

SUPER

3/2018

LAKI SOTE-UUDISTUKSESTA
EDUSKUNNAN KÄSITTELYYN:

*Kustannukset kasvavat,
työntekijöiden asema
heikkenee*

SOSTES-NEUVOTTELUT

VALTAKUNNAN-
SOVITTELIJALLE

SUPER EI TUE EUTANASIAA

SAATTOHOITOA
JA SEN SAATAVUUTTA
KEHITETTÄVÄ

KUNTA-
SOPIMUS
SYNTYI



ERITYISLAPSET
TARVITSEVAT

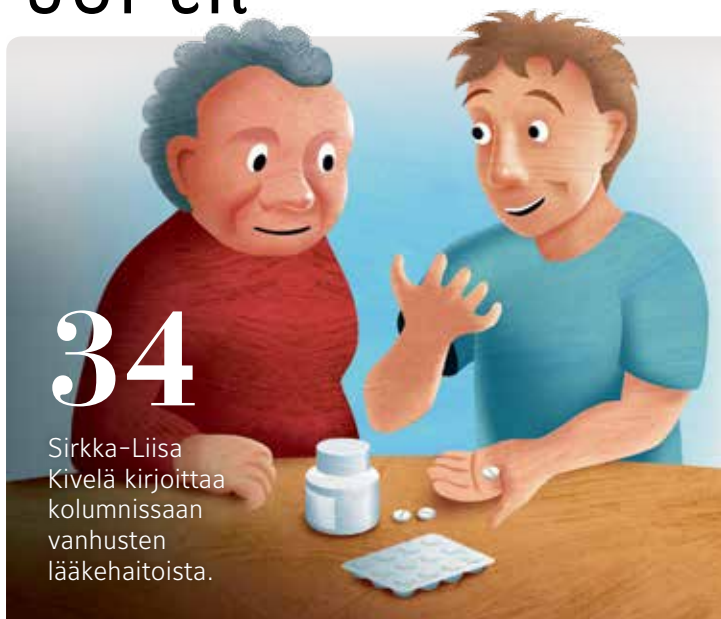
LÄHIHOITAJAN
AMMATTITAITOA

MARGIT JOKINEN
VEI VIESTIT
SOME-KANAVIIN

SUPER

34

Sirkka-Liisa Kivelä kirjoittaa kolumnissaan vanhusten lääkehaitoista.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 SuPer vaikuttaa varhaiskasvatuslakiin
- 8 **KUNTASOPIMUS SYNTYI**
Meillä on neuvottelutulos, jonka kanssa voi elää, sanoo SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola.
- 10 Yksityissektorilla lakkovaroituksia
- 11 Sote-uudistus herättää yhä kysymyksiä
- 12 Kaltoinkohtelusta on vaikea kertoa
- 13 SuPer vastustaa eutanasian laillittamista
- 50 Brexit uhkaa sairaaloiden toimintaa Englannissa

NÄKÖKULMAT

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

AMMATTI

- 18 Sanna Korventauksen työpäivä
- 24 Tehokkuus syö inhimillisyyttä vanhustyössä
- 28 Ihmiskauppa on totta myös Suomessa
- 29 Perushoidon tietoisuus 3: Erittäminen

30 RUOKAILUSUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSEEN

Kuusi kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä on suositeltava määrä kouluikäisille lapsille.

- 36 Miten kohdata ahdistunut ihminen?
- 38 Opintopäivät 2018:
La Carita -palkinnot Turkuun ja Karvialle
Keinoöly työkaverina
Kosketus on ammatillinen taito
Vuorovaikutusta yli kulttuurirajojen
- 48 Hoitajan huoltokirja 2/5:
Selkäranka on tukevaa tekoa
- 51 Edunvalvontayksikkö tiedottaa:
Kuntasektorin neuvottelukierros oli vaikea
- 52 SuPer yksityinen:
Paikallisen sopimisen askelmerkit
- 62 Työttömyyskassa tiedottaa:
Päivärahan hakujaksot

38

Signmark (oik.) ja Chike Ohanwe päättivät SuPerin opintopäivät.



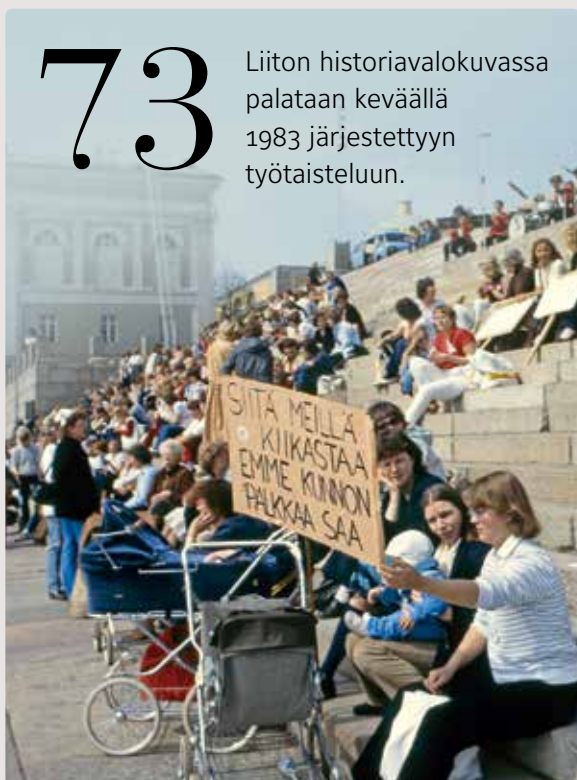
61

Hanna Jokinen on tosissaan ammattitaitoa kehittävien uudenvuodenlupausten kanssa.



73

Liiton historiavideossa
palataan keväällä
1983 järjestettyyn
työtaisteluun.



18

Sanna Korventaus on Uomarinteen
koulun oppilashoitaja. Toka-
luokkalainen Maria Malmi on
yksi hänen oppilaistaan.

*SuPer-lehden
nettikysymyksessä
tiedusteltiin, tuotko
herkkuja työpaikalle.
85 prosenttia
vastasi kyllä!*

*"Tänään syynä oli
aamulla läpi menneet
lääkehoidon tentit."*



KANNESSA

Lahden yksityissektorin
ammattiosaston puheenjohtaja
Margit Jokinen

KANSIKUVA Sonja Kähkönen

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Maaliskuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja luo toivoa
- 47 Palasia sieltä täältä
- 54 Superristikko
- 55 Paras juttu
- 60 Jäsenyksikön palvelukortti
- 69 **KUULUMISIA**
*Kuulumisissa on jo koko sivu
kutsuja, kevätkokousten aika
lähestyy. Sivulla juhlietaan myös
70-vuotiasta liittoa.*
- 75 P.S. Kokkolasta

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa: Kauralastut
- 32 **VIESTINTÄ ON AMMATTIOSASTO-
TOIMINNAN PERUSTA**
*600:n jäsenen Lahden yksityissektorin
ammattiosaston toiminnassa on
keskeisen tärkeää tavoittaa jokainen
jäsen. Se onnistuu parhaiten
tekstiviesteillä ja some-kanavien
välityksellä.*
- 44 Marjo Sajantolan 30-vuotinen
työura SuPerissa päättyi
- 56 Ville Rajamäen valokuvakirjan aiheena
on mielenterveyskuntoutuminen
- 68 Superkulttuuria
- 73 Liiton historiaa 3/11:
Tiukkaa taistelutahtoa
- 74 Luonnossa

48

Hoitajan
huoltokirjassa
keskitytään selkään.



Kalenteri

MAALISKUU

- 3.3. Maailman kuulopäivä, WHO
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä, YK
- 12.–18.3. Kansainvälinen aivoviikko, Neurologiset vammaisjärjestöt
- 19.–25.3. Rasisminvastainen viikko, Suomen Punainen Risti
- 19.3. Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä
- 20.3. Onnellisuuden päivä
- 21.3. Kansainvälinen Downin syndrooma -päivä, YK
- 24.3. Maailman tuberkuloosi-päivä, YK
- 30.3.–2.4. Pääsiäinen

HUHTIKUU

- 1.–9.4. Fuck Cancer -kampanja
- 2.4. Maailman autismitietoisuuden päivä, YK

KOULUTUKSET

- 6.–7.3. Pätevä puheenjohtaja I, Helsinki, SuPer
- 13.3. Kohti aktiivista ammattiosastoa, Tampere, SuPer
- 20.3. Yhdysjäsen on ykkönen, Kookola, SuPer
- 21.3. Tehoa taloudenhoitoon, Helsinki, SuPer



INGIMAGE

MUNUAISSAIRAUS ON NAISILLA YLEINEN MUTTA ETENEE HITAASTI

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Krooninen munuaissairaus koskettaa maailmassa 195 miljoonaa naista.

Joidenkin tutkimusten mukaan naisten riski sairastua on miehiä korkeampi. Munuaissairaus kuitenkin useasti etenee naisilla miehiä hitaammin. Dialyysihoidossa naisia onkin miehiä vähemmän. Joissakin maissa naisten pääsy hoitoon on miehiä huonompaa.

Raskaus voi lisätä riskiä sairastua munuaissairauteen. Munuaissairaus voi vaikuttaa raskauden kulkuun ja heikentää hedelmällisyyttä. Munuaissairautta sairastavien naisten raskaudessa on enemmän ongelmia ja se voi aiheuttaa kohonnutta verenpainetta ja ennenaikaisen synnytyksen.

Diabetes on suurimpia munuaissairauksien aiheuttajia. Ylipaino kuormittaa koko kehoa, myös munuaisia. Liika rasva ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt lisäävät riskiä sairastua diabetekseen. Terveelli-

set elintavat suojaavat myös naisten munuaisia.

Munuaissairaus on usein oireeton tai vähäoireinen, etenkin jos se kehittyy hitaasti. Munuaissairaus on tärkeä havaita ajoissa, sillä sen etenemistä voidaan hidastaa. Ennaltaehkäisy on munuaissairauksien parasta hoitoa.

Puhu lääkärisi kanssa, jos:

- olet ylipainoinen,
 - sinulla on korkea verenpaine tai diabetes,
 - tupakoit,
 - olet yli 50-vuotias,
 - suvussasi on munuaissairauksia.
- Lääkärisi voi tarvittaessa tutkia munuaistesi

MUNUAISSAIRAUS ON TÄRKEÄ HAVAITA AJOISSA, SILLÄ SEN ETENEMISTÄ VOIDAAN HIDASTAA.

kunnon. Munuaisten toimintaa voidaan tutkia virtsa- ja verinäyttein. ■

MAAILMAN MUNUAISPÄIVÄÄ VIETETÄÄN TORSTAINA 8. MAALISKUUTA.



TESTAA VOIKO SINULLA OLLA MUNUAISSAIRAUS



INGIMAGE

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

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Elina Kujala, Virpi Latva,
Antti Vanas

ULKOASU

Eyekaft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

92 100

ILMOITUKSET

Mona Mikkola 09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
PunaMusta
ISSN 0784-6975



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

VASTUULLISTA



PÄÄKIRJOITUS

LAHDESSA ON ONNISTUTTU

Lahden yksityissektorin ammattiosasto on onnistunut siinä, mitä kaikki osastot tavoittelevat ja toivovat: aktiivisessa viestinnässä. Osaston toiminta-alueena on koko Päijät-Häme ja jäseniä on 600. Työpaikkoja mahtuu alueelle laaja kirjo ja yksityistämisen myötä niiden määrä kasvaa edelleen. Viime vuosien aikana ammattiosastossa on verkostoiduttu tosissaan ja viestinnälle on tehty selkeä toimintamalli. Esimerkiksi yhdysjäsenverkostoa on kasvatettu tavoitteena se, että mahdollisimman monessa työpaikassa toimii yhdyshenkilö, luottamusmies ja työsuojeluvaltuutettu. Alkajaisiksi jokainen uusi jäsen saa henkilökohtaisen jäsenkirjeen. Jatkossa yhteydenpito onnistuu parhaiten tekstiviesteillä, mutta myös Facebook ja erilaiset WhatsApp-ryhmät välittävät viestejä tehokkaasti.

Koko liiton onnistuneen toiminnan lähtökohta on, että viestit tavoittavat jäsenet ja ne noteerataan. Se onnistuu vain, kun jokainen superilainen pitää yhteystietonsa ajan tasalla. Olemme siirtymässä kevään aikana Oma SuPer -jäsenpalveluun. Myös sen toimintaedellytysten perustana ovat oikeat henkilötiedot. Käy tarkistamassa ovatko omasi kunnossa, lisäohjeita löytyy sivulta 63.

Kun lähetämme tätä lehteä painoon, yksityistä sosiaalipalvelualaa uhkaa lakkoaalto. Työsopimuskiistan osapuolet tapasivat valtakunnansovittelija Minna Helteen ensimmäisen kerran keskiviikkona 21. helmikuuta. Miten mahdollinen lakko etenee ja vaikuttaa, siitä saa parhaiten tietoa seuraamalla liiton nettisivuja.

Kunta-alalle neuvoteltiin sopimus, joka on voimassa maaliskuun 2020 loppuun. Neuvottelut olivat vaikeat. Niitä vauhditettiin ylityö- ja vuorovaihtokiellolla. Se osoitti, miten suuressa määrin alamme toiminta nojaa työntekijöiden venymiseen ja joustamiseen. Mitä saavutettiin, sitä avataan sivuilla 9 ja 51. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Miettiä, lähtisitkö ehdolle kuntasektorin luottamusmiesvaaleihin syksyllä 2018.
- Suunnitella SuPer-nuorten viikolle 11 paikallisia tapahtumia yhdessä ammattiosaston kanssa.
- Ilmoittautua liittohallituksen järjestämiin kevään jäseniltoihin.
- Tarkastaa ja päivittää rekisteritiedoissa oleva sähköpostiosoitteesi!
 - Seurata SuPer-liiton somekanavia.



SuPer vaikuttaa varhaiskasvatuslakiin

SuPer ottaa vahvasti kantaa uuteen varhaiskasvatuslakiin. Liitto on laatinut avoimen kirjeen ministeri Sanni Grahn-Laasoselle.

SuPer toivoo, että lakia laadittaessa kuunneltaisiin lapsia työkseen hoitavien mielipiteitä, siis myös muita tahoja kuin lastentarhanopettajia.

Liiton mukaan työntekijöiden koulutustason nosto ei riitä. Työntekijöitä pitää olla riittävästi: ”Nyt arjessa on ta-

vanomaista, että yksi hoitaja jää yksin klo 14 eteenpäin kahdeksan alle kolmevuotiaan lapsen kanssa. Mitä laadukasta varhaiskasvatusta se on, vaikka päivällä muutaman tunnin ennen tätä olisikin ollut kaksi korkeasti koulutettua opettajaa paikalla.”

Uuden lain myötä työntekijöiden saanti vaikeutuu, ja lain toetutuminen vaatii tuntuvia palkankorotuksia. Venyvätkö kunnat tähän? Käräjöinä ovat lo-

pulta lapset.

Avainasioita SuPerin kirjeessä ovat ryhmäkokojen pienentäminen, sijaisten välitön palkkaaminen, kunnolliset tilat sekä se, että varhaiskasvatuksessa tarvitaan myös lasten terveyden edistämistä ja terveydestä huolehtivia eli lähihoitajien laajaa osaamista. ■

 LUE KOKO KIRJE TÄSTÄ

Hoitajien joustaminen on pitänyt sote-alan tuottavuutta korkealla

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola pitää väittämiä julkisen sektorin tehottomuudesta perättöminä ja tarkoitushakuisina. Todellisuudessa Suomessa tuotetaan laadukkaat sote-palvelut tehokkaasti verrattuna muihin Pohjoismaihin.

Tehokkuus on saavutettu liian pienellä henkilöstömäärällä ja hoitajien pienellä palkalla. Ylityö- ja vuoronvaihtokielto toi näkyväksi, kuinka sote-palvelut tuotetaan henkilöstön joustamisella.

– Näin ei voi missään nimessä jatkua, Paavola sanoo.

Valtiovalta pelkää palkkamenojen kasvua ja sitä, että jatkossa pyydetäisiin vielä suurempia palkankorotuksia. Todellisuudessa jatkosta ei tiedetä, sillä jo nyt moni hoitaja on uupunut ja pakotettu vaihtamaan alaa liian suuren eettisenorman tai toimeentulo-ongelmien vuoksi.

– Ketään ei voida pakottaa työskentelemään alalla, jolla poljetaan työntekijöiden oikeuksia.

Kunta-alan työntekijöiden kurittaminen säästötoimilla ei ole pakollista kilpailukykyyn nostamiseksi. Vientialojen on itse huolehdittava kilpailukykyisistä tuotteistaan ja palveluistaan. Sosiaali- ja terveys- sekä kasvatusala huolehtivat siitä, että myös vientiala saa työvoimaa ja kansalaiset voivat käydä työssä.

Toimiva ja laadukas varhaiskasvatus sekä vanhustenhoito mahdollistavat vanhempien ja omaisten työssäkäynnin. Hoitajat ovat erittäin vahvasti tukemassa työllään vientialojen toimintaa.

Vain pieni osa sote-palveluista on ja tulee jatkossakin olemaan aidosti yksityisiä. Suurin osa tuotetaan myös sote-uudistuksen jälkeen julkisella rahalla eli verovaroin. Yksityisen sektorin yritykset, joiden päätavoite on tuottaa voittoa omistajilleen, ottavat tehokkuuden yhä lujemmin henkilökunnan selkänahasta ja voitot valuvat maan rajojen ulkopuolelle. Näin on käynyt esimerkiksi Ruotsissa. ■

SUPERILAISEN AMMATTITAITO PITÄÄ TUNNUSTAA

Aina kun tulee vaalit, ihan mitkä vain, kaikki puolueesta riippumatta lupaavat huomattavaa parannusta sosiaalihuoltoon, terveydenhoitoon, lastenhoitoon ja tietysti koulutukseen. Tai ainakin luvataan, että näistä ei enää leikata. Samoin todetaan, että hoitohenkilöstön työ on todella arvokasta ja että esimerkiksi lähihoitajat ovat vanhustyön tukiranka. Entäpä, jos asioissa oikeasti tapahtuisi parannus? Ongelma on nyt se, että toimintoihin on asetettu suuria säästöpaineita ilman, että on mietitty muuta kuin rahan säästöä. Hyvin vähän olen nähnyt suunnitelmia, joissa olisi ajateltu, miten säästöt tehdään, jotta laatu ei kärsi. Sillä jos laatu huononee, kokonaiskustannukset nousevat huomattavasti.

Miten säästöä syntyy? Ensinnäkin, jokaisen ammatillinen osaaminen olisi tunnustettava. Useissa organisaatioissa todetaan, että vasta AMK-tasoinen hoitaja saa toteuttaa tehtäviä, joissa superilaisilla on yhtä hyvä koulutuksen antama ammattitaito. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa kokonaisvaltainen lääkehoito, varhaiskasvatussuunnitelman teko ja hoidon tarpeen määrittely. Mikäli tätä ammatillista osaamista ei saa käyttää, osaaminen näivettyy. Ja toisaalta, kun työ pysyy laaja-alaisena ja mielekkäänä, se on myös vaikuttavaa ja tuloksellista. Tuottavuutta on alallamme vaikeampi mitata, sillä elämään ja kuolemaan ei ole mittareita. Voidaan kuitenkin todeta, että meillä tätä hommaa pyritään erittäin taloudellisesti.

Sote on monelle jo melkein kirosana, mutta superilaiselle se on työkalu. Tällä hetkellä sote-palveluja tarkastellaan maakunnissa kokonaisuutena. Luodaan tilannekuva siitä, mitä tehdään ja missä sekä millaista henkilökuntaa tarvitaan missäkin organisaatiossa. Tuntuu tylsältä, mutta tämä tarkoittaa tulevaisuuden työpaikkoja ja työnkuvaa. Linaan suoraan Sitran *Tiekartta sote-tietopakettien käyttöönottoon* -kirjoitusta: ”Erityisesti ikäihmisille suunnatussa hoito- ja hoivapalvelujen tietopaketissa sekä lasten, nuorten ja perheiden tietopaketissa korostuu vahva integraatiotarve sekä palveluiden vaikutus toisiinsa.” Tässä virkkeessä tulee esiin se, miten kokonaisvaltaista työtä juuri me superilaiset teemme. Perustyön eli hoidon, hoivan, kuntoutuksen ja kasvatuksen rinnalla työhömmä kuuluu ohjaaminen, seuranta, arviointi ja raportointi moniammatillisessa työryhmässä tai tiimissä. Jos tarvitaankin muita palveluja, niin usein superilainen on se, joka asiaa vie eteenpäin. Mutta superilaisten ääni ei kuulu, ja syykin on selvä. Superilaiset tekevät koko työajan mielettömän paljon töitä, jolloin raportointi tai palaverit jäävät kakkossijalle, eikä kukaan nosta tehtyä työtä tietoisuuteen. Se näkyy yritysten ja kunnan taseissa plussana, mutta jää vähemmälle huomiolle käytännön tasolla.

Mitä itse voimme tehdä asialle? Kunta-alan ylityö- ja vuoronvaihtokiellon aikana näkyi heti, miten koko sote ja vaka toimivat työntekijöiden joustamisella. Me siis olemme kilttejä ja ajattelemme aina hoidettavan parasta. Se on hieno asia ja niin pitääkin olla. Mutta käykö tässä niin, että meidän ammattiimme kuuluvaa eettistä asennetta käytetään hyväksi? Entäpä jos työpaikoilla itse nostamme osaamisemme esiin? Itse päätämme, että jos tulee ylitöitä, ne otetaan rahassa tai seuraavassa listassa tupla-aikana. Mitäpä, jos vain itse tunnustamme oman ammattiarvomme, emmekä anna toisten alentaa sitä. ■

Silja



SUPERILAINEN ARVOSTAA OMAA JA TYÖTOVEREIDEN OSAAMISTA.
AMMATTIT Aidosta puhutaan myönteisesti ja sitä tuodaan esiin työpaikalla.
OMAA OSAAMISTA JAETAAN JA KEHITETÄÄN.



SuPerin liittohallitus päätti kunta-alan neuvottelusopimuksen hyväksymisestä Tampereella opintopäivien yhteydessä.

KUNTASOPIMUS SYNTYI

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPer hyväksyi kunta-alan neuvottelutuloksen. Uusi Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus, KVTES, on voimassa maaliskuun 2020 loppuun.

– Meillä on neuvottelutulos, jonka kanssa voi elää, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola sanoo.

Hänen mukaansa palkankorotukset saatiin neuvottelujen ansiosta nostettua viestiteollisuuden korotusten tasolle.

– Meille luvattiin aluksi paljon vähemmän ja jouduimme antamaan työnantajapuolelle erilaista painetta.

Paavolan mukaan maan ylin johto oli poliittisesti päättänyt, että lakolakeen rahaa ei olisi tullut enempää. Myös valtakunnansovittelijan toimesta tuli samansuuntainen viesti.

– Kysyimme rahaa maan hallituksel-

ta. Tämä perustuu siihen, että meidän palkkamme tulee veroeuroista. Verokertymä on nyt parempi kuin vuosiin. Jos maan hallituksella olisi ollut hyvää tahtoa, se olisi voinut kompensoida lomarahaleikkauksista puolet, jota pyysimme.

Paavola pitää kuitenkin muun muassa perhe- ja työelämän yhteensovittamiseen saatuja parannuksia hyvinä.

KIIITOS JÄSENILLE

Edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno kuvaa sopimusta kelpolliseksi.

– Yleisen linjan mukaisten korotusten lisäksi saimme muutamia hyviä tekstiparannuksia.

Sainila-Vaarno korostaa jäsenistön osuutta.

– Ylityö- ja vuoronvaihtokiellolla saimme kertakorvauksen lomaraha-

leikkauksista. Tämän niin sanotun tuloksellisuuserän saaminen oli jäsenten painostustoimenpiteiden ansiota.

Tekstimuutoksissa hyvää oli muun muassa se, että kotihoidossa voidaan käyttää jaksotyötä.

– Tämä on ollut ammattiosastojemme esittämä tavoite. Työnantaja päättää käytetäänkö yleistyoaikaa vai jaksotyötä, mutta uskon että moni ryhtyy käyttämään jaksotyötä.

Sainila-Vaarno on tyytyväinen myös siihen, että sopimukseen ei tullut varsinaisia huononnuksia.

– Yhteiseen pöytään ei lähdetä neuvottelemaan vain parannuksista. Aluksi saamme listan työnantajan esittämiä huononnusehdotuksia. Nyt esimerkiksi ehdotettiin, että paikallisesti voitaisiin sopia huonommista sairauslomajan palkkaa koskevista määräyksistä. ■

Kunta-alan neuvottelutulos

Sopimuskausi ja palkankorotukset

- Sopimus on voimassa 1.2.2018–31.3.2020.
- Yleiskorotus 1.5.2018. Tehtäväkohtaista palkkaa korotetaan 26 euroa, kuitenkin vähintään 1,25 prosenttia.
- Yleiskorotus 1.4.2019. Tehtäväkohtaista palkkaa korotetaan 1 prosentti.
- Paikallinen järjestelyerä 1,2 prosenttia KVTES:n palkkasummasta on maksussa 1.1.2019 lukien, käytöstä neuvotellaan paikallisesti.
- Henkilökohtaisia lisiä korotetaan yleiskorotuksilla.

Tuloksellisuuteen perustuva paikallinen kertaerä

- Ei edellytä erityisen tuloksellisuushankkeen tai vastaavan aloittamista.
- Kertaerän piirissä on koko kunnan tai kuntayhtymän henkilöstö.
- Kertaerä maksetaan koko henkilöstölle tammikuussa 2019.
- Työntekijälle tai viranhaltijalle, jonka palvelussuhde kuntaan on alkanut viimeistään 3.9.2018 ja jatkunut keskeytymättä vähintään 18.11.2018 saakka maksetaan tammikuun 2019 palkanmaksun yhteydessä erillinen kertaerä.
- Kertaerää ei makseta, jos työntekijällä ei ole kyseisenä ajankohtana yhtään palkallista päivää. Osa-aikaiselle erä maksetaan osa-aikaprocentin mukaan.
- Kertaerän määrä on 9,2 prosenttia palkansaajan marraskuun varsinaisesta palkasta.
- Yleiskirje kertaerästä ja esimerkkejä erilaisista tilanteista valmistellaan lähiaikoina.

Sopimuskauden työryhmät

- Palkkausjärjestelmää arvioiva.
- Sairauslomaa koskevia sopimusmääräyksiä käsittelevä.
- Työssä oppimista ja ohjausta käsittelevä.
- Etätyötä käsittelevä.

Terveys- ja sosiaalihuollon henkilöstön neuvotteluryhmä

- Perustetaan uusi sote-neuvotteluryhmä, jossa neuvotellaan vuosien 2018 ja 2019 aikana liitteiden 3 ja 4 henkilöstön yleisistä palvelussuhteisiin liittyvistä asioista. Kokoonpano KT 4, KoHo 4, JAU 2 ja JUKO2.
- Teho-työryhmä jatkaa liitteen 3 erityiskysymysten parissa. Uusi SOS-ryhmä käsittelee sosiaalihuollon erityiskysymyksiä.

Kotihoidon työaikamuoto

- Jaksotyöaikaa voidaan nyt käyttää myös kotisairaanhoidossa ja kotihoidossa. Työnantaja päättää, noudatetaanko yleistyöaikaa vai jaksotyöaikaa.
- Jaksotyössä joutuisa ateriointi työaikana.
- Yleistyoajassa ateriointi myös työaikana, mikäli ruokailutaon järjestäminen ei ole toiminnallisista syistä mahdollista.

Luottamusmiehet

- Pääluottamusmiehelle annettava kiinteä vapautus on vähintään työpäivä viikossa 105 edustamaansa työntekijää kohden. Tämä on määräaikainen määräys 31.3.2020 saakka.
- Kiinteän vapautuksen lisäksi myönnetään tarvittaessa tilapäistä vapautusta esimerkiksi sote- ja maakuntauudistuksen valmisteluryhmiin osallistumista varten.
- Luottamusmieskorvausta voidaan korottaa määräajaksi 1,5 kertaiseksi paikallista virka- ja työehtosopimusta koskevien neuvottelujen ajaksi.
- Sopijapuolet suosittelevat, että työnantaja ja pääluottamusmies keskustelevalle kerran vuodessa pääluottamusmiehen koulutustarpeesta.

Määräaikainen sopimus lomarahavaihtamisesta lomarahavapaaksi (liite 15)

- Lomarahavaihtaminen vapaaksi edellyttää ensin paikallista sopimusta. Paikallisten toimijoiden täytyy siis miettiä, kannattaako sopimusta tehdä.
- Yleiskirje paikallisen sopimuksen edellytyksistä valmistellaan pikapuoliin. Tärkeää on erityisesti se, miten sijaisuusjärjestelyt hoidetaan vapaan aikana.
- Jos paikallinen sopimus liitteen 15 käyttöönnotosta on tehty, työnantaja ja työntekijä voivat sopia, että lomanmääräytymisvuosilta 2017–2018 ja 2018–2019 maksettava lomarahaa tai osa siitä annetaan vastaavana vapaana.
- Lomarahavapaapäivien lukumäärä on 35 prosenttia ansaitujen vuosilomapäivien lukumäärästä.
- Vaihotosuhde ei ole erityisen hyvä. Vapaan ajalta maksetaan varsinainen palkka.
- Lomarahavapaa on työssäolon veroista aikaa ja se annetaan työntekijän ja työnantajan sopimana ajankohtana. Työnantaja ei siis voi määrätä vapaan antamisen ajankohtaa.
- Vapaa kuluu ja siirtyy sairastumistilanteissa kuten vuosiloma.

Tilapäinen hoitovapaa ja isyysvapaa

- Alle 12-vuotiaan, äkillisesti sairastuneen lapsen hoidon järjestämiseksi tai hoitamiseksi on oikeus saada tilapäistä hoitovapaata.
- Työntekijällä on oikeus saada varsinainen palkkansa isyysvapaan 12 ensimmäiseltä arkipäivältä.

Varhaiskasvatuksen liite uudistuu

- Varhaiskasvatuksen liitteeseen 5 on tehty uusia palkkahinnittelukohtia ja yhdistelty entisiä.
- Superilaisten hinnoittelukohta on jatkossa varhaiskasvatuksen hoito- ja huolenpitoitehtävät (05VKA054).
- Lähihoitajien palkkahinnittelukohdan kytkös liitteisiin 3 ja 4 katkaistiin, minkä vuoksi hinnoittelukohdan alarajaa on nostettu. ►



SuPerin neuvottelijat Jukka Parkkola ja Pia Zaerens asettuivat samaan pöytään valtakunnansovittelija Minna Helteen kanssa 21. helmikuuta.

LAKONUHKIA YKSITYISSEKTORILLA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Yksityisen sosiaalipalvelualan keskeytyneissä työehtosopimusneuvotteluissa päädyttiin lakko-varoituksiin helmikuun puolivälin jälkeen.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusneuvottelut päättyivät, kun työnantajaa edustava Hyvinvointialan liitto katkaisi neuvotteluyhteyden helmikuun puolivälissä. Neuvotteluja vauhdittaakseen SuPer ja muut palkan-saajanjärjestöt jättivät useita lakkovaroituksia maaliskuulle.

Lehtemme painoon menon hetkellä ei ollut selvillä toteutuvatko aluksi ainakin yhdeksää konsernia ja yksityistä varhaiskasvatusta koskevat lakot. Ajan-

kohtaista tietoa tilanteesta saat SuPerin verkkosivuilta www.superliitto.fi.

Superilaiset ovat viimeksi istuneet valtakunnansovittelijan pöydässä 1990-luvulla. SuPerin yksityissektorin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens kertoo, että tilanteeseen ajaututtiin nyt useasta syystä.

– SuPer tavoittelee palkkaohjelmaa, jolla halutaan kuroa yksityispuolen palkkaeroa kuntasektoriin nähden. Superilaiset tekevät samaa työtä kuntasektorilla ja yksityissektorilla ja siitä maksetaan eri palkkaa. Myös nollasopimukset halutaan kuriin, ja yksityisellä sosiaalipalvelualalla niitä käytetään paljon.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla on jo pitkään nähty kilpailuttamisen, ul-

koistusten ja yksityistämisen nurjat puolet. Alan palkat ovat jopa satoja euroja matalammat verrattuna kunta-alalla samoista tehtävistä maksettavaan palkkaan, minkä vuoksi yksityiset yritykset saavat perusteetonta kilpailuetua ja tekevät suuria voittoja.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla työskentelee noin 16 000 superilaista. Henkilöstö tekee töitä jaksamisensa ääri-ajoilla ja nollasopimukset luovat epävarmuutta toimeentuloon.

Yksityissektorilla tehtiin helmikuun puolivälissä myös sopimuksia. Sopimuksen saivat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS, Avaintyönantajat AVAINTA ry, Työterveyslaitos ja SEURE. ■

Sote-uudistus herättää yhä kysymyksiä

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Eduskunnan käsittelyyn etenevä valinnanvapauslaki sisältää useita ongelmakohtia. Kansalaiset eivät ole yhdenvertaisessa asemassa, terveydenhuollon kustannukset kasvavat ja sote-alan työntekijöiden asema heikkenee. SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo kiteyttää lakiesityksen keskeiset ongelmat.

Hallitus luovuttaa sote-lakiesityksensä eduskunnan käsittelyyn 8. maaliskuuta. Jussi Salo näkee erityisesti valinnanvapauslaissa edelleen merkittäviä ongelmakohtia, jotka tulisi korjata.

Toteutuuko sote-uudistuksen kolmen miljardin euron säästötavoite?

– Asiantuntijaraporttien mukaan ei. Julkisen rahan osalta eli valtion soteen laittaman rahamäärän osalta säästö voi toteutua, jos maakunnille ei yksinkertaisesti anneta riittävästi rahaa. Kun valtio pienentää maksutaakkaansa, palvelut jäävät suurelta osin asiakkaiden maksettaviksi.

Riittävätkö rahat vanhus- ja vammaispalveluihin?

– Terveydenhuollon kustannukset kasvavat, ja se vie varoja muilta sote-palveluilta. Eniten kärsivät vanhuksille ja vammaisille suunnatut sosiaalihuollon palvelut. Tulevaisuudessa näiden palveluiden asiakasmäärät kasvavat, mutta palvelutaso laskee, koska rahat eivät riitä.

Miten vanhuksille ja vammaisille suunnatut palvelut rahoitetaan?

– Pääasiassa asiakkaille myönnettävien asiakassetelien ja henkilökohtaisen budjetin kautta. Maakunnat voivat käyttää asiakaseteleissä ja henkilökohtaisissa budjeteissa omaa harkintavaltaa. Rahapulassa nämä tullaan alihinnnoittelemaan.

