

SUPER

11 / 2015

Laatu murenee

VARHAIS-
KASVATUKSESSA

Kotihoidossakin

ON OIKEUS
RUOKATAUKOON

Hallitus linjasi:

SOTE-RAHOITUS
TULEE VALTIOLTA

PuPer-lehti

TARJOAA LISÄÄ
SISÄLTÖÄ VERKOSSA



Mitoitusta ollaan
laskemassa

*Vanhustenhoidon
säästöt uhkaavat
ihmisoikeuksia*

SENJA NURMINEN
RAKENSII KEINUN

28

Tietotekniikka valvoo
ja ottaa lähi-
kontaktia.



42

Lähes 300
superilaista
risteilyllä.



58

Tuomas ja Antti
Leppäniemen
ay-poseeraus.

24

Sote-ratkaisuesitystä
odotetaan
marraskuun alussa.

marraskuu

- 3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 Mitoituksia ei voi pienentää 8 SuPer-digilehti nyt verkossa 9 Sote-rahoitus valtiolta 12 Marraskuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Lapinukon keitto **KANNESSA** 16 Anne Peuhkurisen työpäivä 21 Virtuaalista liikuntaa palvelukodissa 22 Haavahoito-osaamista Turusta 24 Sote-esitystä puristetaan kokoon 28 Pelastaako tietotekniikka? 32 Lääkkeiden yhteisvaikutukset 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Liittokokous 2016 36 Kotihoidon ilta Tampereella 38 Mielenpitoet eutanasiasta ovat pehmenneet 40 Ajatuksia etiikasta 42 SuPerin koulutusristeily 44 Tätä on toivottu: kuntouttava työote 46 Hyvä hoitaja on hyvä ja tarmokas 47 Palasia sieltä täältä 48 Sisäilmaongelmat on hoidettava 52 Pieniä iloja 53 Järjestäytyminen kannattaa 54 Uusi tapaturma- ja ammattitautilaki 56 Superristikko 57 Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu 58 Veljeksillä on sama ammatti ja sama harrastus 62 Jäsenyksikön palvelukortti 63 Siskon pakina 64 Työttömyyskassa tiedottaa 74 Luonnossa 75 P.S. Rovaniemeltä

SUPER

62. 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 9177

Sonja Kähkönen 09 2727 9175

Minna Lyhty 09 2727 9176

Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Elina Kujala, Niina Laine,

Irene Pakkanen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Senja Nurmisen kuvasi Minna Lyhty

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

91 100

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140

Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

punamusta

ISSN 0784-6975

441 619
Painotuote

VÄHÄSTÄ VÄHEMMÄKSI

Kun vielä vuonna 2008 sosiaali- ja terveysministeriön suositus hyvästä vanhustenhuollon henkilöstömitoituksesta oli 0,8, ollaan sitä nyt laskemassa 0,4:ään. Jo nykyinen vähimmäismitoitus 0,5 on minimi. Jos mennään vielä niukempiin resursseihin, ei enää voida puhua ihmisarvoisesta elämästä. SuPer vaatii mitoitusta kirjattavaksi vanhuspalvelulakiin vuonna 2012. Sitä ei tehty, eikä lakia avattu, vaikka avaamisen kriteerinä ollut vähimmäismitoitus alitettiin joka kymmenennessä hoitopaikassa. Nyt liiton kanta on, että edes heikko taloudellinen tilanne ei oikeuta jättämään vanhuk-
sia heitteille eikä heidän hoitajiaan mahdollottoman eteen.

Myös varhaiskasvatuksen laatua murennetaan. Hallitus on päättänyt kasvattaa ensi vuoden elokuussa voimaan tulevalle asetuksella yli kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmien kokoa. Tämä päätös lyö korville vasta elokuun alussa voimaan tulleen päivähoitoasetuksen pykälää, jossa määritellään lapsiryhmien koot. Tämän lain mukaan yli kolmevuotiaita saa olla kokopäiväryhmässä enintään 21, mutta ensi vuoden elokuussa jo 24. Lapsille suunnattu aikuisen aika vähenee, turvallisuus heikkenee ja hoitajien kuormitus kasvaa.

SuPer on valmis vetoamaan Euroopan ihmisoikeustuomioistuimeen vanhusten puolesta ja laadukkaaseen varhaiskasvatukseen puolesta on vi-
reillä kansalaisaloite. Meidän kaikkien täytyy uskoa parempaan ja yrit-
tää vaikuttaa!

Tästä numerosta alkaen SuPer-lehti on luettavissa myös sähköisillä alustoilla. Osoitteesta www.superliitto.fi/super-lehti löytyy printtilehden näköispainos. Sitä on rikastettu linkeillä, videoilla ja kuvakoosteilla. Klikkaamalla juttuihin liitettyjä symboleita avautuu lisää luettavaa ja katsottavaa. Rikasteet kirjaimellisesti antavat lisäarvoa printtilehden sisällölle. Toivottavasti innostutte ja seuraatte meitä myös sosiaalisessa mediassa. Ja ammattiosastot huomio: Kuulumisia-palstalla voimme julkaista linkejä omille kotisivuillenne tallennettuihin kuviin ja tarinoihin. Siellä niitä voi olla tarjolla paljon runsaammin kuin ikinä lehteen mahtuu. Lähde-
tään reippaasti kokeilemaan uusia mahdollisuuksia! ■



Kalenteri

MARRASKUU

- 5.–7.11. Apuvälinemessut, Tampere
- 7.–8.11. Suklaafestivaalit 2015, Helsinki
- 14.–15.11. Monster Jam 2015, Helsinki
- 17.–18.11. Mielenterveysmessut, Helsinki
- 18.–19.11. Erikoissairaanhoidon koulutuspäivät, Tampere, SuPer
- 20.11. Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer

JOULUKUU

- 1.12. Raskasta Joulua -konsertti, Ylivieska
- 1.–2.12. Studia 2015, Helsinki
- 2.–3.12. Aktiivinen ammattiosasto II, Helsinki, SuPer
- 4.–22.12. Tuomaan markkinat, Helsinki
- 5.–6.12. Antiikin ja taiteen joulu-markkinat 2015, Helsinki
- 6.12. Itsenäisyyspäivä
- 10.12. Ihmisoikeusien päivä

Perusteetta evätty lääkehoito-oikeus palautettiin



SuPer selvitti syyskuussa 2015 turkulaisen säätiön ylläpitämän hoitokodin päätöstä poistaa lähi- ja perushoitajilta oikeus toteuttaa laaja-alaista lääkehoitoa. Asiaa selvitettiin hoitokodin toiminnanjohtajan ja säätiön hallituksen puheenjohtajan kanssa. Lisäksi asiasta tehtiin ilmoitus Lounais-Suomen aluehallintovirastoon. Neuvottelujen lopputuloksena yhtä lukuun ottamatta kaikille lähi- ja perushoitajille palautettiin laaja-alainen oikeus lääkeshoidon antamiseen.

Tapauksessa hoitokodin toiminnanjohtaja oli vaihtunut ja tähän liittyen lähi- ja perushoitajilta poistettiin oikeus toteuttaa laaja-alaista lääkehoitoa, vaikka he olivat tehneet sitä jo 15 vuotta. Työnantaja perusteli asiaa sillä, että näin laaja-alainen lääkehoito ei kuulu lähihoitajan tai perushoitajan koulutuksen kautta hankittuun osaamiseen. Tässä työpaikassa kyseisillä lähi- ja perushoitajilla oli kuitenkin vuosien työpaikkakohtainen täydennyskoulutus taustalla ja sitä kautta peruskoulutuksen päälle hankittu osaaminen.

Superilaiset katsoivat, että perustetta työnkuvan rajaamiselle ei ollut, koska ei ole lakia, jolla osaamisen käyttöä voitaisiin näin rajata. Työnantajalla on myös halutessaan mahdollisuus kouluttaa työntekijöitä laajempiin työkuviin. Työnantaja ei myöskään voinut osoittaa, että virheet lääkehoidossa olisivat olleet yhteydessä koulutustaustaan eli lähi- tai perushoitajuuteen.

SuPer neuvotteli toiminnanjohtajan ja säätiön hallituksen puheenjohtajan kanssa. Lisäksi SuPer teki Lounais-Suomen aluehallintovirastoon ilmoituksen epäasiallisesta kohtelusta, jolla työnantajan edustaja ilman perustetta rajasi työtehtäviä.

Aluehallintovirasto otti asian käsitteilyyn. Ennen AVI:n päätöksen antamista työnantaja kuitenkin taipui SuPerin kantaan. Lähihoitajille yhtä lukuun ottamatta palautettiin oikeudet toteuttaa laaja-alaista lääkehoitoa. Lähihoitajalla, jolle lääkehoito-oikeutta ei palautettu, oli reilun vuoden työkokemus saatohoidosta, jolloin täydennyskoulutuksella hankittua osaamista ei voitu käyttää hänen työnkuvansa perusteena. Tätä osin asiaa kuitenkin vielä selvitetään SuPerissa. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Osallistua SuPerin jäseniltään ja oman ammattiosaston syyskokoukseen.
- ▶ Valmistella ammattiosaston toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2016.
- ▶ Allekirjoittaa kansalaisaloite laadukkaan varhaiskasvatuksen puolesta www.kansalaisaloite.fi
- ▶ Sopia esimiehen kanssa opintopäiville osallistumisesta ja ilmoittautua opintopäiville.
- ▶ Suositella SuPeria uusille jäsenehdokkaille, jotta hekin pääsevät vaikuttamaan liittokokousvaaleissa.
- ▶ Tunnelmoida kynttilänvalossa.
- ▶ Hemmotella itseään ja läheisiään.

Hoitaja on palkkansa ansainnut

Superin puheenjohtajana olen vihainen ja tyrmistynyt siitä, miten hallitus meidän työtämme arvostaa. Hallitus on viisauudessaan päättänyt ehdottaa säästötalkoita, jotka kohdistuvat pääasiassa naisaloille ja vieläpä hyvinvointipalveluja tuottavien palkkapussiin. Tämä on kauniisti sanottuna hyväksikäyttöä, sillä näiden alojen ihmiset ovat tunnollisia työntekijöitä, jotka panevat hoidettavan, asiakkaan tai lapsen tarpeen etualalle. Tähän työntekijän eettisyyteenkö hallitus kaiken laskeekin, vai onko hallituksen ajatus, että näin pelastamme maan talousahdingosta? Aika vaikeaa on ajatella, että tässä olisi pelastus Suomen ahdinkoon, kun tavoitteena on, että vienti alkaisi vetää paremmin. Viennin merkityksellisyttä kokonaistalouteen ei kukaan ole koskaan kielittänyt, mutta se millä sitä lisätään, on tekemällä työtä, ei kurjistamalla kotitalouksia.

Mietitäänpä superilaisen kotitaloutta, eli sitä mihin palkka menee ja miten se vaikuttaa Suomen kansantalouteen. Superilaisen palkka on noin 2100–2500 euroa bruttona, joten siitä käteen jäävä osuus menee aika tarkasti oman talouden pyörittämiseen. Siis ei kerskakulutukseen. Jos kotitalouksien kulutus laskee, sillä on suoria heijastusvaikutuksia verokertymiin. Se taas on kunnan ja valtion talouden kannalta huono asia. Suomen talousongelmat johtuvat ihan muista seikoista kuin hyvinvointipalveluja tekevien työntekijöiden palkoista. Olen ajoit-

tain todennut, että vaikka superilaiset ja muut hyvinvointipalveluja tuottavat tekisivät työtä ilman palkkaa, maailmalle myytävä tavara ei välttämättä menisi kaupaksi.

Hoitajat ovat työtään tekemällä taloudellisesti tuottavia maallemme. Mihin lapset, sairaat ja vanhukset ilman meitä laitettaisiin, kun ihmisten pitää mennä töihin? Kuka heitä silloin hoitaisi? Kelloja kun ei voida siirtää taaksepäin ja sanoa, että naiset kotiin hoitamaan hoitoa tarvitsevia. Tämä ei voi olla myöskään hallituksen tavoite, kun koko ajan korostetaan, että työllisiä pitäisi olla enemmän. Naiset ovat olleet ja tulevat olemaan voimavara, jota Suomi tarvitsee. Hoitaminen on tuottavaa ja kokonaistaloudellista, vaikka se onkin lähes vain verovarjoilla toteutettua. Ilman hyvinvointipalveluja ja muuta julkista toimintaa eli päivähoitoa, koulutusta, hoitoa tai infraa meillä ei myöskään olisi tätä arvostusta ja asemaa maailmassa.

Julkisilla rahoilla tuotettua toimintaa ei saa pitää talouspuskurina. Maamme tarvitsee korkealaatuista toimintaa näillä aloilla, jotta olemme tulevaisuudessaakin maailmassa arvostettuja osaamisen ja hyvinvoinnin alalla. Hoitajat ovat siis palkkansa ansainneet, samoin pitkät lomat ja siihen sidoksissa olevat korvaukset, jotka on aikoinaan sovittu palkankorotuksen sijaan. Myöskään sairastamisesta ei saa tehdä rangaistavaa. Sairaus se ei ole mikään jumalan rangaistus vaan usein virusten tai bakteerien hyökkäys, johon elimistö reagoi ja tähän reaktioon auttaa lepo – ei työ, kuten moni alan asiantun-

tijakin sanoo.

Kaikesta huolimatta, me olemme osaavia ja hyviä työntekijöitä, joita tarvitaan. ■

Silja



Ihmisoikeudet ikäihmisillekin

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVITUS TIMO NUMMINEN

Henkilöstön mitoitusluku 0,5 on säilytystä, mutta 0,4 on jo kidutusta ja vanhuslaki viitsi vain. SuPer kääntyy Euroopan neuvoston puoleen, jos vanhustenhuollon henkilöstömitoitusta vähennetään.

SuPer on ammattijärjestönä vahvasti myös vanhustenhoidon ja vanhuspalveluiden asiantuntija, sillä liittoon kuuluu järjestöistä eniten vanhustyötä tekevää koulutettua hoitohenkilöstöä.

Voidaan jopa sanoa, että vanhushuoltomme on superilaisten lähi- ja perushoitajien varassa. Voidaan myös kysyä, kuinka kauan he jaksavat tehdä arvokasta työtään jatkuvasti kiristyvissä olosuhteissa.

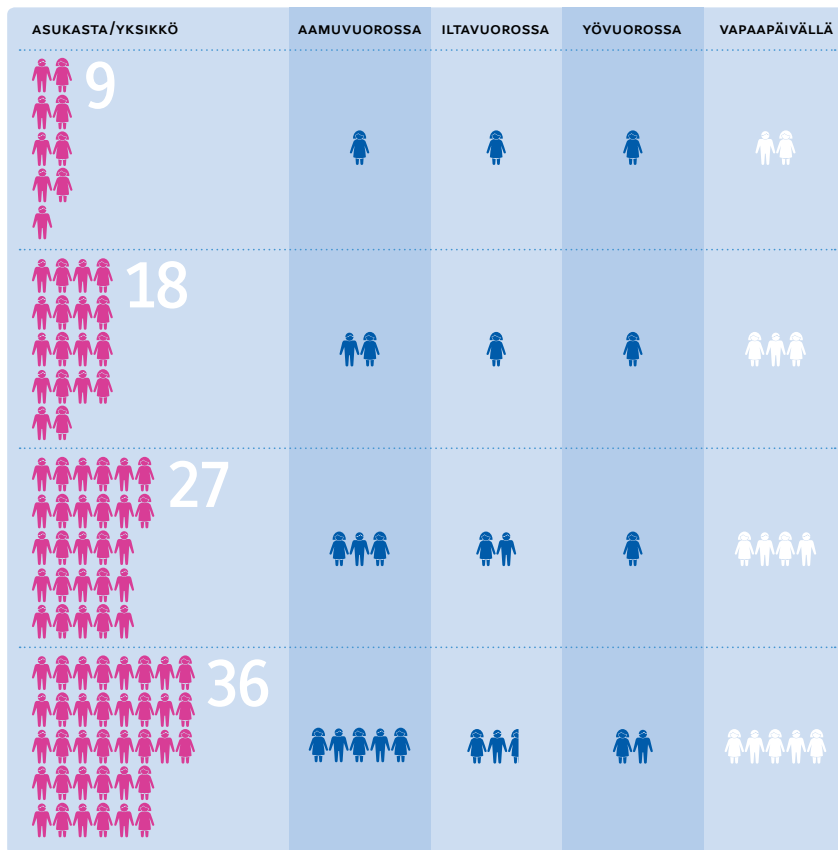
Jatkuva säästöjen tavoittelu on aiheuttanut sen, että superilaiset ovat jo pitkään kokeneet mahdolltomaksi tehdä työtään niin hyvin kuin he haluaisivat ja osaisivat. Maan hallituksen kaavailema henkilöstömitoituksen pudotus 0,4:ään saattaa loppujen lopuksi käydä kalliiksi.

SuPer on laskenut, että 20 vanhukseen toimintayksikössä 0,4:n mitoituksella jokaista vanhusta kohden vuorokaudessa on aikaa 47 minuuttia. Tämän ajan on riitettävä perushoittoon ja muihin hoitotoimiin sekä iäkkään henkilön tarvitsemaan apuun ja tukeen.

KOULUTUS ON A JA O

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola näkee kauhuskenaariona sen, että vanhustyöhön ei tulevaisuudessa saada koulutettuja hoitajia – työntekijöitä, jotka eivät lisää vanhustyön kustannuksia virhearvioinneillaan.

– Ammattitaitoinen vanhustyöntekijä ymmärtää työn sisällön, tuntee hoidettavansa hoitoisuuden ja sairaudet, lääkityksen sekä muut tarpeet ja



Työntekijöiden määrä hoidettavaa kohden eri työvuoroissa, jos hallituksen esitys mitoituksen pudotuksesta 0,4:ään toteutuu. Tilannetta heikentävät myös esimerkiksi henkilöstön äkilliset sairastumiset.

osaa tarvittaessa konsultoida lääkäriä. Lämmin sydän ei riitä, kulujen kurissapitoon tarvitaan koulutettua henkilöstöä. On ymmärrettävä hoidon vaikutavuus ja ymmärrettävä, mitä milloinkin on tehtävä, ettei tekemättömyydestä synny lisäkustannuksia. Lähihoitajat osaavat työnsä.

Paavola korostaa sitä, että hyvällä perushoidolla ehkäistään muun muassa kalliiksi tulevien painehaavojen muodostuminen. Hyvällä perushoidolla tuetaan ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja ylläpidetään lihasvoimaa, liikeratoja ja loppujen lopuksi ihmisen it-

senäisyyttä.

– Jos normaali perushoito ei toteudu, tuotamme lisää inhimillistä kärsimystä ja hoidon kustannukset kasvavat. Suomessa perushoito on toiminut niin hyvin, että päättäjät luulevat, että se tapahtuu itsestään.

LIIAN VÄHÄN LIIAN MYÖHÄÄN

Paavola näkee yhtenä nykytilanteeseen vaikuttavana tekijänä sen, että iäkkäille ihmisille ei järjestetä riittävästi kuntouttavaa hoitoa tai toimintaa tarpeeksi varhain. Lisäksi ympärivuorokautiseen

hoitoon pääsee vasta, kun fyysinen ja psyykkinen kunto ovat täysin romah-
taneet.

Mutta vielä tällöinkään ei peli ole
menetetty. Vielä olisi mahdollisuus tur-
vata ikäihmiselle merkityksellinen ja ar-
vokas loppuelämä, tukea hänen jäljellä
olevia voimavarojaan ja jopa vahvistaa
niitä. Jos vain hoitohenkilökunnalle an-
nettisiin tähän mahdollisuus.

– Vanhuspalvelulaissa puhutaan ih-
misarvosta ja itsemääräämisoikeudesta.
Arvokas elämä edellyttää, että ihmistä
tuetaan mahdollisimman pitkään suo-
riutumaan päivittäisistä toimista, ku-
ten henkilökohtaisen hygienian hoita-
misesta, pukeutumisesta ja ruokailusta,
vaikka nämä toimet sujuisivat hitaasti.

Paavola jatkaa, että hoidon pitäisi ol-
la yksilöllistä ja tukea iäkkään henkilön
hyvinvointia, terveyttä ja toimintaky-
kyä. Sen pitäisi olla ihmisen omista voi-
mavaroista lähtöisin olevaa kuntoutta-
vaa hoitoa. Puheenjohtajan mielestä tä-
mä ei toteudu edes nykyisillä henkilös-
tömäärillä.

LYHYT HISTORIA

Vuonna 2008 sosiaali- ja terveysminis-
teriön suositus henkilöstömitoitukseksi
oli 0,8. SuPer vaati mitoituksen kir-
jaamista vanhuspalvelulakiin, joka tu-
li voimaan heinäkuussa 2012. Kirjausta
ei saatu, mutta tuolloin päättäjät lupa-
sivat avata lain, mikäli yksikin ympäri-
vuorokautisen vanhustenhoidon yksik-
kö alittaa 0,5:n vähimmäismitoituksen
vuoden 2014 lopussa. THL:n selvityk-
sen mukaan vähimmäismitoitus alit-
tuikin 10 prosentissa vanhustenhoidon
toimintayksiköistä ja hallitus teki esi-
tyksen eduskunnalle vanhuspalvelulain
muuttamisesta ja 0,5 vähimmäismitoi-
tuksen saamiseksi lakisääteiseksi.

SuPerin kanta oli tuolloin ja on edel-
leen, että 0,5:n vähimmäismitoituksella

voidaan ikäihmisille tarjota vain säily-
tyspaikka vailla vanhuspalvelulain edel-
lyttämää laadukasta hoivaa. Nykyiseltä
hallitukselta lienee koko vanhuspalve-
lulain sisältö unohtunut normipurku-
kiihkossa.

– Jotenkin tuntuu, että pitkäai-
kaishoito nähdään eräänlaisena esihau-
tana. Ikään kuin vanhukset eivät tarvit-
sisi enää mitään sisältöä elämäänsä, Paa-
vola huokaisee.

SUOMI SAA HÄVETÄ

Edes valtion ja kuntien heikko talou-
dellinen tilanne eivät ole riittäviä syi-
tä siihen, että vanhukset jätetään käy-
tännössä heitteille. Lähi- ja perushoita-
jat työskentelevät voimiensa ääri rajoilla
ja kuormitusta lisää jatkuva tunne siitä,
että vanhus ei saa riittävää hoitoa.

SuPer ei ole aikaisemmin lähtenyt
peräämään ikäihmisille ihmisoikeuk-
sia, vaikka olisi pitänyt, sillä päättäjät
ovat aina luvanneet puuttua vanhus-
tenhuollon epäkohtiin – ainakin vaa-
lien alla. Suomi on saanut arvostusta
muun muassa pienestä lapsikuolleisuus-
tasta, päivähoidon ja kouluopetuksen
tasosta sekä aikoinaan esimerkillisestä
kehitysvammaisten hoidosta. Siksi ih-
misoikeuksien saaminen omille ikäih-
misillemme vain vetoamalla Euroopan
ihmisoikeustuomioistuimeen on suo-
malaisille häpeäksi.

Puheenjohtaja Paavola tiivistää mi-
toituksen näin:

– Nollavitonen on säilytystä, mutta
nollanelonen on suorastaan kidutusta.
Hoidettavien lihasmassa vähenee, ravit-
semus heikkenee, paine haavat lisäänty-
vät. Kärsimykset kasvavat. Jos olet sur-
keakuntoinen, saat kuolla hiljaa, hitaas-
ti kituen. ■



**PALAUTA SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ
MIELEESI VANHUSPALVELULAIN
SISÄLTÖ**

STTK: Työnantajat ovat tahmeita neuvottelijoita

STTK:n mukaan työmarkkinoiden
palkkaneuvottelut sujuivat alkusyksystä
nihkeästi. Keskusjärjestön puheenjohta-
jan Antti Palolan mukaan tahmea ete-
neminen johtui ennen kaikkea työnan-
tajien neuvotteluhaluttomuudesta. Palo-
la on pitänyt viiden prosentin tavoitet-
ta kilpailukyyn parantamiseksi epärea-
listisena. Palolan mielestä on ollut kum-
mallista, että työnantajia ei kiinnosta
yhdistää pitkää palkkamalattia ja neu-
votella hallituksen edellyttämien kilpai-
lukykytoimenpiteiden vaihtoehtoista.
Yhdistelmä loisi Suomeen ja työmark-
kinoille kaivattua vakautta ja ennustet-
tavuutta. Kun yhteiskunnassa esimerkik-
si työttömyyden kasvun ja hallitsematto-
man maahanmuuton vuoksi on levoton-
ta, työmarkkinoiden vakaita oloja pitäi-
si erityisesti vahvistaa, Palola sanoo. Jos
neuvotteluissa ei edetä, hän odottaa ”ää-
rettömän levoton” työmarkkinakier-
rosta.



Syyskuussa 337 400 työtöntä työnhakijaa

Työ- ja elinkeinotoimistoissa oli syys-
kuun lopussa yhteensä 337 400 työtön-
tä työnhakijaa. Se on 22 900 enemmän
kuin vuotta aikaisemmin. Työttömien
työnhakijoiden määrä väheni edellis-
tä kuusta 9 300:lla. Pitkäaikaistyöttö-
miä eli yhdenjaksoisesti vähintään vuo-
den työttömänä työnhakijana olleita oli
113 000, mikä on 20 400 enemmän
kuin vuotta aikaisemmin. Yli 50-vuoti-
aita työttömiä työnhakijoita oli 125 400
eli 7 800 enemmän kuin edellisenä
vuonna samaan aikaan. Tiedot ilmene-
vät TEM:n Työllisyyskatsauksesta.

**SUOMESSA PERUSHOITO ON TOIMINUT NIIN
HYVIN, ETTÄ PÄÄTTÄJÄT LUULEVAT, ETTÄ
SE TAPAHTUU ITSESTÄÄN.**

Entistä enemmän sisältöä

SuPer-digilehti on nyt helposti luettavissa verkossa

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

SuPer-lehti ilmestyy marraskuusta eteenpäin printtilehden lisäksi digilehtenä, joka on helposti selattavissa tietokoneella, tabletilla ja älypuhelimella. Lehden sisältö monipuolistuu – painetun lehden juttujen lisäksi löydät digilehdestä videoita, kuvakollaaseja sekä linkkejä juttuaiheita taustoittaville verkkosivuille.

SuPer-lehden verkkoselaimissa luettava digiversio on uudistunut ja sisältö monipuolistunut. Marraskuusta eteenpäin löydät uusimman lehden osoitteesta superliitto.fi/super-lehti. Lehden digiversio on helposti luettavissa tietokoneen lisäksi mobiililaitteilla niin Android-, iOS- kuin Windows-käyttöjärjestelmissä.

SuPer-digilehti on paperilehden rikastettu ja sähköinen versio. Sen lisäksi, että löydät sen sisältä samat jutut kuin printtilehdestä, on joukossa myös runsaasti lisämateriaalia. Digilehden juttuja on täydennetty muun muassa ylimääräisin kuvin – kuvakollaasein. Digilehdestä eri teemojen käsittelyä on laajennettu myös videoihin. Videoilla esitetään muun muassa tunnelmapätkiä haastattelutilanteista ja lehtijuttuja täydentäviä haastatteluja.

Digilehdestä juttuja on täydennetty myös sähköisin linkein, joita klikkaamalla pääset lukemaan aiheesta lisää muualla verkossa. Tämä helpottaa verkkoselailua ja vuoropuhelua lehden sekä aiheita taustoittavien verkkosivujen välillä.

kin huolestua, että tuleeko vielä joku ja ampuu tämän yhteishenkilömme, joka menee paljastamaan asioita virkavallalle. Lopulta saimme parin kuukauden kuluttua viestin Suomeen, että ryöstäjäpoika oli löytynyt ojan pohjalta ammuttuna." ■



LAPINPOLTHAJIEN KOTISIVULLE PÄÄSET TÄSTÄ



KATSO SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ LEPPÄNIEMEN VELJESTEN RYTMIKÄS TERVEHDYS SUPERILAISILLE. TAUSTALLA SOI KAPPALE "ESPOOSEEN"



SEURAA KUVAKKEITA

Kuvakollaasit, videot ja sähköiset linkit on merkitty lehteen erilaisin kuvakkein. Kuvakkeet löydät sekä painetusta lehdestä että digilehdestä, ja ne vinkkaavat sinulle sähköisessä lehdessä olevasta lisämateriaalista.



Ympyrän sisällä oikealle osoittava käynnistysnuoli merkki kertoo, että löydät digilehdestä jutun aiheeseen liittyvän videon. Video avautuu kuvaruudulle kyseistä merkkiä klikkaamalla.



Kahden kuvan tunnus viestii sinulle, että juttua on täydennetty ekstrakuvin. Kun klikkaat digilehdestä kyseistä kuvaketta, avautuu eteesi selailtava kuvakollaasi.



Ympyrän sisällä oleva yläviistoon osoittava nuoli vinkkaa juttua taustoittavasta lisämateriaalista. Nuolta klikkaamalla ohjautut digilehdestä verkkosivuille, josta löydät lisää juttuun liittyvää materiaalia.

BLOGISSA MAISTIAISIA TULEVASTA

SuPer-lehden jutut eivät paljasta aivan kaikkea, mitä juttukeikoilla nähdään ja kuullaan. Klikkaa itsesi SuPer-lehden Tien päällä -blogiin ja lue jo etukäteen, mitä muuta tulevaan lehteen haastatellut lähihoitajat, perushoitajat sekä muut asian tuntijat kertovat eri aiheista. Blogin löydät SuPerin etusivulta sekä osoitteesta superliitto.fi/super-lehti.

TUNNELMIA REAALIAJASSA

Seuraamalla SuPer-lehden Instagram-tiliä [@superlehti_super](https://www.instagram.com/superlehti_super) saat viime käden vihiä siitä, missä lehden toimitus milloinkin liikkuu ja mitä toimituksessa sekä liitossa tapahtuu. Liiton ja SuPer-lehden päivityksiä voit seurata myös Instagramissa käyttäjätunnuksella [@superliitto](https://www.instagram.com/superliitto), Twitterissä tunnuksella [@SuperLiitto](https://twitter.com/SuperLiitto) sekä Suomen lähi- ja perushoitajaliiton Facebook-sivuilla. ■

Digilehti on sisällöltään rikastettu versio printtilehdestä. Digilehdestä löytyy www-linkkejä, kuvakollaaseja sekä videoita, joita pääset katsomaan klikkaamalla niitä osoittavia kuvakkeita.



Hallitus linjasi:

Sote-rahoitus valtiolta

Hallituksen linjauksen mukaan kunnilla ei voi jatkossa olla merkittävää vastuuta sosiaali- ja terveydenhuollon rahoituksesta. Kunnan pääasiallisen rahoitusvastuun on arvioitu olevan ristiriidassa perustuslain turvaaman kunnallisen itsehallinnon kanssa.

Tulevien itsehallintoalueiden rahoitus valmistellaan ensisijaisesti valtion rahoitusvastuun pohjalta. Vaihtoehtoisesti selvitetään vielä myös mallia, joka perustuisi osittain itsehallintoalueiden omaan verotusoikeuteen. Näiden vaihtoehtoisten ratkaisujen vaikutuksia arvioidaan ja niitä verrataan keskenään.

Hallitus on sopinut neuvottelussaan linjauksista, joiden pohjalta sosiaali- ja terveydenhuollon rahoitus valmistel-

laan osana sote- ja itsehallintouudistusta. Pääministeri on kuullut ratkaisusta myös oppositiopuolueiden puheenjohtajia 16. lokakuuta pidetyssä neuvottelussa. Ratkaisu perustuu sosiaali- ja terveydenhuollon ja aluehallintouudistuksen projektiryhmän sekä rahoitusta valmisteleavan työryhmän ehdotukseen.

Hallituksen mukaan lähtökohtana sosiaali- ja terveydenhuollon rahoitusuudistuksen valmistelussa ovat hallitusohjelman linjaukset, joiden mukaan kokonaisveroaste ei saa nousta ja työn verotus ei saa kiristyä millään tulotasolla. Tarkemmat rahoituslinjaukset sisällytetään huhtikuussa 2016 lausunnoille lähetettävään hallituksen esityksen luonnokseen. ■

LISÄÄ SOTE-UUDISTUKSESTA
SIVUILLA 24-27

Uusi nettisivu terveyspalvelujen käytöstä

Uusi verkkopalvelu www.hoitopaikanvalinta.fi tarjoaa ajankohtaista tietoa terveyspalvelujen käyttämisestä, potilaan oikeuksista ja korvauksista. Palvelun toteuttaa rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspiste yhdessä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Kansaneläkelaitoksen sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Hoitopaikanvalinta.fi-verkkopalvelu on tietopaketti terveydenhuollon valinnanvapaudesta. Kansalaisia, terveydenhuollon työntekijöitä ja viranomaisia palveleva sivusto tarjoaa tietoa potilaan mahdollisuuksista ja oikeuksista käyttäen terveyspalveluja Suomessa ja ulkomailla. Sivustolta saa tietoa myös asiakasmaksuista, hoitokustannuksista ja korvauksista.

Vanhuksille oma navigointipalvelu kännykkään

Teknologian tutkimuskeskus VTT on kehittänyt vanhuksille kännykässä toimivan opastuspalvelun, joka ohjaa oikeaan osoitteeseen silloinkin, kun vanhus on eksyksissä oudossa kaupungissa eikä löydä perille. Eurooppalaishankkeen tuloksena syntynyt palvelu auttaa ikäihmisiä matkustamaan julkisilla kuluneuvoilla ja avustaa heitä koko reitin ajan. Helpokäyttöinen navigointipalvelu eroaa tavallisista joukkoliikennesoveluksista siten, että se tarjoaa aikataulu- ja reaaliaikatietojen lisäksi jatkuvan ohjeistuksen matkan aikana sekä kävelyopastuksen pysäkeille ja määränpäähän.

LISÄÄ TIETOTEKNIIKAN KÄYTÖSTÄ
SIVUILLA 28-31



Kun lapsen eduista tingitään, syntyy kallis lasku

Varhaiskasvatuksen laatua murennetaan

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

Uusi varhaiskasvatuslaki on ehtinyt vasta neljän kuukauden ikään, kun sitä aiotaan jo heikentää merkittävästi. Espoon kaupungin pääluottamusmies Teemu Hiilisen mielestä lyhytnäköisten säästöjen sijasta tarvittaisiin vastuunkantoa vasta varttuvista lapsista.

Alle ja yli kolmevuotiaiden lasten ryhmäkokokatoista säädettiin sitovasti uudessa varhaiskasvatuslainsäädännössä. Kokonaisuudessaan säädökset tulevat voimaan tammikuussa 2016, mutta muun muassa sen ryhmäkokoja koskevat säädökset astuivat voimaan 1. elokuuta 2015.

Yksi keväällä työnsä aloittaneen hallituksen säästökampanjan kohteista on kuitenkin nimenomaan päivähoito. Hallitus on päättänyt kasvattaa 1. elokuuta 2016 voimaan tulevala asetusmuutoksella yli kolmevuotiaiden kokopäivähoidossa olevien ryhmäkokoja kahdeksaan lapseen hoitajaa kohti. Kolmen kasvattajan vastuulla voi tulevaisuudessa siis olla 21 si- jasta jopa 24 lasta.

Myös perheiden subjektiivista päivähoito-oikeutta aiotaan rajoittaa. Samalla varhaiskasvatuksen henkilöstön odotetaan muun kuntasektorin tavoin osallistuvan säästötalkoisiin lomapäivien ja lomarahojen leikkauksin, sairauslomapäivien palkanleikkauksin ja palkattomin arkipyhävapain.

Espoon kaupungin pääluottamusmies Teemu Hiilisen alkuinnostus uudesta ryhmäkokokatot asettaneesta laista vaihtui pian pettymykseksi, kun sitä alettiin saman tien romuttaa ja ryhmäkoon laskutapaan jääneitä porsaanreikiä hyödyntää.

– Odotettu laki osoittautuikin torsoksi siihen nähden, mitä sen olisi pitänyt olla. Lainhan piti lähteä nimenomaan lapsen edun ja laadukkaan varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Sen varmistaminen olisi parantanut myös työntekijöiden viihtyvyyttä ja hyvinvointia työssä.

VAJAATA VARAUTUMISTA

Nuoria perheitä houkuttelevassa Espoossa paikkajono päivähoitoon on tällä hetkellä satojen lasten mittainen. Vastuun tilanteesta Hiilinen ohjaa kaupungin päättäjien ovelle.

– Ei ole pystytty ennakoimaan tarpeeksi ajoissa sitä, että meillä tulee olemaan hurja määrä lapsia. Päiväkoteja ei ole rakennettu siinä suhteessa, kuin olisi pitänyt.



Varhaiskasvatuksesta puhutaan kauniisti, korostetaan lapsinäkökulmaa ja laatua. Se jää kuitenkin pelkäksi sanahelinäksi, jos ryhmäkoko ei salli tasokasta työtä. Kuormitus yhdelle kasvattajalle uhkaa nousta aivan älyttömäksi, toteaa Teemu Hiilinen.

Ryhmäkokojen kasvattaminen nyt on samanlaista vajaa- ta varautumista koko yhteiskunnan tasolla. Sen kustannukset näkyvät tulevaisuudessa paitsi lasten ja perheiden hyvinvoinnissa myös varhaiskasvatusalan vähentyvänä houkuttelevuutena.

Edunvalvojana Teemu Hiilinen on huolissaan varhaiskasvatuksen henkilöstön jaksamisesta. Mitä suuremmasta lapsijoukosta kukin kasvattaja vastaa, sitä enemmän hän altistuu tartuntataudeille, melulle, kiireelle ja psyykkiselle kuormitukselle, kun ei voi tehdä työtään haluamallaan tavalla.

– On todella tärkeää, että ihminen voisi tehdä työnsä hyvin. Jos koet jatkuvasti, että pystyisit parempaan mutta sitä mahdollisuutta ei yksinkertaisesti ole, syntyy riittämättömyyden kokemus. Se ajaa varmasti myös pois alta.

Lasten osalta todellisia uhkia ovat hoitopäivän turvallisuuden heikkeneminen ja kasvava epätasa-arvoisuus.

– Jos lapsella on esimerkiksi oppimisvaikeuksia, tämä on hänelle todellinen karhunpalvelus. Siitä on tutkittua tietoa, että varhaiskasvatus on kaiken tasa-arvoisavien tukimuoto tällaisille lapsille. Tämä on minusta sellainen yhteiskunnallinen haaste, jota ei ole vielä tarpeeksi ymmärretty.

