

SUPER

12 / 2015

*Myllerrystä
ja neuvollelaja:*

SOTE TUO MUKANAAN
SUURIA MUUTOKSIA

*15 000 superilaista
säästöistä:*

EMME VOI TINKIÄ
ENÄÄ MISTÄÄN

Muistikylän arjessa

SOSIAALISET SUHTEET
OVAT ELÄMÄN SUOLA

Urpu Silvennoisen eli

SISKON 148. PAKINA
PÄÄTTÄÄ PALSTAN



**Ratkaisuksi
kansalaistyö?**

*Vapaaehtoisen ja
palkkatyön raja
on hämärtynyt*

MITEN JOULUPUKKI OIKEIN JAKSAA?



20

Kaverin auttamisesta ei perinteisesti puhuta – eikä sitä unohdeta.



17

Urpu Silvennoinen auttaa löytämään oikeat palvelut.



42

Joulupukin työssäjaksaminen on ihmeellistä.



52

Työmarkkina-päivillä myös verkostoidutaan.

joulukuu

3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 Sote-linjaus lausuntokierrokselle 8 Valvonta turvaa hyvinvointia 10 Mahdotonta tinkiä mistään! 11 Työmarkkinaratkaisusta neuvotellaan 12 Joulukuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Kirjolohihyytelö 16 Urpu Silvennoisen työpäivä 21 Säästöjä sääntelyä purkamalla? 22 Kansalaistyötä kansalaispalkalla? 26 Stressi ja siitä palautuminen 28 Lääkelaastarit 31 Ajankohtaista tietoa MS-taudista 32 Muistikylä Hollannista 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Liittokokous 2016 36 Tänne tulevia täytyy auttaa 40 Uudet kirjat **KANNESSA** 42 Kyllä Joulupukki jaksaa 48 Hyvä hoitaja on kuin auringonpaiste 49 Palasia sieltä täältä 50 Tätä on toivottu: dementiaan käytösoireet 52 Työmarkkinapäivät 2015 56 Nuorten palsta 57 TSN:lle hyvityssakkoa 58 Isoja asioita auki neuvottelupöydissä 60 Superristikko 61 Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu 62 Virikkeitä Hovinsaaren hoivakodissa 66 Jäsenyksikön palvelukortti 67 Viimeinen Siskon pakina 68 Työttömyyskassa tiedottaa 79 Kaija Mikkalan työura takana 80 Kuulumisia 82 Luonnossa 83 P.S. Harjavallasta

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

TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177

Sonja Kähkönen perhevapaalla

Minna Lyhty 09 2727 9176

Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Elina Kujala, Pilvi Moberg,

Piia Nurhonen, Päivi Tanninen,

Antti Vanas

KANNEN KUVA

iStockphoto

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

91 600

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

VILINÄÄ VILSKETTÄ

Kerran kuukaudessa ilmestyvä lehti on väistämättä askeleen ellei kaksi jäljessä siitä, mitä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa juuri nyt tapahtuu. Marraskuun lopussa ollaan tilanteessa, jossa pakkolakesitys on lähtenyt lausuntokierrokselle. Samaan aikaan käydään työmarkkinaneuvotteluja, joissa järjestöt rakentavat omaa ohjelmaansa pakkolakien vaihtoehdoksi. Superilaiset ovat ottaneet vahvasti kantaa pakkolakesityksen heikennyksiin. Lokakuussa toteutettuun jäsenkyselyyn vastasi 16 000 liiton jäsentä ja selkeä viesti vastauksissa on, että raskasta, pienipalkkaista työtä tekeviltä ei voida enää ottaa pois yhtään mitään.

Parhaillaan neuvotellaan myös sote-ratkaisun perustavista kysymyksistä. Todennäköisesti kymmenien tuhansien superilaisten työnantaja tulee uusien sote-alueiden myötä vaihtumaan ja myös luottamusmiesjärjestelmä muuttumaan. Työmarkkinapäiville kokoontuneet superilaiset luottamusmiehet saivat kahden päivän tietopaketin uudistuksen keskeisestä sisällöstä. Päivillä vieraillut perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula valoi uskoa toteamalla, että kaikkia superilaisia tarvitaan jatkossakin, mutta tarvitaan myös julkisten palvelujen pelastusoperaatio, jolla luodaan pitävä ja tasavertainen pohja palvelujen saatavuudelle.

Nykyisin palveluneuvojana työskentelevä Urpu Silvennoinen aloitti pakinointinsa nimimerkillä Sisko toukokuun SuPer-lehdessä vuonna 2002 ja päättää sen tässä numerossa. Väliin mahtuu 148 elämänmakuisia tarinaa hoitajan ja suurperheen äidin elämästä. Yleensä ne ovat kertooneet toisten ihmisten kohtaamisesta. Monia, monia kertoja liikutus on vallannut mielen tekstiä lukiessa – jos toisaalta usein on naurukin jäänyt kuplimaan suupieliin. Koko lukijakunnan puolesta lämpimät kiitokset Siskolle eli Urpulle kaikista näistä hetkistä. Viimeinen pakina on luettavissa sivulta 67.

Nyt jäämme aloittelemaan kukin oman joulumme rakentamista. Harva miettii, miten joulun keskeinen henkilö joulupukki pärjää: ikää on, on painoakin ja valtaisa keikka taas heitettävänä. Joulupukin jaksamista pohdimme sivuilla 42–47.

