuinka voit tänään?* Toiseksi eniten ääniä sai Elina Kujalan työpäiväreportaasi *Vauvan tahtiin*, joka kertoi lastenhoitajan työstä Seinäjoen keskussairaalassa. Kolmannelle sijalle tuli Marjo Sajantolan koostama historialiite *SuPer-ammattilaisia jo 70 vuotta*. SuPer-lehden termosmukin voitti Hellevi Päivinen Tampereelta. Onnittelut!

Antoi ajattelemisen aiheita.
Hoitajakin voi sairastua
masennukseen.

KUINKA VOIT TÄNÄÄN? S. 30

Moni sairastaa itsekseen.
Ei ole ketään kelle kertoisi.

KUINKA VOIT TÄNÄÄN? S. 30

Mistä voin olla tänään
kiitollinen? Se tahtoo arjen
keskellä unohtua.

KUINKA VOIT TÄNÄÄN? S. 30

Mielenkiintoista
luettavaa!

SUPER-AMMATTILAISIA
JO 70 VUOTTA

Käsitykseni
laajeni
liiton
asioista.

SUPER-
AMMATTILAISIA
JO 70 VUOTTA

Vauvat ovat ihania.
Tämä juttu
on Seinäjoelta.
Olen synnyttänyt
siellä seitsemän
vauvaa.

VAUVAN TAHTIIN S. 18

Aivan ihana juttu –
niin hellyttävä. Aila on kyllä
nainen paikallaan.

VAUVAN TAHTIIN S. 18

Historiasta on
kiva lukea.

SUPER-AMMATTILAISIA
JO 70 VUOTTA

Ihana tarina vauva-
myönteisestä sairaalasta
ja hoitajasta.

VAUVAN TAHTIIN S. 18

Onko jo aikakin
puuttua tähän
ongelmaan?

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ
ON ISO ONGELMA S. 48

Mukavaa
viihdettä.
Vasta-
painoa
työlle ja
koululle.

RISTIKKO S. 50

Tärkeä asia.
Jokainen lapsi
olisi otettava
huomioon
omana yksilönä.

VAHVA ITSETUNTO
LUODAAN LAPSUUDESSA S. 29

Ajankohtainen artikkeli.
Olen työntekijänä havainnut
epäkohdat.

VANHUSTEN SUUNTERVEYS KOHENEE
PIENILLÄKIN MUUTOKSILLA S. 38

Sitä on ollut
hoitoalalla aina.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ
ON ISO ONGELMA S. 48

Näinhän se menee. Varakkaat nauttivat palveluista
ja vähäosaisia kyykytetään.

KAIKILLA EI OLE VARAA VALITA S. 10

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **14. helmikuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 2/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

NOPEA, ROHKEA JA PÄÄTTÄVÄINEN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Aleksi Virtanen haluaa nyrkkeillä Tokion olympialaisissa vuonna 2020. Mutta ennen sitä hänestä tulee lähihoitaja.

Nyrkkeilyssä ei tänään haise hiki, eikä kukaan huuda. Lahden Mustankallion väestönsuojaan rakennetussa salissa on harras tunnelma, kun 190-senttinen, tummattukkainen nuori mies hakkaa keskittyneenä katosta roikkuvaa säkkiä. Tömps. Tömps. Tömps. Siniset hanskat osuvat mustan säkin kylkeen yhä uudelleen ja uudelleen.

18-vuotias Aleksi Virtanen on tänään kotiseuransa salissa yksin. Lähihoitajaksi opiskelevalla nuorella miehellä on pian edessään nyrkkeilyn SM-karsintakilpailut Rovaniemellä, mutta suurin unelma siintää kauempana. Hän haluaa edustaa Suomea Tokion olympialaisissa 2020.

– Nyrkkeily on antanut mulle kaiken. En tiedä, kuka mä olisin, jos en olisi nyrkkeilijä, sanoo Virtanen rauhallisesti ja katsoo suoraan silmiin.

EI SAA SUUTTUA

Aleksi käveli ensimmäistä kertaa nyrkkeily saliin kuusi vuotta sitten. Hän on aina ollut liikunnallinen, harrastanut uintia ja pelannut jalkapalloa, koripalloa ja pesäpalloa. Mikään lajeista ei kuitenkaan tuntunut koskaan aivan omalta. Eräänä päivänä kohta 13 vuotta täyttävä Aleksi katseli isoveljensä kanssa vi-

deoita netissä. Silmiin osui pätkä nyrkkeilyottelusta.

– Se oli niin siistiä! Nyrkkeily ei näyttänyt siltä, että tapellaan, vaan ennemminkin peliltä, jossa kaksi taidokasta kaveria ottelee toisiaan vastaan. Kiinnostuin heti.

Aleksin lähisuvussa ei ole muita nyrkkeilijöitä, mutta vanhemmat antoivat tuen poikansa uudelle harrastukselle. Nuori mies löysi nopeasti paikansa salilta, harjoitteli ja kehittyi.

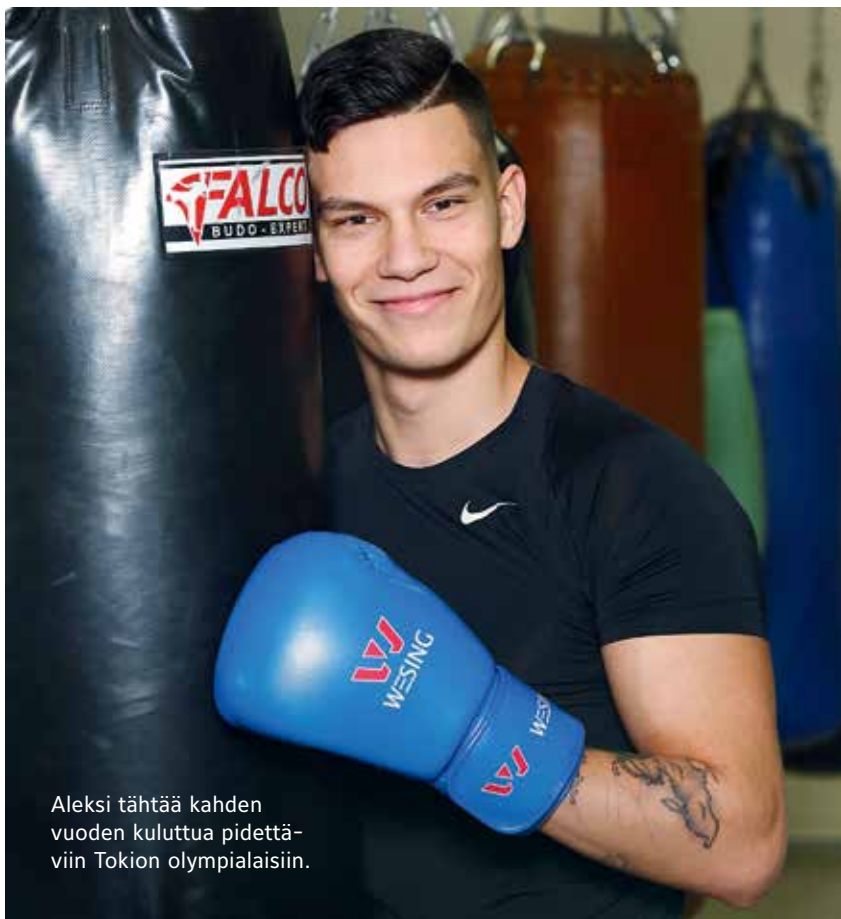
Nyt Aleksi on kuulunut nuorten nyrkkeilymaajoukkueeseen kolme vuotta. Hän harjoittelee aamuin ja illoin, viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Harjoitusten sisältö vaihtelee sen mukaan, mikä vaihe kaudesta on menossa. Kun kisat ovat kaukana, rakennetaan peruskuntoa ja nostetaan punttia. Kilpailun lähestyessä keskitytään tekniikkaan ja otteluharjoituksiin. Lenkkeily ja kuntopiiri kulkevat mukana koko kauden. Laji vaatii kestävyyttä, voimaa ja teknistä osaamista.

– Mun vahvuuksia nyrkkeilijänä ovat nopeus, pituus sekä päättäväisyys ja rohkeus. Kehittämistä vaatii kunto, se voisi aina olla parempi. Ja pään täytyy olla kunnossa.

Joku on joskus verrannut nyrkkeilyä shakin pelaamiseen, jossa molemmat ►



Aleksi Virtanen on onnistunut yhdistämään lähihoitajaopinnot ja kilpaurheilun, sillä hän on opiskellut urheilijoille räätälöidyssä ammatillisessa koulutuksessa. Valmistuminen hämmöttää huhtikuussa.



Alekski tähtää kahden vuoden kuluttua pidettävään Tokion olympialaisiin.

Kuka?

ALEKSI VIRTANEN

- Ikä: 18 vuotta
- Kotipaikka: Syntynyt Mikkeliissä, asuu Lahdessa
- Perhe: Vanhemmat, isovelji ja kaksi pikkusiskoa
- Seura: Lahden Kaleva
- Valmentaja: Kari Korhonen
- Huippuhetket: Vuosi 2016 oli hyvä vuosi. Voitin Suomen ja Pohjoismaiden mestaruuden, ja tulin Euroopan mestaruuskisoissa kuudenneksi.
- Idoli: Venäläinen Sergei Kovalev, tykkään hänen tyylistään.
- Oho! Vasempaan käsivarteeni on tatuoitu kartta ja kompassi, sillä rakastan matkustamista ja olen käynyt monessa maassa. Yksi mieleenpainuvimmista reissuista oli nyrkkeilyturnaus Montenegrossa. Ulkona oli tosi kuuma ja itse hallissakin oli läkähdyttävän kuuma. Turnaus meni hyvin, senkin takia maasta jäi hyvät muistot.

kilpailijat tekevät vuorotellen oman siirtoonsa, yrittävät ennakoita ja suojata, mutta myös hyökätä. Hyvä nyrkkeilijä ei hermostu.

– Kaveria täytyy osata lukea, eikä saa suuttua, vaikka vastustaja osuisi. Oma paikka tulee kyllä, kun on malttia odottaa, sanoo Alekski.

Tuhannet toistot, salilla vietetyt tunnit ja aamulla juostut lenkit ovat arkista

puurtamista, jonka tulos mitataan otte-lussa. Alekski sanoo, että treenaaminen ilman päämäärää ei ole kivaa. Viime vuonna hän kärsi loukkaantumisista ja monet kisat jäivät väliin. Kuntouttaminen on hidasta ja puuduttavaa. Välillä tuli mieleen, onko tämä sen kaiken arvoista.

– Kyllä se on. Kisapaikalla, kun sä lämmittelet, laitat ne hanskat käteen ja tiedät että kohta otellaan, adrenaliini on

aika korkealla, mutta kun kongi kalah-taa, niin jännitys katoaa saman tien. Sit-ten vaan mennään.

Alekski sanoo olevansa kilpailuhenki-nen. Paljon muuta ei voisi Pohjoismai-den mestarina ollakaan.

– Voittaminen tuntuu hyvältä, mutta jos vastassa on tosi meritoitunut ja kova äijä, ja häviää sille, niin häviämisesäkin on parempi fiilis. Voittaminen on kui-tenkin sellainen asia, että sitä tunnetta ei pysty selittämään, jos sitä ei itse ole ko-kenut, sanoo Alekski ja on hetken hiljaa.

– Ne on tosi hyviä hetkiä.

HOITAJAN HUIPPUHETKI

Alekski Virtanen valmistuu kuntoutuksen osaamisalan lähihoitajaksi huhtikuun lo-pussa. Nyt on meneillään viimeinen työ-säoppimisjakso, joka on osoittautunut ammatillisen koulutuksen uudistumi-sen myötä haastavaksi. Kun työpaikoil-le ei nykyään makseta lähihoitajaopiskeli-joista, ei työharjoittelupaikkojakaan tah-do enää löytyä. Ongelma koskee lähihoi-tajaopiskelijoita kaikkialla Suomessa.

– Aloitan pian kolmena päivänä vii-kossa henkilökohtaisena avustajana, mutta kahdeksi päiväksi pitäisi vielä löytää jotakin. Työharjoittelupaikkoja on nyt tarjolla tosi vähän.

Alekski haki lähihoitajaopintoihin ja erikoistui kuntoutukseen, koska hän on kiinnostunut ihmisen fysiikasta, toi-mintakyvystä ja haluaa auttaa muita.