LAPSEN ETU ON KASVATTAJAN ETU

Lastenhoitajina työskentelevien lähihoitajien erityisvahvuus varhaiskasvatuksessa on lapsen rinnalla toimiminen ja hänen kohtaamisensa yksilönä, Teemu Hiilinen tähdentää. Koulutuksen sisältävät laajat opinnot esimerkiksi terveydenhuollosta tarkoittavat, että lähihoitajat huolehtivat tarvittaessa muun muassa lasten lääkehoidon toteutuksesta.

Laadukas kasvattajan työ edellyttää silti riittäviä mahdollisuuksia perehtyä lapsen tarpeisiin ja tukea häntä hänen haasteissaan. Tulossa olevat isommat lapsiryhmät, suunniteltu hoitajien työmarkkinatilanteen mukaan huokuva lapsen oikeus päivähoitopaikkaan sekä kasvattajien työehtojen huonontaminen heikentävät väistämättä varhaiskasvatuksen laatua.

– Nyt puhutaan vain pakosta ja rahasta, jonka voi kuitenkin aina maksaa takaisin. Se mitä nyt tehdään, on tuhoutuneita ja syrjäytyneitä ihmisiä. Emme me tässä siirrä rahaa, vaan ihmiskohtaloita. Ja se on minusta todella väärin. Varsinkin se, että kuristetaan matalapalkkaista vuorotyön tekijää, jolla ei ole mitään tekemistä valtion velkaantumisen tai viennin vetämisen kanssa.

Siksi on tärkeää kasvattaa päättäjien painetta peruuttaa harkitsemattomat heikennykset Suomen kansainvälisesti ylpeilemään laadukkaaseen koulutukseen, jonka perustava osa varhaiskasvatus on. Hyvä tilaisuus ilmaista tuensa laadukkaalle varhaiskasvatukselle on allekirjoittaa verkossa asiasta laadittu kansalaisaloite.

– Uskon, että tarvittava määrä allekirjoituksia saadaan kokoon. On korkea aika lopettaa pelleily, Hiilinen toteaa. ■



ALLEKIRJOITA ALOITE LAADUKKAAN VARHAISKASVATUKSEN PUOLESTA:
www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/1634



KATSO SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ TEEMU HIILISEN KOLME KOVAA VARHAISKASVATUKSESTA

PUHEENJOHTAJA PAAVOLA ON TYRMISTYNYT MUUTOKSISTA

Valtioneuvosto on päättänyt nostaa varhaiskasvattajien vastuulla olevien lapsiryhmien kokoa, vaikka ryhmäkokokatosta säädettiin vasta äskettäin. Silja Paavola ihmettelee asiantuntijoiden ja kenttäväen hyvänä pitämästä ryhmäkokokatosta luopumista tällä tavoin ja näin nopeasti.

Päiväkodeissa työskennellään jo nyt ääriarjoilla. Vastuullista työtä tehdään pienellä palkalla ja suurella sydämellä. SuPer pitää ryhmän koon kipurajana yhä 21:tä kolme vuotta täyttäneitä lasta. Suuremmassa ryhmässä olisi Paavolan mukaan kyse lasten säilytyksestä.

– Varhaiskasvatuksen laatu tulee taantumaan monen vuosikymmenen takaiseen tasoon, Paavola ennustaa.

– Tämä on täysin järjetöntä. Emme SuPerissa voi hyväksyä näitä uudistuksia, jotka merkitsevät törkeää piittaamattomuutta lapsista, jotka ovat huolenpidosta riippuvaisia.

Vanhuspalvelujen laatua ja henkilökunnan hyvinvointia aletaan tutkia THL:ssä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL käynnistää laajan tutkimuskokonaisuuden, joka selvittää sekä ikääntyneiden asiakkaiden kokemuksia hoidosta ja palveluista että henkilöstön hyvinvointia. Nyt alkavat kaksi tutkimusta tehdään pääosin samoissa koti- ja laitoshoidon yksiköissä. Mukaan ilmoittautuneita yksiköitä on useita satoja. Tutkimuksen kohderyhmiä ovat asiakkaat, heidän omaisensa ja ammattihenkilöstö.

Isyyden voi tunnustaa pian jo äitiysneuvolassa

Pääministeri Juha Sipilän hallitusohjelman mukaisesti lapsi- ja perhepalvelut uudistetaan valtakunnallisen muutosohjelman tuella. Uusi isyyslaki tulee voimaan vuoden 2016 alussa ja se mahdollistaa isyyden tunnustamisen äitiysneuvolakäyntien yhteydessä jo ennen lapsen syntymää. Nykyisin joka kolmas lapsi, eli noin 24 000 lasta vuodessa, syntyy avoliittoperheeseen. Näissä perheissä biologinen isyys on useimmiten selvä ja avomies haluaa tunnustaa lapsen isyyden. Tällöin ei edellytetä erillistä käyntiä lastenvalvojan luona lapsen syntymän jälkeen.

Kysy Kelalta korvauksista

Kela.fi:n sairauden aikaisten tukien kysymyspalsta tarjoaa monelle asiakkaalle odotetun oikopolun tarpeellisen tiedon ääreen. Kun sairaus tai työkyvyttömyys osuu omalle kohdalle, harva tietää ennakko- mihin tukiin hänellä saattaisi olla oikeus. Kysykelasta.kela.fi -verkkopalstalla Kelan asiantuntijat vastaavat asiakkaiden kysymyksiin joka arkipäivä. Uudella sairausajan tukien keskustelupalstalla saa tietoa niin sairauspäivärahasta, sairaanhoidon korvauksista, matka- ja lääkekorvauksista kuin vammais- tuista ja kuntoutuksestakin.

MARRASKUUN LYHYET

Koonnut Jukka Järvelä



Tuki- ja liikuntaelinongelmista syntyy miljardien lasku

On arvioitu, että 1,7 miljoonalla suomalaisella on pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinongelma. Nämä tule-ongelmat ovat yleisin työkyvyttömyyttä ja poissaoloja työstä aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat myös yleisin syy lääkä-rissä käyntiin ja eniten kipua aiheuttava sairausryhmä. Vaikutukset yksilöiden elämänlaatuun ja toimintakykyyn ovat merkittävät. Lisäksi sairaudet tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. "Yhteiskunnalle ne maksavat ainakin 3–4 miljardia euroa vuodessa. Kustannusten on arvioitu kasvavan väestön ikääntyessä sekä lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinterveyttä uhkaavien riskitekijöiden lisääntyessä", kertoo Johanna Kujala Suomen Tule ry:stä.

SUOMEN TULE

Omaishoitajat elävät muita pitempään

Omaishoitajina toimivat saattavat elää muita samanikäisiä pitempään. Tutkimus ei paljasta mistä tämä johtuu. Yhteys havaittiin riippumatta iästä ja siviilisäädydestä, ja se koski myös pitkäaikaisista terveysongelmista kärsiviä sekä yli 50 tuntia viikoittain työskenteleviä. Aiemmissa tutkimuksissa omaishoitajien on osoitettu sairastuvan sydän- ja verisuonitauteihin muita todennäköisemmin. Noin 300 000 suomalaista toimii puolisonsa, lapsensa tai vanhempansa omaishoitajana.

DUODECIM

TIESITKÖ:



Suomessa kuolee vuosittain 11 000 naista sydänsairauksiin.

Älä ole toivoton

Keski-ikässä toivottomuuden tunteita kokevilla on lähes kolminkertainen riski sairastua myöhemmin dementiaan kuin muilla. Kaksikymmentä vuotta kestäneeseen seurantatutkimukseen osallistui 1 409 itäsuomalaista henkilöä. Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään jo, että masennusoireet ovat muistisairaille tavallisempia kuin muilla.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Onko kahvi terveysjuoma?

Tutkijat pyrkivät löytämään ratkaisuja väestön ikääntymiseen liittyvien sairauksien ehkäisemiseksi. Kahvin vaikutuksia tutkittaessa on havaittu, että 3–5 kupillista kahvia päivässä saattaa pienentää Alzheimerin taudin riskiä. Urheiluravitsemuksen tutkijoiden kiinnostuksen kohteena on puolestaan kofeiini, jolla on tutkimusten mukaan urheilusuoritusta parantavia vaikutuksia. Kofeiinin yhteyttä luustoterveyteen on myös tutkittu, eikä haitallisia vaikutuksia ole todettu, kun ruokavaliosta on saatu riittävästi kalsiumia.

KAHVI JA TERVEYS



Kalsium turhaa luille?

Ikääntyviä miehiä ja naisia on kehoitettu syömään kalsiumlisä ja paljon maitotuotteita, jotta he välttyisivät luunmurtumilta. Tutkimukset kuitenkin osoittavat tämän olevan turhaa valtaosalle ihmisistä. Kahden laajan tutkimuksen perusteella luunmurtumia sattuu yhtä paljon riippumatta siitä, saako henkilö ravinnostaan kalsiumia paljon vai vähänlaisesti.

DUODECIM



LOKAKUUN KYSYMYS OLI:

Kärsitkö hirvikärpäsistä?

KYLLÄ
31%

- Olen hyvin allerginen niiden puremille. Tulee paukamia, jotka tulehtuvat ja joudun lääkekuurille.
- Käyn koiran kanssa metsällä peura- ja kaurisjahdissa, joten hirvikärpäsiä on erittäin runsaasti ja ne tunkeutuvat hiuksiin ja paidan alle.
- Käyn paljon sienimetsässä.

EN
69%

- En ole huomannut hirvikärpäsiä täällä pääkaupungissa.
- Minulla on suihkumyssy päässä.
- En ole itse koskaan tavannut hirvikärpää, vaikka paljon liikunkin metsässä marja- ja sieniaikaan.
- Mökillämme mellastaa paljon hirviä ja hirvikärpäsiä. Hiukan epämiellyttäviä ovat, mutta kunnon suojaautuminen metsään lähtiessä auttaa.
- Kuuluvat metsään ja kyllä niiden kanssa pystyy elämään.
- Metsät, joissa yleisimmin liikun, eivät ole hirvien aluetta, joten siellä ei ole myöskään hirvikärpäsiä. Onneksi.
- Ei ole tullut niin paljon liikuttua luonnossa, että niistä olisi haittaa.
- Pidän metsässä SuPer-pipon päässäni.
- Eipä oo tullut vastaan.



MARRASKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 20. MARRASKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. LOKAKUUSSA ARPA SUOSI SANNA LOPOSTA PAIMIESTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// Nälässä oleminen ja liikuntaräähki eivät helpota kenenkään painonhallintaa. Päinvastoin, nälkä on painonhallinnan pahin vihollinen."

SYDÄNLIITON RAVITSEMUSASIAANTUNTIJA
TUIJA PUSA
SYDÄN 4/2015

// Kun muissa maissa makuupussi on retkeilyä varten, niin suomalaisille vanhemmille se on yksi tärkeimmistä vauvavarusteista."

ÄITIYSPAKKAUSTA KANSAINVÄLISESTI
MARKKINOIVA ANSSI OKKONEN
SUOMEN SILTA 5/2015

// Oli kuin syntireppu olisi lähtenyt pois selästä."

94-VUOTIAANA FYSIOTERAPIAN
ALOITTANUT OLGA LAAJOKI.
FYSI 2/2015

30 VUOTTA SITTEN



Lehdessä oli useita juttuja virkamuutoksista: apuhoitajien virkoja muutettiin lähinnä erikoissairaanhoitajien viroiksi. Lehti huomautti, että kun näin tehdään, hyvän perushoidon turvaaminen jää vähemmälle huomiolle ja erikoissairaanhoitajat joutuvat apuhoitajien töihin. Virkamuutokset lisäsivät työpaikoille jääneiden perushoitajien työtaakkaa. Tämän vuoksi aikaa potilaalle jäi vähemmän.

"Korkeatasoinen perushoito on kaiken hoitotyön perusta. Hoito ei toteudu suunnitteleamalla, vaan välittömällä auttamisella."

PERUSHOITAJA 11/1985

Ihanan kermaista Lapinukon keittoa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT HEIMO TURUNEN

Lautasellinen Lapinukon keittoa pitää loitolla niin kylmän kuin kaamoksenkin.

Lähihoitaja Leila Granlundin mielestä Lapinukon keitto on lappilainen perinneruoka, mutta jotkut sanovat reseptin tulleen Pohjois-Karjalasta. Pudasjärvelläkin se on pidetty herkku, johon voi poron sijasta käyttää hirveä tai muuta riistaa. Jauhetusta hirvenlihasta tehty keitto on Leilan mielestä ihan parasta, eikä hänen tarvitse edes hirveä kaupasta hankkia, sillä puoliso metsästää.

– Ennen minäkin kuljin mukana, mutta nykyisin osallistun vain lihan käsittelyyn ja säilöntään. Tykkään kulkea luonnossa enemmän kuin käydä hiekisellä punttisalilla. Roosan kanssa lenkkeillään yhdessä.

Vaikka Roosa on rodultaan pikkuinen bichon frisé ja ikääkin sillä on jo 15 vuotta, porot saavat kyytiä, jos kotipihalle eksyvät. Tosin emäntäkin auttaa niiden häädessä.

– Kun ostimme tämän talon, tässä oli poroaita ympärillä. Mieheni kanssa rullattiin se pois, koska se oli niin ruma. Minusta porot kuuluvat tänne. Näin rykimäaikana pitää olla varovainen, sillä kun urokset ovat kärvissä, ne voivat tulla päälle. Kyllä ne pihasta lähtevät, kun lähdön antaa.

Elämä Pudasjärvellä jaksaa viehättää Leilaa, eikä hän halua edes lähemmäksi keskustaa asumaan. Pintamon kylästä löytyy luonnon kauneutta, puhtautta ja rauhallisuutta. On kalaisa järvi ja metsissä marjat ja sienet.

– Lisäksi Syötteen hiihtokeskus on 30 kilometrin päässä. Nuorisomme tykkää käydä siellä, kun lomailee luonamme.

Leilan vanhemmat lopettivat tilanpidon ja lähtivät etelään töiden perään, kun Leila oli 13-vuotias. Silloin hän vanhoi vielä palaavansa, sillä pohjoisessakin on elämää ja jokaisesta itsestään riippuu, miten sen elää. Kotitila jäi kesämökikäyttöön. Joka kesäloman jälkeen Leilalle jäi sinne kaipuu, kun piti taas lähteä pois.

– Vuonna 1996 käänsin uuden sivun elämässäni ja vihdoin toiveeni toteutui. Muutin Taivalkoskelle. Kaikki neljä lasta-

ni ovat aikuisia ja asuvat etelässä. Minulla on neljä lastenlasta, joista 18-vuotias on vanhin. Viides on tulossa, häntä nimitämme Töppöseksi.

Leila toteaa, että häntä pidettiin aikoinaan ihan hulluna, kun hän luopui vakituisesta työstä ja muutti takaisin kotikonnuilleen ilman, että hänellä oli mitään tietoa töistä. Nopeasti hän kuitenkin pääsi Taivalkosken terveyskeskukseen hoito-apulaiseksi ja välillä hän työskenteli keittiöapulaisena.

– Kun kylvettäjä jäi osa-aikaeläkkeelle tein sitäkin työtä, kunnes virka tuli auki ja siihen palkattiin lähihoitaja. Silloin minä päätin hakeutua kouluun ja valmistuin lähihoitajaksi 2005 sairaanhoidon ja huolenpidon ohjelmasta. Taivalkoskella oli niin ihana henkilökunta, että uskoin jääväni sinne töihin, mutta tein työharjoittelujakson Pudasjärven vuodeosastolla ja tykäsytin siihenkin.

Nyt Leila on lähihoitajana Pudasjärven lyhytaikaisosastolla ja pitää työstään senkin vuoksi, että saa oppia jatkuvasti uutta. Haastatteluhetkellä hän oli juuri palaamassa kuusi

viikkoa kestäneeltä työkiertoajaksolta, jonka hän teki mielen-terveysyksikössä.

– Alkuun minua pelotti, että osaanko minä edes mitään, mutta tuo kuusi viikkoa oli aivan ihanaa aikaa, mutta mielestäni liian lyhyt. Jakso avasi ajatuksiani ja ihan harmitti, kun tuli viimeinen päivä, vaikka toki osastollekin oli mukava palata. Työ oli niin erilaista kuin osastotyö. Siellä oltiin asukkaan kanssa asukkaan ehdoilla ja ohjattiin ja kannustettiin heitä selviämään arjen askareista.

Leila kokee saaneensa työkierrasta uutta puhtia ja lisäenergiaa. Hän kehottaa lämpimästi kaikkia lähtemään työkiertojaksolle, mikäli tällainen mahdollisuus annetaan.

– Joka paikassa kyllä perehdytetään töihin ja talon tavoille. Lisäksi tutustuu uusiin ihaniin kollegoihin ja taas jaksaa jatkaa. ■





Lapinukon keitto

- 700 g poronkäristystä tai riistakäristystä
- sipuli silputtuna
- 500 g perunaa suikaloituna
- 3 porkkanaa suikaloituina
- lihaliemikuutio
- suolaa
- vettä
- 2,5 dl kermaa
- 250 g viherpippurisulatejuustoa
- persiljaa tai ruohosipulilla



Ruskista liha ja kuullota sipulisilppu, mausta ripauksella suolaa. Laita liha kattilaan ja lisää kasvikset ja lihaliemikuutio ja vettä sen verran, että ainekset peittyvät. Kun kasvikset alkavat olla kypsiä, sulata juusto kermaan ja kaada seos keittoon, joka näin saostuu kermaisen herkulliseksi. Koristele persiljalla tai ruohosipulilla.



LAPSET SAAVAT SANOA MIELIPITEENSÄ

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Päiväkoti Loiskeessa Helsingissä maailmaa katsotaan lasten silmin. Lapset saavat osallistua toiminnan suunnitteluun päivittäin pidettävissä lasten kokouksissa.

Anne Peuhkurinen herättää kaksivuotiaan Matiaspoikansa jo ennen kuutta. Matiaksella on edessä jännittävä päivä. Tänään hän lähtee äidin työpaikalle päiväkotia Loiskeeseen varahoitoon, koska Matiaksen oma ryhmäperhepäiväkoti on kiinni henkilökunnan kehittämispäivän vuoksi. Anne on tyytyväinen, että hän sai sovittua varahoidon omalle työpaikalleen.

– Pienten ryhmästä on tänään lapsia pois, joten Matias mahtuu Solina-ryhmään. Matias oli kerran aikaisemmin Loiskeessa, mutta siitä on jo vuosi aikaa.

Anne hurauttaa autollaan Arabianrantaan Loiskeen parkkipaikalle. Päiväkoti avataan varttia vaille seitsemän. Niin aikaisin töihin ei tule tänään muita. Vanhempien pyynnöstä päiväkotia avataan tarvittaessa jo vartin yli kuusi, mutta siihen on harvemmin tarvetta. Tänään ensimmäinen lapsi saapuu paikalle vähän seitsemän jälkeen.

– Koska olen aamuihminen, tykkään aikaisista aamuvuoroista. Silloin voin jutella rauhassa muidenkin kuin oman ryhmän lasten kanssa.

Anne työskentelee Maininkien ryhmässä, jossa on 3–5-vuotiaita lapsia. Ryhmän 21 lasta on jaettu kahteen pienryhmään: Perhosiin ja Kisuihin. Kaikenlainen toiminta, kuten musiikkihetket ja liikuntaleikit, pidetään pienryhmissä.

Alle 4-vuotiaiden lasten Solina-ryhmässä on kolme pienryhmää. Lisäksi päiväkodissa on esikouluryhmä. Yhteensä lapsia on 51.

IHAN PUUROSSA

Päiväkodin eteisessä käy kuhina, kun äidit ja isät tuovat lapsiaan hoitoon. On syksyn ensimmäisiä pakkasaamuja, joten lokerikkoon jätetään fleecetakkeja, pipoja ja lapasia. Kukaan

lapsista ei itke sitä, ettei haluaisi jäädä päiväkotiin. Näyttää siltä, että Loiskeeseen tullaan mielellään.

Kahdeksaksi Kyllikki-keittäjä valmistaa aamupalan. Siihen mennessä päiväkotiin on tullut jo kymmenisen lasta. Myös muita työntekijöitä on jo töissä. Anne jakaa puuroa, kaataa maitoa lasihin ja tarjoaa vesimelonaa.

– Voi rakas, olet ihan puurossa. Olisiko pitänyt uskoa isä ja laittaa ruokalappu, Anne juttelee kaksivuotiaalle työlle, jolle isä oli lähtiessään ehdottanut ruokalapun laittamista.

– Joo, tyttö vastaa vienolla äänellä.

Anne pyyhkii paperilla puurot vaatteista. Tyttö jatkaa lusiointia keskittyneesti.

Kaikki syövät aamupalaa yhdessä, mutta muut ruokailut on porrastettu. Tästä syystä päiväkodissa tarvitaan vain yksi ruokailutila. Päiväkodin tilat halutaan hyödyntää mahdollisimman hyvin. Pysyviä ryhmätiloja ei ole lainkaan.

Esikoululaiset käyttävät ruokailutilaa eli Luotoa aamupäivisin, ja iltapäivisin se on käytössä leikkimiseen. Luodolla on erilaisia rakennuspalikoita ja pelejä. Muita tiloja ovat Ateljee, Sopukka, Saari, Kaislikko ja Ulappa. Ateljeessa piirretään, muovaillaan ja tehdään hamahelmiä. Sopukassa on auto- ja junarata, palikat sekä majaleikki. Saarella leikitään barbeilla, autoilla tai legoilla sekä luetaan kirjoja. Kaislikossa leikitään kotileikkiä. Ulapalla ovat muun muassa käsinuket, roolileikit ja sählyvälineet.

Mainingin lapset käyvät aamuisin laittamassa nimilappunsa tauluun, jossa on eri tilojen nimet ja kuvat tiloissa olevista leluista. Lapset saavat toivoa, missä he haluaisivat leikkiä. Ryhmän aikuiset huolehtivat siitä, että yhdessä huoneessa on sopiva määrä lapsia. Aikuiset ovat eri huoneissa valvomassa ja tarvittaessa ohjaamassa lasten puuhia.

– Leikkitaulun avulla kaikki pääsevät mukaan leikkeihin. Esimerkiksi lapset, jotka eivät osaa vielä suomen kieltä tai joilla on kielen kehityksen viivästymää, pystyvät valitsemaan itselleen mieluisan leikin. Samalla lapset oppivat hahmottamaan oman nimen kirjoitettuna.

Annen mukaan leikkitaulu kannustaa myös pitempikeskiseen leikkiin.

– Jos haluaa vaihtaa tilaa, pitää käydä leikkitaulun kautta. Lapsi oppii itsekin katsomaan, mihin mahtuu ja minne voi mennä. ►

Lähihoitaja Anne Peuhkurisen mielestä on väärin, että hallituksen leikkaukset ulottuvat päiväkodin arkeen. Hän toivoo, että lapsiin satsattaisiin enemmän.



MATKA KAUKAISEEN MAAHAN VAI LAPPIIN?

Anne Peuhkurinen saattaa aamupalapöydästä pienimpiä lapsia Solinoiden kirja-piiriin. Sitten hän menee Ateljeehen. Matias haluaa pysytellä äidin lähellä.

Ateljeessa pienet taiteilijat keskittyvät puuhiinsa: yksi piirtää, toinen ompelee vohvelikankaaseen koristeita ja kolmas leikkaa vanhoista kirjoista kuvia. Matias testaa puista autorataa lattialla.

Kun Anne käy kurkistamassa Sopukkaan, siellä ovat mielikuvitusleikit parhaimmillaan. Yksi tyttö istuu yläsängyllä

ja kaksi muuta ojentelvat sinne tavaroita. Meneillään on lastaus matkaa varten.

– Olemme menossa kaukaiseen maahan, yksi leikkijöistä selittää.

– Ei kun me mennään Lappiin, toinen oikaisee.

Kaikista huoneista kuuluu ääntä. Hiljaista huonetta päiväkodista ei taida löytyä.

Mainingit menevät yleensä ulos heti aamupalan jälkeen, mutta tänään mennään vasta kymmeneltä. Tälle päivälle on suunniteltu erilaisia liikuntatehtäviä sisältävä rastirata, joita tehdään yhtä aikaa Solinoiden ja esikoululaisten kans-

sa. Tavallisesti ryhmät ulkoilevat aamupäivisin eri aikaan, koska piha on ahdas.

Solinat lähtevät ulos kuitenkin hie- man ennen Maininkeja, jotka jatkavat sisäleikkejä puoli kymmeneen asti. Sit- ten kerätään lelut ja mennään Ulap- paan pitämään lasten kokousta.

– Aamupiiri olisi tavallisempi nimi- tys, mutta se ei kerro meidän toiminnas- ta. Loiskeessa lapset osallistutetaan toi- minnan suunnitteluun. Siksi puhumme lasten kokouksista.

Yleensä pienryhmät Perhoset ja Ki- sut pitävät omat kokoukset, mutta tä- nään kaikki ovat yhdessä. Lapset istu- vat ison, pyöreän, sinisen maton päällä puoliympyrässä. Anne vetää lasten ko- kouksen. Matias haluaa edelleen olla äi- din matkassa.

Yksi lapsista ihmettelee, miksi Mati- as kutsuu Annea äidiksi. Toinen häm- mästelee, miksi Matias ylipäätään on Loiskeessa.

– Matias on meidän kunniavieraana, Anne selittää.

– Hänellä pitäisi olla sitten kruunu, yksi lapsista keksii.

NAURUT VÄHISSÄ

Mainingeissa on mitoitusten mukai- nen määrä henkilökuntaa. 21 lapsen ryhmässä on kolme aikuista: kaksi lähi- hoitajaa ja lastentarhanopettaja. Päivä- kodin ryhmäkoko voi kasvaa ensi vuo- den elokuussa, kun uusi henkilöstömi-



Ulapa-salissa on tilaa Alexius Immosen ja Tony Kuokkasen vauh- dikkaille leikeille.



Päiväkoti Loiskeessa kokoonnutaan päivittäin lasten kokoukseen. Siellä suunnitellaan yhdessä tulevaa toimintaa ja puhutaan ajankohtaisista arjen asioista.

toitus tulee voimaan. Yhdellä kasvat-
tajalla saa olla vastuullaan kahdeksan
yli kolmivuotiaista kokopäivähoidossa
olevaa lasta nykyisen seitsemän sijaan.

– Se kuulostaa pahalta. Nykyään-
kään ei pysty aina toteuttamaan paras-
ta mahdollista pedagogiikkaa ja kohtaa-
maan lasta yksilöllisesti. Aremmat lap-
set jäävät helposti syrjään, ja vilkkaat-
kin lapset kärsivät isossa ryhmässä, An-
ne Peuhkurinen harmittelee.

Myös subjektiivisen päivähoito-oi-
keuden rajoittaminen on puhuttanut
Loiskeen kasvattajia.

– Siinä voi käydä huonosti tai hyvin
huonosti. Lapset joutuvat eriarvoiseen
asemaan, kun jotkut saavat tulla vain
osaksi päivää.

Jos työtön tai perhevapaalla oleva
vanhempi haluaa tuoda lapsensa ko-
kopäivähoitoon, hänen täytyy perus-
tella sille tarve. Kynnys pyytää koko-
päivähoitoa on varmasti korkea, vaika
se joissakin tilanteissa olisi lapselle
paras vaihtoehto.

Subjektiivisen päivähoito-oikeu-
den rajoittaminen lisää todennäköisesti
osa-aikaisten lasten määrää päiväkotien
ryhmissä. Osa-aikaisten lasten sallittu
enimmäismäärä on pöyristyttävä. Yhtä
kasvattajaa kohden saa olla kolmetoista
osa-aikahoidossa olevaa yli kolmevu-
otiaista lasta. Enimmillään ryhmässä voi-
si olla 39 lasta.

– Siinä olisi naurut vähissä. Nykyisen
lapsimääränkin kanssa on tekemistä.

Annen mielestä se ei helpota työ-
tä, että osa-aikaiset lapset ovat paikalla
vain 4–5 tuntia päivässä. He ovat kui-
tenkin yhtä aikaa päiväkodissa. Anne
uskoo, että alalta lähtee ammattitaitois-
ta henkilökuntaa muihin töihin.

– Jaksan itse hyvin nyt, mutta jos
ryhmät suurenevät, harkitsen muita
työvaihtoehtoja. Tämä työ ei ole pal-
kitsevaa, jos työstä tulee suorittamista.

ONNEKSI OLI TURVAVYÖ

Lasten kokouksen jälkeen Kisut saavat
lähteä pukemaan ulkovaatteita. Kun
eteisen ruuhka purkautuu, on Perhos-
ten vuoro mennä pukemaan.

– En mene pisteisiin ulkona, en-
kä mene vessaan, yksi poika ilmoit-
taa tiukasti.

Aikuiset eivät aloita väittelyä asiasta,
vaan vastaavat rauhallisesti. Se tehoaa.
Poika käy vessassa ja pukee vaatteet yl-
leen vähin äänin.

Kun kaikki ovat pukeutuneet ja tul-
leet pihalle, ulkoleikit alkavat rastipis-
teissä. Pisteissä heitellään ja vieritellään
palloja, kuljetaan pujottelurataa pit-
kin, heitetään hernellejä ämpäriin,
tasapainoillaan hiekkalaatikon reunal-
la, lasketaan liukumäestä ja leikitään
peikkoleikkiä.

Solinat lähtevät syömään yhdeltä-
toista. Matias menee ryhmän mukana
sisälle. Mainingit jäävät vielä pihaleik-
keihin, ja he saavat leikkiä vapaasti mi-



Ilmari Rantanen laittaa lautaselle päi-
väkodin keittäjän valmistamaa lounas-
ruokaa.

tä vain haluavat.

Yksi lapsista tulee kertomaan Annel-
le, ettei hän mahdu leikkimään liuku-
mäkeen. Anne menee selvittämään ti-
lanteen. Lapsille on tullut riitaa, joten
Anne kehottaa pyytämään anteeksi. Sil-
lä tilanne rauhoittuu ja leikit jatkuvat.

Muutama tyttö tekee hyppynaru-
ta keinua muistuttavan naruviritel-
män. He kertovat sen olevan Linnan-
mäen laitteen.

– Turvavyö pitää olla totta kai, yksi ►

lapsi sanoo samalla kun solmii narua toisen lapsen vyötärölle.

Keinuviirtelmästä tulee toimiva. Siinä voi keinua oikeasti... kunnes naru irtoaa ja tyttö tipahtaa kymmenen sentin matkan maahan.

– Onneksi oli turvavyö, turvavyön solmija tuumaa.

Anne on seurannut vierestä naruleikkiä. Putoamisesta huolimatta leikki saa suuren suosion.

– Tämä on Linnanmäen laite ja tähän pitää odottaa vuoroa. Pitää tehdä jono, Anne neuvoo narukeinuun haluavia lapsia.

Kun naruleikki näyttää sujuvan hyvin, lähihoitaja hakee sählymailat ja maalit. Neljä poikaa ehdottaa, että he pelaisivat Annea vastaan.

– Ei käy. Yhden pitää tulla minun joukkueeseen, Anne vastaa.

Lenni Heikkinen suostuu pyyntöön. Pallo saa kyytiä. Lähihoitaja tekee avausmaalin.

– Tuota ei lasketa. Peli ei ollut vielä alkanut, vastapuolen pelaaja väittää.

Kohta Anne tekee toisenkin maalin.

– Ei laskettu. Mä en ollut maalissa, maalivahti inttää.

Anne joutuu käymään sääntöjä läpi. Kun joku aikoo luovuttaa, Anne kannustaa jatkamaan.

– Jos et pelaa lisää, et saa maaleja. Kentän laidalla ei ole koskaan tehty yhtään maalia.

Peli jatkuu ja vastapuoli pelaa tosissaan. Ottelu päättyy tasapeliin.

KOHTA LÄHDETÄÄN KOTIIN

Puoli kahdeltatoista Anne lähtee sisälle Emil Reunasen ja Aleius Immosen kanssa. He ovat tänään apulaisia, jotka autta-

vat ruokapöydän kattamisessa.

Solinat ja esikoululaiset ovat lopettelemassa ruokailua ja siirtymässä päivälevolle. Siivooja pyyhkii pöydät ennen kuin reippaat apulaiset alkavat laittaa maito- ja piimäpurkkeja, voilautasia sekä näkkileipiä pöytään. Anne hakee ruokakärryn keittiöstä.

Varttia vaille kaksitoista on Maininkien lounasaika. Lapset ja aikuiset kokoontuvat ensin Ulappaan, jossa apulaiset kertovat päivän ruoan: tänään on ruokana paistettuja perunoita ja kirjolohimurekepihvejä. Sitten mennään ruokasaliin.

Kun kaikki ovat syöneet, lapset siirtyvät vessan kautta Ulappaan, jonne on levitetty patjat lattialle. Patjat säilytetään kaapissa. Erillistä nukkumishuonetta sänkyineen ei tarvita.

Pedeistä kuuluu pientä kikatusta, pari unilelua pompahtelee villisti kattoa kohti. Yksi on unohtanut unilelun lokeeroon, toiselta puuttuu peitto ja kolmas sulkee silmät heti ja nukahtaa. Kun kaikki rauhoittuvat, Anne istahtaa keinutuoliin ja alkaa lukea Urpoa ja Turboa. Muita aikuisia ei tarvita nukuttajiksi.

Anne valvoo lapsia nukkumishuoneessa puoli kahteen asti, jolloin hän menee taukotilaan. Yleensä tähän aikaan ilta-päivästä on mahdollisuus tehdä kirjallisia töitä, kuten varhaiskasvatussuunnitelmia.

Päiväunilta herännyt Matias tulee äidin syliin. Solinoiden lastentarhaopettaja Miia Hakala kertoo, että Matiaksella meni hyvin.

– Ehdit leikkiä vielä vähän aikaa. Kohta lähdetään, Anne puhelee Matiakselle.

Matias käy välipalalla ja Anne pitää kahvitaukonsa. Kun kello tulee kaksi, Anne ja Matias lähtevät kotiin viikonlopun viettoon. ■



Tänään töissä

KUKA

Anne Peuhkurinen on 31-vuotias lähihoitaja, joka työskentelee päiväkotiti Loiskeessa. Yhden päivän viikossa hän keskittyy luottamusmiehen työtehtäviin.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen osastosalalta vuonna 2006. Valmistumisen jälkeen työskenteli ensimmäisen vuoden perhekodissa. Sen jälkeen ollut töissä päiväkodeissa Pihtiputaalla ja Helsingissä.

PERHE

Mies, kaksivuotias Matias-poika ja Osku-kissa.

HARRASTUKSET

Pyöräily, kuntosali, virkkaaminen ja lukeminen.

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Kun joutuu tekemään kahta asiaa yhtä aikaa tai ei pysty tarjoamaan läsnäoloa lapsille.

PARASTA TYÖSSÄ

Lasten kanssa toimiminen. Kun lapsi oppii harjoittelemansa asian ja hänen ilmeensä kirkastuu. Viikoittaiset metsäretket.



KATSO SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ LISÄÄ KUVIA PÄIVÄKOTILOISKEEN ARJESTA

SYVIÄ HENGITYKSIÄ JA SUORA RYHTI

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Verkkopohjainen liikuntapalvelu Seniors tuo kiinalaisen qigong-liikunnan suomalaisiin palvelutaloihin.

Porin suomalaisen palvelukodin päiväsalissa on keskittynyt tunnelma, kun kymmenkunta ikäihmistä on kerääntynyt television ääreen liikuntahetkeä varten.

– Kurota kädet rauhallisesti ylös, nostakats kohti käsiä, opastaa Kati Papinsaari televisioruudulla.

Papinsaari istuu tuolilla vehmaan vihreässä maisemassa, ja puhuu rauhallisesti ja selkeästi. Kuvan taustalla soi klassinen pianomusiikki.

Salissa silmät on suunnattu television, kädet nousevat kunkin oman tyylin mukaan. Välillä rouvat intoutuvat vertailemaan lakattuja kynsiä ja joku lausuu syksyisen runonpötkän ihan muuten vain. Parinkymmenen minuutin jälkeen jumppaajat taputtavat itselleen ja toisilleen. Hyvä me! Salista poistuu päiväkahville tyytyväistä väkeä.

– Ihan mukavaahan tämä on, vaihtelua päivään, liikunta on kivaa, sanoo Raija Heilä.

Äsken televisioruudulla esiintynyt Kati Papinsaari on tänään seurannut seinustalla virtuaalisen liikuntahetken kulkua. Papinsaari on viettänyt pitkiä aikoja Kiinassa, ja perehtynyt maan terveydenhoitoon ja liikuntamuotoihin.

– Kiinassa näin joka päivä ikäihmiä harjoittamassa taijia puistossa aamuvarhaisella. Rollaattorilla liikkuvat vanhuksat tulivat hölkkäen vastaan, he olivat lenkillä. Mietin, kuinka suomalaiset ikääntyneet löytäisivät samanlaisen yhteisöllisyyden ja liikkumisen ilon.

Ajatuksesta syntyi Seniors, nettipohjainen liikuntapalvelu, johon nyt on laaduttu kymmenkunta liikuntavideoa. Harjoitusten pohjana on kiinalainen liikuntamuoto qigong, joka on sukua joogalle ja pilatekselle sekä länsimaiselle fysioterapialle.

– Videot on suunniteltu rauhallisiksi



Porissa palvelukodin asukkaat vetreytyvät itämaisen liikunnan keinoin.

ja nivelistävällisiksi, liikkeet ovat pehmeitä ja pyöreitä. Harjoituksissa keskitytään hyvään ryhtiin ja aktiiviseen hengitykseen. Liikkeet eivät saa olla liian vaikeita, mutta en halua myöskään aliarvioida ikääntyneitä liikkujia, kertoo Papinsaari.

Palvelu on ollut testattavana Porin suomalaisessa palvelukodissa sekä Hopeaharjun ja Hopeakodon palvelukodeissa.

– Asukkaat nauttivat tästä, se on ihaana nähdä. Tällaisen liikuntatuokion järjestämiseen löytyy aikaa, ja se tukee myös henkilökunnan työtä, sanoo palvelukodin asukkaiden kanssa tällä kertaa jumpannut hoiva-avustajaopiskelija Piia Kangas.

Palvelukodin johtaja Taru Anttila arvioi, että Seniors-palvelu on otettu talossa hyvin vastaan. Asukkaat ovat kokeneet roolinsa testaajana ja palautteenantajana tärkeäksi. Videomuoto helpottaa esimerkiksi muistisairaiden terveysliikuntaa.

– Vieraassa ympäristössä järjestetty puistojumppa matkoineen saattaisi ol-

la vaikea ja pelottava kokemus, mutta videon kautta voimme tuoda tuttuun ympäristöön sen, mitä vanhus ei enää itse voi paikan päällä kokea.