Sen myötä hyvää juhla-aikaa ja alkavaa vuotta 2016! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

JOULUKUU

4.–22.12.	Tuomaan markkinat, Helsinki
5.12.	Joulujuoksu 2015, Helsinki
5.–6.12.	Antiikin ja taiteen joulu- markkinat 2015, Helsinki
5.–6.12.	Koiramessut 2015, Helsinki
6.12.	Itsenäisyyspäivä
10.12.	Ihmisoikeuksien päivä
13.12.	Oopperan leffabrunssi, Helsinki

TAMMIKUU

6.–10.1.	Lux Helsinki 2016
21.–24.1.	Matka 2016, Helsinki
23.1.	Menestyvä yrittäjä, Helsinki, SuPer
25.–26.1.	SuPer-Opojen peruskurssi, Helsinki, SuPer
25.–31.1.	DocPoint-dokumenttieto- kuvafestivaali 2016, Helsinki
30.–31.1.	Asunto & Rakentaja '16 -messut, Lappeenranta

SuPerin toimiston joulun aukioloajat



Liiton toimistolla on poikkeuksellisia aukioloaikoja joulun tienoolla.

SuPerin toimisto on suljettu 23. joulukuuta – 3. tammikuuta. Jouluaaton-aattona ja uudenvuodenaattona toimistolla ei ole päivystystä. 28.–30. joulukuuta toimisto päivystää kello 9–15.

Joulukauden päivystysnumerot:

- Edunvalvontayksikkö, kunta-sektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityis-sektori 09 2727 9171
- Kehittämisyksikkö 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140.

Super työttömyyskassa on suljettu 22.–27. joulukuuta ja 31. joulukuuta. ■

Järjestöt pettyneitä eläkeikien nostoon

Eduskunta aikoo puuttua lainmuutoksella julkisen sektorin ammatillisiin eläkeikiin. Marraskuussa hyväksytty lakiesitys nostaa valittuja eläkeikiä vuoden 2017 eläkeuudistuksen yhteydessä.

Eläkeikäikä nousee valintoikeutta käyttäneillä asteittain kolme kuukautta vuosittain vuodesta 2018 lähtien, kuitenkin enintään kaksi vuotta.

Pääsopijajärjestöt tyrmäsivät esitykset ammatillisiin eläkeikiin puuttumisesta. Tästä huolimatta sosiaali- ja terveysministeriö toi heikennysesityksen julkisen sektorin eläkeneuvotteluihin. Asia jäi neuvotteluissa erimieliseksi, mutta eteni eduskuntaan.

Järjestöjen mielestä eläkeikään ka-joaminen on perustuslain turvaaman omaisuuden suojan vastaista. Eläkeiän nostamisesta syntyvät säästöt ovat epävarmoja ja vähäisiä verrattuna yksilöille koituvaan haittaan. Järjestöt ovat vastustaneet valittujen eläkeikien nostamista koko valmisteluajan, viimeksi sosiaali- ja terveystieteiden kuulemisessa. Asiaa käsiteltiin myös perustuslakivaliokunnassa, mutta sen mielestä eläkeiän vähittäinen nostaminen ei riiko omaisuuden suoja.

Pääsopijat ja julkisalan ammattiliitot ovat valmiit riitauttamaan asian EU-tasolla. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Päivittää jäsentiedot.
- ▶ Liittyä varsinaiseksi jäseneksi, jotta pääsee mukaan vaikuttamaan SuPerin vaaleissa.
- ▶ Järjestää työsuojeluvaalit yksityisen sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoilla 31.12. mennessä.
- ▶ Käydä antamassa ääni pienempien lapsiryhmien puolesta! www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/1634
- ▶ Tarkastaa palovaroittimet.
- ▶ Juoda glögiä ja syödä piparkakkuja.

Sairaalassakin perushoito on aina tuloksellista

Superilaiset hoitajat ovat koulutuksessaan oppineet, että hoidon ideologian pitää lähteä aina kunnioituksesta potilasta kohtaan. Hoitosuunnitelma tulee tehdä potilaan kanssa yhdessä, ja siinä on huomioitava hänen voimavaransa ja itsensä määräämisoikeudet. Tämä ideologia on superilaisen hoitajan mieleen tallentuneena. Kuntouttava hoito alkaa siitä hetkestä, kun potilas saapuu sairaalaan. Syyt sairaalan joutumiselle ovat lähes aina lääketieteelliset, ja siksi tarvitaan moniammatillista yhteistyötä.

Kun mietitään mitä kaikkea hoito on lääketieteellisten toimenpiteiden jälkeen, sen voidaan sanoa olevan ihmisen uudelleen kuntoon rakentamista. Hoito ja hoitaminen ovat aina ihmisläheistä työtä. Sen perusyksikkö on ainutlaatuinen ihminen, jolle hoidosta muodostuu kokemus. Tästä kokemuksesta on tarkoitus tehdä positiivinen ja voimia lisäävä: haluan parantua ja päästä kotiin. Kokonaisvaltainen hoito, ohjaaminen, kasvatus, kuntoutus ja viereillä kulkeminen ovat kaikki superilaisten perustyötä.

Sairaala työpaikkana on omanlaisensa. Tavoitteena on mahdollisimman lyhyt ja aktiivinen hoitoaika osastolla. Hoito alkaa siitä, kun lääkäri määrittää lääketieteellisen diagnoosin ja siihen sopivan lääkityksen, jotta parantuminen voi alkaa.

Superilaiset tietävät, että parantuakseen ihminen tarvitsee paljon muuta kuin edellä mainittuja asioita. Tarvitaan ruokaa, päivittäistä kuntoutusta, ohjaamista ja omien voimien ja uskon kasvattamista. Nämä ovat parantumisen kannalta erittäin tärkeitä osatekijöitä. Kaikki eivät kykene toipumaan lyhyessä ajassa vaan vaativat pidempää

hoito- ja kuntoutusaikaa. Moni sairaalassa oleva onkin huomattavan voipunut ja tarvitsee apuja perustoiminnoissaan sekä uskon valamista siihen, että voimat palautuvat.

Moniammatillinen kuntoutus saattaa olla aluksi liian rankkaa varsinkin ikäihmiselle. Tuloksisempaa voi olla päivittäisten toimintojen tekeminen omien voimavarojen puitteissa, jolloin hoitaja auttaa silloin, kun itse ei enää kykene – ja kannustaa aina. Tällöin perushoidosta huolehtiminen ja ihmisen omien voimavarojen lisääminen itsetunnon kautta parantavat tehokkaammin. Mikään ei ole niin ammatti-identiteettiä ja mieltä kohottavaa kuin huomata, että ihminen, joka on melkein antanut periksi, huomaakin kykenevänsä vielä itsenäiseen toimintaan. Hoitajan työ on silloin tehty.