Onko asiakkaan lompakon paksuudella enää väliä?

– On. Vanhustenhoitoon tulee aivan varmasti A- ja B-tason palvelut. A-tason asiakas maksaa palvelut asiakassetelin tai henkilökohtaisen budjetin lisäksi omalla rahallaan, koska hänellä on varaa maksaa lisäpalveluista. B-tason asiakkaan on tyydyttävä hyvin karsittuihin palveluihin.

Mitä itse hankittavilla lisäpalveluilla tarkoitetaan?

– Esimerkiksi kotihoidossa itse hankittava lisäpalvelu voi tarkoittaa sitä, että vanhus ostaa palveluntarjoajalta pidemmän palveluajan. Lisäpalvelua voisivat olla myös esimerkiksi kotiin toimitettavan aterian lämmitys joka päivä, erilainen ruokalista, kuntoutus- ja viriketoimintapalvelut tai vaikkapa ulkoilu.

Onko lain mukaista, että palvelun taso riippuu asiakkaan omista varoista?

– Perustuslaki edellyttää, ettei kansalaisia laiteta varallisuutensa perusteella eriarvoiseen asemaan ja että julkinen valta tarjoaa riittävät resurssit sote-palveluihin.

Riittääkö kaikille sote-sektorin työntekijöille töitä?

– Tuskin ainakaan kokoaikaista työtä. Yksityisten palveluntuottajien määrä tulee kasvamaan. Jo nyt saatujen kokemusten perusteella voidaan sanoa, että yksityistämistä seuraavat hyvin usein yt-neuvottelut ja henkilöstön vähentäminen.

Paranevatko hoitohenkilöstön palkat ja työolot sote-uudistuksen myötä?

– Eivät. Päinvastoin, palkat laskevat ja osa-aikaisten työntekijöiden määrä lisääntyy. Syynä on se, että yksityisten palveluntuottajien osuus kasvaa ja yksityisen alan työehtosopimukset ovat heikommalla kuin kuntapuolella.

Voiko kuntasektorilla vanhustyötä tekevä jatkaa samassa työssä maakunnassa?

– Maakunnat eivät jatkossa pääsääntöisesti vastaa näistä palveluista eli näillä sektoreilla tuskin on jatkossa julkista palveluntuotantoa.

Lisääntyykö pienyrittäjien määrä hoitoalalla?

– Asiakassetelit ja henkilökohtaiset budjetit antavat pienyrittäjille toimintamahdollisuuksia ja heidän määränsä varmasti lisääntyy. Jos asiakassetelien ja henkilökohtaisten budjettien arvot jäävät mataliksi, niin silloin pienyrittäjät joutuvat miettimään kuinka halvalla oman työpanoksensa myyvät. Varakkaampien asiakkaiden palvelu tulee varmasti houkuttelevaksi, koska nämä pystyvät asiakassetelin lisäksi maksamaan lisäpalveluista eli esimerkiksi riittävästä hoitoajasta.

Pääseekö lääkärin vastaanotolle jatkossa paremmin?

– Pääsee. Ongelmia kuitenkin syntyy, jos sote-keskusten rahoitus perustuu niiden rekisterissä olevaan asiakasmäärään. Silloin paras asiakas on se, joka ei käytä palveluja lainkaan. Yksityisen sote-keskuksen näkökulmasta ei ole kannattavaa hoitaa paljon palveluja tarvitsevia asiakkaita. Silloin käy niin, että näille asiakkaille kirjoitetaan lähete maakunnan erikoissairaanhoidon, jolloin maakuntien kustannukset nousevat.

Tuleeko sote-keskuksia joka puolelle maata?

– Sote-keskukset sijoittuvat pääasiassa sinne, missä mahdolliset asiakkaatkin ovat. Etäisyydet sote-keskuksiin voivat esimerkiksi Itä- ja Pohjois-Suomessa olla hyvin pitkiä. Voidaan kysyä, ovatko näillä alueilla asuvat asiakkaat yhdenvertaisessa asemassa kaupungeissa asuvien asiakkaiden kanssa. Etenkään siinä tapauksessa, jos haja-asutusalueilla peritään taksimatkoista omavastuuosuuksia, kuten nyt tehdään. ■

Kun tekijänä on oma läheinen,

IKÄÄNTYNEEN ON VAIKEA PUHUA KALTOINKOHTELUSTA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Jatkuvasti vähissä olevat rahat ja toistuvat selittämättömät ruhjeet voivat viestiä vanhukseen kohdistuvasta kaltoinkohtelusta.

Vanhuksen omaishoitajana toimiva lapsi estää sisaruksiaan tapaamasta äitiään, joka on aina ollut hyvissä väleissä kaikkien lastensa kanssa ja haluaisi nähdä heitä. Toisen ikäihmisen menehdittyä perunkirjoituksessa paljastuu, että edesmenneen läheiset ovat vieneet tämän tililtä vuosien aikana kymmeniä tuhansia euroja. Erään vanhuksen kumppani on puolestaan ottanut haltuunsa puolisonsa pankkikortin. Hän antaa puolisolleen käyttörahaa vain viisi euroa päivässä.

Suvanto ry:n asiakastyössä vastaan tulleet tapaukset kertovat siitä, että ikääntyneiden kaltoinkohtelu ilmenee monin eri tavoin. Se voi olla fyysistä tai henkistä väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä, taloudellista hyväksikäyttöä tai hoidon ja avun laiminlyömistä. Vanhusten kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat avainasemassa kaltoinkohtelun ja lähisuhdeväkivallan tunnistamisessa ja auttamisessa.

KALTOINKOHTELIJA VOI OLLA SAMANAIKAISESTI AINUT LÄHEINEN

Turvallisen vanhuuden puolesta puhuvan Suvanto ry:n auttavaan puhelimeen tuli viime vuonna lähes 400 ikäihmisten kaltoinkohteluun tai väkivaltaan liittyvää yhteydenottoa. Yhteydenottojen määrä on kasvanut reippaasti, kun tietoisuus väkivaltailmiöstä ja auttavasta puhelimesta on levinnyt. Soittajat

ovat 70–90-vuotiaita vanhuksia tai joku heidän lähipiiristään. Yhä ikääntyneemmät ottavat yhteyttä. Yleisimpiä soiton aiheita ovat taloudellinen hyväksikäyttö ja henkinen väkivalta.

Mitä ikääntyneempi ja toimintakyvyltään heikompi ihminen on, sitä helpommin hän joutuu hyväksikäytön kohteeksi. Kaltoinkohtelua ja väkivaltaa esiintyy tyypillisesi läheisissä suhteissa. Puheeksi ottamisen tekee vaikeaksi se, että kaltoinkohtelija voi olla samanaikaisesti vanhuksen ainoa läheinen tai auttaja. Harvemmin tekijä on täysin tuntematon.

TOISTUVIA RUHJEITA, PELOKKUUTTA JA UNIONGELMIA

Sosiaali- ja terveysalan työyhteisöissä on syytä käydä läpi, mikä on kaltoinkohtelua ja väkivaltaa. Tärkeää on myös laatia toimintasuunnitelma näiden tilanteiden varalle. Sote-alan ammattilaisella on aina velvollisuus ilmoittaa huoli kaltoinkohtelusta ja väkivallasta kunnan sosiaalityöntekijälle.

Ikäihmiseltä kannattaa kysyä kaltoinkohtelusta esimerkiksi silloin, kun hän kertoo läheisen päihde- ja mielenterveysongelmista tai muista riippuvuussairauksista. Väkivallan uhas- ta voivat viestiä jatkuvasti vähissä olevat rahat sekä toistuvat selittämättömät ruhjeet. Huomiota kannattaa kiinnittää vanhuksen puheisiin, siisteyteen, elin-

oloihin, ihmissuhteiden laatuun, rahankäyttöön ja mielialojen vaihteluun. Uhri voi olla pelokas, eristäytyvä ja kärsiä uniongelmissa ja ruokahaluttomuudesta. Hän ei ehkä jaksa huolehtia itsestään tai ympäristöstään.

Kaltoinkohtelun tunnistamisessa apuna toimivat selkeät kysymykset, kuten saatko olla kotonasi niin kuin itse haluat. Ikäihmiseltä voi myös kysyä, onko kaik-

ki hyvin tai onko hän ollut alakuloinen.

Suvanto ry:n kokemuksen mukaan uhri ei usein uskalla kertoa tilanteestaan ennen kuin työntekijä on onnistunut luomaan hänen kanssaan luottamuksellisen suhteen. On myös huolehdittava, että kokija voi kertoa tilanteestaan vapaasti ilman tekijän läsnäoloa. Lisäksi vanhuksen on voitava luottaa siihen, ettei hänen tilanteensa pahene työntekijöiden toimien seurauksena.

Suvanto ry:stä muistutetaan, että iäkä tarvitsee aikaa, tiivistä tukea ja pitkäjänteistä työtä kaltoinkohtelevalta läheisyydestä irrottautumiseen. ■

LÄHTEET:

SUVANTO RY:N ASiantuntijat JA JUURI-HANKKEEN PÄÄTÖSSEMINAARI HELSINGISSÄ 31.1.2018.

TÄÄLLÄ ON LUPA PUHUA VÄKIVALLASTA. KÄSIKIRJA IKÄÄNTYNEISIIN KOHDISTUVAN KALTOINKOHTELUN JA VÄKIVALLAN VASTAISEEN TYÖHÖN. PIIA TIILIKALLIO JA EMILIA SÄLES (TOIM.).



LATAA KÄSIKIRJA: TÄÄLLÄ ON LUPA PUHUA VÄKIVALLASTA

SuPerilta ei eutanasialaille

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

SuPer vastustaa kansalaisaloitetta eutanasialain säätämisestä ja eutanasian laillistamisesta Suomessa. Olennaisempaa olisi kehittää laadukasta saattohoitoa ja huolehtia sen saatavuudesta tasavertaisesti kautta maan.

SuPer osallistui 15. helmikuuta 2018 eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan kuulemiseen eutanasia-aloitteesta. Liiton kannan aloitteeseen sekä vastaesityksen saattohoidon kehittämistä ja saattohoitolain valmistelun aloittamisesta esitelti kehittämissyksikön asiantuntija Soili Nevala.

Eutanasian laillistaminen ei SuPerin kannan mukaan ole vaihtoehto laadukkaaseen saattohoitoon ja palliatiiviseen hoidon kehittämiseksi. Elämän loppuvaiheen laadukkaaseen hoidon ja hoivan tarve on noussut voimakkaasti esille, mutta sen saatavuus on tällä hetkellä hyvin vaihtelevaa.

– Ennen eutanasiasta puhumista tarvitaan hyvä saattohoito ja kuolevien hoito. Muuten harpataan aivan olennaisen vaiheen yli, Nevala sanoo.

OSAAMISTASOA ON NOSTETTAVA

SuPer tiedostaa hoitohenkilöstön osaamisen puutteet hyvän ja tasavertaisen saatto- ja palliatiivisen hoidon toteutuksessa. Liitto vaatii siksi koulutuksen lisäämistä. Se olisi toteutettava lakisääteisenä täydennyskoulutuksena ja sen olisi koskettava kaikkia terveydenhuollon ammattihenkilöitä. SuPerin näkökulmasta keskeisiä ovat ikäihmisten ja vammaisten hoitopaikat, joissa lähihoitajat ovat suurin ammattiryhmä.

– Lähihoitajat työskentelevät sielä kolmessa vuorossa. Vakavasti sairaiden ihmisten tilanne voi muuttua koska tahansa. Silloin ei voida odottaa, että asiantuntija hälytetään paikalle. Kaikkien potilaita ja asiakkaita hoitavien osaaminen pitää varmistaa ja antaa heille myös mahdollisuus sen käyttämiseen. Se olisi laatua, joka tulisi suoraan asiakkaiden ja potilaiden hyväksi, Soili Nevala toteaa.

Elokuussa 2018 voimaan astuviin, uudistettuihin sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteisiin sisältyy saattohoidon osaamista. Perustutkinto tuottaa silti vasta hyvät perusvalmiudet toteuttaa laadukasta saattohoitoa. Siksi osaamista on syvennettävä työpaikoilla.

Koulutuksessa olisi painotettava hoidettavan ja omaisten kohtaamista, tietoa lähestyvän kuoleman tuntomerkeistä ja

hyvän hoidon monenlaisista toteuttamistavoista. Tähän sisältyy myös riittävä kivun lääkehoito, johon hoidettavilla on oikeus vuorokauden ympäri.

Lähihoitajat ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä, joiden tutkintoon sisältyy lääkehoito. Työnantajien olisi koulutettava heidät kohdennetusti saattohoidossa käytettävään vaativampaan kivunhoitoon. Näin sen toteutuminen kaikkina vuorokauden aikoina ja kaikissa yksiköissä voitaisiin varmistaa. Myös potilaat ja heidän omaisensa tarvitsevat lisää tietoa kivunlievitysmahdollisuuksista ja esimerkiksi palliatiivisesta sedaatiosta.

SAATTOHOITOLAKIA TARVITAAN VARMISTAMAAN SAATAVUUS

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2017 julkaiseman suosituksen mukaisesti saattohoidon osaamis- ja laatukriteereiden on oltava yhdenmukaiset kautta palvelujärjestelmän. SuPer on huolissaan suosituksen mukaisen laadun toteutumisesta kaikissa yksityisen ja julkisen puolen palvelujärjestelmissä.

– Yksittäiset erikoistuneet saattohoitokodit tai -osastot eivät riitä vastaamaan tarpeeseen.

Osaaminen pitää jalkauttaa koko järjestelmään siten, että jokaisen kulman viimeisessäkin tehostetun palveluasumisen yksikössä hallitaan saattohoito ja kivunlievitys, Soili Nevala korostaa.

Voiton tavoittelu on johtanut saattohoidon ja palliatiivisen hoidon riittämättömään resursointiin. Koulutettua henkilöstöä ja saattohoitoon soveltuvia tiloja ei ole tarpeeksi. Ministeriön suositus velvoittaa erityisvastuualueet seuraamaan suosituksen toteutumista. Tätä varten olisi toteutettava seurantajärjestelmä, jonka tulokset olisivat avoimia ja kansalaisten nähtävissä.

– Nyt lainsäätäjä voisi vaikuttaa siihen, että saattohoitoa todella olisi saatavilla. Esimerkiksi yksityisiä palveluntuottajia kilpailutettaessa saattohoidon laadukas toteutuminen ja kuvaus voisivat olla yksi selkeä kriteeri ja uusien toimilupien edellytys. Silloin myös laadun toteutumisen seuranta ja valvonta olisi helppoa, Nevala toteaa. ■



Naurakaa ja halatkaa!



Ystävän halaaminen ja yhdessä nauraminen paitsi lisää ystäväkuuluvuuden tunnetta ja mielihyvää, myös parantaa verenkiertoa ja lievittää stressiä. Kunnon nauru voi olla voimakas ponnistus, joka päästää nopean jumppasuorituksen tavoin endorfiineja valloilleen. Vaikka olo voi olla hetken uupunut nauramisen jälkeen, elimistö on saanut kaipaamaansa lepoa ja puhdistuksen stressihormoneista. Halaaminen vapauttaa keuhon oksitosiinia, joka on rakkaushormoniksikin kutsuttu, mielihyvää tuottava hormoni. Oksitosiini parantaa oloa muun muassa vilkastuttamalla verenkiertoa ja hermoston toimintaa sekä lieventämällä stressiä.

TERVEYSTALO



Univaje vuorotyöläisen kiusana

Vuorotyöhön liittyviltä terveysriskeiltä voi mahdollisesti välttyä panostamalla nukkumiseen. Vuorotyötä tekevien on useissa tutkimuksissa osoitettu sairastuvan tavallista todennäköisemmin muun muassa diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään. Kanadalais tutkijoiden havainnot pitää varmistaa suuremmissa tutkimuksissa, mutta ne viittaavat univajeeseen olevan vuorotyötä tekevien sairastumisriskin takana. Jos näin todella on, sairastumisriskit todennäköisesti pienentyisivät toimilla, jotka helpottavat vuorotyötä tekevien nukkumista. Uniongelmiin lisäksi sairastumisriskejä on selitetty myös vuorokausirytmin häiriintymisellä, ravitsemuksellisilla seikoilla ja muilla elämäntavoilla.

DUODECIM



Limsasta ja lihasta saa syöpää

Ruokavaliolla saattaa olla vaikutus siihen, kuinka todennäköisesti ihminen sairastuu paksu- ja peräsuolisyypiin. Tuoreen tutkimuksen perusteella riskiä suurentavat tulehdusta edistävät ruoka-aineet. Tällaisia ovat muun muassa liha, teollisesti prosessoitunut viljat sekä sokeroitunut virvoitusjuomat. Toisessakin tutkimuksessa ruokavalion suolistosyöpävaikutukset on yhdistetty muutoksiin suoliston bakteerikannoissa. Tällöinkin haitalliseksi havaittiin paljon punaista lihaa, makkaraa ja muita lihajalosteita sekä teollisesti prosessoituja viljoja sisältävä ruokavalio.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Suomessa arvioidaan olevan noin 150 000 henkilöä, jotka sairastavat tietämättään tyypin 2 diabetesta.

HELMIKUUN KYSYMYS OLI:

Tuotko herkkuja työpaikalle?

KYLLÄ
85%

- On mukava herkutella ihanien työkaverien kanssa.
- Se on yksi monista tavoistani osoittaa arvostustani työkavereitani kohtaan.
- Yleensä viikonloppuvuoroissa.
- Tänään syynä oli aamulla läpi menneet lääkehoidon tentit.
- Kerran vein ämpärillisen juureksia... etteivät nyt ihan pääse pulskistumaan.
- Yleensä juhlapyhien aikaan ja joskus vain yllätykseksi.
- Tykkään leipoa ja kotona herkut eivät mene niin hyvin kaupaksi. Reseptien testaukseen sopii erinomaisesti.
- Syntymäpäivänä ja joskus ihan fiiliksen mukaan.
- Jos olen käynyt ulkomailla, tuon tuliaisiksi.
- Jos kotona on kaapit täynnä houkutuksia, vien työkavereille. Siellä ne menevät kuin kuumille kiville ja tarpeeseen.
- Silloin kun on aihetta piristää työkavereitani. Olemme kaikki samassa veneessä tehden töitä ääri rajoillamme.
- Usein, koska tykkään kollegoista.

EN
15%

- Työnantajan puolesta aina herkkuja tarjolla.
- En tykkää makeasta.
- Turhia kaloreita.

MAALISKUUN KYSYMYS LÖYTYY OSOITTEESTA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASTA KISAT JA KYSELYT. KAIKKIEN MAALISKUUN 18. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAIS-TARJOTIN. HELMIKUUN SEN VOITTI HEIDI PAJUNIEMI HARJAVALLASTA.



MUUT LEHDET

// Voi olla, että ysikymppisenä en enää jaksa kaivaa lapiolla tai ajaa nurmikkoa. Silloin saatan iloita kukkien asettelusta maljakkoon."

GERONTOLOGIAN JA KANSANTERVEYDEN
PROFESSORI
TAINA RANTANEN
VANHUSTYÖ 1/2018

// Vähemmälläkin tavaralla pärjää, mutta puolisoa ja ystävää ei saa turhaan heittää pois."

KOULUTERVEYDENHOITAJA
ANNE AHONEN
TERVEYDENHOITAJA 1/2018

30 VUOTTA SITTEN



Liiton 40-vuotisjuhlanumerossa oli paljon asiaa, muun muassa puheenjohtaja Salme Pihlin sekä aikaisempien puheenjohtajien

Mirjam Timosen ja Aune Ahopalon haastattelut. Hoitajista haastateltiin koko liiton historian ajan töitä tehneitä Kerttu Ottmania, Anja Laaksosta, Irja Rajalaa ja Aino Suojärveä.

"Kiinteitä työaikoja ei ollut. Työt tehtiin valmiiksi ja sen jälkeen päästiin pois. Kun saatiin aamutyöt valmiiksi saatettiin mennä lepäämään ja tultiin taas iltaan työhön."

SUPER 3/1988

Ruokarajoitteiden tuloksena syntyivät
gluteenittomat ja munattomat

Kauralastut

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Heidi Kuusisto on saanut lähihoitajaopinnoistaan tukea moniallergisten lastensa hoitoon ja perheen ruokavalion suunnitteluun.

Heidi Kuusiston ruokavalio meni uusiksi, kun hänen perheeseensä syntyi kaksi lasta. Kummankin lapsen moniallergisuus paljastui jo imetyksen aikana, joten Kuusiston oli mietittävä tarkkaan, mitä suuhunsa laittoi.

– Allergiset reaktiot näkyivät heti ihottumana ja oksenteluna. Kokeilemalla jätin oireita aiheuttavat ruoka-aineet vähitellen pois.

– Nyt imetyksen jälkeen olen taas totuttanut vatsaani entiseen ruokavalioon, mutta kananmunaa tai mausteita en vielä lääkään siedä.

Kuusisto kertoo lääkäreiden lohduttaneen, että lasten allergiat väistyvät usein pariin ikävuoteen mennessä. Näin ei Heidin lasten kohdalla käynyt, vaan allergisoivia ruoka-aineita on tullut päinvastoin lisää.

– Nykyään on helpompi luetella ne ruoka-aineet, jotka sopivat kuin ne, jotka eivät sovi.

OMAT HERKUT MUKAAN KYLÄREISSUILLE

Vuonna 2010 lähihoitajaksi valmistunut Kuusisto kertoo, että opinnoista on ollut suuri hyöty lasten allergioiden hoitamisessa. Heidi on koonnut lapsilleen monipuolisen ruokavalion, joka on käyty läpi lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa.

– Olen usein naureskellut, että onneksi tuo koulu tuli käytyä. Se antoi hyvän pohjan havainnoida lasten tilaa ja pitää kirjaa oireista. Hoidan meidän perheessä myös lääkkeiden antamiset ja lääkärissä asioimiset.

Heidi on saanut myös Allergialapset ry:n vertaistukiryhmästä vinkkejä esimerkiksi siihen, miten korvata raaka-aineita ruoanlaitossa. Kauralastu-resepti on Heidin oma sovellus perinteisestä ohjeesta. Hän vaihtoi jauhot gluteenittomiin ja jätti pois kananmunat sekä mausteet sokeria lukuun ottamatta.

– Kauralastut ovat hyviä. Kehuja on tullut niiltäkin, joilla ei ole ruokarajoitteita. Lisäksi keksit on helppo leipoa jopa yksivuotiaan kanssa.

Juhlapäivinä ja muutenkin kylään lähtiessä Heidi pakkaa lapsilleen kauralastuja mukaan. Näin heidän ei tarvitse olla täysin ilman herkkuja muiden nauttiessa tarjoiluista.

LÄHIHOITAJAOPINNOT KUNNIALLA LÄPI

Opinnoissaan lasten ja nuorten hoitoon erikoistuneella Kuusistolla oli ensimmäinen työpaikka tiedossa jo ennen lähihoitajaksi valmistumista.

– Olin opintojeni alussa työssäoppimisjaksolla päiväkodissa ja jäin esimiehen mieleen. Myöhemmin hän soitti ja tarjosi työpaikkaa. Vinkkinä kaikille opiskelijoille: vetäkää harjoittelut kunnialla läpi, niin ne poikivat töitä!

Kuusisto on suunnitellut palaavansa hoitovapaan jälkeen takaisin töihin päiväkotiin, aluksi kerho-ohjaajaksi. Varhaiskasvatuksessa tapahtuneet muutokset kuitenkin mietityttävät.

– Aiemmin pääsin lähihoitajana tekemään lasten vasu-keskusteluja, mutta nyt käytännöt ovat kirjavampia. Kyllä se vaikuttaa työmotivaatioon, jos osaamiseni arvostus laskee.

Lähihoitajana Heidin tärkein tavoite on antaa aikaa ja lämmintä syliä lapsille.

– On virkistävää ihmetellä lasten kanssa maailmaa ja seurata, kun he oppivat. Toivon, että jään lapsille merkittäväksi muistoksi, joka säilyy heidän mielessään vuosia eteenpäin. ■





Kauralastut

NOIN 30 KAPPALETTA

100 g margariinia
3 dl gluteenittomia kaurahiutaleita
1,5 dl sokeria
1 rkl gluteenitonta kaurajauhoa
1 tl leivinjauhetta

VALMISTUS:

1. Sulata rasva ja anna sen jäähtyä.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa.
3. Lisää rasva ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Laita uuni päälle.
4. Anna taikinan levätä noin 10

minuuttia.

5. Nosta kahdella teelusikalla leivinpaperin päälle. Jätä kek-sien väliin runsaasti leviämistä.
6. Paista 200 asteessa uunin keskitasolla 5-7 minuuttia.
7. Anna Jäähtyä.
8. Nauti!



Erityislapset tarvitsevat
lähihoitajan ammattitaitoa

JÄRKI, SYDÄN JA HUUMORI

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJO KOIVUMÄKI



Maria Malmi on saanut kou-
lussa epilepsiakohtauksen.
Sanna Korventaus ja Elina
Weissmann seuraavat Marian
vointia kohtauksen jälkeen.

Oppilashoitaja Sanna Korventauksen työpäivä on aina erilainen.

– Sanna, mä leijun, huudahtaa polkkatukkainen pikkutyttö leveästi hymyillen ja on vielä vauhdissa äsköisen trampoliinilla pomppimisen jälkeen.

– Joo, sä leijut, vastaa Sanna Korventaus iloisesti ja paimentaa oppilaita kohti luokkaa, jossa erityisluokanopettaja Mervi Saikkonen odottaa. Koulun ovet on avattu jo aamu seitsemän jälkeen, Sanna on tullut tänään töihin kahdeksaksi.

Keskiviikko alkaa vantaalaisen Uomarinteen koulun erityisopetuksessa hämärissä olosuhteissa. Sähköt katkesivat, eikä se ole ensimmäinen kerta. Huoltomies on hälytetty. Ulkona on onneksi jo niin valoisaa, ettei tarvitse pilkkopimeässä istua.

Luokka näyttää pulpetteineen, lumiukkoaskarteluineen ja aakkostauluineen aika tavalliselta alakoulun luokalta. Lapsia on tänä aamuna seitsemän ja kouluhoitajia viisi. Lasten diagnosoit vaihtelevat eri asteisista kehitysvammoista autismiin.

– Koska valot tulevat päälle? Kuinka kauan siihen ei kestä? Kuka saa laittaa valot päälle? Kyselee pieni tyttö. Katse harhautuu kattolamppuihin tuon tuosta. ►



Isabel Palojarvi
saa Oliver Silvalta
halauksen.



Vuodenajat opetellaan puusta.



Kuvakortit kertovat päivän kulun,
laskutehtäviä helpottavat pikkuesineet.

– Me aikuiset kyllä kestämmme tällaiset pienet arjen yllä-
tykset, mutta lapset tulevat helposti levottomiksi ja reagoivat
kukin vähän eri tavalla uusiin tilanteisiin. Toisaalta on tietysti
hyvä harjoitella turvallisessa ja tutussa ympäristössä, sillä maa-
ilma on täynnä muutoksia, miettii Mervi Saikkonen.

KEHUT KANNUSTAVAT

Osa lapsista värittää, jotkut tekevät hamahelmistä kuvioita
alustalle. Takarivistä kuuluu välillä turhautunut kiljaisu. Aina
ei aamu ala hyvin. Silloin voi mennä hetkeksi oppilashoitajan
kanssa päivätoimintasaliin tekemään jotakin muuta. Opettaja
kiertää juttelemassa jokaisen lapsen kanssa ja lukee kansiosta
vanhempien kirjoittamat kuulumiset eilisillalta. Lapset saa-
vat kielikyllyn, kun välillä puhutaan ja lauletaan englanniksi.

– Miten ilta kotona meni? Mitä sinä söit? Äidin ja isänkin
mielestä ilta meni hyvin. Tosi hieno juttu!

Sanna istuu tänään kolmasluokkalaisten pojan vieressä. Hy-
väntuulinen ja rauhallinen poika laskee matematiikkaa keskit-
tyneenä ja tekee jo laskuja *Tuhattaituri*-kirjasta. Sanna auttaa
nostamalla pulpetille pieniä sinisiä, vihreitä ja punaisia auto-
ja. Vierendeissä pulpetissa väritetään numeroa viisi innokkaasti.

– Kaksi punaista ja kolme vihreää. Montako se on yhteen-
sä? Olet tosi taitava poika!

Harvoin kuulee niin paljon vilpittömän innostuneita ke-
huja kuin tässä luokassa. Aikuiset kehuvat lapsia, nostavat
peukun pystyyn, viittovat kannustuksia ja hymyilevät leveäs-
ti. Myös lapset kehuvat aikuisia. Tokaluokkalainen Maria
Malmikin oikein innostuu, kun huomaa, että Sanna ja Mer-
vi osaavat napsutella sormiaan yhteen. Hyvä Mervi! Hyvä
Sanna! Aikuisia naurattaa, mutta kieltämättä kehut tuntuvat
kaikkien mielestä mukavilta. Ne luovat luokkaan iloisen ja va-
pautuneen ilmapiirin.

MAKARONILAATIKKOA JA RAVINTOLIUOSTA

Sanna Korventausta käyttää päivän aikana useita keinoja kom-
munikoidessaan oppilaiden kanssa. Kaikki lapset eivät puhu
tai puhuvat vain vähän, osalla on näkö- tai kuulohaitta.

– Viittomista taisi opiskeluvuosina olla vain yksi lyhyt
kurssi, mutta työssä tukiviittomien käytön oppi nopeasti.
Käytämme koko ajan myös kuvakortteja. Lapsilla on omat
tabletit ja chromebookit, joissa on sovelluksia ja kommuni-
kointiohjelmia, kertoo Sanna.

Puheterapeutin pakeille kohta lähtevä Maria Malmi istuu
säkkituolissa luokan seinustalla. Sanna ja toinen oppilashoi-
taja Elina Weissmann ovat kumartuneet tytön vierelle ja jut-
televat rauhallisesti. Samalla he tarkkailevat Marian kasvoja
ja olemusta. Maria sairastaa vaikeahoitoista epilepsiaa ja koh-
tauksia, isompia ja pienempiä, on melkein päivittäin. Äsken
kohtaus ilmeni pienenä pysähtymisenä, kasvoilla häivähtävä-
nä poissaolona.

– Marialle on asennettu vagus-hermoa stimuloiva laite so-
lisluun alle, mutta se on vielä niin uusi, että stimulaattoria
säädetään, kertoo Sanna.

Lähihoitajan ammattitaito on tällaisissa tilanteissa välttä-
mätön. Erityisluokilla on monta oppilasta, jotka tarvitsevat
päivän aikana hoidollista seurantaa tai lääkkeitä.

Oliver Silva, pieni kiharapäinen poika, istuu viereises-
sä luokassa ja kasaa laatikkoon pehmoleluja. Hän on viime



Sanna Korventaus sanoo, että oppilas-
hoitajan työssä parasta ovat lapset. Maria
Malmi ja Oliver Silva hengähtävät hetken.

aikoina ollut ihan erityisen kiinnostunut keltaisista elefanteista, sinisistä nalleista ja punaisista sammakoista, joita muovilaatikko on pullollaan. Lähihoitajat Isabel Palojärvi ja Jenna Valo-Turpeinen istuvat Oliverin seurana.

– Oliver kommunikoi viittomalla eikä kuule kovin hyvin, mutta hän osaa lukea ja kirjoittaa, juosta ja kiipeillä, ja pystyy kyllä osallistumaan kaikkeen, kertoo Isabel, joka auttaa li-maisuutta helpottavan inhalaattorimaskin Oliverin kasvoille.

Muiden lähtiessä ruokalaan makaronilaatkolle, Oliver jää hoitajan kanssa luokkaan.

– Oliver ei pysty nielemään, joten hänellä on ravitsemus-
avanne, PEG-nappi, jonka kautta oppilashoitaja antaa ra-
vintoliuoksen, juttelee Isabel. Lähihoitajan ammattitaitoa
tarvitaan taas.

**TYKKÄÄN TYÖSTÄNI TOSI PALJON.
KAHTA SAMANLAISTA PÄIVÄÄ
EI OLE, VAIKKA TIETYT
ASIAT TOISTUVATKIN.**

RETKILLE ROHKEASTI

Oppilailla on ruokailun ja ulkoilun jälkeen lepoaika. Sanna ehtii kahvihuoneeseen, jossa on muutama muukin kup-
pinsa kanssa.

– Tykkään työstäni tosi paljon. Kahta samanlaista päivää ei ole, vaikka tietyt asiat toistuvatkin. Oppilashoitajan rooli on monipuolinen, sillä me avustamme luokissa, teemme lasten kanssa hoidollista ja kuntouttavaa työtä ja järjestämme koulun aamu- ja iltapäivätoiminnan ja loma-aikojen toiminnan. Tässä työssä tarvitaan sydäntä, järkeä ja huumoria, sanoo Sanna.

Kahvihuoneessa pohditaan tulevaa muuttoa. Uomarinteen reilu parikymmentä erityisoppilasta on jo vuosia ollut omassa, pienessä parakkikoulussaan lukion vieressä, mutta joulukuussa pääkoululle valmistuvat uudet tilat. Erityislasten kanssa työskentelevät hoitajat ymmärtävät idean integraatiosta, mutta eivät ole täysin vakuuttuneita sen toimimisesta käytännössä. Aidattu piha on yksi esimerkki. Koko pihaa ei ole aidattu uudessa talossa.

– Meillä on nyt piha, jossa korkea aita ja lukittava portti turvaavat tilaa. Aita antaa erityislapsillekin mahdollisuuden olla kerrankin villejä ja vapaita ilman, että aikuinen on koko ajan kannoilla ohjaamassa. Tavallisella koulunpihalla ulkoilu ei onnistu samalla tavalla. Integraatio on kaunis ajatus, mutta ►

en usko, että se ainakaan kaikille meidän talon lapsille on pelkästään positiivinen juttu, miettii Sanna.

Pihaa saattaa ympäröidä aita, mutta se ei tarkoita sitä, että erityiset olisi-
vat eristyksessä.

– Liikumme lasten kanssa paljon koulun ulkopuolella. Saatamme lähteä Espan puistoon jäätelölle, käydä Lin-
nanmäellä, mennä ravintolaan syömään tai käydä vaikka kaupassa. Ne ovat ar-
jen taitoja, joita harjoittelemme täällä, Sanna sanoo.

Ensi viikolla luokka aikoo lähteä junaretkelle. Tarkoitus on istua koko kehärata kertaalleen ympäri, mukaan otetaan keksipaketti ja rutkasti retkel-
listä mieltä. Lapset ovat innoissaan.