Taru Anttila sanoo, että tällä hetkellä palvelutaloissa asuu hyötyliikkujien sukupolvi. Heillä ei ole suuria vaatimuksia liikuntapalveluille.

– Kymmenen vuoden kuluttua tilanne on toisenlainen. Silloin palveluasumisen piiriin tulevat ihmiset, jotka ovat käyneet koko ikänsä body pumpissa tai joogassa, ja haluavat jatkaa harrastustaan myös palvelutalossa. ■

SENIORS-NETTIPALVELUN TESTAUS ON OSA ELINKEINOYHTIÖN PRIZZTECH OY:N HYVÄKSI – HYVINVOINTITEKNOLOGIAN INNOVAATIOVERKOSTO -HANKETTA, JOKA YHDISTÄÄ KÄYTTÄJÄT JA ALAN TOIMIJA KEHITTÄMÄÄN KÄYTTÄJÄLÄHTÖISTÄ JA HELPPOKÄYTTÖISTÄ HYVINVOINTITEKNOLOGIAA. HANKETTA RAHOITTAVAT SATAKUNTALIITTO, PORIN SEUDUN KUNNAT SEKÄ SAMK, JOKA TOIMII HANKKEEN TOISENA TOTEUTTAJANA.



LUE HANKKEESTA LISÄÄ
SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ



Ylihoitaja Minna Ylönen korostaa, ettei haavakartoituksessa ole kyse huonommuudesta tai paremmuudesta vaan toiminnan ulkopuolisesta auditoinnista. Auktorisoitu haavahoitaja Leena Jalonen muistuttaa, että haavanhoito on juuri niin hyvissä kantimissa, kuin heikoiten taitava sen tekee. Yhteydenottoa ja kysymistä ei siis pidä arastella, sillä osaamisen vajeet korjataan yhdessä.

HAAVAT HALLINTAAN

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

Turun kaupungin hyvinvointitoimiala tuottaa entistäkin parempaa haavanhoitoa, henkilöstölle täsmäkoulutusta ja taloudellisia säästöjä. Kaiken takana on eri yksiköissä toteutetun haavanhoidon systemaattinen kartoittaminen yksinkertaisella lomakkeella.

Turun kaupungin noin 3 500 työntekijän hyvinvointitoimiala on kehittänyt haavanhoitoaan ja kouluttanut henkilöstöään järjestelmällisesti toistakymmentä vuotta. Suunta on otettu pois

kaikille kaikkea samalla kauhalla -ajateltavasta kohti tutkitulla tiedolla perusteltua tarveharkintaista ja käytännönläheistä koulutusta.

Potilastietojärjestelmään kirjattavien tietojen täydentäjäksi kaivattiin systemaattista laadullista ja henkilöstön haavanhoito-osaamista valottavaa tietoa. Vuonna 2011 valmisteltiin kyselylomake, jolla siihen päästiin käsiksi.

Lomake kehitettiin työryhmässä, johon osallistui ylihoitaja Minna Ylösen lisäksi asiantuntijasairaanhoitaja, auktorisoitu haavanhoitaja Leena Jalonen

sekä kaksitoista sairaanhoitajaa, terveydenhoitajaa ja lähi- ja perushoitajaa.

Ensimmäiset tulokset saatiin vuonna 2012. Siitä lähtien kartoitus on tehty koko hyvinvointitoimialalla vuosittain viikolla kymmenen. Kartoitus on osunut kohteeseensa. Esimerkiksi painehaavat havaitaan Turussa nykyään varhaisemmassa vaiheessa kuin ennen. Se säästää paitsi potilasta myös haavanhoidon kustannuksia.

– Tämäntyyppistä kartoitusta ei vielä tehdä missään muualla, Minna Ylönen kertoo.

AVOVASTAUKSILLA ASIAN YTIMEEN

On vaikea tietää, mitä ei tiedä. Pelkkien ohjeiden antamista tehokkaampi tapa varmistaa, että esimerkiksi Käypä hoito-suosituksiin ja haavojen hoitoketjukuvauxiin kirjatut toimenpiteet osataan toteuttaa, on kysyä suoraan, miten kukin ne tekevät.

Suurimpaan osaan sähköisenä Webropol-lomakkeena toteutettavan haavakartoituksen kysymyksistä pitää vastata omin sanoin. Myös se on tärkeä kertoa, jos yksikössä ei ole tehty haavanhoitoa.

– Haluamme todella tietää, mitä eri yksiköissä tällä hetkellä tehdään. Pyydämme kuvailemaan tämänhetkisen haavanhoidon. Ensimmäisellä kierroksella paljastui esimerkiksi se, että kaikkialla ei tiedetty, mitä mekaaninen puhdistus tarkoittaa. Sitä ei ollut koskaan käyty läpi hoitajien kanssa, Leena Jalonen toteaa.

Osaamisvajeisiin on puututtu viipymättä. Vuonna 2013 järjestettiin workshop-koulutus 250 hoitajalle. Koulutuksessa he harjoittelivat itse toimenpiteitä asiantuntijoiden ohjaamina. Samanlainen koulutus toteutetaan tänä syksynä. Leena Jalonen kouluttaa lisäksi henkilöstöä jatkuvasti käymällä yksiköissä ja ohjaamalla lähi- ja sairaanhoitajia juuri niissä taidoissa, joita heiltä puuttuu.

– Jos aihetta on, puutumme siihen saman tien, Minna Ylönen korostaa.

Kysymällä tiettyjä asioita voidaan myös suunnata haavanhoidoajattelu kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Vastaajien toivotaan huomaavan, että kun ne kerran tuota aina kysyvät, se kuuluu myös tehdä osana haavanhoitoa.

KATSE KOKONAISUUKSIIN

Yksittäinen toimenpide on vain jäävuoren huippu haavanhoidossa. Olennaisempaa paranemisen kannalta on, että haavaa tarkastellaan osana asiakkaan kokonaistilaa. Siihen taas kuuluvat muun muassa painoindeksi, ravitsemustila, perussairaudet, yksilölliset riskiarviot ja haavan koon mittaaminen.

– Joka kierroksella olemme analysoineet tulokset ja katsooneet, jääkö jotakin tietoa saamatta. Sen perusteella olemme lisänneet ja muokanneet kysymyksiä. Esimerkiksi haavan kokoa kysytään nyt tarkkoina pituus-, syvyys- ja leveysmittoina, sillä haava pitää mitata systemaattisesti. Tältä osin lomake on meillä opetuksellinen työväline, Leena Jalonen kuvaillee kartoituksen kehitystä.

Kartoitus kattaa kaikenlaiset haavat. Tuloksia analysoimalla näkyy selvästi esimerkiksi se, että erikoissairaanhoito lähettää leikkauspotilaat nopeammin eteenpäin perusterveydenhuoltoon. Silloin on olennaista, että haava ja painehaavan riskipisteet todetaan heti asiakkaan tullessa yksikköön. Näin tunnistetaan entistä täsmällisemmin haavojen syitä ja hoidon ja apuvälineiden – vaikka vaihtuvapaineisen patjan – tarvetta.

– Lähihoitajat tekevät meillä

eniten tätä ihon kunnan seuranta, koska he avustavat pe-seytyämisessä ja pukeutumisessa. Se on tässä kokonaisuudessa olennainen asia, Jalonen korostaa.

Myös Minna Ylönen tähdentää lähihoitajien osaamista ja roolia hoidon tarpeen arvioinnissa, sillä perusterveydenhuolto on henkilöstörakenteeltaan lähihoitajapainotteinen. Noin puolet hyvinvointitoimialan henkilöstöstä on perus- tai lähihoitajia. Potilaan kokonaisvointi tulee nostaa keskiöön ja pyrkiä sellaiseen konsultatiiviseen ja reflektivaan yhteistyöhön, joissa kaikilla henkilöstöryhmillä on oma tärkeä roolinsa.

Leena Jalosen mukaan haavahoidossa kehitytään parhaiten, kun hänen ohjattavanaan on lähihoitaja-sairaanhoitajapari, joista kumpikin tuo tilanteeseen oman näkökulmansa.

– Itsekin sairaanhoitajana toivon, että ymmärtäisimme, miten tärkeää lähihoitajien työ tässä on ja osaisimme kysyä heiltä niitä oikeita kysymyksiä potilaan ihon kunnosta ja sen muutoksista, Jalonen korostaa.

TIETO ON LISÄNNYT TEHOA

Haavakartoituksen edistämällä ennaltaehkäisyllä, varhaisella toteamisella ja tasalaatuisella haavanhoidolla on päästy vakuuttaviin tuloksiin. Haavahoidon väline- ja työaikakustannuksia hillitsevät toimet heijastuvat esimerkiksi laajojen workshop-koulutusten saamassa rahoituksessa.

– Leena substanssiasiantuntijana avaa kartoituksella saatujen lukujen taustat minulle ja minä käyn niiden avulla keskustelua hallinnon kanssa, Minna Ylönen kertoo työnjaosta.

Jaettu asiantuntijuus tarkoittaa Turussa sitä, että haavanhoidon osallistuvat jakavat tietoa avoimesti ja kaikki hyötyvät yhteisestä osaamisesta. Se tarkoittaa myös sitä, että kartoituksesta esiin nousevat tiedot ja etenkin niiden merkitys avataan selkeästi talous- ja hallintoihmisille.

Haavakartoituksen voimanaiset Minna Ylönen ja Leena Jalonen toteavat yhdessä, että vaikkei haavakartoituksella muuteta koko maailmaa, on se joka tapauksessa iso asia yhteisen kehittämisen kannalta.

– Harvoin minä enää siellä yksiköissä mitään ihmeellistä teen. Totean vain, että tämä on hyvin tehty, Jalonen toteaa. ■

HAAVAKARTOITUS			
Potilaan nimi	Potilaan ikä	Päivä	
Potilaan sukupuoli		Haavan sijainti	
Haavan laajuus (pituus, leveys, syvyys)			
Haavan syvyys			
Haavan laajuus (pituus, leveys, syvyys)			
Haavan sijainti			
Haavan mitat		Maksimipituus	cm/mm
		Maksimileveys	cm/mm
		Maksimsyvyys	cm/mm
Haavan kesto viikkoina		Haavanhoitokertaan käytetty aika	
Braden		MNA-pisteet	Muu riskikartoitus, mikä



Sote-uudistus ei saa
lässähtää toista kertaa

TULE HYVÄ KAKKU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Poliitikot selittävät sote-uudistuksen välttämättömyyttä palvelujen tasa-arvolla ja järjestelmän rationalisoinnin tuomilla säästöillä. Pian nähdään, onko mahdollista pyrkiä molempiin tavoitteisiin yhtä aikaa.

”Ensin vatkataan munat ja sokeri, sitten lisätään jauhot. Järjestys on tärkeä. Jos munat rikotaan sokerin ja jauhojen päälle, kakku lässähtää”, selittää Heikki Hiilamo blogissaan.

Sosiaalipolitiikan professori ei ole ryhtynyt kilpasille Jamie Oliverin kanssa. Sokerikakkuohjeen tarkoituksena on valaista, mikä edellisen hallituksen sote-rynnistyksessä meni mönkään.

Kuten arvata saattaa, ainesten järjestys oli väärä: ensin sovitettiin hallinnosta eli järjestäjistä, siis jauhoista, ja vasta sen jälkeen alettiin miettiä rahaa eli sokeria ja muniä. Ja rahoitukseenhan uudistus lopulta lässähti.

Viime kädessä kakun pilasi Suomen perustuslaki, joka takaa kunnille itsehallinnon. Kataisen hallituksen ehdottamassa sote-mallissa kunnat eivät olisi saaneet päättää sote-palveluista, mutta ne olisivat kuitenkin joutuneet niistä maksamaan.

”Me sote-valmistelijat saamme syyttää itseämme siitä, ettemme aloittaneet keskustelua rahoituksesta riittävän aikaisin”, Hiilamo tilittää.

Seuraavan yrityksen on onnistuttava. Siihen pakottavat sote-palvelujen jatkuvasti paheneva tasa-arvovaje ja kansantalouden huoltosuhteen huononeminen.

Väestön ikääntymisestä seuraavat menot ovat käymässä kunnille ylivoimaisiksi jo nyt. Etlan tuoreen tutkimuksen mukaan vanhusten pitkäaikaishoidon tarve tulee monin paikoin kaksinkertaistumaan vuoteen 2040 mennessä. Pirkkalan kaltaisissa pienehköissä kunnissa kerroin voi olla jopa reilusti yli kolme.

Tilanteesta selviytyminen on matemaattinen mahdottomuus, jollei rahoitusvastuuta levitetä kuntaa laajemmille alueille.

TERVEYSTYÖTÄ VAUHDITTAA 4000 ERI TIETOJÄRJESTELMÄÄ

SuPerin sote-linjauksen johtoajatus oli valmis jo viisi vuotta sitten: palvelujen järjestämisvastuu tulee ottaa pois yksittäisiltä kunnilta ja siirtää suuremmille alueille.

– Kuntapohjalta järjestetty systeemi ei enää vastannut tarkoitustaan. Tilanteen sekavuutta kuvaa hyvin se, että valtioneuvoston oman selvityksen mukaan pelkästään Suomen terveydenhuollossa on käytössä yli 4000 erilaista tietojärjestelmää ja sovellusta, kertoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Juha Sipilän hallituksen sote-alueiden rahoitusta ja määrää koskevien linjausten pitäisi tämän jutun ilmestyessä olla tiedossa. Esillä olleissa malleissa kunnat eivät ole palveluntuottajia.

SuPer kannattaa yhdessä Tehyn ja Lääkäriliiton kanssa viitätä sote-alueita. Näin järjestelmä noudattaisi aluehallinnon virastojakoa, ja alueet rakentuisivat olemassa olevien yliopistolisten sairaaloiden ympärille.

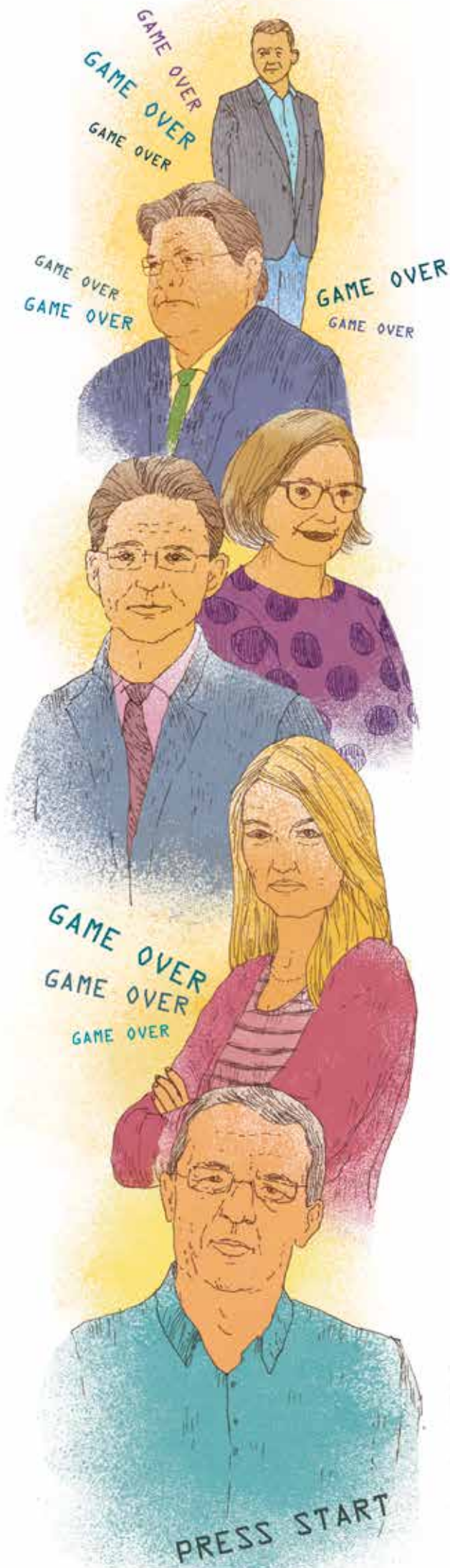
– Mitä vähemmän alueita, sitä vähemmän kilpavarustelua, aluepolitiikkaa ja alueiden välistä kilpailua henkilöstöstä. Kun alueita on vähän, myös tietojärjestelmien yhtenäistäminen on helpompaa. Mitä useampia alueita, sitä enemmän rahaa kuluu seinien rakentamiseen ja hallintoon, ja sitä matalampi on sairaaloiden käyttöaste, Salo luettelee.

Kyky ennaltaehkäisevään sosiaali- ja terveystyöhön on liian heikko nykyisessä kuntavetoisessa ja pirstaleisessa järjestelmässä. Terveystyöhön kaivataan Salon mukaan kokonaisvaltaisuutta.

– Varhainen puuttumien säästää rahaa erikoissairaanhoidossa ja esimerkiksi vähenevissä huostaanotoissa. Tähän linjaan on myös Sipilän hallitus sitoutunut.

SuPerin keskeisenä tavoitteena on taata jäsenilleen turvalliset ja vakaat työnantajat ja työpaikoille toimivat henkilöstömitoitukset. Salon mukaan epävarmuus jatkuu, jollei sote-alueiden rahoitus lepää tarpeeksi leveillä harteilla. Esitettyjä vaihtoehtoja ovat valtion rahoitus tai sote-alueiden omaan vetotusoikeuteen perustuva rahoitus eli sotevero.

– Rahoitustavan mukana ratkeaa myös sote-alueiden todellinen päättäjä: joko valtio tai sote-alueiden vaaleilla valitut ►



edustajat. SuPerille kelpaavat molemmat vaihtoehdot. Pääasia on, että yksittäiset kunnat ja kuntayhtymät eivät näistä asioista enää päättä, Salo linjaa.

KUNTAVALTA SYÖ TASA-ARVOA

Sote-remontin raskaassa ja vaivalloisessa etenemisessä ei ole sinänsä mitään ihmeellistä, sillä työmaa on valtava.

Suomen sosiaali- ja terveydenhuolto järjestää vuosittain noin sata miljoonaa avohuollon palvelutapahtumaa ja neljäkymmentä miljoonaa yöpymistä erilaisissa laitoksissa: vanhustenhuollossa, lastensuojelussa, päihdekuntoutuksessa, vammaishuollossa ja sairaaloissa. Sote-palvelut työllistävät noin 370 000 ihmistä eli suunnilleen joka kuudennen suomalaisen palkansaajan, kertoo Heikki Hiilamo kirjassaan Hyvinvoinnin vakuutusyhtiö.

Hiilamo nostaa esiin kaksi nykytilanteen kannalta olennaista terveydenhuollon käännekohtaa: vuoden 1972 kansanterveyslain ja vuoden 1993 valtionosuusuudistuksen. Uudistuksista ensimmäinen lisäsi radikaalisti sosiaali- ja terveysalan tasa-arvoa, ja jälkimmäinen muutti tilannetta täsmälleen päinvastaiseen suuntaan.

Kunnanlääkärijärjestelmän koko maan kattavalla terveyskeskusten verkostolla korvannut kansanterveyslaki helpotti dramaattisesti suomalaisten lääkärille pääsyä. Sairauksien hoito vaihtui kansanterveystyöksi: terveyskeskuksissa toimivat usein saman katon alla yleislääkärin vastaanotto, neuvola, hammas- huolto, vuodeosasto ja kouluterveydenhuolto.

Valtio maksoi osan kustannuksista valtionosuutena kunnille. Raha oli kovamerkittyä, eli valtio myös määräsi, mitä valtionosuuksilla piti ja sai tehdä.

Vuoden 1993 valtionosuusuudistuksessa valtionosuuksien korvamerkit poistettiin. Kunnat saivat roimasti lisää valtaa järjestää palvelut parhaaksi katsomallaan tavalla – ja alueelliset erot palveluiden tasossa ja saatavuudessa alkoivat välittömästi kasvaa.

TYÖIKÄISET ERIARVOISIMPIA

Valtionosuusuudistus valmisteltiin Hiilamon mukaan ennen 1990-luvun alun suurta lamaa. Tuolloin vielä uskottiin hyvinvointivaltion kehittämisen jatkuvan loputtomiin. Ajatuksena oli, että kunnat ovat omien kehitystarpeidensa parhaita asiantuntijoita ja että ne käyttäisivät autonomiaansa tilkitäkseen yhä pienemmiksi käyviä aukkoja hyvinvoinnin turvaverkossa.

Kuntatalous ajautui kuitenkin 90-luvun alun laman myötä sotien jälkeisen ajan pahimpaan kriisiin, ja juuri saatua pelivaraa alettiin käyttää menojen karsimiseen.

Palveluiden valikoiva leikkely oli mahdollista, koska kuntalaisten oikeuksia ei ollut määriteltä täsmällisesti. Vammaisten lasten palvelut saattavat olla naapurikuntaa paremmalla tolalla kunnassa, jonka hallituksen puheenjohtajalla on vammaisen lapsi.

Esimerkiksi liikuntaesteisten kuljetuksissa, vanhainkodin antamassa hoivassa ja sairaalapotilaan toimenpiteissä tehdään Hiilamon mukaan kunnissa ratkaisuja, jotka eivät ole varsinaisia päätöksiä ja joista ei siksi voi valittaa tuomioistuimeen.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja muut viranomaiset ovat yrittäneet kaventaa kuntien välisiä eroja erilaisilla pehmeillä keinoilla kuten suosituksilla, strategioilla, hyvien käytäntö-

VÄESTÖN IKÄÄNTYMISESTÄ SEURAAVAT MENOT OVAT KÄYMÄSSÄ KUNNILLE YLIVOIMAISIKSI JO NYT.

jen levittämisellä ja muulla informaatio-ohjauksella. Tulokset ovat jääneet laihoiksi.

Hätkähdyttävimmän terveydenhuollon tasa-arvoon liittyvät ongelmat näkyvät sosioekonomisten kuolleisuuserojen

kasvussa: alimpaan tuloviidennekseen kuuluvat suomalaismiehet elävät keskimäärin 12,5 vuotta lyhyemmän elämän kuin ylimmän tuloviidenneksen miehet.

Työelämä on suuri yhteiskunnallinen vedenjakaja myös terveyspalveluis-

sa: palkansaajien eliitin ulottuvilla ovat työterveyshuollon palvelut, mutta silputyöläiset, työttömät ja työmarkkinoiden ulkopuolella olevat joutuvat turvautumaan kunnallisiin palveluihin.

Alun perin työsuojeluun liittynyt yksityinen työterveyshuolto on laajentunut Kelan tukemana voimakkaasti sairaanhoitoon. Hiilamon mukaan palvelujärjestelmän eriarvoisuus on räikeimmillään juuri työikäisten kohdalla: heikoimmassa yhteiskunnallisessa asemassa olevat tarvitsisivat terveyspalveluita eniten, mutta vaikean saatavuuden vuoksi he käyttävät niitä vähiten. ■



SOTE-RATKAISUESITYSTÄ ODOTETAAN MARRASKUUN ALUSSA.
AJANKOHTAINEN TILANNE LÖYTYY SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN SIVUILTA

Työehdot suuri huolenaihe

Suomeen kaavaillulle sote-mallille ei Jussi Salon mukaan löydy vertaa ainakaan pohjoismaista. Esimerkiksi Ruotsissa terveydenhoito ja sen rahoituksen edellyttämä verotusoikeus on Suomeen suunniteltuja sote-alueita vastaavilla maakunnilla, mutta sosiaalitoimi kunnilla. Meillä olleet toimialat vaihtavat osoitetta.

– Kunnille jää rooli ennaltaehkäisevässä työssä. Niille pitäisikin luoda palkitsevat kannustinjärjestelmät, muuten voi käydä niin, että ongelmien annetaan kärjistyä ja sysätään ne sitten sote-alueen kontolle, pois oman kunnan kassaa rasittamasta.

Suunnitelmien mukaan henkilöstö siirtyy sote-alueen palvelukseen vanhoina työntekijöinä eli entisin palvelussuhteen ehdoin. Nyt käytössä oleva kuntatyöntekijän viiden vuoden irtisanomissuoja kuitenkin menetetään.

– Liikkeenluovutusperiaate ei myöskään turvaa työehtosopimuksia pitkällä tähtäimellä. Onkin iso kysymys, mitä sotalan työehdoille tulevaisuudessa tapahtuu.

Uudistuksen suunnittelijat ovat kaavailleet itsehallintoalueiden toimialan laajentamista soten lisäksi muihinkin aluehal-

linnon tehtäviin. Tässä piilee Salon mukaan riski, että haukataan enemmän kuin pystytään nielemään.

– SuPerin ja muiden terveysalan ammattiliittojen kanta on, että parempi yksi tanakka askel kuin pitkä mutta hutera loikka. Ihan ensiksi pitää saada aikaan kunnon sote. Jos mukaan yritetään tässä vaiheessa ympäri muutakin, saattaa koko homma mennä tälläkin kertaa myttyyn, Salo pohtii.

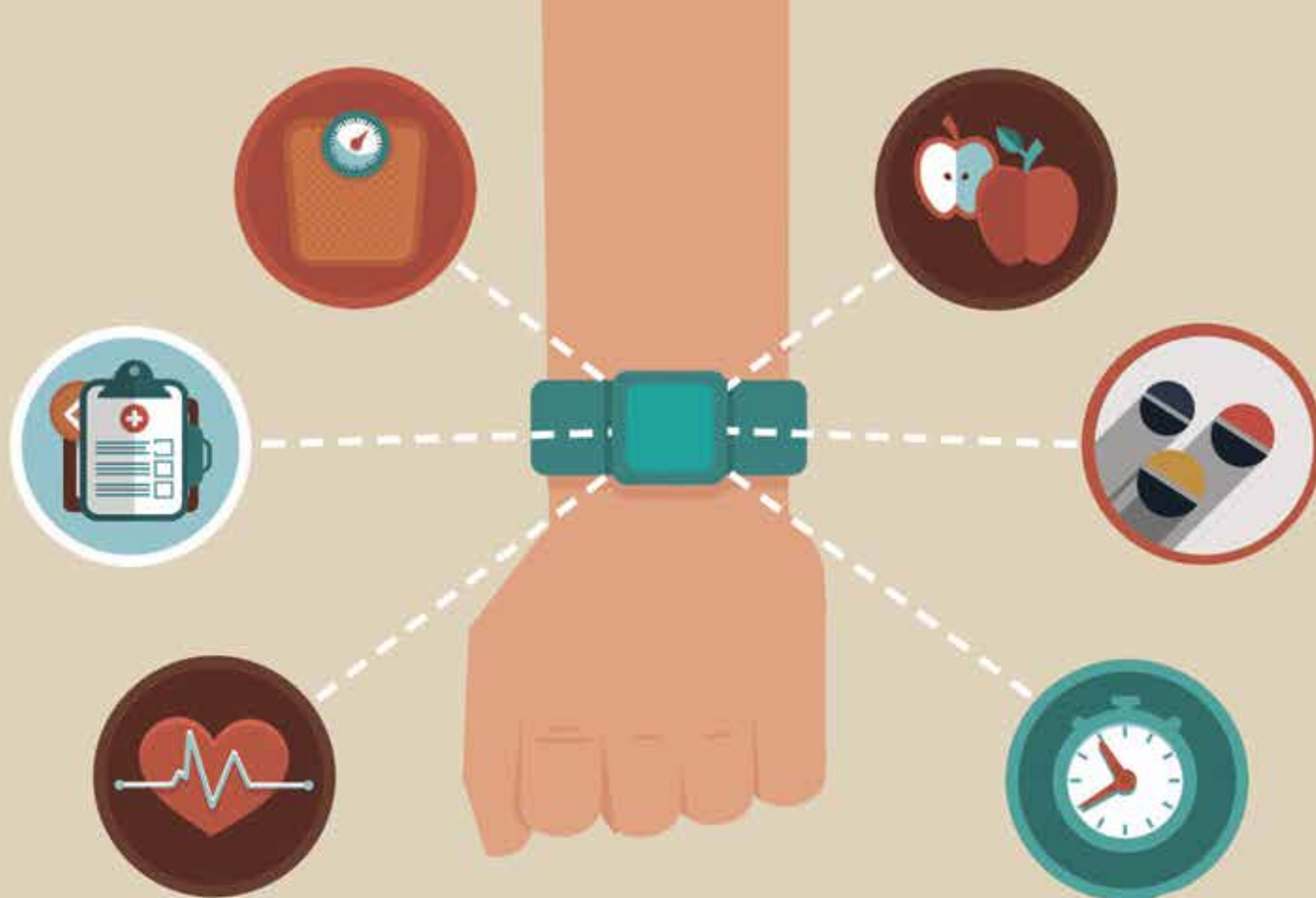
SuPerilla on selkeä kanta myös palvelujen yksityistämiseen: pääosa sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisesta tulee säilyttää julkisella puolella.

– Kilpailutukset tuovat markkinoille alihintaisilla tarjouksilla mukaan tulevia yksityisiä palveluntarjoajia. Niiden ajautuessa maksuvaikeuksiin lasku lankeaa veronmaksajille. Tällaisista tapauksista löytyy varoittavia esimerkkejä muun muassa Tanskasta.

Salo varoittelee sote-monopolista: palvelujen kilpailutus ja yksityistäminen voivat johtaa siihen, että suuret kansainväliset yhtiöt haukkaavat lopulta koko kakun. Jatkuvat kilpailutukset myös pirstaloivat kenttää ja lisäävät määräaikaisten työsuhteiden määrää. ■

ANTTI VANAS





Hyväpaha tekniikka on hoitoalan vakiovieras

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVAT INGIMAGE

Uusi teknologia helpottaa hoitotyötä. Tietotekniikka säästää aikaa ja vaivaa kotihoidossa. Näin on sanottu jo vuosikymmeniä. Vastaavasti yhtä kauan on todettu, että tämä sama tekniikka ei toimi, se on liian hankalaa käyttää ja lopulta vie meiltä alan työpaikatkin. Mikä on tilanne?

Ranneke käteen, pappa kotiin ja katsotaan sitten toimistolla joskus tietokoneelta miten se jak-saa. Pilailusketsissä voisi olla tuollainen kohtaus. Pahimmassa tapauksessa tilanne voisi olla tosi-elämääkin.

SuPer-lehti kyseli, miten uutta tekniikkaa ja teknologian saavutuksia hyödynnetään hoitotyössä. Mikä toimii ja mikä ei? Entä löytyykö lukuisten projektien, pilottien ja kehittämissuunnitelmien takaa oikeasti käytännönläheistä, kestävää ja järkevää tietotekniikkaa.

GPS-paikannin ja turvaranneke lisätoimintoineen ovat yleisiä koti-, omais- tai vaikka vammaishoidossa käytettäviä teknisiä apuvälineitä. Kuvayhteys hoitajilta kotiin on yleistymässä sekin. Erilaisia laitteita ja ratkaisuja on kuitenkin sato-

ja. Niitä voidaan yhdistellä älykännykkään ja isompiin tietokoneeseen. Laitteiden hyödyntäminen on edennyt pisimmälle yksityisellä hoitopuolella.

Mielipiteitä on monia. Joidenkin asiantuntijoiden mukaan sähköisiä apuvälineitä käytetään liian vähän. Jotkut hoitajat puolestaan ovat kyllästyneet turhalta tuntuvaan laiterumbaan. Kaikki hoidettavat eivät halua ranteeseensa tai kotinsa pöydälle mitään ylimääräistä nykYTEKNIIKAN vimpainta. Viranomaiset pohtivat, miten GPS-paikannin papan ranteessa ja yksityisyyden suoja sopivat yhteen.

Tietotekniikan tuloa hoito- ja hoiva-alalle hidastuttaa lopulta se kaikkien tuntema tosiasia, että mikään ei korvaa henkilökohtaista kontaktia. Epävarma tietokoneyhteys omaisiin tai hoitajiin ei vähennä yksinäisyyttä.

Kuvayhteyttä Lapissa

Lapin ensi- ja turvakoti tarjoaa etäapua videovälitteisesti koko maakuntaan. Visioverkko-palvelut toteutetaan kuvapuhelimen välityksellä. Asiakas voi olla kuvayhteydessä työntekijään kotonaan tai kotikuntansa järjestämässä suojatussa paikassa. Apua saa muun muassa parisuhdeongelmiin ja lapsiperheen arkeen.

Pitkien välimatkojen Lapissa on todettu hyväksi se, että ihmiset saavat kuvayhteyden avulla apua asuinpaikastaan huolimatta. Erityispalveluja voidaan tarjota myös pienille paikkakunnille. Kuvapuhelin säästää aikaa, rahaa ja luontoa.

– Ilman tätä mahdollisuutta asiakas voisi joutua ajamaan Rovaniemelle useita satoja kilometrejä tullakseen autetuksi tai vastaavasti työntekijän koko työpäivä voisi mennä yhden tunnin tapaamisen vuoksi matkoihin, suunnittelija Tanja Sälevä kertoo.

Kuvayhteyden avulla on pidetty etäpalavereita ja -koulutuksia aikaa ja vaivaa säästäten.

Monet asiaa aluksi epäilleet ammattilaiset ovat todenneet kuvapuhelinyhteyden lopulta hyväksi vaihtoehdoksi, kunhan ensin vain ovat rohkaistuneet käyttämään sitä.

Ongelmia Lapissa ovat tuottaneet nettiyhteyden toimi-

mattomuus ja negatiiviset asenteet teknologian hyödyntämistä kohtaan.

– Hankalaa oli alussa myös se, ettei meillä ollut talossa teknisten asioiden osaamista ja näiden asioiden opettelu ja riittävä ymmärtäminen ottivat aikaa, Tanja Sälevä kertoo.

Henkilökunnan kielteinen asenne saattaa aiheuttaa sen, että kuvapuhelinyhteyttä ei edes tarjota palveluista kaukana asuvalle asiakkaalle, vaikka se voisi olla paras ratkaisu.

– Uskomme, että enimmäkseen taustalla on pelko uudenlaista työn tekemisen tapaa kohtaan, varsinkin tekniikan käyttöä kohtaan. Useimmilla on käsitys, että kuvapuhelimen käyttö on vaikeaa, vaikka se todellisuudessa on helpompaa kuin kännykän käyttö.

Myös kuvapuhelinyhteyden markkinointi apua tarvitseville on mietityttänyt Lapissa: miten saada tieto perille.

Sälevä kuitenkin rohkaisee työyhteisöjä teknisiin uudistuksiin:

– Täytyy olla valmis tekemään työtä pitkäjänteisesti, koska uudet työskentelytavat ja -välineet herättävät aina voimakkaita tunteita ja vastustusta. Lisäksi kannattaa hankkia asiantuntemusta tai konsultaatiota teknisten ratkaisujen hallintaan. ►



Virtuaalista Lahtea

Lahden kaupungin kotihoidossa vuodehälyttimet, liikeilmaisimet, hälyttävät lääkedosetit ja ovihälyttimet ovat tuttuja lisäturvan tuojia. Toukokuusta joulukuuhun kaupungissa pilotoidaan GPS-seurattavaa ranneketta muistamattomilla kotihoidon asiakkailla. Seuraava askel otetaan tammikuussa, jolloin kotihoidon asiakkailla on mahdollisuus virtuaalihoitoon.

Lahdessa on huomattu, että teknillä laitteilla on saatu lisäturvaa asiakkaalle ja mielenrauhaa omaisille. Kotonasuvilla muistisairaille on ranne-

keen avulla tarjottu mahdollisuus liikkumiseen.

– Kaikkein positiivisimmin on suhtauduttu GPS-seurattavaan henkilöpaikantimeen eli rannekkeeseen. Hoitajat pystyvät soittamaan siihen ja kysymään asiakkaalta missä hän on, projektipäällikkö Eija Kakko Lahden kotihoidosta kertoo.

Kakko muistuttaa, että laitteiden hankinta asiakkaalle täytyy lähteä tämän omasta tarpeesta. Kotiin ei viedä laitetta, jota asiakas ei tarvitse, varsinkin kun hän maksaa välineen itse.

LAITTEIDEN HANKINTA ASIAKKAALLE TÄYTYY LÄHTÄÄ TÄMÄN OMASTA TARPEESTA.



Lahden kotihoidossa on testattu virtuaalihoitoa, joka otetaan käyttöön ensi vuonna. Kotihoidon toimiston tietokoneesta pidetään yhteyttä kodin tabletti-tietokoneeseen. Sovitun virtuaalivierailun aikana asiakas voi pistää insuliinia, mitata veren sokerin, ottaa lääkkeen tai hänen ruokailuaan voidaan valvoa. Samalla voidaan vaihtaa muutkin kuulumiset tietokoneen kuvan välityksellä.

– Katsoimme pilotin aikana, millaisille asiakkaille tämä sopii ja minkälaisia toimenpiteitä kuvayhteydellä voi tehdä. Nämä kokemukset ovat pohjana tammikuulle, kun käytäntöä vakinaistetaan kotihoitoalueelle. Arvelisin, että kesään 2016 mennessä virtuaalihoitoon on 40–50 valikoitua asiakasta, joita hoitaa yksi tai kaksi työntekijää työpäivän aikana.

Kakko korostaa, että virtuaalihoito on vain lisätuki. Kokemukset virtuaalihoitosta ovat olleet sikäli hyviä, että jopa 90-vuotiaita on ollut mukana. Laitte ja ohjelmat räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaan. Yksinkertaisimmillaan esillä voi olla vain vihreä ja punainen nappi yhteyden avaamista ja sulke- mista varten.

Kaikki ei mennyt Lahdessakaan putkeen, kun osa asiakkaista repi virtuaaliyhteyden kaapelit irti tietokoneesta ja akut olivat tyhjiä.

Teknisiä laitteita asentavat hoitajat. Uuden tekniikan kanssa työskentelyyn aiotaan valita vain niitä, jotka ovat motivoituneita tietotekniikkaan. Lahdessa aiotaankin keskittää kaikki alan tieto ja taito saman katon alle.

– Esimerkiksi hälyttävän lääkedosetin kouluttaminen henkilöstölle on ollut hankalaa. Se tuntuu yksinkertaiselta, mutta ei olekaan sitä. Kotihoidossamme on 300 työntekijää, kaikkia ei voida kouluttaa henkilökohtaisesti, Kakko miettii.

– Henkilöstön sitouttaminen on haaste. Ensimmäinen kysymys uudesta teknologiasta on aina, että viekö se meidän työpaikat. Näin ei ole: ikäihmiset ja työt eivät loppu. Hoitoa ei ajeta alas, vaan teknologia tukee kotihoitoa.

Lahdessa on kehitetty yhtä sun toista vuosikautia. Hoitajille alkaa kasvaa turnausväsymystä jatkuvaan uudistamiseen.