Hoitajan työ on monimuotoista. Hän voi toimia sairaalassa, kotihoidossa, palvelutalossa, päiväkodissa ja monissa muissa työpaikoissa. Yhteistä kaikille toimille on hoitaminen ja ohjaaminen. Hoito ja ohjaaminen muuttuvat yhteiskunnan mukana. Samalla hoito monimuotoistuu kaikilla aloilla. Jo nyt tarvitaan verkostoitumista eri toimijoiden kesken: sitä yhteistyötä, jonka avulla tässä palveluverkossa ihminen saa parhaimman avun.

Jos kaikissa toimissa oikeasti ajatellaan yhteiskunnan hyvinvointipalvelujen piirissä olevaa ihmistä, joka tarvitsee tukea enemmän kuin yksi toiminta kykenee antamaan, yhteistyö on ainoa tapa tuottaa tätä tukea. Tulevaisuudessa siis tarvitaan monia osajia ja ammatti-ihmisiä, mutta totta on myös se, että hoito lähtee perushoidosta ja perustyöstä. Parhaiten superilaisten toimintatapaa voisi määritellä näin: apua tarvitseva ihminen otetaan

hoidon keskiöön ja asioita tarkastellaan hänen lähtökohdistaan hänen tahtoaan kunnioittaen.

Onnellinen on se tarina, joka päättyy siihen, ettei hoitajaa enää tarvita. Aina ei niin käy, mutta silloinkin tarvitaan loppuun asti rinnalla kulkijaa ja perushoidon ammattilaista, superilaista. ■

Näissä tunnelmissa voi jouluakin alkaa odottaa.

Silja



Sote-linjaus lähti lausuntokierrokselle

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Suomeen saatiin sote-uudistus, mutta vielä on ratkaistava monta asiaa. Hallituksen linjauksiin uudistuksesta ja itsehallintoalueista voivat kunnat, kuntayhtymät ja muut toimijat ottaa kantaa tammikuun 28. päivään saakka.

Suomen hallitus julkaisi marraskuussa sote-uudistusta ja itsehallintoalueita koskevat linjaukset, joiden tarkoituksena on vähentää kestävyysvajetta kolmella miljardilla eurolla ja turvata yhdenvertaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen saatavuus sekä laatu asuinkunnasta riippumatta.

Maahan perustetaan 18 itsehallintoaluetta, joille tullaan siirtämään joitakin kuntien ja valtion aluehallinnon tehtäviä. Itsehallintoalueista 15 järjestää itse alueensa sosiaali- ja terveyspalvelut. Kolme aluetta velvoitetaan lailla liittymään naapurimaakuntansa kanssa yhteen sote-alueeksi.

Itsehallintoalue päättää, miten se tuottaa sosiaali- ja terveyspalvelut. Palvelut voidaan tuottaa itse tai yhdessä muiden itsehallintoalueiden kanssa. Myös yksityisen tai kolmannen sektorin palveluita voidaan käyttää. Palveluiden tehokkuutta tarkkaillaan valtakunnallisin kriteerein tuottamistavasta riippumatta.

Tavoite on, että vastuu sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä itsehallintoalueille vuoden 2019 alusta. Kun sosiaali- ja terveyspalveluja järjestävien toimijoiden määrä vähenee lähes 200:sta 15:een, palvelujärjestelmän on määrä selkiytyä ja hallinnon keventyä. Toiminnan odotetaan tehostuvan ja talouden ennakoitavuuden paranevan.

Suunnitelman mukaan itsehallintoalueet tekevät yhteistyötä yhteishankintayksikön ja yhteisten tukipalveluiden myötä. Yhteishankintayksikkö hoi-

taa muun muassa hankintojen kilpailutuksen. Tukipalvelut sisältävät talous- ja henkilöstöhallinnon sekä laiteinfrastruktuuripalvelut. Niihin kuuluvat myös toimitilapalvelut sekä tieto- ja viestintäteknologiapalvelut.

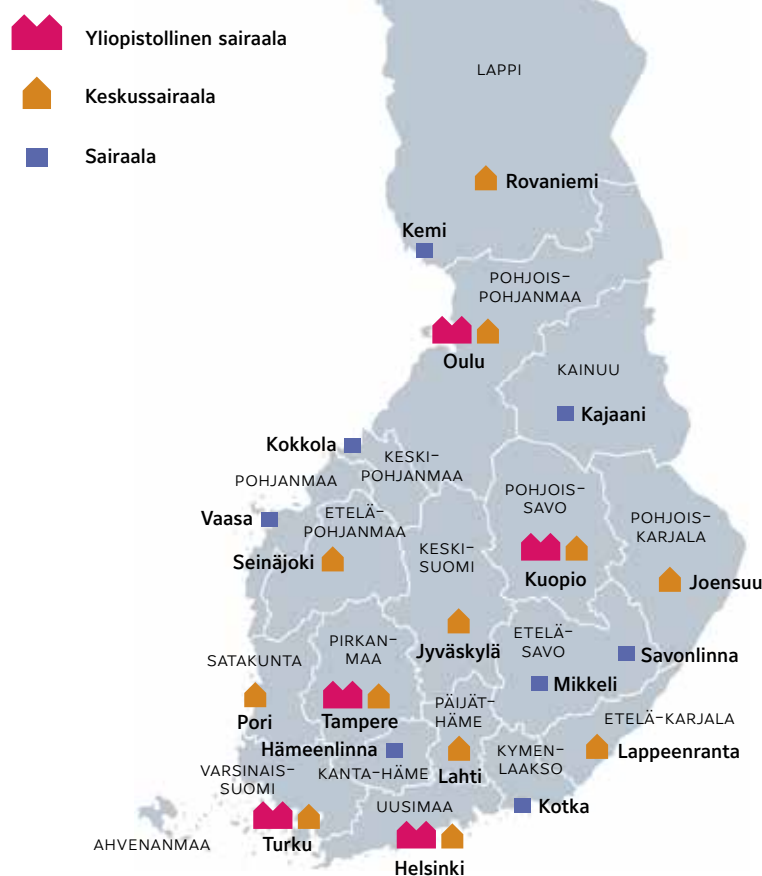
Teknologian kehityksen myötä odotetaan lisäsäästöjä muun muassa etäpalveluiden laajentuessa. Etäpalveluissa potilasta tutkitaan ja hoidetaan esimerkiksi videovälitteisesti internetyhteyden kautta. Sosiaali- ja terveysministeriö on linjannut, että etänä annetut ter-