– Isona mä haluan olla fysiotera-peutti. Olen työskennellyt paljon kehi-tysvammaisten parissa, mutta olen kiin-nostunut myös vanhustyöstä. En halua sulkea mitään pois.

Omasta urheilijan taustasta on hoi-totyössä hyötyä esimerkiksi silloin, kun kuntouttavan lähihoitajan täytyy ker-toa asiakkaille lihahuollon merkityk-sestä tai ohjata toiminnallinen tauko-jumppa palvelutalon asukkaille.

– Hoitajan työssä huippuhetki on sel-lainen, että asiakkaan kanssa on ollut jo pidempään tekemisissä ja on jokin asia, jota hän ei ole aiemmin tehnyt tai ei ole esimerkiksi vammansa vuoksi pystynyt tekemään pitkään aikaan. Kun se asia jos-kus pitkänkin harjoittelun jälkeen onnis-tuu, niin hetki on hieno myös hoitajalle.

MIHIN ASTI RAHKEET RIITTÄVÄT?

Valmistumisensa jälkeen Alekski toivoo löytävänsä oman alan töitä, mutta tie-

tää, ettei se tule olemaan helppoa. Kaksi kertaa päivässä treenaava, olympialaisiin tähtäävä urheilija ei voi tehdä esimerkiksi kolmivuorotyötä, eikä juuri iltavuorojakaan. Alekski toivoo, että työnantajilta löytyisi ymmärrystä ja joustoa kilpaurheilijalle.

– Mä haluan kuitenkin pitää hankittua ammattitaitoa yllä. Aion tehdä keikkaa sen verran kuin se urheilun ehdoilla on mahdollista.

Alekski on pystynyt yhdistämään kilpaurheilun ja ammatilliset opinnot osin sen takia, että hän on opiskellut urheilijoille räätälöidyssä ammatillisessa koulutuksessa. Sitä on tarjolla 15 oppilaitoksessa eri puolilla Suomea. Kilpaurheilijat opiskelevat ryhmissä, joissa opetusjärjestelyt joustavat, ja harjoitteluun keskittyminen ja kisamatkat ovat mahdollisia. Osaamispisteitä saa myös oman lajin urheiluvalmennuksesta.

Aleksin koulu Salpaus tekee tiivistä yhteistyötä Lahden lyseon urheilulinjan ja Päijät-Hämeen urheiluakatemian kanssa. Koulujen yhteiset, lajikohtaiset valmennusryhmät harjoittelevat yhdessä maanantai-, keskiviikko- ja perjantaiamuisin, ja niihin myös Alekski osallistuu nyrkkeilijöiden yhteisillä aamulenkeillä ja pistari- ja säkkitreeneillä.

– Urheilun ja opiskelun yhdistäminen sujuu todella hyvin silloin, kun on vain tavallista koulua. Työharjoittelujakson aikana se on vaikeaa ja raskasta. Ensimmäisellä viikolla menet treeneihin, sitten olet töissä kuudesta kahdeksaan tuntia, sen jälkeen on uudet treenit ja illalla teet vielä työharjoittelujakson koulutehtävät. Mä olen ollut työharjoittelujaksojen jälkeen aina ihan loppu.

Alekski naurahtaa kysymykselle, ehtiikö opiskeleva urheilija harrastaa mitään muuta.

– Ei ehdi. Vapaa-aika menee palautuessa, mutta itse mä tämän olen valinnut. Haluan katsoa, mihin asti mun rahkeet nyrkkeilyssä riittää.

Tammikuun iltapäivä Lahdessa alkaa hämärtyä, katuvalot syttyvät säristen. Viereiseen saliin saapuu telinejunnaryhmä ja toiseen painonnostaja. Pitkä, tummatukkainen nuori mies jää vielä yksin nyrkkeily saliin. Tömps. Tömps. Tömps. Siniset hanskat osuvat mustan säkin kylkeen yhä uudelleen ja uudelleen. ■



Lahden Kalevan salissa harjoittelee joka viikko kymmeniä kuntoilijoita ja kilpaurheilijoita.



Nyrkkeily on yksi maailman vanhimmista urheilulajeista. Nykyaikainen nyrkkeily on saanut alkunsa miekkailusaleissa 1600-luvun Englannissa.

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____

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

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

☐ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (90 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen

☐ palkattomalla sairausvapaalla

☐ kuntoutustuella

☐ kokoaikainen työkyvyttömyyseläke

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



KUNNIOITA ASIAKASPALVELIJAA



”Ai tarviiks tähän vuoronumeron?”

”H...tti sentään kun teillä ei kukaan vastaa puhelimeen!”

”Jos mä vähän vaan kysyn, tää ei vie kauaa...”

Valitettavan tuttuja fraaseja monelle, niin lähihoitajille, osastonsihteerille kuin aivan muun alan asiakaspalvelijoillekin.

Viime vuonna käynnistettiin *Ollaan ihmisiksi* -kampanja, jolla haluttiin torjua epäasiallista käytöstä ja edistää työhyvinvointia kaupan alalla. Mielestäni samanlainen kampanja olisi myös asiakaspalvelutyötä tekevien hoitotyön ammattilaisten hyvinvoinnille tärkeää.

Itselläni oli oiva tilaisuus katsella asiakaspalvelua toisesta näkökulmasta kuin aiemmin yhdeksän kuukauden ajan viime vuonna. Työskentelin palveluneuvojana kunnan palvelupisteen ”tiskillä”. Valtaosa asiakkaista oli aivan ihania ja kiitollisia saamistaan neuvoista. Usein he antoivat myös suoraan positiivista palautetta, mikä toki nostatti kovasti omaa fiilistä koko loppupäiväksi.

Jokainen asiakas ei tietenkään ollut tyytyväinen. On täysin ymmärrettävää, että kun jokin asia huolestuttaa tai on hyvin epäselvä ja hankala, niin pistäähän se ärsyttämään. Tulilinjalle joutuu se täysin syytön asiakaspalvelija, jolta neuvoja kysytään.

Itsekin sain useammatkin huudot puhelimesta siitä, kun kerroin, ettei asiakkaan kyselemää palvelua voida kauttamme järjestää tai ettei lain mukaan asiakas valitettavasti ole oikeutettu tähän tukeen tai palveluun. Taisipa joku uhkail-

la potkuilla ja lehteen kirjoittamisellakin. Asiakaspalvelijana ei tilanteessa juurikaan muuta voi, kuin kiittää palautteesta ja toivottaa hyvää päivän jatkoa. Tosin joskus se hyvän päivän toivotuskin oli asiakkaan mielestä silkkaa veetuilua.

Kovin moni myös ajattelee, että oma hoidettava asia on juuri se kaikkein kiireellisin. Jono ohitetaan sujuvasti ja tiskillä sanotaan että ”minä vain äkkiä kysyn, ei kai mun tarvii vuoronumeroa ottaa”. Herkästi myös loukkaannutaan, jos asiakaspalvelija kertoo jonossa olevan neljä muuta ihmistä, että ottakaa vain se vuoronumero automaattista.

Oli myös puheluita, joissa ensimmäiseksi soittaja kiroaa puhelimeen, kun asiakaspalvelija ei heti ensimmäisellä yrittämällä vastannut. Toisinaan ei edes auttanut se, että kertoi palvelleen tiskillä asiakasta kasvotusten ja siksi puhelimeen ei voinut vastata.

Se, mikä tuntui lähihoitajana pahimmalta, oli epäasiallisesti käyttäytyvä asiakas, joka korosti itsekin olevansa hoitaja. Silloin mietin, että eikö meidän kollegiaalisuutemme ylety näin pitkälle, vaan katsomme oikeudeksemme lou-

kata tiskin toisella puolella olevaa kollegaa kaatamalla täyslaidallisen tämän niskaan. Asiasta, johon hän ei edes ole syyllinen.

Omat silmät kaikenlaisia asiakaspalvelijoita kohtaan aukesivat. Nyt kun itse on siihen maailmaan kurkistanut, ymmärtää, että jokainen pankkivirkailija, kaupan kassa, palveluneuvoja ja puhelinmyyjä tekee vain työtään. He ovat ihmisiä, joihin sattuu, kun sanotaan pahasti.

Toki myös lähihoitajan työ itsessään on asiakaspalvelua. Siksi toivonkin, että näkisimme asiakaspalvelun ammattilaisina myös muut asiakaspalvelijat positiivisessa valossa. Ei maksa mitään jonottaa kiltisti vuoroaan pankissa, tai tulla toisena päivänä uudelleen, jos ei pysty jonottamaan. Ei vie sen enempää aikaa vastata asiallisesti puhelinmyyjälle kuin tiuksia luuriin epäystävällisesti, ettei osta mitään, ikinä.

Ollaan ihmisiksi! ■



LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT HÄNEN BLOGISTAAN

[HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN](http://www.lily.fi/blogit/run-babe-run)



JONAS VÄNNÄNEN



Kassanjohtaja Stefan Högnabba ja ryhmävetäjät Hannele Käyhty, Nina Nurminen ja Mia Kiri pohtivat työjärjestelyjä aktiivimallin työllistävyyden varalle. Högnabba uskoo kassan hyvän palvelutason säilyvän aktiivimallista huolimatta.

Aktiivimallin työllistävä vaikutus näkyy kassassa

TEKSTI JA KUVAT SIRKKA RYTINKI

Super työttömyyskassassa noin puolet täysin työttömien jatkohakemuksista kirjautuu maksuun automaattisesti. Autokirjauksessa käsittelijän työpanosta ei pääsääntöisesti tarvita, joten käsittelijöiden työjonoissa olevalla hakemusten määrällä ei kokonaan työttömien jatkohakijoiden kohdalla ole suurempaa merkitystä. Automaattinen maksu tuo päivärahat hakijan tilille nopeasti.

Vuoden alusta voimaan tullut lakimuutos, aktiivimalli, tullee vaikuttamaan automaattimaksutukseen huhti-toukokuun aikana, kun kolmen kuukauden tarkastelujakso ensimmäisen kerran täyttyy. Tässä vaiheessa luultavammin valtaosa kokonaan työttömien jatkohakemuksista ainakin jossain määrin tulee käsittelijän tarkistettavaksi.

Nyt työttömyyskassoissa ja Kelassa pohditaan, miten tarkistusvaihe alkaa vaikuttaa palveluun ja käsittelyaikaan. Kela on jo varoitellut, että etuuksien maksatuksessa tulee ole-

maan viivettä ja myös työttömyyskassoissa uskotaan aktiivimallin työllistävän kassoja ja hidastavan maksuliikennettä.

Näitä miettivät myös Super työttömyyskassanjohtaja Stefan Högnabba sekä ryhmävetäjät Mia Kiri, Nina Nurminen ja Hannele Käyhty. Kassa on luonnollisesti jo ennakoon varautunut tilanteeseen erilaisin työ- ja henkilöstöjärjestelyin, mutta riski tiettyyn maksuaikaviiveeseen on olemassa.

Lain mukaan työttömyyskassan täytyy tarkistaa, onko päivärahansaaja osoittanut riittävää aktiivisuutta työnhakijana ollessaan. Jollei näin ole tapahtunut, päivärahaa alennetaan 4,65 prosentilla.

Jotta kassa voisi varmistua siitä, että mahdollinen päivärahaa alentava vaikutus kohdistuu aina ja kaikissa tilanteissa täysin oikein, olisi ensinnäkin jokaisen hakijan tilanne käytävä läpi perinpohjaisesti ja lisäksi kassalla tulisi olla tiedossaan kaikki asiaan vaikuttavat seikat. Aktiivimalli ei koske kaikkia, ja osaa hakijoista se koskee vain tietyin edellytyksin.

Nyt on erityisen tärkeää, että päivärahan hakijana mie-

tit, onko mahdollisesti joitain sellaisia etuuksia tai tietoja, joilla olisi vaikutusta siihen, kuulutko aktiivimallin piiriin vaiko et. Varmista, että tiedot ovat myös kassalla. Esimerkiksi, lähetä päätös työkyvyttömyyteen tai vammaan liittyvistä etuuksista. Tai lähetä selvitys yritystoiminnan tulosta. Tai lähetä omais- tai perhehoitoa koskeva sopimus.