– Ymmärrän tämän täysin. Jos jostakin tekniikasta ei ole hyötyä, en lähde viemään sitä kentälle, Kakko lupaa.

Tabletti on muutakin kuin pilleri

Tabletit ovat lyöneet läpi ikääntyneiden ihmisten parissa. Tätä mieltä on Vanhustyön keskusliiton projektipäällikkö Tarja Rantee. Kyse on siis pienestä, laukkuun mahtuvasta tablettitietokoneesta, jota voi monipuolisesti käyttää kuva- ja puheyhteyden välityksellä etähoidossa.

Rantee on huomannut myös rannekkeen, turvapuhelimen ja hoitotyöhön kehitetyn ohjelmiston onnistuneen yhteislapimurron. Niiden avulla tieto asiakkaan tai omaisen liikkumisesta, unen laadusta ja toimintakyvyn muutoksista välittyy hälytyksinä hoitajille tai omaisille.

– Apu kohdentuu tehokkaasti sitä ensisijaisesti tarvitseviin, ja saatuja raportteja voidaan hyödyntää hoitoa suunniteltaessa.

Rantee pitää olennaisena sitä, että työpaikoilla pystytään muuttamaan työskentelyä ja toimintatapoja, kun laitteita otetaan käyttöön. Tällöin tekniikasta saadaan se hyöty mikä on tarkoitukseen saada hoitajan avuksi. Esimerkiksi kotihoitajan päivä helpottuu ja aikaa säästyy, kun älykännykkä kertoo tietoa asiakkaiden tilasta etukäteen. Laitteet nopeuttavat myös kirjaamista työkentällä ilman siirtymistä toimistolle.



Rantee näkee tekniikan tukevan hoitotyötä, kunhan tavaraa ei hankita työpaikan nurkkiin lojumaan. Hänen mukaansa hyväkään laite ei silti koskaan korvaa välittävää vuorovaikutusta, mutta yhteydenpitoa edistävät toimivat laitteet ja kuvayhteydet vähentä-

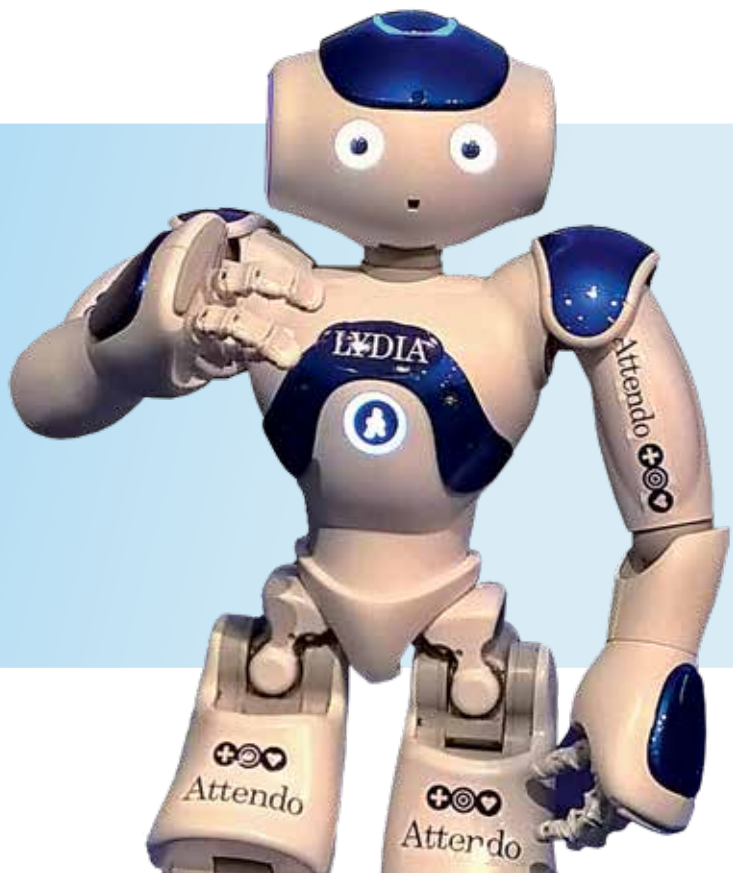
vät yksinäisyyden tunnetta.

Yksinkertaisia laitteitakaan ei pidä teknohuimassa unohtaa. Moni tarvitsisi kotiinsa yhä liesivahdin. Robottipuolella ensimmäinen askel on ollut siivouksessa tai ruohonleikkauksessa apuna käytettävä itsenäinen automaattilaitte. ■



ROBOTTIAPUA

Pelastaako robotti hoitotyön? Katso sähköisen lehden videoklipistä, kuinka ihmisten parissa työskenteleväksi tarkoitettu humanoidirobotti Lydia tanssii. Video on kuvattu sosiaali- ja terveysalan SOSTEtalk-tapahtumassa Helsingissä.





Lääkkeiden yhteisvaikutukset

lääkeillä on usein paljon lääkkeitä käytössä. Iäkkään kokonaislääkitys tulisi arvioida moniammatillisesti vähintään kerran vuodessa. Lääkeyhteisvaikutusten riskiä lisäävät suuri lääkemäärä, korkea ikä, useat eri sairaudet, geneettiset tekijät, riskilääkkeiden käyttö sekä usein vaihtuva hoitohenkilöstö.

Kun lääke pääsee elimistöön, se kulkee elimistön läpi monimutkaisen reitin, jossa kulkuun vaikuttavat useat eri tekijät. Lääkkeen kulku elimistössä tapahtuu neljän vaiheen kautta: imeytyminen, jakautuminen kudoksiin, metabolia eli aineenvaihduntareaktiot sekä erittyminen pois elimistöstä.

Maksassa sijaitsevat CYP-entsyymit osallistuvat lääkkeiden lääkeyhteisvaikutusten syntyyn. Munuaiset puolestaan osallistuvat monien lääkkeiden poistamiseen elimistöstä. Iäkkäillä munuaiset toimivat työikäiseen nähden huomattavalla vajateholla. Tämä lisää lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutusriskiä. Lääkkeiden yhteisvaikutuksia on hyvin erilaisia, oleellisia pääkohtia on kuitenkin helppoa esitellä.

Taulukossa 1. on esitelty erilaisia yhteisvaikutuksia.

FARMAKOKINEETTISET YHTEISVAIKUTUKSET

Imeytymisvaiheessa lääkkeen teho voi heiketä tai vahvistua sen mukaan, mitä muita lääkkeitä on käytössä. Pääosin toinen lääke voi joko vahvistaa tai heikentää toisen lääkkeen tehoa. Jos esimerkiksi lääke I estää maksassa tietyn CYP-entsyymin toimintaa, jota taas lääke II tarvitsee poistuaakseen elimistöstä, farmakokineettinen yhteisvaikutus on syntynyt ja lääkkeen II pitoisuus voi elimistössä kasvaa haitallisen korkeaksi.

FARMAKODYNAAMISET YHTEISVAIKUTUKSET

Lääkkeiden yhteisvaikutuksia voi myös syntyä niin että kahta tai useampaa samalla tavalla vaikuttavaa lääkettä otetaan samanaikaisesti. Tällöin esimerkiksi antikolinergiset haitat, kuten suun kuivuminen, huimaus, sekavuus, ummetus ja virtsaumpi voivat lisääntyä mikäli käytössä on useita antikolinergisesti vaikuttavia lääkkeitä. Näihin lukeutuvat esimerkiksi

si virtsankarkailulääkkeet, tietyt antihistamiinit kuten Atarax ja Codesan comp, trisykliset masennuslääkkeet kuten Triptyl, tietyt psykoosilääkkeet ja keuhkoastmataudin lääkkeet.

LÄÄKKEIDEN OTTOAJAT JA YHTEISVAIKUTUKSET

Lääkkeiden ottoaikojen huolellisella suunnittelulla voidaan vaikuttaa joihinkin yhteisvaikutuksiin. Tällöin valmisteita, joilla on yhteisvaikutus keskenään, voidaan käyttää mikäli ne otetaan eri aikaan. Tästä on esimerkkejä taulukoissa 1. ja 2.

MITÄ TEHDÄ KUN EPÄILEN KLIINISESTI MERKITTÄVÄÄ YHTEISVAIKUTUSTA?

Jos epäilet yhteisvaikutusta, on tärkeää kertoa havainto eteenpäin ja seurata potilaan vointia. Apteekit ja hoivakodeissa sekä palvelutaloissa käyvät farmasian ammattilaiset osaavat kertoa lääkkeiden yhteisvaikutuksista. Myös kollegalta voi kysyä kuinka vastaavissa tilanteissa on toimitettu. Hoitavalta lääkäriltä on hyvä tiedustella asiasta viimeistään silloin, kun asia liittyy reseptilääkkeisiin. Lääkäri tekee päätöksen kokonaislääkityksestä. ■

NIINA LAINE
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

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

TAULUKKO 1. YLEISESTI KÄYTÖSSÄ OLEVIA LÄÄKKEITÄ, JOILLA ON YHTEISVAIKUTUKSIA KESKENÄÄN

LÄÄKEAINEET 1	LÄÄKEAINEET 2	YHTEISVAIKUTUKSEN MERKITYS JA MITEN TOIMIA YHTEISVAIKUTUKSEN ESTÄMISEKSI?
• Makrolidi-antibiootit: atsitromysiini, erytromysiini, klaritromysiini, roksitromysiini, telitromysiini esimerkiksi Azithromycin, Zithromax, Abbotcin, Clarithromycin, Klacid, Zeclar, Roxithromycin, Surlid, Ketek • Kaikki sienilääkkeet esimerkiksi Sporanox, Daktarin, Ketoconazol • Statiinit esimerkiksi Simvastatin • Digoksiini Digoxin • Parkinsonin taudin lääkkeet • Virtsankarkailulääkkeet	Paljon yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa.	• Lääkkeiden pitoisuus voi kasvaa tai vähentyä. • Kuuria tai pitkäaikaista hoitoa aloitettaessa tulee tarkistaa muut käytössä olevat lääkkeet. • Huomioitava: tulee muistaa myös, että sienilääkesuogeeli, esimerkiksi Daktarin, voi aiheuttaa vakavia yhteisvaikutuksia varfariinin kanssa!
• Tyrokysiini • Eräät antibiootit: fluorokinolonit esimerkiksi Avelox, Norfloxacin, Ciproxin, Ciprofloxacin, Siprion, Tavanic, Tarivid, Levofloxacin • Tetrasykliinit esimerkiksi Doximed, Doximycin, Apocyclin, Oricyclin, Tetralysal • Bisfosfonaatti- osteoporoosi-lääkkeet: alendronaatti esimerkiksi Fosamax, Alendronat etidronaatti, ibandronaatti, tsoledroni-happo, risedronaatti	Antasidinärästyslääkkeet Rennie	• Tyrokysiinin, antibioottien ja bisfosfonaattien vaikutus estyy. • Valmisteiden oton välillä pidetään vähintään kolme tuntia taukoa.
• Tulehduskipulääkkeet	Kortisonitabletit SSRI masennuslääkkeet	Mahasuolikanavan verenvuotoriski kasvaa yhteiskäytössä. Jos käytetään samanaikaisesti, käytetään usein mahansuojalääkettä.
• Tulehduskipulääkkeet	Varfariini Marevan	Mahasuolikanavan verenvuotoriski kasvaa yhteiskäytössä. Ei yleensä käytetä samanaikaisesti.
• Litium	Tulehduskipulääkkeet Diureetit ACE-estäjät esimerkiksi enalapriili ja ramipriili	Litiumin haittavaikutukset lisääntyvät ja pitoisuus voi kasvaa liian korkeaksi. Yhteiskäyttöä ei usein suositella.
• Metotreksaatti	Tulehduskipulääkkeet Mahansuojalääkkeet Trimetopriimi	Metotreksaatin haittavaikutukset lisääntyvät. Yhteiskäyttöä ei usein suositella.
• Lääkehiili	Muut lääkkeet	Estää muiden lääkkeiden imeytymistä. Lääkehiiltä ei saa käyttää ripulin hoitoon jos on muita lääkkeitä käytössä.

TAULUKKO 2. LÄÄKKEIDEN YHTEISVAIKUTUKSIA RUUAN, JUOMAN JA LISÄRAVINTEIDEN KANSSA

LÄÄKEAINEET	RUOKA JUOMA LISÄRAVINNE	YHTEISVAIKUTUKSEN MERKITYS	MITEN TOIMIA YHTEISVAIKUTUKSEN EHKÄISEMISEKSI?
• Tyrokysiini • Bisfosfonaatti- osteoporoosi-lääkkeet Tarkemmin taulukossa 1. • Fluorokinoloni- ja tetrasykliini-antibiootit Tarkemmin taulukossa 1.	maitotuotteet, rauta, magnesium	Tyrokysiinin vaikutus estyy. Bisfosfonaattien vaikutus estyy. Antibioottien vaikutus estyy.	• Otetaan tyhjään mahaan aamuisin. Pidetään taukoa lääkkeiden ja ruoan tai juoman tai lisäravinteiden välillä vähintään kolme tuntia. • Jos tyrokysiinia otetaan maitotuotteiden kanssa, tulee niitä nauttia noin sama määrä joka aamu, sopiva tyrokysiinin annos säädetään sen pitoisuusmittauksien mukaan. • Kalsiumtabletit voidaan ottaa illalla kun osteoporoosilääkitys otetaan aamulla. • Antibioottien kanssa kalsiumtabletit voidaan usein lopettaa kuurin ajaksi.
• Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet kuten uni- ja psyykenlääkkeet ja opioidit • Diabetes-lääkkeet	alkoholi	• Altistaa keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden kanssa sekavuudelle ja kaatumisille. • Altistaa diabeteslääkkeiden kanssa alhaiselle verensokerille. Maitohapposidoosia voi esiintyä jos käytössä on metformiini.	Ei suositella käytettäväksi samanaikaisesti alkoholin kanssa. Jos käytetään samanaikaisesti, tulee seurata vointia.
• Metronidatsoli antibiootti Flagyl, Metronidazole	alkoholi	Aiheuttaa antabusreaktion.	Alkoholia ei saa käyttää kuurin aikana.
• Statiinit • Jotkin rytmihäiriölääkkeet esimerkiksi lerkanidipiini, felodipiini, nifedipiini ja verapamiili esimerkiksi Zanidip, Felodipin, Adalat, Verpamil	greippi tai greippi-mehu	Lääkkeiden haittavaikutusten riskit, statiineilla esimerkiksi lihaskiput, kasvavat huomattavasti kun lääkeainetta kertyy greipin vaikutuksen johdosta enemmän elimistöön.	Greippituotteita ei saa käyttää samanaikaisesti.

LEMMIKKIELÄIMET



Syyskesällä tapasin kerrostalomme kaksiossa yksin asuvan iäkkään naisen ja hänen kaksi pientä koiraa. Tapamme mukaan jäimme juttelemaan aurinkoiselle pihalle. Hän kertoi voimiansa heikentyneen kuluksen kesän aikana. Sitten hän ryhtyi puhumaan yksin asumisen ongelmistaan ja peloistaan. ”Koirani ovat minulle läheisimmät ystäväni”, hän sanoi ja jatkoi: ”Ne eivät hauku, kuten olet huomannut. Jos koirani haukkuvat päivän tai kahden ajan, ne ovat olleet juoman ja ruoan puutteessa jo muutaman päivän ajan. Siitä tiedät, että olen kuollessani kodissani.” Siinä pihalla seisoessani sanoin hänelle elämämme olevan arvaamatonta ja lupasin kertoa taloyhtiön hallitukselle ja isännöitsijälle hänen koiransa pitkäkestoisesta haukkumisesta. ”Tulemme katsomaan, mitä sinulle kuuluu”, vastasin. Hän vaikutti huojentuneelta. Hän oli saanut ystävän tarkkaamaan elämäänsä.

Tutkimukset lemmikkieläinten merkityksestä iäkkäille ja vammaisille ovat pääasiassa kohdistuneet lemmikkien terapeuttisiin vaikutuksiin. Koiraa, kissaa, häkkilintu, akvaariossa uiva kala tai muu lemmikkieläin vähentää yksin asuvan iäkkään yksinäisyyden tunteita ja masennusta. Vanha ihminen voi edistää fyysisen kuntonsa

säilymistä ulkoiluttamalla koiransa. Ulkoilevat koirat ryhtyvät seurustelemaan keskenään herkemmin kuin suomalaiset ihmiset. Koiransa avulla iäkäs voi saada ystäviä muista koiransa ulkoiluttavista.

Lemmikkien merkitystä turvan antajina on tutkittu haastatteleamalla koiran omistajia. Iäkkäät ovat tuoneet esille sen, että koiraa herää herkemmin kuin ihmisen. Se herättää omistajansa, jos ulkopuolinen henkilö murtautuu asuntoon yöllä. Koiran omistaja voi nukkua luottaen siihen, että kaveri vahtii häntä ja hänen omaisuuttaan öisin.

Elämä lemmikkieläimen kanssa ei aina ole ongelmaton. Yksin asuvan, liikuntakyvyltään heikentyneen, 90-vuotiaan ystäväni kissa lopetti syömisen ja juomisen viime talvena. Hellimisestä huolimatta kissa ei suostunut syömään herkkuihin pitämäänsä tai muita ruokia. Ystäväni joutui viemään laihtuneen kissansa taksilla eläinlääkärin vastaanotolle. Siellä tehtiin arvio kissan sairauden tutkimusten ja hoitojen hinnasta. Lemmikin tutkimukset ja hoito olisivat maksaneet niin paljon, että ystäväni eläke ei riittänyt näihin ylimääräisiin menoihin. Ainoaksi vaihtoehdoksi jäi kissan elämän lopettaminen. Ystäväni suri kissansa menettämistä useiden viikkojen ajan, eikä enää uskaltanut hankkia uutta kissaa kaverikseen.

Vanhustyössä toimivat ovat luennoillani tuoneet esille monia iäkkäille rakkaiden lemmikkieläinten hoidosta johtuvia ongelmia. Kuka hoitaa eläintä, kun sen yksin asuva omistaja joutuu sairaalaan? Kuka ruokkii koiran tai kissan ja huolehtii niiden siisteydestä, kun omistaja ei heikon kuntonsa takia pysty huolehtimaan lemmikistään? Vanhustyössä kohtaamme elämän koko kirjon. Vanhuksen hoivan ja omaisten mielipiteiden lisäksi on otettava huomioon lemmikkieläimenkin hoidon järjestäminen. ■



Vaalipiirien yhteisponnistus

Ammattiosastojen syyskokoukset ovat pian täydessä vauhdissa. Viime kuun lehdessä kerroimme, miten kokouksissa asetetaan ehdokkaista liittohallituksen jäseniksi. Nyt pureudumme siihen, miten ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat valitaan.

Vaalipiirikokouksissa alueen ammattiosastojen esittämistä ehdokkaista valitaan yhteistuumin koko vaalipiiriin yhteiset liittohallitusehdokkaat. Ehdokasjoukon kokoonpanosta äänes-tävät ammattiosastoista juuri sitä varten valitut vaalipiiriko-kousedustajat.

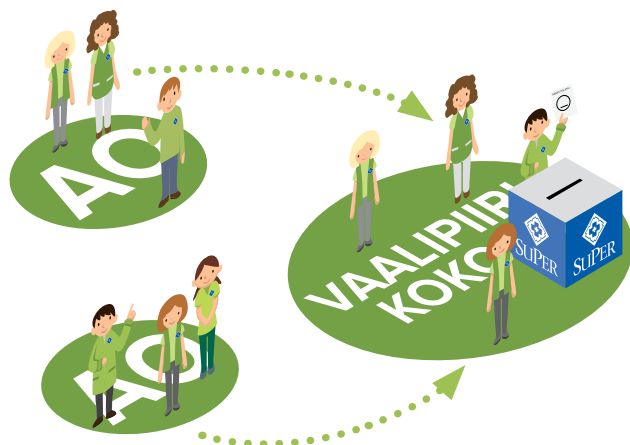
Liittohallitus vahvistaa vaalipiirikokousten valinnat liittohallitusehdokkaiksi, ja tieto toimitetaan suoraan ammatti-osastoille maaliskuun alussa 2016. Uusi liittohallitus saa sine-tin kesäkuun liittokokouksessa, joka tekee lopulliset valinnat.

MITEN PÄÄSEE MUKAAN?

Jokainen oman ammattiosastonsa varsinainen tai yrittäjäjä-sen, jonka äidinkieli on suomi, voi ilmoittaa ammattiosas-tonsa syyskokouksessa, että haluaa edustaa ammattiosastoaan vaalipiirikokouksessa.

Kukin ammattiosasto saa lähettää vaalipiirikokoukseen vä-hintään kaksi edustajaa. Ammattiosaston jäsenmäärän mu-kaan edustajien määrä voi tuki olla suurempikin.

Jos ammattiosastossa on yli 100 vaalikelpoista, suomen-kielistä jäsentä, se voi lähettää kolme edustajaa. Yli kahden-



Kaikki vaalipiirikokoukset järjestetään samana päivänä eli lauantaina 27. helmikuuta.

Ne alkavat yhtä aikaa kello 11 aamupäivällä.

Vaalipiirisi kokouspaikan saat helposti selville liiton verkkosivujen vaaliosiota.

Lisätietoja oman vaalipiirisi kokouksesta saat ammattiosastosi puheenjohtajalta.

sadan jäsenen osastot voivat lähettää neljä edustajaa ja niin edelleen. Alkava uusi sataluku jäsenmäärässä tuo siis yhden lisäedustajapaikan. Lue lisää vaalikelpoisuudesta *Joka jäsenen vaalioppaan* sivulta 8.

Kannattaakin varmistaa pikaisesti, että kaikki oman ammattiosaston jäsenet ovat tarkistaneet ja päivittäneet jäsentietonsa liiton sähköisessä jäsenrekisterissä. Valmistuvat opiskelijat, muistakaa liittyä vielä tämän vuoden puolella alueenne tai työpaikkanne ammattiosaston varsinaiseksi jäseneksi! Jokaisella jäsenellä on suuri merkitys, tässäkin.

TARVITTAESSA VAALI EHDOKKAISTA

Jos halukkaita vaalipiirikokousedustajiksi on enemmän kuin ammattiosastolle on luvassa paikkoja, järjestetään asiassa vaali. Samassa vaalissa vaalipiiriedustajille valitaan myös varajäsenet.

Tärkeää on huomata se, että vaalipiirikokousedustajien lopullinen määrä kussakin vaalipiirissä määräytyy vuoden 2016 ensimmäisen päivän jäsenmäärien perusteella. Edustajia ja heille varajäseniä on syytä joka tapauksessa valita aina-kin oman ammattiosaston jäsenmäärän mukainen määrä. Lo-pulliset edustajamäärät ilmoitetaan ammattiosastoille tammi-kuun 22. päivänä. ■

10/15

ILMOITTAUDU ALUEESI JÄSENILTÄÄN

11/15

KAIKKI MUKAAN OMAN AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSEEN

12/15

PÄIVITÄ JÄSENTIETOSI VIIMEISTÄÄN NYT

Myös kotihoidossa työntekijällä on oikeudet

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Liika jousto ja venyminen tuhoavat työhyvinvoinnin.
Oikeus ruokailuun ja lepoon kuuluu myös kotihoidon työntekijälle.

Kotihoidon ilta kokosi Tampereelle ennätysyleisön kuulemaan kotihoidon ajankohtaisista asioista. Asiantuntija Sari Erkkilän mukaan yleisömenestys oli ollut hyvä myös jo järjestetyissä illoissa Lahdessa, Vaasassa ja Sodankylässä. Tampereen jälkeen ilta järjestettiin vielä Jyväskylässä ja Joensuussa.

Ajankohtaisen tiedon saamisen lisäksi on tärkeää päästä keskustelemaan yhteisistä asioista kollegoiden kanssa. Vertais-tuen merkitystä korostivat myös tamperelaiset luottamustehtävissä työskentelevät superilaiset.

Tampereen kaupungin pääluottamusmies Hanna-Leena Jalonen, Tampereen ammattiosaston puheenjohtaja ja kotihoidon luottamusmies Katja Kinnunen sekä Kangasalan seudun puheenjohtaja ja Kangasalan pääluottamusmies Anu Valkama pitävät kotihoidon henkilöstölle suunnattuja iltoja erittäin merkityksellisinä. Työ kotihoidossa poikkeaa olennaisesti esimerkiksi laitos- ja osastotyöstä, joten kaikki niissä olevat käytännöt eivät välttämättä istu kotihoidon työhön sellaisenaan.

Hanna-Leena Jalosen mielestä Tampereen illassa on olennaista se, että jäsenet pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. Välitön työaika on lisääntynyt, asiakasmäärä noussut ja asiakkaiden hoidontarve lisääntynyt entisestään.

– Tällä on jokaisen helppo saada äänensä kuuluviin ja täällä saa tietoa juuri omasta alasta.

Samaa mieltä on Anu Valkamakin. Pääluottamusmiehen ja puheenjohtajan roolissa hän kokee saavansa alueellisissa tilaisuuksissa monenlaista lisänäkökulmaa asioihin.

– Tiedon lisäksi täältä haetaan kollegojen tukea. Vertais-tuki on tässä työssä erittäin tärkeää. Tällä jaetaan myös kokemuksia ja tietoja siitä, miten asiat missäkin tehdään. Aina näissä tarttuu uutta tietoa matkaan.

Katja Kinnunen pitää myös verkostoitumista tärkeänä. Tampereen kaupunki ei ole vielä ottanut käyttöön yleistyöaikaa, joten kotihoidon luottamusmies on kuunnellut tarkkana muiden kokemuksia.

– Pirkanmaan alueella on menty eri paikoissa eri tahtia yleistyöaikaan, joten on tosi mielenkiintoista kuulla, miten tässä on onnistuttu.

YLEISTYÖAIKA, RUOKATAUKO JA RIITTÄVÄ LEPO

Jokaisessa kotihoidon jäsenillassa puheenaiheista kärkeen nousivat yleistyöaika sekä omaa työhyvinvointia ylläpitävät mahdollisuudet ruokailuun ja riittävään lepoon työvuorojen välissä. Yleistyöaikaan siirtyminen kotihoidossa vaikuttaa merkittävästi työvuoroihin, eikä ilta- ja aamuvuoron väliin jää



Kotihoidon jäsenilloissa muistutettiin huolehtimaan myös omasta työhyvinvoinnista. Yksikin fyysinen tai henkinen väkivaltakokemus on liikaa.



Luottamustehtävissä toimivat Hanna-Leena Jalonen, Katja Kinnunen ja Anu Valkama kokevat kotihoidon työntekijöille suunnatut jäsenillat erittäin tarpeellisiksi.



Akaa-Viialan kotihoidosta ennätti paikalle yhdeksän superilaista. Eturivi vasemmalla Päivi Murto, Aino Laurila ja Merja Hallberg, keskellä Veera Väättäin, Anu Mansikka, Maria Nieminen ja Merja Huhtala sekä takana Marja Alho ja Virpi Eskola.

lakisääteistä 11 tunnin lepotauko.

Ongelmallisena koetaan myös puolen tunnin ruokatauon järjestäminen. Ei liene liikaa vaadittu, että tämä omana aikana otettava lepo- ja ruokailutauko olisi mahdollista pitää selaisessa paikassa, jossa olisi wc-, pesu- ja ruokailumahdollisuudet. Talvipakkasella ei kannonokassa evästä, eikä kylmä voileipä korvaa kunnon ateriala.

– SuPerin ehdoton vaatimus on, että mikäli työn luonteesta johtuen ei voi pitää ruokataukoa, syntyy ylityötä, joka on merkittävä työaikalistaan, Sari Erkkilä muistutti.

Tampereella toisena illan vetäjänä ollut sopimusasiantuntija Mirja Juusola kertoi, että jotkut työnantajat ovat yrittäneet kieltää ylityön muodostumisen, mutta jos näin käy, on otettava heti yhteys luottamusmieheen. Jos tätä lepoaikaa ei voida työtehtävien laadun vuoksi järjestää asiallisesti työvuoron keskivaiheilla, voidaan työntekijöille antaa tilaisuus aterioida työaikana, vastaavasti kuin jaksotyöaikaa noudatettaessa on tehty.

– Kun ruokatauko on omaa aikaa, se tarkoittaa sitä, että silloin ei vastata edes päivystyspuhelimeen. Jos tähän kuitenkin velvoitetaan, tämä aika on luettava työajaksi. Aika merkitään ylityöksi, eikä työpäivää lyhennetä, sillä tämä ei ole perusteltu syy muuttaa työvuoroluetteloa ja työaikoja, Juusola ohjeisti.

TEKNIikka AVUKSI?

Sari Erkkilä kertoi, että monilla päättäjillä on väärä käsitys kotihoidon työn luonteesta. He eivät ymmärrä, että asiakkaan hoitoon kuuluu muutakin kuin asiakkaan kotona tapahtuva toiminta. Mobiilikirjaus säästää hieman aikaa, mutta työajan suunnittelussa on varattava riittävästi aikaa myös välimatkoihin.

– Siirtymisajat osataan huomioida paremmin haja-asutusalueilla kuin kaupungeissa, vaikka kaupungissa aikaa tuhrautuu ruuhkissa ja parkkipaikan etsimisessä.

Tampereen kotihoidon illassa kuultiin kokemuksia muun muassa sähkölukoista, joiden asentamiseen piti kotihoidon työntekijöidenkin osallistua kaiken kiireen keskellä, hälyttävistä matoista, joiden yli asiakkaat loikkivat vaarantaen luunsa ja turvapalveluiden tarjoajista, jotka eivät tiedä, minkä näköinen, ikäinen ja kuntainen asukas on livahtanut yöhön.

Laitospalvelut ajettiin alas, mutta kotihoitoon ei panostettu tarpeeksi, eikä sitä ole vielä tehty. Kotona asuu ihmisiä, joiden oikea paikka olisi vuodeosastolla tai tehostetussa palveluasumisyksikössä, jossa henkilökuntaa olisi paikalla ympäri vuorokauden. Hälyttävät matot ja tulevaisuudessa ehkä vahtirobotit eivät heidän tarpeistaan kykene huolehtimaan. ■



Eutanasiakeskusteluun kaivataan selkeyttä

TEKSTI IRENE PAKKANEN KUVA INGIMAGE

Hoitaja kuulee usein ensimmäisenä potilaan toiveen kuolemasta. Jos potilas toivoo eutanasiaa, siihen hoitajalla on vain yksi vastaus. Se ei ole mahdollista.

Terveystieteiden maisteri Anja Terkamo-Moisio tutkii sairaanhoitajien ja kansalaisten asenteita kuolemaa ja eutanasiaa kohtaan Itä-Suomen yliopistossa. Tutkijana hän ei ota kantaa eutanasian puolesta eikä vastaan.

– Tavoitteeni on tuoda mahdollisimman neutraalia aineistoa keskusteluun. En ole ajamassa Suomeen eutanasialakia, pannaan se nyt tässä ihan paperille. En tiedä, olisiko yhteiskuntamme edes valmis eutanasiaan.

Euroopassa eutanasia ja avustettu itsemurha ovat sallittuja Belgiassa, Hollannissa ja Luxemburgissa. Avustettu itsemurha on mahdollinen Sveitsissä ja viidessä USA:n osavaltiossa. Eutanasiassa lääkäri injektoi potilaaseen kuolettavan lääkeannok-

sen. Avustetussa itsemurhassa potilas päättää elämänsä ottamalla itse lääkärin hänelle määräämän kuolettavan lääkeannoksen.

– Hollannissa laki ei salli eutanasiaa. Lääkäriä ei kuitenkaan syytetä, jos teko täyttää tietyt laissa säädetyt kriteerit, Terkamo-Moisio tarkentaa.

Lupaa luopua elämästä ei myönnetä potilaalle kepein perustein. Tarvitaan kahden lääkärin päätös, että kaikki voitava potilaan puolesta on jo tehty, ja että potilaan pyyntö on toistuva, harkittu ja vapaaehtoinen.

Suomessa potilaan elämän päättäminen on rikoslain mukaan rangaistava teko. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista antaa kuitenkin potilaalle oikeuden kieltäytyä hänelle suunnitelluista tai jo aloitetuista hoidoista. Potilas ei lain mukaan voi vaatia tiettyä tutkimusta tai hoitoa, mikä koskee myös eutanasiaa.

Vuonna 2004 eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan esiselvityksessä Suomen terveydenhuollon tulevaisuudesta arveltiin, että Suomi saa oman eutanasialakinsa 10–15 vuoden kuluessa, ja että hoitohenkilökunnan asenteet eutanasiaa koh-

taan ovat muuttumassa aiempaa myönteisemmiksi.

Lääkäreille tehtyjen kyselyjen mukaan asenteet ovat kymmenessä vuodessa muuttuneet suopeammiksi. Silti vain viidesosa lääkäreistä ilmaisi olevansa valmis toteuttamaan eutanasian. Suomen lääkäriliiton kanta eutanasiaan on kielteinen, samoin arkkiatri Risto Pelkosen.

Kansalaisille suunnattujen kyselyjen mukaan yli 70 prosenttia suomalaisista kannattaa eutanasiaa. Eutanasian sallimisesta tehdyt kansalaisaloitteet eivät kuitenkaan ole saaneet riittävästi kannatusta eduskuntakäsittelyyn.

Puolueista ainoastaan Vihreät on hyväksynyt eutanasian periaateohjelman. Sen mukaan ihmisellä on oikeus hyvään kuolemaan halutessaan viime kädessä avustettuna.

– Myös Etene, valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta, totesi vuonna 2011 kannanotossaan, että on olemassa tilanteita, joissa eutanasian täydelliseen poissulkuun ei ole eettisiä perusteita, Terkamo-Moisio sanoo.

Tutkijan mukaan sairaanhoitajat eivät kuolemanenkeleiksi leimautumisen pelossa juuri keskustele eutanasiasta työryhmissään tai työpaikoillaan.

– Eutanasia herättää voimakkaita tunteita ja on sidoksissa keskeisiin hoitotyön arvoihin. Pelkästään keskustelua siitä pidetään hoitajien keskuudessa leimaavana ja työyhteisöjä hajottavana.

MIKÄ ON KÄRSIMYS, ON HYVÄ KYSYMYS

Kymmenen vuotta sairaanhoitajana on antanut tutkijalle myös ammatillista tuntumaa kuolemaan.

– Kuolema on yksi elämän suurista mysteereistä. Siihen liittyy hirveästi ajatuksia ja uskomuksia, epävarmuutta ja avoimia kysymyksiä. Kanssakäyminen hoitajan ja potilaan kesken helpottuu, jos kuolemasta ei tarvitse vaieta.

Potilaalle voi olla helpompaa puhua kuolemasta hoitajalle kuin omaiselleen, jolle kuoleva pelkää aiheuttavansa surua. Omainen saattaa myös ohittaa toiveet hautakivestä tai todeta, että et sinä kumminkaan vielä kuole.

Puhe kuolemasta virii usein sivuhuomautuksesta. Kuten silloin, kun eräs rouva kysäisi iltavuorossa olleelta

KANSALAISILLE SUUNNATTUJEN KYSELYJEN MUKAAN YLI 70 PROSENTTIA SUOMALAISISTA KANNATTAEE EUTANASIAA.

Anja Terkamo-Moisio onko tämä lukenut isoa kirjaa.

– Vastasin joo, mutta että en välttämättä usko kaikkea, mitä siinä sanotaan.

Rouva totesi pohtivansa, millainen paikka taivas on. Siihen hoitajalla ei ollut vastausta.

– Kenelläkään ei ole. Hoitajan tehtävä on olla läsnä ja kuunnella mutta antaa kuolevan uskoa omalla laillaan. Omia uskomuksiaan hoitajan ei tule tuputtaa.

Joskus potilas esittää joko suoraan tai sivuhuomautuksena toiveen eutanasiasta.

– Siihen hoitajalla on yksiselitteinen vastaus. Eutanasia ei ole Suomessa mahdollinen. Hoitaja voi kuitenkin sanoa ymmärtävänsä toiveen, vaikka sitä ei voida toteuttaa.

Tutkija kannustaa hoitajia reagoimaan iäkkään ihmisen toiveeseen päästä pois kärsimästä kysymällä, mikä on se kärsimys? Toiveen takana kun voi olla asioita, joiden eteen voidaan tehdä jotain.

– Kärsimystä voivat olla esimerkiksi arvottomuuden tunne tai yksinäisyys tai jokin muu autettavissa oleva asia. Kuolema ei ole kaikelle kärsimykselle vaihtoehto, tai edes ajatuksen tasolla oleva hoitomuoto.

HUOLELLISUUTTA OTSIKOIHIN

Tutkijaa harmittaa se, kuinka mediassa revitellään otsikoita eutanasiasta tarkistamatta ihan perusasioita, kuten käsitteitä. Esimerkiksi viime eduskuntavaalien aikaan näki otsikoita, joissa rinnastettiin saattohoito, vanhustenhoidon säästöt ja eutanasia, vaikka niillä ei ole mitään tekemistä keskenään.

– Avustettu itsemurha ei ole eutanasia. Mutta jos mediassa raportoidaan avustetusta itsemurhasta, kahdeksassa tapauksessa kymmenestä juttu päättyy kyselyyn hyväksytkö eutanasian vai et.

Lehdissä on kirjoitettu myös eutanasiaturismista.

– Eutanasiamatka Suomesta Belgiaan tai Hollantiin ei ole mahdollinen,

koska potilaalla pitää olla siellä vakituinen asuinpaikka. Sveitsiin voi lähteä kuolemaan, mutta se vaatii potilaalta paljon voimia ja rahaa. Vuosina 2008 - 2012 Suomesta lähti kaksi, joten mistään turismista ei voi puhua.

Sveitsissä Dignitas-klinikalla myös ulkomaalaisilla on mahdollisuus avustettuun itsemurhaan. Potilaan on oltava parantumattomasti sairas eikä hänen kärsimystään voida enää lääketieteellisin keinoin helpottaa. Lisäksi potilaan on kyettävä päättämään itse asioistaan.

ERiarvoinen Kuolema

Anja Terkamo-Moisio mielestä kuolevat ovat Suomessa eriarvoisessa asemassa. Vaikka seitsemän ihmistä kymmenestä kuolee sairaalassa, kaikki elämän loppuvaiheessa saattohoitoa tarvitsevat eivät sitä saa.

– Saattohoitopäätöksen saaminen on kiinni hoitopaikan ja lääkärin hoitokulttuurista, mihin myös Valvira kiinnittää huomiota tuoreessa ohjeistuksessaan.

Saattohoitopäätöksen jälkeen potilas, hoitava taho ja omaiset puhuvat samaa kieltä.