veydenhuollon palvelut ovat pääsääntöisesti verrannollisia perinteisiin vastaanottokäynteihin.

HENKILÖSTÖN ASEMA

Sote-uudistus tulee vaikuttamaan noin 250 000 työntekijän ja viranhaltijan asemaan. Ministeriössä on henkilöstön asema -alatyöryhmä, jonka työn pitäisi olla valmis alkuvuodesta 2016. Avoimia kysymyksiä on paljon.

Hallituksen linjauksen mukaan hen-



kilostön aseman muutokset toteutetaan mahdollisimman taloudellisesti ja hyvää henkilöstöpolitiikkaa noudattaen. Perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula vakuutti marraskuussa SuPerin Työmarkkinapäivillä, että lähi- ja perushoitajia ja muita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia tarvitaan tulevaisuudessakin vastaamaan palvelukysyntään ja turvaamaan sote-uudistuksen onnistuminen.

MISTÄ PALVELUT JATKOSSA?

Uudistuksen tarkoitus on turvata lähipalvelut. Tavoitteena on, että asiakas saisi terveyskeskuksessa entistä kattavammin palveluita ja ehkä voisi päästä jo terveyskeskuksessa suoraan erikoislääkärille.

Aluesairaaloiden kohtalosta päättää itsehallintoalue. Jotkut niistä muuttuvat kuntouttaviksi lähisairaaloiksi. Monesta karsitaan toimintoja, kuten leikkaustoiminta.

Laajan ympärivuorokautisen päivystyksen yksiköitä, keskussairaaloita ja niihin liittyviä vaativan sosiaalipäivystyksen yksiköitä tulee olemaan 12. Muut nykyiset keskussairaalat jatkavat ympärivuorokautisen suppeamman päivystystoiminnan yksikköinä, joita laajan päivystystoiminnan sairaalayksikön verkosto ja ensihoitojärjestelmä tukevat.

Hallituksen linjauksen mukaan näin maan eri osissa etäisyydet ja muut alueelliset erityispiirteet huomioon ottaen olisi saatavilla ympärivuorokautisen päivystyksen palveluita ja muita erikoistason palveluita tulevaisuudessakin.

Yliopistollisina sairaaloina jatkavat Helsingin seudun yliopistollinen keskussairaala Hyks, Tampereen yliopistollinen sairaala Tays, Turun yliopistollinen keskussairaala Tyks, Oulun yliopistollinen sairaala OYS ja Kuopion yliopistollinen sairaala KYS.

RAHOITUS VIELÄ AUKI

Sosiaali- ja terveydenhuoltoa rahoitetaan nyt lähinnä kuudesta eri rahoituslähteestä: valtion ja kuntien verotuloilla, lakisääteisillä ja vapaaehtoisilla vakuutusmaksuilla sekä työnantaja- ja asiakasmaksuilla.

Tulevien itsehallintoalueiden rahoitus valmistellaan ensi vaiheessa valtion rahoit-

tusvastuun pohjalta. Rinnalla selvitetään mallia, joka perustuisi osittain itsehallintoalueiden omaan verotusoikeuteen.

Uudistuksen yhteydessä luodaan ensi vaiheessa uusi rahoitusmalli palvelujärjestelmän rahoitukselle. Toisessa vaiheessa edellä kuvailtu monikanavarahoitus puretaan ja korvataan selkeämmällä ja tehokkaammalla rahoitusmallilla.

Monikanavaisen rahoituksen yksinkertaistamista ja valinnanvapautta laajentava lainsäädäntö astuu voimaan vuoden 2019 alusta. Osana uudistusta säädetään valinnanvapauslainsäädäntö. Sen tarkoituksena on vahvistaa erityisesti perustason palveluita ja turvata nykyistä nopeampi hoitoon pääsy.

Palveluiden käyttäjä saa mahdollisuuden valita itse palveluita julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin tuottajien välillä. Valinnan vapaus on pääsääntö perustasolla ja soveltuvin osin erityistason palveluissa. Asiakkaan valinnan mahdollisuus turvataan yhtenäisillä palveluiden laatu- ja palveluolosuhteilla ja valintaa tukevalla julkisella tiedolla.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja valtiovarainministeriö ovat jo lähettäneet hallituksen linjaukset sote-uudistuksesta ja itsehallintoalueista lausunnolle. Lausuntoaikaa on tammikuun lopulle 2016 saakka. Nyt kunnat, kuntayhtymät ja muut toimijat voivat ottaa kantaa linjauksiin.

Lausuntopyynnössä kysytään näkemyksiä hallituksen alueratkaisusta ja rahoituslinjauksista. Lisäksi pyydetään arviota siitä, mihin itsehallintoalueeseen kunta haluaisi kuulua ja mitä muita alueellisia tehtäviä itsehallintoalueille voitaisiin siirtää. Kannanottoa itsehallintoalueeseen sijoittumisesta pidetään kunnan virallisena kantana.