Lähtökohtaisesti suurin osa kassan päivärahasta saajista on aktiivimallin piirissä. Aktiivisuutensa päivärahasta saaja voi osoittaa esimerkiksi työskentelemällä vähintään 18 tuntia kolmen kuukauden aikana tai osallistumalla viisi päivää työ- ja elinkeinotoimiston kanssa sovittuun työllistämistä edistävään palveluun.

Aktiivimallissa tarkasteltavien piiriin kuuluvat myös päivärahansaajat, jotka ovat lisäpäivillä. Soittokierros osalle näistä kertoo, että moni harkitsee jäävänsä lisäpäiväläisille tarkoitetulle vanhuuseläkkeelle, koska uskovat työllistymisen mahdollisuuksien olevan vähäiset.

Jos työttömyys on jatkunut pitkään ja ikää kertynyt kohtuullisesti, ei työn saaminen edes vähäisessä määrin ole aivan yksinkertaista. Monesti näillä henkilöillä on vielä työn vastaanottamista rajoittavia terveydellisiä tekijöitä. Toimivan julkisen liikenteen puuttuessa työpaikan sijainti voi tuottaa ongelman, eikä paikkakunnalta muuttoa nähdä vaihtoehtona. TE-toimiston palvelutarjontaan ei uskalleta luottaa, kun kolmen kuukauden välein tehtäviksi sovitut haastattelutkaan eivät aina ole toteutuneet sovituksi.

”Moni pitää aktiivimallia enemmänkin työttömien kyykyttämisenä kuin apuna, tukena ja kannusteena työn saamisessa. Kyllä minulla on selainen näkemys, että mieluummin ih-



Ville Numminen-Rodriguezilla on näkövamma ja hän saa vammaistukea Kelasta. Tästä syystä hän ei kuulu aktiivimallin piiriin.

VILLE SAA VAMMAISTUKEA

Työkyvyttömyyden tai vamman perusteella myönnettyä etuutta saavan päivärahaa ei alenneta.

Ville Numminen-Rodriguez on näkövamma ja saa vammansa perusteella vammaistukea Kelasta. Ville valmistui lähihoitajaksi ennen joulua ja joutui olemaan työtön muutaman viikon. Nyt Ville on työllistynyt vammaispalvelussa, eikä enää ole päivärahansaajana. Mutta vaikka Villen työttömyys olisi jatkunut, ei hänen päivärahansa olisi laskenut, koska hän saa vammaistukea.

Vammaistuki on etuus, joka ei vaikuta työttömyyspäivärahaan, mutta aktiivimallin liittyen kassalla pitää olla tieto maksettavasta etuudesta, jotta etuutta saava voidaan jättää aktiivimallin tarkastelun ulkopuolelle.

miset kävisivät töissä kuin olisivat päivärahalla, jos sopivaa työtä olisi tarjolla”, toteaa elokuussa 62 vuotta täyttävä hoitaja Itä-Suomesta. Hänen uskoo selvittävänsä eläkkeelle jäämisen mahdollisuuden, kun ikävaatimus elokuussa täyttyy.

OMAIS- JA PERHEHOITAJAT TARKASTELUN ULKOPUOLELLA

Omaishoitajina ja perhehoitajina toimivat päivärahasta saajat eivät kuulu niiden joukkoon, joiden aktiivisuutta tarkastellaan ja joiden päivärahasta passiivisuudesta johtuen alennetaan. Kassalla ei aina kuitenkaan ole tietoa omais- tai perhehoidossa toimimisesta. Nyt on

erityisen tärkeää, että omais- tai perhehoitajana toimiessasi ilmoitat siitä TE-toimistoon ja lähetät kassalle sopimuksen omais- tai perhehoidosta.

TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKEPÄÄTÖSTÄ ODOTTAVAN PÄIVÄRAHA EI ALENE

Jos olet hakenut työkyvyttömyyseläkettä, etkä vielä ole saanut päätöstä, varmista, että kassalla on tieto eläkkeen hakemisesta. Jos olet saanut Kelan sairauspäivärahaa enimmäismäärän ja hakenut eläkettä ja nyt saat työttömyyspäivärahaa kassasta, tulet aktiivimallin piiriin, jos eläkehakemuksesi hylätään. Eläkepäättös pitää aina lähettää kassalle heti kun se on saapunut. ■

Lakimuutos lyhensi omavastuu-aikaa

Työttömyysturvalain mukainen omavastuu-aika lyheni seitsemästä viiteen täyttä työpäivää vastaavaan aikaan.

Lyhyempi omavastuu-aika koskee niitä päivärahasta hakijoita, joiden omavastuu-aika alkoi 1.1.2018 tai sen jälkeen.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi



Erikoissairaanhoidon koulutuspäivät

22.–23.5.2018 Tampereella

Scandic Tampere City
Hämeenkatu 1, 33100 Tampere

Tiistai 22.5.2018

- 9.30–10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 10.00–11.00 Erikoissairaanhoidon päivien avaus ja ajankohtaiset asiat
- 11.00–12.00 Vajaaravitsemuksen arviointi ja hoito
- 12.00–13.00 Päihteiden käyttäjä potilaana
- 13.00–14.00 Lounas
- 14.00–15.30 Kivun arviointi ja lääkkeellinen hoito
- 15.30–16.00 Kahvitauko
- 16.00–17.00 Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen hoitotyössä

Keskiviikko 23.5.2018

- 9.00–10.15 Muistisairas erikoissairaanhoidossa
- 10.15–11.30 STEPPI – terveyttä tuottavan perushoidon hanke
- 11.30–12.30 Lounas
- 12.30–13.30 Lähihoitaja erikoissairaanhoidossa Päivi Lavander, väitöstutkimus
- 13.30–14.00 Päiväkahvi
- 14.00–15.00 Haavahoito
- 15.00–15.45 Lähihoitaja saattohoidon toteuttajana erikoissairaanhoidossa
- 15.45–16.00 Päätös ja todistusten jako

Ilmoittaudu 15.4.2018 mennessä osoitteessa
my.surveypal.com/erikoissairaanhoido2018

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, joka sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Jos et ole SuPerin jäsen, hinta on 210 €. Ei-jäsen, ilmoittaudu sähköpostilla raili.nurmi@superliitto.fi. Mainitse viestissäsi nimesi, ammattisi, kotiosoitteesi, puhelinnumerosi, koulutuspäivän nimi sekä tarkka laskutusosoite.

Koulutuksen hintaan ei sisälly majoitusta. Scandic Tampere City:stä on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse.

Hotellivaraukset 8.5.2018 mennessä puh. 03 244 6111 varaus-tunnuksella SUP220518. Yhden hengen huone 135 €, kahden hengen huone 157 €.

Lisätietoja

asiantuntija Elina Ottela
elina.ottela@superliitto.fi
sihteeri Raili Nurmi
raili.nurmi@superliitto.fi

Ohjelma on alustava,
SuPerilla on oikeus muutoksiin.



Kotihoidon koulutuspäivät

15.–16.5.2018 Tampereella

Scandic Tampere City
Hämeenkatu 1, 33100 Tampere

SuPerin kotihoidon koulutuspäivät on suunnattu kotihoidossa, kotisairaanhoidossa ja kotipalvelussa työskenteleville. Päivillä käsitellään aiheita juuri kotihoidon näkökulmasta. Koulutuspäivät ovat ammatillista täydennyskoulutusta.

Tiistai 15.5.2018

- 8.30–9.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.00–9.30 Päivien avaus, ajankohtaista kotihoidosta *asiantuntija Sari Erkkilä, SuPer*
- 9.30–10.20 SOTE-uudistuksen vaikutukset kotihoitoon *kehittämisjohtaja Jussi Salo, SuPer*
- 10.30–12.00 Ikääntyneiden aikuisten kuntoutuminen ja kuntoutus – sinne päin vai aidosti vaikuttavaa *lehtori, tutkija, Aila Pikkarainen, JAMK*
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–14.30 Työn optimoinnin on tarkoitus parantaa hoitotyön laatua *asiakaspäällikkö Jarno Väisänen, Procomp*
- 14.30–15.00 Kahvitauko
- 15.00–16.30 Teknologia ikääntyneen kotona asumisen tukena – mitä tänään on tarjolla? *erityisasiantuntija Lea Stenberg, Vallin Ikäteknologikeskus*

Keskiviikko 16.5.2018

- 8.30–8.45 Päivän avaus *asiantuntija Sari Erkkilä, SuPer*
- 8.45–10.15 Masennuksen varjossa *kokemusasiantuntija, KoKoA ry*
- 10.30–12.00 Kotiin vietävät päihdepalvelut ja asiakkaan kohtaaminen *ohjaaja Raine Manninen, Idän päihdepoli-klinikka, liikkuvatyö, Helsingin kaupunki*
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–15.00 Kuinka selvittää työelämän muutoksessa *työnohjaaja Mia Kajosmäki*
- 15.00–15.30 Päätös, todistusten jako ja kahvit

Ilmoittaudu 8.4.2018 mennessä osoitteessa
my.surveypal.com/Kotihoido.2018

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, joka sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Jos et ole SuPerin jäsen, hinta on 210 €. Ei-jäsen, ilmoittaudu sähköpostilla raili.nurmi@superliitto.fi. Mainitse viestissäsi nimesi, ammattisi, kotiosoitteesi, puhelinnumerosi, koulutuspäivän nimi sekä tarkka laskutusosoite.

Koulutuksen hintaan ei sisälly majoitusta. Scandic Tampere City:stä on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse.

Hotellivaraukset 1.5.2018 mennessä puh. 03 244 6111 varaus-tunnuksella SUP150518. Yhden hengen huone 168 €, kahden hengen huone 188 €. Huoneet ovat Superior-huoneita.

Ohjelma on alustava,
SuPerilla on oikeus muutoksiin.



ÄLÄ JÄÄ ULKOPUOLELLE PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

SuPerin uusi sähköinen Oma SuPer -jäsenpalvelu otetaan käyttöön pian.

Tietojesi turvallinen säilyttäminen on meille tärkeää.
Siksi ne ovat vahvojen lukkojen takana.



Tarkista nyt, että sinulla on SuPerin jäsenrekisterissä
henkilökohtainen, vain omassa käytössäsi oleva sähköpostiosoite.

Se on avaimesi uuteen järjestelmään.

****_

Päivittäminen on helppoa:

1. Kirjaudu omiin jäsentietoihisi osoitteessa www.superliitto.fi

JÄSENSIVUILLE



- Käyttäjätunnus on oma jäsennumerosi. Löydät sen jäsenkortistasi tai kotiin kannetun SuPer-lehtesi osoitetiedoista.
- Salasana on se, jonka olet itse valinnut, kun kirjauduit SuPerin jäsensivuille ensimmäistä kertaa. Jos olet nyt kirjautumassa ensimmäistä kertaa, henkilötunnuksesi toimii salasanana. Jos salasana on päässyt unohtumaan, seuraa järjestelmän ohjeita.

2. Napsauta nyt tästä:

 Päivitä tietojasi »

3. Napsauta vielä Omat tiedot ► Päivitä yhteystietojasi

4. Tallenna muutokset lopuksi napsauttamalla

Päivitä

SuPer valvoo sinun etuasi.





Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi 27.4.–4.11.2018. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatukea. Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on joko perjantai, lauantai tai sunnuntai. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVITUNTURI/Levin Länsihovi on 130 neliön paritalohuoneisto. Vuodepaikkoja on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai

Hinta: vkot 18–35, 39–44 500 €/vko
vkot 36–38 700 €/vko

LEVITUNTURI/Levin Ilveshovi on 130 neliön paritalohuoneisto. Vuodepaikkoja on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Hinta: vkot 18–35, 39–44 500 €/vko
vkot 36–38 700 €/vko

YLLÄSTUNTURI/Huilinki on kelo-paritalo, jossa on kaksi 43 neliön parvelliä huoneistoa. Vuodepaikkoja on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Hinta: vkot 18–35, 39–44 350 €/vko
vkot 36–38 500 €/vko

RUKATUNTURI/Ruska-Ruka on 116 neliön päätyhuoneisto kelorivitalossa. Vuodepaikkoja on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Hinta: vkot 18–35, 39–44 500 €/vko
vkot 36–38 700 €/vko

PUUMALA/Äimänkäki on 150 neliön huvila Saimaan rannalla. Vuodepaikkoja on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Hinta: vkot 18–24, 32–38 550 €/vko
vkot 25–31 700 €/vko
vkot 39–44 400 €/vko

PUUMALA/Pikku-äimä on 73 neliön huvila Saimaan rannalla. Vuodepaikkoja on 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Hinta: vkot 18–24, 32–38 450 €/vko
vkot 25–31 500 €/vko
vkot 39–44 300 €/vko

NAUVO/Villa Etel on 100 neliön huvila Kälön saarella. Vuodepaikkoja on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Hinta: vkot 18–24, 32–38 450 €/vko
vkot 25–31 500 €/vko
vkot 39–44 300 €/vko

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on lisäksi varattavissa 65 neliön Loma-aika-huoneistoja. Vuodepaikkoja on 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe–ma/ma–pe. Allergiahuoneistoja, ei lemmikkieläimiä. Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta!