– Kuolevalle annetaan kuolevan rooli, mutta häntä ei jätetä heitteille. Hyvää perushoitoa jatketaan edelleen, samoin kivunlievitystä. Kukaan ei kuitenkaan enää odota, että tehdään vielä jotain hienoa ja sitten lähetetään kotiin.

Kun tiedetään, että kaikki voitava on jo tehty, myös omaiset voivat aloittaa luopumisen. Todeksi ja suruksi kuolema muuttuu vasta, kun omainen kuolee.

Terkamo-Moisio kertoo tehneensä tilit selväksi oman kuolemansa kanssa, mitä nyt välillä päivittää toiveitaan.

– Tutkijan näkökulmasta on paradoksaalista, että kun vihdoinkin tiedän, millainen kuolema on, en voi enää raportoida siitä. ■



LISÄÄ ANJA TERKAMO-MOISION
AJATUKSIA FACEBOOK-OSOITTEESTA:
www.facebook.com/hyvapahakuolema



– Kirjoituskilpailun aihe oli minulle napakymppi. Se sopi täsmälleen siihen, mihin itse työssäni pyrin. Tältä seminaarilta odotan yllättäviäkin keskusteluja samasta aiheesta isolla porukalla, totesi SuPerin etiikan seminaarissa palkittu, kotihoidossa työskentelevä Marja-Liisa Pöyhönen.

Etiikan kirjoituksissa

Aito kohtaaminen antaa voimaa

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

Hoitaja kokee asiakkaan rinnalla iloa, surua ja myötäelämistä. Parhaimmillaan siitä jää tärkeä välittämisen jälki niin hoitajaan itseensä kuin asiakkaaseen ja hänen läheisiinsä.

SuPerin eettinen työryhmä järjesti elo-syyskuussa kirjoituskilpailun, jonka aiheena oli mieleen jäänyt kohtaaminen asiakastyössä. Osallistujat käsitelivät aihetta sekä kuvaamalla kos-

kettavia tuokioita asiakkaidensa rinnalla että kertomalla miten ja miksi heidän työnsä on silloin tuntunut erityisen merkitykselliseltä.

Aihetta lähestyttiin niin tositarinoil-
la kuin fiktion keinoin. Kilpailun osal-
listujatekstien kirjoittajat ovat kokeneet
tärkeitä kohtaamisia niin ryhmäkodeis-
sa, hoivakotien ja sairaaloiden osastoilla
kuin kotihoidon asiakkaiden kodeissa.

AITO KOHTAAMINEN KOSKETTA KUMPAAKIN

Yhteistä kaikkia kirjoittajia kosket-
taneille kohtaamisille on se, että niis-
sä on käyty lähellä asiakkaan ainutker-
taista, yksilöllistä olemusta tai turvattu
juuri hänen inhimillisten perustarpei-
densa täyttymistä. Kirjoituksissa supe-
rilainen hoitaja osaa antaa itsestään hil-
jaista tai äänekkäämpää tukea sanoin,
teoin, lauluin ja toimimalla tarvitsijoi-
den puolesta. Hän osaa myös ottaa voi-
maa asiakkaiden luottamuksesta, ilosta
ja hetkistä, jolloin huoli helpottuu.

Kirjoittajat kuvaavat kohtaamisiaan
muun muassa seuraavilla tavoilla:

*"Oltu potilaan rinnalla kulkijana, saa-
teltu toimenpiteisiin, kannustettu, jal-
kautettu pikku hiljaa omin jalojin kul-
kevaksi."*

*"Jos sopii, niin istun vierelläsi. Laitahan
vain silmät kiinni ja nukahda rauhassa.
Lupaam olla tässä, en jätä sinua."*

*"Hän ei muista nimeäni, mutta tun-
nistan hänen ilmeestään, että hän tun-
tee minut jo tutuksi. Kun menen, hänen
kasvonsa piristyvät."*

*"Siinä vähän sitten lakaisin vaunua ja
kopistelin mattoa muodon vuoksi ja ko-
ko ajan hymyilin sisältä. Jes, Tämä täytyy
hoitaa kunnialla loppuun."*

VOITTAJATEKSTISSÄ KUULUU VAHVA AMMATILLISUUS

Ansiokkaiden tekstien joukosta voitta-
jakirjoitukseksi nousi Marja-Liisa Pöy-
hosen kolmen erityisen kohtaamisen
tarjoamia oivalluksia kuvaava kirjoitus.

Eettisen työryhmän valintaperus-
teissa painotetaan tekstistä esiin nou-
sevaa vastuunkantamista ja empatiaky-
kyä, kirjoittajan aitoa uskoa omaan työ-
tapaansa sekä sitä, että teksti voi toimia
inspiraationa muillekin.

Ohessa on otteita voittajatekstistä. ■

Kohtaamisia

MARJA-LIISA PÖYHÖNEN

*Olen työskennellyt yli yhdeksän vuotta kotihoidossa ja tänä aikana olen
yrittänyt kehittyä ja viihtyä työssäni. Huomasin kuitenkin jossain vai-
heessa, että aloin olla tyytymätön vuorovaikutustilanteisiin asiakkai-
den kanssa. [...]*

*Havaitsin, että kun saan vähän asiakkaan elämänhistoriaa tai -filo-
sofiaa selville, se on reitti, jota on luonteva käyttää keskusteluissa. [...]*

*Seuraava vahvasti kohtaamani ihminen oli jo edennyt muistisairau-
dessaan pidemmälle. [...] Hänen luokseen mennessä minulla oli usein
jännittynyt olo siitä, miten tänään pärjättäisiin, sillä varsinkin lääkkei-
den otto oli aina vaikeaa. Yritin keksiä jotain, jolla rikkoa muuria välil-
tämme. Aloin laulaa Vesku Loirin laulamaa Eino Leinon runoa, ja siis-
tin keittiötä samalla. Kun menin olohuoneeseen lääkekipon kanssa, hän
kysyi, mitä lauloin. Aamupala ja lääkkeet tulivat sillä kertaa otettua nä-
tisti ilman tuttuja repliikkejä epäilyttävistä lääkkeistä. Puhuimme hä-
nen runomuististaan, sain kuulla pitkästä litaniat runoja, lauloimme ja
lausuimme vuorotellen jotakin. Merkittävää oli se, että minä muistin
ja muistan edelleen vain pätkiä, ja hän muisti kokonaisia pitkiä runo-
ja. Hän oli ollut kuorossa ja kertoi siitä minulle.*

*Kun jatkossa menin hänen luokseen, hän otti minut eri tavalla vas-
taan. Hän tunsu minut jotenkin, ehkä vaistosi, kuka olen. Sain laajen-
taa hoitosuhdettani ja sain tehdä hänen luonaan pienen johdattelun
jälkeen kaikkia siistimistöimiä. Pieni raja kulki siinä, mihin hän suos-
tui, ja minäkään en halunnut sitä ylittää, hän sai määritellä sen. Suih-
kuun hän ei minua halunnut avuksi, vaikka joskus olisi ollut viisasta-
kin mennä vähän ohjaamaan. Sain kuitenkin leikata hänen kyntensä,
ja se vasta tuntui joltakin.*

Mitä olen kohtaamisistani oppinut?

*Eräs vanhempi mies sanoi minulle, että jotta hän lähtee hoitajan
kanssa ulos, pitää tilanteen olla aito. Hän ei kuulemma kehtaa pyytää
hoitajaa ulos kanssaan, vaan pyynnön pitää mennä toisinpäin. Lause
onkin tärkeä: on kysymys vuorovaikutuksesta. [...] Hoitajan tehtävä on
luoda sellaista vuorovaikutusta, että asiakas uskaltaa ja voi olla enem-
män oma itsensä.*

*Olen siis oppinut kiinnostumaan ja tutustumaan aidosti, ja anta-
maan tutustumiselle tilaa molemmin puolin. Uusi asiakas on aina uu-
si persoona näkemyksineen, kokemuksineen. Vaikka toisen kotiin mene-
minen ei ole minulle enää uutta, on se toiselle osapuolelle aina vahvas-
ti sitä. [...] Sellaisina kohtaamisen hetkinä keskustelut voivat rönsytä
minne tahansa.*



LUE VOITTAJAKIRJOITUS KOKONAISUUDESSAAN SUPERIN
EETTISEN TYÖRYHMÄN VERKKOSIVULTA



Risteilylaivan auditoriossa oli tunnelmaa.

SUPER-AKTIIVIT JA PERUS-JÄSENET YHTEISMATKALLA

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

SuPer järjesti koulutusristeilyn lähes kolmellesadalle liiton jäsenelle. Mukaan oli tällä kertaa otettu kokeneita aktiiveja ja liiton perusjäseniä. Yhteisestä Ruotsin matkasta tuli onnistunut paketti.

Kaksipäiväisessä koulutuksessa oli yhteisiä luentoja ja omaa ohjelmaa molemmille ryhmille. Yksi päätavoitteista oli saada kokeneet ja kokemattomamat tutustumaan toisiinsa ja välittämään eri tasolla toimivien jäsenten terveisiä molempiin suuntiin. Molemmat ryhmät ja SuPerin henkilökunta olivatkin pukeutuneet erivärisiin kaulanauhoihin. Tavoitteena oli tutustua toisiinsa yli värirajojen!

Jäseniltä liitolle tullut palaute oli myönteistä. Puheenjohtaja Silja Paavolan paikallaolo oli monelle iso plussa ja etenkin sitä arvostettiin, että SuPer ajaa julkisuudessa näkyvästi jäsentensä asioita.

ETIIKKAA JA SEKSUAALISUUTTA

Alustajista SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä kertoi eettisyydestä hoitotyöstä. Jäsenet joutuvat päivittäin miettimään työs-

sään eettisiä kysymyksiä. Aihe herätti runsaasti keskustelua.

– Joka päivä joutuu pohtimaan sitä, tekeekö jossakin asiassa oikean valinnan asiakkaan kannalta.

Erkkilä mainitsi kaksi tilannetta, joissa ammattitaitoa koetellaan: kun asiakas ei halua hoitoa ja kun hoitaja kohtaa asiakkaan seksuaalisia tarpeita.

– Jos esimerkiksi kotihoidon asiakas ei päästä sisään ja käskee poistumaan paikalta, pitääkö silloin hoitaa pakollia. Ei pidä. Taitava hoitaja voi yrittää omalla keinovalikoimallaan suostutella asiakasta hoitotoimiin, ei sen enempää.

Seksuaalisuus tulee vastaan esimerkiksi kehitysvammaapuolella, jossa asiakas kertoo tarpeistaan. Erkkilän mukaan apuvälineiden hankinta on oikein, mutta niiden käytössä auttaminen on erittäin vaikea kysymys.

– Eettisiin kysymyksiin ei ole yksiselitteisiä vastauksia.

Erkkilä muistutti myös opiskelijan ohjauksesta työpaikalla. Se ei saa olla kenellekään harrastus, vaan työaikaa. Työnantajien olisi ymmärrettävä, että mitä paremmat mahdollisuudet ohjaukseen annetaan työajalla, sitä paremmak-

si työpaikka koetaan ja sitä parempia työntekijöitä työpaikka saa.

VÄKIVALTA JA PÄIHDEONGELMIA

SuPerin lakimies Juho Kasanen varoitti harmaasta ylityöstä eli siitä, miten jaksotyössä tasoitetaan työtunnit niin, ettei synny ylityötä. Näin käy silloin, kun työntekijää pyydetään tekemään ylimääräisiä työvuoroja ja ottamaan ne vapaina saman listan aikana, jolloin ylityötä ei synny.

– Vuositasolla tästä voi syntyä mittavia palkkamenetyksiä.

Kasanen kertoi myös SuPerin voittamista oikeustapauksista, joista heräsi paljon keskustelua. Esimerkiksi mitä saa ja pitää tehdä silloin, kun potilas käyttäytyy väkivaltaisesti. Perussääntöön kuuluu että hankalat asiakkaat kohdataan kahden hoitajan voimin. Korkea provosoitumiskynnyskin auttaa.

Ammattiasiainpäällikkö Kristina Lamberg muistutti superilaisia olemaan aktiivisia kuntapuolella koko ajan yleistyvässä omavalvonnassa. Omavalvonta on työpaikan toiminnan perusta, koska valvonnan painopiste on suuntau-



AKTIIVIJÄSEN LAHDESTA

Lahtelainen Elina Korkalainen on aktiivinen superilainen. Hän toimii yhdysjäsenenä, luottamusmiehenä, ammattiosaston hallituksen jäsenenä ja vielä tämän vuoden loppuun sunulaisenaikin.

Risteilystä hän piti vaikka onkin laivakammoinen. Lai-
van vesivahinko ei haitannut, kun tuuli ja myrsky pysyivät onneksi poissa.

– Tapasin muun muassa vanhoja tuttuja luottamusmieskursstillta ympäri Suomea ja SuNu-työryhmäläisiä, joita harvoin näkee. Monia hallituksen säästötoimet tuntuivat huolestuttavan.

Korkalainen oli tyytyväinen, kun

sai kuulla SuPerin puheenjohtajan Silja Paavolan kertomana SuPerin kantoja asioihin. Samoin hän piti luennoista, joissa käytiin läpi SuPerin voitokkaita oikeustapauksia.

Korkalaisen mukaan SuPer-aktiivien ja kokemattomampien jäsenten yhteistyötä voisi vielä lisätä risteilyllä.

– Ehkä joku perusjäsen jäsen voisi mennä toiseen ryhmään kyselemään ja saamaan tietoa siitä, miten

liittoa voisi paremmin tuoda paikallisesti esille. Aktiivi puolestaan voisi mennä perusjäsenten puolelle kertomaan, mitä kaikkia mahdollisuuksia liitto tarjoaa.

PERUSJÄSEN PELLOSTA

Outi Niva oli yksi kolmesta pellolaisesta, jotka olivat mukana risteilyllä. Pitkän matkan jo laivasatamaan tekemään joutunut lähihoitaja oli tyytyväinen koko matkan antiin.

– Mielenterveysosuus oli mielenkiintoinen paketti, koska teen itse sijaisuuksia kehitysvammaisten hoitokodilla.

– Muutamassa tunnissa ehdittiin käydä läpi paljon asioita ja tuli sieltä dokumenttia kotiin asti tutkittavaksi. Puhuttiin muun muassa päihdekuntoutujista ja siitä, kuinka paljon sitoutumista heidän kanssaan oleminen vaatii hoitajalta.

– Vaikka kaikki luennot kiinnostivat, oman alani luentoja toivon tietenkin lisää jatkossakin vastaaviin tilaisuuksiin.



Elina Korkalainen



Outi Niva

tumassa kohti käytännön hoitotyötä.

– Vaikka työnantaja ei olisikaan asias-
sa aktiivinen, kaikkien superilaisten oikeus on osallistua omavalvontaan. Omavalvonta korvaa viranomaisvalvonnan lähes kokonaan lähivuosina.

Siksi on tärkeää, että mukana on superilaisia. Rivijäsenkin voi olla aktiivinen tässä asiassa omalla työpaikallaan, Lamberg muistutti.

Mielenterveys- ja päihdetyön saralla Lamberg korosti, että aiheesta kaiva-

taan tietotaitoa muuallekin kuin päihde- ja mielenterveystyössä oleville. Esimerkiksi ikäihmisten hoidossa ja kotihoidossa päihde- ja mielenterveysasioiden perustiedot olisi syytä olla kaikkien työntekijöiden hallussa. ■

TÄTÄ ON
TOIVOTTU

TAVOITTEENA 3000 ASKELTA PÄIVÄSSÄ

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA INGIMAGE

Kuntouttava työote tarkoittaa pieniä tekoja, joista syntyy tärkeitä tuloksia.

Makuuttava hoito lisää vuodepotilaaksi joutumisen riskiä 60-kertaisesti verrattuna kuntouttavaan hoitoon. Jos ikäihmisten makuuttavaa hoitoa jatketaan, tarvitaan vanhustyöhön vuonna 2030 kaksinkertainen määrä henkilökuntaa, sanoo geriatri Pirkko Jäntti.

– Se tarkoittaisi sitä, että koko nuoremman ikäluokan olisi suunnattava töihin vanhustenhuoltoon. Se taas ei ole mahdollista.

Kuntouttavaa työotetta toteutetaan jo monissa hoitoyksiköissä. Siitä huolimatta sille on Jäntin mukaan vielä tilausta. Esimerkiksi pitkäaikaishoito Suomessa on yhä hyvin makuuttavaa. Myös erikoissairaanhoidossa kuntouttavaan työotteeseen pitäisi kiinnittää entistä enemmän huomiota siitä huolimatta, että potilaat viipyvät siellä lyhyen ajan.

– Lyhytaikaisessa hoidossa asiakkaiden tulisi olla mahdollisimman vä-

hän vuoteessa. Esimerkiksi Haartmanin sairaalan päivystyksessä Helsingissä käytetään mieluummin tuolia, johon vanhus laitetaan istumaan.

Kuntouttava työote jää helposti jalkoihin resurssipulan ja kiireen vuoksi. Pirkko Jäntti kertoo, että tutkimusten mukaan taustalla on toisinaan myös työntekijöiden pessimistinen asenne. Ikäihmisen mahdollisuudet kuntoutua usein aliarvioidaan ja ajatellaan, ettei vanhuksesta ole enää mihinkään.

– Asia on kuitenkin toisin. Vanhuksilla kuntoutumisen tulokset näkyvät paljon paremmin kuin nuoremmilla.

YHTEISTYÖTÄ AMMATTIRYHMIEN VÄLILLÄ

Pirkko Jäntti huomauttaa, että asiakkaan kuntouttaminen on kiireellinen asia, jota ei pidä odotella. Kuntouttava työote tarkoittaa parhaimmillaan sitä, että työyhteisössä on yhteinen päämäärä ja kaikki ammattiryhmät sitoutuvat siihen.

– Monesti käy niin, että jokainen ammattiryhmä tekee vähän omia juttujaan. Yhteistyöstä saadaan kuitenkin hyviä tuloksia. Esimerkiksi Lempäälän

terveyskeskuksen vuodeosastolla hoitaja-fysioterapeuttipari teki yhteistyötä erilaisissa avustustilanteissa, jolloin he kumpikin oppivat toisiltaan. Tämän lisäksi työpari laati potilaalle päivittäisen liikuntatavoitteen, ja hoitaja varmisti, että tavoite toteutuu.

Jäntin mukaan kuntouttava työote rakentuu pienistä teoista. Sen voi tuoda osaksi arkea vaikkapa ruokailutilanteissa.

– Esimerkiksi pitkäaikaishoidossa Amerikassa on tavoitteena, että asukkaat kävelevät ruokailemaan yhteisiin tiloihin. Näin pitäisi saada kasaan 3 000 askelta päivässä.

Suomessa geriatri Marja-Liisa Karjula on puolestaan lanseerannut 12 keran säännön, jonka mukaan jokaisella on oikeus nousta kaksitoista kertaa päivässä ylös sängystä. Se tarkoittaa kuusi kertaa vessaan, viisi kertaa syömään ja kerran lenkille.

– Päivittäisten arkirutiinien oheen kannattaa liittää pieniä harjoitteita. Pöydän äärellä voi tehdä muutaman tuolilta nousun ennen ruokailua ja astioita tiskatessa voi nousta muutaman kerran varpaille. Näistä on saatu hyviä tuloksia.

ENERGIAA JA PROTEIINIA LIHAKSILLE

Ravitsemuksesta huolehtiminen on olennainen osa kuntouttavaa hoitotyötä. Lihaskunto paranee, kun energian- ja proteiinin saanti turvataan. Pirkko Jäntti kertoo, että ikäihmisen energiansaantia voidaan täydentää lisäämällä ruokaan esimerkiksi öljyä, voita tai kermaa. Ruokavalion proteiinimäärää voidaan taas kasvattaa esimerkiksi lisäämällä puuroon raejuustoa tai tarjoamalla kananmunaa.

Myös vanhusten lääkehoito tulee Jäntin mukaan päivittää. Monet keski-ikässä aloitetut lääkitykset voisi lopettaa tai annostusta voisi keventää.

– Liiallinen verenpaine- ja lääkehoito aiheut-

taa alhaisen verenpaineen, väsymystä, huimausta ja kaatumisia. Rauhoittavat ja unilääkkeet puolestaan huonontavat lihasvoimaa ja vireystasoa.

Pirkko Jäntti muistuttaa, että kuntouttavan työotteen tulokset ovat monen tekijän summa.

– Ikäihminen on vähän kuin korttitalo, joka rakentuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta osasta. Jos yksikin osa haurastuu, kokonaisuus romahtaa. ■

TÄSSÄ SARJASSA TEEMME JUTTUJA LUKIJOIDEN TOIVEIDEN POHJALTA. TOIVEET PERUSTUVAT LUKIJATUTKIMUKSESTA 2014 SAATUIHIN PALAUTTEISIIN, JOISTA OSA JULKAISTAAN VIHEREISISSÄ PUHEKUPLISSA.

Lähihoitaja Laura Otranen: Välillä on heittäydyttävä kädettömäksi

– Istumme mieluummin käsiemme päällä ja kannustamme asukkaita kuin alamme automaattisesti tehdä asioita heidän puolestaan, kertoo lempäläisen Himminkodon geriatrisella osastolla työskentelevä lähihoitaja Laura Otranen.

Himminkodossa kaikki työntekijät ovat sitoutuneet kuntouttavan työotteen toteuttamiseen. Osaston asiakkaat asuvat pääsääntöisesti kotonaan, mutta tulevat Himminkotoon viikon parin hoitajaksi.

– Teemme yhteistyötä kotipalvelun kanssa ja selvitämme, miten vanhukset pärjäävät kotonaan. Tavoitteenamme on tukea ikäihmisten toimintakykyä siten, että he selviäisivät itsenäisesti mahdollisimman pitkään.

Himminkodossa kuntouttava työote ja asukkaiden voimavarat pyritään huomioimaan kaikessa toiminnassa.

– Motivoinne vanhuksia kävelemään esimerkiksi omasta huoneesta ruokasaliin aamupalalle, lounaalle ja päivälliselle. Meillä etäisyydet ovat vähän pidemmät kuin kotona ja omaisilta on tullut palautetta, että täällä ollessa van-

husten kunto on parantunut.

Lauran mukaan osastolla tehdään lisäksi tuolijumppaa tai kävelyharjoituksia rollaattorin kanssa ja käytössä on kuntosali. Myös henkinen puoli huomioidaan ja asiakkaille järjestetään viriketoimintaa, kuten muistipelejä.

– Yritämme saada kaikki mukaan, ettei kukaan jäisi yksin huoneeseensa.

Otranen toteaa, että kuntouttava työote vie toisinaan aikaa, varsinkin jos asiakas ei ole motivoitunut tekemään asioita itse.

– Siinä täytyy vain keksiä, mikä olisi tarpeeksi hyvä pötkö ikäihmiselle. Sitkeyttäkin vaaditaan.

Laura myöntää, että joskus kiiressä tulee kiusaus tehdä toisen puolesta. Toisaalta tilanteen voi kompensoida myöhemmin, sillä kuntouttava työote ei ole sidottu aikaan.

– Meillä on rauhallisempia hetkiä esimerkiksi aamupalan ja aamutoimien jälkeen ja iltapäivällä yhden ja kahden välillä. Silloin voimme jumppailla tai vaikka ulkoilla. Työ on lopulta kevyempää hoitajillekin, kun asiakkaat pystyvät toimintakykyisinä.

**Muiden hoitajien
kokemuksia on
kiinnostava lukea.**

**Kuntouttava työote
– konkreettisia
vinkkejä.**

**Esimerkkejä
työpaikkojen toiminnasta
niin hyvässä kuin
huonossakin mielessä.**

**Kuntouttava ote
hoitotyössä.**

**Lääkäreiden,
geronomien ynnä
muiden haastatteluja.**

**Asiaa asiakkaan voima-
varojen säilyttämisestä
konstilla millä hyvänsä.
Kaikki minkä asiakas
pystyy itse tekemään,
on poissa hoitajilta.**

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Hyvä ja tarmokas

Liisa Partala, 71, on asunut vuoden verran Kaisala-perhekodissa Karvialla. Partalan mielipuhuaa on kutominen. Sukkia syntyy enemmän kuin omaksi tarpeeksi, joten hän lahjoittaa niitä seurakunnalle jaettavaksi lapsille.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen kuin Kaisalan Kaisa.

Millaisia kokemuksia sinulla on hoitajista?

Vain hyviä. Huonoja muistoja ei ole lainkaan.

Millaista täällä on asua?

Kiva täällä on olla. Ihan kuin olisi maalaistalossa. Tunnen muut asukkaat ja tykkään Kiira- ja Amalia-koirista.

Miten päiväsi yleensä sujuvat?

Hyvin. Välillä kudon ja välillä katson tv:tä. Kerran viikossa käyn lehtiostoksilla Karvian keskustassa. En käy ulkoilemassa, koska lonkkakuluman vuoksi en pääse oikein liikkeelle. Kun oli lämmintä, istuskelin terassilla.

Voiko hyväksi hoitajaksi oppia?

Kyllä voi. Minäkin olen hoitanut avopuolisoani aiemmin. Nostin nostokoneella häntä sängystä tuoliin ja takaisin. Palvelutalon hoitajat kehuivat minua hyväksi apulaiseksi.

Uskotko, että hoitajan työ on vaativaa?

Ei ole.

Mitä haluat sanoa Suomen hoitajille?

Olette hyviä hoitajia.

Entä hoitajaopiskelijoille?

Opiskelkaa ahkerasti, että saatte ammatin.

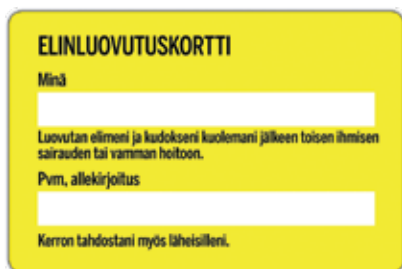
KAISALA JA JARKKO RAJALAN YLLÄPITÄMÄ KAISALA-PERHEKODI SIIJAITSEE KARVIALLA. PERHEKODISSA ASUU RAJALOIDEN LISÄKSI SEITSEMÄN TUKEA TAI HOIVAA TARVITSEVAA AIKUISTA JA IKÄÄNTYNYTTÄ. KAISALA TARJOAA MYÖS INTERVALLIHOITOA.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Elinluovutuskortti myös puhelimeen

Elinluovutuskortin tekeminen on entistä helpompaa. Perinteisen kortin lisäksi kännykkään voi ladata mobiiliversion.



Suomessa yli 400 ihmistä odottaa elinsiirtoa. Siirrettävistä elimistä on jatkuva pula. Yksi elinluovuttaja voi pelastaa jopa kuuden ihmisen hengen.

Lain mukaan jokainen on mahdollinen elinluovuttaja, ellei ole sitä eläessään vastustanut. Tietoa mahdollisen elinluovuttajan mielipiteestä kysytään omaisilta. Kortti kertoo heillekin tahdon selkeästi.

Elinluovutuskortin voi tilata ilmaiseksi postiluukkuunsa osoitteesta www.elinluovutuskortti.fi. ■



JOOA JOO...

”Ammattiliitot käytännössä vastustavat kaikkea, mikä liikkuu, ja siellä pidetään valtavaa meteliä. (...) Kyllä siellä kaikesta muusta kieltäydytään paitsi tuplapalkasta ja pitkistä lomista.”

TALOUSELÄMÄN
PÄÄTOIMITTAJA
REIJO RUOKANEN

YLEN YKKÖSAAMU 16.10.2015

Lapset tarvitsevat sijaisperheitä

Pelastakaa Lapset ry etsii uusia sijaisperheitä lapsille. Sijaisperheitä tarvitaan kipeästi nyt erityisesti pääkaupunkiseudulla.

Vanhemmat eivät aina pysty huolehtimaan lapsestaan. Etenkin kouluikäisille lapsille etsitään nyt sijaisperheitä. Myös ruotsinkielisille sijaisperheille on tarvetta.

Perhehoito tarjoaa lyhytaikaista tai pitkäaikaista hoitoa sijoitusta tarvitsevalle lapselle. Näin lapsi saa mahdollisuuden kokea vakaata perhe-elämää, luoda läheisiä ihmissuhteita ja oppia elämän perusasioita.

Perhehoitoa järjestetään sijaisperheissä, joiden vanhempia kutsutaan si-



jaisvanhemmiksi. Sijaisvanhempi voi olla myös lapsen sukulainen tai muu läheinen. ■

Huumeiden hankkiminen on helppoa?

Nuoret arvioivat, että huumeiden hankinta olisi melko helppoa.

Peruskoululaisista hieman alle puolet arvioi ikäistensä mahdollisuudet hankkia huumausaineita – kuten kannabista – omalla paikkakunnallaan helpoksi tai melko helpoksi.

Lukiolaisista 55 prosenttia ja toisen asteen ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 67 prosenttia oli samaa mieltä.

Asia selviää viimeisimmistä Kouluterveyskyselyn tuloksista. Verrattuna edellisten vuosien Kouluterveyskyselyn vastauksiin huumausaineiden hankkiminen näyttää tulleen viime vuosina helpommaksi.

Peruskoululaisista lähes 30 prosenttia hyväksyy kyselyn mukaan kannabiksen polttelun silloin tällöin ■

Vertailu

MARRASKUU

Tänä vuonna
maailmassa kuolee
noin **5,9** miljoonaa
lasta alle viisivuotiaana.
Vuonna 1990 määrä oli
12,7 miljoonaa.

WHO



Sisäilmaongelmat pitää ottaa vakavasti

TEKSTI MINNA LYHTY

Yskittääkö, kutiavatko ja punoittavatko silmät tai lähteekö ääni? Oireet voivat johtua huonosta sisäilmasta. Tuntemukset kannattaa ottaa vakavasti, sillä altistuminen ärsyttävillä aineilla saattaa heikentää terveyttä peruuttamattomasti.

– Huonolle sisäilmalle voi altistua presidentti, ylilääkäri, opettaja, lastenhoitaja tai laitapuolenkulkija – siis aivan kuka tahansa. Jokaisella pitää olla omat hoksottimet virityksessä. Ei saa suhtautua lepsusti, jos tuntuu siltä, ettei voi hyvin, sanoo Lohjan kaupungin rakennusten isännöitsijä Raimo Rissanen.

Huonosta sisäilmasta kärsivien ihmisten tuntemuksia ei aina oteta vakavasti. Rissanen painottaa sitä, ettei oireilevaa ihmistä pidä syyllistää eikä leimata mielenvikaiseksi. Keskeinen osa sisäilmatutkimusta on ihmisen kuunteleminen. Täytyy selvittää, liittyyvätkö oireet työpaikkaan, kotiin, kyläilypaikkaan tai harrastukseen.

– Selvitystyössä tarvitaan kokonaisvaltaista ajattelua ja yhteistä kohtaamista. Oireiden aiheuttaja ei välttämättä ole työpaikalla, vaan esimerkiksi asuntoauto voi olla homeessa tai kodin kukkien mullassa on homeitiöitä.

Jos työpaikalla useampi ihminen oireilee, on syytä tehdä perusteellinen tutkimus, mistä oireet johtuvat. Jos syy löytyy rakennuksesta, remontti saattaa ratkaista ongelman. Teknologian tutkimuskeskus VTT:n erikoistutkija Aimo Taipaleen

mukaan sekään ei aina riitä.

– Jos ihminen on jo herkistynyt tietylle aineelle, pienikin pitoisuus ainetta voi aiheuttaa oireita. Hän ei välttämättä pysty olemaan tilassa edes remontin jälkeen. Vaikka rakennus korjataan alkuperäiseen kuntoon, ihminen ei korjaannu ennalleen. Sen takia altistuneelle pitää usein tarjota alkuperäistä parempi tila. Remontin jälkeen saattaa edelleen olla tarvetta sisäilmanpuhdistimille.

Yksilöllisen reagoinnin vuoksi sisäilman epäpuhtauksille on vaikea asettaa turvallisuusrajoja. Toiset oirehtivat jo pienestä määrästä, jotkut eivät huomaa isoakaan pitoisuuksia.

TAHALLAAN PILATTU

Myös melko uusissa rakennuksissa on sisäilmaongelmia. Erikoistutkija Aimo Taipaleen mukaan yksi syy siihen on se, että nykyään rakennetaan energiatehokkuuden nimissä tiiviitä rakennuksia.

– Vuosikymmeniä sitten oli hirsitaloja, joissa oli tuuletettu-



Sisäilmanpuhdistin voi antaa lisää aikaa korjaustarpeiden selvittämiseen.

Antin Auringossa hengitetään puhtaampaa ilmaa

Ryhmäperhepäiväkotit Antin Auringossa Lohjalla henkilökunta ja lapset ovat kärsineet sisäilmaongelmista. Johtajan viransijainen Anne Kalliovaaran mukaan lapsilla on ollut nuhaa ja kuumeita. Myös henkilökunta on saanut oireita.

Antin Aurinko toimii kaksikerroksisessa 70-luvulla rakennetussa teollisuuskäyttötilassa, jota ei ole alun perin suunniteltu päiväkotikäyttöön. Sisäilmatyöryhmä on selvittänyt, mikä rakennuksessa on vikana, mutta yhtä selkeää syytä ei ole löydetty. Isännöitsijä

va alapohja eli rossipohja. Talon väki saattoi kertoa, että illalla kissa oli sisällä, mutta yöllä se oli lähtenyt ulos omia aikojaan. Kun tuuli puhalsi läpi rakennuksen, ei ollut sisäilmaongelmia.

Koska uudet rakennukset ovat tiiviitä, niihin on ehdottoman tärkeää saada toimiva ilmanvaihto. Siinä ei aina onnistuta. Sisäilmaongelmia on myös joissakin sellaisissa vanhemmissa taloissa, joissa painovoimainen ilmanvaihto on muutettu koneelliseksi ilmanvaihdoksi.

Nykyään murheena on myös heikkolaatuinen rakentaminen. Esimerkiksi pinnoite saatestaan laittaa märän betonin päälle. Edes korjaustöitä ei tehdä aina huolellisesti.

– Kun on tehty korjaus, se pitää tehdä uudelleen, koska korjaus on tehty huonosti. Voi sanoa, että rakennus on silloin tahallaan pilattu.

Puutteita on myös suunnitelmien toteutumisessa. Suunnitelma voi paperilla näyttää toimivalta, mutta käytännössä sitä ei noudateta.

Huonolaatuinen rakentaminen voi johtua siitä, ettei työtä valvota kunnolla tai ettei ostaja halua maksaa laadukkaasta työstä. Kilpailutuksen voittaa yritys, joka pystyy tekemään työn halvimmalla. Silloin työt saatetaan tehdä nopeasti laadusta välittämättä.

TEKOHENGITYSTÄ SAIRAALLE RAKENNUKSELLE

Sisäilmanpuhdistimet tarjoavat ensiapua sisäilmaongelmiin. Puhdistimet saattavat mahdollistaa tilan käytön siihen asti, kunnes tehdään peruskorjaus tai rakennetaan uudet tilat. Markkinoilla on monenlaisia puhdistimia.

– Tärkeää olisi tunnistaa epäpuhtauden lähde, jotta osaa hankkia oikeanlaisen sisäilmanpuhdistimen. Puhdistimet saattavat tehot vain joko hiukkasmaisiin tai kaasumaisiin epäpuhtauksiin. Pitää myös selvittää, miten monta puhdis-

tinta tarvitaan tietynkokoiseen tilaan, Aimo Taipale neuvoo.

Sisäilmanpuhdistimissa on suuria tehoeroja. Helsingin Sanomien VTT:llä teettämän testin mukaan paras ilmanpuhdistin vähensi huoneen hiukkaspitoisuuden alle kymmeneen prosenttiin alkuperäisestä. Huonoin puhdistin jätti yli kuusi-kymmentä prosenttia hiukkasista huoneilmaan.

Puhdistinta hankittaessa kannattaa myös testata, millaista ääntä se pitää. Jotkin puhdistimet ovat häiritsevän äänekkäitä. ■



TIETOA SISÄILMASTA:
www.hengitysliitto.fi/sisailma

Raimo Rissanen kertoo, että sokkelin hiekkatäyte ja seinien rakenteet todettiin terveeksi.

– Seinien eristeet olivat harvassa, joten ne vaihdettiin. On mahdollista, että ilmavuotojen vuoksi huoneilmaan pääsi villapölyä. Myös ylärakenteissa oleva pöly siivottiin pois. Lisäksi tarkistettiin lattia, johon oli laitettu laminaatti muovimaton päälle. Mitään vikaa ei löytynyt sieltä.

Eristyksen vaihtaminen, pölyjen siivous ja uuden ilmanvaihtokoneen

hankkiminen paransivat ryhmäperhepäiväkodin ilmanlaatua. Lisäksi hankittiin UniqAir Oy:n sisäilmanpuhdistimia kesäkuun alussa. Tätä puhdistinta markkinoivan Ari Piispasen mukaan laite ottaa ilmasta epäpuhtaudet pois.

– Puolustusteollisuuden kaasuasiantuntijat ovat kehittäneet tämän puhdistimen. Laitteen esisuodatin poistaa ilmasta suurimmat epäpuhtaudet, kuten huone- ja siirtepölyn. Aktiivihiihtisuodatin suodattaa kaasumaiset epäpuh-

taudet. Hepa-suodatin poistaa ilmasta pienhiukkaset, mikrobit ja homeitiöt.

Kalliovaara pitää nykyistä tilannetta siedettävänä.

– Henkilökunta ei ole enää kertonut lasten oireista. Huomaan itsekin, että olen pystynyt työskentelemään paremmin. Enää minulla ei ole jatkuvaa kurkkukipua, eikä ääni lähde.

Rakennusta ei aiota tutkia enää, ellei ilmene erityistä syytä. Marraskuussa päätetään siitä, siirtyvätkö lapset keskustan vuorohoitoyksikköön.

Opintopäivät

SUPERIN AMMATILLISET

TAMPERE 16.-17.2.