Ministeriö julkaisee ensimmäisen lausuntoyhteenvedon saaduista kannanotoista mahdollisimman pian lausuntopyyntöajan päätyttyä. Hallituksen lakiesitys viimeistellään saatujen lausuntojen perusteella. Lakiesitys lähetetään lausunnolle keväällä 2016. ■

LÄHTENÄ KÄYTETTY STM:N VERKKOSIVUJA.



SEURAA UUDISTUKSEN ETENEMISTÄ
STM:N SIVUILTA WWW.STM.FI

Raskauden ehkäisystä tehtiin uusi Käypä hoito -suositus

Raskauden ehkäisyyn liittyy edelleen paljon vääriä uskomuksia. Raskauden ehkäisyn Käypä hoito -suositus antaa vastauksia moniin kysymyksiin sekä auttaa terveydenhuollon ammattilaisia sopivan ehkäisymuodon valinnassa yhdessä potilaan kanssa. Hormonaalisten ehkäisymenetelmien haitat ovat yleisin aihe, josta naiset hakevat lisää tietoa muun muassa keskustelupalstoilta: naiset usein yliarvioivat hormoniehkäisyn riskejä. Toinen yleinen väärinkäsitys on, että hormoniehkäisyssä tulee pitää taukoja.



KLIKKA SÄHKÖISESTÄ
LEHDESTÄ RASKAUDEN
EHKÄISYN UUTEEN KÄYPÄ
HOITO -SUOSITUKSEEN



Työtapaturmien ja työkuolemien määrä väheni

Vakuutusyhtiöt korvasivat vuonna 2014 yhteensä 116 331 palkansaajille sattunutta työtapaturmaa. Määrä on noin 5,6 prosenttia edellisvuotta pienempi. Palkansaajien työpaikkatapaturmien lukumäärä laski vuodesta 2013 noin 2,8 prosenttia ja työmatkatapaturmien noin 18,7 prosenttia. Yksi työpaikkatapaturma sattui keskimäärin joka 22 palkansaajalle. Vuonna 2013 työpaikkatapaturmissa kuoli 16 palkansaajaa ja työmatkatapaturmissa 13 palkansaajaa. Nämä määrät ovat kaikkien aikojen matalimmat. Yksi syy lukujen pienenemiseen on talouden taantumassa: työt vähenevät tyypillisesti suuren tapaturmariskin toimialoilla, kuten rakentamisessa ja teollisuudessa.

Valvojalla ja valvottavilla on yhteinen tavoite

Valvonnalla turvataan ikäihmisten hyvinvointia

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Kunnat ovat kunnostautuneet vanhuspalvelulain tavoitteiden toimeenpanossa. Puutteita löytyy silti niin palveluiden saatavuudessa kuin niitä koskevien päätösten tekemisessä. Valviran ylitarkastaja Marjut Eskelinen tunnistaa kuntien haasteet, mutta kaipaa lisää huolellisuutta menettelytapoihin.

Heinäkuussa 2013 voimaan astuneen vanhuspalvelulain tavoitteiden toteutumista kunnissa ja toimintayksiköissä on seurattu reilun kahden vuoden ajan. Sosiaali- ja terveysministerin toimeksiannosta valvontaa on toteuttanut sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira yhteistyössä aluehallintovirastojen ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n kanssa.

Vuoden 2015 valtakunnallisessa valvonnassa on tarkasteltu laitoshoidon purkua ja sen heijastuksia kotiin annettaviin palveluihin sekä erityisesti sosiaalipalveluihin kuuluvaa kotipalvelua.

VALVONTAA VAIHEITTAIN

Seurantaa ja valvontaa on tehty useammasa vaiheessa. THL:n toteuttamilla kuntakyselypaketeilla koottiin yleiskuva valtakunnallisesta tilanteesta, puutteista ja ongelmista kunnissa ja toimintayksiköissä sekä ennen vanhuspalvelulain voimaantumista että sen jälkeen.

– Määrällistä tietoa kokoavien kyselyiden avulla olemme hakeneet periaatteellisesti tärkeitä kysymyksiä, joita on sitten suunnitelmaperusteisesti valvottu, Valviran ylitarkastaja Marjut Eskelinen kertoo.

Täsmällisempää selvittelyä edellyt-

täviä vastauksia kyselyihin saatiin tasaisesti koko Suomesta. Kaikkien aluehallintovirastojen alueelle osui sekä niiden itsensä toteuttamia valvontakäyntejä että Valviralle jatkoselvitettävää kunnan päätöksenteossa.

– Kyselyissä tiedustellaan muun muassa hallintopäätöksen tekemisestä, jolla sosiaalipalveluita hakeneelle asiakkaalle joko myönnetään tai ei myönnetä palveluita. Tätä voidaan hyvin tar-

kastella etävalvontana, jota Valvira siis tekee itse.

Yleisesti Eskelinen katsoo yhteistyön kuntien kanssa toimivan hyvin. Hän on päätöksentekoa valvoessaan ollut puhelimitse yhteydessä jokaiseen valvo- maansa kuntaan.

– Kyllä kunnat haluavat ohjeita, neuvoja ja opastusta siinä miten heidän tulisi näitä asioita kehittää ja tehdä, että ne olisivat oikein. Tämä on selkeäs-

UUDEEN 2015 VALTAKUNNALLISEN VANHUSPALVELULAIN VALVONNAN PAINOPISTEITÄ

Puuttumiskynnys

Vanhuspalvelulain 5. pykälän edellyttämä suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi puuttui

Valvontaan otettiin

42 kuntaa/kuntayhtymää

Voimavaroja riittämättömästi vanhuspalvelulain 5. pykälän edellyttämän suunnitelman toteuttamiseksi ja yli kolmen kuukauden odotusaika tehostettuun palveluasumiseen

7 kuntaa/kuntayhtymää/ yhteistoiminta- aluetta

Voimavaroja riittämättömästi vanhuspalvelulain 5. pykälän edellyttämän suunnitelman toteuttamiseksi tai kotiin annettu palvelu ei riitä tarpeen täyttämiseksi

14 kuntaa

Kunnassa ei tehdä myönteisiä eikä kielteisiä päätöksiä kotiin annettavista palveluista koskaan tai tehdään vain joskus, tehdään pelkästään asiakasmaksupäätös aina tai useimmiten

27 kuntaa/kuntayhtymää

ti iso kakku ja olen siinä ymmärryksessä, että kunnat haluavat toimia lain tavoitteiden mukaisesti.