Hinta: vkot 18–21, 23–25, 36–43 400 €/vko,
pe–ma tai ma–pe 250 €

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun ma–to tai to–ma. Vuokra on 60 €/vrk. Haku kesäajalle nettisivujen hakulomakkeella. Muuna kuin kesäaikana asuntoa vuokrataan tarpeen mukaisissa jaksoissa vuorokausihinnalla. Varaukset puh. 09 2727 910.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja hakulomake löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyys > Jäsenedut > SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 28.2.2018.** Lähetämme loma-asunnon saaneille ilmoituksen viimeistään viikolla 14.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.



**Valitse ja
SuPer -lomaile
missä haluat**

KATINKULTA, GOLFHARJU	2+2:lle, vkot 23,24, 26–28, 30–32 400 € /vko
KATINKULTA, KATINKULLAN KIIINTEISTÖT	4+2:lle, vkot 27–29 500 € /vko
HIMOKSEN TÄHTI	4+2:lle, vkot 26–30 500 € /vko
AIRISTO, KUUNARI	6+2:lle, vkot 35, 41, 43 400 € /vko 250 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
TAMPEREEN KYLPYLÄ	2+2:lle, vko 25, 40 200 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 4+2:lle, vkot 27, 31, 42 250 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 6+2:lle, vko 36 300 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
NAANTALI SPA RESIDENCE allergiahuoneisto	2+2:lle, vkot 26, 28–31 250 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
SAIMAA, RANTAPUISTO	4+2:lle, vkot 23–36, 42–43 500 € /vko
VIERUMÄKI allergiahuoneisto	4+2:lle, vkot 18–21, 23–25, 36–43 400 € /vko 250 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 18-44/2018 alkaa 1.2.2018 ja päättyy 28.2.2018. Arvonta suoritetaan 2.3.2018. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyyss > Holiday Club -lomaviikot tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrittyspalvelu (tunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

LISÄTIEDOT: Holiday Club Yrittyspalvelu, puh. 0300 870 903, arkisin klo 9–15.

Holiday  *Club*

Suosittele SuPeria

...ja innosta uusi jäsen mukaan oman ammattiosastosi monipuoliseen toimintaan sekä verkostoitumaan muiden upeiden superilaisten kanssa.

Huom! Suosittelija saa uudesta varsinaisesta jäsenestä kiitokseksi 30 euron arvoisen lahjakortin.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

#superlämpöä
#suosittelesuperia



LÄHIHOITAJA- OPISKELIJA, LIITY SUPERIIN!



Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja ja liity SuPeriin
www.superliitto.fi tai skannaa koodi:



www.superliitto.fi



superliitto



Sisäilmasta sairastuneiden **VERTAISPUHELIN** **044 407 7010**

ti klo 9–12, to klo 16–19

pois lukien joulu- ja kesätauot

Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta oireileville ja sairastuneille sekä heidän läheisilleen tukea sairastumisen kanssa elämiseen.

Puhelimessa päivystävät Hengityслиiton kouluttamat sisäilmasta sairastuneet kokemustoimijat ja vertaisohjaajat.



www.hengityслиitto.fi

 **Hengityслиitto**

#ARVOKAS LAPS!

 #arvokaslapsi

**TYÖSKENTELETKÖ LASTEN KANSSA
TAI OLETKO ALASTA KIINNOSTUNUT?**

Tervetuloa jäseniltaan Lahteen 3.4.2018!

Ota mukaan myös työkaverisi tai tuttuasi, ilta on kaikille avoin (ei siis tarvitse olla SuPerin jäsen). Jokaisen tulee ilmoittautua erikseen alla olevan linkin kautta.

Illan aloittaa SuPerin asiantuntijan puheenvuoro uusista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lastenhoitajan roolista. Sen jälkeen edunvalvontayksikön asiantuntija vastaa kysymyksiin esimerkiksi palkasta, työajoista, määräaikaista työsuhteista ja vuosilomasta.

Ohjelma alkaa klo 18 ja ruokatarjoilu klo 17.30.

Lue lisää ja ilmoittaudu

my.surveypal.com/Arvokaslapsi.Lahti

Liity SuPerin jäsenten Facebook-ryhmään:
facebook.com/groups/SuPervarhaiskasvatus/

EIKÖ SALATTU SÄHKÖPOSTI AUKEA?

SuPerin viestit sinulle ovat lain nojalla luottamuksellisia. Lait suojaavat yksityisyyttäsi.

Salatun viestin saat auki uudelleen näin:

- Kun olet lukenut salatun viestin ensimmäistä kertaa, poistu viestistä klikkaamalla Kirjautu ulos -painiketta.
- Valitse sitten kolmas vaihtoehto: Viestin uudelleenavaaminen edellyttää PIN-koodia.
- Kirjoita nyt matkapuhelinnumerosi tyhjään kenttään ja paina OK.
- Syötä tekstiviestinä saamasi PIN-koodi tyhjään kenttään ja paina jälleen OK.

Nyt voit avata salatun viestin uudelleen millä tahansa laitteella. Annat vain tekstiviestillä saamasi PIN-koodin.



SUPER-LEHTI SOMESSA

Nostaja keskusteluista ja tunnelmakuvista
Koonnut Sonja Kähkönen

f FACEBOOK

TARVITAANKO LÄÄKEHOIDON OSAAMISTA?

Postaus lähihoitajien lääkehoidon osaamisen päivittämisestä herätti keskustelua SuPer-lehden Facebook-sivulla. Postaus liittyi SuPer-lehden verkkosivuilla julkaistuun juttuun, jossa asian tuntija Elina Ottela kertoi, miksi lähihoitajien tulee ylläpitää lääkehoidon osaamistaan. Kysimme Facebookissa, kevatko hoitajat lääkelaskut haastaviksi.

Moni aihetta kommentoineista koki, että laskut ovat helppoja, toisaalta osa piti niitä haastavina. Jotkut kertoivat suorittaneensa lääkehoidon tentin hiljattain, esimerkiksi palattuun töihin vanhempainvapaalta.

Eräs aihetta kommentoinut harmiteli, että lääkehoidon osaaminen pitää osoittaa siitä huolimatta, että lääkkeiden jakaminen ei kuulu omassa työ-

yksikössä lähihoitajien työnkuvaan. Lääketentit tuntuvat hänen mukaansa haastavilta ja turhauttavilta, koska asiat unohtuvat ja aiheeseen perehtyminen on aloitettava aina alusta. Eräs vastaaja kertoi tehneensä lähes 20 vuotta työtä päivystyksessä joutumatta kertaakaan laskemaan lääkelaskuja.

Keskustelussa esitettiin myös toive siitä, että lähihoitajat voisivat syventää lääkehoidon osaamistaan nykyisestä. Erään asiaa kommentoineen mukaan näin voitaisiin turvata se, että lähihoitajia palkataan sairaaloihin myös tulevaisuudessa. Hänen mukaansa sairaanhoitajat voisivat keskittyä enemmän työnjohdollisiin tehtäviin samalla, kun lähihoitajat saisivat enemmän muun muassa vastuuta lääkehoidosta. Jotkut kuitenkin kommentoivat, että heidän työnkuvansa on jo tänä päivänä hyvin monipuolinen.

Lääkehoidon osaamista kommentoineet huomauttivat myös, ettei osaaminen rajoitu ainoastaan lääkelaskuihin. Eräs keskusteluun osallistunut totesi, että hoitotiimin jäsenenä ”lähihoitaja tarvitsee lääkeosaamista pystyäkseen seuraamaan ja arvioimaan potilasta ja tämän hoitoa”.

MIELENTERVEYS EI OLE MUUTTUMATON TILA

Runsaasti tykkäyksiä ja jakoja Facebookissa sai myös postaus ”Onko täällä ketään tervettä?”. Postaus liittyi toimittaja Minna Lyhdyn blogikirjoitukseen ja lehtijuttuun, jotka käsittelivät hoitotyötä ja mielenterveysongelmia. Jutussa todettiin, ettei hoitajan työ suoja mielenterveyden häiriöiltä. Päinvastoin, jatkuvan kärsimyksen kohtaaminen voi johtaa masennukseen, ahdistukseen ja uupumukseen.



Instagram

KÄYTÄNNÖLLISYYTTÄ TYÖASUIHIN

SuPerin 70-vuotisjuhlavuoden kunniaksi SuPer-lehden Instagram-tilillä on julkaistu muutamia aiheeseen liittyviä kuvia, muun muassa apuhoitajan ja perushoitajan työasuista. Tänä päivänä asut näyttävät hyvin erilaisilta. Eräs aihetta kommentoinut totesi, että työasujen valinnassa olisi hyvä kuulla työntekijöiden mielipiteitä. Vaatimukset työasulle ovat kovat, sillä hoitaja kantaa jatkuvasti mukanaan puhelinta, muistiinpanovälineitä, kyniä, saksia ja avainnippua. Kumartuessa tarvikkeet tippuvat herkästi taskuista pois.

Seuraathan SuPer-lehteä somessa. Löydät lehden Instagramista tunnuksella @superlehti_super ja Facebookista nimellä SuPer-lehti.

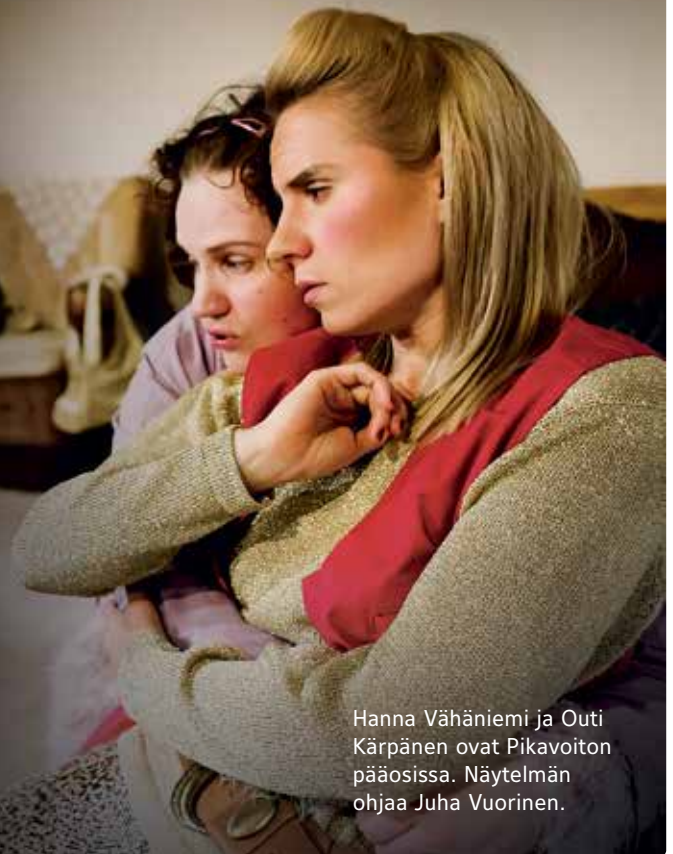
Hoitajat haaveilevat leveämmästä elämästä

Loretta ja Francis ovat kodinhoitajia, jotka huolehtivat vanhasta, varakkaasta herrasta ja hänen taloudestaan. Pienipalkkaiset naiset haaveilevat vähän helpommasta elämästä, Barcelonasta ja siitä, että voisivat tarjota edes lapsilleen jotakin enemmän.