Tiistai 16.2.2016

YHTEINEN OHJELMA

- 8.00–9.50 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.50–10.05 Avaus / Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer
10.05–10.20 Työelämän muutos on mahdollisuus – STTK:n tervehdys / Antti Palola, puheenjohtaja
10.20–10.35 Tampereen kaupungin tervehdys Mikko Aaltonen, apulaispormestari
10.35–11.15 Sosiaali- ja terveydenhuollon tulevaisuuden näkymät / Jari Viik, professori, Tut
11.15–11.30 La Carita -säätiö palkitsee vanhustyön innovaatiot Sirpa Salin, TtT, Sh, La Carita -säätiö

ERIYTYVÄ OHJELMA 1:

ASIAKKAAN JA HOITAJAN KOHTAAMINEN

- 11.35–12.15 Asiakkaan kohtaaminen Kaj Palenius, kokemusasiantuntija
12.15–13.30 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
13.30–14.15 Aidolla asiakaslähtöisyydellä merkityksellistä työtä Anna Pykkänen, Valmennus Innospectrum
14.15–14.45 Kahvi
14.45–15.50 Ajantasainen hoitosuunnitelma elämän loppuvaiheessa: tarkoittaako ”ei elvytetä” vai ”ei hoideta” Urpo Hautala, ylilääkäri, Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystoimi

ERIYTYVÄ OHJELMA 2:

VAIKUTTAVAA POTILASTYÖTÄ AJANTASAISILLA TIEDOLLA

- 11.30–12.45 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
12.45–13.45 Lääkehoidon kokonaisarviointi / Terhi Toivo, proviisori, Helsingin yliopisto
13.45–14.30 Kivun kokonaisvaltainen hoito / Hanna Hävölä, Sairaanhoidaja TtM, Pirkanmaan hoitokoti
14.30–15.00 Kahvi
15.00–15.50 Diabeettinen haava / Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja, Diabetesliitto

YHTEINEN OHJELMA

- 16.00–17.00 Kun asiakkaan käytös haastaa hoitajan ammatillisuuden Pekka Makkonen, erikoissuunnittelija, Evipro

Keskiviikko 17.2.2016

KAIKILLE YHTEINEN OHJELMA: VÄLINEITÄ TYÖHÖN

- 9.00–9.45 Ergonomia ja työterveys / Mika Nyberg, koulutussuunnittelija, Työterveyslaitos
9.45–11.00 Tietosuoja sosiaali- ja terveystoimissa Ari Andreasson, tietosuojavastaava, Tampereen kaupunki
11.00–12.00 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
12.00–13.00 Näyttöön perustuva toiminta / Hannele Siltanen, tutkija
13.00–13.30 Kahvi
13.30–14.15 Lähi- ja perushoitajien rooli ravitsemuksen ohjaajana / Ulla Siljamäki-Ojansuu, johtava ravitsemusterapeutti, Tays

Opintopäivien päätteeksi

Kehonkieli mukana hoitotyössä
Lorenz Backman



OSALLISTUMISMAKSUT

	2 päivää	1 päivä
SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin, lounaat ja kahvit (alv 0 %). **Mikäli työnantajasi maksaa osallistumismaksun, selvitä tarkka laskutusosoite ja ilmoita se ilmoittautumisesi yhteydessä meille.** Opiskelijoiden ja työttömien jäsenten tulee varautua esittämään alennukseen oikeuttava todistus.



SUPER

www.superliitto.fi

ILMOITTAUDU: <https://my.surveypal.com/Opintopäivät2016>

SUPERIN AMMATILLISET

Opintopäivät

16.–17.2.2016 TAMPERE-TALO,
YLIOPISTONKATU 55, TAMPERE

HOTELLIVARAUKSET:

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

Sokos Hotel -ketjun varaukset puh. 020 1234 600 / yksittäiset huonevaraukset, sokos.hotels@sok.fi, avoinna ma-pe 8-20, tai suoraan hotelliin. Varausta tehdessäsi mainitse hotelli, johon haluat majoittua. Kiintiöt voimassa 19.1. saakka. Huonehinnat eivät sisällä kanta-asiakaskortin (S-card, S-etukortti) palvelueta.

Sokos Hotel Ilves, Hatanpään valtatie 1, puh. 020 1234 631 tai ilves.tampere@sokoshotels.fi. Yhden hengen huone 130 €, kahden hengen huone 150 €.

Sokos Hotel Tammer, Satakunnankatu 13, puh. 020 1234 632 tai tammer.tampere@sokoshotels.fi. Yhden hengen huone 115 €, kahden hengen huone 135 €.

Sokos Hotel Villa, Sumeliuksenkatu 14, puh. 020 1234 633 tai villa.tampere@sokoshotels.fi. Yhden hengen huone 120 €, kahden hengen huone 140 €.

Lapland Hotels Tampere, Yliopistonkatu 44, puh. 03 3830 000 tai tampere@laplandhotels.com. Yhden hengen huone 105 €, kahden hengen huone 120 €. Kiintiö voimassa 16.1. saakka.

Holiday Inn Tampere-Central Station, Rautatiekatu 21, puh. 03 2392 2100 tai tampere.hicentralstation@restel.fi. Yhden hengen huone 99 €, kahden hengen huone 119 €. Kiintiö voimassa 26.1. saakka.

Scandic Tampere City, Hämeenkatu 1, puh. 03 2446 111 tai tamperecity@scandichotels.com. Yhden hengen huone 120 €, kahden hengen huone 138 €.

Scandic Tampere Station, Ratapihankatu 37, puh. 03 3398 000 tai tamperestation@scandichotels.com. Yhden hengen huone 120 €, kahden hengen huone 138 €. Kiintiö voimassa 22.1. saakka, tunnus SUP160216.

VR-RYHMÄLIPPU 6–10 henkilöä, 20 % alennus aikuisen junalipun hinnasta (myynnissä ainoastaan verkkokaupassa). 6–20 henkilöä, 15 % alennus aikuisen junalipun hinnasta (myynnissä asemien lipunmyynnissä ja lippuautomaateilla).

LINJA-AUTOISSA Matkahuolto myöntää etukäteen ostetuista aikuisten matkalipuista alennusta, kun yhden-suuntainen matkan pituus on vähintään 60 km. Kolmen hengen ryhmä saa 25 % alennuksen ja yksittäisen menopaluuilipun lunastava 10 % alennuksen. Katso myös Matkahuollon sivuilta nettitarjouslippu!

Ilmoittaudu osoitteessa <https://my.surveypal.com/Opintopäivät2016> tai lähetä tai faxaa oheinen ilmoittautumislomake 17.1.2016 mennessä. Emme vastaanota puhelinilmoittautumisia.

Valitse tiistain ohjelma (1 tai 2), keskiviikkona on yhteinen ohjelma kaikille. Ilmoittautuminen on sitova. Emme lähetä erillistä vahvistusta. Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen opintopäivien jälkeen!

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN SUPERIN OPINTOPÄIVÄT 16.–17.2.2016

Täytä tekstaten

Nimi

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin (työ/koti)

Sähköposti

Ruoka-aineallergiat

Osallistun päiville seuraavasti (vain yksi rasti)

() Molempina päivinä

() Vain tiistaina

() Vain keskiviikkona

TIISTAINA

() Ohjelma 1

() Ohjelma 2

KESKIVIIKKONA

() Ohjelma 1

() Ohjelma 2 (vain yksi rasti/päivä)

() Olen varsinainen jäsen () Opiskelijajäsen

() Työtön

() Eläkeläisjäsen

() Ei jäsen

Laskutamme osallistumismaksun. Ilmoita tarkka laskutusosoite (jos maksat laskun itse, voit jättää tyhjäksi):

Maksajan täydellinen nimi (esim. työnantaja tai ao)

Maksajan yksikön/osaston nimi

Yhteyshenkilö, joka on hyväksynyt osallistumisen

Verkkolaskuosoite

Välittäjän tunnus

Maksajan lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Lähetä lomake 17.1.2016 mennessä osoitteeseen:

SuPer, Raili Nurmi, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki tai faxilla 02060 28318 (ei suuntanumeroa)

VALOA PIMEYTEEN

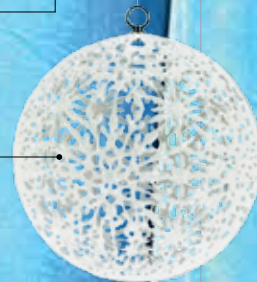


VANILJAISTA VALKOSUKLAATA

Maistuisiko inspiraatiosuklaa? Makeisvalmistaja Pandan suklaalevyvalikoima koki näkyvän ja maistuvan muodonmuutoksen. Käärepaperit sisältävät vaihtuvia viestejä ja suklaatkin ovat uudistuneet, esimerkiksi valkosuklaan vanilliini on korvattu aidolla vaniljalla. ■ WWW.PANDA.FI

AAMUAURINGOSTA NAUTTIMAAN

Aamu valkenee, kun kattoon ripustettavan kirkasvalolaitteen napsaisee päälle. Illalla sama lamppu toimii tunnelmavalaisimena. Moneen tilaan soveltuva Innolux Candeo -kirkasvalolaite on Katriina Nuutisen suunnittelema esteettinen design-valaisin, jonka valon voimakkuutta voi säädellä. ■ WWW.INNOLUX.FI JA WWW.LAATUVALAISIN.FI



ONKOS TULLUT KESÄ?

Vaikka joulun on vielä aika, joulukoristeet ovat jo kaupoissa. Tarjonnan joukosta kannattaa etsiä perinteisiä suomalaisia joulukoristeita, joita K.A. Weiste on valmistanut jo 1920-luvulta lähtien. Toistaiseksi yritys ei myy suoraan kuluttajalle. ■ WWW.WEISTE.FI



KUULAUTTA KASVOILLE LAPIN LUONNOSTA

Arctic Arbutin ihonhoitosarjan vaikuttavat ainesosat saadaan Lapin luomukeruualueiden superyrteistä, pukurikäävästä, mustikasta ja sianpuolukasta. Hajusteetomat tuotteet ravitsevat ihoa ja ehkäisevät ikääntymisen merkkejä. Ne suojaavat myös UV-säteilyltä sekä lämpötilan vaihteluilta. ■ WWW.DETRIA.FI



VALKOISTA TUOKSUA

Pienin valkoinen kukin kukkiva tasetti on kaunis myskintuoksuinen ilopisara illan pimeydessä. Tasetti eli sarjanarsissi on nopeakasvuinen. Se kukkii noin 4-6 viikon kuluttua istutuksesta. Sipuleita myy muun muassa KodinKukat Oy Juha Toikka. ■ WWW.PUUTARHA.COM

PUHDASTA TUNNELMAA

Soijakynttilät palavat puhtaasti ja nopeavat vähemmän kuin parafiinikynttilät. Ne eivät tuota palaessaan myrkyllisiä eivätkä allergisoivia aineita, sillä ne eivät sisällä lainkaan öljyteollisuuden raaka-aineita. Sydänlankana on puhdasta puuvillaa. Kynttilät ovat laadukasta kotimaista käsityötä. ■ WWW.LAHJAPUOTI.COM



Järjestäytymisoikeus on perusoikeus!

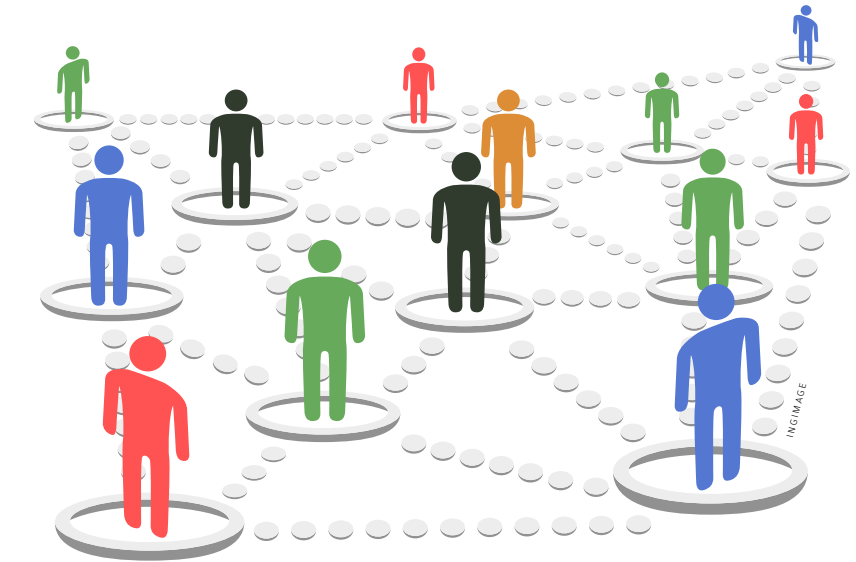
Työntekijöillä on oikeus ammatilliseen järjestäytymiseen. Tämän takaavat kansainväliset sopimukset ja Suomen perustuslaki.

SuPerin edunvalvontayksikköön on tullut viime aikoina huolestuttavan paljon yhteydenottoja työntekijöiden oikeudesta olla yhteydessä liittoon. Yhteydenottojen mukaan työnantajat ovat paikoin ohjeistaneet, että työntekijät eivät saisi soittaa tai muutoinkaan olla yhteydessä liittoon. Työnantaja ei kuitenkaan voi näin toimia. Työntekijää ei voi kieltää ottamasta yhteyttä SuPeriin tai muuhunkaan ammattiliittoon, sillä järjestäytymisoikeus on perusoikeus.

Ammattijärjestön tehtäväkenttä on laaja ja siihen kuuluvat monipuoliset edunvalvontatehtävät ja palveluiden tuottaminen jäsenistölleen.

Myös jäsenmaksuperinnässä on paikoin ilmennyt ongelmia. Yksityissektorin työehtosopimuksissa on yleisesti sovittu, että työnantaja perii työntekijän jäsenmaksut suoraan palkasta.

Järjestäytyneellä työntekijällä on aina oikeus olla yhteydessä omaan liittoonsa, mikäli työsuhteeseen liittyvät asiat askarruttavat. Kyseessä voi esimerkiksi olla mahdollinen riita-asia, jonkin asian tarkistaminen tai vaikkapa työpai-



kan kuulumisten kertominen. SuPerin edunvalvontapäivystys palvelee aina arkipäivisin ja tarjoaa ensiapua työsuhteasioihin.

JÄRJESTÄYTYMINEN KANNATTAA

Työehtosopimuksen sopivat työntekijöiden liitto ja työnantajien liitto. Työehtosopimuksen solmimisen kannalta tärkein tekijä on sekä työntekijöiden että työnantajien järjestäytyminen. Ammattiyhdistysliikkeen asema sopijaosapuolena on sitä vahvempi, mitä korkeam-

pi järjestäytymisaste on. Mitä useampi työntekijä on järjestäytynyt, sitä vahvemmat neuvotteluasemat ja vaikutusmahdollisuudet liitoilla on.

Työelämän pelisääntöjen noudattamisen ja työelämän sujuvuuden kannalta järjestäytyminen on ehdottoman tärkeää ja myös työnantajan etu.

Myös työnantajan järjestäytyminen on tärkeää. Järjestäytyneellä työpaikalla tiedetään, että sopimusten ja sääntöjen noudattamista valvotaan. ■

MAIJA RANINEN
LAKIMIES

YKSITYISELLÄ SOSIAALIPALVELUALALLA ON SOVITTU VUODEN 2016 PALKANKOROTUKSISTA

Sosiaalipalvelualan työehtosopimusosapuolet ovat pääs-
set sopimukseen Työllisyys- ja kasvusopimuksen mukai-
sista toisen kauden palkankorotuksista.

Palkkatarkistuksen mukaan työntekijöiden henkilökohtai-
sia, 31.12.2015 voimassa olleita kuukausi- ja taulukkopalk-
koja korotetaan 1.1.2016 lukien 17,33 euroa kuukaudessa.

Vähintään 3687,23 euron kuukausi- ja taulukkopalkkoja
korotetaan kuitenkin 0,47 prosenttia.

Osa-aikatyössä palkankorotuksen suuruus määräytyy
työajan suhteessa.

Luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen henki-
lökohtaisia, 31.12.2015 voimassa olleita luottamusmies-
ja työsuojeluvaltuutettukorvauksia sekä luottamusmies-
sopimuksen 8 pykälän korvaustasoja korotetaan 1.1.2016
alkaen 0,47 prosenttia pyöristäen lähimpään senttiin.

Lisäksi osapuolet sopivat työryhmän perustamisesta,
joka selvittää sopimuskauden aikana työehtosopimuksen
käytännön soveltamisongelmia ja soveltamisen helpotta-
mista vammaisten henkilökohtaisena avustajana toimi-
vien työsuhteissa.

Uusi työtapaturma- ja ammattitautilaki

Nykyinen tapaturmavakuutuslaki on säädetty jo vuonna 1948 ja nyt tämä pitkään voimassa ollut laki on useista osittaisuudistuksistaan huolimatta tullut tiensä päähän. Vanha tapaturmavakuutuslaki siis kumotaan ja korvataan uudella työtapaturma- ja ammattitautilailla. Tämä tarkoittaa samalla sitä, että vuonna 1988 säädetty erillinen ammattitautilaki kumotaan ja liitetään osaksi uutta lakia.

Työnantajan lakisääteinen tapaturmavakuutus on sosiaalivakuuttamista, ja työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus ottaa työntekijöilleen vakuutus työtapaturmien ja ammattitautien varalta. Vakuuttamisvelvollisuutta ei kuitenkaan ole, jos työnantajan maksamat palkkasummat yhteensä vuoden aikana ovat enintään 1 200 euroa. Yrittäjän ei ole pakko ottaa vakuutusta itselleen, mutta hänellä on oikeus saada työtapaturma- ja ammattitautilain mukainen työajan vakuutus. Jos vahinko on sattunut vakuuttamattomassa työssä, ei työntekijä jää kuitenkaan vaille vakuutusturvaa, vaan korvausasian käsittelee tällöin Tapaturmavakuutuskeskus, nykyinen Tapaturmavakuutuslaitosten liitto.

Uuteen työtapaturma- ja ammattitautilakiin on kirjattu vakuutetun oikeudet ja velvollisuudet nykyistä tarkemmin. Tällä hetkellä oikeudet ja velvollisuudet ovat osittain ratkaisu- ja oikeuskäytännön varassa. Uudistuksessa ei kuitenkaan puututa tapaturmavakuutuksen perusrakenteisiin, kuten järjestelmän rahoitukseen tai toimeenpanoon.

Työtapaturma- ja ammattitautilain uudistus meni eduskunnassa läpi ke-



- Lakisääteisestä tapaturmavakuutuksesta korvattiin vuonna 2013 yhteensä 125 000 työntekijälle sattunutta työtapaturmaa, joista 22 000 sattui kodin ja työpaikan välisellä matkalla.

- Kuolemaan johtaneita tapaturmia oli 32 kappaletta, joista 20 työpaikalla ja 12 työmatkalla.

- Yrittäjille korvattiin 7 000 tapaturmaa.

- Korvauksia maksettiin vuonna 2013 yhteensä noin 600 miljoonan euron edestä, mutta työtapaturmien yhteiskunnalle aiheuttamat kokonaiskustannukset, joissa on otettu huomioon myös välilliset kustannukset, ovat noin 2–2,4 miljardia euroa vuodessa.

väällä 2015 ja sen on tarkoitus astua voimaan 1.1.2016.

Syy-yhteys määritellään nyt laissa.

Nykyisessä tapaturmavakuutuslaissa ei yllättävää kyllä ole erikseen määritelty sitä, mitä tapaturmalla tarkoitetaan. Tapaturman määritelmä onkin muotoutunut ja vakiintunut oikeuskäytännössä. Uudessa laissa määritelläänkin että, *tapaturmalla tarkoitetaan ulkoisesta tekijästä johtuvaa äkillistä ja odottamatonta tapahtumaa, joka aiheuttaa työntekijälle vamman tai sairauden.*

Myös lääketieteellinen syy-yhteys tapaturman ja vamman tai sairauden välillä määritellään uudessa laissa. Vahingon korvaamisen edellytyksenä on *todennäköinen lääketieteellinen syy-yhteys vahinkotapahtuman ja vamman tai sairauden välillä.* Syy-yhteyttä arvioitaessa otetaan huomioon lääketieteelliset löydökset ja havainnot, vahingon satumistapa sekä aikaisemmat vammat ja sairaudet. Jos syy-yhteys puuttuu, kyseessä ei ole työtapaturma tai ammattitauti.

Lakiin kirjattaisiin myös huomattavasti nykyistä yksityiskohtaisemmin ne olosuhteet, joissa sattunut vahinko korvattaisiin työtapaturmana tai ammattitautina. Uudistuksen yksi keskeinen tavoite oli saada vallitseva oikeus- ja korvauskäytäntö kirjatuksi lakiin.

Vuosityöansion vähimmäistasoa nostetaan.

Tapaturmakorvauksen perustana olevan vuosityöansion määrittely muuttuu selkeämmäksi. Nykyään vuosityöansion määrittelyyn liittyy paljon arviointia, mutta jatkossa määrittely perustuisi pääasiassa laskentaan. Täl-

lä on tarkoitus tuoda läpinäkyvyyttä ja ennakoitavuutta vuosityöansion määrittelyyn. Lainuudistuksen jälkeen vuosityöansion määrittely perustuu laskentaan, jossa otetaan huomioon vahinkotapahtumahetken ansioiden lisäksi korvauksensaajan ansiot edeltävältä kolmelta kalenterivuodelta.

Uudistuksen myötä vuosityöansion vähimmäistasoa nostetaan noin kymmenellä prosentilla nykyisestä, jolloin myös pienimmät ansionmenetykskorvaukset nousisivat samassa suhteessa.

Hylkäävät päätökset on perusteltava nykyistä paremmin. Tapaturma-asioiden korvauskäsittelyä pyritään nopeuttamaan nykyisestä lyhentämällä määräaikoja. Esimerkiksi uuden lain mukaan tapaturmavakuutusyhtiön on annettava päätös nykyisen kolmen kuukauden sijaan 30 päivän kuluessa siitä, kun se on saanut ratkaisuun tarvittavat asiakirjat.

Eräs nykyisen lainsäädännön koh-

dalla epäkohdaksi koettu asia on hylkäävien etuuspäätösten perusteluiden vajavaisuus. Hylkäävän päätöksen saaneen on ollut vaikea ymmärtää, miksi hänelle sattunutta vahinkoa ei korvata. Tulevaisuudessa hylkäävien päätösten perusteluista olisi nykyistä paremmin käytävä ilmi, miksi haettu etuus on evätty. Tämä edellyttää sitä, että päätöksessä on kerrottu arviointiin pääasiallisesti vaikuttaneet seikat ja näiden seikkojen pohjalta tehdyt johtopäätökset.

Ei työpaikan vaihdoksen tukea. Yksi tapaturmavakuutuslain kokonaisuudistuksen tavoitteista oli löytää ratkaisu siihen, miten kosteusvauriomikrobien aiheuttamat ongelmat saataisiin hoidettua.

Eräessä mallissa henkilölle, joka joutuu homemikrobien aiheuttamien oireiden vuoksi vaihtamaan työpaikkaa, olisi maksettu rahallista tukea puolen

vuoden ajan. Ratkaisua tähän homeongelmaan ei kuitenkaan saatu, erityisesti KT Kuntatyönantajien vastustuksen johdosta. ■

JUHO KASANEN
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Sopisiko teille,
että ottaisitte
ylityöt ruokana?"

VAHINGON SATTUESSA TOIMI NÄIN

- Ilmoita asiasta välittömästi työnantajallesi.
- Työnantajasi antaa sinulle vakuutustodistuksen, joka toimitetaan hoitolaitokseen.
- Työnantajasi ilmoittaa tapaturmasta ja ammattitaudista vakuutusyhtiölle tapaturmailmoituslomakkeella. Lomakkeessa ilmoitetaan tiedot muun muassa työsuhteesta (esimerkiksi palkkatiedot), tehdystä työstä sekä tapaturman sattumisolosuhteista. Tapaturmailmoituslomakkeessa on tärkeää tapaturman mahdollisimman tarkka sanallinen kuvaus eli kuvaus siitä mitä työntekijä oli tekemässä ja miten tapaturma sattui.
- Vakavista tapaturmista on aina ilmoitettava myös poliisille ja työsuojeluviranomaisille. Vakava tapaturma aiheuttaa vaikean vamma tai kuoleman. Vamma on vaikea, kun se suurella todennäköisyydellä on pysyvä ja vaikeuttaa normaalia elämää.
- Tarkemmat ohjeet saat työnantajan tapaturmavakuutusyhtiöstä.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–15
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

JAN-KUTUS				JAC-QUES		IRMA				NEI-DOT		HAN-NU									
2x																					
LAS-KU																					
40						ENT. RASVA				2											
																					
MAAVÄRI				UU-TE		AINA								HIUS-MUOTEJA		YHTIÖ		KISA-PAIKKA		NYT-KIN	
KOU-LUSSA		3								PUU-AURAT		SYL-VI									
EINO								HELIUM HINTA								ISO					
LYÖDÄ SIRPA-LEIKSI												TU-KEA						1			
POI-KIA						PEPIN "ÄITI" ASULLE										JOKI					
RANNI-KOLLA		MERI-KANTO KUMMA				9				JUHA LYHYT						YLLÄM-ME		PAL-VOTTU			
LEH-DELLE								SURMAN-JUOKSU SILPPU						KASVI Superilainen?							
4				PENI? ELO-KUVA										HAKU							
JUO-VUT-TAA								7		JALO-KAASU POIS-TATUS								OR-PO			
AAT-TEET								RO-SOON						JOHN							
TASA-ARVON ASIALLA		LEIKKEIHIN 8								MUUSI SAKO-TETTAVA				10				MOUS-KOURI			
SAL-PAUS								KUI-VIA						AI-VAN							
												PIILO-TELLA									
Superilaisia?														WIK-LAND							
ODIN		6		ILMAN APUA										5							

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

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



Perhekodille hatunnosto

Lokakuun lehden ylivuimaisesti parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn reportaasi Kaisa Rajalan perhekodista. Lukijat nostivat hattua Rajalalle, joka uskalsi perustaa perhekodin yli viisikymppisenä. Toiseksi eniten ääniä sai Henriikka Hakkanen artikkeli *Elätkö vahvistimen kautta*. Lukijoiden mukaan artikkeli antoi erityisherkkyydestä uutta tietoa, josta on hyötyä työssä tai oman itsen ymmärtämisessä. Loput äänet jakautuvat useille eri jutuille. SuPer-ensiapulaukun voitti Maire Partanen Vuokatista. Onnittelut!



Paras juttu?

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

LEHDEN 11/2015 PARAS JUTTU OLI: _____
 _____ SIVULLA: _____
 MIKSI? _____

 NIMI _____
 OSOITE _____

 PUHELIN _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu?" ja tekstikenttään mielipiteesi perusteluineen.

KAPINAVELJET OIKEALLA ASIALLA

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Autistien ryhmäkodissa työskentelevät veljekset Tuomas ja Antti Leppäniemi eivät voi ymmärtää niitä, jotka väheksyvät ammattiyhdistysliikettä. Poikien ajatusmaailma ilmenee myös oman bändin suoraviivaisessa punkrockissa.

MIKÄS ROKKIPOJAT TOI HOITOALALLE?

Tuomas: Olin jo Rovaniemellä sivarissa autistien kanssa tekemisissä. Valmistuin lähihoitajatutkinnosta toistakymmentä vuotta sitten, ja sieltä minua pyydettiin Autismisäätiön Käpylän ryhmäkotiin töihin. Nyt olen melkein valmis sosionomi. Keikkailevan bändin jäsenten kannattaa hankkia lähihoitajatutkinto, voi tehdä lähihoitajan keikkaa silloin, kun musahommista on tauko.

Antti: Olen tehnyt kaiken maailman töitä, opiskellut vaaturiksikin ja ollut raksoilla. Valmistuin lähihoitajaksi viime vuonna ja pääsin samaan työpaikkaan veljeni kanssa. Ajattelin, että duunilla voisi olla joku merkityskin. Pärjään ihmisten kanssa aika hyvin.

TULEEKO VELJESTEN KESKEN PUHUTTUA TYÖASIOISTA VAPAA-AIKANA?

Tuomas: Jos on jotain akuuttia menossa, eli jollakin asukkaalla vaikkapa ylimääräistä tunnelatausta, kyllähän sellaisesta tulee jutusteltua.

Antti: Joskus jutellaan, mutta onhan tässä elämässä muutakin kuin työ.

MITEN AUTISTIEN KANSSA TEHDÄÄN TYÖTÄ?

Tuomas: On hyvä olla hieman pelisilmää. Työpaikkamme on autismikirjoihmisten koti. Jos kotona jokin asia harmittaa tai vaikkapa väsyttää huonosti nukutun yön jälkeen, työntekijän pitää ymmärtää, että tällöin ihminen saa ehkä olla hieman vähemmällä aktiiviteetilla sen päivän. ►





Antti, 30, ja Tuomas 38, Leppäniemi työpaikkansa edessä Helsingissä. Työ on asumispalveluohjausta ja -valmennusta. Käpylän kuntoutuskodissa on 12 asukasta ja 16 työntekijää.

MINKÄ ASIAN PITÄISI MUUTTUA HOITOALALLA?

Tuomas: On saatava lisää resursseja, varsinkin vanhustenhoidon. Siellä juostaan vanhusten luota toiselle, eikä ole aikaa panostaa yhteen ihmiseen.

Antti: Henkilöstömäärät saattavat näyttää hyvältä paperilla, mutta tällä alalla on hyvin paljon sairauspoissaoloja ja asiat käytännössä ovat toisin. Lisäksi Suomesta voisi purkaa Kekkoslovakialaista byrokratiaa.

Tuomas: Meillä koko työyhteisö miettii koko ajan, miten arki saataisiin rullaamaan niillä resursseilla, mitä on käytössä.

Antti: Työnantajat voisivat vielä enemmän motivoida alaisiaan miettimään sitä, miten työn arjesta voisi tehdä sujuvamman.

ONKO MIESHOITAJA ERILAINEN HOITAJA?

Antti: Meillä on lievä naisenemmistö. Ehkä miehillä on toisinaan käytännönläheisempi tatti asioihin. Eivät erot suuria ole, enemmänkin erot ovat henkilökohtaisia kuin sukupuolikohtaisia.

Tuomas: Joskus kun juttelee naisvaltaisesta työyhteisöstä tulevien kanssa, nuo naiset toivovat miehiä parantamaan työilmapiiriä. Onhan se kivaa, jos tällaista viestiä tulee, tuntee olonsa hitusen verran tarpeellisemmaksi. Ehkä miehet ovat suu-

JÄRJESTÄYTYMINEN LIITTOON ON TÄRKEÄ JUTTU JA SILLÄ ON OLLUT SUURI MERKITYS TÄMÄNKIN HYVINVOINTIVALTION RAKENTAMISESSA.

riipirteisempiä, ja naiset kiinnittävät vakavammin huomiota pikkuasioihinkin.

RIITTÄÄKÖ HOITAJAN PALKKA ELÄMISEEN?

Tuomas: Viime vuodet olen tehnyt lähinnä yötyötä. Mun palkka ei ole pahin mahdollinen, mitä alalta löytyy, mutta maan hallituksen kaavailemat uudistukset ärsyttävät aika tavalla. Nykypalkalla tulen toimeen ja saa jotenkin asiat hoidettua.

Antti: Tuolla asumispalveluissa duunini on ilta- ja viikonloppupainotteista. Totta kai siitä toivoo saavansa kunnollisen korvauksen. Täysin en ole tyytyväinen omaan palkkaani. Pe-

ruslähihoitaja ei nykypalkoilla pysty laittamaan mitään säästöön. Suuremmat investoinnit voi sysätä pankkilainalle.

SAAKO JOKU LIIKAA PALKKAA?

Tuomas: No ainakin ne saavat liikaa, jotka paukuttavat julkisuuteen, että perus- ja lähihoitajilta on ehdottomasti leikattava liksaa, jotta saadaan vienti vetämään. Tuo väite ei kestä minkäänlaista tarkkailua. Leikkaisivat omistaan ensin. Ei heidän ole tarvinnut elää tavallisen ihmisen elämää.

Antti: Sijoitusmaailma saa liikaa eli ne, jotka tekevät rahalla rahaa.

MENEKÖ SUOMELLA HYVIN?

Tuomas: Ei. Velkaantuminen täytyy saada katkaistua, muuten velkojat alkavat päättää suomalaiset puolesta, miten täällä edetään.

Antti: Maassa ollaan eletty velaksi liian pitkään.

Tuomas: Ja työttömyys on kova.

SUOMI ON MONIEN TILASTOJEN MUKAAN YHÄ MAAILMAN PARHAITA MAITA. MIKSI?

Tuomas: Näin on. Hyvinvointiyhteiskunnan purkaminen ei ole edennyt sille tasolle, mihin se todennäköisesti muutaman vuoden kuluttua siirtyy.

Antti: Maailmaa kun on kiertänyt, niin Suomessa on vielä toimiva järjestelmä: koulutus, terveydenhuolto ja muu infra ovat kunnossa.

Tuomas: Huonomminkin voisi mennä, mutta tämä ei ole kestävä perusta purkaa hyvinvointiyhteiskuntaa.

TERVEISESI SUPERILAISILLE?

Tuomas: Liiton pomoille sanoisin, ettei pidä nykytilanteessa asettua maan hallituksen kynnysmatoksi. Hoitoalan työ on raskasta, tärkeätä ja arvostettua. Ei superilaisten ja hoitoalan väen yli saa päästää ketään kävelemään. Kaikille tsemppiä siihen tärkeään työhön mitä me tehdään.

Antti: Työntekijöiden ei pidä niellä kaikkea ylhäältä annettua kuraa. Järjestäytymisen liittoon on tärkeä juttu ja sillä on ollut suuri merkitys tämänkin hyvinvointivaltion rakentamisessa. Ammattiyhdistysasiaa pitää vaalia ja arvostaa.

Tuomas: Ihmiset, jotka ovat työnantajan puolella näkevät ay-liikkeen punaisena vaatteena. Ay-toiminta on kuitenkin ainoa keino, millä työntekijät pystyvät suojaamaan oikeutensa. Ollaan nähty maailmalla maita, joissa lapsikerjäläiset liikkuvat kaduilla: ei ole näissä maissa ammattiyhdistysyöpää pilaamassa asioita! ■

LapinPolthajat

Lappaniemen veljesten nykyään nelihenkinen punkbändi Lapinpolthajat perustettiin Rovaniemellä 1990-luvun lopulla. Noin kymmenen vuoden tauon jälkeen yhtye heräsi henkiin. Nyt se on julkaissut kolme lp-levyä ja pari pienempää tuotosta. Veljekset soittavat muuamassa muussakin yhtyeessä.

Kuten useimmat punkbändit, Lapinpolthajatkkin ottavat kantaa yleistä suvaitsemattomuutta, teennäisyyttä ja jäykkäniskaisuutta vastaan. Yhtyeen nimi paljastaa, että vinksahantan huumorikin kuuluu vahvasti repertuaariin.

Bändi on esiintynyt Keski-Euroopassa ja viime vuonna se keikkaili Brasiliassa. Sieltä mukaan jäi pysäyttävä matkakertomus:

"Olimme saapuneet São Pauloön aamulla pitkän lennon jälkeen ja menimme vastaanottajamme Jeffersonin kanssa syömään ja juomaan erääseen kulmapubiin. Tunnelma nousi paikallisten ympäröimänä. Nurkilla pyöri myös toisella kymmenellä oleva pikkupoika sortseissaan. Yhtäkkiä huomasimme, että sillä pojallahan oli pyssy mukana. Hetken kuluttua poika oli baaritiskin takana ryöstämässä paikkaa. Hän oli näköjään seurannut, että sisään oli tullut suomalaisten rahaa eli nyt oli mistä ottaa. Meidän pöydästä hän nappasi vielä jonkun puhelimen. Jefferson sanoi pojalle tuntevansa hänet ja tietävänsä asuinpaikankin. Kysyi vielä portugaliksi, että tosissaanko hän siinä ryöstöä tekee. Poika kuittasi välihuomautukset tyyliin turpa kiinni tai ammun ja lähti menemään. Paikalle tullut poliisi alkoi kuulustella muun muassa Jeffersonia. Aloimme tietenkin huolestua, että tuleeko vielä joku ja ampuu tämän yhteyshenkilömme, joka menee paljastamaan asioita virkavallalle. Lopulta saimme parin kuukauden kuluttua viestin Suomeen, että ryöstäjäpoika oli löytynyt ojan pohjalta ammuttuna." ■



LAPINPOLTHAJIEN KOTISIVULLE PÄÄSET TÄSTÄ



KATSO SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ LEPPÄNIEMEN VELJESTEN RYTMIKÄS TERVEHDYS SUPERILAISILLE. TAUSTALLA SOI KAPPALE ESPOOSEEN



Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

☐ haluan säilyttää eläkeläisenä työttömyyskassan jäsenyyden (73,80 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella
- ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella
- ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiasia-asiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





SAMALLA PUOLELLA

Vapaaehtoistyön laajuus ja tärkeys on kirkastunut minulle vasta viime aikoina. Nykyisessä työssäni, kun neuvon ja opastan asiakkaita palveluiden piiriin, olen toisinaan aika kädetön ilman vapaaehtoistyöntekijöitä. Ilman heidän mittavaa työpanostaan minulla ei välttämättä olisi mitään tarjottavaa apua tarvitsevalle. Monissa kunnan tarjoamissa palveluissa kun pitää täyttää tietyt ehdot. On oltava riittävän vähätuloinen, riittävän toimintakyvytön, riittävän liikuntarajoitteinen riittävän pitkäkestoisesti, riittävän kipeä, riittävän muistamaton ja ainakin riittävän nokkela ja kykenevä kyselemään, etsimään, vaatimaan.

Monella on käsitys, että vapaaehtoiset ovat se tuntematon joukko, joka mainitaan ohimennen kolmannessa lauseessa, kunnallisten ja yksityisten palveluiden jälkeen. Tai se joukko lehtikuvissa punaisine liiveineen silloin, kun maailma natisee, heiluu, rytisee tai kastuu. Silloin, kun tapahtuu jotain suurta ja kamalaa.

Mutta suurin osa vapaaehtoistoimijoista on tässä ja nyt, ihan lähellä. He toimivat otsikoiden ulottumattomissa tavallisen ihmisen tavallisessa arjessa. Siinä arjessa, josta löytyy kyllä ihan riittävästi huolta ja pelkoa, riittävästi kipua ja rajoituksia, riittävästi kyvyttömyyttä, riittävästi köyhyyttä ja yksinäisyyttä. He tekevät äärettömän tärkeää työtä ihmisen vierellä. Joku soittaa sovitusti vanhukselle ehkä sen viikon ainoan puhelun. Kuuntelee, välittää ja antaa turvallisuuden tunnetta pitkään yksinäiseen päivään tai viikkoon. Joku lähtee kaveriksi lääkäriin, kauppaan, pankkiin tai vaikka hautausmaalle. Joku tulee auttamaan jossain pienessä arjen askareessa.