– Ne hoitajat, jotka työvuorossaan juoksevat pää kolmantena jalkana ajat-
televat, että mitäs työtä tuollainen ju-

nassa istuminen on. Kun liikkuu kau-
pungilla erityislasten kanssa, on oltava
silmät selässäkin ja täytyy varautua
kaikkeen, myös raivareihin, ympäris-
töstä tuleviin paheksuviin katseisiin tai
hyvää tarkoittaviin neuvoihin. Retki-
päivien jälkeen me aikuiset olemme ai-
na aika poikki, nauraa Sanna.

JÄMÄKKÄ JA JOUSTAVA

Luokassa palataan pöytähommi-
en pariin. Lapset kaivavat esiin hamahelmi-
töitään ja palapelejä. Nyt ei auta ven-
koilu ja lattialla lojuminen. Sanna kir-
joittaa oppilaan kansioon päivän kuu-
lumiset. Vanhemmat voivat sieltä ja luokan omalta Instagram-tililtä seura-
ta, miten koulussa on mennyt ja mil-
laisia juttuja tänään on tehty. Yhteistyö
kodin kanssa on tiivistä.

–Ensin palapeli ja sitten kan-
sio. Kaikille on samat säännöt, tois-
taa Mervi napakasti. Päivässä on pal-
jon tilanteita, jolloin joustetaan ja
mennään helpoimman kautta, mut-
ta on myös hetkiä, jolloin on oltava
jäykkä. Vastentahtoisinkin väentäy-
tyy lopulta pulpettiin. Kun hommat
on tehty, on vuorossa jokakeskiviik-
koinen kohokohta: luontodokument-
ti! Luokka kokoontuu valkokankaan
eteen säckituoleille seuraamaan koti-
kissojen salattua elämää.

Sannan työpäivä on päättymässä.
Hän tekee lyhennettyä työaikaa nyt,
kun omassa perheessä on ekaluokkalai-
nen. Tytär ehti jo kertaalleen soitella äi-
dille koulumatkalta.

– Sanna, mä leijun! Kuuluu iloi-
nen ääni oven raosta, kun Sanna sulkee
oven perässään. ■

Tänään töissä

KUKA

Sanna Korventausta on vantaalainen
lähihoitaja, joka työskentelee oppi-
lashoitajana Uomarinteen koulussa
erityislasten luokassa.

OPINNOT JA TYÖURA

Valmistuin lähihoitajaksi vuon-
na 1997. Erikoistuin vammaistyö-
hön, mutta olen työskennellyt myös
akuutti- ja pitkäaikaissairaiden pa-
rissa. Uomarinteen koulussa aloitin
työn seitsemän vuotta sitten, kun äi-
tiyslomalta palatessani halusin vaihtaa
vuorotyön päivätyöhön. Muis-
tan, kuinka tulin työhaastatteluun
kuopus lastenrattaissa. Jo koulun
eteisessä oli sellainen olo, että tulin
juuri oikeaan paikkaan.

PERHE

Uusperheeseen kuuluvat puoliso,
kaksi aikuista poikaa, teini-ikäinen
poika ja ekaluokkalainen tytär.

HARRASTUKSET

Tässä elämänvaiheessa harrastuk-
set ovat pitkälti lasten kускаamista
treeneihin. Minulle riittää työpäivän

jälkeen palautumiseen se, että pääsen
kahvikupin kanssa sohvalle istumaan.

PARASTA TYÖSSÄ

Lapset, he ovat mahtavia persoonal-
lisuuksia. Palaute työstä tulee välittö-
mästi. Lasten oppimisen ja edistymi-
sen näkeminen palkitsee. Meillä on
myös erinomainen työporukka ja hy-
vä yhteishenki.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Kiinnipitotilanteita on jon-
kin verran. Aikuisia saate-
taan raapia ja purra, lyödä
ja potkia. Asiaan suhtautuu
kuitenkin eri tavalla, kun
vastassa on lapsi, eikä ai-
kuinen. Nyt meillä on on-
neksi pitkään ollut koulus-
sa rauhallista. Arjessa tulee
eteen myös tilanteita, jolloin
aikuisen pitää ymmärtää luo-
vuttaa. Jos koulussa on käytetty
kaikki mahdolliset keinot ja ko-
keiltu jokainen konsti, eikä ope-
teltava asia, esimerkiksi syöminen,
siitä huolimatta lapsen kanssa onnis-
tu, niin asia on vain hyväksyttävä.





SUPER ON TOTEUTTANUT PERUS- JA LÄHIHOITAJILLE OMAN TUNNISTETTAVAN AMMATTIMERKIN.

*Merkin luonnosteli 1940-luvun puolivälissä
Helsingin yleisen sairaalan ensimmäisen apuhoitaja-
yhdistyksen oppilas Maija Ihalainen kurssimerkiksi.
Ammattitaiteilijan viimeistelemän suunnitelman mukaan
toteutettu sinivalkoinen merkki palvelee meitä yhä SuPerin
ammattimerkkinä, ansiomerkkinä ja osana liiton logoa.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto



Tehokkuusvaatimus suosii rutiineja
ja syö inhimillistä työtettä

VANHUSTYÖSTÄ PUUTTUU ELÄMÄÄ JA ESTETIIKKAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hyvä vanhustyö on tehty sosiaalisuudesta, kulttuurisuudesta, pedagogisuudesta ja estetiikasta. Yhteen niputettuna nämä sanat tarkoittavat inhimillistä ja merkityksellistä arkea – kaikkea sitä, mitä vanhustyöstä Sointu Riekkinen-Tuovisen mukaan tällä hetkellä puuttuu.

Fyysinen hoito oli hyvää kaikissa tutkituissa vanhusten asumisympäristöissä. Huonompaa oli se, että hoito ja kulttuuri ajateltiin yleensä kahdeksi eri asiaksi.

– Kärjistäen: aamulla hoidetaan ja illalla harrastetaan kulttuuria ja sosiaalisuutta, Riekkinen-Tuovisen sanoo.

Kulttuurisuus on yleensä ulkoistettu: esimerkiksi musiikki- ja teatteriryhmiä vierailee vanhuksia ilahduttamassa, mikä on sinänsä positiivinen asia. Sosiaalisuuden ja kulttuurisuuden – Riekkinen-Tuovisen käsittein sosiokulttuurisuuden – pitäisi kuitenkin olla mukana kaikessa mitä vanhustyössä tehdään.

– Kulttuuria on jo se, että hoitaja puhuu pitkäaikaisas-

ton vuoteessa olevalle vanhukselle muustakin kuin hoidosta. Rutiinipuheen sijaan vanhuksen kanssa voi jutella vaikkapa ilmoista ja maailman menosta. Mistä nyt ihmiset yleensä keskenään juttelevat, Riekkinen-Tuovinen tuumii.

Kaikki työntekijät eivät näe hoitajanroolinsa ulkopuolelle. He eivät aina huomaa esimerkiksi sitä, että he saattavat olla ainoat ihmiset, joita pitkäaikaisosastolla oleva vanhus enää tapaa.

– Huolestuttavinta tuloksissa oli se, että asenteet ja erityisesti toimintatavat vaihtelevat niin paljon työntekijästä toiseen. Toiset tekevät vain fyysisiin toimintoihin liittyviä tehtäviä, toiset huomioivat vanhuksen kokonaisvaltaisemmin. Saattamaisuudesta päätellen sosiokulttuurisuus on jäänyt hoitajakoulutuksessa taka-alalle.

Riekkinen-Tuovinen haastatteli väitöstään varten yhdeksää kotihoidon, hoitokodin ja pitkäaikaisosaston työntekijää, jotka kaikki toimivat lähihoitajan tehtävissä. Yksi oli koulutukseltaan apuhoitaja, yksi kehitysvammaisten ohjaaja ja loput perus- ja lähihoitajia. Lisäksi hän analysoi vanhusten hoitoja palvelusuunnitelmia ja havainnoi käytännön vanhustyötä eri asumismuodoissa.

KOIVUVIHDAN TUOKSU ON VÄKEVÄÄ ESTETIIKKAA

Kaikille pitäisi olla selvää, että vanhus, kuten kuka muu tahansa, tykkää joistakin asioista, ja joistakin ei.

Hoitokodin tai pitkäaikaisosaston yhteistilassa pauhaava jumalanpalvelus ei ole välttämättä kaikkien asukkaiden mieleen. Viriketoiminnan nimellä kulkeva ohjattu askartelu ei tunnu kaikista hyvälle etenkin, jos se on lapsenomais- ta ja kaikille samaa.

Kaiken toiminnan pitäisi lähteä liikkeelle vanhuksista yksilöinä omine voimavaroineen, ei vanhuksia koskevista ennakokäsityksistä tai yleistyksistä.

– Ei ole oikein teettää kaikilla samoja asioita samalla aikataululla. Jollei ihminen ole harrastanut jumppaa ennen ►





85-vuotispäivään, häntä on vaikea saada kiinnostumaan tuolijumpasta sen jälkeenkään, Riekkinen-Tuovinen sanoo.

Muistisairaat saatetaan jättää vaille huomiota sen oletuksen varassa, ettei sosiaalisuus tai kulttuurisuus enää merkitse heille mitään. Tutkijan mukaan oletus on väärä: mukava hetki työntekijän kanssa voi jättää tunnemuiston myös demen-toituneeseen mieleen.

– Työntekijöillä ei ole aina käytössään muistisaira-an vanhuksen elämänhistoriaa valaisevia tietoja, vaikka pitäisi olla. Valokuvien äärellä muistelu voi onnistua muistisaira-an-kin kanssa. Kaikki tämä on arkeen sisältyvää kulttuurisuutta.

Vielä 1990-luvulla vanhainkodit sijaitsivat usein taajamien reunoilla. Pihalla oli tilaa marjapensaille, ja kukkiakin löytyi asukkaiden kasteltavaksi. Luonto oli lähellä ja erilaisia käden taitoja pääsi harjoittamaan toimintakyvyn mukaan. Nykyään tilanne on usein toinen.

– Esteettinen, asioiden kauneutta ja elämyksellisyyttä painottava näkökulma on tämän päivän vanhustyössä liian harvinainen. Saunavastan tuoksu on väkevä elämys, samoin vastakeitetyin kahvin tuoksu. Nykyään saunomismahdollisuutta ei aina ole, ja ruuanlaitto tuoksuineen on usein ulkoistettu suurkeittiöille.

KAIKKI EI OLE RAHASTA KIINNI

Riekkinen-Tuovinen kaipaa vanhustutkimukseen ja -työhön lisää pedagogista, ohjauksesta lähtevää otetta. Ihminen kehittyy koko ikänsä, ja kehitystä voidaan tukea pedagogisilla ratkaisuilla – myös vanhuksen kehitystä.

– Ohjaaja voisi olla hoitajaa parempi ammattinimike vanhustyötä tekeväälle lähihoitajalle, akuuttihoitoa lukuun ottamatta. Hoito- ja palvelusuunnitelmien sijaan voitaisiin puhua asiakassuunnitelmasta, tutkija ehdottaa.

Kieli ja puhetapa vaikuttavat laajemminkin vanhustyön asenteisiin ja käytännön toimintaan. Kun joku leimataan demetikoksi, koko ihminen yksilöllisine persoonallisuksineen ja menneisyyksineen tulee määritellyksi lääketieteellisen diagnoosin kautta.

– Kieli vaikuttaa myös vanhustyön imagoon. Jos puhutaan aina vain raihnaisista vanhuksista, joiden kanssa ei voi tehdä mitään järkevää tai työn raskaudesta ja kiireestä, halukkuus hakeutua alalle vähenee.

Pelkät nimenmuutokset eivät tietenkään riitä. Vanhustyön yksiköissä pitäisi pysähtyä pohtimaan organisaatiokulttuuria, työskentelytapoja ja asenteita. Esimiehen asenne ja riittävä resursointi ratkaisevat paljon, kun on kyse tarpeellisen ajan ja koulutuksen järjestämisestä.

Riekkinen-Tuovinen tunnistaa kyllä vanhustyön rankat reunaehdot, kuten henkilöstömäärien riittämättömyyden ja kiireen. Kaikessa ei kuitenkaan ole kyse kiireestä tai rahapulasta.

– Vuorovaikutukseen ikäihmisten kanssa on aina aikaa, sillä se onnistuu mainiosti työtä tehdessään. Vanhuksen kanssa voi ja kannattaa jutella riippumatta hänen kognition tasostaan juuri sillä hetkellä. Keskustelu tekee hyvää, vaikkei vanhus ymmärtäisi tai muistaisi kaikkea.

PAREMPAA NÄKYVISSÄ

Vanhustyötä ja vanhusten hyvinvointia uhkaavat Riekkinen-Tuovisen mukaan ennen kaikkea työn normitus ja liiallinen

rationalisointi. Tehokkuusvaatimukset sekä kellon ja rutiinien mukaan toimiminen syövät vanhustyön luovuutta.

Mitä pidämme tärkeänä? Onko tärkeämpää, että osastojen vaippakaapit ovat viimeistä piirtoa myöten järjestyksessä vai se, että vanhus saa viettää pienen mukavan hetken työntekijän kanssa?

– Toki nämä kaksi asiaa voidaan yhdistääkin. Vanhus voi olla mukana arkisissa toiminnaissa, jos hän vain siihen kykenee. Ja yhdessä tehdessä voidaan jutella kaikesta maan ja taivaan välillä.

Vanhustyön sosiokulttuurisessa kehityksessä on Riekkinen-Tuovisen mukaan ollut vuosikymmenten mittaan nousuja ja laskuja. Tällä hetkellä ollaan aallon pohjalla, mutta nousun merkkejä on näkyvissä.

90-luvun vanhainkodit olivat luonnonläheisyytensä ja askartelunohjaa-

ESTEETTINEN, ASIOIDEN KAUNEUTTA JA ELÄMYKSELLISYYTTÄ PAINOTTAVA NÄKÖKULMA ON TÄMÄN PÄIVÄN VANHUSTYÖSSÄ LIIAN HARVINAINEN.

jiensa ynnä muiden virikelähteiden ansiosta sosiokulttuurisessa mielessä nykyisiä hoitopaikkoja toimivampia. Sittemarkkinatalouden tehokkuusvaatimukset alkoivat kaventaa mahdollisuutta kokonaisvaltaiseen vanhustyöhön.

Riekkinen-Tuovisen väitöstutkimuksen tulokset eivät ole pelkästään negatiivisia; niiden mukaan sosiokulttuurisuudesta näkyy jo lupaavia ituja.

– Pulmana on, miten idut saadaan leviämään kaikkeen vanhustyöhön.

Viime aikoina on avattu myös eri teemoihin keskittyviä vanhusten hoito- ja asumisyksiköjä, teemoina esimerkiksi taide ja kulttuuri, tai luonto ja puutarha. ■

SOINTU RIEKKINEN-TUOVINEN: SOSIOKULTTUURISTA VANHUSTYÖTÄ PAIKANTAMASSA. TUTKIMUS ERILAISSA VANHUSTEN ASUINYMPÄRISTÖISSÄ. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2018.



Papiljottien kiertosuunta kertoo vanhustyön arvoista

"Joskus aiemminhan me ollaan tehty kinkkukin hoitokodilla, mutta siinäkin on nykyään varmaan jokin paloturvallisuusasia, että me ei enää saada tehdä sitä. Että tämmöset kiellot tavallaan sitten syö sitä kodinomaisuutta."

Sointu Riekkinen-Tuovisen haastatteleman työntekijän lausunto vie tehokkuusajattelun ytimeen: kinkku on tuote, tuoksu sivutuote.

Tutut tuoksut ja niiden liittyminen joulutunnelmaan ovat panoksia ja tuotoksia ynnäilevälle kamreerijärjelle aivan liian monimutkaisia asioita. Aivan kuin panisi Googlen kielikoneen kääntämään englanniksi lauseen "haetaan lakkaa satamasta kun lakkaa satamasta". Kokeilkaapa.

Riekkinen-Tuovisen lainaama tukija Riitta Koivula kertoo omaisesta, jonka närkästys oli suuri. Syy: vanhuksen papiljottit on kierretty suihkun jälkeen väärään suuntaan.

Koivula löytää papiljottien kiertosuunnasta välittömän yhteyden vanhustyön suuria linjoja säätelevään arvomaailmaan: "Papiljotti on suihkun jälkeen kierretty väärään suuntaan, koska toiminnan kulttuurista aspektia ei nähdä niin merkittävänä, eikä sitä arjen kiireisten toimien keskellä priorisoida. Kulttuurisesta ihmiskäsityksestä esimerkiksi erilaisine elämäntyyleineen ei olla henkilökunnan keskuudessa riittävän tietoisia, eikä siitä ymmärryksestä työyhteisössä erityisesti palkita."

ANTTI VANAS

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhteistyöllä

Tunnistetaan ihmiskaupan uhreja

TEKSTI MINNA LYHTY

Ihmiskauppa on totta myös Suomessa. Sosiaali- ja terveysalan työntekijät ovat merkittävässä roolissa uhrien tunnistamisessa ja avun piiriin saattamisessa.

Ihmiskauppa voi liittyä muun muassa seksuaaliseen hyväksikäyttöön, pakotyöhön tai vastentahtoisesti solmittuun avioliittoon. Uhri voi olla aikuinen tai lapsi, suomalainen tai ulkomaan kansalainen. Tammikuussa julkaistiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ohje ihmiskaupan uhrien tunnistamiseen ja palveluohjaukseen.

– Tunnistaminen on usein yhteistyötä. Esimerkiksi terveyskeskuksessa asiakas saattaa tavata lääkärin ja hoitajan, jotka huomaavat hänen puheissaan viitteitä ihmiskaupasta. Kun nämä puheet summataan yhteen, kokonaiskuva selkeytyy, kertoo ihmiskaupan vastaisen työn hankekoordinaattori Jaana Sipilä Kansainvälisestä siirtolaisuusjärjestö IOM:sta.

Uhri on tyypillisesti alisteisessa riippuvuussuhteessa toiseen ihmiseen. Alistaja voi olla muun muassa työnantaja, parittaja, aviomies tai sukulainen.

Uhri saattaa kärsiä hoitamattomista kroonisista sairauksista, infektioista, vammoista, heikentyneestä yleiskunnosta, mielenterveys- ja päihdeongelmista tai seksuaaliterveyden ongelmista. Hän on saattanut joutua työtapaturmaan tai muuhun onnettomuuteen tai hänet on pahoinpidelty tai raiskattu. Tyypillistä on, että hän on eristäytynyt muista ihmisistä. Hän saattaa olla pelokas ja arka sekä välttelee katsekontaktia.

Uhrin aseman voi paljastaa se, etteivät vammat ja vaivat

vastaa asiakkaan itsensä tai saattajan kertomaa. Hänen kertomuksensa vammojen synnystä voi myös muuttua. Hälytyskellojen pitäisi soida, jos asiakas hakeutuu vastaanotolle toistuvasti samoista syistä tai vasta sitten, kun oireet ovat päässeet vakaviksi. Vaikka hän olisi asunut Suomessa pitkään, hän ei osaa välttämättä suomea tai englantia. Merkkejä pantavaa on myös, jos asiakkaan osoitetiedot ovat muuttuneet useasti tai ettei hän tunne alueensa lähipalveluita.

LUO LUOTTAMUKSELLINEN ILMAPIIRI

Jos epäilet kohdanneesi ihmiskaupan uhrin, yritä luoda luottamuksellinen ilmapiiri ja selvitä kysymyksillä hänen tilannettaan. Ole kuitenkin varovainen, ettei vaikuta kuulustelijalta. Osoita kunnioitusta ja hyväksyntää.

– Terveystenhuollon ammattilaiset eivät ole tutkivia viranomaisia, joiden pitää kerätä todisteita. Hoitajien pääasiallinen tehtävä on auttaminen, Jaana Sipilä muistuttaa.

Uhrin hyväksikäyttäjä saattaa olla mukana vastaanotolla, mikä estää luottamuksellisen keskustelun. Saattajalle voi kertoa käytännöstä, että asiakkaat tavataan kahden kesken. Jos uhriksi epäilty ei puhu suomea tai englantia, on hoitotilanteeseen järjestettävä tulkki. Hänen pitää olla uhrille tuntematon.

Kerro asiakkaalle, että hän voi saada apua tilanteeseensa. Toteuta kiireellinen terveydenhoito ja ohjaa tarvittaviin sosiaalipalveluihin. Mieti, mitä kirjaat asiakastietoihin, sillä hyväksikäyttäjällä saattaa olla pääsy niihin.

Konsultaatioapua saat ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmän numerosta 029 546 3177. Neuvoja saa kertomatta asiakkaan henkilöllisyyttä. Vain jos asiakas suostuu, hänen tietonsa voi antaa auttamisjärjestelmään. Tarjolla olevia palveluita ovat muun muassa neuvonta, majoitus, sosiaali- ja terveyspalvelut, taloudellinen tuki, tulkkipalvelut sekä oikeusapu.

– Jos asiakas ei ole valmis auttamisjärjestelmän asiakkuuteen, on tärkeää kertoa, että se on mahdollista myöhemminkin tai hän voi hakea apua kansalaisjärjestöiltä. ■

JOS EPÄILET KOHDANNEESI IHMISKAUPAN UHRIN, TOIMI NÄIN:

- Luo luottamusta katsomalla silmiin.
- Puhu rauhallisesti ja kerro, mitä olet tekemässä.
- Kerro vaitiolo- ja salassapitovelvollisuudesta.
- Anna asiakkaalle ensiapua ja lääkkeitä.
- Ohjaa hänet avun piiriin.



LUE OHJEET IHMISKAUPAN UHRIN TUNNISTAMISEEN

ERITTÄMINEN

MITÄ SE ON?

Eritteiden ja erittämishäiriöiden seuranta, niiden kirjaaminen sekä ulostamisessa ja virtsaamisessa auttaminen vauvasta vaariin ovat perushoitoa. Virtsasta tarkkaillaan määrää, väriä, kirkkautta ja virtsaamistiheyttä. Ulostesta tarkkaillaan koostumusta ja väriä. Lähihoitaja ottaa myös uloste- ja virtsanäytteitä ja tekee virtsan liuskakokeita. Avustaminen wc:ssä ja esimerkiksi vuoteeseen asetettavan alusastian käytössä ovat hoidon arkea. Lähihoitajien työnkuvaa kuuluu myös virtsatietetointi, sekä kerta- että kestokatetointi. Suolen sisältö ja virtsa voidaan poistaa myös avanteen kautta, jolloin on huolehdittava avannetta ympäröivän ihon hoidosta ja avannesidoksen vaihdosta. Virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyy aina hienotunteisuus, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus.

MITÄ UUTTA?

Eritteiden hygieeniseen talteenottoon tarkoitetut suojat, vaipat ja housut ovat kehittyneet sekä hoitajalle että hoidettavalle paremmiksi. Vaippojen käytettävyys ja imukyky ovat parantuneet, ne on helppo pukea ja ne mahdollistavat wc-käynnit. Mahdolliset kosteusilmaisimet ilmoittavat vaiipan vaihdosta. Wc-tilojen sisustus, esteettömyys ja apuvälineistö kehittyvät koko ajan niin, että vaikeastikin liikkuvat saadaan käymään vessassa ja elämään mahdollisimman normaalisti. Nykyaikaisiin wc-tiloihin pääsee aina rollaattorilla ja pyörätuolilla. Avannesidokset ovat kehittyneet huomaamattomiksi ja ne on valmistettu tekstiilistä. Lääkityksessä on palattu juurille, kun karpaloa on virallisesti suositeltu toistuvien virtsatieinfektioiden ehkäisyyn – karpalon tehosta ei kuitenkaan olla täysin varmoja.

MUISTA NÄMÄ!

Noudata tarkkaan virtsaamis- ja ulostamistoimenpiteiden vaatimia hygieniasääntöjä eri tilanteissa. Monet sairaudet vaikuttavat erittämiseen. Virtsatieinfektiot ovat yleisimpiä lääkärin hoitoa vaativia infektioita, naiset saavat virtsatietulehduksia miehiä nuorempina. Virtsankarkailua esiintyy yleensä ikääntyneillä, naisilla nuorempina kuin miehillä. Pitkäaikaishoidossa olevista joka toisella tapahtuu virtsankarkailua. Ummetus on yleistä vähän liikkuvilla vanhuksilla. Ummetusta voidaan liikunnan lisäksi vähentää nesteellä, kuitupitoisella ruoalla, ummetuslääkkeillä ja peräruiskeella. Krooninen ripuli voi olla oire jostakin sairaudesta. Äkillisen ripulin syynä voivat olla infektio, ruokamyrkytys tai antibioottikuuri. Ripulin perushoidossa on huolehdittava neste- ja ravintotasapainosta.

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

Varhaiskasvatus sai ruokailusuosituksen

Kasvikset ovat ruokavalion perusta

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT INGIMAGE

Kuusi kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä on suositeltava määrä alle kouluikäisille lapsille. Suomalaislapset syövät tästä noin puolet. Lasten ruokavaliossa riittää vielä kohennettavaa.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa esitellään lasten lautasmalli, joka kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Lautasella pitäisi olla puolet kasviksia, neljäsosa perunaa, riisiä tai pastaa ja neljäsosa kalaa, lihaa tai kasviperäisiä proteiinilähteitä, kuten herneitä, papuja tai linsejä. Lisäksi ateriaan kuuluu ruokajuoma, leipä ja kasvimargariini sekä öljy tai öljypohjainen salaattinkastike.

Lasten lautasmallissa ei ole tavallaan mitään uutta, sillä se on sama kuin aikuisille. Käytännössä lautasmallin mukaiset ateriat eivät aina toteudu. Lapsille saatetaan tarjota kasviksia liian niukasti, ikään kuin oikean ruoan lisäkkeenä.

Alle 1-vuotiaat saavat eri ruokaa kuin muu perhe. Kun he alkavat syödä samaa kuin muutkin, heidän ruokavalionsa laatu usein heikkenee. Sokerin, suolan, tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrät saattavat kasvaa turhan suuriksi. Monitydyttymättömien rasvahappojen, ravintokuidun, raudan ja E-vitamiinin saanti voi jäädä liian vähäiseksi.

OIKEUS TERVEELLISEEN RUOKAAN

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ensimmäisen kerran oman ruokailusuosituksen alle kouluikäisille. Tammikuussa julkaistu suositus on tarkoitettu varhaiskasvatuksen järjestäjille ja yksiköille, ruokapalveluille sekä kodeille. Varhaiskasvatuksen velvollisuus tarjota lapsille terveyttä edistävää ruokaa on kirjattu myös varhaiskasvatustakiin.

Ruokailusuositus pohjautuu ruokakolmioon, joka on terveellisen ruokavalion malli. Juurekset, vihannekset, hedelmät, marjat, peruna, täysjyvävilja ja kasviöljy ovat ruokavalion perusta. Vähärasvaiset maitotuotteet, palkokasvit, kala ja liha tekevät aterioista täysipainoisia.

– Lasten pitäisi syödä kalaa nykyistä enemmän. Punaista lihaa voi korvata siipikarjalla ja kasviproteiinin lähteillä. Alle kouluikäisten ei pitäisi syödä punaista lihaa yli 250 grammaa viikossa, sanoo suosituksen laatineen asiantuntijaryhmän puheenjohtaja, tutkimusprofessori Suvi Virtanen.

Lapsi tarvitsee pehmeää rasvaa kasvuun ja kehitykseen. Kova rasva ei ole välttämätöntä. Hyviä rasvanlähteitä ovat kasviöljyt, kasvimargariinit, öljypohjaiset salaattinkastikkeet, pähkinät, mantelit ja siemenet. Leikki-ikäisille voi tarjota erilaisia siemeniä vaihtelevasti enintään ruokalusikallisen päivässä.

Satunnaisesti ruokavalio voi sisältää tuotteita ruokakolmion ylimmältä hyllyltä, jossa ovat muun muassa makkarat, rasvaiset juustot, suolaiset napostel-

LASTEN PITÄISI SYÖDÄ KALAA NYKYISTÄ ENEMMÄN. PUNAISTA LIHA A VOI KORVATA SIIPIKARJALLA JA KASVIPROTEIININ LÄHTEILLÄ.



tavat, karkit, suklaat ja limsat.

OPETA LAPSILLE RUOKAILOA

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa tuodaan esiin ruokakasvatuksen merkitys.

– Kasvattajilla on valtava mahdollisuus vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin, sillä lapsena opitut makumieltymykset ja ruokailutottumukset säilyvät usein aikuisuuteen asti. Varhaiskasvatuksen ruokailu tasoittaa perhe- taustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää siten tasa-arvoa, Suvi Virtanen sanoo.

Varhaiskasvattajat ovat lapsille roolimalleja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä. Esimerkiksi kiruokailu ja myönteinen ruokapuhe rohkaisevat lasta tutustumaan uusiin makuihin. Vaikka kasvattaja itse ei pitäisi esimerkiksi kalasta tai joistakin kasviksista, sitä ei kannata kertoa ääneen.

Ruokailuhetkissä tavoitteena on se, että lapsi kokee ruokailoa. Se tarkoittaa iloista mieltä ja hyvää oloa, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä ja toisen kanssa yhdessä syömisestä. Kun syö hyvin, jaksaa leikkiä ja oppia uutta.

Lasten energiantarve on yksilöllinen ja ruokahalu vaihtelee eri päivinä. Ruokailuhetkiin ei kuulu pakottaminen.

– On tärkeää kunnioittaa lapsen ruokahalua, jotta hänen oma syömisensä säätely säilyy hyvänä. Hänen pitää saada itse päättää, miten paljon jaksaa syödä.

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu uusien makujen pelko, joka kestää 2-vuotiaasta 6-vuotiaaksi. Leikkikäiset seuraavat muiden syömistä ja haluavat samaistua heihin. Kun kaveri syö rohkeasti jotakin uutta, uskaltaa itsekin ehkä hie- man maistaa.

Joissakin päiväkotiryhmissä lapset

saavat leivän vasta pääruoan syötyään. Ruokailusuosituksessa painotetaan sitä, että tällainen ruoalla palkitseminen ei tue syömisestä myönteistä kehitystä. Leivän pitää olla osa ateriaa, jonka saa riippumatta siitä, maistuuko pääruoka. Samoin välipala on erillinen ateria, jonka saamiseen ei saa vaikuttaa se, miten lounas on maistunut.

RUOKAA KAIKILLA AISTEILLA

Lapset haluavat tutustua ruokaan kaikilla aisteilla: katsomalla, kuuntelemalla, koskemalla, haistamalla ja maistamalla. Monessa päiväkodissa käytetään aistilähtöisiä ruokakasvatustermiä, kuten Sapere-ruokakasvatusta.

– Lapset ovat synnynnäisesti uteli- aita. Heitä on helppo rohkaista ruoan tutkimisessa. He tutustuvat ruokamaailmaan ilolla, Suvi Virtanen kertoo.

Ruokakasvatuksessa voidaan käyttää erilaisia oppimisympäristöjä, kuten metsää, ruokakauppaa, toria, digitaalista oppimisympäristöä tai päiväkodin keittiötä. Lapset voivat osallistua ruoan valmistukseen, esimerkiksi tekemällä salaa- tin, valmistamalla vä- lipalan tai pilkkomalla kasviksia.

Varhaiskasvatuk- sessa yhdessä syö- minen on oppimis- kokemus. Ruoka- pöydässä opitaan pöytätapoja ja toi-

sen huomioon ottamista. Parhaimmil- laan ruokailuhetki on mukava kiireetön hetki lapsille ja aikuisille.

Ruokakasvatukseen kuuluvat myös pohdinnat siitä, millaista on hyvinvoin- tia edistävä ravinto ja mistä ruoka tulee. Ruokailutilanteissa tutustutaan luonte- vasti erilaisiin ruokaperinteisiin ja -ta- poihin. Lapsi oppii arvostamaan omaa ja toisten ruokakulttuuria. Ruokailuun liittyy myös ympäristökasvatus, esimer- kiksi sen miettiminen, miten ruokahä- vikkiä voisi vähentää.

TUTKIMUSPROFESSORI SUVI VIRTANEN
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOKSELTA
PUHUI TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA
– VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILU-
SUOSITUKSEN JULKISTAMISTILAISUUDESSA
23. TAMMIKUUTA 2018 HELSINGISSÄ.



LUE VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILU-
SUOSITUS KOKONAISUUDESSAAN



Ammattiosaston elinvoimaan pätee yksinkertainen nyrkkisääntö:

JOS ET NÄY JA KUULU, ET OLE OLEMASSA

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Miten rakentaa yhteisöllisyyttä, kun jäsenkenttä kasvaa ja laajenee nopeasti? Lahden yksityissektorin ammattiosastossa tähän haasteeseen on vastattu tehokkaalla viestinnällä.

Lahtelainen lähihoitaja Margit Jokinen omisti vuosia sitten aerobic-salin. Jo yrittäjyytensä alkumetreillä hän oppi, etteivät asiakkaat löydä paikalle, jos palvelua ei markkinoi. Hänen mukaansa sama pätee ammattiosastotoimintaan. Jotta ammattiosaston saa elinvoimaiseksi, on otettava reippaasti yhteyttä jäseniin ja kerrottava, miksi heidän kannattaa lähteä aktiivisesti mukaan toimintaan.

Vuonna 2012 toimintansa aloittanut Lahden yksityissektorin ammattiosasto on kasvanut lyhyessä ajassa tyhjästä 600 jäsenen yksiköksi. Kasvun taustalla on maanlaajuinen ilmiö: sote-palvelujen yksityistäminen.

– Isot toimijat ovat tehneet kauppoja. Yksityisten työpaikkojen määrä on kolminkertaistunut viime vuosien aikana. Työpaikkoja on jo laaja kirjo. Ammattiosaston toiminta-alueena on koko Päijät-Häme. Siinä riittää työmaata ammattiosastotoiminnan kehittämiseksi.

YHDYSJÄSENET OVAT VIESTINNÄN PERUSTA

Kun Margit Jokinen vuonna 2015 aloitti ammattiosaston puheenjohtajana, toiminta oli vielä hiljaista. Suurimmat ongelmat olivat verkostojen ja tiedotuksen puute. Esimerkiksi yhdysjäsenoiminta oli täysin hiipunut.

– On vaikeaa luoda yhteisöllisyyden tunnetta, jos jäsenet jäävät etäisiksi, eivätkä tiedä ammattiosastosta oikein mitään.

Lahden yksityissektorin ammattiosastossa alettiin järjestelmällisesti rakentaa yhteyksiä kaikkiin alueen yksityisiin työpaikkoihin.