Eräänä päivänä vanha herra ei enää tule ulos kylpyhuoneesta, ja Loretta ja Francis huomaavat tilaisuutensa tulleen. Lisätienisti houkuttelee, kunnes omatunto alkaa kolkuttaa. Päättömistä peitetarinoista kasvaa monimutkainen, nauruhermoihin osuva vyyhti, kun päähenkilöt haluavat pitää paitsi maineensa, myös työpaikkansa.

Pikavoitto on kiitetyn irlantilaisen Marie Jonesin uusi käsikirjoitus. Hän sai siihen idean seurattuaan äitinsä elämää belfastilaisessa hoitokodissa. Näytelmän huumori on lämmintä, mutta sysimustaa. Aihe on ajankohtainen Suomessakin, kun puhutaan vanhustenhoidosta, säästöistä, hoitajien palkkauksesta ja koulutuksesta.

Pikavoiton ensi-ilta Kokkolan teatterissa oli 18.1. ■



Hanna Vähäniemi ja Outi Kärpänen ovat Pikavoiton pääosissa. Näytelmän ohjaa Juha Vuorinen.

Kevätsiivous on yksi Lenkkerin näyttelyn teoksista.



Pikkukaupungin persoonallinen tohtori

Mäntän kaupungissa kaikki tunsivat Hannu Lenkkerin, originellin, sutkauksistaan kuulun lääkärin. Lenkkerin poika, valokuvataiteilija Ville Lenkeri valokuvasi isäänsä vuosien ajan. Tämän kuoleman jälkeen hän kutsui paikkakuntalaisia isänsä entiseen työhuoneeseen kertomaan muistojaan miehestä, johon liittyi niin monta tarinaa.

Valokuvistaan, omista muistoistaan ja isänsä tunteneiden ihmisten kertomuksista Ville Lenkeri työsti valokuvasarjan, joka käsittelee pikkukaupungin persoonallista tohtoria, mutta myös yleisemmin ajan kulumista, ihmisen yksityisen ja julkisen roolin yhteen sovittelua ja isäsuhdetta.

Pikkukaupungin sairaskertomus Serlachius-museo Gustafissa Mäntässä 20.5.2018. saakka. ■

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Kokouskutsut

- **LOHJAN AO 806** kokous 7.2 & 7.3. Monkolan Höyryssä klo 18. Karstuntie 4, käynti lukion puoleisesta ovesta. Tervetuloa!

Muut kutsut

- **AHJ/86 RYHMÄ A, HELSINGIN SAIRAANHOITO-OPISTO!** 30 vuotta sitten, joulukuussa 1987 kirmaisivat tuoreet apuhoitajat ulos Tukholmankadun opinahjosta. Olisi mukavaa kokoontua pitkästä ajasta muistelemaan menneitä ja päivittämään nykyistä tilannetta. Nähdään 14.4. klo 15 Helsingin rautatieaseman The Pullman Barissa, 2. krs. Tuumataan siinä sitten minne mennään, ehdotuksia otetaan vastaan. Toivottavasti tämä ilmoitus tavoittaa mahdollisimman monet, laittakaa sanaa kiertämään. Ottakaa mukaan valokuvia kouluajoilta, jos niitä löytyy. Ilmoittele tulostasi Maija-Liisa Turuselle 0400 767 739.

- **HDO AH56:N 30-VUOTISTAPAAMINEN!** Valmistuimme Helsingin Diakoniaopistosta joulukuussa 1987 apuhoitajiksi. Nyt olisi korkea aika tavata ja vaihtaa kuluneiden vuosikymmenten kuulumiset. Tapaamisajankohdaksi olemme suunnitelleet 17.3. Helsingissä. Ilmoittauduthan mielellään 20.2. mennessä Mirjalle (ent. Ojanaho) 044 376 4626 tai Maikille (ent. Aspila) 041 462 2801.

- **TURUN APUHOITAJA-KURSSIT 10 JA 11!** Meidän valmistumisesta on 50 vuotta helmikuussa 2018. Olisi kiva tavata juhlan merkeissä. Suunnitellaan yhdessä ajankohta ja olisiko mukavampi laivareissu vai ravintolaruokailu Turussa. Ilmoittele meille ajatuksistasi: Leena Leskinen (Lahdenranta) 041 506 6912 tai Pirkko Lönnqvist (Lammi) 040 703 6028. Anna sanan kiertää, että saataisiin porukkaa yhteen.

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 11.2. mennessä osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Iisalmen yksityispuolen ammattiosasto 534 vaeli syyskuun lopussa Rukalla Pienen Karhunkierroksen. Sää suosi ja maisema oli henkeäsalpaava. Nämä meidän ammattiosaston reissut ovat jo legendaarisia ja niitä jatketaan ehdottomasti vielä tulevaisuudessakin.

SARIJAANA VALKOLA

Uusia päihdetyön ammattilaisia

Suoritimme Espoon Omniassa ennaltaehkäisevän päihdetyön tutkinnon 1. joulukuuta tiedottamalla tupakoimattomuuden hyödyistä ja tupakoinnin haitoista.

Tilaisuus toteutettiin matalan kynnyksen periaatteella kaikille omialaisille eli oppilaille, opettajille ja työntekeille.

Jokainen osallistuja kiersi toiminnalliset seitsemän pistettä keräten merkinnän passiinsa, ja lopuksi arvoimme passinsa palauttaneiden kesken useita palkintoja. Pääpalkinto oli kiuas, Suomi 100 vuotta merkeissä!

Meistä neljä suorittaa mielensterveys- ja päihdetyön osaamisalaopintoja ja yksi sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalaopintoja. Tarkoitus olisi valmistua helmimaaliskuussa 2018.

Suurkiitos SuPerille t-paidoista, namuista ja heijastimista!



SUVI VIRTANEN, SATU KOIKKALAINEN, KATJA PUTUS, ANNIKA NURMINEN JA ANU RINTAKUMPU



SuPer-lämpöä kodittomille

Pohjois-Karjalan yksityissektorin ammattiosasto 527 sai syksyllä pienen määrän lankoja SuPerin pääkonttorilta Helsingistä. Hallituksen kokouksessa mietimme langoille käyttötarkoitusta.

Kohderyhmänä kodittomat saivat kannatusta ja aloimme tuumasta toimeen. Kerroimme SuPer-lämpöä kodittomille -kampanjasta ammattiosastomme Facebook-ryhmässä ja sähköpostitse. Pysimme apua jäseniltämme, jotta kodittomat voisivat viettää joulua lämpimän käsin ja jaloin.

Kampanja herätti kiinnostusta, ja saatujen lankojen loputtua ammattiosaston hallituksen väki pääsi lankakaupoille. Toimitimme langat ja haimme valmiit käsityöt joko kotiovelta tai saimme ne postin kautta. Jäsenet ja heidän lähipiirinsä neuuloivat myös omilla langoilla osallistuen näin tuplasti hyvän tekemiseen.

19. joulukuuta veimme 60 paria villasukkia, 14 paria lapasia, viisi pipoa, tossut, tuubihuivin ja sormikkaat Joensuun asumisen tukipisteelle eli yömajalle. Mukana olivat Henna ja Minja Ahonen sekä Henna Matilainen.

Yömajassa meitä oli ennen asiakkaiden tuloa vastassa työntekijät Liisa Sivonen ja Katja Luostarinen. Saimme erittäin lämpimän vastaanoton, ja työntekijöiden mukaan neuleet tulivat tarpeeseen. Erityisesti lapasista on pulaa, koska ne häviävät asiakkailta usein. Osa neuleista oli lasten kokoa. Ne menivät hyvään tarkoitukseen tukiasumisen puolelle.

Tulevista neulekampanjoista on jo kyselty, mutta vielä ei ole tietoa, mikä on seuraava. Eiköhän sellainen kuitenkin ole tulossa.

Talvisia terveisiä Pohjois-Karjalasta toivottelee

AO 527 VÄKI

IN MEMORIAM

Kaija Leena TOLVANEN o.s. Kaustinen

s. 26.6.1955
k. 22.10.2017 Mikkeliissä

*Pisara olen.
Pienenen tai suurenen kuin tahdon.
Kide olen. Kimmeltelen vaikka halki
vahdon. Säde olen.*

Eino Leino

Työkaverin muistoa kunnioittaen
Mikkelin ammattiosasto 423



Riihimäen ammattiosasto 615 kutoi 380 paria sukkia Hausjärven, Lopen ja Riihimäen asukkaille vauvasta vaariin, mummoja unohtamatta. Sukkia jaetaan seurakunnan, neuvolan, vammaispalvelun sekä mielenlenterveys- ja päihdetyön asiakkaille. Lisätietoja asiasta antaa puheenjohtaja Tuula Kurki.

PÄIVI PÖYRY



Kuopion kaupungin ao 521:n syyskokouksessa muistettiin SuPer-aktiiveja. Eläkkeelle on siirtymässä monessa mukana ollut Riitta Miettinen, vasemmalla. Keskellä on hopeisen ansiomerkin saanut Johanna Hakoluoto. Oikealla on pyöreitä vuosia täyttänyt Maarit Ketola. Kuvasta puuttuu hopeisen ansiomerkin saanut Helena Mikkonen. Paljon onnea kaikille!

MERJA OHVO

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



ROOSA LINTINEN

Amal Adan, Paula Störström ja Ladan Hashi snäppäilivät kuvauksen jälkeen.

Mitä haluan elämästäni muistaa?

Stadin ammattiopistossa opiskelee lähihoitajaryhmä, jonka opinnoissa painotetaan taidelähtöisyyttä, toiminnallisuutta ja paikallisuutta.

Opiskelijat tekivät valokuvaprojektin yhdessä Malmin eläkeläiset ry:n kanssa. Projektin teemana oli *Mitä haluan elämästäni muistaa*. Jokainen eläkeläinen sai valita itselleen mieluisen kuvauspaikan ja päättää tavan, miten häntä kuvataan.

Projektin tavoitteena oli tutustua vanhuusiässä oleviin ihmisiin ja heidän arkeensa. Tärkeää oli kuunnella eläkeläisen omaa tarinaa, elämänvaiheita ja kuulla ajatuksia hänen elämänsä voimavaroista.

Nuorten ja eläkeläisten tapaamisista syntyi sykähdyttäviä kohtaamisia. Halaukset, hymyt, läheisyys ja yhdessä nauraminen olivat läsnä. Eläkeläiset pitivät tärkeänä sitä, että nuoret – maahanmuuttajataustaisetkin – saavat tietää, millaista koulunkäynti, työelämä ja perhe-elämä olivat aiemmin.

Nuoret kokivat oppineensa siitä, mitä ennen ajateltiin. Ennen oli esimerkiksi tärkeää perustaa perhe mahdollisimman varhain, toisin on nyt. Nuoret sanoivat saaneensa elämänohjeita ja rohkaisua tehdä hyviä valintoja ja päätöksiä elämässään.

Opettajina olemme ylpeitä opiskelijoistamme ja iloisia mahdollisuudesta toteuttaa opintoja tällä tavoin.

HELI JUUTILAINEN
RIITTA LAUKKANEN
MERVI SALONEN

Väärä kuva

Tammikuun SuPer-lehden Kuulumisia-palstalla kerrottiin, että Keski-Suomen sairaanhoitopiirin vuoden työntekijäksi oli valittu Tuija Korpeinen. Toimitukseen lähetetyssä kuvassa esiintyi kuitenkin vuoden hoitotyöntekijäksi valittu Taina Horsma-aho. Tuija Korpeinen valittiin potilaat ja asiakkaat esimerkillisesti kohtaavaksi työntekijäksi. Hän ei halunnut kuvaansa tämän oikaisun yhteyteen.



Lapsenlapseni tilasi Oskarille vaatteita. Niinpä SuPerin tuubimys muuntui SuPervauvan puseroksi.

ILONA PIRHONEN

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 1/2018

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

OSMORUDKTM

Tammikuun ristikkokisan voitti
Kirsi Lähteenmäki Pinsiöstä.
Lämpimät onnittelut!

VUOSITTAISET LUENTOPÄIVÄT VAHVISTIVAT YHTEISHENKEÄ

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA SUPER-LEHDEN ARKISTO

Vastaperustetun Apuhoitajayhdistyksen johtokunnan merkittävimpiä päätöksiä oli järjestää luentopäivät jo vuonna 1949 ensimmäisen vuosikokouksen yhteydessä Tieteellisten Seurojen talossa Helsingissä. Ohjelmassa olivat seuraavat aiheet: apuhoitajan toiminta, apuhoitajan etiikka, potilaan sosiaalinen huolto, potilaan sielunhoito, penisilliini ja sen käyttö ja tuberkuloosi sekä kulkutaudit ja niitten vastustaminen. Yhdistys näki luentopäivien suuren merkityksen niin apuhoitajien ammattitaidolle kuin ammatti-identiteetillekin. Yhteishenkeä luotiin myös luentopäivien yhteydessä järjestetyissä illanvietoissa, joissa hauskaa pidettiin kahvin ja pullan voimin.