Joku avaa kotinsa ja sylinsä sitä tarvitsevalle lapselle. Joku

alkaa ystäväksi ja tukihenkilöksi ystävää ja tukijaa tarvitsevalle nuorelle, aikuiselle tai ikäihmiselle. Joku käy lukemassa. Joku käy laulamassa. Joku käy pelaamassa korttia tai shakkia. Joku vie sanomalehden tienposken postilaatikosta huonojalkaisen oven ripaan. Joku seuraa, syttykö tänään valo Hilman keittiöön tai sammuu makuukammarin lamppu iltakahdeksalta kuten aina. Jos ei, niin hän käy tarkistamassa, onko Hilmalta kaikki hyvin. Joku neuloo tumppuja, sukkia, pipoja niin keskosvauvoille kuin pakolaisille, vanhainkotiin tai naapuriin.

Ystäväni kertoi jakaneensa kadulla kahvi+pulla-lahjakortteja läheiseen kahvilaan sisarensa syntymäpäivälahjatoiveena. Kokemus oli ollut valtaisa, niin antajalle kuin iloisesti hämmästyneille ja liikuttuneille tuntemattomille ihmisille.

Toinen ystäväni oli lukenut Facebookista ankean lauantai-aamuni päivityksen: äkillinen alueellinen putkirikko ja vesi poikki, enkä saanut aamukahvia. Hän ilmestyi ovellemme täyden kahvitermoksen kanssa.

Pieniä ja suuria tekoja, joilla on yhteinen nimi: välittäminen. Yhteistä on myös se, että me kaikki maailman ihmiset, meidän olemme loppujen lopuksi samalla puolella. Niin auttajat kuin apua tarvitsevat, elämän puolella.

Erään työpäiväni timantti oli Saimi-Inkeri, joka soitti liikuttuneena kiittääkseen saamastaan avusta. Olin neuvonut häntä ottamaan yhteyttä vapaaehtoistoiminnan avunvälitykseen. Sieltä hän sai ystävän ja käsikynkän, jonka avulla pääsi miehensä Vihtorin haudalle kolmen vuoden tauon jälkeen. Olivat menneet kaupan kautta, ostaneet kanervan ja kynttilälyhdyn. Nyt oli Vihtorinkin haudalla pieni valo, joka valaisi myös vanhan leskirouvan surunpimeää päivää. ■



Ansiosidonnainen lyhenee

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Hallitus esittää muutoksia työttömyysturvalakiin. Muutosesitys pitää sisällään muun muassa ansiosidonnaisen päivärahan keston lyhentämisen. Esitys ei koske 58 vuotta täyttäneitä.

Juha Sipilän hallitus haluaa säästää 200 miljoonaa ansiosidonnaisesta päivärahasta. Tavoitteena on työllisyysasteen merkittävä nosto. Hallituksen mukaan uudistus lyhentäisi työttömyysjaksoja, alentaisi rakenteellista työttömyyttä ja säästäisi julkisia voimavaroja.

Jos esitys menee läpi eduskunnassa, ansiosidonnaista päivärahaa maksetaan enintään 400 päivältä, tai enintään 300 päivältä, jos työhistoriaa on alle kolme vuotta.

Kansan Uutisten verkkolehti nosti 20. lokakuuta uutisoinnissaan esille huolen työmarkkinatuen saajien määrän kasvusta muutoksen myötä. Jos työllisyystilanne ei parane merkittävästi, työmarkkinatuella putoavien määrä nousisi vuosittain 15 000 hakijalla. Kelan johtava tutkija Pertti Honkonen arvioi, että työttömyystukien leikkauksia voidaan verrata 1990-luvun lamasäästöihin. Honkonen pitää palkkatukea parhaana keinona saada työttömät takaisin töihin.

Lakiesitys pitää sisällään myös omavastuuajan pidentämisen takaisin seitsemään päivään. Omavastuu aika lyheni seitsemästä viiteen päivään vuoden 2014 alusta. Lisäksi pitkä työura ei enää oikeuttaisi korotettuun ansio-osaan ja myös työllistymistä edistävien palveluiden ajalta maksettavaa korotettua ansio-osaa alennettaisiin. Muutosten olisi tarkoitus astua voimaan vuoden 2017 alusta.



OULUN PITKÄAIKAISTYÖTTÖMÄT HOIVA-AVUSTAJIEN IKÄIHMISSÄ

Kaleva uutisoi 19. lokakuuta lehdessään, että pitkäaikaistyöttömät ovat osallistuneet Oulussa ikäihmisten hoivapalveluihin vuosien ajan.

Kaupungin työllisyyspalvelujen päällikkö Seija Mustosen mukaan Oulussa yhteistyössä ovat olleet mukana muun muassa asukastuvat. Esimerkiksi Lintulammen asukastupa on järjestänyt lähihoitajan tutkintoon tähtäävää koulutusta.

Oulun mallissa kaupunki, toimijat ja kolmas sektori ovat olleet luomassa vaikeasti työllistyville ammatillisia valmiuksia. Asia sai laajemman huomion kun Kymmenen Uutiset oli näyttänyt uutisen Vaasasta, jossa jo 40 pitkäaikaistyöttömää on työllistetty hoiva-avustajiksi ja malli olisi leviämässä muihinkin kuntiin. Super työttömyyskassan jäsenistä eniten työttömiä on juuri Oulussa.

UUSI ASIANHALLINTAJÄRJESTELMÄ TULOSSA

Kassa ottaa käyttöön uuden sähköisen asianhallintajärjestelmän.

Alustavan aikataulun mukaan käyttöönotto tapahtuu marraskuun puolivälissä. Päivärahan hakijoille muutos näkyy jonkun verran pidettyinä käsittelyaikoina johtuen ennen kaikkea järjestelmän sisäänajon aiheuttamasta käyttökatkoksesta, sekä henkilökunnan koulutuksesta ja perehdyttämisestä uuden järjestelmän käytössä. Pahoittelemme mahdollisia häiriöitä jo etukäteen. ■

Muistettavaa

Lähetä kassalle kopio vuoden 2014 veropäätöksestä, jos haet päivärahaa ja olet sivutoiminen yrittäjä. Älä lähetä palkka- ja muita liitteitä valokuvina, koska ne eivät useinkaan ole luku- ja arkistointikelpoisia. Jos jäät työttömäksi, ilmoittaudu koko-aikatyönhakijaksi www.te-palvelut.fi ja hae päivärahaa ansio-päivärahahakemuksella. Liitä hakemukseen kopio työtodistuksesta ja palkkatodistus työttömyyttä edeltävältä vähintään 26 kalenteriviikon ajalta, tai kopiot vastaavan ajan kaikista palkkalaskelmista.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.00
 Palvelunumero arkin klo 9.00–13.00
 09 2727 9377
tkpalvelu@supertk.fi

SUPER-LEHTI ON VERKOSSA!

SÄHKÖISEN LEHDEN VOIT LUKEA NIIN TIETOKONEELTA, TABLEILTAKUIN ÄLYPUHELIMESTA.

SuPer-lehti
on luettavissa myös
sähköisenä versiona.
Löydät sen osoitteesta

[www.superliitto.fi/
super-lehti](http://www.superliitto.fi/super-lehti)

Sähköisessä versiossa
lehden sisältö kasvaa ja
monipuolistuu videoilla,
kuvakollaaseilla ja linkkien alta
avautuvalla, artikkeleita taustoittavalla
lisämateriaalilla.



Videoista kertoo käynnistysnuolimerkki
artikkelin yhteydessä



Valokuvakollaasit on merkitty kahden
kuvan tunnukseilla



Lisätietoa löytyy linkeistä yläviistoon
osoittavaa nuolta klikkaamalla



Kerromme maistiaisista tulevista
aiheistamme lehden blogissa.

Käy kurkkaamassa mitä
seuraavaksi on tulossa!
Myös blogi löytyy osoitteesta

[www.superliitto.fi/
super-lehti](http://www.superliitto.fi/super-lehti)

SEURAA MEITÄ REAALIAJASSA!

Lehdellä on oma Instagram-
tili **@superlehti_super**.

Löydät lehden aineistoa
myös liiton Instagramista

@superliitto, Twitter-tililtä

@SuperLiitto ja Suomen

lähi- ja perushoitajaliiton

Facebook-sivuilta.



► www.superliitto.fi/super-lehti



“Siinä
oli pari
muuttujaa”

Turvaa henkesi

Kaupan päälle kampanjaetu -30 %

Elämässä riittää muuttujia, joita ei aina voi itse kontrolloida.
Voit kuitenkin huolehtia perheestäsi ja itsestäsi
kunnollisella vakuutusturvalla.

Turvaa henkesi – ota itsellesi henkivakuutus niin saat koko
perheellesi sairauskulu-, tapaturma- ja matkavakuutukset
-30 % alennuksella ensimmäisen vuoden vakuutusmaksuista.

Etua ei saa verkkokaupasta. Vain ammatilliton jäsenille. Voimassa 1.9.–31.12.2015.
Henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.

Turva tukee suomalaista elokuvaa.
**HÄPÄPIIRIN
SANKARIT 2**

Tule käymään, soita tai jätä yhteydenottopyyntö netissä

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva ☎ 01019 5110 🌐 www.turva.fi

 **turva**

Teemme tilaa uusille tuotteille,
siksi myydään tuotteita erittäin edulliseen
hintaan! Napauta loppuunmyynti-linkkiä
kotisivulamme. www.inviteeurope.com



Kyseiset tuotteemme ovat tilavia.
Siksi suosittelemme, että valitset
yhden koon pienemmän kuin mitä
normaalisti käytät.

Tarjous

Kaikki hinnat sisältävät alvin, vähimmäistilaus on 40€.
Postikulut on 13€. Yli 600€, tilaus toimitetaan ilman postikuluja.
Tilatakaa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 3/12 2015 asti.

Anna koodi 189 tilauksen yhteydessä.



Tilaa meidän
ISO kuvasto!

Tuote. 540 V-aukkoainen tunika

V-aukkoainen lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua,
kännykkä- ja rintatasku ja avainlenkki.
Silitämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas,
jossa on miellyttävä työskennellä. Uusi parannettu
malli. Rypytyön ja kestää rumpukuivauksen

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester

Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote. 541 Naisten tunika

V-aukkoainen naisten lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua,
rinta- ja kännykkätasku ja avainlenkki. Säädettävä resori selässä
Silitämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä
työskennellä. Rypytyön ja kestää rumpukuivauksen.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester

Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 521 Housut, resoori

Suoranmalliset unisex housut kahdet sivutaskut. Reisi- ja
kännykkätasku. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Kestävä
raitakuosi kangas. Kutistomaton kangas ja kestää kuivaus-
rummun.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester

Väri: Musta, Viinipun., Valk., Laiv.sin



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 763 V-aukkoainen tunika, unisex

V-aukkoainen unisex-pusero rintataskulla ja kahdella
sivutaskulla. Avainlenkki ja kännykkätasku. Lyhyt hiha.
Pesu 85°C.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla

Väri: Turkoosi, Omenan-vihreä, Punainen,
Vaal.sin, Cerise, Laiv.sin, Valkoinen, Aqua,



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoainen naisten tunika

V-aukkoainen naisten pusero, hieman vyötärönmyötäinen.
Rintataskulla sekä kahdella sivutaskulla. Avainlenkki ja
kännykkätasku. Pesu 85 °C.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla

Väri: Laivastonsininen, Valkoinen, Aqua, Cerise,
Vaaleansininen



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

Suorat housut, jossa kaksi sivutaskua ja lahje- ja kännykkätasku.
Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Vyölenkit, avainpidike.
Lahkeissa säädettävä kuminauhakuja. Pesu 85 °

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla

Väri: Laivastonsininen, Valkoinen, Aqua, Musta, Vaaleansininen



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoainen tunika

V-aukkoainen pusero rintataskulla ja kahdella sivutaskulla.
Kännykkätasku. Somisteet poikkeavalla värillä.



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Koot: XS-XXL
Materiaali: 100%
crinkle-puuvilla
Väri: (katso vasemalle)

Tuote 276 Housut unisex

Suoranmalliset housut kahdella sivutaskulla,
kummallakin puolella läpälliset reisitaskut
nappikiinnityksellä. Vyötäröllä resori ja
nauhakiinnitys.



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Koot: XS-XXL
Materiaali: 100%
crinkle-puuvilla
Väri: Valkoinen, Musta,
Harmaa, Antrasiitti

Tilaa tänään!

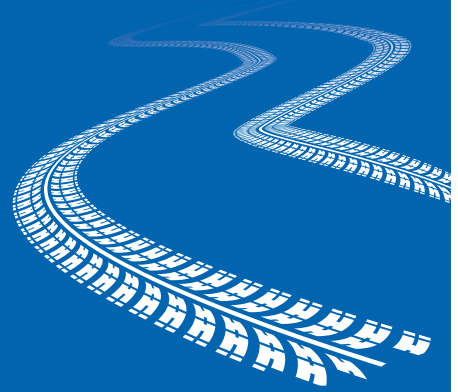
Toimitamme tilaukset
niin yksityisille kuin
yrityksille laskulla.
Soita puh. 0303-9108
14 vrk. vaihto- ja
palautusoikeus.
Kaikki hinnat
sisältävät alvin.
Toimitusaika
noin 10-14 vrk.

Asiakaspalvelu: Puh: 0303-9108 • Faxi: 0303-9107

E-mail: asiakaspalvelu@inviteeurope.com • www.inviteeurope.com

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki

Suosittele SuPeria!



**Liukkaat lähestyvät,
mutta SuPerissa ote pitää!**

Jokainen uusi jäsen saa paitsi liiton vakuutukset, loistavaa edunvalvontaa ja ammatillista koulutusta myös edullista lomailua ja reiluja alennuksia monista tuotteista ja palveluista.

Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2015 tai skannaa koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monikäyttöisen rannekukkaron sekä arvokkaan ammattimerkin.



SUPER

Tämän lehden liitteenä on SuPer-kalenterisi vuodelle 2016.



Kätevään taskukokoiseen kalenteriin on koottu tiiviit perustiedot sinun liitostasi SuPerista. Lisäksi löydät tilaa omille muistiinpanoille.

Kalenteriosiosta löydät merkittyinä vuoden 2016 tärkeät päivät: kansallisen lähihoitajapäivän 27.1. sekä tietysti kevään liittokokousvaaleihin liittyvät keskeiset määräpäivät.

Ole hyvä!



SUPER

**Vaihtuvia
tarjouksia
koko talven ajan
Oriolashop.fi:ssä**

ORIOLOSHOP.fi

Terveydenhuollon ammattilaisten ja opiskelijoiden oma verkkokauppa
Tuotevalikoima koostuu mm. kosmetiikkatuotteista, ravintolisistä, elintarvikkeista ja lemmikkituotteista.

Oletko jo hyödyntänyt marraskuun etusi?

Rekisteröidy heti

Muista myös
Orionin
keräilykampanja
Oriolashop.fi:ssä!



Sebamed pesuneste 1000 ml täyttöpussi

13,33 €
(norm. 14,81 €)



Avene Cold Cream -lahjapakkaus

10,57 €
(norm. 11,74 €)



RegulatPro 4-pack (4 x 350 ml)

169,00 €
(norm. 179,00 €)

**TARJOUKSET
VOIMASSA
1.-30.11.2015
Oriolashop.fi:ssä**

REKISTERÖIDY TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISENA,
jolloin varmistat edullisimmat hinnat ja edut, joita et muualta saa!

Maksutapoina ovat verkkopankkimaksu, luottokortit ja lasku. Lisätietoja toimitusehdoista ja maksutavoista löytyy verkkokaupastamme.



Asiakaspalvelu: info@oriolashop.fi, puh. 020 33 4242 ke-pe 10.00-14.00
www.oriolashop.fi

ORIOLOSHOP.fi



Suomen Haavanhoitoyhdistys ry järjestää
XIX Valtakunnalliset Haavapäivät teemalla
**Torstain toivotut ja perjantain
puhuttelevat - haavoja elämänsäkaaren varrelta**

4.-5.2.2016 Helsingin Messukeskuksessa

Ohjelma, ilmoittautuminen ja lisätiedot osoitteessa:
www.shhy.fi/haavapaivat

**NENÄ
PÄIVÄ**
6.11.2015

**JOKAISELLA ON OIKEUS
TURVALLISEEN JA IHMIS-
ARVOISEEN LAPSUUTEEN.**

Lapset ovat superilaisten sydämissä!

**Osallistu sinäkin
Nenäpäivä-keräykseen!
SuPer-Heli ja mahakin ehtivät mukaan.**

www.nenapaiva.fi



Kerro sähköisesti ammattiosastosi tapahtumista

Onko sinulla runsaasti kuvia ja tekstiä ammattiosastosi tai alueesi SuPer-tapahtumasta? Julkaisemme juttuja kuvineen Kuulumisia-palstalla, mutta tilaa lehdessä on aina rajoitetusti. Voit kertoa tapahtumista laajemmin myös oman ammattiosastosi verkkosivuilla. Näihin kuviin ja tarinoihin ohjaamme sähköisellä linkillä Kuulumisia-palstalta.

Kuulumisiin tulevat jutut ja [www-linkit](http://www.superliitto.fi) voit lähettää osoitteella super-lehti@superliitto.fi.



Pellon ammattiosasto juhli 30-vuotista taivaltaan 29. elokuuta Vihreän Pysäkillä. Juhlassa esiintyi paikallinen teatteri Meän Suota, jonka esitys kuvaili iloisesti lähihoitajan työtä palvelutalossa. Juhla-aterian jälkeen SuPerin hopeiset ansiomerkit saivat pitkäaikaisesta toiminnasta osaston hallituksessa sekä luottamustoimissa Anneli Ajanki, Susanna Eeronheimo, Sonja Harri, Marjatta Heikurainen, Outi Kangosjärvi, Raili Lasarov ja Tuija Kettula. Merkit jakoi SuPerin edustajiston jäsen Kristiina Jama yhdessä osaston nykyisen puheenjohtajan Lahja Kämäräisen sekä taloudenhoitaja Oivi Satan kanssa.

Osaston ensimmäinen puheenjohtaja Pirkko Konttajärvi muisteli osaston alkuvaiheita, jolloin ammattiosasto oli yhdessä Enontekiön, Muonion ja Kolarin kanssa. Laajalla alueella oleva osasto ei voinut toimia kunnolla, sillä lisähaasteita toivat niin pitkät mutkaiset ja pimeät taipaleet kuin lumet ja porot teitä tukkimassa. Kun paikallinen sopiminen alkoi yleistyä, se vaati paljon paikallista tietoa työpaikoista ja palkoista. Vuonna 1984 SuPerin liittohallitus antoi luvan omille ammattiosastoille Pelloon ja Kolarin sekä Muonio-Enontekiölle. Juhlan lopuksi juotiin superkakkukahvit, muisteltiin menneitä ja vaihdettiin kuulumisia. Läsnä oli 35 jäsentä, ja ilta oli oikein onnistunut.

KRISTIINA JAMA



Helsingin terveystieteiden ja Helsingin sosiaalitoimen ammattiosastojen yhteinen hyvinvointimatka Tarttoon syyskuun alussa oli jälleen kerran onnistunut, vaikka sää ei entiseen tapaan suositukaan. Tarton nähtävyydet tulivat tutuiksi ja hotellin spa-osaston kauneus ja hyvinvointihoidot olivat erinomaisia. Kiitos kaikille matkalle osallistuneille.

HANNELE HYVÖNEN



Pudasjärven ammattiosasto 211 teki onnistuneen ruskareissun Leville syyskuun puolessa välissä. Säiden suosiessa upeissa Lapin maisemissa oli ilo reissata hyvällä porukalla!

REIJA KÄLKÄJÄ



Jokilaakson ao 411, Keuruu-Multia ao 415, Mäntän ao 628. Yhdistettyä SuPer-voimaa risteilyllä syyskuussa 24.-25. syyskuuta. Kiitos kaikille mukana olleille!

MINNA SIVANNE

Lapin superit Levillä 12. syyskuuta



Vuodesta 2004 Lapin superilaiset ovat kokoontuneet syksyllä Levin koulutuspäiville. Vetäjänä on toiminut liittohallituksen edustaja Raija Mommo. Samalla on järjestetty monien ammattiosastojen virkistysviikonloppu. Raija ohjeisti osallistujia tulevasta liittokokousvaaleista ja kannusti ryhtymään ehdokkaiksi.

Tiiviin päivän aikana käytiin läpi myös työhyvinvointiin ja työsuojeluun liittyviä asioita sekä sivuttiin sote-asiaakin. Paljon keskustelua nousi nykyisen hallituksen säästö tavoitteista. Jäsenhankintaan tuli evästyksiä ja kokemuksia keskustelujen myötä, uusia jäseniä oli tullutkin hyvin. Opot kertoivat kokemuksiaan oppilastyöstään.

Päivän päätteeksi skoolattiin kuohuviinillä ja kiitettiin Raijaa ansiokkaasta superilaisten hyväksi tekemästä työstään täällä Lapin kairojen maassa. Illalla pidettiin leikkimielinen keilailukilpailu ja sen voitti Sodankylän ammattiosaston iloinen porukka.

Toivon mukaan perinne jatkuu ja saamme jatkossakin SuPer-koulutusta ja virkistymistä Levillä.

KRISTIIINA JAMA



Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 järjesti SuPerin Sumpit päiväkirurgian aulatiloiissa 7. lokakuuta. Väki kävi tutustumassa puheenjohtajaan, pääluottamus- ja luottamusmieheen sekä päivittämässä jäsentietojaan ja juomassa kupposen kahvia pullan kanssa. Mukaan sai heijastimen heilumaan syyspimeille ja pläjäyksen SuPer-tietoutta. Kiitos kävijöille ja osallistuneille.

TARJA AALTONEN

Kotkan ammattiosasto 707:n pitkäaikainen puheenjohtaja ja pääluottamusmies Tarja Halme saatettiin eläkkeelle ammattiosaston entisten ja nykyisten aktiivien voimin. Kiitämme kaikki Tarjaa sitoutuneesta ja omistautuneesta työstä Kotkan kaupungin superilaisten edunvalvojana ja ammattiosaston toiminnan vetäjänä. Antoisia eläkepäiviä!

SEIJA PIIPPONEN-PEKKOLA



Lähetä kuulumiset osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi 11. marraskuuta mennessä. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta. Käytä hyväksesi myös uutta linkitysmahdollisuutta ammattiosaston kotisivuille.

50 vuotta valmistumisesta



Tampereen apuhoitajakurssi 35 valmistui 28.9.1965. Kahdeksan meistä kokoontui 29. syyskuuta Tampereen Tornihotelliin 50 vuoden jälkeen muistelevaan valmistumistamme. Oli mukava tavata ja päätimmekin kokoontua samaan paikkaan kahden vuoden kuluttua. Tervetuloa mukaan kaikki kurssilaiset!

SIRKKA JALONEN

Syyskokouksutsut

Ammattiosaston syyskokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10. pykälän asiat. Tänä vuonna ammattiosastojen tulee syyskokouksiinsa myös asettaa mahdolliset ehdokkaansa liittohallituksen jäseniksi ja valita omat vaalipiirikokousedustajansa. Tervetuloa joukolla mukaan!

SYYSKOKOUKSESSA:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
 - päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittohallitus on antanut lausunnon
 - valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja, jota kutsutaan ammattiosaston puheenjohtajaksi sekä muut ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
 - valitaan kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa
 - päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
 - päätetään muista kokouksutsussa mainitusta asioista
- ESPOON JA KAUNIAISTEN AO 801**
syyskokous 25.11. klo 18.00–19.00 GLO-kokoushotellissa Sellossa, Lepävaarankatu 1. Arvontaa. Kokouksen jälkeen joulubuffetti. Ilmoittaudu ti 10.11 mennessä ja kerro allergiat. Asiasta tulee henkilökohtainen ilmoitus sähköpostiisi ja se löytyy myös ammattiosaston sivulta. Arja Ilomäki.
- HYKS:N AO 813**
syyskokous 9.12. klo 17.00 Ravintola Loiste, 10. kerros, Kaivokatu 3, Helsingin päärautatieaseman lähellä. Tarjoilujen vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruokavalio- ja allergiatiedot 22.11 mennessä. Meri Kujanpää, sähköposti kujanpaa84@yahoo.com.
- HÄRMÄNMAAN AO 302**
syyskokous 26.11. kello 18:00 Korttejärven osuuspankin kerhohuoneessa. Tarjoilun järjestämiseksi ilmoittautumiset 19.11. mennessä anne.kniivila@pp.inet.fi.
- IKAALISTEN AO 626**
syyskokous 18.11. klo 18.00 Jyllinko-deilla. Ohjelmassa standup esitys Ellun kätevä koppa. Kahvittelua ja sekä tietysti kokoustamista tärkeiden asioiden puolesta. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 8.11. Tarjalle 040 593 8561.
- JOENSUU AO 508**
syyskokous 11.12. klo 18.00 Paikka: Ravintola Kerubi, Rajakapteenin pirtti, Siltakatu 1, 80100 Joensuu. Ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 1.12. mennessä eeva.heiskanen@jns.fi. Kerro samalla ruokavaliosta tai allergioista.
- JYVÄSKYLÄN AO 413**
syyskokous ja pikkujoulu pidetään

18.11 klo 18.00 Rhealla. Ilmoittaudu 12.11 mennessä Virvalle virva.sorvali@suomi24.fi tai tekstiviestillä puh. 040 525 6823. Muista mainita ruokavaliosi. Hallitus.

• KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200
syyskokous ja pikkujoulu pe 27.11. klo 18.30 Hotelli Kiannon Kuohuissa Sorsankorva-kabinetissa Suomussalmella. Kokouksessa valitaan myös ammattiosaston puheenjohtaja, hallitus ja muut toimihenkilöt. Kokouksen jälkeen jouluruokailu ja pikkujoulutanssit. Avec/ystävä voi osallistua ruokailuun ja yhdessäoloon 43 €. Sitovat ilmoittautumiset Eilalle 12.11. mennessä 044 217 4870 ja maksamalla ammattiosaston tilille Flg4 5760 0320 1397 68 jäsen 15 € ja avec 43 €. Jos lähtijöitä on riittävästi, ammattiosasto maksaa yhteiskuljetuksen Kajaanista ja Kuhmosta ja matkaltakin pääsee kyytiin. Hallitus.

• KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651
syyskokous ja pikkujoulu 10.12. klo 18.00 Kruununmyllyssä, Vanajanlinnantie 4, Hämeenlinna. Ilmoittaudu mukaan 1.12. mennessä super651@superliitto.fi.

• KESKI-KARJALAN AO 510
syyskokous pe 20.11. klo 17.30 Ravintola Koivikon Kievari, Puhos. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa aterian, joten ilmoittautumiset 10.11. mennessä Paulalle tekstiviestillä 0400 771 301.

• KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824
syyskokous 26.11. klo 17.30 terveyskeskuksen ruokasalissa. Tarjolla suolaista ja makeaa! Osallistujien kesken arvotaan lahjakortti. Tiina Jääskeläinen.

• KIURUVEDEN AO 530
syyskokous 12.12. klo 18.00 Hotelli Ravintola Peltohoivi, kabinetti, Asematie 9, Kiuruvesi. Kokouksen jälkeen ammattiosaston tarjoama jouluruokailu, joten sitovat ilmoittautumiset pe 27.11. mennessä tekstiviestillä 045 183 4888. Perumatta jättämisestä perimme ruokailun hinnan. Tervetuloa! Hallitus.

• KOUVOLAN AO 708
syyskokous 26.11. klo 18.00 Kouvola kaupungintalon valtuustosalissa, Torikatu 10. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 15.11. mennessä super708@superliitto.fi tai tekstiviestillä 040 730 4917. Kerro mahdollisesta erityisruokavaliosta. Tavataan kokouksessa! Anna Lemola.

• LAHDEN SEUDUN YKSITYISSEKTORIN AO 406
syyskokous pidetään 20.11. klo 17.00 ammattiosaston toimistossa, Iso-Paavolankatu 2, Lahti. Kokouksen jälkeen pikkujouluruokailu ja lämminhenkistä

yhdessäoloa, arvontaa ja tilaisuuteen sopivaa ohjelmaa. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliointilmoitukset 16.11. mennessä tekstiviestillä 050 431 6450 tai super406@superliitto.fi.

• LAPPEENRANNAN AO 714
syyskokous pidetään Lappeen Ruus-tinnassa 25.11. klo 18.00 alkaen. Valitsemme myös ammattiosastolle puheenjohtajan sekä hallituksen kaudelle 2016–2018. Kokouksen päätteeksi nautimme pitopöydän antimista, joten sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta 16.11. mennessä: super714@superliitto.fi. Katja Laitinen.

• LÄNSI-POHJAN KESKUSSAIRAALAN KY AO 103
syyskokous ja pikkujoulu torstaina 26.11 klo 18.00 Ravintola Merihovissa, Keskuspuistikatu 6, Kemi. Sitovat ilmoittautumiset 21.11 mennessä Eija Sunnarille. 044 200 5735 tai eija.sunnari@lpshp.fi. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto.

• OULAISTEN SEUDUN AO 207
syyskokous ja jouluruokailu 10.12. klo 18.00 Honkamajalla, Hietalan-tie 91, Oulainen. Valitaan myös ammattiosaston hallituksen toimijat, sekä tilintarkastajat. Kimp-pakyyditys Sun Hotellin aukiolta klo 17.45. Ilmoittautuminen 29.11. mennessä Merja Niemelle 040 750 2618. Ilmoita erityisruokavalioksi. Lähde nauttimaan ammattiosaston tarjoamasta kattavasta jouluruokailusta sekä mukavasta yhdessäolosta tunnelmallisissa puitteissa! Ammattiosaston hallitus.

• PEIJAKSEN AO 823
syyskokous tiistaina 8.12. klo 17.00 Tikkurilan hotelli, Läntinen Valkoisenlähteen-tie 52, Tikkurilan urheilupuisto. Sitovat ilmoittautumiset 1.12. mennessä, anne-maarit.ahl-roth@hus.fi tai tekstiviestillä 050 575 1944. Kokouksen jälkeen on ruokailu ja mahdollisuus jäädä keilaamaan. Ilmoita samalla ruokailuun liittyvät rajoitteet.

• PIRKANMAAN YKSITYISTEN ALOJEN AO 649
syyskokous ke 25.11. klo 18.00 Ravintola Heinätori, Pyynikintori 5, Tampere. Hallituksen varsinaisten ja varajäsenten sekä taloudenhoitajan, toiminnan- ja varatoiminnantarkastajien valinta. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun takia 11.11. mennessä ao649@luukku.com. Tarjoilusta vastaa ammattiosasto. Hallitus.

• PÖYTÄN SEUDUN AO 643
syyskokous to 26.11. Pitorihessä, Turuntie 568, Riihikoski. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-allergiat 18.11.

mennessä Kirsille super643@superliitto.fi tai 0500 741 356. Myös puheenjohtajan ja hallituksen valinta.

• RAAHEN SEUDUN AO 214.
 syyskokous ja jouluruokailu ti 1.12. klo 18.00 Ravintola Kreivin Ajassa Ruukissa, Ahlströmintie 1. Ruokailun takia ilmoittautu ja ilmoita samalla erikoisruokavaliosi 23.11. mennessä 040 195 0224 tai kotisivuilta a0214.superliitto.fi/.

• RAUMAN SEUDUN AO 620
 syyskokous 20.11. klo 18.00 Wanha Asema, Karjalankatu 15, Rauma. Ilmoittautumiset viimeistään 11.11. marko.hurmerinta@rauma.fi tai 044 793 1633.

• SALON SEUDUN AO 605
 syyskokous Rantaravintola Lahna-järvellä, Helsingintie 3276, Lahna-järvi 23.11. klo 17.30 alkaen. Bus-sikuljetus Salosta, Farmoksen ton-tilta lähtee klo 17.00 ja paluukul-jetus ruokailun jälkeen. Kokouksen jälkeen jouluruokailu. Sitovat ilmoit-tautumiset 16.11. mennessä teksti-viestillä 044 988 7754 tai sähköpos-tilla osoitteeseen super605@superliitto.fi. Ilmoitathan myös mahdolli-set ruoka-aineallergiat ja osallistu-misesi bussikuljetukseen.

• SOTKAMON AO 225
 syyskokous ja pikkujoulu 27.11. klo 18.00 Heikkilän pirtissä Otrantie 7 B, Sotkamo. Myös ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen va-linta. Kokouksen jälkeen nauti-taan perinteinen jouluaateria. Sito-vat ilmoittautumiset 21.11 mennessä 044 543 0050.

• TAMPEREEN AO RY 631
 syyskokous torstaina 19.11. alkaen klo 17.15 Tipotien sosiaali- ja ter-veysasemalla. Ilmoittautu ruokai-lun takia Hanna-Leena Jaloselle, hanna-leena.jalonen@tampere.fi.

• TOHMAJÄRVEN AO 518
 syyskokous 3.12. klo 18.00 Kotipir-tissä. Ammattiosasto tarjoaa kokouk-seen osallistujille ruokailun ja kaksi elokuvalippua. Ilmoittautumiset syyskokoukseen 29.11. mennessä Sirpalle 0400 132 322.

• TURUN KAUPUNGIN AO 606
 syyskokous 30.11. klo 18.00 Hotelli Cumulusen Talvipuutarhassa, Eeri-kinkatu 28-30. Kokouksen jälkeen on tarjolla pikkujoulubuffet. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavali-oineen 22.11. mennessä Jaanalle, jaana.ronnholm@turku.fi.

• UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608
 syyskokous 18.11. klo 19.00 ravin-tola Torpparin tuvassa, Vinkkilän-tie 20, Vinkkilä. Ennen kokousta klo

17.30 tutustutaan sisustusliike Merili-lianin tuotteisiin. Illan päätteeksi nau-timme Torpparin tuvan maukkaasta jouluaateriasta. Sitovat ilmoittautumi-set 11.11. mennessä satutopi@gmail.com tai tekstaa 0400 411 881.

• VAALAN AO 227
 syyskokous ma 30.11 klo 16.00 ter-veyskeskuksen kirjastossa Kolehmai-sentie 5. Hallitus kokoontuu klo 15.00. Ammattiosasto tarjoaa pientä purta-va.

• VAASAN AO 312
 syyskokous 2.12. klo 18.00 Hotel Ran-tasipi Tropiclandia, Lemmenkuja 3. Ammattiosasto tarjoaa buffet-ruokai-lun kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoit-tautumiset 19.11. mennessä Marjalle: marja.isomottonen@saunalahti.fi tai 050 405 3658, voit jättää myös vies-tin. Ilmoita samalla mahdollinen eri-tyisruokavaliosi. Hallitus.

• VARKAUDEN AO 528
 syyskokous ja pikkujoulu Warkaus salissa tiistaina 1.12. klo 17.00. Halli-tus kokoontuu klo 16.00. Perinteisten pikkujoulujen ohjelmassa jouluaateria ja muuta piristystä. Joulupukki piipah-taa paikalla. Hinta jäsenille 5 euroa. Maksu tilille FI32 8000 16011 58430. Viite SuPer 528. Sitovat ilmoittautu-miset viimeistään 10.11. Kerro samalla ruoka-aineallergiasi. irjam.koponen@varkaus.fi. Herkuttelua ja hauskanpi-toa.

• VASANEJDENS FA 316
 höstmöte och julfest på Seglis mån-dag 9.11. kl. 19.00. Stadgeenliga ären-den. Nominering av kandidater till förbundsstyrelsen. Facket bjuder på höstbuffe. Lotteri. Bindande anmä-lan (sms/e-post) senast 25.10 till Gunilla Huhta gunilla.huhta@vshp.fi 050 410 6357 eller Camilla Wester-lund c.westerlund@folkhalsan.fi 050 320 3757. Välkomna!

Muut kutsut

• ORIVEDEN SEUDUN AO 630
 Teatteriretki Tampereen Teatte-riin Tiputus-näytökseen 12.12. Esitys alkaa klo 14.30. Tarkemmat tiedot kul-jetusaikatauluista myöhemmin. Retken omavastuu on 20 €. Se sisältää teat-terilipun ja bussimatkat. Sitovat ilmoit-tautumiset ja maksu Katjalle viimeis-tään 23.11. puh. 050 435 0394 helan-der.katja@gmail.com. Lippuja rajoite-tusti!

• TOHMAJÄRVEN AO 518
 Pikkujouluireissu tehdään Lomakes-kus Huhmariin 27.11.-28.11. Lähtö GT-huoltoasemalta 27.11. klo 14.00 ja paluu

IN MEMORIAM

Lea Sinikka NEVALAINEN

s. 15.12.1957
 k. 30.08. 2015

*Hyvän ahkeran ihmisen muisto
 niin paljon kertoa voi.
 Se kertoo kaikesta siitä,
 mi elämä aatelo.
 Siitä kertovat tuhannet tunnit
 työn ääressä vierineet,
 ja kevyet taikka raskaat
 jo väiäneet askeleet.*

Pidettyä työkaveria kaipauksella muistaen
 Juuan SuPer 509

RISTIKKORATKAISU 10/2015

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

Syyskuun ristikkokisan voitti
ESA LAHTI NURMOSTA
 Lämpimät onnitelut!

28.11. iltapäivällä. Tiedustelut ja sito-vat ilmoittautumiset 22.11. mennessä Sirpalle puh. 0400 132 322.

• VAALAN AO 227
 Pikkujoulu perjantaina 11.12 Rokuan hovissa perinteisen jouluaaterian ja Standup-klubin merkeissä esiin-tyjinä likka Kivi ja Tommi Ylimäi-nen. Ammattiosasto tarjoaa ruo-kailun sekä lipun (kellonaika ilmoi-tetaan myöhemmin). Sitovat ilmoit-tautumiset Teijalle 25.11 mennessä super227@superliitto.fi tai teksti-viestillä 041 435 9137. Tervetuloa!

MYRSKY

Kaunis syksyinen päivä kääntyy iltaan. Hiljalleen laskeva aurinko punaa maiseman ja aava järvenselkää näyttää rauhaisalta. Mieleni tekisi tuoretta muikkua. Ihan vielä ei ole muikun kutuaika, mutta kyllä sieltä varmaan ruokakalat saisi. Järjestelen verkkomerkkejä valmiiksi ja pohdiskeleen piippua röyhäytellessä minne pyydykset laskisi. Olen juuri päättänyt laskea ne samaan paikkaan kuin aina ennenkin, kun nousee tuulenvire. Jotenkin tuntuu, että tällä kertaa katselisin vielä hetken tuulen nousemista, ennen kuin työntäisin veneen vesille. Tarkistan

jopa veneen kiinnityksen. Se kyllä kestää. On Valion nimipäivä.