– Perustimme tiedotusjaoston ja aloimme verkostoitua. Otimme yhteyttä jokaiseen työpaikkaan, josta emme olleet kuulleet ja jossa meillä ei ollut vielä yhdysjäsentä.

Näkyvyys, yhteisöllisyys, yhteistyö ja tavoitettavuus. Siinä ovat neljä menestyvän ammattiosaston tukipilaria, sanoo Lahden yksityissektorin ammattiosaston puheenjohtaja Margit Jokinen.

Heinäkuun 2015 aikana ammattiosasto sai työpaikoille yli 20 uutta yhteyshenkilöä, joista tuli myöhemmin varsinaisia yhdysjäseniä sekä luottamusmiehiä tai työsuojeluvaltuutettuja. Jokinen toteaa, että yhdysjäsenet luovat perustan koko viestintäjärjestelmälle. Heidän ansiostaan SuPer näkyy ja kuuluu työpaikoilla.

Lahden yksityissektorin ammattiosastolle hankittiin myös oma toimitila ja tarvittavaa välineistöä: älypuhelin, langaton mikki ja päivystysnumero. Vastuuhenkilöt olivat tavoitettavissa päivystysaikana. Päivystysnumero on edelleen käytössä ja siihen voi ottaa yhteyttä minkä tahansa jäsenasian puitteissa.

– Myös yhteinen toimitila oli hyvä. Siellä jäsenet kävivät moikkaamassa muita ja hakemassa oppaita sekä muuta jäsenmateriaalia. Jouduimme luopumaan tilasta, mutta uusi on hankintalistalla.

SOME-KANAVAT VÄLITTÄVÄT VIESTIN TEHOKKAASTI

Jokinen toteaa, että voimakkaasti kasvavassa ammattiosastossa jokaisen jäsenen tavoittaminen on ollut oikeastaan ammattiosaston elinehto. Hänen mukaansa työ ei lopu siihen, että ammattiosastoon liittyy uusi jäsen. Heti seuraava askel on olla yhteydessä jäseneseen.

Lahden yksityissektorin ammattiosaston viestinnälle on suunniteltu selkeä toimintamalli, jotta yksikään jäsen ei livahda läpi sormien hiljaiseksi rivijäseneksi.

– Lähetämme uusille jäsenille aina yksilöidyn ajankohtaistiedotteen. Yksilöiminen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jäsentä kannustetaan ryhtymään yhdysjäseneksi, jos hänen työpaikallaan ei vielä ole sellaista.

Margit kertoo, että uusille jäsenille suunnatuissa kirjeissä kerrotaan myös tarkemmin, miten ammattiosastoon saa yhteyttä ja kehoitetaan pitämään omat yhteystiedot ajan tasalla. Viestintä ontuu, jos yhteystiedot ovat puutteelliset.

Jokisen mukaan jäsenet tavoittaa parhaiten tekstiviesteillä. Ihmiset viettävät nykyään paljon aikaa some-kanavissa, joten myös ammattiosasto näkyy niissä. Esimerkiksi Facebookin kautta viestit välittyvät nopeasti ja kattavasti ja se on sähköpostin lisäksi ammattiosaston toinen virallinen tiedotuskanavana.

LAHDEN YKSITYISSEKTORIN AMMATTIOSASTOSSA ALETTIIN JÄRJESTELMÄLLISESTI RAKENTAA YHTEYKSIÄ KAIKKIIN ALUEEN YKSITYISIIN TYÖPAIKKOIHIN.

– Perustimme tämän vuoden alussa ammattiosastolle myös julkisen Facebook-sivun, jossa tuodaan esiin SuPerin asioita yleisemmällä tasolla.

Ammattiosastolla on käytössään myös WhatsApp-ryhmät kaikille jäsenille sekä yhdysjäsenille.

– Ryhmät ovat hyvin aktiivisia. Niissä toivotellaan hyviä vointeja ja vastailaan toisten kysymyksiin. Myös WhatsApp on hyvä kanava välittää ammattiosaston tiedotteita.

VAIKUTTAMISTYÖ TUOTTAU TULOKSIA

Margit Jokinen toteaa, että tänä päivänä ilmaisliput tai muut vastaavat edut eivät ole enää tärkein houkutin, millä jäseniä saa mukaan toimintaan. Tärkein on edunvalvonta, joka luo turvallisuuden tunnetta.

– Viestimme superilaisille jatkuvasti siitä, että ammattiosaston yhteyshenkilöt ovat käytettävissä. Se on jäsenille tärkeää.

Jokinen kertoo, että viimeisimpänä kehitystoimenpiteenä ammattiosastoon perustettiin niin sanottu edunvalvontaryhmä. Idea sen perustamiseksi syntyi kansallisena lähihoitajapäivänä tamikuussa, kun ammattiosaston aktiivit

kiersivät alueen työpaikkoja.

– Tapasimme eri sektoreilla työskenteleviä jäseniä, ja heillä oli paljon kerrottavaa työpaikkojen epäkohdista. Käymme edunvalvontaryhmässä läpi keräämiämme tarinoita nimettöminä. Jatkossa voimme käyttää niitä tukena, kun pyrimme vaikuttamaan alueen päättäjiin.

Margitin mukaan vaikuttamistyössä onnistuttiin jo ennen edunvalvontaryhmän perustamista viime syksynä, kun jäseniltään saatiin vieraaksi alueellisia päättäjiä.

– Kerroimme heille työpaikkojen ongelmakohdista. Sen jälkeen asioita on alkanut tapahtua. Esimerkiksi työsuojelutarkastuksia on ollut paljon enemmän kuin aiemmin.

Ammattiosaston seuraava urakka on vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ja luoda entistä parempi pohja työsuojelutoiminnalle. Tavoitteena on kiertää työpaikkoja, tavata ihmisiä ja saada uusia työsuojeluvaltuutettuja.

– Aktiivinen yhteydenpito jäseniin tuottaa tulosta. Tänä päivänä saattaa yhtäkkiä tulla puhelu, jossa joku ilmoittaa haluavansa yhdysjäseneksi tai muuhun vastuutehtävään. Ne ovat hetkiä, jolloin tuntee todella onnistuneensa. ■

NÄILLÄ TÄRPEILLÄ MARGIT JOKINEN MARKKINOI AMMATTIOSASTOTOIMINTAA JÄSENILLE

1. Saat paikallisesti apua ja neuvoja työhön liittyvissä ongelmatilanteissa.
2. Verkostoitumalla ammattiosaston some-kanavissa saat nopeasti tietoa hyödyllisistä tapahtumista ja virkistystoiminnasta.
3. Sinulla on mahdollisuus verkostoitua ja tutustua muihin omalla sektorillasi työskenteleviin jäseniin.
4. Olemalla aktiivinen puolustat työtäsi ja edistät ammatitaitosi arvostusta. Kun mukana on paljon porukkaa, on myös enemmän voimaa ajaa asioita.
5. Todennäköisesti kaverisi tai tuttusikin on mukana – miksipä et sinäkin?

ARVOKKAAT HAVAINNOT



Tuttavani oli huolissaan palvelutalossa asuvasta, muistisairaasta sisarestaan. Sisar ei pystynyt irrottamaan kättään toisen kädestä tervehtimisen jälkeen. Hänen sormensa jouduttiin avaamaan kouristusmaimesta otteesta. ”Eihän muistisairaus voi aiheuttaa tätä?” tuttavani kysyi.

Oire sopi psykoosilääkkeen haittavaikutukseksi. Sisar sai pienen annoksen psykoosilääkettä päivittäin. Se oli todennäköisesti aiheuttanut kehon jäykkyyttä. Sisaren kävelykin oli muuttunut jäykäksi töpöttelyksi. Kannustin tuttavaani keskustelemaan oireista palvelutalon henkilökunnan kanssa ja kertomaan epäilyn psykoosilääkkeen haitasta. Tapaamisemme uudestaan neljän viikon kuluttua.

Sisaren lääkeannos oli puolitettu. Jäykkyysoireet olivat hävinneet, eikä sisaren levottomuus ollut lisääntynyt.

Ammattihenkilöstön koulutus ja täydennyskoulutus, oppikirjojen ja ammattilehtien artikkelit, Fimean ja Duodecimin ohjeistot eri lääkkeiden sopivuudesta 75 vuotta täyttäneille sekä iäkkäille ja heidän omaisilleen järjestetyt luennot kuvastavat iäkkäiden lääkehoitojen parantamiseksi tehtyä työtä. Muistisairauksien ja muiden sairauksien Käypä hoito -suositukseen on sisällytetty vanhojen ihmisten hoidon erityispiirteitä. Iäkkäiden lääkeshoidoissa onkin tapahtunut paljon myönteisiä muutoksia, mutta ongelmia on yhä.

Lääkehoidot ovat moniammatillista yhteistyötä. Niiden toteuttaminen vaatii osaamista, huolellisuutta ja tarkkuutta. Kotihoidon ja ympärivuorokautisten hoivapalveluiden hoitotyöntekijöillä on iso vastuu vanhusten lääkeshoidoista. On pystyttävä vastaamaan moniin kysymyksiin. Voiko lääkkeen puolittaa tai murskata? Mihin aikaan lääkkeitä otetaan? Mitkä ovat kunkin lääkkeen myönteiset, toivotut vaikutukset, mahdolliset haittavaikutukset ja haitalliset yhteisvaikutukset ja miten niitä seurataan? Apteekkien lääkejakelu ei poista näitä kysymyksiä, jos kotihoidon perus- tai lähihoitaja antaa lääkkeitä asiakkaalle. Hoitajien osaamista tarvitaan.

Mieheni ja minun kognitiivisesti hyväkuntoinen, 101-vuotias ystävä asui sokeutumisen takia pitkäaikaisosastolla. Vieraillessamme luin hänelle paikallislehteä, ja sitten keskustelimme. Erään vierailun aikana havaitsin hänen vastaavan tavanomaista hitaammin. Hän oli ”poissaoleva”. Mieleeni tuli lääkehaitta. Ystävämmme oli antanut minulle oikeuden tietää lääkkeistään. Hänelle oli aloitettu masennuslääke lievän masentuneisuuden takia. Kerroin mahdollisesta lääkehaitasta lääkärille, joka vastasi: ”Tiedämme, että masennuslääke ei auta lievässä masennuksessa. Jätetään se pois. Järjestetään hänelle seuraa ja toimintaa”. Kognitiivinen hidastuneisuus katosi lääkkeen lopettamisen jälkeen, eikä masennustakaan ollut.

Lääkehaitat tulevat tavallisesti esille fyysisten, psyykkisten tai kognitiivisten toimintojen heikentymisenä. Vanhuksen viikoittain tai päivittäin tapaavat lähi- ja perushoitajat pystyvät tekemään arvokkaita havaintoja jutellen vanhuksen kanssa ja seuraten hänen toimintaansa. He ovat avainasemassa lääkehaittojen tunnistamisessa. Muutosten kirjaaminen ei riitä. Niistä tulee kertoa työkaluilla, ja mahdollista syytä on etsittävä yhdessä. ■



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



**KAIKKIE 20. MAALISKUUTA MENNESSÄ
SUPER-LEHDEN SIVUSTA TYKÄNNEIDEN KESKEN
ARVOTAAN KOLME TERMOSMUKIA.**

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

Klikkaa osoitteeseen: www.facebook.com/superlehti/





Miten kohdata ahdistunut ihminen?

Kuuntele, ota vakavasti ja luo turvallisuutta

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Ahdistus ilmenee yleensä fyysisinä oireina. Ne ovat todellisia, eikä niitä pidä mitätöidä. Hoitajan rauhoittava läsnäolo voi helpottaa ahdistusta.

Sydän tykyttää, hikoiluttaa ja vatsa oireilee. Henkeä ahdistaa. Rinnassa on painon tunne, kurkua kuristaa tai pään ympärillä on kuin vanne. Nämä ovat tyypillisiä ahdistusoireita. Ahdistus tuntuu jokaisella eri tavalla.

– Oireet ovat niin voimakkaita, että monet käyvät lääkärissä niiden vuoksi. Tiedän, että tehdään paljon turhia tutkimuksia ja jopa leikkauksia ahdistuksesta kärsiville potilaille. Lääkärit saavat olla tarkkana, jotta tunnistavat oireiden johtuvan ahdistuksesta. Ja päinvastoin, joskus esimerkiksi kipu saatetaan laittaa psyykkisen huonovointisuuden piikkiin, vaikka oireiden takana on somaattinen sairaus, sanoo asian tuntija Ritva Karila-Hietala Suomen Mielenterveysseurasta.

Lievä ahdistus kuuluu ihmisen elämään. Se voi varoittaa vaarasta ja saa meidät suojelemaan itseämme. Haasteellisessa tilanteessa ahdistus nostaa älyllistä ja fyysistä suorituskkyä. Ilman sitä saisimme vähemmän aikaiseksi. Esimerkiksi opiskelija saattaa ahdistua tehtävien palautusajoista, mutta tieto niistä saa työskentelemään tehokkaasti.

Kun ahdistus kasvaa suureksi, se ei enää paranna suorituskkyä. Päinvastoin se saattaa aiheuttaa ongelmia työssä, opiskelussa ja ihmissuhteissa. Pahimmillaan ahdistus vie sairaalahoitoon tai saa lukkiutumaan kotiin.

LUO TURVALLISUUDENTUNNETTA

Ahdistuneisuushäiriöissä ahdistus on pitkäkestoista, olosuhteisiin nähden liiallista ja tavallista arkea haittaavaa. Yksi sen muodoista on yleistynyt ahdistuneisuus.

Ahdistuksen aiheina voivat olla terveys, ihmissuhteet ja taloudellinen tilanne. Nämä saattavat huolestuttaa, vaikka ul-

kopuolisen silmin katsottuna kaikki on kunnossa. Ahdistus voi syntyä pelosta, että menettää esimerkiksi terveyden tai on jo sairastunut vakavaan sairauteen, jota vain ei ole diagnosoitu. Joskus ihminen kokee ahdistusta, vaikka ei pystyisi edes nimeämään syytä siihen.

– Jos elämäntilanne on hankala, on normaalia kokea ahdistusta. Hyvä mielen terveys auttaa kestäämään vaikeuksia. Terve ihminen pyrkii tekemään asioita, jotka helpottavat pahaa oloa. Hän pystyy välillä jopa unohtamaan huolen aiheensa, Ritva Karila-Hietala sanoo.

Ahdistukseen liittyvät fyysiset oireet ovat todellisia, vaikka niiden takana ei olekaan somaattista syytä. Karila-Hietala kehottaa kuuntelemaan ahdistunutta ihmistä.

– Voi vaikkapa kysellä lisää oireista. Jos asiakkaalla on sydäntuntemuksia ja hän pelkää saavansa sairauskohtauksen, verenpaineen mittaaminen saattaa rauhoittaa häntä.

Karila-Hietala tietää, että muistisairauden alkuvaiheessa ahdistusoireet ovat tavallisia. Sairastunut saattaa olla huolissaan, koska ei oikein edes muista, ovatko asiat hyvin vai huonosti.

– Keskustelu ja läsnäolo rauhoittavat häntä. On tärkeää ottaa vakavasti huolenaiheet, vaikka tietäisi, että ne ovat aiheettomia. Muistisairas rauhoittuu, kun hoitaja pystyy luomaan hänelle turvallisuuden tunnetta.

PUHUTA PANIKOIVAA

Paniikkihäiriöt ovat toistuvia ahdistuskohtauksia, joista kärsii 3–4 prosenttia suomalaisista. Paniikkikohtaus voi tulla esimerkiksi kaupan jonossa, bussissa tai torilla. Häiriötä sairastava alkaa vältellä paikkoja, joissa kohtauksia on esiintynyt.

Kohtaukseen liittyy fyysisiä oireita, kuten sydämentykytystä, rintakipua, hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä ja puutumista. Ihminen saattaa pelätä hulluksi tulemista, kontrollin menettämistä tai jopa kuolemaa. Oireet pahenevat kymmenessä minuutissa, jonka jälkeen ne alkavat hiljalleen laantua. Oireet ovat niin rajuja, että ensimmäisen kohtauksen saadessaan moni uskoo saaneensa vakavan sairauskohtauksen.

– Kohtauksen saanut kannattaa puhuttaa, jotta hänen hengityksensä tasaittuu. Ei ole väliä, mistä keskustellaan. Tarkoitus on, että huomio kiinnit-

tyy muuhun kuin oireisiin, Ritva Karila-Hietala neuvo.

Paniikkihäiriöstä kärsivää pitää kannustaa altistamaan itseään hiljalleen pelkoa aiheuttaviin paikkoihin. Esimerkiksi jos paniikkikohtauksia on tullut junassa, voi mennä ensin yhdessä asemalle katselemaan junia. Seuraavalla kerralla voi käydä pysähtyneessä junavaunussa ja sitä seuraavalla kerralla voi matkustaa yhdessä yhden pysäkin välin. Kun näistä selviää ilman paniikkikohtauksia, voi kokeilla yksin matkustamista.

AUTA VOITTAMAAN PELKO

Sosiaalisten tilanteiden pelon hoidossa toimii sama kuin paniikkihäiriössä: altistus. Mitä enemmän eristäytyy, sitä paremmaksi oireilu pääsee.

– Pelkoon auttaa mielikuvaharjoittelu: mitä tulevassa tilanteessa tapahtuu ja millaisia ihmisiä siellä kohtaa. Joskus auttaa, että antaa mielikuvissaan ihmisille hassunkurisia ominaisuuksia, jotta tilanteelle voi nauraa, Ritva Karila-Hietala vinkkaa.

Ahdistusta aiheuttavat myös erilaiset fobiat, jotka voivat liittyä esimerkiksi korkeisiin, ahtaisiin tai avoimiin paikkoihin tai hyönteisiin ja eläimiin.

– Pelottavaan paikkaan, esimerkiksi hissiin, voi mennä ensin yhdessä. Pelosta kärsivää voi rauhoittaa pitämällä kädestä kiinni ja osoittamalla, ettei itse pelkää. Huomion voi yrittää kohdistaa muuhun kuin fobiaan.

Pakko-oireiseen häiriöön kuuluvat pakkoajatukset ja -toiminnot. Karila-Hietala kannustaa ottamaan oireet puheeksi.

– Jos asiakkaan ongelmana on esimerkiksi se, ettei hän pääse suihkusta pois, voi sopia ajasta, jonka suihkussa saa viettää. Kun aika on loppu, kello soi. Aluksi aika voi olla pitkä ja sitä voi pikku hiljaa lyhentää.

– Myös muita pakkotoimintoja voi välttää samalla tavalla. Kun tekee jotain vähemmän tai lopettaa kokonaan, huomaa, ettei tapahdukaan mitään pahaa. Liian isoja tavoitteita ei pidä asettaa, jotta ei tule epäonnistumisen kokemusta.

OLE LÄSNÄ

Ritva Karila-Hietalan mielestä hoitajan ammattitaitoon kuuluu kiireettömän ja turvallisen ilmapiirin luominen, vaikka mielessä olisivat muut odottavat työt. Aito kohtaaminen ja läsnäolo eivät välttämättä vie paljon aikaa.

– Ahdistusta helpottaa, kun hoitaja istahtaa hetkeksi viereen, silittää ja hengittää yhdessä asiakkaan kanssa.

Ahdistukseen taipuvaisia asiakkaita voi kannustaa noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, koska ne helpottavat oireilua. Päihteitä ja liiallista kofeiinin käyttöä kannattaa välttää. Liikunta, luonnossa liikkuminen ja rentoutuminen helpottavat ahdistuneisuutta. Monia auttavat mielikuvaharjoitukset.

– Voi miettiä, mikä on oma lempi-paikka ja kun alkaa ahdistaa, ajattelee tätä paikkaa ja yrittää rauhoittua sen avulla. Myös hengitykseen keskittyminen ja hetkeen kiinnittyminen vähentävät ahdistusta. Joillakin auttaa pienen turv-esineen mukana pitäminen, jota koskettaessa voi kokea turvaa ja hyvää oloa.

Vaikeaa ahdistusta voidaan hoitaa psykoterapialla, erityisesti käyttäytymiskognitiivinen terapia on todettu toimivaksi. Lääkehoitona käytetään masennuslääkkeitä, beetasalpaajia ja bentso-diatsepiinejä. Rauhoittavien käytössä vaaditaan harkintaa, sillä pitkäaikaisessa käytössä ne aiheuttavat riippuvuutta.

Karila-Hietalan mukaan ahdistuksen hoidossa ei aina ole tavoitteena oireettomuus. Usein riittää, että oppii pärjäämään pelkojensa ja ahdistuksen kanssa. ■

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä

- Ahdistuneisuushäiriöitä ovat yleistynyt ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, fobiat ja posttraumaattinen stressireaktio.
- Ahdistushäiriön syntyyn vaikuttavat geneettiset syyt ja ympäristötekijät.
- Monet lääkkeet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksena ahdistusta.
- Ahdistuneisuushäiriöitä hoidetaan psykoterapialla ja lääkkeillä.

ESIMERKILLISTÄ VANHUSTYÖTÄ TEKEVÄT TYÖYHTEISÖT PALKITTIIN

La Carita -säätiö jakoi SuPerin opintopäivillä kaksi tunnustuspalkintoa hyvää vanhustyötä tekeville suomenkielisille työyhteisöille. Palkinnon saivat Iltaruskon palvelukeskus ja Anna-koti Karviasta sekä Turun kaupungin kotiutustiimi.

La Carita -säätiö on yhteistyössä SuPerin

kanssa jakanut tunnustuspalkintoja vuodesta 2006 lähtien. Palkinnon saamisen kriteerinä on se, että työyhteisö on kehittänyt uudenlaisia toimintamalleja arjen rikastuttamiseksi ja vanhusten yksilöllisen hoidon turvaamiseksi. Lisäksi työyhteisö on satsannut työntekijöiden jaksamiseen.

Karviassa hoitajien osaaminen ilahduttaa vanhuksia

Iltaruskon palvelukodissa on 26 ikään-tyntä asukasta, Anna-kodissa 12. Lisäksi Iltaruskossa käy intervalliasiakkaita ja Anna-kodissa järjestetään päivätoimintaa kotihoidon asiakkaille.

Iltaruskon ja Anna-kodin virikevastaavat suunnittelevat erilaista tekemistä ja tapahtumia. Kaksi kertaa vuodessa järjestetään omaisten ilta. Oleskelutilaan on hankittu lahjoitusvaroin muun muassa värityskirjoja, sudokuja ja risti-sanatehtäviä.

Hoitajien vahvuudet on otettu käyttöön. Tästä on esimerkkinä Iltaruskon kahvihuoneen nurkassa oleva kitara, johon hoitaja tarttuu sopivan hetken tullessa ja laulattaa vanhuksia. Anna-kodissa hoitajat ovat päästäneet valloilleen luovan ilmaisun. Hoitajat käsikirjoittavat, näyttelevät ja lavastavat pieniä näytelmiä, joita he esittävät asukkaille. Harjoitteluun ei tuhleta arvokasta työaikaa, vaan käsikirjoitukset saattavat syntyä kahvitauolla.

Kesäisin pihaan tehdään luontopolku, jossa on erilaisia tehtävärasteja. Ne voivat sisältää esimerkiksi luontoaiheisia kysymyksiä tai jumppaohjeita.



Eija Ervelä ja Senja Suoneva vastaanottivat tunnustuspalkinnon työyhteisölleen.

Rasteja voi kiertää yhdessä hoitajien, omaisten tai kunnan palkkaamien nuorten kesätyöntekijöiden kanssa. Viime kesänä hoitajat kokeilivat yhdessä asukkaiden kanssa hyötykasvien viljelyä.

Työnantaja on kannustanut opiskelmaan kuntoutuksen osaamisalaopin-

not oppisopimuksella, ja moni on tarttunut tähän mahdollisuuteen. Käytäntöön on tuotu paljon koulutuksessa opittua.

– Autamme asukkaita liikkumaan toimintakyvyn mukaan. Jos istuminen ei onnistu, viemme toisinaan asukkaan sängyllä tapahtumiin tai ihan vain mui-

den seuran päiväsaliin, lähihoitaja Eija Ervelä kertoo.

Iltaruskossa ja Anna-kodissa kaikki asukkaat ovat samanarvoisia heidän taustoistaan riippumatta. Asukkaan asioista ei puhuta muiden kuullen. Hoito- toimenpiteet tehdään omassa huoneessa ovi suljettuna. Jokaisen yksilöllisyys

huomioidaan. Esimerkiksi aamuvirkut saavat apua aamutoimiinsa ensimmäisinä ja iltavirkut voivat katsoa televisiota myöhään.

– Otamme huomioon myös hengellisyden. Viemme uskonnollisen asukkaan hartauksiin ja avaamme Karvian seurakunnan kirkkokanavan. Jos asu-

kas ei ole kiinnostunut tällaisesta, emme ehdota hartauteen osallistumista.

Hoitajien jaksamista parantaa se, että he saavat vaikuttaa työvuoroihinsa.

– Esimiehemme ottaa toiveet huomioon ja on tasapuolinen meitä kohtaan. Muutenkin meillä on tosi mukava työyhteisö.

Turussa kotiutustiimi on valmiina ympäri vuorokauden

Kotiutustiimin työ alkaa, kun asiakas on valmiina kotiutumaan sairaalasta, päivystyksestä tai hoitolaitoksesta. Tavoitteena on vähentää kotihoitoa tarvittaessa kuntoutuksen avulla.

Tiimi pystyy vastaamaan kotiutuspyyntöihin jopa saman päivän aikana. Lähihoitaja tai sairaanhoitaja on sovittuna aikana asiakasta kotona vastassa.

Tiimissä on lähihoitajia, sairaanhoitajia, fysioterapeutteja ja toimintaterapeutti. Työntekijät ovat keskenään tasa-arvoisia.

– Kunnioitamme jokaisen osaamista. Jos jollakin on erityisosaamista, otamme sen käyttöön. Työnantaja kannustaa meitä ylläpitämään ja kehittämään tietotaitoa täydennyskoulutuksen avulla, lähihoitaja Johanna Wikberg sanoo.

Ainutlaatuisuista Turun kotiutustiimissä on se, että sen palvelut ovat saatavilla ympäri vuorokauden. Työjärjestelijä jakaa kotikäynnit työntekijöille. Käynnillä selvitetään laaja-alaisesti palveluntarpeet ja kotiolosuhteet.

– Ensikäynnillä varmistamme, että asiakkaalla on kotona ruokaa ja tarvittavat lääkkeet. Varmistamme, että koti on turvallinen ja esteetön. Katsoimme myös, miten asiakkaan liikkuminen onnistuu ja auttaisiko häntä jokin apuväline. Kerromme hänelle erilaisista palveluista, esimerkiksi ateriat-, kauppa- ja siivouspalvelusta sekä turvapuhelimesta. Jos asiakas suos-



Johanna Wikberg ja Salla Saarinen ottivat onnittelut vastaan koko Turun kotiutustiimin puolesta.

tuu, teemme yhteistyötä hänen läheistensä kanssa.

Jos asiakas tarvitsee kuntoutustiimin tukea pitemmän aikaa, hänelle räätälöidään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Harjoitukset voivat olla esimerkiksi porraskävelyä, ulkona liikkumista tai kaupassa käyntiä.

Kotona seurataan asiakkaan omatoimista pärjäämistä, esimerkiksi onnistuvatko kotityöt ja peseytyminen. Käyntiä jatketaan niin pitkään, että asiakkaan kanssa yhdessä asetetut tavoitteet on saavutettu. Jos kuntoutus ei etene toivotulla tavalla, asiakkaan kanssa mietitään, millaisilla palveluilla hän selviytyisi kotona

tai tarvitseeko hän palveluasumista.

Kotikäynnillä hoitajalla on mukana kannettava tietokone, josta voi tarvittaessa tarkistaa asiakastiedot sekä tehdä kirjaukset saman tien.

Wikbergin mukaan hektisessä työssä auttaa jaksamaan hyvä työyhteisö.

– Meillä on avoin ilmapiiri. Pysymme puhumaan vaikeistakin asioista. Suhtaudumme positiivisesti kaikkea uutta kohtaan ja hyväksymme muutokset työssä. Olemme kuitenkin kriittisiä, sillä kaikki uudet tavat eivät välttämättä ole toimivia. Esimiehemme antaa meille vapautta päättää asioista ja saamme johtaa omaa työtämme. ►

Opintopäiviltä puhtia työhön

Työelämä muuttuu jatkuvasti. Parasta muutosturvaa on ammattitaidon ylläpitäminen ja kehittäminen. Muun muassa tästä puhuttiin SuPerin opintopäivillä helmikuussa.

Silja Paavola kertoi opintopäivien avauspuheenvuorossaan kunta-alan tse-neuvotteluista. Muutaman päivän ylit-yö- ja vuoronvaihtokielto osoitti, kuin-ka palvelut tuotetaan henkilöstön jous-tamisella.

– Kuinka moni jää ylitöihin, kun esimies pyytää? Saatteko siitä korvauk-sen rahana? Kun jäätte ylitöihin, ettekä saa siitä ylityökorvausta, teette harmaa-työtä työnantajan eduksi.

– Työvuorolistan päivittäiseen hie-nosäätöön ei tarvitse suostua. Voit-te vaikuttaa itse siihen, ettei työehtoja poljeta. Älkää joustako liikaa!

STTK:n puheenjohtaja Antti Palola kommentoi myös kunta-alan työehto-sopimusneuvotteluja.

– Siellä tehtiin paras työ, mikä näis-sä olosuhteissa oli mahdollista. Toki enemmän olisi saanut tulla.

Työelämän ja yhteiskunnan muu-tokset vaikuttavat kaikkien työhön. Pa-lolan mukaan parasta muutosturvaa on osaaminen, josta jokaisen on itse huo-lehdittava.

Hän korosti puheessaan myös hoita-jien työn merkitystä.

– Miltä maailma näyttäisi, jos ette tekisi työtänne? Olkaa ylpeitä amma-tistanne. Soisin, että teidän tekemäänne työtä arvostettaisiin enemmän.

ÄLÄ SYLLISTY URKINTAAN

Tampereen kaupungin tietosuojavas-taava Ari Andreasson muistutti kuuli-joita siitä, että työpaikan tietokonetta saa käyttää vain omilla tunnuksilla.

– Vain näin voit osoittaa, ettet ole syyllystynyt tietojen urkintaan.

Hän kehotti myös kirjaamaan tar-



Luentojen välissä oli aikaa vireyttä palauttavaan yhteisvenyttelyyn.

OPINTOPÄIVÄT TARJOSIVAT LAAJAN TIETOPAKETIN

Luentojen aiheina olivat kipu, iäkkäiden lääkehoito, tietosuoja, sote-alan valvonta, kosketus hoitotyössä, kulttuurienvälinen hoitotyö, itsemääräämisoikeus ja teknologia hoitotyössä.

Mieltä ja naurulihaksia huolsi näyttelijä, koomikko, radio-juontaja Christoffer Strandberg. Kuuro rap-artisti Signmark osoitti omalla esimerkillään, ettei mikään ole mahdotonta.

kasti, varsinkin jos asiakastilanne on ollut jollain tavalla poikkeuksellinen.

Andreasson ohjeisti ottamaan tie-tosuojariskit vakavasti. Hoitajien pitää miettiä muun muassa sitä, miten pape-reita säilytetään ja hävitetään sekä mil-laisia tietoja luovutetaan puhelimitse ja kasvotusten.

Valviran ylijohtaja Markus Henriks-son korosti puheessaan omavalvonnan merkitystä sote-alalla.

– Terveessä yhteiskunnassa oma-valvonta toimii hyvin. Pitkällä aikavä-lillä turvallisuus ja laatu ovat kaikki-en etu, myös bisneksen tekijöiden. Vi-ranomaisten valvontaa tarvitaan silloin, kun omavalvonta ei riitä.

Keinoäly työkaverina

Tulevaisuustutkija Ilkka Halava näkee seuraavat kaksi vuosikymmentä ihmiskunnan historian jännittävimpinä. Asioiden internetin, digitalisaation, sensoriteknologian ja keinoälyn kehitys muuttaa myös hoitotyötä.

Ilkka Halava katsoo työkseen kauas eteenpäin ajassa. Nyt tekeillä oleva sote-uudistuskin on tutkijan mukaan vain yksi osa jatkuvaa uusien versioiden sarjaa.

– 1970–1990-luvuilla käynnistetyt kehitykset ovat nyt vaiheessa, jossa järjestelmät siirtyvät seuraaviin versioihinsa. Paitsi esimerkiksi liikenne myös ravinto, oppiminen ja terveys kuuluvat näihin järjestelmiin, Halava sanoo.

Seuraavien vuosikymmenten aikana automatisoituva liikenne tulee muokkaamaan hoitotyötä esimerkiksi pitkien etäisyyksien sote-alueilla. Hoitoalan tulevaisuudennäkymiin vaikuttaa myös se, että kansalaisten keski-ikä nousee. Samalla heidän toimintakykynsä kuitenkin pysyy yllä pitkään esimerkiksi 3D-korjaamisen ja kantasoluhoitojen myötä.

Ennen pitkää monessa vastaanotossa asiakasta tervehtii robotti, joka löytää kaiken tarvittavan tiedon puolesta sekunnissa ja palvelee jokaista asiakasta hänen omalla äidinkielellään.

– Sellaiselta vastaanottajalta ei lääkäri koskaan pääse hukkaan. Tällainen työkaveri vapauttaa ihmiset vuorovaikutusta ja aitoa kohtaamista edellyttävää dialogia edellyttäviin tehtäviin, Halava painotti.

KONE TUKEE, EI KORVAA

Digitalisaatio ja keinoäly sekä jatkuvasti dataa keräävä sensoriteknologia tulevat vapauttamaan ihmiset vaarallisista, ikävistä ja pakkotoistoista tehtävistä. Koneiden keräämät tarkat fak-



Teknologian tuoma vapautus ikävistä ja vaarallisista töistä voi olla vähän vaikeaa suomalaisille. – Meillehän työ ei ole työtä, jollei se tunnu vähän rangaistukselta, Ilkka Halava totesi nauraen.

tat ja luvut voivat tukea entistä parempaa päätöksentekoa, jossa mikään ei perustu luuloon tai vanhentuneeseen tietoon.

Digitaalisesta tiedosta tulee läpinäkyvää, ja ihmisten oma toimijuus terveytensä edistäjinä kasvaa jatkuvasti. Faktat ja tieto ovat pian meidän kaikkien yhteisiä. Asiantuntijat keräävät meriittinsä tiedon tulkitsijoina ja soveltajina.