KUNNISSA KORJATTAVAA JA KIITETTÄVÄÄ

Perusteellisemman selvittelyn tarvetta arvioitiin sen perusteella, täyttyvätkö kyselyiden vastauksissa tietyt kriteerit. Jos kunta esimerkiksi vastasi itse, että kotihoiton palveluita ei järjestetä riittävästi, katsottiin kriteerin selkeästi täyttyvän ja asiaa alettiin tutkia yhteistyössä kunnan kanssa.

Samoin tarkemman tutkimisen kriteeri täyttyi, jos kotiin annettavia palveluita ei järjestetty kunnassa lainkaan öisin tai viikonloppuna.

– Nämä olivat sellaisia tilanteita, joissa katsottiin, että kotona asuvan vanhuksen hyvä hoito vaarantuu siinä määrin, että kunnan kanssa täytyy neuvotella siitä, miten asioiden pitäisi olla ja mikseivät ne ole niin, Eskelinen kertoo.

Kyselyaineistoista ei kuitenkaan noussut esiin räikeitä puutteita. Eskelinen kiittääkin kuntia siitä, että ne ovat lähteneet pontevasti toteuttamaan vanhuspalvelulain tarkoitusta ja tavoitteita siitä, että kotihoito on nyt vanhuspalveluiden pääasiallinen tuote.

– Poikkeamillekin löytyy usein ymmärrettäviä perusteita. Esimerkiksi saaristossa tai pohjoisen laajoissa kunnissa hyvä tahtotila ei aina riitä, kun toteutus on maantieteellisistä syistä hankalaa.

PÄÄTÖKSENTEOSSA OIOTTAVAA

Kotipalveluiden osalta valvonnassa nousi esiin tuore havainto, jota Eskelinen pitää suorastaan masentavana. Velvoite hallintopäätöksen tekemisestä sosiaalipalvelua myönnettäessä on kirjattu jo 2000-luvun alusta sosiaalihuollon asiakaslakiin ja sittemmin myös vanhuspalvelulakiin sekä sosiaalihuoltola-

kiin. Jakolinja on silti edelleen epäselvä.

– Vaikka kotipalvelu kuuluu sosiaalipalveluihin, se järjestetään kunnissa terveydenhuollosta vastaavan toimielimen alaisuudessa. Kunnat vastasivat kyselyyn, että heillä haettu palvelu myönnetään aina täysmääräisenä, mikä olisi kyllä sosiaalipalveluiden tarjoamisessa aivan ainutlaatuista.

Eskelistä huolestuttaa se, että kunnissa ei tunnisteta ristiriitaa siinä, että asiakas on itse hakenut tiettyjä palveluita, palveluntarpeesta on tehty arvio ja kotipalvelua on sitten myönnetty tuon arvion eikä asiakkaan hakemuksen mukaisesti. Monessa kunnassa kotipalvelusta annetaan vain asiakasmaksupäätös, vaikka siitä pitäisi aina tehdä myös hallintopäätös. Asiakasmaksupäätöksen perusteella asiakas ei voi vaatia muutosta myönnetyn kotipalvelun sisältöön, esimerkiksi myönnettyihin tuntimääriin tai käyntikertoihin.

Eskelinen ei usko kenenkään haluavan erityisesti toimia näin, vaan näkee virheen nousevan toimintakulttuurista.

– Tätä ei ikään kuin nähdäkään tilanteena, jossa asiakkaan toiveeseen ei vastata täysimääräisesti eikä sitä hylätä esimerkiksi siltä osin kuin palvelua ei voida myöntää. On kuitenkin ihmisen perusoikeus saada päätös, myönteinen tai kielteinen, kaikkiin hakemiinsa asioihin. Tämä on se ydinasia. Onneksi tämä on yleensä korjattavissa kirjallisilla ohjeilla.

Valvovalta viranomaiselta edellytetään joka tapauksessa pitkämielisyyttä ja kärsivällisyyttä. Esimerkiksi keskeneräinen rakennemuutos tai puuttuva tietojärjestelmä saattavat hidastaa korjausliikkeitä.

– Ei ole järkeä ajaa kuntaa nurkkaan ja vaatia mahdottomia. Samaahan me tässä tavoittelemme – hyvää, toimivaa ja kustannustehokasta palvelua. ■



TUTUSTU TARKEMMIN VANHUSPALVELULAIN SEURANTAKYSELYN TULOKSIIN

ON IHMISEN PERUSOIKEUS SAADA PÄÄTÖS, MYÖNTEINEN TAI KIELTEINEN, KAIKKIIN HAKEMIINSA ASIOIHIN.

Pimeys on työturvallisuusriski

Työnantajan velvollisuus on valvoa, että työpaikalla on riittävät valaistusolosuhteet ja että työntekijät käyttävät tarvittaessa asianmukaista näkyvää varoitusvaatetusta. Työntekijän velvollisuus on noudattaa työnantajan antamia ohjeita. Pimeä vuodenaika lisää työtapaturmien riskiä monilla aloilla ja saattaa johtaa vakaviinkin työtapaturmiin, joiden osasyynä on työntekijän huono havaittavuus. Pimeän aiheuttamia työtapaturmia ehkäistään parhaiten siten, että työntekijöiden liikkumiseen ja työskentelyyn käyttämät alueet erotetaan ajoneuvoliikenteestä ja työkoneista. Mikäli jalankulku- ja työskentelyalueita ei voida erottaa, tulee työnantajan huolehtia siitä, että ulkotilat on riittävästi valaistu ja että työntekijät käyttävät näkyvää varoitusvaatetusta.