Vuonna 1950 luentopäivien ohjelmaan kuului myös vierailu Rinnekotiin, joka sijaitsi yhdessä Eläintarhan huviloista. Siellä kuultiin tohtori Donnerin esitelmä: "Vajaamieliset lapset ja niiden hoito".

Alkuun kaksipäiväiset luentopäivät alkoivat lauantaina ja jatkuivat sunnuntaina lyhyellä aamuhartaudella. Vuosikokous pidettiin luentojen päätteeksi. Kun koulutus laajeni kolmepäiväiseksi perjantaista alkaen, oli sunnuntaina aikaa aamuluentojen jälkeen osallistua jumalanpalvelukseen.

Vuonna 1958 osallistujia muistutettiin siitä, että luennot alkavat täsmällisesti ja luentosalin ovet pidetään suljettuina luentojen aikana. ■



Vuoden 1971 opintopäivien illanviettoa hauskuutti näyttelijä Kaarlo Juurela.

ORAVA

Leikin kesällä oravaa huonolla menestyksellä. Sateen kastelema kelon oksantynkä muljahti otteesta ja sitten rymisi. Onnekseni en ehtinyt korkeammalle. Toki laskeutumisalusta olisi voinut olla jotain muuta kuin ohuen sammalen peittämä kivikko.

Myöhemmin olin vahingoniloinen nähdessäni oravan putoavan puusta. Seurasin sen kilmuilua paksun petäjän alaoksilla, viidentoista metrin korkeudella. Laillani kurre varmaankin luotti omiin taitoihinsa liikaa ja sitten mentiin. Pudotus näytti yllättävän hallitulta ja rauhalliselta. Se pörrötti häntänsä ja levitti raajansa kuin liito-orava. Liidellyt se toki ei, mutta alastulo oli pehmeä ja hallittu. Eikä sitä näyttänyt harmittavan laisinkaan. Se kiipesi viereiseen puuhun ja jatkoi kuin mitään ei olisi tapahtunut.

Oravan väriyty voi vaihdella paljonkin. Suomessa puhutaankin kuusi- ja mäntyoravista. Kuusioravan häntä ja selkä voivat olla lähes mustia, mänty-

ravan ollessa punertavampi ja selvästi vaaleampi. Talvipukuisen oravan selkä on harmaa.

Talvella oravan pääravintoa ovat kuusenkävyen siemenet. Huonoina käpyvuosina se joutuu turvautumaan männynkäpyihin tai kuusen silmuihin. Toisinaan kuusien alla näkeekin silmu-silppua, joka kertoo oravan ruokailleen siinä puussa. Kesällä ne syövät sieniä ja marjoja. Oravan kesäiseen ruokalistaan mahtuu myös lintujen munat ja jopa poikasetkin.

Orava rakentaa pallomaisen pesän sisärisuista ja vuoraa sen sammalilla ja naavalla. Naavaisten metsien käydessä yhä harvinaisemmiksi, ne ovatkin oppineet meidän suosimien eristevoilojen käytön. Löysin puuliiteristämme pesän, joka oli sisustettu kokonaan autotallin vintiltä ryöstetyillä vuorivilloilla.

Oravat saavat yleensä 3–6 poikasta. Mikäli ravintoa on runsaasti tarjolla, sillä saattaa olla kolmekin poikuetta vuodessa. Häirittynä orava kantaa poikaset turvaan toiseen pesään. Viisaas-

ti orava rakentaakin useamman pesän.

Hallittu vapaapudotus on huikea kokemus. Veikkaan, että tuokin oksalta muljahtanut kurre hoksasi sen. Seuraavana päivänä näin jälleen putoavan oravan. Mielelläni kuvittelen sen suoja-lasit silmillä kiitävän maata kohti suupielet hymyssä. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

ETUJEN AJAMISESTA TULI PÄÄTYÖ

Millaista olisi toimia hoito- tai hoiva-alan yrittäjänä? ▶ s. 18

Varmasti mielekästä, kun saa itselleen tehdä työtä. Tosin näinä aikoina, kun sote vyöryy lähemmäs, ei ole helpoa olla yrittäjänä, jos takana ei ole miljoonaluokan yritystä.

Oletko jo miettinyt, mitä alat tehdä eläkkeellä? ▶ s. 34

Se tunne on vahvistunut, että muutatan tätä ainaista harmautta pakoon etelään auringon alle.

Minkä neuvon antaisit masentuneelle? ▶ s. 36

Neuvoja on periaatteessa helppo antaa, mutta paranemisprosessissa on jokaisen itse oltava mukana. Kehottaisin hakeutumaan hoitoon ja löytämään jostakin voimavaroja.

Sähköhammasharja vai tavallinen? ▶ s. 37

Ehdottomasti sähköinen, se on niin paljon tehokkaampi.

Mitä urheilulajia seuraat mieluiten? ▶ s. 54

En seuraa aktiivisesti mitään. Jonkin verran moottoriurheilua ja isoja jääkiekkokisoja. Jalkapalloa inhoan.

Oletko hyvä ja pitkäpinnainen asiakaspalvelija? ▶ s. 59

Olen kuullut sanottavan, että olen pitkäpinnainen ainakin puhelimesta. Aikanaan työskentelin terveyskeskuksen puhelinasiakaspalvelussa, ja siinä oppi paljon.

Mikä kulttuuritapahtuma jäi päällimmäisenä mieleesi viime vuodelta? ▶ s. 69

Kotiin päin vedän eli Tall Ships Races toi Turkuun koko joen rannan täy-

Turun kaupungin ammattiosaston puheenjohtaja Jaana Rönholm jätti hoitotyön, kun hänestä vuoden alussa tuli SuPerin päätoiminen pääluottamusmies Turussa. Rönholm toimii myös SuPerin liittohallituksessa, joten kosketuspintaa hoitajien etujen ajamiseen riittää.

Turun kaupungin ammattiosasto on yksi maamme suurimpia, jäseniä on vajaa 1400.

– Pääsääntöisesti osaston jäsenille kuuluu ihan hyvää. Toki kukaan ei ota minuun yhteyttä, kun menee hyvin, vaan ongelmatilanteissa. Työmäärä kasvaa, hoidettavat ovat huonokuntoisempia, resursseja on niukasti ja etenkin kotihoidossa mennään jaksamisen äärirajoilla.

– Huono esimiestoiminta on aiheuttanut täällä ongelmia. Yhdenvertaisuus ei toteudu, kun esimiehet saattavat ratkaista asioita omien tarpeidensa mukaan, vaikka kaupungilla on selkeät toimintaohjeet.

Rönholm toivoo, että yhteiskunnassa muistettaisiin kaikkien ihmisarvo ja oikeus hyvään elämään. Tämä edellyttää, että hoitamiseen annetaan riittävästi resursseja kuten henkilökuntaa.

1400 hengen ammattiosaston johtaminen teettää työtä.

– Aika lailla rajoilla ollaan osaston suuruudessa. Esimerkiksi sähköpostin lähettämien jokaiselle yhtä aikaa ei onnistukaan yhdellä napin painalluksella. Tiedon levittämässä avainasemassa ovat työpaikkojen yhdysjäsenet.

Rönholmilla resursseja osaston johtamiseen on riittänyt, mutta hän ei ole lähtenyt laskemaan montako viikkotuntia pesti vie.

– Hallituksen kesken olemme jakaneet tehtäviä, mutta yhteydenotot kentältä tulevat pääasiassa minulle.

Runsas jäsenmäärä ei suoraan moninkertaista aktiivien määrää. Turussa tilaisuuksiin osallistuu 20–100 jäsentä. Edunvalvontaan ja perusasioiden kertaamiseen on aina tarvetta, ja Aurajoen rannoilla onkin niiden tiimoilta pidetty vuosittain Näin meillä, kuis teillä -iltoja. ■



Jaana Rönholm johtaa yhtä Turun kolmesta ammattiosastosta.

teen isoja laivoja viime kesänä.

Mitä tulee ensimmäisenä mieleen 70-vuotiaasta SuPerista? ▶ s. 73

Ensimmäisenä tuli mieleen se, että liitto on koko historiansa ajan ollut saman ammattikunnan liitto. Mukaan ei ole haalittu jäseniä muilta ammattialoilta.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Salla Paavola p. 09 2727 9198

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

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

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- mikrotukihenkilö Mira Valtonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Mona Mikkola p. 09 2727 9191
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

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

YKSITYISSEKTORI:

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

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 Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Jaana Niittynen p. 09 2727 9185
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- telefax 09 2727 9155
- palveleva sähköposti: jassenrekisteri@superliitto.fi
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Alisa Rosti, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTÖMYYSSASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

VEM SÄTTER VÄRDE PÅ SUPER-MEDLEMMARNAS ARBETE?

På många arbetsplatser pågår en bedömning av arbetets krav. Det här är bra, för lönen betalas utifrån dessa. Nu uppstår frågan hur man ska fastställa lönen, för vad man betalar den och vem som definierar värdet på arbetet. Alla talar alltid om kvalitet, resultat och effekter. Efter orden blir det sedan verkligen svårt: vem definierar kvaliteten på vården. Vi ska tänka över kravnivån i närvårdarnas och primärskötarnas arbete, så att de också får betalt för den.

Jag tar som exempel en artikel i söndagens Helsingin Sanomat. Den behandlade känslan när en anhörig dör, när det dagen innan hade sagts att patienten ska hemförlovas. De anhöriga kan ha varit av annan åsikt om hemförlovningen. Sjukdomen hade framskridit till ett skede när ett tillfrisknande var omöjligt och smärtlindringen inte var i skick inför hemförlovningen.

De SuPer-medlemmar som arbetar med äldre ser tiotals liknande situationer under sitt yrkesliv. I dem får SuPer-medlemmen ofta rollen som en slags advokat för patienten. Vårdaren ser plågan och påpekar för läkaren att smärtlindringen inte är tillräcklig. Som den närmaste vårdaren och den som tillbringar mest tid med patienten identifierar hen situationen. Det är också sant att erfarna närvårdare lägger märke till när en människas livslåga börjar falna. Då förs saken på tal med de anhöriga. Ingen kan avgöra livslängden, men de anhöriga måste ges tid att finna sig i en förestående död. En närvårdare för ofta sådana samtal med de anhöriga. Det är yrkeskunskap och också kvalitet.

Vad annat hör till vården av en döende patient? Mänsklighet och värdighet är hörnstenarna. En människa föds och dör bara en gång, hennes liv ligger där emellan. Döden kommer ofta långsamt men säkert, det kan gå snabbt, det kan ta ett halvt år eller mera. Under den här tiden behöver människan vård och omsorg på olika nivåer. Hon klarar sig inte utan hjälp av andra. Vården består av primärvård och medicinering. Där ingår också glimtar av glädje om patienten orkar göra någonting själv. Kaffestunder i lugn och ro, små vistelser på balkongen eller en cigarrett på gården, musik eller bara en annan människas närvaro. Man måste beakta att det här tar tid av vårdaren.

Jag började egentligen fundera på varför de anhöriga fick så illa av vården eller närmare av bristen på vård. Sjukhusvärlden är något helt annat än exempelvis ett serviceboende för äldre. I regel hemförlovas man från sjukhuset, ibland i mycket dåligt skick. Vårdtanken på ett sjukhus är alltid rehabilitering, och så ska det vara, att ingen lämnas på sängbotten i onödan. Men när man vet att det inte längre finns något man kan göra bör personalen kunna vårda både patienten och de anhöriga. Det här samtalet med de anhöriga får man aldrig smita ifrån, sådana samtal finns det aldrig för mycket av. När man tar hänsyn till patientens anhöriga har de lättare att acceptera döden.

Nivån på den här lindrande eller palliativa vården har beaktats, men det tar tid att förankra den. Det finns många slag av palliativ vård, särskilt av smärtlindring och kombinationer, men själva vården är densamma överallt, mänsklig och med respekt för en människas liv. Det här inser och kan många närvårdare.