– Terveydenhuolto on nyt jo monelle se toinen mielipide. Siksi on tärkeää, että internetistä löytyy ihmisten oman päätöksenteon pohjaksi oikeat tiedot ja ohjeet. Poppatohtorithan siellä jo ovat,

Ilkka Halava muistutti.

Halava haluaa oikeasta kaksi suurta väärinkäsitystä. Ensinnäkin automatisaatio ei koske työtä vaan työtehtäviä. Robotin tehdessä ikävät asiat ihminen voi siirtyä etäämmälle, tarkastella kokonaisuutta ja keskittyä vuorovaikutukseen kokonaisina ihmisinä. Toiseksi koneet eivät kilpaile ihmisen kanssa, vaan tulevat täydentämään meitä toiminta-alueemme liepeillä.

– Ihmisen ei kannata yrittää jäljitellä robottia. Siellä, missä olemme ainutlaatuisia, olemme ylivoimaisia, Halava vakuutti. ►

Kosketus on ammatillinen taito

Kosketus hyödyttää tutkitusti terveydenhuollon eri potilas- ja asiakasryhmiä. Se on kustannustehokas ja turvallinen tapa lisätä hoitotyön vaikuttavuutta ja palkitsevuutta.

Kosketuksella on hoitotyössä erilaisia päämääriä, jotka jaetaan karkeasti välttämättömään ja ei-välttämättömään tai ilmaisulliseen kosketukseen. Välttämätöntä on esimerkiksi koskeminen toimenpiteitä tehdessä. Ilmaisullista sen sijaan on hoivaava tai terapeuttinen kosketus, jolla helpotetaan vointia, osoitetaan välittämistä, rauhoitellaan ja lohdutetaan.

Potilaan näkökulmasta kaikki kosketus on ilmaisullista. He oppivat tunnistamaan eri hoitajien kosketustyyliä. Kosketus on välttämätöntä hyvinvoinnillemme. Lapset ja vanhukset kärsivät erityisen paljon jäädessään vaille kosketusta. Esimerkiksi laitostumisoireita harkittu koskeminen lievittää tehokkaasti. Kosketuksella voitaisiin kulttuuriantropologi Taina Kinnusen mukaan vähentää resurssipulaa.

Kinnunen toivoo, että hoitotyön ympäristöjen teknologisoituessa mietittäisiin sitä, miten hoitaja voisi koskettaa laitteiden yli. Asiakkaan ja potilaan ei pidä joutua koneiden objektiksi.

– Kosketuksen vaikutuksia tutkittaessa tulokset ovat olleet vastaansanomattoman myönteisiä. Itse olenkin sitä mieltä, että osa teknologian kehitykseen osoitetuista resursseista pitäisi ohjata tälle puolelle, Kinnunen sanoi.

KOSKETUKSEN ERILAISET ÄIDINKIELET

Hoitotyö on ruumiillista ja emotionaalista kohtaamista, joka hioutuu tilanteittain. Siihen vaikuttavat paitsi potilaan kunto ja tarpeet myös ajalliset, tilalliset ja välineresurssit sekä potilaan ja hoitajan persoonat.

Jokaisella hoitajalla ja potilaalla on oman perhe- ja kulttuuritaustansa mukainen kosketuksen äidinkieli. Ne eivät aina sovi yhteen.



Kosketuksen merkitystä tutkinut Taina Kinnunen korostaa pieninkin kosketuksen merkityksellisyyttä. Pieni sipaisu tai varpaan leikkimielinen puristaminen voivat keventää potilaan oloa.

– Tämän tiedän hyvin itsekkin. Olen kotoisin Pohjois-Pohjanmaalta, Suomen kosketuskammoisimmalta seudulta. Olen sitten oppinut muitakin tapoja, Taina Kinnunen hymähti.

Kinnunen korosti, että kosketus on kuitenkin opittavissa oleva ammatillinen taito ja eettinen asenne, jota potilaan ei koskaan tarvitse joutua ansaitsemaan. Hoitoalan koulutus sekä työpaikkojen toimintatavat sosiaalistavat tietyn tyyppiseen koskettamiseen.

Haasteita kosketukseen hoitotyössä

tuo sopivan jakolinjan vetäminen etäisen ja läheisen kosketustyylin välille. Kosketuksessa on läsnä myös valtasuhde, ja se on yhteydessä kunnioittavaan kohtamiseen, arvokkuuden kokemukseen sekä kaltoinkohteluun.

Myös hoitajalla on oikeus kosketukseen ja koskemattomuuteen. Tunnettyö kuormittaa, eikä väkisin koskettamalla saavuteta hyvää.

– Jatkuva itsestään antaminen kuormittaa. Toivoisin, että tästä puhuttaisiin enemmän.

Vuorovaikutusta yli kulttuurirajojen

Virallisesta statuksesta riippumatta kaikki Suomessa olevat ulkomaalaistaustaiset ihmiset ovat ennen kaikkea ihmisiä. Kulttuuri-eroihin jumiutumisen sijaan voisi valpastua huomaamaan se, mikä on kaikille yhteistä.

– Kannattaa opetella ajattelemaan vähän uudella tavalla. Kaikkialta tulevat ihmiset syövät, pitävät lapsistaan ja pelästyvät sairastuessaan. Ihan samoin kuin me, sekä Afrikassa että Aasiassa pitkään työskennellyt Vaasan Novian lehtori Anita Wikberg korosti.

Sekä muun maalaisten hoitajien että potilaiden määrä Suomessa kasvaa. Kommunikaatiotyylien, kulttuuristen tapojen, taustakokemusten vaikutusten ja erilaisten odotusten tuntemusta pitäisi lisätä samassa suhteessa. Kun tiedämme, mitä kulttuurisia tapoja liittyy

esimerkiksi vainajien laittoon, voimme useimmiten huomioida erilaisia toiveita.

– Hyvä ohje on: kysy, älä olet.

Ystävällisyys, kiinnostuksen osoitus ja aito pyrkimys ymmärtää ja auttaa – vaikkei aina hyväksyisi esimerkiksi epätasa-arvoiseksi koettuja perhesuhteita – kantavat pitkälle. Oman alueen yleisimmin puhuttua vierasta kieltä voi uskaltautua käyttämään edes muutaman sanan. Se kasvattaa luottamusta. Suositeltavaa on silti käyttää aina tarvittaessa ammattitulkkin palveluja.

Jokainen voi kehittää itse strategioita rasismien kohtaamisen varalle. Sen kohteeksi voi joutua paitsi potilas myös muualta tullut hoitaja. Kirjallisuus, jatkokoulutus ja kohtaamiset eri kulttuurien edustajien kanssa niin työssä kuin vapaa-ajalla hälventävät ennakkoluuloja.



Joskus kuulee sanottavan, että se tai tämä potilas ei sitten puhu mitään kieltä. – Harvoin he kuitenkaan mykkiä ovat. Voisikin kysyä sitä, mitä kieltä hoitaja osaa, Anita Wikberg ehdottaa.

Ohimennen Opintopäivillä

Paula Laasanen työskentelee Niitty-Nummen Hoitokodissa Kervalla. Viime vuoden opintopäivien annin innoittamana hän päätti tulla paikalle tänäkin vuonna.

– Täällä voi päivittää tietoja ja tavata oman alan ihmisiä. Aiheet ovat mielenkiintoisia ja esiintyjät selkeitä.



Christina Wiberg on töissä pienkoti Helmiinassa Mustasaarella. Hän oli nyt toista kertaa opintopäivillä.

– Tämänpäiväinen luento sosiaali- ja terveyspalvelujen tietosuojasta oli täyttä asiaa. Aion jakaa kuulemaani työpaikallani. Mielenkiintoista oli kuulla myös Maarit Dimitrowin esitys iäkkään lääkehoidon riskien arviointimittarista. Sitä voisi käyttää meillä töissä.

– Tällaiset opintopäivät tuovat lisää ammattitaitoa. Luennoilta saa työkaluja omaan työhön. Suosittelen opintopäiviä muillekin.

Jaana Kinnunen työskentelee hoitajana yksityisessä kotihoidon palveluja tuottavassa Palveluneliössä Hausjärvellä. Hän oli opintopäivillä ensimmäistä kertaa.

– Työnantaja oli myönteinen tälle tulolle. Sain jopa kollegan mukaani.

– Tulen tänne, koska haluan tietää missä mennään. Seuraan muutenkin sosiaali- ja terveysalan asioita. Mielenkiintoista oli kuulla lääkehoidon arviointimittarista. Se sopisi myös meidän työhön. ■





Marjo Sajantola tuli liiton toimistoon töihin vuonna 1988. SuPer-lehdessä hän työskenteli vuodesta 1997.

Marjo Sajantola, palveleva ay-nainen henkeen ja vereen:

YKSIN ET VOI PÄRJÄTÄ KOVASSA MAAILMASSA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA SONJA KÄHKÖNEN

SuPer-liittoa, lehteä ja etenkin liiton jäseniä 30 vuoden ajan palvellut Marjo Sajantola jää eläkkeelle aikana, jolloin ammattiyhdistysliikettä pidetään jopa yhteiskunnan riippakivenä. Marjo on täysin toista mieltä: kaikki eivät tunnu tajuavan, että ilman liittoja työntekijöiden asiat olisivat paljon heikommin.

Jo 1970-luvulla ammattiyhdistystyötä tehnyt Marjo Sajantola toimitti SuPer-lehteä 20 vuotta. Sitä ennen hän oli liitossa muissa tehtävissä kymmenen vuotta. Uransa hän aloitti Toimipuseeriliitossa vuonna 1977.

Tarmokas ja suorasanaainen Marjo oli niitä naisia, jotka pitivät ammattiyhdistysaatetta pystyssä. Ja pitää yhä: eläkkeeltäkin hän on kriisipaikassa valmis marssirintamaan.

– Kaikkien pitäisi tajuta, että ilman liittoja työntekijöiden asiat olisivat paljon huonommin.

AY-LIIKETTÄ TARVITAAN

Marjon ei tarvitse miettiä, kun hän perustelee ay-liikkeen tarpeellisuutta.

– Yksin ei pärjää, kun maailma kovenee.

Pelkän työnantajan varaan ei työntekijän edunvalvontaa voi rakentaa.

– En luota työnantajien lupauksiin niin kauan, kun on

kyse rahasta tai tarkoituksena on tehdä voittoa. Ihminen on ahne.

Yhden nykytrendin mukaan ay-liike on rasite, jonka voi korvata vaikka Facebookin keskusteluvinkeillä.

– Voi, voi, jos näin ajatellaan. Kyllä siellä Facebook-ryhmässäkin otetaan kaikki ne edut, mitä ammattiyhdistysliike on taistellen saanut aikaan eli joku ne edut neuvottelee niillekin, jotka eivät kuulu liittoihin.

PALKKA JA AUTOMAATIO

Marjo jatkaa teemasta ääntään korottaen:

– Miksi koneiden hoidosta saa parempaa palkkaa kuin ihmisten hoidosta? Kuka näin on päättänyt? Syy ei saa olla, että hoitajia on niin paljon. Hoitajia on paljon siksi, koska heitä tarvitaan. Ja tällaiselle tarpeelliselle työvoimalle pitää maksaa kunnon palkka.

Hoidon automaatioon Marjo ei usko.

– Sellaista robottia ei löydy, joka pystyisi hoitamaan ihmistä satuttamatta. Autot ja metrot voivat kulkea ilman ihmisvoimaa, mutta hoitotyötä ei voi automatisoida. Tai jos voi, toivon, että en itse joudu kokemaan sitä.

– Kaiken tämän eteen olen valmis heiluttamaan lippua. SuPerin lippua ainakin.

UPEA AMMATTI

– Kunnioitan valtavasti hoitajan työtä. En pystyisi itse samaan. En vain kes- tä nähdä ihmisen kipua ja kärsimystä, hermostun, menen toimintakyvyttömäksi ja suutun.

Marjo toivoo, että hoitajat saisivat jostakin lisää itseluot- tamusta tuoda erin- omaisuuttaan julkis- suuteen.

Lippispäinen Marjo perustyössään antamassa vinkkejä ja neuvoja SuPer-lehden pisteellä vuoden 2012 lähihoitaja- tapahtumassa Helsingin Messukeskuksessa.

MIKSI KONEIDEN HOIDOSTA SAA PAREMPAA PALKKAA KUIN IHMISTEN HOIDOSTA?

– Kaikki superilaiset ja muut, rohkaistukaa tuomaan itseänne esille ja avaamaan suunne, kun siihen tulee tilaisuus.

– Unohtakaa asenne, että ”mähän olen vain hoitaja”. Työnantajien pitäisi kannustaa alan ihmisiä ideoimaan ja käyttämään osaamistaan.

Töissä on usein kiire ja hermot kiirellä.

– Näissä tilanteissa sanon, älkää ryhtykö arvostelemaan toisiaanne, vaikka olisi kuinka tiukka paikka. Hoitajilla ei ole varaa riidellä keskenään.

HIEHOT JÄSENET

Marjo oppi tuntemaan SuPerin jäsenistön ja liiton tehtäväkentän. Rutiinista oli apua eikä sormi mennyt suuhun, jos tuli hankala puhelu tai joku nykäisi hihasta ongelmatilanteesta jossain päin Suomea.

– Tätä vartenhan me liiton toimistossa ollaan. Jos joku on halunnut avautua puhelimessa, olen kuunnellut.

– Mieluummin minä jäsenten parissa olin jossain päin Suomea nauhurin ja kameran kanssa kuin istumassa tiedotustilaisuudessa Helsingissä.

– Parasta oli saada tutustua superilaisiin heidän arjessaan: työssä, kotona ja

harrastuksissa. Joskus, kun aikaa jäi, jäsenet esittelivät elämäänsä laajemmin. On tullut käytyä hoitajan kyydissä Haaparannassa. Kerran sanoin, että ukko tuhosi lipstikan ja enkös sitten istunut kotimatkan bussissa valtava lipstikkapуска sylissä.

Monta arvokasta asiaa jäi painamatta lehteen. Kaikki eivät jaksaneet tai uskaltaneet paljastaa epäkohtia julkisuudessa.

– Uusi sukupolvi voisi olla rohkeampi tuomaan ongelmiaan esiin ja vaatimaan oikeuksiaan julkisesti.

Nuoret saavat Marjolta oikein erityisaplodit.

– Taitajakisat, niitä rakastin. Opiskelijat osoittivat siellä, kuinka fantastisia osajia he ovat. Tällaista voimavaraa ei saa latistaa työpaikoilla, vaan nuorille on annettava mahdollisuus omiin näkemyksiinsä.

Työhön ja työkaveriinkin jää kaipuu. Marjo kiittää myös työnantajansa.

– Vaikka toinen jalka oli melkein eläkkeellä, vielä sain koulutusta.

Eläkkeellä Marjo ainakin aluksi voimaantuu Kanariansaarten lämmössä. Jokavuotisesta lempipaikasta Kreetasta hän ei luovu koskaan.

– Eläkkeellä jaksaa harrastaakin, toivottavasti. ■



Luo toivoa

Petronella Seppälä on tamperelainen kahden pienen tytön äiti ja ammatiltaan sairaanhoitaja. Sekä kolmivuotias esikoinen että kahdeksan kuukauden ikäinen kuopus ovat laaja-alaisesti allergisia. Tyttöjen oireita ja hoitomahdollisuuksia selvitellessään Petronella on kohdannut lukuisia erilaisia hoitajia ja hoitotilanteita.



Millaista on itse hoitajana asettua asiakkaaksi?

Jotenkin siinä hoitotilanteessa pitäisi uskaltaa itsekkin vaatia tarvitsemaansa palvelua. Ja toisaalta olisi tärkeää, että hoitaja muistaisi, ettei sen asiakkaana olevan tarvitse tietää ja osata kaikkea. Tulija on sairas ja jo siksi heikommassa asemassa.

Mikä on ollut paras kohtaaminen?

Tänään oli yksi! Taysissa on yksi ihana vähän vanhempi rouva. Hänen katseestaan jo näkee, että tuonne on kiva mennä. Hän huomioi minut äitinä ja lapseni ja pienimmänkin, joka jäi vaunuihin nukkumaan. Oli sellainen kiireetön yhteys. Kammottavin vastaanotto taas oli sellainen, josta välittyi kova kiire. Itse on juuri odottanut siinä tunnin ja koettaa vain muistaa kaiken, mitä pitää kertoa.

Missä olisi eniten parannettavaa?

Kiireetön kohtaaminen ja hymy ovat olennaisen tärkeitä. Jos siinä menee pieleen, sitten koko tapaaminen menee. Huonot kokemukset värittävät seuraavaakin käyntiä, vaikka siellä saattaisi olla vastassa joku sellainen helmi.

Millainen on hyvän hoitajan asenne?

Sellainen, että on sisäisesti läsnä omassa työssään ja sinut myös itsensä kanssa. On positiivinen ja luo toivoa. Ja jos jostain ei tiedä, se on ok. Ei tarvitse asettua jonnekin korkeuksiin.

Mikä on hoitajan tärkein tehtävä?

Kaikkien toimenpiteiden ohi menee minusta se, että ottaa toisen inhimillisenä ihmisenä. Kohtaisi kiireettömästi ja olisi juuri meitä varten sen hetken. Sillä tavalla, että me olemme tässä yhdessä ja koetamme löytää yhteisen polun eteenpäin. ■

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

Etälääkäripalvelut yleistymässä

Voitaisiinko jopa 70 prosenttia perusterveydenhuollon lääkärikäynneistä hoitaa etänä? Tätä mieltä ollaan Lähi-Tapiolan kokeilussa.

Kokeilun aikana etälääkärit ovat olleet yhteydessä asiakkaaseen puhelimitse tai verkkokeskustelussa. Hoidettavana on ollut eniten akuutteja hengityselinsairauksia ja erilaisia vammoja sekä loukkaantumisia.

Etälääkäripalvelujen sanotaan mahdollittavan kynnystä terveysasioiden hoitamiseen ja parantavan terveyspalveluiden maantieteellistä tasa-arvoa, kun



lääkärin vastaanotto on mahdollinen asuinpaikasta riippumatta. ■



Kirja kuoleman porteilta



Suomalaisten kuolemanrajakokemuksia on koottu uudeksi kirjaksi. Vanhus-ten parissa työskennelleen Miia Kontton teos *Portilla* sisältää 22 kertomusta aiheesta.

Kuolemanrajakokemus voi tapahtua ihmisen ollessa hengenvaarassa tai vaikka nukkuessa. Kokemuksia ei täysin ole pystytty selittämään psykologisilla, fysiologisilla, neurokemiallisilla tai -anatomisilla teorioilla.

Kokemuksen läpikäyneet ihmiset kertovat kirjassa matkasta tuonpuoleiseen ja pohtivat, miksi se tapahtui juuri heille, millaista se oli ja mitä siitä seurasi. ■



Sote-kysely käynnissä

Jos sait THL:ltä kutsun osallistua Fin-Sote-kyselyyn, vastaa siihen. Tähän sote-tutkimukseen on kutsuttu 60 000 suomalaista. Tutkimustulosten perusteella ryhdytään kehittämään sote-palveluja.

FinSote on laaja kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus, jolla seurataan väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä tapahtuneita muutoksia sekä väestön näkemyksiä sosiaali- ja terveys-

palveluista.

Tutkimuksessa halutaan selvittää muun muassa, kohtaavatko sote-palvelut ja asiakkaiden tarpeet. Entä pitäisikö asiakasmaksuja porrastaa?

Tutkimuksen tulokset julkaistaan THL:n verkkosivuilla ja ne ovat myös maakuntien käytössä niiden suunnitellussa uudistuvissa palveluissa.

Tuloksista ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. ■



Kipujaksonkin aikana kannattaa liikkua Ranka on tukevaa tekoa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT SHUTTERSTOCK

Kun arkielämän tavallinen liike tekee selästä kipeää, mielikuvitus alkaa kehrätä huolta. Maltti on silloin valttia, fysioterapeutti Katri Alitupa neuvoo. Aika tuo useimmiten avun.

Selkä on koko kehoa kannatteleva ja monenlaista rasitusta sietävä taipuisa rakenne. Lanne- ja kaularangan sisään taipuvat lordoosinotkot ja rintarangan ulospäin taipuva kyfoosiköyry pelaavat saumattomasti yhteen. Niiden keskinäinen tasapaino sekä selän nikamatornin takaa katsottuna suora asento ja vetreät lihakset ovat hyvinvoivan selän merkkejä.

Vain harva ihminen ei ole elämänsä aikana kokenut yhtään selkäkipujaksoa. Kipu selän alueella voi olla signaali siitä, että selän luiset ja pehmeät rakenteet ovat saaneet liian vähäistä tai staattista taikka liiallista tai huonosti jakautuvaa kuormitusta.

– Hoiva- ja hoitotyössä hankalat työasennot voivat kuormittaa selkää fyysisesti liikaa. Sen sijaan esimerkiksi paljon istuvat tietotyöläiset saavat selän hyvinvoinnin kannalta liian

yksipuolista rasitusta, Katri Alitupa arvioi.

Erilaiset väännöt, kierrot ja nostotekniikan ongelmat vaikuttavat monen selkävaivan taustalla. Paikallinen kipu, jäykkyys liikkeellelähdön jälkeen ja kivun säteily pakaralan tai takareiden alueelle ovat varsin tyypillisiä. Suurin osa selkävaivoista on yleensä toiminnallisia ja luonteeltaan harmittomia.

VAIN HARVOIN VAKAVAA

Kivut selän alueella voivat tuntua niin lamaannuttavilta, että kipua tuottavia liikkeitä koettaa välttää kokonaan. Nykytiedon mukaan selkä voi kuitenkin parhaiten, kun sitä käytetään. Akuutin kipuvaiheen hellitettyä taipuminen eteen, taakse, sivuille ja kiertoon ovat kaikki selän luontaisia ja terveitä liikesuuntia.

– Selkäranka on vahva rakenne, jota ei saa rikki tavallisesti taivutellen tai kumartuen. Se ei mene paikoiltaan ilman todella vahvoja ulkoisia voimia, Katri Alitupa vakuuttaa.

Valtaosassa tapauksista hankalakin kipuvaihe hellittää itseksensä muutamassa päivässä tai viikossa. Kipua voi lievittää

särkyläkkeillä ja tilannetta voi seurata turvallisin mielin. Tärkeää on koettaa hoitaa normaalit arkitoimet ja pysytellä aktiivisena. Aivan kivun akuutissa vaiheessa lepo voi lievittää kipua. Fysioterapeutin vastaanotolle kannattaa lähteä ratkaisua hakemaan vasta sitten, kun akuutti särky alkaa lievitä. Välilevyn pullistumasta johtuvaa säteilykipuakin seurataan kuutisen viikkoa. Useimmiten pullistumatkin palautuvat itsestään.

– Yleisesti voisi ajatella, että jos kipu ei ollenkaan ala lievitä parissa viikossa, voisi tilanteen oman mielenrauhan vuoksi käydä arvioittamassa lääkäriä tai fysioterapeutilla.

Vain kahdessa tapauksessa sadasta selkäkipujen taustalta löytyy jokin vakava tila, kuten selkärankareuma, syöpä tai hankala puristusoire. Lääkärin tutkittavaksi kannattaa kuitenkin hakeutua, jos kipu on erityisen vaikeaa, ei hellitä levossa ollenkaan tai siihen liittyy etenevää voimattomuutta tai puutumista raajoissa. Lääkärille on asiaa viipymättä, jos virtsaaminen ei onnistu tai uloste karkaa, taikka jos selkäkipuun liittyy kovaa vatsakipua.

Huimaus ja takaraivokipu puolestaan ovat merkkejä niskahartiasrudun jännittyneisyydestä tai venyttyneisyydestä ja heikentyneestä verenkierrosta alueella. Kipu on usein lihasperäistä. Tällaisissa tilanteissa fysioterapeutti osaa antaa hyviä ohjeita lihasten kunnon kohentamiseksi.

– Pään työntyminen eteenpäin on tyypillinen asentotottumus, joka moninkertaistaa pään noin 4–6 kilon painon. Asian oikaisemiseksi täytyy varmistaa koko selän hyvä asento lannerangan luonnollisesta notkosta asti. Liike kulkee selän rakenteissa kaikkiin suuntiin.

KIPU MIELESSÄ

Yhä enemmän ajatellaan, että kivulla ei ole ainoastaan fyysinen ulottuvuus, vaan mielellä ja keholla on voimakas yhteys. Mielialamme ja ajatuksemme vaikuttavat paitsi kokemuseemme kivun voimakkuudesta myös kivun kroonistumiseen. Alun perin kipeälle alueelle voi vakiintua jännitystä, joka heikentää aineenvaihduntaa ja hapen kulkeutumista kudoksiin.

– Yksinkertaistaen selkäkipu kroonistuu, kun herkästynyt kivunsäätelyjärjestelmä jatkaa kivusta viestittämistä, vaikka alkuperäinen syy on jo poistunut, Katri Alitupa sanoo.

Useimmiten kroonisellekaan selkäkipulle ei löydy täsmällistä syytä edes kuvantamalla. Kuvissa todettu pullistuma voi jopa alkaa vaivata enemmän, kun sen on nähnyt. Olennaista olisikin katkaista kivun vakiintuminen ja ehkäistä sen toistuminen, joka painaa mielialaa ja ryhtiä kumaraan.

– Kroonista selkäkipua kärsivillä ihmisillä on tutkitusti heikentynyt selän hallinta ja asentotunto. Fysioterapiassa voidaan silloin etsiä parempaa oman kehon tuntemusta ja rakentaa selän hyvinvointia tukevaa liikuntarutiinia, Alitupa selittää.

Kehon huoltaminen oikeanlaisella liikunnan ja levon yhdistelmällä on tärkeää. Etenkin naisille keski-ikä on kriittinen vaihe aineenvaihdunnan muuttumisen, painon kertymisen ja lihasmassan hitaan vähenemisen myötä. Patenttivenytystä tai liikettä, joka poistaisi selkäkipun kerralla, ei ole. Parasta kivun hoitoa on sen ennaltaehkäisy, johon saa yksilöllistä ohjausta fysioterapeutin vastaanotolta.

– Mitä huonokuntoisempi on, sitä kuormittavamalta työkin tuntuu, kun koko ajan toimii omilla äärirajoillaan. Aktiivista, kaikki suositukset täyttävää liikuntaa ei kuitenkaan

ole helppoa aloittaa tuosta vain. Muutosta saa lähteä toteuttamaan aivan pienin askelin, Alitupa rohkaisee.

HUONOSELKÄISYYS ON MYTTY

Huonoselkäisyys on uskomus, jonka Katri Alitupa mieluiten näkisi haihtuvan. Niin sanottu hyvälaatuinenkin kipu voi kroonistua turhaan, jos sitä alkaa pelätä siinä uskossa, että on saanut sukurasitteena huonon selän.

– Turha pelko ja huoli edistävät tilapäisten kipujen kroonistumista. Erityisen ikävää on, jos joku terveydenhuollon ammattilainen epähuomiossa tokaisee, että no onpas sulla huono selkä. Se voi viedä rohkeuden käyttää selkää. Juuri tämä jäykistää sitä tekemistä.

Kipu viestii aina jostakin. Sen äärelle kannatta hiukan pysähtyä ja miettiä, mistä se voisi johtua ja mitä voisi itse tehdä enemmän tai vähemmän sen ehkäisemiseksi.

– Selkäkipulle ei kannata antaa liikaa valtaa. Ei sinun selkäsi ole yhtään sen huonompi kuin toistenkaan, vaikka suvussa jotakin olisi aiemmin ollutkin. ■

TYÖFYSIOTERAPEUTTI KATRI ALITUPA TYÖSKENTELEE HELTTI TYÖTERVEYDESSÄ. HÄN OHJAA IHMISIÄ YMMÄRTÄMÄÄN JA HUOLTAMAAN KEHOAAN.

**TAIPUMINEN ETEEN, TAAKSE,
SIVUILLE JA KIERTOON OVAT
KAIKKI SELÄN LUONTAISIA JA
TERVEITÄ LIKESUUNTIA.**



BREXIT LAMAUTTAA SAIRAALAT ENGLANNISSA

TEKSTI JA KUVA VIRPI LATVA

Brexit uhkaa Englannin sairaaloiden toimintaa. Muista EU-maista tulleet työntekijät pakkaavat laukkujaan. Tuhannet lähihoitajat ovat jo läheneet maasta ja jättäneet sairaalat alimiehitetykseen.

Välittömästi Englannin äänestettyä eroavansa EU:sta ulkomaalainen sairaala-henkilökunta joutui miettimään uraansa ja perheensä tulevaisuutta uudelta pohjalta. Monen lähtöpäätöstä nopeutti myös se, että brexit-äänestyksen jälkeen pysyviä oleskelulupakortteja alettiin myöntää nihkeämmin ja 28 prosenttia hakemuksista hylättiin.

Yli kymmenen tuhannen lääkärin, sairaanhoitajan, perushoitajan ja kätilön joukkopako Englannista on pannut sairaalat tiukan paikan eteen. Vaikka sairaanhoitajakoulutukseen otettavien hakijoiden määrää korotettiin tuntuvasti, kolmen vuoden kuluttua valmistuvat hoitajat eivät tuo välitöntä apua tilanteeseen.

VALTAOSA HENKILÖSTÖSTÄ ULKOMAALAISIA

Maineikkaan lontoolaisen King's College -sairaalan henkilökunnasta valtaosa on ulkomaalaisia. Muun muassa terrori-iskujen uhreja esimerkiksi hoitaneen sairaalan johto miettii nyt kuumaisesti, miten paikata maasta pois hakeutuvaa hoitohenkilökuntaa. King's College Hospitalissa hoidetaan miljoona potilasta vuodessa.

– Nyt alkaa olla jo potilaiden turvallisuus kyseessä. Julkisiin sairaaloihin tarvitaan lisää sairaanhoitajia ja lähihoitajia, ei suinkaan nykyistä vähemmän, toteaa maan julkisista sairaaloista vastaava Simon Stevens. Hän keroo muista EU-maista tulleiden 130 000 työntekijän ovan olennainen osa maan terveydenhuoltosysteemiä. Maahan muuttavien ulkomaalaisten työntekijöiden määrä on romahtanut, ja jos nykyisten EU-kan-



Puolalainen perushoitaja Jan Brezisky ei jäänyt odottelemaan mitä brexit tuo tullessaan. Uusi työpaikka löytyi Ranskasta.

salaisten joukkopako jatkuu, maan sairaanhoitosysteemi uhkaa rappeutua.

Englannissa työskentelevistä hoitajista suuri osa tulee Romaniasta, Puolasta, Italiasta ja Portugalista. Osa suunnittelee paluuta kotimaahan, osa suunnittele Ranskaan, Saksaan tai Tanskaan. Kenties myös Suomeen.

ASENTEET KOVENTUNEET

Puolalainen perushoitaja Jan Brezisky ei jäänyt odottelemaan mitä EU:sta irtolaminen tuo tullessaan. Kaksi vuotta pienessä englantilaisessa sairaalassa työskennellyt mies hakeutui kanadaliseen taakse ranskalaisen sairaalan ensi-apuun. Englannissa hankitusta monipuolisesta työkokemuksesta on ollut hyötyä, samoin ranskan kielen taidosta. Janin mielessä pyörii nyt myös sairaanhoitajan tutkinnon suorittaminen.

Jan kertoo brexitin koventaneen Englannissa asenteita ulkomaalaisia

kohtaan.

– Jos esimerkiksi erehdyin kadulla tai marketissa vastaamaan kännykkääni puolaksi, ihmiset katsovat minua viihaisesti. Tällaista ei ollut ennen brexitiä, Jan kertoo.

– Pahinta tilanteessa on epävarmuus tulevaisuudesta. Vaikka työyhteisö oli mukava, moni ulkomaalainen työtoverini pakkasi laukkunsa.

Joissakin sairaaloissa ulkomaista työvoimaa koetetaan houkutella jäämään palkankorotuksilla ja paikallisten yrittäjien kanssa neuvotellaan tuntuvia henkilökunta-alennuksia tuotteista ja palveluista. Eräässä pienessä sairaalassa alettiin jopa viettää ulkomaalaisten työntekijöiden päivää.

Jan Breziskylle ei tarjottu ennen lähtöä palkankorotusta. Hänen mielestään sairaalat ovat kaikkialla tyytyväisiä voidessaan palkata lähihoitajia, jotka tekevät lähestulkoon sairaanhoitajan työt, mutta halvemmalla. ■

Kuntasektorin vaikea kierros

Juuri päättynyt kuntasektorin neuvottelukierros oli poikkeuksellisen haastava. Vaikeuskerrointa lisäsi tällä kertaa erityisesti kiky-sopimuksen yhteydessä sovittu, epäoikeudenmukaiseksi koettu lomaralahaleikkaus. Myös vaatimuksemme tulevan maakuntien neuvottelu- ja sopimusjärjestelmän rakenteen käsittelemisestä jo tämän neuvottelukierroksen yhteydessä lisäsi haastetta.

Neuvottelujen aluksi keskustelimme sopimusjärjestelmän uudistamiseen liittyvästä problematiikasta. Valmisteilla oleva sote- ja maakuntauudistus muuttaa toteutuessaan suuresti tilannetta nykyisestä. Suurimmalle osalle kuntasektorin jäsenistämme työnantajaksi on vaihtumassa vuoden 2020 alusta maakunta.

Vaadimme yhdessä Tehyn kanssa, että koulutetulla hoitohenkilökunnalla tulisi jatkossa olla oma työ- ja virkaehtosopimus, kuten esimerkiksi lääkäreillä ja opettajilla on jo nyt. Muut palkansaajajärjestöt vastustavat niin sanottua hoitajasopimusta kiivaasti. Järjestöpolitiikka näyttääkin monella järjestöllä ajavan hoitajien edunvalvonnan ohi. SuPerin, Tehyn ja Spalin muodostama KoHo on ylivoimaisesti suurin koulutettua hoitohenkilöstöä edustava neuvottelujärjestö.

Tällä kierroksella sovimme uudesta sote-neuvotteluryhmästä, jossa uudistukseen aletaan jo pikimmiten valmistautua. Sote-neuvotteluryhmässä käsitellään sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön yleisiä palvelussuhteen ehtoja tulevaa uudistusta silmällä pitäen. Teho-ryhmä jatkaa terveydenhuollon erityiskysymysten valmistelua ja uusi SOS-alaryhmä käsittelee puolestaan sosiaalipuolen erityistilanteita. Työryhmät aloittavat toimintansa heti sopimuspolyn laskeuduttua.