Teknologian käyttö hyvän vanhuuden tukena etenee hitaasti

Ikätekniikan käyttöönotto vanhojen ihmisten arjen helpottajana ja turvallisuuden lisääjänä etenee Suomessa vielä hitaasti. Tätä mieltä on kehittämissäällikkö Sanna Kaijanen Vanhus- ja lähimäispalvelun liitto Valli ry:n Ikätekniakeskuksesta. Laitteita ja niiden ympärille rakennettuja palveluita on jo markkinoilla jonkin verran, mutta toistaiseksi niitä hyödynnetään vanhuspalveluissa ja kotona asumisen tukena varsin vähän. Asia kävi ilmi, kun vanhusalan toimijat selvittivät Käyttäjälle kätevä teknologia -hankkeessa ikätekniikan käyttöönoton etenemistä.

Superilaiset eivät hyväksy hallituksen säästötoimia:

Meiltä ei voi ottaa mitään

TEKSTI MINNA LYHTY

SuPer kysyi jäseniltään, mitä mieltä he ovat hallituksen esittämistä säästötoimista. Vastauksia tuli valtava määrä, lähes 16 000. Moni sanoo, etteivät pienipalkkaiset, kolmivuorotyötä tekevät hoitajat pysty enää säästämään mistään.

SuPer lähetti 12. lokakuuta kyselyn hallituksen säästötoimista kaikille suomenkielisille jäsenille, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissä. Kysely tehtiin SurveyPal-ohjelmalla. Asia koettiin tärkeäksi, sillä vastauksia saatiin 24. lokakuuta mennessä 15 939 jäseneltä.

”Saavutetut edut on saatu neuvottelemalla. Ne eivät ole ilmaiseksi tulleet. Me kolmivuorotyötä tekevät luovumme jo paljon pelkäämään työmme takia. Kaikki eivät sitä ymmärrä. Sen ymmärtää vasta, kun on itse tehnyt kolmivuorotyötä.”

Näin sanoo yksi kyselyyn vastanneista hoitajista ja samaa mieltä on moni

muukin. Superilaisten mielestä kaavailut säästöt ja pakkolait ovat kohtuuttomia.

Hoitajat kertovat, että työ on jo niin raskasta, etteivät he voi luopua mistään. Hoitohenkilökuntaa on vähän ja kiire on mahdoton. Hoitajat antavat työlle jo nyt kaikkensa, joten esimerkiksi aikomukset lyhentää lomiam, pidentää työaikaa ja leikata sairausloman aikaista palkkaa eivät saa kannatusta. Eräs hoitajista vastaa näin:

”Hoitoalaa on alas ajettu vuodesta 1991. Oikeastaan en ole valmis luopumaan mistään. Odotan vain, että pääsen pois painajaisunesta nimeltään työelämä.”

EI PALKKANALENNUKSILLE

Superilaiset hoitajat vastustavat neuvotteluoikeuden rajoittamista. Lähes 90 prosenttia vastanneista on sitä mieltä, ettei lailla pidä rajoittaa oikeutta neu-

votella paremmista työsuhteen ehdoista, jotka koskevat esimerkiksi sairausajan palkkaa, ylityökorvauksia, vuosilomia ja työaikakorvauksia.

Hoitajat eivät hyväksy myöskään sitä, että ensimmäinen sairauslomapäivä olisi palkaton. Tätä mieltä on lähes kahdeksankymmentä prosenttia vastanneista. Myöskään 20 prosentin palkanalennus seuraavilta kahdeksalta sairauslomapäivältä ei saa kannatusta.

Kaksi kolmesta vastaajasta on sitä mieltä, ettei vuosiloman enimmäispituutta saa lyhentää. Kyselyyn vastanneet uskovat, että jos lomien pituutta lyhennetään, se poikii kasvua sairauslomiin. Moni kertoi jaksavansa työssä pitkien lomien ansiosta.

Työaikaansa suostuisi pidentämään vain joka neljäs vastanneista. Vuorotyön ja perheen yhdistäminen on jo nytkin vaikeaa, joten työajan pidentäminen vähentäisi entisestään yhteistä aikaa perheen kanssa. ■

SUPERILAISET OVAT TÄTÄ MIELTÄ:

”En ole valmis luopumaan mistään ansaituista eduista, koska jo lähtöpalkkamme on jäänyt niin alhaiseksi työmme vaativuuteen ja raskauteen nähden. Siis ei hoitoalalle palkanalennuksia! Ei missään muodossa! Myös työaikamme on niin raskas, että tarvitsemme kaikki vapaat ja lomat, mitä meillä nykyisin on. Epäsäännöllinen kolmivuorotyö on itsessään vaativaa. Sosiaalinen elämä jää hoitajilla hyvin vähään näiden työaika-ten vuoksi jo nykyisellään. Sairauslomat lisääntyvät, jos työaikaa lisätään missään muodossa!”

”Työ on vaativaa, on jatkuva kiire. Paperitöihin ei jää riittävästi aikaa, ja se stressaa ja kuormittaa. Ruokatauko ei ennätkin aina pitämään, eikä kahvitaukoja oike-

astaan kotihoidossa ole kiireen vuoksi. Ylitöihin joutuu usein jäämään, koska työajalla ei ennätkin töitä tekemään, eivätkä ne silloinkaan tule kaikki tehdyksi, mitä pitäisi. Toisin sanoen en luopuisi mistään edusta, ellei ole ihan pakko. Mietin alanvaihtoa, jos edut kovasti huononee. Ei ole mitään järkeä juosta tukkaputkena, ellei siitä saa edes tähän asti myönnettyjä lomia, palkkaa jne.”