Valio on ajatellut, että kertarysäys olisi liian helppo ja lyhyt huvi. Nyt se kokeilee toisenlaista lähestymistä. Hivutustaktiikkaa. Järvien kalliorannoilla ja muillakin aavoilla paikoilla puut ovat ujuttaneet juurensa tiukasti maan ja kivien rakoihin. Kevyempien myrskyjen niitä humistellessa ne ovat kaivaneet kyntensä yhä lujemmin maaemoon. Tämän rannan petäjät ovat nähneet paljon.

Humina yltyy pikkuhiljaa kovaksi tuuleksi. Tokihan tällä rannalla puhallelee, kun suunta oikein kohdalle sattuu, mutta tämä puhuri ei tun-

nu pitävän minkäänlaista taukoa. Illan hämärtyessä alan huolestua sen voimasta. Keräilen otsalampun valossa kevyempiä tavaroita tuulensuojaan, kunnes huomaan työn turhaksi. Tavaraa alkaa olla ilmassa enemmän kuin maassa.

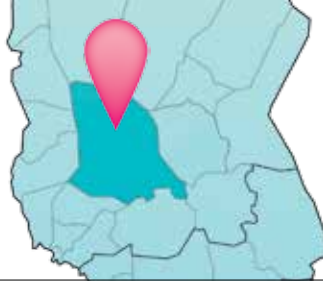
Ylärinteen lähes satavuotias aihkipeittäjä antautuu ensimmäisenä. Juuret kyllä pitävät kalliossa, mutta varsi antaa periksi ja se katkeaa kuin tulitikku. Irtotavarat ovat nyt pienin murhe. Valio-myrsky laittaa myös aallot töihin. Teloilla olevan veneen se nostaa kevyesti mukaansa ja vie aaltoihin. Tunnelma on epätodellinen. Vierestäni kaatuu suuri puu repien maata mukanaan ja raskas vene pyörii rantakivikossa kuin hento kaarnalaiva. Aaltojen jyskeen läpi kuulen veneen selkärangan murtuvan. Myrsky ottaa omansa.

Aamun valjettua ihmettelen jälleen kerran luonnon voimaa. Valion ottama omaisuus harmittaa, mutta toisaalta tuollaisen myrskyn näkee ehkä vain kerran eläessään.

Aurinko paistaa ja vesi väreilee rauhallisesti. Nyt maistuisi savumuikku. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

NUORENA ASIOIDEN YTIMEEN

Ovatko hoitajat olleet voittajia vai häviäjiä tämän syksyn leikkauksissa?

► s. 6

Hoitajat eivät ikinä ole häviäjiä vaan voittajia, koska he haluavat auttaa ja hoitaa toisia ihmisiä. Etuuksia tai palkkoja ei tulisi leikata mitenkään.

Luetko SuPer-lehteä mieluummin paperilta vai netistä? ► s. 8

Paperilta. Pidän paperisen lehden selaamisen konkreettisuudesta. Siinä saa hengähdystauon elektroniikasta.

Tuntuuko, että hoitotyö kuluttaa liikaa kroppaasi? ► s. 12

Kehonhuolto ja liikunta ovat vastapainoa kulutukselle.

Mistä ruoasta et tykkää? ► s. 14

Syön kaikkea.

Onko haavahoito hallussa? ► s. 22

Haavoja olen hoitanut melko vähän viimeisen vuoden aikana. Periaatteet kuitenkin ovat korvan takana.

Voitaisiinko tietotekniikan käyttöä lisätä hoitotyössä esimerkiksi vanhus-ten seurannassa? ► s. 28

Tietotekniikka ei tule ikinä korvaamaan ihmisen läheisyyden ja läsnäolon merkitystä toiselle ihmiselle.

Onko sinulla lemmikkieläintä? ► s. 34

On, villakoira Liila.

Oletko eutanasian kannalla? ► s. 38

Tapauskohtaisesti, kyllä.

Oletko koskaan käynyt SuPerin helmikuuisilla opintopäivillä? ► s. 50

Ne ovat vielä käymättä!

Tiina Rundgren on esimerkki siitä, että alle kolmekymppisenä pääsee helposti mukaan superilaisen ammattiyhdistystoiminnan ytimeen. Rovaniemen yksityissektorin ammattiosaston puheenjohtajana toimiva Rundgren aloitti ay-toimintaan tutustumisen muutama vuosi sitten SuPer-Nuorten tapahtumassa.

– Olin ihmeissäni kuinka mahtavaan joukkoon pääsin mukaan. Liityin jonkin ajan kuluttua yhdysjäseneksi, jotta saisin parempia eväitä ammattiliiton markkinointiin.

Rundgren lähti ehdolle TSN-luottamusmiesvaaliin ja tuli valituksi. Yhteydenpito ammattiosaston hallituksen kanssa tiivistyi, joten hänet valittiin varapuheenjohtajaksi ja vuosi sitten syyskokouksessa puheenjohtajaksi.

– Ay-toiminta antoi ihanan lisän lähihoitajan arkeen ja tarjosi muutaman lisävuoden minulle ammatissa. Suosittelen lämpimästi lähtemään mukaan. Se antaa niin paljon enemmän kuin mitä se ottaa.

Rundgren on jättämässä pitämänsä alan, sillä hän on aloittanut opiskelun humanistisessa ammattikorkeakoulussa Kiljavalla ja muuttanut Hyvinkäälle. Hän kuitenkin tekee siellä keikkaa kaupungin kotihoidossa.

– On ihana olla läsnä asiakkaille kotikäyntien ajan ja tehdä työtä, jolla on merkitystä.

Rovaniemellä yksityissektorin ammattiosastoon kuuluu noin 350 jäsentä, ja määrä kasvaa valvutuneisuuden lisääntymisen myötä. Rundgren kehottaa hoitajia osallistumaan jäseniltoihin ja tuomaan omia ehdotuksia toimintaan.

– Jäsenilloista voi saada varsin paljon eväitä omalle työpaikalle vietäväksi. Illat ovat oivallinen tilaisuus kysyä mieltä painavista asioista kokeneimmilta konkareilta.

Puheenjohtajan arkeen kuuluu vastaanottaa tietoja kentältä ja reagoida niihin. Negatiivisiin uutisiin kuuluu kiusaamista, uupumista, irtisanomisuhkia sekä työehtosopimuksesta heränneitä ongelmia.

– Joukkoon mahtuu myös tyytyväisiä jäseniä ja mukavia työpaikkoja.

Rundgren haluaa muistuttaa myös ammattiliittoon kuulumisen tärkeydestä.

– Suomessa on tapahtunut paljon muutoksia ja varmasti tulee tapahtumaan edelleen. On tärkeää löytää superilainen yhteisöllisyys meidän lähihoitajien joukosta. Jokaisella työpaikalla on mahdollisuus rakentaa hyviä muutoksia, kunhan yhteishenki on iloinen ja vahva, mutta ystävällinen. Rohkeutta ja voimia työpaikoille! ■



Tiina Rundgren toivoo, että jäseniltoihin osallistuttaisiin avoimin ja iloisin mielin.

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 Satu Taiveaho p. 09 2727 9191 (hoitovapaalla)
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9177
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasianpäälikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Sara Simberg p. 09 2727 9197
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija 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-postjänst 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 Markus Österlund p. 09 2727 9210
- mikrotukihenkilö Mira Valtonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-15
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Maija Raninen p. 09 2727 9193
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- asiakaspalvelusihteeri Merja Poikselkä-Takala p. 09 2727 910
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laitila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ronja Hasu p. 09 2727 9203
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 9199

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-15
- 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
- jäseniäsihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä, Jenni Timonen, Salla Uusikangas ja Paula Wirén

TYÖTÖMYSSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Vårdaren har förtjänat sin lön

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

S om ordförande för SuPer är jag arg och bestört över hur regeringen värdesätter vårt arbete. Regeringen har i sin vishet beslutat att föreslå spartalkon som i huvudsak riktar sig mot kvinnobrancher och dessutom mot dem som producerar välfärdstjänster och deras lönekuvert. Det här är vackert sagt ett utnyttjande, för människorna inom de här branscherna är samvetsgranna arbetstagare som sätter den vårdades, klientens och barnets behov i förgrunden. Är det så att regeringen räknar med dessa arbetstagares etik, eller är det regeringens tanke att vi på det här sättet räddar landet från ekonomiskt trångmål. Ganska svårt att tänka sig att här är räddningen för situationen i Finland, när målet är att exporten ska börja löpa bättre. Exportens betydelse för ekonomin i sin helhet har ingen någonsin förnekat, men hur man får den att öka är nog genom att arbeta, inte genom att utarma hushållen.

Ta till exempel superiternas hushåll, alltså vart lönen går och hur den påverkar samhällsekonomin i Finland. Lönen för en superit är ungefär 2100–2500 euro brutto, så den del som blir kvar i handen går nog ganska jämnt ut till att hålla den egna ekonomin på fötter. Säkert inte till skrytkonsumtion. Om hushållens konsumtion minskar har det direkta återverkningar på skatteutfallet. Det är i sin tur illa för den kommunala och den statliga ekonomin. Finlands ekonomiska problem härleder sig från helt andra faktorer än välfärdsarbetar-

nas löner. Jag har emellanåt konstaterat att även om superiterna och de övriga som producerar välfärdstjänster skulle arbeta utan lön, skulle det inte generera varor som säljer utomlands.

Vårdarna är genom sitt arbete ekonomiskt produktiva för vårt land. Var placerar man barnen, de sjuka och de gamla utan oss, när människorna ska gå till sitt arbete? Vem sköter dem då? Vi kan inte vrida klockorna tillbaka och säga att kvinnorna ska hem och sköta dem som behöver vård. Det här kan inte heller vara regeringens syfte, när de samtidigt betonar att vi måste få flera arbetande. Kvinnorna har varit och kommer att vara en resurs som Finland fortfarande behöver. Det är produktivt och helhetsekonomiskt att vårda även om det nästan uteslutande sker med skattemedel. Utan välfärdstjänster och övrig offentlig verksamhet, dagvård, utbildning, vård eller infra hade vi aldrig fått den uppskattning och ställning vi har i världen.

Verksamhet som genomförs med offentliga pengar får inte utnyttjas som ekonomisk buffert. Vårt land behöver högklassig verksamhet inom de här branscherna för att vi ska kunna bibehålla vårt anseende inom kunnande och välfärd också i framtiden. Vårdarna har alltså förtjänat sin lön, likaså de långa ledigheterna och de ersättningar som man en gång enades om i stället för lönehöjningar. Sjukdom får inte heller göras straffbar. En sjukdom är inte ett guds straff utan ofta ett anfall av virus eller bakterier på vilket kroppen reage-

rar. Mot den reaktionen hjälper bara vi – inte arbete, vilket också många experter inom branschen säger.

Trots allt är vi kunniga och bra arbetstagare, som behövs. ■

Silja



Från litet till ännu mindre

LEENA LINDROOS

När social- och hälsovårdsministeriets rekommendation om personaldimensionering för en god äldreomsorg år 2008 var 0,8 vill man nu sänka den till 0,4. Redan den nuvarande minimidimensioneringen 0,5 är ett minimum. Om vi går till ännu mindre resurser kan man inte längre tala om ett människovärdigt liv. SuPer krävde att dimensioneringen skulle skrivas in i äldreomsorgslagen 2012. Så blev det inte och lagen öppnades inte heller, trots att den minimidimensionering som var kriteriet underskreds på var tionde vårdplats. Nu är förbundets ståndpunkt att inte ens den svaga ekonomiska situationen berättigar till att lämna de äldre åt sitt öde eller att ställa deras vårdare inför en omöjlighet.

Kvaliteten på småbarnsfostran smulas också sönder. Regeringen har beslutat att öka storleken på daghemsgrupperna för barn över tre år med en förordning som träder i kraft i augusti nästa år. Det här beslutet slår botten ur den paragraf i daghemsförordningen som trädde i kraft i början av augusti i år och som fastställer barngruppernas storlek. Enligt den här förordningen får det finnas högst 21 barn över tre år i en heldagsgrupp, men efter augusti nästa år redan 24. Den vuxnas tid för barnen minskar, tryggheten försämras och vårdarnas belastning ökar.

SuPer är beredd att vädja till Europadomstolen för mänskliga rättigheter för åldringarnas del och ett medborgarinitiativ för kvalitet i småbarnsfostran pågår. Vi måste alla tro på något bättre och försöka påverka!

Från och med det här numret kan du läsa SuPertidningen också på elektroniska plattformar. På adressen www.superliitto.fi/super-lehti finns en faksimilupplaga av den tryckta tidningen. Den har utökats med länkar, videor och bildcollage. Om du klickar på symbolerna i artiklarna öppnas mer material att läsa och titta på. Tilläggen ger bokstavligen mervärde åt innehållet i den tryckta upplagan. Vi hoppas att ni blir inspirerade och också följer oss på sociala medier. För fackavdelningarna att observera: I vår nyhetsspalt Kuulumisia kan vi publicera länkar till bilder och berättelser som finns på era egna hemsidor. Var inte rädda att pröva på de nya möjligheterna! ■

Vad då för valmansförening

I SuPer-tidningen 10/2015 berättade vi att vid valet av en svenskspråkig kandidat till förbundsstyrelsen kan kandidater nomineras förutom av fackavdelningar även av valmansföreningar. Nu ska vi titta närmare på vad en valmansförening är för någonting och hur man bildar en.

I de svenskspråkiga medlemmarnas förbundsstyrelseval kan en valmansförening bildas av fem medlemmar som har svenska som modersmål och som har blivit ordinarie eller företagsmedlemmar i någon av SuPers fackavdelningar senast 31.12.2015. De bildar sin valmansförening genom att fylla i en blankett som heter **Stiftelseurkund för valmansförening** (blankett S4). Med samma blankett kan valmansföreningen även nominera sin kandidat. Blanketten kan skrivas ut på SuPers valsida på webben.

En av de fem medlemmar som bildar en valmansförening ska utses till valmansföreningens ombud och en annan till ombudets ersättare. Det är på ombudets ansvar att inom utsatt tid skicka in den blankett som valmansföreningen har bildats och kandidaten nominerats med. Ombudet fungerar även som en kontaktperson mellan kandidaten och förbundets valnämnd och måste därför ha en fungerande e-postadress.

Viktiga saker att komma ihåg när man bildar en valmansförening och nominerar en kandidat är:

- samma medlem kan endast vara med och bilda en valmansförening
- samma medlem kan endast nomineras av en valmansförening
- samma medlem kan vara med och bilda en valmansförening och bli nominerad av en annan
- kandidaten ska alltid skriftligen samtycka till att bli nominerad
- både de som bildar en valmansförening och kandidaten ska ha svenska som modersmål
- vare sig de som bildar en valmansförening eller kandidaten behöver inte tillhöra samma valkrets. ■



KÄNNER DU EN BRA KANDIDAT? SAMLA IHOP ETT GÄNG SVENSKSPRÅKIGA MEDLEMMAR OCH NOMINERA HENNE/HONOM! ELLER VARFÖR INTE SJÄLV BLI NOMINERAD? MER INFO OM HUR OCH NÄR MAN BILDAR EN VALMANSFÖRENING OCH NOMINERAR EN KANDIDAT FINNS I VALGUIDE FÖR VARJE MEDLEM PÅ SIDA 8.



När man prutar på barnens förmåner blir räkningen dyr

Kvaliteten på småbarnsfostran smulas sönder

TEXT OCH BILD HENRIKKA HAKKALA

Den nya lagen om småbarnsfostran är inte mer än fyra månader gammal när den redan ska försvagas. Enligt Teemu Hiilinen, huvudförtroendeman vid Esbo stad, behöver vi i stället för kortsynta besparingar ett ansvarsbärande för de barn som växer upp.

Regeringen har med en förordningsändring som träder i kraft den 1 augusti 2016 beslutat att öka gruppstorleken i heldagsvården för över treåringar till åtta barn per vårdare. I framtiden kan tre fostrare ha upp till 24 i stället för 21 barn på sitt ansvar.

Samtidigt förväntas personalen inom småbarnsfostran delta i den statliga ekonomins spartalko tillsammans med den övriga kommunsektorn.

Teemu Hiilinen glädje över den nya lagen som sätter tak för gruppstorleken förbyttes snart i besvikelse, när den i samma veva började skrotas.

– Den väntade lagen visade sig vara en torso mot vad den borde ha varit.

KNAPP BEREDSKAP

I den snabbt växande staden Esbo har man enligt Teemu Hiilinen inte varit beredd på det snabbt ökande behovet av dagvårdsplatser. När man ökar gruppstorlekarna är det fråga om samma bristande beredskap på samhällsnivå. Kostnaderna kommer att synas i framtiden inte bara i barnens och familjernas välmående utan också i form av minskad attraktivitet hos småbarnsfostran som bransch.

Som intressebevakare är Hiilinen oroad för personalens ork. Ju större

barngrupp en fostrare ansvarar för desto mer utsätts fostraren för smittsamma sjukdomar, buller, brådska och psykisk belastning när han eller hon inte kan göra sitt arbete ordentligt.

– Det är verkligen viktigt att en människa får göra sitt arbete bra. Om man ständigt upplever att man kan bättre, men att det inte finns möjlighet till det, uppstår en känsla av otillräcklighet. Det här avskräcker också från branschen.

För barnen består de verkliga hoten av att tryggheten försämras och ojämlikheten ökar.

– Det finns forskningsrön om att småbarnsfostran är den mest jämlikhetsskapande stödformen för barn. Det här tycker jag att är en samhällelig utmaning som man tills vidare inte har begripit till fullo.

BARNETS INTRESSE ÄR FOSTRARENS INTRESSE

Den speciella styrka inom småbarnsfostran som de närvårdare som arbetar som barnskötare har är att finnas vid barnets sida och bemöta det som individ, poängterar Teemu Hiilinen. Ett fostringsarbete av god kvalitet kräver ändå tillräckliga möjligheter att sätta sig in i barnets behov och stöda barnet i dess utmaningar. De kommande större barngrupperna, den planerade rätten till dagvårdsplats som svajar i takt med arbetsmarknadsläget och de försämrade arbetsvillkoren för fostrarna försämrar oundvikligen kvaliteten på småbarnsfostran.

– Nu talas det bara om tvång och pengar, som ändå alltid kan betalas till-



Det talas vackert om småbarnsfostran, barnaspekten och kvaliteten framhävs. Allt detta framstår som enbart tomma ord ifall gruppstorleken inte tillåter god kvalitet i arbetet. Belastningen för en fostrare hotar att öka huvudlöst, konstaterar Hiilinen.

baka. Det som nu görs leder till förstörda och utslagna människor. Vi flyttar inte pengar utan människoöden. Och det är riktigt fel. Särskilt det att vi drar åt snaran kring den som gör ett skiftarbete för låg lön och som inte har något att göra med statens skuldsättning eller med att exporten drar.

Därför är det viktigt att öka trycket på beslutsfattarna så att de återkallar de ogenomtänkta försämringarna. En bra chans att uttrycka sitt stöd för en småbarnsfostran av god kvalitet är att underteckna medborgarinitiativet på webben.

– Jag tror att vi får ihop den mängd underteckningar som behövs. Det är hög tid att stoppa pajaskonsterna, påpekar Hiilinen. ■



WWW.KANSALAISALOITE.FI/FI/ALOITE/1634

Mänskliga rättigheter också till seniorer

TEXT MARJO SAJANTOLA ILLUSTRATION TIMO NUMMINEN

En personaldimensionering på 0,5 är förvaring, men 0,4 är redan tortyr och äldreomsorgslagen bara ett skämt. SuPer vänder sig till Europarådet om personaldimensioneringen inom äldreomsorgen minskas.

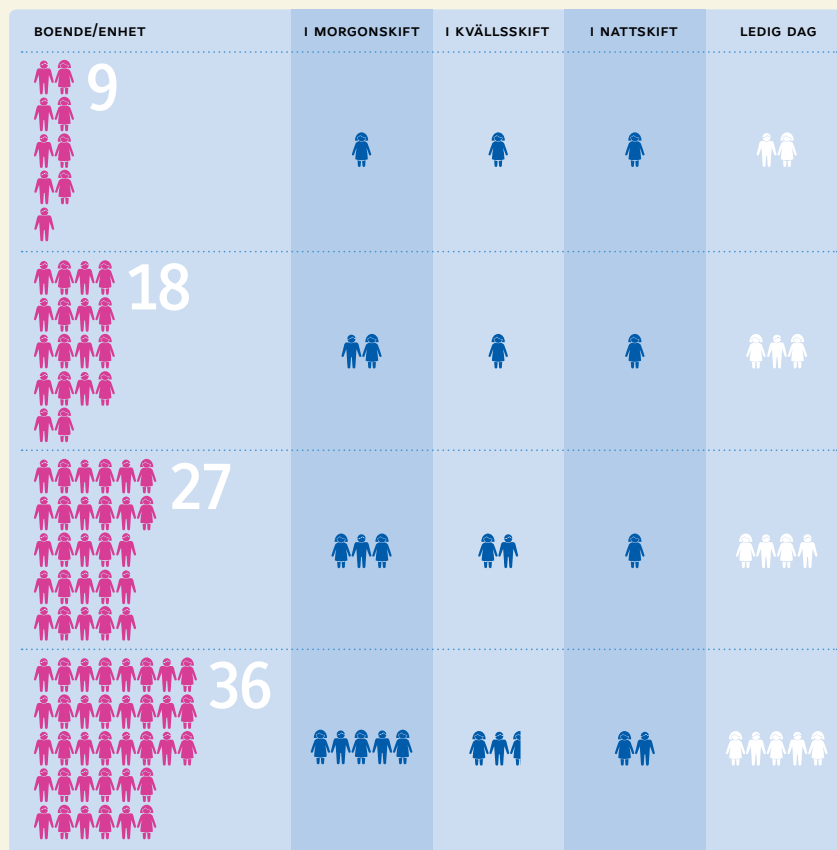
SuPer är som fackorganisation också expert på vård och tjänster för äldre eftersom största delen av den utbildade vårdpersonal som arbetar inom äldreomsorgen hör till förbundet. Man kan till och med säga att vår äldreomsorg vilar på de närvårdare och primärskötare som hör till SuPer. Man kan också fråga sig hur länge de orkar göra sitt värdefulla arbete under ständigt skärpta förhållanden.

Den ständiga jakten på besparingar har lett till att superiterna redan länge har känt att det är omöjligt att göra sitt arbete så bra som de önskar och kan. Sänkningen av personaldimensioneringen till 0,4 som landets regering planerar kan sist och slutligen bli en dyr affär.

SuPer har räknat ut att med en dimensionering på 0,4 blir det 47 minuter per dygn för varje äldre person i en enhet för 20 äldre. Den här tiden ska räcka till för den primära vården och andra vårdåtgärder, och också till den hjälp och det stöd som en äldre behöver.

SuPers ordförande Silja Paavola ser som ett skräckscenarium det att man inte får utbildade vårdare till äldrearbetet i framtiden – anställda som inte ökar kostnaderna i äldreomsorgen på grund av felbedömningar.

– En yrkeskunnig äldreomsorgare förstår arbetets innehåll, känner till vårdtyngden och sjukdomarna, medicineringen och andra behov hos den som vårdas och kan också konsultera en lä-



Antalet anställda per vårdad under olika arbetsskift ifall regeringens proposition om att sänka dimensioneringen till 0,4 går igenom. Läget försämrars också av exempelvis akuta sjukdomsfall bland personalen.

kare om det behövs. Ett varmt hjärta räcker inte till, det behövs utbildad personal för att hålla kostnaderna i styr. Man måste förstå sig på effekterna av vården och vad som ska göras från fall till fall så att det inte uppstår extra kostnader för att ingenting görs. Närvårdarna kan sitt arbete.

Hon betonar att man med en god primärvård hindrar att bland annat trycksår uppkommer, vilket blir dyrt. Med god primärvård stöder man en människas psykiska och fysiska välmående och upprätthåller muskelstyrkan,

rörelsebanorna och därmed människans självständighet.

– Om den normala primärvården uteblir skapar vi mer mänskligt lidande och vårdkostnaderna stiger. I Finland har primärvården fungerat så bra att beslutsfattarna tror att den sker av sig själv.

FÖRE LITE OCH FÖR SENT

Paavola ser som en faktor som påverkar nuläget att det inte ordnas tillräckligt med rehabiliterande vård eller verk-

samhet för äldre personer i tillräckligt god tid. Dessutom får en äldre person vård dygnet runt först när den fysiska och psykiska konditionen har rasat fullständigt.

Men inte då heller är spelet inte förlorat. Det kan ännu finnas möjlighet att garantera en senior ett meningsfullt och värdigt slut på livet, stöda henne och hennes kvarvarande resurser och till och med stärka dem. Om vårdpersonalen bara ges den här möjligheten.

– I äldreomsorgslagen talas det om människovärde och självbestämmanderätt. Ett värdefullt liv förutsätter bland annat att en människa stöds så att hon kan klara sina dagliga funktioner så länge som möjligt, såsom den personliga hygien, påklädnings och måltiderna, även om det går långsamt.

Paavola fortsätter att värden helst ska vara individuell och stöda den äldre personens välmående, hälsa och funktionsförmåga. Den ska bestå av rehabiliterande vård som utgår från människans egna resurser. Hon tycker att det här inte uppfylls ens med de nuvarande personalmängderna.

År 2008 var social- och hälsovårdsministeriets rekommendation för en personaldimensionering 0,8. SuPer krävde att dimensioneringen skulle skrivas in i äldreomsorgslagen, som trädde i kraft 2012. Detta gick inte igenom men beslutsfattarna lovade öppna lagen ifall någon enda enhet för äldreomsorg underskrider minimidimensioneringen 0,5 i slutet av 2014. Enligt en utredning av THL underskreds minimidimensioneringen i 10 procent av enheterna för äldreomsorg och regeringen gav en proposition till riksdagen om att ändra äldreomsorgslagen och införa minimidimensioneringen 0,5.

SuPers ståndpunkt var då och är

fortfarande att man med en minimidimensionering på 0,5 enbart kan erbjuda en förvaringsplats utan den omsorg av god kvalitet som lagen kräver. Den nuvarande regeringen verkar ha glömt bort hela innehållet i äldreomsorgslagen i sin normuppluckningsiver.

– På något sätt känns det som om man uppfattade långvården som en slags förtida grav. Som om de äldre inte behövde något innehåll i livet längre, suckar Paavola.

FINLAND FÅR SKÄMMAS

Inte ens statens och kommunernas svaga ekonomiska situation är tillräckliga orsaker till att de äldre lämnas vid för våg. Närvårdarna och primärskötarerna arbetar på den yttersta gränsen av sina krafter och belastningen ökar av en ständig känsla av att de äldre inte får tillräcklig vård.

SuPer har inte tidigare gått in för att kräva mänskliga rättigheter för äldre människor, även om vi kunde ha gjort det, för beslutsfattarna har alltid lovat att ingripa i missförhållanden inom äldreomsorgen – åtminstone under valtider. Finland har rönt uppskattning bland annat för den låga barndödligheten, för nivån på dagvården och skoldervisningen samt i tiderna för den exemplariska vården av utvecklingsstörda. Därför är det en skam för oss finländare att vi ska få mänskliga rättigheter för våra äldre bara genom att vädja till Europadomstolen för mänskliga rättigheter.

Ordförande Paavola sammanfattar dimensioneringen så här:

– Nollfem är förvaring, men nollfyra är direkt tortyr. Muskelmassan minskar, näringsintaget blir sämre, trycksårerna ökar hos de vårdade. Lidandet ökar. Om du har dålig kondition kan du dö i det tysta, under långsam tortyr. ■



Regeringen skisserade:

SOTE-FINANSIERING FRÅN STATEN

Enligt regeringens riktlinje kan kommunerna inte bära något betydande ansvar för finansieringen av social- och hälsovården i framtiden. Att en kommun har det huvudsakliga finansieringsansvaret har bedömts stå i konflikt med den kommunala självstyrelse som tryggas av grundlagen.

Finansieringen av de kommande självstyrelseområdena bereds i första hand utifrån det statliga finansieringsansvaret. Alternativt utreds ytterligare en modell som delvis utgår från en egen beskattningsrätt för självstyrelseområdena. Effekterna av de här lösningarna bedöms och jämförs sinsemellan.

Regeringen har under sina förhandlingar kommit överens om riktlinjer utifrån vilka finansieringen av social- och hälsovården bereds som en del av vård- och självstyrelse-reformen. Statsministern hörde också oppositionspartiernas ordförande om lösningen under förhandlingarna den 16 oktober. Lösningen baserar sig på ett förslag av projektgruppen för social- och hälsovården samt för regionförvaltningsreformen och av arbetsgruppen som bereder finansieringen.

Enligt regeringen är utgångspunkten för beredningen av reformen av finansieringen av social- och hälsovården de riktlinjer i regeringsprogrammet enligt vilka totalskattegraden inte får stiga och arbetsbeskattningen inte får skärpas på någon inkomstnivå. Närmare principer för finansieringen inkluderas i utkastet till en regeringsproposition som ska skickas för utlåtanden i april 2016. ■

**I FINLAND HAR PRIMÄRVÅRDEN FUNGERAT
SÅ BRA ATT BESLUTSFATTARNA TROR ATT
DEN SKER AV SIG SJÄLV.**

Man måste ta allvarligt på problem med inomhusluften

TEXT MINNA LYHTY

Får du hosta, kliar ögonen och blir röda eller tappar du rösten? Symtomen kan bero på dålig inomhusluft. Det lönar sig att ta känningarna på allvar, för exponering för irriterande ämnen kan försämra din hälsa oåterkalleligt.

– Vem som helst kan råka ut för exponering för dålig inomhusluft – presidenten, överläkare, lärare, barnsköterskor eller hemlösa, för att nämna exempel. Var och en måste vara på alerten. Man får inte slå det ifrån sig om man känner att man inte mår bra, säger Raimo Rissanen, som är disponent för Lojo stads byggnader.

Människor som lider av dålig inomhusluft och deras symptom tas inte alltid på allvar. Rissanen framhåller att man inte ska skuldbelägga en person med symptom, och inte heller stämpla denna som mentalsjuk. En viktig del i en undersökning av inomhusluft är att lyssna på människan. Man måste ta reda på om symtomen hänför sig till arbetsplatsen, hemmet, någons hem som personen besöker eller en hobby.

– När man utreder saken måste man kunna tänka helhetsmässigt och också träffa den person som lider av symtomen. Det som orsakar symtomen behöver inte finnas på arbetsplatsen, det kan också hända att husbilen är mögelangripen eller att det finns mögelsporer i blomstermullen.

Om flera personer är drabbade på en arbetsplats är det motiverat att göra en grundlig undersökning av vad symtomen kan bero på. Om orsaken finns i byggnaden kan en renove-

ring lösa problemet. Enligt specialforskaren Aimo Taipale vid Teknologiska forskningscentralen VTT är inte heller det här alltid tillräckligt.

– Om en människa redan är känslig för något visst ämne kan också en liten halt av ämnet orsaka symptom. Personen kan kanske inte vistas i rummet ens efter en renovering. Även om byggnaden återställs i sitt ursprungliga skick blir människan inte återställd. Därför måste man ofta erbjuda ett ännu bättre rum för dem som exponerats. Efter en renovering kan det fortfarande finnas behov av luftrenare.

På grund av att alla reagerar individuellt är det svårt att sätta säkerhetsgränser för föroreningar i inomhusluften. En del får symptom redan av en liten mängd, andra reagerar inte ens vid höga halter.

AVSIKTLIGT FÖRSTÖRD

Det förekommer problem med inomhusluften också i relativt nya byggnader. Enligt specialforskaren Aimo Taipale är en orsak att man idag bygger mycket lufttätt i energieffektivitetens namn.



En luftrenare kan ge en extra frist för undersökning av om reparationer behövs.

På Antin Aurinko andas barnen renare luft

På gruppdaghemmet Antin Aurinko i Lojo har personalen och barnen lidit av luftproblem. Enligt vikarierande föreståndaren Anne Kalliovaara har barnen haft snuva och feber. Också personalen har haft symptom.

Antin Aurinko verkar i en indu-

strifastighet på två våningar, byggd på 70-talet. Lokalerna var inte planerade för daghemsbruk från början. En inomhusluftsgrupp har utrett vad det är för fel på byggnaden, men ingen klar orsak har hittats. Disponenten Raimo Rissanen berättar att sockelns sandfyllning

– För flera årtionden sedan fanns det stockhus med bottenbjälklag, eller trossbotten, som vädrade. Husfolket kunde berätta att katten var inne på kvällen, men under natten hade den gått ut på egna äventyr. När vinden blåste genom byggnaden hade man inga problem med inne-luften.

Eftersom nya hus är så lufttäta är det av största vikt att se till att man har en fungerande luftväxling. Det lyckas inte alltid. Det förekommer också problem med inomhusluften i vissa äldre hus där man har bytt ut ventilation som fungerar med tyngdkraften mot maskinell ventilation.

Idag är också dålig kvalitet på byggandet ett bekymmer. Ibland händer det att ytbeläggningen görs ovanpå våt betong. Reparationer görs inte heller alltid tillräckligt ordentligt.

– Man har varit tvungen att göra om en reparation eftersom den gjorts dåligt. Man kan säga att byggnaden då har förstörts avsiktligt.

Det förekommer också brister i genomförandet av planer. En plan kan se fungerande ut på papper, men i praktiken har planen inte följts.

Byggande med dålig kvalitet kan bero på att arbetet inte övervakas ordentligt eller att köparen inte vill betala för kvalitet. I konkurrensutsättningen vinner det företag som gör arbetet på det billigaste sättet. Då kan det hända att arbetet görs snabbt utan tanke på kvalitet.

KONSTGJORD ANDNING FÖR EN SJUK BYGGNAD

Luftrenarna erbjuder första hjälpen för problem med inomhusluften. Renarna kan göra det möjligt att använda en lokal tills renoveringen kommer igång eller det byggs nytt. Det finns många slags renare på marknaden.

– Det är viktigt att identifiera källan till föroreningen för att man ska kunna skaffa rätt slags luftrenare. Renarna kan ofta fungera antingen mot partikelföroreningar eller mot gasformiga föroreningar. Man måste också ta reda på hur många renare

som behövs för ett rum av en viss storlek, råder Aimo Taipale.

Det finns stora effektskillnader bland luftrenarna. Enligt ett test som Helsingin Sanomat låtit göra på VTT reducerade den bästa luftrenaren partikelhalten till mindre än tio procent av den ursprungliga. Den sämsta renaren lämnade kvar över sextio procent av partiklarna i luften.

När man skaffar en luftrenare lönar det sig att testa hurdant ljud den för. Vissa renare är störande högljudda. ■



INFO OM INOMHUSLUFT:

www.hengitysliitto.fi/sv/andningsluft/inomhusluft

och väggkonstruktionerna konstaterades vara friska.

– Väggaras isoleringar var glesa, så de byttes ut. Det är möjligt att det trängde in ylleddamm i rumsluften på grund av luftläckage. Damm i överbyggnaderna avlägsnades också. Dessutom granskades golvet, på vilket ett laminat lagts ovanpå en plastmatta. Inget fel hittades där.

Luftkvaliteten i gruppdaghemmet förbättrades efter att isoleringen bytts ut, dammet städats bort och en ny ven-

tilationsapparat skaffats. Dessutom skaffade man en UniqAir Oy luftrenare i början av juni. Enligt Ari Piispanen som marknadsför den här renaren avlägsnar apparaten föroreningarna från luften.

– Den här luftrenaren har utvecklats av gasexperter inom försvarsindustrin. Apparatus förfilter avlägsnar de största partiklarna, såsom rumsdamm och pollen. Filtret med aktivt kol filtrerar gasformiga föroreningar. Hepa-filtret avlägsnar mikropartiklar, mikrober

och mögelsporer från luften.

Kalliovaara tycker att situationen nu är dräglig.

– Personalen har inte längre vittnat om symtom hos barnen. Jag märker själv att jag har kunnat arbeta bättre. Jag lider inte längre av återkommande sjuk hals, och rösten försvinner inte.

Byggnaden kommer inte att undersökas desto vidare om inte någon särskild orsak uppenbarar sig. I november beslutar vi om barnen ska flytta till en enhet med skiftesvård i centrum.





VARJE BARN HAR RÄTT
TILL EN TRYGG OCH
MÄNNISKOVÄRDIG BARNDOM.

Barnen ligger SuPer-medlemmarna
nära om hjärtat!
Det är lätt att delta.

Läs mer på www.nenapaiva.fi

Inbjudan

Välkommen på Vasanejdens FA 316 höstmöte/julfest på
Seglis måndag 9.11.2015 kl. 19

- stadgeenliga ärenden
- nominering av kandidater till förbundsstyrelsen
- facket bjuder på höstbuffe
- lotteri

Bindande anmälan (sms/e-post) senast 25.10 till Gunilla Huhta gunilla.huhta@vshp.fi, 050 410 6357 eller Camilla Westerlund c.westerlund@folkhalsan.fi, 050 320 3757

Välkomna!



Bästa utbildade fotvårdare!

SuPer har länge arbetat för att förbättra sina företagarmedlemmars ställning gällande moms skyldigheten för fotvård. Momsen för fotvård styrs av Skatteförvaltningens anvisning om momsbeskattning av hälso- och sjukvården A196/200/2014. Anvisningen har med tiden förändras och delvis förbättras. De senaste förändringarna av anvisningen har gjorts 19.12.2013 och 11.5.2015. Den senaste förbättringen gäller de närvårdare som har avlagt närvårdarexamen med utbildningsprogrammet eller kompetensområdet för fotvård. Den fotvård som de ger är momsfri utan remiss från läkare.

Om en närvårdare eller primärskötare eller annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården med skyddad yrkesbeteckning eller en legitimerad yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården, som utöver grundutbildningen har avlagt yrkesexamen i fotvård är fotvården momsfri endast med remiss från läkare. Denna anvisning från skatteförvaltningen är en tydlig brist och vi behöver din hjälp för att korrigera den.

Vi ber dig skicka in dokumentationen

som gäller behandlingen av din moms till utvecklingsenheten på SuPer per e-post kera@superliitto.fi för att vi ska kunna föra ärendet vidare och rätta till denna brist. Vår målsättning är att även de yrkesutbildade personer inom hälsovården som har avlagt yrkesexamen i fotvård ska ha rätt att ge momsfri fotvård utan läkarremiss.



Din SuPerkalender 2016 finns som bilaga till detta nummer av tidningen.



I den behändiga kalendern i fickstorlek har vi samlat det viktigaste om ditt förbund SuPer. Dessutom finns det plats för egna anteckningar.

I kalenderdelen är viktiga dagar under 2016 utmärkta: nationella närvårdardagen 27 januari och naturligtvis de viktiga datumerna för vårens förbundsval.

Var så god!