Palkankorotusten osalta pääsimme yleisen linjan mukaisiin korotuksiin. Meille on kynnyskysymys, että palkankorotusten on oltava vähintään vientiliittojen sopimusten mukaisella tasolla. Kuntatyönantajan tavoitteena oli pitää korotukset alle yleisen linjan ja saada suurin osa korotuksista jaettua paikallisesti. Tämä ei luonnollisestikaan sopinut meille, vaan tavoitteemme oli päinvastainen, mahdollisimman paljon korotuksesta tulee maksaa yleiskorotuksena. Sopimuskaudella tulee maksuun kaksi yleiskorotusta ja yksi paikallinen erä.

Tekstikysymysten osalta neuvottelukierroksen yhteyteen oli jäänyt ratkaistavaksi varhaiskasvatusta koskevat muutokset sekä pitkään töitä tehneen työaikatyöryhmän lopputulos työaikaluvun muutoksista. Varhaiskasvatusta koskeva liite 5 koki melkoisen mylläkän uusien hinnoittelukohtien myötä. Aiemmin voimassa ollut varhaiskasvatuksen lähahoitajien palkkakäytös hinnoitteluliitteisiin 3 ja 4 katkaistiin tällä kierroksella. Sote-uudistuksen myötä yhteys maakuntaan siirtyvään henkilöstöön on katkeamassa joka tapauksessa, kun vakalaiset jatkavat peruskuntien palveluksessa.

KVTES:n työaikalukuun tuli useampia muutoksia. Superilaisille tärkein muutos on mahdollisuus käyttää jaksotyötä kotihoidossa. Yleistyöaikaan tuli puolestaan vastaavanlaisia keskeytysmääräyksiä kuin jaksotyössä jo on.

Luottamusmiesten asemaan saimme parannusta sekä ajankäytön että korvausten osalta.

Lomarahaa voi tämän sopimuskauden aikana vaihtaa vapaaksi, mikäli sopimuksessa sovitut reunaehdot täyttyvät. Jotta vaihtaminen voi tulla kyseeseen, työnantajan edustajien ja paikallisten luottamusmiesten tulee ensin sopia uuden lomarahojen vapaaksi vaihtamista koskevan KVTES:n liitteen 15 käyttönotosta. Paikallisesti on sovittava muun muas-

sa siitä, miten sijaisuusjärjestelyt hoidetaan lomarahavapaiden aikana.

Viimeisenä käsiteltävänä asiana neuvottelupöydässä oli kuuluisaksi tullut lomarahakompensaatio. Yritimme todella saada maan hallitukselta rahaa edes osittaiseen kompensaatioon, koska koko lomarahojen leikkaussoppa on hallituksen keittämä. Rahaa ei kuitenkaan annettu euroakaan.

Lopulta neuvotteluissa lomarahakompensaation tilalle saatu paikallinen tuottavuuserä on jäsenten ylityö- ja vuoronvaihtokiellolla aikaansaatu. Ilman teitä rahaa ei olisi tullut. Neuvottelijoina arvioimme, että työtaistelulakaaan enempää rahaa ei tällä kieroksella tulisi.

Ylityö- ja vuoronvaihtokielto toi selvästi esille, kuinka koko järjestelmän pystyessä pysyminen perustuu hoitohenkilökunnan joustamiselle. Siinäpä on meille iso yhteinen edunvalvonnan paikka. Normaalin suunnitellun työvuoron on riitettävä. Tästä koulutettujen hoitajien on hyvä pitää kiinni muulloinkin kuin työtaistelutilanteissa.

ANNE SAINILA-VAARNO
EDUNVALVONTAJOHTAJA

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Oikea paikallinen sopiminen hyödyttää myös työntekijää

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla ja terveystalvialalla osasta työehtosopimuksen määräyksistä voidaan tietyin edellytyksin sopia toisin työpaikkatasolla. Kun se tehdään oikein, myös työntekijä hyötyy.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa ja terveystalvialan työehtosopimuksessa on annettu mahdollisuus sopia paikallisesti toisin tietyistä työehtosopimuksen määräyksistä.

Työehtosopimuksissa on määritelty myös ne menettelytavat, joita tässä pitää noudattaa. Se, mitkä asiat ovat kulloinkin sovittavissa paikallisesti ja mitä menettelytapoja sovittaessa on noudatettava, on aina erikseen selvitettävä sovellettavasta työehtosopimuksesta.

Jos kuitenkin ollaan sopimassa paikallisesti ehdoista, jotka ovat parempia kuin työehtosopimukseen kirjatut ehdot, ei erillistä mainintaa sopimismahdollisuudesta tarvita. Useimmat paikalliset sopimukset tehdään työaikaa koskevista ehdoista.

Kuka voi sopia... Työehtosopimus määrää sen, ketkä neuvottelevat keskenään, kun sovitaan paikallisesti.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla edellytetään esimerkiksi työaikajoustoista sovittaessa niin sanottua kaksipuolista sopimista, jossa joustoista sovitaan ensin työnantajan ja luottamusmiehen välillä ja sitten vielä erikseen työnantajan ja kunkin työntekijän välillä. Terveystalvialalla työnantaja voi laajemmin sopia paikallisesti suoraan työntekijän kanssa. Työntekijän ei kuiten-

kaan yleensä kannata itsenäisesti tehdä paikallisia sopimuksia keskustelematta asiasta ensin luottamusmiehen kanssa. Myös terveystalvialalla paikalliset sopimukset voidaan työnantajan kanssa sovittaessa tehdä kaksipuolaisesti.

SuPer suosittelee, että luottamusmies on aina mukana paikallisen sopimuksen tekemisessä myös niissä tilanteissa, joissa sopimusta ei työehtosopimuksen mukaan tarvitse ehdottomasti tehdä luottamusmiehen kanssa.

... ja kannattaako se? Paikallisen sopimisen tulee aina olla vapaaehtoista aitoa sopimista. Luottamusmiehiä tai työntekijöitä ei siis voida siihen pakottaa.

Paikallisen sopimisen tulee hyödyttää yhtä lailla molempia osapuolia. Paikallista sopimusta ei kannata tehdä vain työnantajan pyynnöstä tai työnantajan

Paikallisen sopimisen askelmerkit luottamusmiehelle

Kun työnantaja ehdottaa paikallista sopimusta:

- 1) Selvitä, mitä paikallinen sopiminen tarkoittaa.
- 2) Tutki työehtosopimuksen määräykset paikallisesta sopimisesta ja lue SuPerin paikallisen sopimisen ohjeistus. Pyri käymään luottamusmieskoulutuksessa ennen paikallista sopimista.
- 3) Selvitä, mitä työnantajan esitys pitää sisällään ja mitä se käytännössä tarkoittaisi.
- 4) Mieti, miten esityksestä saisi työntekijöiden kannalta paremman. Hyötyvätkö työntekijät oikeasti esitetystä sopimuksesta? Tutki hyödyt ja haitat. Esitä parannuksia työntekijän kannalta.

- 5) Ota yhteyttä liittoon varhaisessa vaiheessa, viimeistään kohdassa 3-4.
- 6) Keskustele edustettavien kanssa asiasta ja selvitä heidän kantansa asiaan.
- 7) Mikäli paikallinen sopimus on myös työntekijöiden edun sekä työehtosopimuksen määräysten mukainen ja työntekijät sitä haluavat, tee sopimus.
- 8) Lähetä paikallinen sopimus tiedoksi työehtosopimuksen allekirjoittajajärjestöille eli työntekijäliitoille.
- 9) Sovi arviointi sopivan ajan päähän paikallisen sopimuksen voimaantulosta. Pohdi, onko paikallinen sopimus ajanut tehtävänsä.
- 10) Paikallinen sopimus on irtisanottavissa.



ARVIOI PAIKALLISTA SOPIMISTA KÄYTÄNNÖN NÄKÖKULMASTA:

- Miten paikallinen sopimus käytännössä vaikuttaa ja eroaa nykytilanteesta?
- Onko paikallisesta sopimuksesta seuraavasta muutoksesta enemmän hyötyä kuin haittaa työntekijöille?
- Saavatko työntekijät esimerkiksi pidempien vuorojen vastineena nykyistä enemmän vapaapäiviä?
- Saako työnantaja sopimuksesta pelkästään etua vai joutuuko myös työnantaja joustamaan?

PAIKALLINEN LUOTTAMUSMIES KERTOO:

"Paikallisen sopimisen prosessi eteni niin, että sain luettavakseni työnantajan laatiman sopimuksen noin viikkoa ennen tilaisuutta, jossa palvelupäällikkö tuli esittelemään paikallisen sopimuksen. Tilaisuudessa hän esitteli sopimuksen koko henkilöstölle. Mielestäni sopimus oli pelkästään työnantajaa hyödyttävä. Siinä oli pidennetty vuorokautista työaikaa siten, että ylityön kertyminen alkaisi vasta kymmenen tunnin jälkeen. Kysyin, voiko ehdoista vielä neuvotella. Työnantajan vastaus: Ei voi, se on tämä tai ei mitään. Esittelyn jälkeen kieltäydyin allekirjoittamasta sopimusta. Silti työnantaja katsoi, että jokainen voi allekirjoittaa sopimuksen omalta osaltaan eli minut luottamusmiehenä sivuutettiin täysin. Sopimusta ei tehty työehtosopimuksen paikallisen sopimisen määräysten mukaisesti. Asia saatiin onneksi ratkaistua siten, että paikalliset sopimukset todettiin pätemättömiksi työehtosopimuksen vastaisesti tehtyinä."

etua ajatellen. Hyvällä paikallisella sopimuksella saavutetaan win-win-tilanne, jossa työnantaja ja työntekijä hyötävät paikallisesta sopimuksesta tasapuolisesti.

Kun harkitaan paikallisen sopimuksen tekemistä, pitää ensiksi pyrkiä hahmottamaan niitä hyötyjä ja mahdollisia haittoja, joita työntekijöille sopimuksesta seuraa. Paikallisen sopimuksen vaikutuksia työntekijän kannalta voi olla vaikea arvioida etukäteen. Vaikutusten etukäteinen selvittäminen on kuitenkin tärkeää, jotta luottamusmies ja työntekijät voivat aidosti arvioida sopimuksen kannattavuutta työntekijän näkökulmasta.

Jotta työntekijöiden kannalta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos, SuPer suosittelee, että kaikessa paikallisessa sopimisessa toimitaan oheisten paikallisen sopimisen askelmerkkien mukaisesti. Aina kannattaa perehtyä asiaan, varmistua siitä, että sopimus on myös työntekijän kannalta edulli-

nen ja olla yhteydessä liittoon.

Paikallinen sopimus kannattaa tehdä vain siinä tapauksessa, että sillä saavutettavat hyödyt ovat haittoja suuremmat. Huonoa paikallista sopimusta ei koskaan kannata allekirjoittaa.

Jotta sopimusasetelma erilaisissa paikallisen sopimisen tilanteissa olisi työpaikkatasolla tasapuolisempi, SuPer suosittelee valitsemaan luottamusmiehen aina ennen kuin ryhdytään sopimaan paikallisesti. Valittu luottamusmies koulutuu tehtävänsä ja voi sen jälkeen paremmin arvioida sopimusten vaikutuksia sekä avustaa ja ohjeistaa työntekijöitä neuvotteluissa. ■

SINI SIIKSTRÖM
LAKIMIES



TUTUSTU SUPERIN PAIKALLISEN SOPIMISEN OHJEISTUKSEEN

Tuuli Rauvola

Voit osallistua ristikkokisaan 15. maaliskuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuudessa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Jalkojen hoito kiinnosti

Helmikuun lehden Paras juttu –äänestyksen voitti Jukka Järvelän reportaasi *Päivätyötä periferiassa*, jossa seurattiin jalkojenhoitajan työpäivää. Kakkossijalle nousi Henriikka Hakkanen artikkeli *Terveet jalat kestävät käytössä*. Kolmossijan sai Minna Lyhdyn kirjoittama artikkeli *Ole läsnä, anna tilaa ja kuuntele*, jossa annettiin vinkkejä masentuneen kohtaamiseen. SuPer-lehden termosmukin voitti Johanna Vähätalo Taitavassalosta. Onnittelut!

Haasteita riittää, kun yksin aloittaa yrityksen, vielä vanhemmalla iällä.

PÄIVÄTYÖTÄ PERIFERIASSA S. 18

Jutusta selviää, kuinka tärkeä asia on jalkojen hyvä kunto ihmisen toimintakyvylle.

PÄIVÄTYÖTÄ PERIFERIASSA S. 18

Tosi hyvä kuvaus tärkeästä työstä ja oman työn arvostamisesta.

PÄIVÄTYÖTÄ PERIFERIASSA S. 18

Tämä otsikko on hyvä muistaa aina lähihoitajan työssä.

OLE LÄSNÄ, ANNA TILAA JA KUUNTELE S. 36

Ystävällisyys on kiinnostavaa ja tärkeää.

OPPIA
OPISKELUJOLLE JA
ILOA VANHUUSILLE
S. 40

Sain itse apua kriisihetkellä. Siksi pidän ehdottoman tärkeänä sitä, että olen SuPerin jäsen.

EDUNVALVONNAN TARJOAMA
OIKEUSAPU S. 50

Jalat ovat tärkeitä työvälineitä hoitajalle. Niiden päällä ollaan kahdeksan tuntia.

TERVEET JALAT KESTÄVÄT KÄYTÖSSÄ S. 46

On hyvä saada ohjeita masentuneen auttamiseen.

OLE LÄSNÄ, ANNA TILAA JA KUUNTELE S. 36

Rinnalle kulkeminen on parempi vaihtoehto kuin lääkkeet.

OLE LÄSNÄ, ANNA TILAA JA KUUNTELE S. 36

Työhyvinvointi on tärkeä asia ja siihen pitää satsata.

HYVINVOINTI ON
KIELESTÄ KIINNI S. 24

Aina ajankohtainen aihe. Puhutko ja miten puhut, ratkaisee myös asiakkaiden kohdalla.

HYVINVOINTI ON
KIELESTÄ KIINNI S. 24

Sain hyviä vinkkejä, esimerkiksi syväkyökyksen tekemiseen.

TERVEET JALAT KESTÄVÄT KÄYTÖSSÄ S. 46

Tulee mieleen omat opiskeluvaiheet. Ohjaajana pyrin olemaan kannustava ja mukaan ottava sekä annan useasti positiivista palautetta.

ILOSTA JÄÄ JÄLKI S. 31

Totta joka sana.

HANNA JOKINEN: KUNNIOITA
ASIAKASPALVELIJAA S. 59

Yksityisellä sektorilla palkka ja muut edut ovat selkeästi huonommat kuin julkisella puolella. Hoitajien selkänahasta otetaan yritysten voitot.

ASIAKKAAT MAKSAVAT VALTION SÄÄSTÖT S. 10

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi 15. maaliskuuta mennessä. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 3/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

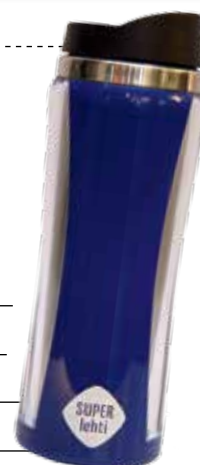
MIKSI? _____

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 Vastauslähetyt



Ville Rajamäki oli tyhjän päällä, mutta nyt tukevasti jalat maassa. Omat kokemukset auttavat mielenterveyden häiriöiden kanssa elävistä ihmisistä kertovan kuvateoksen teossa.

Ville Rajamäen tuleva kirja on

TERAPEUTTINEN KUVAMATKA

TEKSTI JA HENKILÖKUVAT JUKKA JÄRVELÄ KIRJAN KUVA VILLE RAJAMÄKI

Lähihoitajaopiskelija Ville Rajamäki haluaa vähentää mielenterveyskuntoutujien yllä leijuvaa häpeäleimaa. Itsekin terapiassa käyvä Rajamäki valmistelee valokuva-kirjaa, jossa esitellään tavallisia suomalaisia, jotka ovat eläneet mielenterveyden häiriön parissa.

Ville Rajamäki oli harrastanut kuvaamista serkkunsa ja kirjan toisen tekijän Aleksi Leppäsen kanssa jo kymmenisen vuotta. Lopulta kaksikko päätti luoda ja julkaista jotakin. Aluksi he pohtivat nettisivun tekemistä, mutta kirja tuntui konkreettisemmalta.

– Kun mietimme kuvien aihetta, tuntui luonnolliselta kääntyä oman taustani puoleen. Serkullenikin aihe oli lähipiiristä tuttu, vuonna 2007 keskivaikean masennusdiagnoosin saanut Rajamäki kertoo.

Hanke lähti hahmottumaan viime elokuussa, ja loppusyksystä Rajamäki perusti Facebook-sivun aiheen ympärille.

Tuon sivun ja muun julkisuuden myötä kirjaan kuvattavaksi on tarjoutunut jo yli kolmekymmentä mielenterveyden häiriöön sairastunutta tai heidän läheistään.

TEOS TUKENA

Kasvoillaan ja etunimellään julkisuuteen tulevat kuvattavat ovat kiitelleet

Kuka tahansa -nimisen teoksen ideaa.

– Monelle kirja on mahdollisuus kertoa omasta taustasta, josta ei välttämättä tiedä kukaan läheinenkään. Toisille se on terapeuttinen kokemus käsitellä omaa tilannetta. Haluamme poistaa häpeäleimaa mielenterveyden häiriöiden ympäriltä ja lisätä avointa keskustelua.

Rajamäen lähihoitajaopiskelu ja Leppäsen armeijapalvelus ovat hieman hidastuttaneet kirjan syntymistä, mutta kuvauksia on tehty pitkin alkuvuotta. Joillakin kuvattavaksi haluavilla on valmis idea tai ajatus paikasta, jossa kuvan voisi ottaa: yksi haluaa istua portailla tupakalla, toinen olla kauniissa merenrantamaisemassa.

– Kirjan tekeminen ei missään vaiheessa ole tuntunut taakalta. Aihe on niin lähellä itseäni.

– Palaute antaa voimaa. Kuvattavat kokevat, että tämä projekti on heille avuksi.

Mitään paljastuskirjaa ei ole luvassa.

– Kiva huomata, miten tavallisia he kaikki ovat. Kuka tahansa voi elää mielenterveyden häiriön kanssa. Ulkoisesti sitä ei näe. ►

TAIDE AUTTAA

Joukkorahoituksella julkaistavasta kirjasta näytti alkuvaiheessa tulevan yksipuolinen: missä olivat miehet? Tekijäkaksikko ajatteli jo itse lähteä kansien väliin, mutta sittemmin miehiäkin on löytynyt riittävästi.

– Osa mukaan tulleista oli valmis kirjaan heti, osa mietti viikkokausia. Kun eräs henkilö harkinnan jälkeen totesi, että voisi tulla asiansa kanssa julki ja helpottaa omaa oloaan, meille tuli tunne, että olemme onnistuneet projektissamme.

Teos on Rajamäen mukaan pohjimmitaan taidekirja, ei mikään kaapistaus ulos -henkinen paljastuskirja. Ku-

van yhteydessä julkaistaan teksti, joskus vain muutama sanakin riittää.

– Toistaiseksi mukana ei ole yhtäkään samanlaista tarinaa. Diagnoosit vaihtelevat. On burnoutia, masennusta ja lapsuuden traumoja aika keskeisesti esillä. Osa on pitkällä sairauslomalla, osa elelee normaalia työelämää.

Ehtona kirjaan pääsyyllä on täysikäisyys. Mukana on 20–60-vuotiaita.

OPISKELUTURVAA

Turkulainen Rajamäki sairastui keskivaikeaan masennukseen 16-vuotiaana. Tänä keväänä hän valmistuu lähihoitajaksi, ja elämä näyttää hyvältä. Lupauksia hoitoalan työpaikasta on ilmassa.

Lähihoitajakoulutukseen ei niin vain kävellä sisään. Ensimmäinen haku ei mennyt putkeen, kun Rajamäki ihmetyksekseen sai pääsykokeissa nolla pistettä jaksamista ja motivaatiota mittaavasta osiosta. Muut osiot menivät melko nappiin. Toisella hakukerralla koulu kutsui.

– Meillä on hyvä luokkahenki. Olen todistanut ainakin itselleni, että kykenen tekemään lähihoitajan työtä. Masennus ei ole vaikuttanut opiskeluun, mitä nyt opiskelun alkuvaiheessa kouluun lähteminen saattoi joskus olla taakan takana. Kun hommaan on päässyt sisälle, ei mitään ongelmaa.

Hoitoalan opiskelijoiden parissa masennus ei ole erityinen juttu, mutta ta-

Jenny Mäkinen on yksi Kuka tahansa -kirjassa esiintyvistä henkilöistä.



vallisessa elämässä masentuneisiin lyö-
dään vielä häpeäleimaa.

Rajamäki miettii, miten vaikkapa
julkisten näyttävä ulostulo masen-
nuksineen vaikuttaa häpeäleima-asiaan.

– Mukava huomata, että näitä esiin-
tuloja on mediassa. Mutta moniko näi-
tä julkisjuttuja seuraavista ajattelee, et-
tä mielenterveyden häiriöt ovat aivan
tavallista arkipäivää muuallakin?

VUORISTORATAA

Ennen nykytilannetta masennus ehti
aiheuttaa Rajamäelle monenlaista ala-
ja ylämäkeä. Jotkut alamäistä ovat ol-
leet pimeää ja ahdistavaa aikaa. Välillä
on pilkahtanut valo, kirkkain niistä oli
psykoterapiaan pääsy.

– Vaikka minulla on kuntoutujan
status, olen toimintakykyinen ihminen.
Diagnoosin jälkeen elän nyt parasta ai-
kaani. Sairaus on enemmän tai vähem-
män läsnä, mutta huonot jaksot olivat
ennen paljon pitempiä.

Silloin alussa, vuonna 2007 Rajamä-
ki joutui keskeyttämään datanomiopis-
kelut. Hän ei jaksanut. Kaveripiiri puo-
lestaan ei jaksanut katsoa vetäytyjää ja
alkoi etääntyä. Parisuhdekin päättyi.

– Tuolta ajalta ei ole jäänyt yhtään
kaveria. Se on ollut kova pala.

Rajamäki ei kertonut masennuk-
sesta aluksi äidilleen. Hän ryhtyi elä-
määni sängyn, sohvan ja tietokoneen
kolmiossa.

– Mikään ei kiinnostanut. Äiti oli
töissä, minä kotona. Tarvittaessa lähdin
läppärin kanssa kahvilaan, muka kou-
luun. Koulussa saatoin näyttää vanhaa
hammaslääkärilappua ja häivyin. Olin
ilmeisen hyvä piilottamaan sairauttani.

HARMAASSA PUTKESSA

Rajamäki kävi asiantuntijoiden puheil-
la: terveydenhoitaja, koulupsykologi ja
lopulta nuorten psykiatrian poliklinik-
ka, josta hän sai masennusdiagnoosin.
Hoito alkoi.

– Psykologeja en moiti, käynnit oli-
vat antoisia, mutta hoitosuhdetta ei
päässyt syntymään. Olin kirjoilla kolme
vuotta, käyntejä oli kolmen viikon vä-
lein ja psykologi vaihtui kolme kertaa.
Joskus vain makasin ja saattoi mennä
yhdeksänkin viikkoa ilman tapaamista.

Lääkkeitä Rajamäki söi pari vuotta,
mutta ei pitänyt sitä oikeana hoitomuo-
tona itselleen.



Ville Rajamäki joutui odot-
telemaan vuosikausia,
ennen kuin masennuksen
hoito lokahti kohdalleen.

HALUAMME POISTAA HÄPEÄLEIMAA MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN YMPÄRILTÄ JA LISÄTÄ AVOINTA KESKUSTELUA.

– Saattoivat ne tehdä olon tasaisem-
maksi.

Psykologikäynnit loppuivat, kun
hän täytti 20 vuotta.

– Tuli viesti, että hyvää jatkoa, hoi-
tosuhde on päättynyt. Sain yhteystieto-
ja jatkohoitoon, joitakin puhelinnume-
roita, mutta enhän minä tiennyt mihin
soitan ja mitä sanon.

Hän vietti neljä vuotta ilman min-
käänlaista hoitoa. Työsuhteita tuli ja
meni, samoin oppilaitoksia. Mediaa
ja markkinointia, kiinteistöhuoltoa ja
taksinajoa.

– Valmistuin markkinointiassisten-
tiksi, kun opettaja sanoi, että täältä et
pääse pois ennen kuin olet saanut pa-
perit käteen. Tällainen pieni juttu oli
tosi tärkeä.

VALOT TUNNELIIN

Joulu 2014 oli muutoksen alkua.

– Soitin silloin omalle terveysase-

malle ja sain lääkärinajan. Soitin vap-
puna uudestaan, paperit olivat kuulem-
ma unohtuneet pöydälle.

Rajamäki pääsi lopulta psykiatrisen
sairaanhoitajan juttusille, sitten eri-
koislääkärille, joka katsoi, että B-lau-
sunto voidaan myöntää. Tammikuus-
sa 2016 Rajamäki vihdoinkin aloitti Ke-
lan tukeman kuntoutuspsykoterapian.
Luvassa oli 200 käyntiä kolmen vuo-
den ajaksi.

– Monta vuotta en ollut mitään,
vain tyhjän päällä. Nyt olen kunnossa,
mielenterveyskuntoutujana.

– Psykoterapia on ollut kaiken läh-
tökohta, kun lähdin tavoittelemaan
kolmea itselleni tärkeää asiaa: naisys-
tävää, omaa asuntoa ja koulutuksen
myötä tulevaa työpaikkaa. Nyt minul-
la on ne. Ei ollenkaan hassumpi jut-
tu, lopulta. ■



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____



UUDENVUODENLUPAUKSIA



Nyt mennään jo siinä vaiheessa vuotta, jolloin uudenvuodenlupauksien lunastaminen on kovassa vauhdissa. Elellään niitä viikkoja, joiden aikana on luotu ehkä jo uusia, toivottavasti pysyviä muutoksia parempaan. Varmasti on myös niitä tapauksia, joissa on huomattu, että tulipahan haukattua liian iso pala kakkua. Noin niin kun henkisesti tai jopa fyysisesti. Yhtä kaikki, toivon toki kaikkien pääsevän tavoitteisiinsa ja voivan hyvin.

Asia, mikä tänäkin vuonna loisti poissaolollaan ihan täysin uudenvuodenlupauksissa oli ammatillisen kehittymisen suunnitelmat. En muista bonganneeni yhdenkään hoitajakollegan hehkuttaneen ammatillisia pyrkimyksiä tulevalle vuodelle. Kukaan ei kertonut, että haluaa kehittyä lähihoitajana paremmaksi. Laihdutus-, kuntoilu- ja ruokavaliomuutoksista kyllä hehkutettiin somessa niin, että välillä pursui jo korvista ulos.

Olisi kuitenkin äärimmäisen tärkeää meille kaikille miettiä miten voimme kehittää omaa osaamistamme työssä ja oman ammattimme arvostusta. Toki on hienoa, jos jaksaa vuoden lopussa kyykätä tuplatan isommat painot niskassa salilla, mutta miten saisimme myös omien etujemme valvonnan ja ammattiylipeuden habaa kasvatettua? Vai nähdäänkö lähihoitajan työ niin vähäpätöisenä, ettei sen eteen kannata panostaa? Toivottavasti ei!

Voisimme kaikki tehdä nyt aina-



JOONAS VAAKANEN

kin muutaman loppuvuotta koskevan ammatillisen uudenvuodenlupauksen. Teen tässä julkisesti omat lupaukseni, josko se innostaisi muitakin pohtimaan tämän vuoden tavoitteitaan hoitajana.

1) Muistihoitajaopinnot. Muistisairaudet ovat itselle haastava osa-alue työssä. Koen usein, ettei tahdo olla keinoja kaikkiin vaikeisiin tilanteisiin. Ei vain onnistu niin hyvin kuin haluaisi. Ei saa kontaktia. Ei saa rauhoiteltua aggressiivisesti käyttäytyvää muistisairasta ja niin edelleen. Siksi aloitin muistihoitajaopinnot työn ohella. Jotta olisin ammatillisempi ja osaavampi vuoden lopulla tässä asiassa.

2) En tee harmaata ylityötä. En suostu helposti jäämään tekemään toista vuoroa omani perään. Jos jään tekemään ylityötä, vaadin siitä asianmukaisen korvauksen ja hälytysrahan. Asianmukainen korvaus ei ole tunti tunnist samalla listalla takaisin otettu vapaa. Annan surutta ylimääräisten tuntien mennä maksuun! Jos työnantajataho koettaa ehdottaa muuta, kerron ystävällisen napakasti, ettei sellainen ole oi-

kein minua ja lainmukaisia oikeuksia ni kohtaan. Kerron tästä myös työkavereille ja kannustan pitämään kiinni omista oikeuksista.

3) Arvostan ammattiani ja puhun hyvää lähihoitajien ammattitaidosta. Uskon itse siihen, että olemme kovan tason ammattilaisia ja asiantuntijoita omalla alallamme. Pyrin omalta osaltani siihen, että saamme omassa yksikössä jatkossakin käyttää osaamistamme laaja-alaisesti ja myös vaikuttaa meihin kohdistuviin päätöksiin.

4) Koetan tsemptata siinä, että olisin ajoissa töissä. Jotenkin kummasti se aika työmatkalla hukkuu johonkin ja sääntään osastolle liian usein 2–5 minuuttia myöhässä.

Oikein hyvää loppuvuotta kaikille ja tsemppiä uudenvuodenlupausten kanssa. Vielä ehtii hyvin myös tekemään ne ammatilliset lupauksetkin! ■



LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT HÄNEN BLOGISTAAN

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

Päivärahan hakujaksot

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Päivärahaa haetaan vähintään neljän täyden kalenteriviikon ajalta tai kuukauden tai kalenterikuukauden ajalta. Hakemukset kannattaa lähettää aina samalta jaksolta, ellei työtilanteessa tule sellaista muutosta, joka johtaisi hakurytmin muutokseen tai kassa ohjeistasi muuttamaan rytmiä.

Olessasi kokonaan työtön, voit lähettää ensimmäisen hakemuksen noin kahden – kolmen viikon ajalta niin, että viimeinen työttömyyspäivä on sunnuntai. Jatkohakemukset täytetään täysiltä neljän kalenteriviikon jaksoilta. Myös keikkalaisena voit täyttää hakemukset neljän kalenteriviikon jaksolta.

Jos teet keikkaa ja palkka maksetaan kerran tai kaksi kertaa kuukaudessa, kannattaa hakemus lähettää kalenterikuukausittain. Samoin, jos teet osa-aikatyötä ja palkka maksetaan kalenterikuukausittain, eli esimerkiksi niin, että saat peruspalkan kuukauden viimeinen päivä ja lisät puolessa välissä kuuta. Jos osa-aikatyösi palkkakuusi on esimerkiksi 16.–15. päivä, lähetä hakemukset tältä jaksolta. Hae päivärahaa kalenterikuukausittain myös, jos saat sosiaalietuutta, kuten osatyökyvyttömyyseläke tai kotihoidontuki, tai olet sivutoiminen yrittäjä.

Jos kesken hakujakson aloitat yli kaksi viikkoa kestävän koko-aikatyön, täytä hakemus työn alkamispäivää edeltävään päivään asti. Voit lähettää hakemuksen kassalle heti kun työttömyys päättyy. Yli kaksi viikkoa kestävällä työllä tarkoitetaan sellaista työtä, jonka yhdenjaksoinen kesto on vähintään 15 kalenteripäivää ja työaika on yli 80 prosenttia alalla työskentelevän koko-aikatyöntekijän työajasta. Lisäksi kyseessä tulee olla yksi työnantaja. Yli kaksi viikkoa kestävän koko-aikatyön ajalta ei ole oikeutta päivärahaan.

Esimerkki 1: Työtön Taina Työnhakija on hakenut päivä-

rahaa 28.2.18 asti kalenterikuukausittain. 1.3.–14.3.18 hän on koko-aikatyössä Hoiturit Oy:ssä. Työn kesto on 14 kalenteripäivää, eli ei yli kahta viikkoa. Työn päätyttyä Taina saa välittömästi toisen koko-aikatyön Kipusiskot Oy:ssä. Työ kestää 15.3.–18.3.18. Ajalle 19.3.–31.8.18 Taina tekee osa-aikatyösopimuksen Hoiturit Oy:n kanssa. Koska yksikään Tainan työsuhteista ei ole yli kaksi viikkoa kestävää koko-aikatyötä, Tainan kannattaa lähettää kassalle hakemus, työsopimukset ja palkkatiedot koko maaliskuun ajalle. Jos palkka tai työaika eivät ylitä, Taina saa soviteltua päivärahaa maaliskuussa 22 päivän ajalta.

Esimerkki 2: Taina Työnhakija on hakenut työttömyyspäivärahaa kalenterikuukausittain 28.2.18 asti. Työttömyys jatkuu 4.3.18 asti, jonka jälkeen Taina aloittaa Hoiturit Oy:ssä koko-aikatyön, joka kestää 5.3.–20.3.18. Hän on työtön 21.3.–22.3.18 ja menee taas Hoiturit Oy:lle koko-aikatyöhön 23.3.–31.3.18. Tämän jälkeen hän on työtön. Tässä tilanteessa Tainan kannattaa lähettää hakemus ajalle 1.3.–4.3.18, sekä 21.3.–31.3. Aikaväliltä 5.3.–20.3.18 Tainan ei pidä lähettää hakemusta, koska hän on ollut yli kaksi viikkoa kestävässä koko-aikatyössä yhdellä työnantajalla. Tältä ajalta kassalle lähetään vain palkat ja työsopimus.

Esimerkki 3: Taina on ollut työtön ja hakenut päivärahaa kalenterikuukausittain 28.2.18 asti. Hän tekee sopimuksen osa-aikatyöstä Kipusiskot Oy:n kanssa. Työn kesto on 19.3.–16.12.18. Työaika on 80-prosenttinen. Tainan kannattaa lähettää kassalle päivärahahakemus ajalta 1.3.–31.3.18 ja liittää siihen työsopimus ja palkkalaskelma tai laskelmat koko maaliskuun ajalta. Näin hänen kannattaa jatkaa aina joulukuun loppuun asti, eli lähettää hakemus ja palkat kalenterikuukausittain. ■



Yrittäjän oikeus päivärahaan

Työtön voi saada työttömyyspäivärahaa neljän kuukauden ajalta ilman, että TE-toimisto tänä aikana arvioisi sitä onko yritystoiminta pää- vai sivutoimista. Arvio pää- tai sivutoimisuudesta tehdään vasta neljän kuukauden päättymisen jälkeen. Jos yritystoiminta katsotaan sivutoimiseksi, hakija voi saada soviteltua päivärahaa myös tämän jälkeen. Päiväraha maksettaisiin mahdollisella yritystulolla soviteltuna.