Svaret på frågan vad man betalar enligt uppgiftens kravnivå beror mycket på värdegrunden. Är vården av en människa värdefull ända till slutet av hennes levnad, också som gammal? Eller är arbetet värdefullare om den som dör är ung? ■

Med dessa tankar,

Silja

EN SUPER-MEDLEMS ARBETE RESPEKTERAR MÄNSKOVÄRDET OCH LIVET. TILL YRKESKICKLIGHETEN HÖR ATT KUNNA SAMARBETA MED PATIENTEN OCH DE ANHÖRIGA. EN SUPER-MEDLEM FÖRSVARAR KLIENTERNAS OCH PATIENTERNAS RÄTTIGHETER OCH VÄLMÅENDE.



LEDARE

GLÄDJE OCH DE RÄTTA ORDEN

En vårdstuderande känner glädje när gruppanden är god, när hen får positiv feedback och när gruppen gör något tillsammans. Så kan man sammanfatta det centrala innehållet i Heidi Kassaras doktorandforskning. Kassara studerade glädjens betydelse som en resurs för yrkesmässig utveckling i studier för vårdyrket. Hon konstaterar att hon själv som forskare överraskades av hur viktig glädje är, för glädjen beaktas sällan. Även om man har börjat fästa uppmärksamhet på feedback har man fortfarande inte helt insett dess betydelse. Positiv feedback framstår i de studerandes åsikter som en av de viktigaste källorna till glädje. Forskaren önskar att det fanns mer utrymme för glädje i vårdarbetet – den har samma verkan i arbetet som i livet i övrigt, den för framåt och ger kraft.

Likaså påverkar det språk som används välmåendet. Ett öppet, tillåtande tilltal som respekterar den andra stöder det, medan ett språk som stöder sig på kunskapsledning skiljer åt yrkesgrupperna. Uppskattningen av ålder och erfarenhet på arbetsmarknaden har minskat samtidigt som arbetet teknifierats och takten ökat. I Kristiina Niemi-Kaijas forskning, som behandlar sätt att använda språket, konstateras det emellertid att äldre arbetstagare under en lång arbetskarriär har utvecklat en förståelse av vad som känns bra och vad som lönar sig att undvika i kommunikativa situationer. I en välfungerande arbetsgemenskap förmedlar de med sitt exempel och sin auktoritet sedvanor till de yngre. Det här sker inte genom instruktioner utan som en del av det dagliga samarbetet.

Utöver de här temana fokuserar vi i det här numret bland annat på fothälsa både genom att följa en fotvårdares arbetsdag och med en arbetsfysioterapeuts instruktioner om hur en vårdare ska behandla sina fötter så att de fungerar och håller ut i arbetet så bra som möjligt. I serien om närmät och basmat gör vi ”masaliisansisko”-bakverk. Om du inte vet vad de är, titta på sidan 16. ■



leena.lindroos@superliitto.fi



Förbundets jubileumsår startade med närvårdar- dagens evenemang

Temaåret SuPer 70 år inleddes på ett synligt sätt i slutet av januari med evenemang i samband med närvårdardagen. Jubileumsåret syns i all verksamhet och evenemang inom förbundet.



Finlands Hjälpkötarförbund höll sitt konstituerande möte den 27 januari 1948. Nu 70 år senare firas hela året i arbetets och fritidens tecken.

En god början gav den nationella närvårdardagen, som firades för tionde gången i slutet av januari och som tjänade som jubileumsårets officiella startskott.

Kring närvårdardagen slog fackavdelningarna till med en tårtkampanj genom att föra läckerheter till arbetsplatserna. I HUCS fackavdelnings område i huvudstadsregionen gjorde styrelsemedlemmarna nedslag på flera arbetsplatser med tiotals tårtor. I fackavdelningens område i Kouvo-la räknade man med 150 tårtor och i Haukipudas delades 32 tårtor ut på arbetsplatserna.

Inom ramen för garnkampanjen har sockor och filtar tillverkats och tillverkas hela tiden och förs till behövande.

Jippona sträcker sig förutom till arbetsplatser också till läroinrättningar.

Affischer, dekal, pins och annat jubileumsmaterial uppenbarar sig där förbundet och dess medlemmar också annars syns och hörs. ■



TILL SIDORNA SUPER 70 ÅR

FÖRHANDLINGSSOMGÅNG MED TUNGA FRÅGOR

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

SuPer kastade med sina förhandlingspartner fram stora frågor under kollektivavtalsförhandlingarna när de intensifierade löneförhandlingarna både på den offentliga och på den privata sidan gick som hetast.

SuPer-medlemmarnas kollektivavtal löpte ut den 31 januari, på både den offentliga och den privata sidan.

När det här numret gick i tryck visste vi ännu inte hur förhandlingarna löpte i slutet av månaden och om nya avtal ingicks inom alla branscher enligt tidtabellen. Det finns närmare information på förbundets webbplats www.superliitto.fi och i videolänken till digitidningen i slutet av artikeln, där Silja Paavola berättar de senaste nyheterna från förhandlingsborden.

Under förhandlingarna, som intensifierades i slutet av januari, hade många frågor som är livsviktiga för SuPer-medlemmarna lyfts upp.

Förhandlingarna har överskuggats av besluten med tidtabeller för vård- och landskapsreformen. Hur de här enorma blocken framskrider och realiserar vet ingen säkert vare sig vid förhandlingsborden eller utanför.

HÖG SVÄRIGHETSKOEFFICIENT

– Förhandlingsomgången har varit avvikande på så vis att de kommande vårdbesluten berör SuPer-medlemmarna i hög grad både på den offentliga och på den privata sidan, säger SuPers ordförande Silja Paavola.

– Vård- och landskapsreformen har skapat spänningar under förhandlings-

omgången som inte heller undgår att påverka arbetsgiversidan.

Svårighetskoefficienten har också påverkats av att varje organisation har egna frågor på bordet som de har velat driva allt starkare.

– På den offentliga sidan har hela omgången präglats av kompensationen för skärningarna i semesterpengen. Där gäller det sist och slutligen de anställdas levnadsstandard och enskilda kommuners livskraft, hur kommuninvånarna kan använda pengar.

Avtalens längd har också varit ett frågetecken.

– Det är inte förnuftigt att avtalsperioden tar slut när vård- och landskapsreformen eventuellt träder i kraft.

– Det har funnits många ”om” och de påverkar framtiden, funderar Paavola.

SOM ATT LÄGGA PUSSEL

SuPers intressebevakningsdirektör Anne Sainila-Vaarno beskriver de aktuella kollektivavtalsförhandlingarna som mycket intensiva.

– Det här har varit intressant. Faller de stora bitarna nu på plats?

Lönehöjningar som åtminstone motsvarar den allmänna höjningen, kompensation för skärningarna i semesterpengen, arbetstidsmål, förtroendemännens ställning och åtskilliga andra avtalsmål samt slutligen vårdarnas eget avtal bildade de viktigaste bitarna i det pussel som lagts sedan slutet av hösten på kommunsidan.

– Varje förhandlingsomgång är unik. Nu har vårdarnas eget avtal varit på tapeten. Det har skapat sin egen

**DET ÄR INTE
FÖRNUFTIGT ATT
AVTALSPERIODEN
TAR SLUT NÄR
VÅRD- OCH LAND-
SKAPS REFORMEN
EVENTUELLT TRÄDER
I KRAFT.**

spänning i denna omgång.

HÅRT TRYCK FRÅN FÄLTET

Förhandlingschefen Pia Zaerens inom SuPers privata sektor hade vägande hälsningar från arbetstagarna.

– SuPers budskap till arbetsgivarna var att trycket från fältet nu är verkligt hårt. Det här har gett förhandlingsomgången en extra krydda. Budet om hälsningarna från fältet var på bordet redan i ett tidigt skede.

I synnerhet inom den privata socialservicen satte man stränga mål för förhandlingarna och dessutom i den andan att det nu är dags att rätta till vissa viktiga saker.

Inom den privata socialservicen har man redan länge sett fränsidan av konkurrentsåsättningen och privatiseringen. Därför var SuPer, Tehy och ERTO ute efter gränser för nollavtalen och ett eget löneprogram för branschen.

Slutresultatet för alla branscher presenteras närmare i SuPers marsnummer. ■

BLI INTE UTANFÖR UPPDATERA DIN E-POSTADRESS

SuPers nya elektroniska Oma SuPer medlemservice tas snart i bruk.

Det är viktigt för oss att förvara dina uppgifter på ett säkert sätt och därför är de bakom kraftiga lås.



Kontrollera nu, att du i SuPers medlemsregister har en personlig e-postadress och ett personligt telefonnummer som endast du använder.

De är dina nycklar till det nya systemet.

****_

Det är lätt att uppdatera:

1. Logga in till dina egna medlemsuppgifter på adressen

www.superliitto.fi/pa-svenska

MEDLEMSSIDORNA



- Användarnamnet är ditt eget medlemsnummer. Du hittar det på ditt medlemskort eller från adressuppgifterna på den hemburna SuPer-tidningen.
- Lösenordet har du själv valt då du loggade in på SuPers medlemsidor för första gången. Om du nu loggar in för första gången är lösenordet din personbeteckning. Om du har glömt lösenordet, följ systemets instruktioner.

2. Klicka nu här:

 Päivitä tietojasi »

3. Klicka sedan på Egna uppgifter ► Uppdatera dina kontaktuppgifter

4. Spara till sist ändringarna genom att klicka på

Uppdatera

SuPer bevakar dina intressen.



Vårdreformen medför

KUNDERNA BETALAR VAD STATEN SPARAR

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

De eftersträlvade besparingarna på tre miljarder i samband med vårdreformen kommer att betalas av kunderna. Vårdpersonalen inom äldre- och handikappservice får också ett lättare lönekuvert när arbeten övergår från den offentliga sektorn till privata serviceleverantörer.

Förslaget till valfrihetslag kom tillbaka från remissen i mitten av december. Strax efteråt gav beslutsfattarna en riktlinje om att den specialiserade sjukvården stannar utanför valfriheten. Enligt SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo var det här en bra riktlinje som också SuPer efterlyst.

– I praktiken kvarstår huvudansvaret för den specialiserade sjukvården hos den offentliga sektorn. Det här innebär att de offentliga sjukhusen inte töms på personal, såsom specialläkare, som går över till den privata sidan.

DE PRIVATA VÅRD-CENTRALERNA VILL HA DE LUKRATIVASTE KLIENTERNA

Enligt Jussi Salo är problemet i vårdreformen fortfarande att finansieringsmodellen för de kommande vårdcentralerna är öppen.

– Finansieringen ska ske utifrån en kapitationsmodell, där en viss penningssumma reserveras per klient. Vårdcentralen får tillgång till penningssumman oberoende av om klienten använder dess tjänster eller inte.

Enligt Salo blir det här ett problem särskilt med de privata vårdcentralerna. De utövar inte valgörenhet, utan avför snabbt olönsamma klienter från sitt ansvar.

– De privata serviceleverantörerna kan exempelvis skriva en remiss till den specialiserade sjukvården eller skicka klienten till jouren. Så här överför man klienter som blir dyra till den offentliga sektorns serviceställen.

Beslutsfattarna har funderat på om problemet kan tacklas genom lagstiftning. Enligt Salo är det möjligt i teorin, men svårt att genomföra i praktiken.

FÖRSÄMRAD TOTALINKOMST FÖR VÅRDARNA

Valfriheten tillämpas i fortsättningen inom primärvården och

socialvården, såsom äldre- och handikappservicen. Klienterna kan välja mellan en privat och en offentlig serviceleverantör genom att använda en kundsedel eller personlig budget.

– När klienterna har möjlighet att välja knuffas de av den privata sektorn i den här marknadsnischen. Valfriheten leder förr eller senare till att äldre- och handikappservicen flyttas bort från den offentliga sektorn, påpekar Salo.

I och med vårdreformen kommer också vård- och omsorgspersonal, bland andra närvårdare, att flytta över till den privata sektorn. Det innebär att kollektivavtalen förändras. Salo konstaterar att heltidsarbetet till följd av detta för vissa anställda till och med blir deltidsarbete.

– Även om den anställda får hålla sitt heltidsarbete sjunker totalinkomsten med 15 procent när kollektivavtalen förändras.