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

ÄLÄ JÄÄ ULKOPUOLELLE PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTIOSITTEESI

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.



Oletko tuleva AVH-osaaja?

Työskenteletkö aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden kanssa ja haluat oppia lisää?

Tule mukaan Aivoliiton järjestämään AVH-osaajakoulutukseen (10 op). Saat kokonaiskuvan aivoverenkiertohäiriöiden hoidosta ja kuntoutuksesta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.6. mennessä

www.aivoliitto.fi/koulutus
tai kuntoutussuunnittelija Ulla Ehrlund,
ulla.ehrlund@aivoliitto.fi

Aivoliitto

SUPERIN KOTIHOIDON ILTA

13.3.2018

Järjestöjentalo, Jyväskylä, Kalevankatu 4, 3 kerros.
Autoille on parkkitilaa Kolmikulmassa.

Ilta alkaa klo 17. Paikalla on SuPerin toimistosta kotihoidon asiantuntija Sari Erkkilä.
Ota mukaasi kysymyksiä, nyt saat vastauksia.

Ilmoittaudu 5.3.2018 mennessä
satu.landstrom@superliitto.fi
tai puh. 050 400 6622.
P.S. Alaovi sulkeutuu klo 17.

Soi 050 400 6622, niin tullaan avaamaan.



Sopiva lääke tepsii



Sinunkaan ei tarvitse pohtia lääkitystäsi yksin. Jos lääkkeeseen liittyvät asiat mietityttävät, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen ja apteekin henkilökunnan kanssa.

Lue lisää: www.sopivalaake.fi



22.3.2018

www.laakehoidonpaiva.fi

#sopivalaake



SUPER



HUOLI TOIMINTAENERGIAKSI -SAATTOHOITOSEMINAARI

23.4.2018



TERHOKOTI



Suomen Diakoniaopisto, Alppikatu 2, Helsinki



SUPER

Mitä on hyvä saattohoito ikäihmisten palveluissa? Miten kuolevan vanhuksen hoito poikkeaa palvelukodissa olevan vanhuksen päivittäisestä hoitotyöstä? Miten saattohoidossa otetaan huomioon vanhuksen omaiset ja läheiset?

Seminaari on suunnattu kuolevia vanhuksia työssään hoitaville lähihoitajille.

Seminaarin tavoite on tehdä saattohoitoa näkyväksi ja jalkauttaa hyviä käytänteitä vanhustyöhön. Osallistujat saavat rohkeutta saattohoidon kehittämiseen, jolloin huoli vanhuksen hyvinvoinnista kanavoituu toimintaenergiaksi.

Sitovat ilmoittautumiset: my.surveypal.com/Saattohoito.2018
Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
Paikkoja on rajoitetusti työyksikköä kohti.

Seminaarin hinta on 30 €, joka sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Lisätietoja:

asiantuntija Soili Nevala soili.nevala@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9157
sihteeri Raili Nurmi, raili.nurmi@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9172

Ohjelma

8:45–9:15
9:15–9:30
9:30–10:30

10:30–11:30

11:30–12:00

12:00–12:30

12:30–13:30

13:30–15:00

15:00–15.45

Ilmoittautuminen ja kahvit
Avaussanat
Saattohoidon erityiskysymyksiä vanhustyössä
Esh, psykoterapeutti Sanna Aavaluoma
Lääkehoidon toteuttaminen käytännössä
geriatrian erikoislääkäri Satu Ahtiluoto
Lähihoitajan kokemuksia saattohoidosta
lähihoitaja Maaret Ollila
Hyvä kuolema
ylilääkäri Juha Hänninen ja
sh, logoterapeutti Miia Salonen
Hyvä Kuolema -hanke, Terhokoti
Lounas
"Ihan tavallinen kuolema"
Saattohoidon monet näkökulmat.
Työskentelyä ryhmiin jakautuen.
Iltapäiväkahvi työskentelyn lomassa.
Työskentelystä vastaavat Terhokodin
kouluttajat.
Yhteenveto ja päivän päätös

Ohjelma on alustava. SuPerilla on oikeus muutoksiin.

K-18

SUPERIN JA RAKENNUSLIITON 18-35-VUOTIAILLE JÄSENILLE

SUPER

1.-2.9. / HOTELLI KORPILAMPI / ESPOO

RAKSA

SKY ROCKET -HEITTOISTUIN!

ALLAS- JA ILTABILEET  DJ ALIJAS 

**150 NOPEINTA MAHTUU MUKAAN! ILMOITTAUDU 10.6. MENNESSÄ:
SUPERILAISET JÄSENSIVUILLA, RAKSANUORET bit.ly/superraksa2018**

LISÄTIEDOT: tanja.oksanen@superliitto.fi / 09 2727 9192  #superraksa
ida.kuikka@rakennusliitto.fi / 040 630 2740



SUPERIN LUOTTAMUSMIEHISSÄ ON SUPER-VOIMAA!



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

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

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

Syksyllä 2018 kuntasektorin luottamusmiesvaaleissa valitaan luottamusmiehet kaudelle 2019–2022.

Lue lisää: www.superliitto.fi/luottamusmies

Suositttele SuPeria

...ja hemmottele itseäsi 30 euron arvoisella SuPer-lahjakortilla, jolla voit valita mitä haluat yli 130:sta vaihtoehdosta. Lue lisää mahtavasta valikoimasta www.gogift.fi.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



 #superlämpöä
#suosittelesuperia



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



...tekee päivästäsi mukavan

Käytännöllinen stretch

- 49% Puuvilla / 48% Polyesteri / 3% Stretch
- Joustava, Rypistymätön, Hengittävä

Malli 20218

Naisten tunika, lyhyet hihat ja V-pääntie. XS - 4XL

57,90 sis. Alv 24%



Turkoosi Liila Kirsikka Navy-sininen Vaalean sininen Marine Tumman harmaa



Musta Turkoosi Liila Kirsikka Navy-sininen Vaalean sininen Marine Tumman harmaa Valkoinen

Malli 20213

Naisten tunika. Vartalomyötäinen. XS - 4XL

57,90 sis. Alv 24%

Valitse vapaasti
koko sarjasta
2 tuotetta hintaan
€ 89 Säästö
jopa **32%**



Malli 96305

Naisten elastiset housut.

Säädettävät kuminauhat vyötärössä ja lahkeissa.
Musta, Valkoinen
XXS/34 - 4XL/50

65,90 sis. Alv 24%

Stretch Sport

- Käytännöllistä stretch-laatua ja sporttisia malleja

Uusi sarja, jossa mukavuus, design ja suuri käyttömukavuus yhdistyvät samassa tuotteessa.
88% polyamid/12% elastaani

Tarjoukset ovat voimassa 30.04.18. asti. Tarjoushinnat koodilla SU3

Tilaa ilmainen esite ja tutustu koko mallistoon osoitteessamme

www.praxiswear.fi

Praxis-työvaatteet
Emännäkatu 11, 21100 Naantali
puh 02-284 2886

Brändätään ja tehostetaan työkeskuksessa

Ei ole uusi asia, että tulospaineiden ja pomojen villien visioiden keskellä kärvisteleviä työpaikkoja verrataan hullujenhuoneeseen. Kansallisteatterin Masennuskomediasa asetelema on toisinpäin, kun kunnianhimoinen entinen johtaja jalkauttaa trendikkään tehostamisen ja työkuulttuurin muutoksen mielenterveyskuntoutujien työkeskukseen.

Eeva Ahonen on suuren metalliyhtiön työilleen omistautunut johtaja, joka saa ensin hermorumahduksen ja sitten potkut. Mielessä on paluu työelämään, mutta kukaan ei halua palkata häntä, ja Eeva päätyy tutustumaan mielenterveyskuntoutujien työkes-

kukseen. Kohta Eeva huomaa organisoivansa, tehostavansa ja brändäävänsä työkeskuksessa.

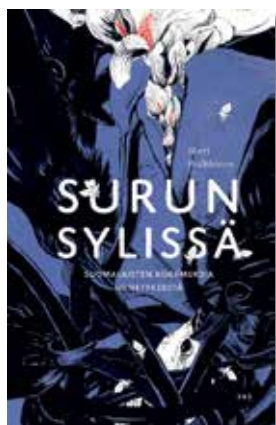
Masennuskomedia on inhimillinen, synkästi hauska tarina mielenterveysongelmien ja loppuunpalamisen nykysuomesta. Mielenterveyskuntoutujien lisäksi se kertoo myös työkuulttuurin muutoksesta ja sukupolvien eroista. Asioiden arvo ei ole sama kuin niiden hinta, eikä aina ole selvää, kuka meistä todella tarvitsee kuntoutusta mielenterveydelleen. Näytelmän pääosassa Eevana nähdään Pirjo Luoma-aho. Näytelmän on ohjannut Mari Rantasila ja sen ovat käsikirjoittaneet Kirsikka Saari ja Jenni Toivoniemi.

Masennuskomedia Kansallisteatterissa Helsingissä 21.5. asti. ■



Masennuskomediasa nauretaan synkästi nykypäivän työelämälle.

Kirjauutuudet



MARI PULKKINEN
SURUN SYLISSÄ – SUOMALAISTEN KOKEMUKSIA MENETYKSESTÄ
KUSTANTAMO S&S, 2018

Suomalaisessa kulttuurissa on vaikea surra ja suhtautua surevaan. Suremisesta on tullut nykyaikana tavoitteellinen suoritus ja surusta vaihe, josta täytyy selviytyä. Myötätunnon sijaan saatetaan kärsimättömästi kehottaa pääsemään asiasta yli ja siivoamaan suru pois.

Surun sylissä haastaa meitä

kohtamaan surun ja läheisen menettämisen sellaisena kuin se on, kokonaisvaltaisena kokemuksena. Surulla ei ole kaavaa tai vaiheita, vaan jokainen ihminen suree omalla tavallaan. Surulla on merkitys, sille voi antautua, eikä siitä tarvitse kiirehtiä pois. Sisällöltään ja ulkoasultaan kauniissa kirjassa surua lähestytään suomalaisten menetyksiä ja surua käsittelevien kirjeiden kautta.

Mari Pulkkinen kirja perustuu hänen aiemmin aiheesta tekemään väitöskirjaan. Pulkkinen nimittää itseään surun kokemus-asiiantuntijaksi, sillä hän on itse menettänyt kaksi lastaan. ■

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toimintakertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista,
- päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.

• **JOENSUU AO 508** kevätkokous 19.3. klo 18 Ravintola Sulossa, Iso Myy, Kauppakatu 28. Ilmoittautumiset 11.3. mennessä: eeva.heiskanen@siunsofi.fi. Ilmoita myös ruokarajoitteet. Tervetuloa!

• **KAJAANIN AO 220** kevätkokous Hotelli Scandic Kajanuksessa 12.4. klo 17. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 2.4. Riitta Laatikaiselle 050 328 7731 tai Riitta Moilaselle 040 581 5434. Tervetuloa!

• **KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651** kevätkokous 18.4. klo 17 Inkan kartanon Karhunpesässä. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 12.4. mennessä super651@superliitto.fi. Sauna. Tervetuloa!

• **KERAVAN AO 805** kevätkokous 11.4. klo 17.30–21 Vientolassa, Timontie 4. Esityslista on ammattiosaston nettisivuilla: ao805.superliitto.fi/kokouksen esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. Ilmoittautumiset 31.3. mennessä kati.ritvanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä 046 6656 316. Tervetuloa!

• **KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824** kevätkokous 20.3. klo 17.30 Wohls Gårdissa. Sitova ilmoittautuminen ruokailun vuoksi 9.3. mennessä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi tai tekstiviestillä 040 736 6841. Ilmoita mahdollinen dieettisi. Tervetuloa!

• **KUHMON AO 222** kevätkokous 9.4. klo 18 Hyvinvointi Sammossa. Kokoustila varmentuu osallistujamäärän mukaan. Sitova ilmoittautuminen viimeistään 1.4. sihteerille: jaana.koi@gmail.com tai 044 307 2995 viestillä. Ilmoita myös mahdollinen erikoisruokavaliosi.

• **LAHDEN AO 403** kevätkokous 10.4. klo 17 Ravintola Voitossa, Salpausselänkatu 8. Ennen kokousta on mahdollisuus käydä Hiihtomuseossa, joka on auki klo 17:ään asti. Ammattiosasto tarjoaa lipun museoon sekä buffet-ruokailun. Lipun saat kasalta näyttämällä SuPerin 2018 jäsenkorttia. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdol-

liset ruokavaliot 3.4. mennessä: uotila.tuominen@gmail.com. Tervetuloa kevätkokoukseen!

• **PARIKKALAN AO 503** kevätkokous JK Karpalossa ma 16.4. klo 18. Lisäksi hallituksen täydentäminen yhdellä varajäsenellä. Ammattiosasto tarjoaa hampurilaispuuffin kokouksen jälkeen. Ilmoittautuminen ja mahdolliset allergiat 6.4. mennessä: super503@superliitto.fi tai 044 319 1616 (txt). Tervetuloa!

• **PIRKANMAAN YKSITYISTEN ALOJEN AO 649** kevätkokous 10.4. klo 18 Lillan Hotel Café Butikissa, Kurjentaival 35, Tampere. Tarjoilun takia sitovat ilmoittautumiset ke 4.4. mennessä sekä ilmoitathan mahdolliset allergiat sähköpostiin a0649@luukku.com.

• **POHJANKYRÖN AO 309** kevätkokous 15.3. Laihan Kotipizzan kabinetissa klo 18. Hallitus kokoontuu klo 17. Ilmoittautumiset 7.3. mennessä Jenni Oikaraiselle 050 355 2379. Tervetuloa!

• **PÖYTÄN SEUDUN AO 643** kevätkokous 4.4. klo 18 Juhliksessa, Huuskantie 2, Aura. Sitovat ilmoittautumiset 27.3. mennessä Kirsi Hongistolle: super643@superliitto.fi tai 0500 741 356 (txt).

• **RIIHIMÄEN AO 615** kevätkokous 17.4. klo 17 Kotaniemessä, Hirvijärventie 716. Kimpakyytimahdollisuus tarvittaessa, ota yhteyttä hallituksen jäseniin. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

• **SUUPOHJAN AO 311** kevätkokous 10.4. klo 18 Orrelassa, Teuva. Ilmoittautumiset 3.4. mennessä Anu Leppälälle 050 358 6333. Tervetuloa!

Muut kutsut

• **AHJ14!** Valmistuimme Jyväskylästä toukokuussa 1978 eli nyt tulee 40 vuotta siitä. Olisi mukava tavata teitä kaikkia toukokuussa Jyväskylässä. Otamme vastaan aika- ja paikkaehdotuksia. paivi.salo@suomi24.fi (Päivi Karsikas) ja hannele.hyvonen@hel.fi (Hannele Saarikoski).

• **PIRKANMAAN SAIRAAHOITO-OPPILAITOS AHJ OJ 81!** 31.5. tulee kuluneeksi 30 vuotta, kun valmistuimme perushoitajiksi Tampereella. Tapaaminen on suunnitteilla joskus huhti-toukokuulla ja nyt kaipailen yhteystietojanne. Yhteydenotot: erja.kuukka@gmail.com tai 040 960 5399.

• **LAHDEN SAIRAAHOITO-OPPILAITOS 1/82!** Valmistuimme apuhoitajiksi 27.5.1983. Siitä tulee 35 vuotta. Voisimmeko tavata 25.5. Asikkalassa? Otathan

yhteyttä minuun ja kerro toisille. Saara Riilahlahti 0400 751 492.

• **KIURUVEDEN AO 530** jäsenille hohtokeilausta Kiuruveden Keilahallissa perjantaina 23.3. klo 19–21. Tarjoamme paikan päällä valitsemasi ruuan ja alkoholittoman juoman. Ruokailu klo 19 alkaen. Hohtokeilaus klo 20–21. Sitovat ilmoittautumiset ja tieto siitä, keilaatko 19.3. mennessä: 040 463 2859 (txt). Tervetuloa viettämään mukavaa iltaa!

• **VASTAANOTTOHOITAJAT JA OSASTONSIHTEERIT RY:N VUOSIKOKOUS** 2.4. klo 15.15 alkaen hotelli Radisson Blu Oulussa, Hallituskatu 1. Esillä sääntömääräiset asiat sekä 9 §:n sääntöjen muuttaminen ja yhdistyksen purkaminen. Tervetuloa!

• **JÄSENILTA** ke 14.3. klo 18–20.30 Hotelli Iisalmen Seurahuoneella, Savonkatu 24. Iltapalatarjoilu alkaa noin klo 17.15. Iltan vetäjänä toimii liittohallituksen jäsen Merja Ohvo ja aiheina ajankohtaiset asiat meiltä ja muualta. Ilmoittautuminen 6.3. mennessä: merja.ohvo@superliitto.fi. Muista ilmoittaa ruokarajoitteet. Osallistujien kesken arvotaan liiton lomatuiki. Jäseniltaan on ilmainen yhteiskuljetus ao 530 jäsenille, lähtö Kiuruveden terveyskeskuksen parkkipaikalta klo 16.30. Sitova ilmoittautuminen 6.3. mennessä ao:n kännykkään 040 463 2859. Tervetuloa!

• **LOHJAN AO 806** 18–35-vuotiaille varsinaisille jäsenille ja opiskelijoille curlingia ja pientä purtavaa 18.3. klo 16 Kisakallion urheiluopistossa, Kisakalliontie 284. Ohjattu curling kestää 1,5 tuntia, jonka jälkeen pientä purtavaa. Omavastuu 5 €. Ilmoittautuminen viestillä Lindalle 040 216 0333. Ole nopea! Paikkoja rajoitetusti. Jos nuoria ja opiskelijoita ei tule tarpeeksi, ilmoittautuminen avautuu muillekin Lohjan ao:n jäsenille.

• **VAASAN AO 312** järjestää jäsenille ostosmatkan Tallinnaan 3.–4.5. Varattu 40 paikkaa. Lähdemme Vaasasta to 3.5. klo 11 kaupungintalon edestä ABC:n ja Laihan kautta suoraan Helsinkiin. Silja Europe lähtee kohti Tallinnaa klo 18.30. Bussi mukana Tallinnassa. Ostosaikaa maissa noin neljä tuntia. Laiva takaisin Helsingissä 4.5. klo 16, joten olemme kotona ennen puoltayötä. Jäsenille matkan hinta on 20 €. Hintaan sisältyy buffet-illallinen ja meriaamiainen laivalla. Sama hytti meno-paluumatkalla. Ilmoittautuminen 3.4. mennessä: ranja.kiikka@outlook.com tai tekstiviestillä 040 738 8315. Kerro nimi, syntymäaikasi sekä mistä nousest bussiin. Matkan matkan 4.4. mennessä tilille: FI15 5670 0820 2578 12. Ilmoitus on sitova. Perimme matkan hinnan 92,50 euroa 4.4. jälkeen peruuttaneilta. Hinta 92,50 euroa on myös ei-jäseniltä, jos paikkoja jää yli. Muista ottaa mukaan matkustusasikirjat: passi tai henkilökortti, ajokortti tai kela-kortti eivät käy.

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Superlämpöä vastasyntyneille

Kajaanin ao 220 lahjoitti neulottuja peittoja Kajaanin keskussairaalan synnytysosaston kotiin lähteville äideille. Lisäksi he saivat sydän-suklaarasiat.

ANNA-MAIJA MALINEN

Lehden arvonta opintopäivillä

SuPer-lehden pisteellä Tampereen opintopäivillä kyselimme jäsenten suosikkireseptejä. Saimmekin lukuisia hyviä ehdokkaita Lähi- ja perusruokaa-sarjaan, ja niistä on tarkoitus kertoa lehdessä myöhemmin. Kiitos kaikille vastauksensa jättäneille! Lomakkeen palauttaneiden kesken arvottiin kymmenen lehden nimiöllä varustettua termosmukia. Ne lähtivät Lauralle Laukaaseen, Tuulalle Raisioon, Seljalle Valkeakoskelle, Sadulle Alahärmään, Hannalle Seinäjoelle, Diloromille Vaasaan, Annelille Kemiin, Marille Kontiolahdelle, Annelle Petäjävedelle ja Annelle Mänttä-Vilppulaan. Onnittelut!

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat tammi- ja helmikuussa olivat Ilona Lappeenrannasta, Jenny Urjalasta, Susanna Oulusta, Anu Isojoelta, Norna Vantaalta ja Piia Lahdesta



AINO HUOVIO

SuPer 70 vuotta -kahvitilaisuus Jorvin sairaalassa

SuPer Jorvin ammattiosasto 803 hallitus järjesti kaikille avoimen kahvitarjoilun Jorvin sairaalan pääaulassa 26.1. klo 13-15. Kahvilla kävi noin 500 ihmistä.

Yli jääneet kakkuset jaettiin eri osastoille ja saimme osastoilta lämpimät kiitokset onnitteluhalausten kera ja tämä lämmitti mieliämme.

Jorvin sairaalassa työskentelee kaiken kaikkiaan 170 lähi- ja perushoitajaa. Olemme moniosastajia täällä Jorvin mäellä ja työ on mielenkiintoista, monimuotoista ja antoisaa sekä ihmisläheistä, joskus toki haastavaakin. Joka päivä opimme uutta ja haastamme osaamistamme ja nautimme työstämme.

Kahvitilaisuus oli antoisa paikka vaihtaa kuulumisia ja kertoa liittomme asioista. Saimme vastata moniin kyselyihin ja kehotuksen pitää puoliämme sekä kannustuksen palkkojen korotukseen. Myös osastoilla moni potilas kiitti meitä saamastaan ihmisläheisestä ja huolehtivasta hoidosta.

Meidän SuPer-ammattiosastomme 803 kokoontuu säännöllisesti ja toivomme mukaan lisää innokkaita hoitajia. Lisäksi kokoonnumme HUS:n laajan toiminta-alueen, Raaseporista Hyvinkään kautta Porvooseen, yhteisissä kokouksissa jakaen kokemuksia eri erikoissairaanhoidon alojen asioista.

Kiitos kaikille osallistuneille ja kahvittelijoille antoisasta iltapäivästä ja kiitos Jorville tilaisuudesta järjestää tapahtuma.

SUPER JORVIN AO 803



Tammikuussa valmistui ahkeran opiskelun jälkeen SuPer-aktiiveja. Työmarkkinakon-
sultin paperit sai Arja Korhonen, vasemmalla. Hänen vierellään ovat uudet työsuojelukonsultit Sirpa Rönkkö, Saara Sorsa, Satu Koivusipilä, Kirsi Jouhkimo ja Tuula Rantamo. Paljon onnea kaikille valmistuneille!

MERJA OHVO

IN MEMORIAM

Reijo LAITINEN



s. 26.2.1953
k. 28.11.2017

*Niin kuin muuttolintusen tie
kotoa kauas matka vie.*

Reijoa lämmöllä muistaen
Varkauden 528 ammattiosasto



Leppävirran ammattiosasto 523 osallistui kakku-
kampanjaan tänä vuonna pullapitkojen ja voh-
veleiden kera. Veimme 15 työpisteeseen pullat
ja vohvelit. Varhaiskasvatuksen puolelle vietiin
muumikeksejä ja pullaa. Jokaiseen työpisteeseen
jaettiin myös SuPer-materiaalia. Vastaanotto oli
jokaisessa työpisteessä todella yllättynyt ja iloi-
nen. Kiitosta saimme joka työpisteestä.

IITAMARI PARTIO-HOLOPAINEN JA HEIDI PÖNTINEN

IN MEMORIAM

Minna Sisko MARTIKKALA



s. 2.1.1968 Liminka
k. 31.12.2017 Liminka

*Hiljennyt on sydän kallis,
Sammunut on katse hyvä.
Lepää käsi apuun valmis.
Meille jää vain suru syvä.*

Limingan Joutsenkodin työkaverit
SuPerin Lakeuden ao 210



Kainuun yksityissektorin ao 200 vietti kansallista lähihoitajapäivää ja liiton 70-vuo-
tispäivää lauantaina 27.1. Prismassa jakaen SuPer-iloa. Samalla viikolla Minna
Kempainen oli Vekka Liikenteen bussikuski Taisto Kempaisen kyydissä jakamassa
SuPer-heijastimia. Kiitokset Mika Kopsalle yhteistyöstä.

EILA PÄÄKKÖNEN JA MINNA KEMPPAINEN

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.3.
mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi.

Kuvan koko vähintään 300 kt.
Toimituksella on oikeus muokata
tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-
ajankohta.

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Seinäjoen Seudun SuPer seniorit veivät kutomiaan sukkia Teponkartanon palvelukeskukseen Nurmooon. Saimme osan langoista, kun vierailimme SuPerin toimistolla Helsingissä. Liitto vietti 70-vuotispäivää 27.1.2018. Halusimme juhlistaa liiton syntymäpäivää tekemällä hyvää. Onnea ja menestystä liitolle edelleen!

SEINÄJOEN SEUDUN
SUPER SENIORIT



MAARTI LINDQVIST

Kajaanin ao 220:n pitkäaikainen aktiivijäsen Raija Tervonen jäi vuodenvaihteessa eläkkeelle. Hän toimi ammattiosaston puheenjohtajana 18 vuotta. Kajaanin ammattiosastossa on noin 470 jäsentä.

ANNA-MAIJA MALINEN



Kansallisena lähihoitajapäivänä 27.1. vietettiin myös SuPerin 70-vuotisjuhlaa. Samana päivänä SuPerin toimistolla järjestettiin Menestyvä yrittäjä -koulutus, johon osallistuneille SuPer-yrittäjille tarjottiin juhlan kunniaksi komea kakku. Myös ammattiosastot ympäri Suomen järjestivät juhlan kunniaksi tapahtumia.



Leppävirralla juhlittiin

Leppävirran ammattiosasto 523 juhli 31.1. 70-vuotista Superliittoa ja lähihoitajapäivää SuPer-lounaan merkeissä. Tarjosimme lounaan ja kahvit jäsenille sekä kutsuvieraille. Paikalla oli myös musiikki-esiintyjä. Juhlan kunniaksi oli haettu myös hopeisia ansiomerkkejä, jotka saivat Laura Pelkonen, Tuija Mäiseli, Riitta Huovinen, Heidi Pöntinen ja Mervi Jyrkkänen, joka puuttuu kuvasta. Ammattiosaston puheenjohtaja litamari Partio-Holopainen jakoi merkit.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 2/2018

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

STWSIMRIAK

Helmikuun ristikkokisan voitti
Anne Pyhälä Parhalahdelta.
Lämpimät onnittelut!

TIUKKAA TAISTELUTAHTOA JA LOISTAVIA ISKULAUSEITA

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA ANNA-MAIJA TUISKU

Suomen Apuhoitajaliitto osallistui ensimmäistä kertaa laaja-alaiseen lakkoon vuonna 1983 TVK-V:n terveydenhuoltoalan järjestöjen työtaistelussa yhdessä Tehyn ja Kunnallisvirkkamiesliiton kanssa. Työtaistelu alkoi 28. huhtikuuta ja sillä tavoiteltiin parempaa palkkausta koulutetulle terveyden- ja sosiaalihuoltoalan hoitohenkilökunnalle. Lakon piirissä olivat keskus- ja aluesairaalat, terveyskeskuksia sekä lasten päiväkodit kahdeksassa kaupungissa.

Työtaistelua oli kestänyt jo melkein neljä viikkoa, kun valtakunnansovittelija Teuvo Kallio teki lakon lopettamissopimukseksi kompromissiesityksen, joka hänen mukaansa kallistui kuitenkin työntekijäpuolen hyväksi. Kun TVK-V:n neuvottelijat hyväksyivät sopimuksen, lakko päättyi vähän yllättäen 25. toukokuuta. Turun seudulla taistelutahtoa puhkuvat

lakkolaiset lähettivät tulikivenkatkuisia terveisiä neuvottelijoille, sillä siellä oltiin suunniteltu suurta joukkomarssia Helsinkiin, linja-autot oli tilattu ja julisteet valmiina.

Tiedotusvälineiden, suuren yleisön, potilaiden ja omaisten tuki oli lakkolaisten puolella. Paikallisohtojen komentopaikoille virtasi perunasäkkejä, ruokaa, kahvia ja jopa 200 paria kenkiä sekä yksittäisiä rahalahjoituksia. Lakkovahteja tervehdittiin kukkasin ja kannustushuudoin. Helsinkiin kokoontuneen 7 000 lakkolaisen marssia seurannut yleisö huuteli banderollien iskulauseita: ”Kutsumus ei elätä”, ”Kunnan kuopasta kunnan palkkaan”. ■

Lakkolaisten toritapahtuma
19.5.1983 Senaatintorilla
Helsingissä.





KATSE TAIVAALLE

Koitaa kovasti pysyä vaimonni perässä iltalenkillä, mutta yleensä se menee minulla taivaan tuijotteluksi. Hän kiertää kahdeksan kilometrin lenkin ja minä käyn miljoonien valovuosien päässä. Saunassa ihmettelemme yhteen ääneen kuinka rentouttavaa lenkkeily onkaan. Luulin ennen ettei ole, mutta onhan se. Varsinkin, kun jää jälkeen ja tuijottelee tähtiä.

Olen aina ollut kiinnostunut avaruudesta, mutta aikoinaan harrastus on tyssännyt ihmisälän ulkopuolella ole-

viin etäisyyksiin ja tähtien sekamelskaan. Vaan siellähän on kaikkea mukavaa, kun lähtee liikkeelle pikkujalaa. Sekamelskaan tulee järjestys ja mielenkiinto kasvaa.

Etsi taivaalta oma tähtesi ja hae siitä tietoa. Lupaen, että matkailu avartaa. Minun tähteni on Orionin kuviossa oleva Betelgeuse. Syy siihen, että etsin sen jokaisella iltalenkillä on sen koossa ja että se on voinut räjähtää 600 vuotta ennen minun syntymääni. Räjähdysksen valo ei vain ole ehtinyt vielä meidän pihapiiriin. Kokokin sillä on melkoinen. Kuvittele pyöreälle ruokapöydälle herne. Pöytä olisi aurinko ja herne maa. Sitten vain ajattelet herneen auringoksi ja pöydän tuoksi Betelgeuse-jättiläiseksi.

Aikoinaan oli hurjaa, jos onnistui näkemään satelliitin. Nyt noita taivaanpiirtäjiä näkee useita yhtä aikaa. Hauskoja seurattavia ovat etenkin Iridium

-satelliitit. Niiden peilimäiset antennit heijastavat auringonvalon maan pinnalle usean sekunnin mittaisina välähdyksinä. Netistä löytyy useita sivustoja, joista voi etsiä tarkat kelloajat ja suunnat noille välähdyksille. Toivottavasti appivanhempani eivät lue tätä. Minulla ei ole ystävää avaruusaluksessa, joka lähettää meille valomerkkejä.

Usein ulkoiluretkillä näkee myös tähdenlentoja. Yleensä ne ovat vain pieniä hiukkasia, jotka palavat nopeasti loppuun. Toisinaan isomman kappaleen tullessa ilmakehään ne saattavat loistaa kuin täysikuu. Silloin ehtii myös toivoa jotain. Niillä toiveilla on tapana toteutua.

Kirkkaana räiskyvät revontulet haittaavat toisinaan tähtien tarkkailua, mutta onhan se yksi taivaan esitys vaila vertaa. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

VIRKAMUUTOKSET PÄÄNVAIVANA

Mikä sote-uudistuksessa on hyvää?

► s. 11

Vaikea kysymys, saako ohittaa! Sote on valtavan sekava asia, joka menee sinne, tänne ja tuonne ja palaa takaisin.

Mikä on kantasi eutanasiaan? ► s. 13

Kannatan lempeää eutanasiaa määrätyissä tilanteissa. Jos on parantumattomasti sairas henkilö, joka terveenä on antanut luvan eutanasiaan, niin aivan elinkaaren loppuvaiheessa, kun jo ollaan täysin pois tästä maailmasta, sillä voisi poistaa turhan kivun ja tuskan.

Oletko hyvä nukkumaan? ► s. 14

Olen. Rakastan nukkumista silloin, kun saan luvan nukkua.

Oletko kysellyt entisiltä hoitajilta, minkälaista työ oli 1960-luvulla?

► s. 23, 73

Tätini oli apuhoitaja. On näistä ajoista joskus puhuttu. Erilaista se työ oli, kun kaikki tehtiin käsin ilman joka paikassa olevaa tietotekniikkaa.

Miten lapsen saisi syömään hyvin ja monipuolisesti? ► s. 30

Opettamalla pienestä pitäen mahdollisimman monipuoliseen ruokaan ja makuihin. Mutta kun jossakin ikävaiheessa tulee maistelulle stoppi, ei siinä tilanteessa auta itku eikä hammas-tenkiristys.

Oletko kysellyt vinkkejä toimintaan muilta ammattiosastoilta? ► s. 32

Kuukausittain me Soiten neljä ammattiosastoa tapaamme. Viikoittain ollaan muuten yhteydessä ja sovitaan yhteisistä pelisäännöistä.

Onko selkäsi yhä kunnossa? ► s. 48

Valitettavasti ei ihan. Jouluaattona liukastuin, kun hyppäsin ambulanssis-

Vaikka lähihoitajien määrää vähennetään erikoissairaanhoidossa Kokkolan seudulla, oma ammattiosasto vielä porskuttaa hengissä kymmenvuotisen toiminnan jälkeen. Puheenjohtaja Tiina Halosen mukaan pienenevä osasto toimii normaalisti ja katsoo kannattavuutta tarkemmin sitten, kun näkee, minkälaiseksi maailma muuttuu sote-uudistuksen jälkeen.

– Osaston ikärakenne vanhenee, kun erikoissairaanhoitoon ei juuri palkata uusia lähihoitajia. Virkamutokset ovat syöneet toimintamahdollisuuksia ja -intoa

– Olemme yrittäneet nostaa erikoissairaanhoidossa työskentelevien superilaisten profilia. Välillä siinä on onnistuttu, välillä menee huonommin. Olemme korostaneet, että lähihoitaja on osaava työntekijä, mutta virkamutoksille ei kukaan näytä voivan mitään. Meidän barrikadit yksinkertaisesti eivät riitä siihen, että lähihoitajien asema saataisiin parannettua erikoissairaanhoidossa, Halonen kuvaa karua tilannetta.

Lähihoitajia on Keski-Pohjanmaan keskussairaalassa vielä esimerkiksi teho-osastolla ja päivystyksessä. Psykiatriselle puolelle on palkattu jopa uusia lähihoitajia rivistöön.

– Vuodeosastoilla hoitaja on 4–5, ja kun he ovat yksin vuorossa, sen tietää, kuinka pesee ja puunaa. He ovat niitä vanhan kansan perushoitajia, jotka eivät paljon apua kysele.

Vaikka väsymisen merkkejä on ilmassa, Halonen toivoo, että jokainen jaksaisi innostua arvokkaasta työstään.

– Me olemme tärkeitä, emme "vain" hoitajia. On uskallettava tuoda itseään rohkeasti esiin muiden rinnalle.

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä Soiten alueella on neljä superilaista ammattiosastoa. Tiivis yhteistyö pitää osastojen toimintaa aktiivisena. ■



Sairaanhoitajaksi kouluttautunut Tiina Halonen on ollut superilainen 31 vuotta. Hän työskentelee ambulanssissa Perhossa.

ta ulos ja selkä vähän venähti. Hierojana tiedän, että liikkuminen ja lihaskunnan ylläpitäminen auttavat asiaan.

Otatto paljon valokuvia? ► s. 56

Kännykällä kuvaan kauniita maimia.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija 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
- taiteuttaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- 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
- ammattiasianpäällikkö 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
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Eeva-Sofia Anttonen p. 09 2727 9128
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 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. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- telefax 09 2727 9155
- palveleva sähköposti: jäsensivustit@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 TYÖTÖMYSSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käytösosoite: 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

EN SUPER-MEDLEMS YRKESKUNSKAP MÅSTE ERKÄNNAS

Alltid när det blir val, vilket som helst, lovar alla oberoende av parti avsevärda förbättringar i socialomsorgen, hälso- och sjukvården, barnvården och naturligtvis i utbildningen. Eller åtminstone inga ytterligare nedskärningar. Likaså konstaterar man att vårdpersonalens arbete är värdefullt och att exempelvis närvårdarna utgör ryggraden i äldreomsorgen. Men om en förbättring verkligen skulle inträffa? Problemet är nu att verksamheterna utsatts för stora spartryck utan att man ägnat tankar åt annat än att spara pengar. Jag har knappast alls sett några planer där man tagit ställning till hur man ska spara utan att kvaliteten lider. Med sämre kvalitet stiger nämligen totalkostnaderna avsevärt.

Hur kan man spara? För det första måste vars och ens yrkeskompetens erkännas. I flera organisationer konstaterar man att enbart vårdare på YH-nivå får utföra uppgifter för vilka SuPer-medlemmarna har lika god yrkeskunskap via sin utbildning. Till den här gruppen hör bland annat läkemedelsbehandling i sin helhet, att lägga upp en plan för småbarnspedagogik och att fastställa vårdbehov. Ifall en vårdare inte får utnyttja den här yrkeskompetensen förtvinar kunskaperna. Och å andra sidan, när arbetet är mångsidigt och meningsfullt är det också verkningsfullt och resultatrikt. Produktiviteten är svårare att mäta inom vår bransch, för det finns inte mätare för liv och död. Man kan emellertid konstatera att det här arbetet sköts mycket ekonomiskt hos oss.

Sote, social- och hälsovården, har nästan blivit ett svärord för många, men för SuPer-medlemmarna är det ett verktyg. För närvarande betraktas social- och hälsovårdstjänsterna som en helhet i landskapen. En situationsbild skapas av vad som görs och var samt vad för slags personal som behövs i respektive organisation. Det verkar tråkigt, men det innebär arbetsplatser och arbetsbeskrivningar för framtiden. Jag citerar direkt ur Sitras skrift Tiekarta sote-tietopakettien käyttöönoottoon (Väggkarta över ibruktageandet av informationspaketet för social- och hälsovården, fri översättning): "Ett starkt behov av integrering och tjänsternas ömsesidiga verkan framhävs i synnerhet i infopaketer för vård- och omsorgstjänster riktade till äldre personer och i det för barn, ungdomar och familjer." I den här meningen kommer det fram vilket genomgripande arbete vi SuPer-medlemmar gör. Vid sidan av det primära arbetet, vård, omsorg, rehabilitering och fostran, består vårt arbete också av handledning, uppföljning, utvärdering och rapportering i mångprofessionella arbets- eller teamgrupper. Om det behövs andra tjänster är det ofta en SuPer-medlem som för saken vidare. Men SuPer-medlemmarnas röst hörs inte, och orsaken är klar. SuPer-medlemmarna gör alldeles vansinnigt mycket arbete under hela arbetstiden, och då kommer rapporteringen eller mötena på andra plats, och ingen lyfter fram det arbete som gjorts. Det syns på plussidan i företagens och kommunens balans, men får mindre uppmärksamhet på det praktiska planet.

Vad kan vi själva göra åt saken? Under kommunsektorns övertids- och skiftbytesförbud blev det genast tydligt hur hela social- och hälsovården och småbarnspedagogiken fungerar genom att arbetstagarna är flexibla. Vi är alltså snälla och tänker alltid på den vårdades bästa. Det är något fint och så ska det också vara. Men går det så att vi blir utnyttjade på grund av den etiska hållning som hör till yrket? Tänk om vi på våra arbetsplatser själva lyfter fram vårt kunnande, själva bestämmer att om det blir övertidsarbete tar vi ut det i pengar eller som dubbeltid på nästa lista. Om vi bara själva erkänner vårt professionella värde, och inte låter andra förringa det. ■

Silja

EN SUPER-MEDLEM RESPEKTERAR SIN EGEN OCH SINA ARBETSKAMRATERS KOMPETENS.
VI TALAR POSITIVT OM YRKESKUNSKAPEN OCH VISAR DEN PÅ ARBETSPLATSEN.
VI DELAR MED OSS AV VÅRT EGET KUNNANDE OCH UTVECKLAR DET.



LEDARE

I LAHTIS HAR MAN LYCKATS

Fackavdelningen inom privatsektorn i Lahtis har lyckats i det som alla avdelningar strävar efter: en aktiv kommunikation. Avdelningens verksamhetsområde består av hela Päijänne-Tavastland och medlemsantalet är 600. Ett omfattande spektrum av arbetsplatser rymms i området och i takt med privatiseringen växer antalet ytterligare. Under de senaste åren har man inom fackavdelningen nätverkat ordentligt och kommunikationen har fått ett klart och tydligt koncept. Exempelvis har nätverket av kontaktmedlemmar odlats med målet att det ska finnas en kontaktmedlem, en förtroendeman och en arbetarskyddsfullmäktig på så många arbetsplatser som möjligt. Till att börja med får varje ny medlem ett personligt medlemsbrev. I fortsättningen fungerar kontakten bäst via textmeddelanden, men Facebook och olika WhatsApp-grupper förmedlar också budskapen effektivt.

Utgångspunkten för en lyckad verksamhet i hela förbundet är att budskapen når medlemmarna och att de noteras. Det här fungerar bara när varje SuPer-medlem ser till att hålla sina kontaktuppgifter à jour. Vi kommer under vårens lopp att övergå till medlemstjänsten Mitt SuPer. Fungerande personuppgifter är också grunden för dess verksamhetsförutsättningar. Kolla upp om dina egna stämmer, det finns mer anvisningar i annonsen om detta i den svenska bilagan.

När vi skickar det här numret till tryckning hotas den privata socialtjänstbranschen av en strejkvåg. Parterna i arbetsavtalstvisten träffade riksförlikningsmannen Minna Helle för första gången onsdagen den 21 februari.

För kommunsektorn förhandlades ett avtal fram som gäller fram till slutet av mars 2020. Förhandlingarna var svåra. De fick fart av övertids- och skiftbytesförbudet. Det visade i hur stor utsträckning verksamheten i vår bransch vilar på arbetstagarnas flexibilitet och eftergifter. Det som uppnåddes går vi igenom på supersvenskans nyhetssidor och på finska också på sidan 51. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

SuPer säger nej till eutanasilagen

TEXT HENRIKKA HAKKALA

SuPer motsätter sig medborgarinitiativet till att stifta en eutanasilag och legalisera eutanasi i Finland. Det vore viktiga- re att utveckla terminalvårdens kvalitet och se till att den blir tillgänglig på jämlika grunder i hela landet.

SuPer deltog den 15 februari 2018 i hörandet om eutanasi- initiativet i social- och hälsovårdsutskottet. Förbundets stånd- punkt i fråga om initiativet och om motförslaget att utveckla terminalvården och inleda beredandet av en lag om vård i li- vets slutskede presenterades av Soili Nevala, expert inom ut- vecklingsenheten.

SuPer anser inte att en legalisering av eu- tanasi är ett alternativ till utvecklingen av en god terminalvård och palliativ vård. Beho- vet av vård och om- sorg i livets slutskede har fått mycket upp- märksamhet, men vär- dens tillgänglighet va- rierar kraftigt.

SuPer kräver ökad utbildning i palliativ vård. Den bör kunna ges all personal inom sjukvården i form av lagstadgad fortbildning. Viktiga för SuPer är vårdplatserna för äldre och handikappade, där närvårdarna är den största yrkesgruppen.

– Kompetensen hos alla som vårdar patienter och klienter måste garanteras och man måste också ge dem möjlighet att utnyttja sin kompetens. Det är kvalitet som kommer patien- terna och klienterna direkt till godo, påpekar Soili Nevala.

I de förnyade grunder för grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen som träder i kraft i augusti 2018 ingår kunskaper i terminalvård. Grundexamen ger goda grundlägg- gande färdigheter för terminalvård av god kvalitet. Kunskap- erna ska fördjupas på arbetsplatserna.

SuPer oroar sig för hur kvaliteten enligt social- och hälso- vårdsministeriets rekommendation om terminalvård och pal- liativ vård ska kunna uppnås i alla servicesystem, både på den privata och den offentliga sidan.

Ministeriets rekommendation ålägger specialupptagnings- områdena att följa upp hur rekommendationen uppfylls. För detta bör ett uppföljningssystem skapas, vars resultat ska va- ra öppna och tillgängliga för allmänheten.

– När man exempelvis konkurrensutsätter privata service- producenter kan terminalvården vara ett klart kriterium och en förutsättning för nya tillstånd. Då är det också lättare att föl- ja upp och se till att kvaliteten uppfylls, konstaterar Nevala. ■

**SUPER ANSER INTE
ATT EN LEGALISERING
AV EUTANASI ÄR ETT
ALTERNATIV TILL
UTVECKLINGEN AV EN
GOD TERMINALVÅRD OCH
PALLIATIV VÅRD.**



SuPers intressebevakningsdirektör Pia Zaerens och arbetsmarknadsdirektören på Velfärdsbranschens förbund Tuomas Mänttari skakar hand. Parterna hamnade i en återvändsgränd i mitten av februari.

STREJKHOT INOM DEN PRIVATA SEKTORN

TEXT OCH FOTO JUKKA JÄRVELÄ

De avbrutna kollektivavtalsförhandlingarna inom den privata socialservicebranschen ledde till strejkvarsel efter medlet av februari.

Kollektivavtalsförhandlingarna inom den privata socialservicebranschen lades ner när Velfärdsbranschens förbund, som representerar arbetsgivaren, avbröt förhandlingskontakten i mitten av februari. För att sätta fart på förhandlingarna utfärdade SuPer och de övriga löntagarorganisationerna flera strejkvarsel för mars.

När det här numret gick i tryck var det inte klart om strejkerna som till att börja med ska omfatta åtminstone nio koncerner och den privata småbarns-

pedagogiken blir av. Du får aktuell information om situationen på SuPers webbplats www.superliitto.fi.

SuPer-medlemmarna har senast suttit vid riksförlikningsmannens bord på 1990-talet. SuPers förhandlingschef inom den privata sektorn Pia Zaerens berättar att det var flera orsaker till att man hamnade i den här situationen.

– SuPer strävar efter ett löneprogram med vilket man vill minimera skillnaden i lön mellan den privata och den kommunala sektorn. SuPer-medlemmarna utför samma arbete inom kommunsektorn och inom privatsektorn och får olika lön för det. Förbundet vill också få ordning på nollavtalen – de används mycket inom den privata socialservicen.

Inom den privata socialservicen har man redan länge sett fränsidan av konkurrensutsättningen, utlokaliseringarna och privatiseringen. Lönerna inom branschen kan vara hundratals euro lägre än på kommunsidan för samma uppgifter, och därför får de privata företagen en grundlös konkurrensfördel och gör stora vinster.

Inom den privata socialservicen arbetar ca 16 000 SuPer-medlemmar. Personalen arbetar på bristningsgränsen av sina krafter och nollavtalen skapar osäkerhet i fråga om utkomsten.

Inom den privata sektorn ingick man också avtal i mitten av februari. Avtal fick Studenternas hälsovårdsstiftelses SHVS, AVAINTA Arbetsgivarna rf, Arbetshälsoinstitutet och SEURE. ■



SuPers förbundsstyrelse beslutade i samband med studiedagarna i Tammerfors om att godkänna kommunsektorns förhandlingsavtal.

DET BLEV ETT KOMMUNAVTAL

TEXT OCH FOTO JUKKA JÄRVELÄ

SuPer godkände kommunsektorns förhandlingsresultat. Det nya allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet AKTA är i kraft till slutet av mars 2020.

– Vi har ett förhandlingsresultat som vi kan leva med, säger SuPers ordförande Silja Paavola.

Enligt henne lyckades man tack vare förhandlingarna lyfta lönehöjningarna till samma nivå som höjningarna inom exportindustrin.

– Vi utlovades mycket mindre till att börja med och vi måste utöva ett annat slags tryck på arbetsgiversidan.

Enligt Paavola hade landets högsta ledning politiskt beslutat att inte ens strejken skulle leda till mer pengar. Ett budskap i samma riktning kom från riksförlikningsmannens byrå.

– Vi bad om pengar av landets regering. Det här baserar sig på att vår

lön kommer från skatteeurorna. Skatteutfallet är nu bättre än på årtal. Ifall landets regering hade haft en god vilja hade den kunnat kompensera hälften av nedskärningarna i semesterpengen, som vi bad om.

Paavola anser att bland annat de förbättringar som åstadkommits i harmoniseringen av familje- och arbetslivet är bra.

TACK TILL MEDLEMMARNA

Intressebevakningsdirektören Anne Sainila-Vaarno betecknar avtalet som dugligt.

– Utöver höjningarna enligt den allmänna linjen fick vi några bra textförbättringar.

Sainila-Vaarno understryker medlemskårens andel.

– Genom förbudet mot övertid och skiftbyte fick vi en engångsersättning för skärningarna i semesterpengen. Att

vi fick den här så kallade resultatpotten kan vi tacka medlemmarnas påtryckningsåtgärder.

Det som var bra i textförändringarna var bland annat att man kan använda periodarbete inom hemvården.

– Det här har varit ett mål som framställts av våra fackavdelningar. Arbetsgivaren beslutar om huruvida allmän arbetstid eller periodarbete ska användas, men jag tror att många kommer att börja använda periodarbete.

Sainila-Vaarno är också nöjd med att inga egentliga försämringar ingick i avtalet.

– Man kommer inte till det gemensamma förhandlingsbordet för att enbart förhandla om förbättringar. I början fick vi en lista på försämringsförslag av arbetsgivaren. Nu föreslogs exempelvis att man kunde avtala lokalt om sämre bestämmelser om lönen under en sjukledighet. ■

Kommunsektorns förhandlingsavtal

Avtalsperiod och lönehöjningar

- Avtalet gäller 1.2.2018–31.3.2020.
- Generell höjning 1.5.2018. Den uppgiftsrelaterade lönen höjs med 26 euro, men med minst 1,25 procent.
- Generell höjning 1.4.2019. Den uppgiftsrelaterade lönen höjs med 1 procent.
- Lokal justeringspott 1,2 procent av AKTAs lönesumma betalas från och med 1.1.2019, om användningen förhandlas lokalt.
- De personliga tilläggen höjs med de generella höjningarna.

Lokal engångspott som baserar sig på resultat

- Kräver inte start av något speciellt resultatprojekt eller dylikt.
- Hela personalen i kommunen eller samkommunen omfattas av engångspotten.
- Engångspotten betalas till hela personalen i januari 2019.
- Till en arbetstagare eller tjänsteinnehavare vars anställning inletts senast 3.9.2018 och har fortsatt utan avbrott åtminstone till 18.11.2018 betalas en separat engångspott i samband med januarilönen 2019.
- Engångspotten betalas inte om den anställda inte har en enda avlönad dag under denna period. Till en deltidsanställd betalas potten enligt deltidsprocenten.
- Engångspottens belopp är 9,2 procent av löntagarens ordinarie lön i november.
- Ett cirkulär om engångspotten och exempel på olika slags situationer förbereds inom den närmaste framtiden.

Arbetsgrupper under avtalsperioden

- Som utvärderar lönesystemet.
- Som behandlar avtalsbestämmelserna om sjukledighet.
- Som behandlar inlärn timer och handledning i arbetet.
- Som behandlar distansarbete.

Förhandlingsgrupp för personalen inom hälso-, sjuk- och socialvården

- En ny förhandlingsgrupp bildas i vilken man under 2018 och 2019 förhandlar om ärenden som gäller personalens allmänna anställningar i bilagorna 3 och 4. Sammansättning KT 4, KoHo 4, JAU 2 och FOSU 2.
 - Teho-arbetsgruppen fortsätter med specialfrågorna i bilaga 3.
- Den nya SOS-gruppen behandlar specialfrågor inom socialvården.

Arbetsstidsformen inom hemvården

- Periodarbetstid kan nu också användas i hemsjukvården och hemvården. Arbetsgivaren beslutar om huruvida allmän arbetstid eller periodarbetstid ska användas.
- En snabb måltid under arbetstid i periodarbete.
- Måltid under arbetstid också med allmän arbetstid, om det av funktionella orsaker inte går att ordna en lunchpaus.

Förtroendemän

- En huvudförtroendeman ska ges fast befrielse minst en arbetsdag i veckan per 105 representerade arbetstagare. Det här är en tidsbegränsad bestämmelse till 31.3.2020.
- Utöver den fasta befrielsen beviljas vid behov tillfällig befrielse exempelvis för deltagande i grupper som bereder hälso- och socialvårds- samt landskapsreformen.
- Förtroendemannaersättningen kan höjas till 1,5 gånger så hög för visstid under förhandlingar om ett lokalt tjänste- och arbetskollektivavtal.
- Avtalsparterna rekommenderar att arbetsgivaren och huvudförtroendemannen diskuterar huvudförtroendemannens behov av utbildning en gång per år.

Tidsbegränsat avtal om att byta ut semesterpengen mot semesterpenningssledighet (bilaga 15)

- Byte av semesterpengen mot ledighet förutsätter ett lokalt avtal, de lokala aktörerna måste alltså överväga om det lönar sig att ingå ett avtal.
- Ett cirkulär om förutsättningarna för ett lokalt avtal förbereds inom kort. Viktigt är i synnerhet hur vikariearrangemangen sköts under ledigheten.
- Ifall ett lokalt avtal har ingåtts om ibruktage av bilaga 15 kan arbetsgivaren och arbetstagaren komma överens om att den semesterpeng som ska betalas för semesterkvalifikationsåren 2017–2018 och 2018–2019 eller en del av den ges som motsvarande ledig tid.
- Antalet lediga semesterpenningssdagar är 35 procent av antalet intjänade semesterdagar.
- Bytesförhållandet är inte särskilt bra. Under ledigheten betalas ordinarie lön.
- Semesterpenningssledigheten jämsställs med aktiv arbetstid och den ges en tidpunkt som arbetstagaren och arbetsgivaren kommer överens om. Arbetsgivaren kan alltså inte bestämma tidpunkten.
- Ledigheten löper och flyttas i fall av sjukdom liksom semestern.

Tillfällig vårdledighet och faderskapsledighet

- Man har rätt till tillfällig vårdledighet för att ordna vården för eller vårda ett akut insjuknat barn under 12 år.
- En arbetstagare har rätt att få sin ordinarie lön under de 12 första vardagarna av pappaledigheten.

Bilagan om småbarnspedagogik förnyas

- Nya punkter om lönesättning har lagts till i bilaga 5 och tidigare punkter har slagits samman.
- SuPer-medlemmarnas lönesättningspunkter är i fortsättningen vård- och omsorgsuppgifter inom småbarnspedagogiken (05VKA054).
- Kopplingen mellan närvårdarnas lönesättningspunkt och bilagorna 3 och 4 bröts och därför har den undre gränsen i lönesättningspunkten höjts.

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 medlemssidor 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.





Glada mottagare av La Carita-stiftelsens hederspris. Christel Snårbacka och Pia Österlund från Solängen fick motta priset av Ulf Koivula från La Carita-stiftelsens styrelse.

UTVECKLING, UTMANINGAR OCH MÖJLIGHETER I FRAMTIDEN

TEXT KRISTA BRUNILA FOTO JUKKA JÄRVELÄ

Framtidens vård var temat för de svenska studiedagarna i Tammerfors 13-14.2.2018.

Under två dagar fick deltagarna ta del av intressanta och inspirerande föreläsningar. Föreläsningarna tangrade både den samhälleliga utvecklingen och hur de yttre ramarna påverkar vårdyrket men också hur vår-

daren själv kan utveckla patient- och klientkontakten.

Framtidens vård och vårdyrke står inför stora utmaningar men också möjligheter.

Attityder och självreflektion dök upp som en röd tråd genom föreläsningarna. En god fortsatt vård kräver också ett gott arbetsliv i framtiden.

La Carita-stiftelsens pris för god äldreomsorg gick i år till Solängen i Vörå kommun. Under en kort tid har enhetens verksamhet utvecklats från att ha varit strikt schemalagd och anstaltsliknande till äkta klientcentring med respekt för individen och betoning på det mänskliga, samvaro, mening och daglig aktivitet. En egen omsorgsfilosofi, som uppdateras regelbundet och nya verksamhetssätt har tagits i bruk, vilket har haft goda effekter för såväl klienter som personal. Funktio-

naliteten har en central roll i verksamheten och personalens kreativitet uppskattas och innovationer belönas. Personalen har möjlighet att utveckla sitt kunnande och all utbildad personal delar ut mediciner och utför medicinska åtgärder.

Pia Österlund och Christel Snårbacka var på plats för att motta priset och de berättar hur arbetsgruppen på Solängen har jobbat i två års tid för att få in förändringar och nytänkande i vården för att förbättra ryktet så att de boende på Solängen ska trivas och att

deras anhöriga ska märka att deras nära har det bra på Solängen. Den institutionsmässiga vården har ändrats till en mer individcentrerad vård med individuella vårdplaner, som uppdateras kontinuerligt och beaktar klientens levnadsberättelse. Egenvårdare utses då klienten anländer och anhöriga intervjuas. Personalen har regelbundna personalmöten och arbetstiden ändrades för att ha mer personal på eftermiddagen. Tidigare började alla kl. 7.00 på morgonen nu kommer alltid två till kl. 8.00. Då kan klienten sova läng- ➤

re på morgonen och stanna sent uppe på kvällen. Samtidigt har patientrummen gjorts hemtrevligare med sängöverkast och några har mattor på golvet ifall det inte föreligger risk för fallolycka. Begränsningar såsom bälten och halaren har frångåtts, likaså sömnme-

diciner. I stället erbjuds samtal, smörgås och drycker för klienter som vaknar på natten.

Aktiviteter och utflykter får sin inspiration från de olika årstiderna och högtiderna firas till exempel med sång och bakning. Hela personalgruppen in-

volveras och deltar. På Solängen har det funnits en reminiscens-grupp och det erbjuds också vård i livets slutskede då klienterna tidigare flyttades till närsjukhuset. Pia och Christel är båda överens om att Solängen har förändrats till ett attraktivt boende med ett gott rykte!

Framtiden är nu

Nya hälsoteknologiska lösningar är starkt på kommande inom vården. Exempelvis kommer vårdare att arbeta tillsammans med robotar på institutioner eller i patienternas eget hem inom en nära framtid.

Robotarna kommer att förändra vårdarnas sätt att arbeta radikalt, vilket kräver att vårdpersonalen tar till sig de nya möjligheterna och är medvetna om de etiska utmaningarna med robotiken i vården.

Linda Nyholm är universitetslärare vid Åbo Akademi och har själv jobbat inom vården. Hon gav deltagarna ett smakprov på hälsoteknologiska innovationer inom äldrevården. Redan nu används robotar inom sjuk- och hälsovården och äldreomsorgen.

Under sin föreläsning lyfte Linda upp vikten av en mänsklig utgångspunkt, patientsäkerheten och användarvänligheten då ny teknologi tas i bruk. Målet med hälsoteknologin ur en vårdvetenskaplig synvinkel är att bidra till att teknologin humaniseras. Därför är det viktigt att vårdarna själva, som experter på det mänskliga och det etiska är med och nyfikat utvecklar nya teknologiska lösningar.

Deltagarna fick också bekanta sig konkret med ny hälsoteknologi i Tammerfors. Bland årets utställare fanns nämligen det finska företaget Evendos, som utvecklat en robot för läkemedelsutdelning och som är specialiserad att användas inom hemvården.



Enligt Linda Nyholm bemöter vårdare ny vårdteknologi oftast med rädsla och misstanke, till exempel rädsla över att förlora jobben. Vårdarna behövs ändå för att utveckla teknologin på ett mänskligt och användarvänligt sätt.

Integritet, självbestämmande och gränser

Självbestämmanderätten för klienten i socialvården och patienten i hälsovården har fått en allt mer central roll i lagstiftningen i Finland. Samtidigt finns det många utmaningar för personalen,

inte minst för att de gällande bestämmelserna delvis är otillräckliga.

Behovet av en lag om självbestämmanderätt är stort. Lagberedningsarbetet pågår för tillfället på social- och häl-

sovårdsministeriet. Den lagliga grunden för självbestämmanderätten finns i grundrättigheterna personlig frihet och skydd för privatlivet.

Under föreläsningen av Robin Lind-

berg, som jobbar som juridiskt ombud på SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf fick deltagarna studera både tillåtna och otillåtna begränsningsåtgärder i vården. Omfattande begränsningsåtgärder är möjliga bara då frivilliga tjänster har visat sig vara otillräckliga, oändamålsenliga eller omöjliga. En vårdåtgärd som kränker människovärdet är i alla situationer förbjuden. Behovet av tydliga bestämmelser är särskilt stort då det gäller vården av dem som finns på anstalt i och med att dessa på många sätt är beroende av anstaltspersonalen.

Robin lyfte fram konkreta rättsfall och avgöranden från Högsta domstolen och riksdagens justitieombudsman. Justitieombudsmannen har slått fast att det enbart är tillåtet att använda redskap som begränsar rörelsefriheten för att garantera patientens säkerhet. Under föreläsningen betonade Robin kontinuerligt personalens skyldighet att ge tillräckligt med information för att kli-



Under Robin Lindbergs föreläsning fick deltagarna studera olika begränsningsåtgärder i vården. I specialomsorgslagen finns möjligheten att använda begränsande anordningar eller klädesplagg om hälsan eller säkerheten för klienten annars sannolikt skulle äventyras.

enten eller patienten i verkligheten ska kunna bestämma själv. Men han påminde också deltagarna om arbetsgiva-

rens ansvar att se till att det finns tillräckligt med utbildad personal på arbetsplatsen.

Närhetens hormon



Beröring kan vara helande och är en viktig del av den mänskliga kommunikationen, speciellt inom vården. En människa klarar sig inte utan att bli berörd. Beröringssinnet är det första sinnet som utvecklas och vi lär oss att förstå när vi kommer hit till världen och det sista sinnet som lämnar oss när vi ska dö.

Fysioterapeut Christina Wiik är speciellt intresserad av sambandet mellan människans kropp, själ och ande och upplyste deltagarna om beröringens betydelse i vården och för välmående, både för klienten och för vårdaren. När vi rör varandra aktiveras hormonet oxytocin, närhetens hormon. Oxytocinet är vårt hormon för lugn och ro och är med och skapar och förstärker våra viktiga relationer och minskar vår rädsla, stimulerar socialt beteende, skapar välbefinnande, ökar tillit, dämpar upplevelsen av smärta, minskar frisättningen av stresshormoner, sänker puls och blodtryck och stimulerar tillväxt och läkning.

Men för att vi ska bli "goda berörare" i våra arbeten med människor så behöver vi vara närvarande i det vi gör. Vi känner fort att beröringen inte känns äkta om vi upplever att den andra inte är närvarande i handlingen och mötet. ►

Fysioterapeut Christina Wiik föreläste om beröringens betydelse i vården. Beröring kan hjälpa till att lösa spänningar i kroppen och därmed frigöra känslorna som orsakat spänningen.

När kulturer möts i vården

Vårt samhälle förändras snabbare än någonsin och människor rör på sig och flyttar mellan länder. Vissa flyttar frivilligt på grund av exempelvis studier, arbete eller familj och vissa ofrivilligt för att de måste fly. Invandringen har mångdubblats under de senaste 30 åren och det blir allt vanligare att olika kulturer möts på arbetsplatser – i vården träffar vi invandrare både som patienter och som nya arbetskamrater.

Språk och kommunikation nämns oftast som en utmaning. För att kunna ge god vård bör patienten enligt lagen få information och själv kunna delta i planering och beslut gällande den egna vården.

Anita Wikberg, lektor i vård från Yrkeshögskolan Novia belyste åhörarna om de faktorer som kan påverka en patients upplevelser såsom religiös och kulturell bakgrund. Hur vården påverkas av islam känner vårdarna ofta till medan andra religioner kan ge huvudbry t.ex. påverkar traditionell kinesisk medicin både ätande och hygien. T

raditioner såsom kvinnlig omskärelse och hedersrelaterat våld är oacceptabla i vårt land och kräver kunskap, observationsförmåga, mod och yrkesskicklighet av vårdarna. Många invandrare från krigs- eller konfliktzoner kan ha utsatts för tortyr, våldtäkt och andra traumatiska upplevelser, vilket kan påverka deras möten med vårdare. I det nya landet kan livet förändras p.g.a. osäkerhet om att få stanna, förlorad status, fördomar, stereotypier, diskriminering och rasism och vara mer oroande än sjukdomen eller vårdbehovet.

Synen på tid kan vara annorlunda och skapa irritation hos finländare. En del invandrare kan ha brister i sin grundutbildning om t.ex. kroppen, sexualitet och barnafödande och kan behöva mer information än finländska jämnåriga.

De papperslösa ökar och deras hälsa är utsatt och de kan ha svårt att få tillgång till vård. Så småningom kommer vi även att få fler äldre med utländsk



Anita Wikbergs föreläsning gav deltagarna många matnyttiga tips för att bemöta andra kulturer inom vården och väckte tankar om hur olika sätt att kommunicera kan leda till missförstånd.

bakgrund i vården och då kan det inlärda språket glömmas bort.

TÄNK PÅ ETT ANNAT SÄTT

Anita påminde deltagarna om vikten av den egna inställningen till nya kulturer. Det kan vara spännande och givande att lära sig andra kulturer och traditioner.

De flesta med invandrarbakgrund är tacksamma för den goda och högklassiga vård de får i Finland. Det är inte bara ny mat, nya seder vi får lära oss utan också nya sätt att tackla gamla problem på ett sundare sätt. Genom att modigt fråga, öppet lyssna kan vi lära oss förstå andra traditioner och tänkesätt. Allt behöver vi inte acceptera, men vi kan undvika fördomar och motarbeta diskriminering och rasism och hjälpa personer att integrera sig i Finland.

Mellan människor med olika kulturer och religioner finns vanligen mycket fler likheter än skillnader. Att se likheterna framom skillnaderna ändrar våra attityder. Istället för att påpeka att patienten inte kan våra språk, kan vårdaren ordna professionell tolk, använda befintliga tjänster på internet och lära sig några ord på patientens språk.

Fler arbetskamrater från andra kulturer underlättar inte bara arbetskraftsbristen utan ger en variation på arbets- och tänkesätt och kan ge vänner för livet. Att möta det nya och främmande hjälper oss att förstå oss själva och vår kultur bättre. I Finland har vi en åldrande befolkning och genom invandring får vi fler som tar hand om oss då vi blir gamla. Många invandrare från icke-nordisk bakgrund högaktar också äldre människor i högre utsträckning än vi här i Finland. ►



Studiedagarna fick också ett överraskningsbesök av president Tarja Halonen. Det var komikern Christoffer Strandberg som erbjöd deltagarna på lite hälsofrämjande skrattmuskelvård.



Utbildning är nyckeln till kompetens som behövs nu och i framtiden. Årets studiedagar gav deltagarna ett omfattande informationspaket för kunskap och kraft i det krävande arbetet.



Specialpsykolog Tage Orenius uppmanade deltagarna till självreflektion och roade genom konkreta exempel hur känslor påverkar vårt sätt att kommunicera och använda ord.

Känslor och språk i vården

Specialpsykolog Tage Orenius föreläste om känslor och språk i klientarbete. Han upplyste deltagarna på ett konkret sätt hur språk och känslor påverkar vårdarbetet, och hur vårdaren själv kan påverka vårdkontaktens kvalitet.

Trots att kontakten mellan vårdaren och patienten inbegriper motsvarande lagbundenheter som i all mellanmännisklig kontakt, kan det uppstå specifika känslomässiga utmaningar p.g.a. de roller som kännetecknar vårdkontaktens natur.

Språket utgör de mellanmänniskliga koderna, som definierar vårdkontaktens natur. I vårdkontakten uppväcks alltid betydelsefulla, ofta omedvetna känsloladdningar hos såväl patient som vårdgivare. Under den personliga utvecklingshistorien har betydelsen av vårdupplevelser inkodats i sinnet och utgör grunden för hur man upplever vårdkontakter även som vuxen patient.

Det att vi redan vid första anblicken skapar oss en upplevelse av hurudan en människa är påvisar hur vi överför på var-

andra betydelser och känsloladdningar. En vårdkontakt, där såväl patient som vårdgivare mår tillräckligt bra inom sig själv och med den andra är oftast fungerande.

Alla inom vårddyrket har dock stött på utmaningar i kontakten. Att förstå patientens grundlynne är likväl viktigt för att kunna optimera kvaliteten i vårdkontakten. Känslor och empati är en del av vårdarbetets utmaningar, vårdaren blir lätt en "kontainer" (behållare) för klientens känslor. Specialfall utgörs av patienter med s.k. borderline-personlighet, som tenderar att splittra upp vårdpersonalen i goda och onda, där vissa personer idealiseras medan andra mindervärderas.

Tage erbjöd deltagarna olika verktyg för att analysera de känslomässiga upplevelserna inom vårdkontakten och för

att öka på förståelsen beträffande såväl egna som patientens reaktioner och inställningar. Genom nya synsätt kan vårdaren förhålla sig mera dynamiskt och kreativt till även krävande patienter. ■

**ATT FÖRSTÅ
PATIENTENS GRUNDLYNNE
ÄR LIKVÄL VIKTIGT FÖR
ATT KUNNA
OPTIMERA
KVALITETEN I
VÅRDKONTAKTEN.**