KUNDERNA BETALAR VAD STATEN SPARAR

Ett syfte med vårdreformen är att spara tre miljarder. Men är målet realistiskt?

Enligt Jussi Salo finns det inga besparingar inom synhåll i primärvården och den specialiserade sjukvården. Tvärtom, kostnaderna ökar under de kommande åren med den åldrande befolkningen.

– En besparing på tre miljarder är visserligen möjlig i det fall att staten helt enkelt inte ger mera pengar. Den här besparingen betalar klienterna i form av ökade kostnader för social-, hälso- och sjukvård.

Ett problem blir också landskapens kroniska penningbrist, som leder till att de måste underdimensionera kundsedlarna och de personliga budgetarna.

– Med dem får man i fortsättningen bara mycket anspråkslös service, som i praktiken inte räcker till för klienternas behov. Klienterna måste skaffa de extra tjänster de behöver för egna pengar.

Ur SuPers synvinkel är den nya vårdmodellen grundlagsvidrig, för den ställer medborgarna i ojämlig position. En rik kan köpa de extra tjänster den behöver, men inte en fattig.

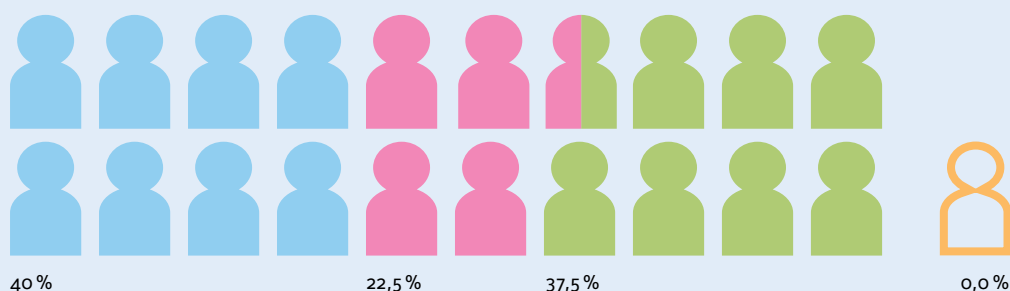
– Grundlagen åsidosätts också om den offentliga sektorn inte erbjuder medborgarna tillräckliga social- och hälsovårdstjänster, påpekar Salo. ■

Så här ändrar vägkartan personalstrukturen i småbarnspedagogiken

NULÄGE



VÄGKARTAN



Fem fackorganisationer inom småbarnspedagogiken:

Det som är helt behöver inte lagas

TEKSTI MINNA LYHTY

Fem fackorganisationer inom småbarnspedagogiken utdömde ett förslag om att avsevärt öka antalet barntädgårdslärare inom småbarnsfostran. Enligt organisationerna erbjuder den nuvarande mångprofessionella personalen utmärkt och internationellt uppskattad småbarnspedagogik.

”Tjänsterna inom småbarnspedagogiken är inte trasiga – det som är helt behöver inte lagas.”

Ungefär så här står det i en utredning som skrivits av fem fackorganisationer inom småbarnspedagogik, *Lapsen parhaaksi! Varhaiskasvatuksen nykytila ja tulevaisuus* (För barnets bästa! Nuläge och framtid inom småbarnspe-

dagogiken) Den är ett alternativ till *Undervisnings- och kulturministeriets vägkarta för småbarnspedagogiken*, där man föreslår att antalet universitetsutbildade barntädgårdslärare ska ökas inom småbarnspedagogiken.

Siffrorna i vägkartan innebär en avsevärd minskning av antalet närvårdare och barnskötare. Vårdarna utgör idag 60 procent av personalen inom småbarnspedagogiken. I vägkartan föreslås att de i fortsättningen ska vara 38 procent.

– Småbarnspedagogiken har redan en kompetent personal. Antalet barntädgårdslärare är tillräckligt. Det är viktigt att genom fortbildning utveckla de pedagogiska färdigheterna hos alla anställda och säkerställa att det finns

tillräckligt med personal på plats, understryker SuPers expert Johanna Pérez.

Enligt organisationerna är den föreslagna personalstrukturen i vägkartan orealistisk, eftersom det redan nu förekommer brist på barntädgårdslärare på vissa orter. Att höja antalet universitetsutbildade barntädgårdslärare från nuvarande 20 procent till 40 procent skulle innebära att vi behöver närmare 7 000 nya universitetsutbildade barntädgårdslärare.

– Att utbilda den här mängden med de planerade utbildningsmängderna skulle ta över 20 år, vilket skulle leda till en kontinuerlig brist på behöriga barntädgårdslärare.

I vägkartan föreslås dessutom att antalet socionomer inom småbarns-

pedagogik som skaffar sig behörighet till barnträdgårdslärare höjs från nuvarande 15 till 23 procent. Deras ansvar i undervisningen skulle emellertid minskas.

VI SKA INTE AVSTÅ FRÅN STYRKORNA

Fackorganisationerna inom småbarnspedagogiken föreslår att utvecklandet av småbarnspedagogiken inte får innebära att man avstår från styrkorna.

– I den nuvarande Educare-modellen är fostran, undervisning och vård en lyckad kombination. Modellen har fått beröm från olika håll i världen. Kundenkäter om småbarnspedagogiken visar också att man är nöjd med servicen, berättar Johanna Pérez.

Organisationerna poängterar att daghemsdagen inte ska delas in i småbarnspedagogik och dagvård på ett konstgjort sätt. Hierarkierna som byggts upp mellan yrkesgrupperna drar undan mattan för ett fungerande mångprofessionellt arbete. Kvaliteten kommer från ett ömsesidigt förtroende bland personalen.

I utredningen om barnets bästa poängteras det att undervisningen inte bara är lärarnas jobb, utan att det görs i samarbete inom ett yrkesövergripande team. Utöver barnträdgårdslärarna ger också bland andra barnskötarna, närvårdarna, barnhandledarna och familjedagvårdarna handledning och undervisning.

Alla yrkesgrupper inom småbarnspedagogiken är utbildade inom pedagogik. I många andra länder görs det

här arbetet med betydligt lägre utbildningsnivå. I Finland är endast fem procent av personalen utbildade.

Pérez påminner om att det höga antalet närvårdare i småbarnspedagogiken också kan motiveras med att de är yrkesutbildade inom hälso- och sjukvård.

– Närvårdarnas yrkeskompetens gör det möjligt för kroniskt sjuka barn att delta i småbarnspedagogiken.

NYA MER REALISTISKA MÅL

Personalstrukturen på daghem är en aktuell fråga, för förslaget till tillägg i lagen om småbarnspedagogik ska skickas för utlåtande. SuPer kommer inte att godkänna den personalstruktur som föreslås i vägkartan.

I utredningen om barnets bästa finns det krav på en ny plan för utveckling av småbarnspedagogiken, eftersom vägkartan för småbarnspedagogiken inte grundar sig på vare sig en realistisk bedömning eller riktig statistik.

– Kalkylerna i vägkartan har gjorts utifrån förhållandet att en fostrare har ansvar för åtta barn. Enligt expertföretaget Vertikals beräkningar är det verkliga förhållandet 6,5 barn per fostrare. Den felaktiga siffran gör att vägkartans kalkyler ser ut som om det fanns mycket få universitetsutbildade barnträdgårdslärare och att man snabbt måste öka deras antal, säger Johanna Pérez.

Enligt Pérez är det viktigare att diskutera gruppstorleken i daghemmen än personalstrukturen. Enligt studier äventyrar de stora grupperna bland annat barnets sociala utveckling. ■

Smartrollator testas

VTT har utvecklat en smartrollator för att motivera seniorerna att röra på sig. Det smarta i rollatorn är sensorer som mäter olika slags funktioner samt en monitor som samlar information exempelvis om den avverkade sträckan och om hur mycket motion per dag eller vecka som är målet och som också ger respons på hur det individuella målet uppnåtts under en längre uppföljning. Utgångspunkten är att även en liten ökning av motionen kan ha en betydande inverkan på de äldres välmående. I utvecklingen av smartrollatorn deltar också Orton.



Många sjukskötare utför läkararbeten

Ungefär hälften av de sjukskötare som gör patientarbete utför minst en gång i veckan uppgifter som anses höra till läkarnas arbete. Omkring en tredjedel utför läkararbete varje vecka och en femtedel dagligen. Arbetsuppgifter som hör till läkarna är bland annat remisser, uppdatering av läkemedelslistor och tolkningar av laboratorieresultat. Det här framgår av sjukvårdarförbundet Sairaanhoidajaliittos omfattande enkät, på vilken över 1 600 medlemmar som arbetar med direkt klient- och patientarbete svarade. Över hälften uppgav att de utöver läkararbete dessutom varje vecka utförde lokalvårdaruppgifter.

ALTERNATIV TILL VÄGKARTAN FÖR SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

Utredningen *Lapsen parhaaksi! Varhaiskasvatuksen nykytila ja tulevaisuus* har skrivits av fem fackorganisationer inom småbarnspedagogiken tillsammans med expertföretaget Vertikal Oy. Utöver Finlands närvårdar- och primärskötarförbund SuPer deltar Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena JHL, Social- och hälsovårdens fackorganisation Tehy, Suomen Lastenhoitoalan Liitto SLaL och Fackorganisationen för högutbildade inom socialbranschen Talentia. Utredningen är ett alternativ till Undervisnings- och kulturministeriets publikation *Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030*. (Väggkarta för småbarnspedagogiken för 2017–2030)

Digital lärmiljö i hemvården medför

LÄRDOM FÖR DE STUDERANDE OCH GLÄDJE FÖR DE ÄLDRE

TEXT MINNA LYHTY BILD JOHANNA AAPPOLA

När närvårdarstuderande besöker seniorvänner i Björneborg är läraren anträffbar per video under besöket. De studerande, seniorerna och läraren upplever att alla vinner i det här försöket.

Närvårdarstuderandena besöker i par några timmar en gång i veckan en frivillig seniorvän. Den här fem veckor långa besöksperioden hör till de grundläggande studierna för studerande inom social- och hälsoområdet på WinNovas enhet i Björneborg.

De studerande kan exempelvis utföra små sysslor, spela spel eller gå ut på promenad med den gamla. De har inte vårdansvar.

Det unika är att de studerande får videokontakt med läraren i realtid under besöket.

– Läraren är som en flygledare. Jag handleder sex par samtidigt. De studerande kan fråga om råd i överraskande situationer, berättar läraren Johanna Aappola, som leder projektet Digital lärmiljö i hemvården.

Besöken hos seniorvänner ingår i teoristudierna. Aappola anser att man lär sig naturligtast i en genuin miljö. Besöken erbjuder en möjlighet till kommunikation med en senior och samtidigt observerar man den äldres funktionsförmåga.

Efter ett besök diskuterar de studerande med läraren och får feedback. Dessutom skriver de en inlärningsdagbok om besöket. För varje besök sätts ett personligt inlärningsmål och efter besöket bedömer man hur det uppnåtts.



Minnesspel pågår tillsammans med seniorvännen Sirkka-Liisa Sampokoski. Närvårdarstuderanden Emmi Setälä tänkte före vänbesöken att hon nog inte kommer att arbeta bland äldre. Besöken ändrade hennes åsikt, och nu är äldrearbete inte längre ett uteslutet alternativ.

TRÄNING AV KOMMUNIKATIONSFÖRMÅGAN

De studerande använder iPad och videosamtalsprogrammet Facetime under besöken.

– Vi ville inte bygga upp något dyrt system, utan vi använder gratisappar som också kan användas i fortsättningen i olika slags studier, berättar Johanna Aappola.

Enligt henne har de äldre ställt sig positivt till lärarens videoförmedlade närvaro.

I sin feedback har de berättat att besöken har piggat upp den ensamma var-

dagen. Andra årets närvårdarstuderanden Emmi Setälä besökte ett äldre par förra hösten. Besöken gjordes före den första perioden av inläring i arbetet bland seniorer.

– Jag satte som mål att lära mig kommunicera med äldre människor. Vi gick ut och promenerade, städade och ställde hemmet i julskick. Det var trevligt att se hur paret väntade på oss och blev glada över vårt besök.

Det treåriga projektet DigiHOP – Digital lärmiljö i hemvården pågår till årets slut. Enligt Aappola kommer besöken hos seniorvänner att förbli en bestående del i undervisningen. ■