”En ole valmis luopumaan mistään. En ymmärrä, että meidän pienipalkkaisten tulisi pakkokeinoin luopua mistään. Rikkaille EHDOTETAAN ja SUOSITELLAAN pientä osallistumista talkoisiin! Tämä on väärin ja ehdottomasti erittäin moraalitonta! Mekö olemme Suomen asiat näin päälaelleen pistäneet? Hallitus on rikkaiden ja EK:n asialla. Sitten vielä kirsikaksi kakun päälle: HOITAJAMITOI-TUS 0,4! Hoh hoijaa!”

SuPer toivoo työmarkkina-neuvotteluissa järkiratkaisua

TEKSTI MINNA LYHTY

Työmarkkinoiden keskusjärjestöt neuvottelevat parhaillaan työmarkkinaratkaisusta. Järjestöt yrittävät löytää vaihtoehtoa hallituksen pakkolaeille. Neuvottelujen odotetaan ratkeavan lähiviikkoina. Jos pakko-lait tulevat voimaan, niillä heikennetään työehtoja.

Hallitus on esittänyt pakkolakeja, jotka heikentäisivät työntekijöiden toimeentuloa. Hallitus on kaavaillut ensimmäisen sairauspäivän palkattomuutta ja sitä seuraavien sairauspäivien palkan alen-tamista, lomarahojen leikkaamista, ar-kiptyhien muuttamista palkattomiksi vapaapäiviksi ja vuosilomaoikeuden lyhentämistä. Työehtosopimuksissa ei saisi sopia lakia paremmista työehdoista.

SuPer ei hyväksy pakkolakeja.

– Valtiolta voi asettaa pakkolake-

ja, mutta siinä ei ole mitään järkeä. Se olisi kuin sodanjulistus työntekijöille. Valtiolta osoittaisi pakkolaeilla, että työmarkkinoiden sopimustapa on väärä, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola sanoo.

Työmarkkinoiden keskusjärjestöt yrittävät rakentaa vaihtoehtoisen ratkaisun pakkolaeille. Samalla neuvotellaan myös palkkaratkaisusta. Neuvottelut käynnistyivät jo syyskuussa.

– Oletan, että kaikilla neuvottelu-osapuolilla on halu löytää yhteisymmärrys. Suomea on yleensä rakennettu yhdessä. Luotan siihen, että järjen valo voittaa ja konsensus saapuu pöytään.

Neuvotteluihin osallistuvat keskusjärjestöt ovat STTK, SAK, Akava, Elinkeinoelämän keskusliitto EK, Valtion työmarkkinailaitos, KT Kuntatyönantajat ja Kirkon työmarkkinailaitos. ■

PITÄÄKÖ SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISTA SÄÄSTÄÄ?

– Tähän asti maassamme on ollut poliittinen tahto tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluita. Nyt yhtäkkiä todetaan, että ne maksavat liikaa, Silja Paavola kummeksuu.

Paavolan mukaan Suomen sosiaali- ja terveysalan kustannukset eivät ole huolestuttavan korkeat.

– Meillä sosiaali- ja terveysmenot ovat yhdeksän prosenttia bruttokansantuotteesta, kun taas esimerkiksi Yhdysvalloissa kustannukset ovat lähes kahdeksantoista prosenttia.

Paavolan mielestä henkilöstökustannukset eivät ole oikea säästökohte. Palkkoja ei pidä laskea, lomaa lyhentää eikä henkilöstömäärää vähentää. Niiden sijasta pitäisi miettiä, miten työtä voisi tehdä niin, että se on mielekkäämpää, laadukkaampaa ja tuloksellisempaa.

– On joitakin rakenteita, joita voisi purkaa. Esimerkiksi pitäisi tarkastella, millaiset rakennukset ja tilat olisivat kustannuksiltaan tehokkaimmat.

Jos valtiolta ottaa säästökohteeksi sosiaali- ja terveyspalvelut, se saattaa tarkoittaa myös palvelujen karsimista.

– Valtiolta voi päättää, ettei jokin palvelu enää kuulukaan yhteiskunnan hyvinvoinnin piiriin. Jos haluat palvelun, saat sen vain ostamalla. Tällaisella päätöksellä luotaisiin yhteiskuntaan paarialuokkaa.

Silloin toisilla olisi varaa ostaa palveluita, toisilla ei.

Kehitysvammaisten laitoshoidon väheni 15 prosenttia

Kehitysvammaisten laitoshoidossa oli vuoden 2014 lopussa noin 1 241 asiakasta, mikä on viisitoista prosenttia vähemmän kuin edellisellä vuonna. Pitkäaikaisesti laitoksessa asui 1 117 henkilöä. Valtakunnallisena tavoitteena on, että vuoden 2020 jälkeen kukaan kehitysvammaisen ei asu laitoksessa. Kehitysvammaisten autetun asumisen asiakasmäärä puolestaan nousi puolitoista prosenttia. Vuoden 2014 lopussa kehitysvammaisten autetun asumisen piirissä oli noin 7 145 henkilöä. Kehitysvammahuollossa palvelurakenteen muutos laitoshoidosta autettuun asumiseen on jatkunut koko 2000-luvun ajan. Kaikkiaan 2000-luvulla laitoshoidon asiakkaiden määrä on vähentynyt 55 prosenttia ja autetun asumisen nousut 157 prosenttia.



Terveystenhuoltomme laatu on OECD-maiden parhaimpia

Suomessa tervetystenhuollon laatu on OECD-maiden huippua useilla hoidon mittareilla tarkasteltuna. Sekä kohdunkaulan että rinta- ja suolistosyöpien hoidon tulokset ovat Suomessa OECD-maiden parhaimpia. Kuolleisuus sydäninfarktiin ja aivohalvaukseen on Suomessa OECD-maiden matalimpia. 45 vuotta täyttäneistä sydäninfarktipotilasta kuoli 8,5 prosenttia ja aivohalvaukspotilasta 6,5 prosenttia 30 päivän kuluessa sairastumisesta vuonna 2013. Vastatvat osuudet olivat OECD-maissa keskimäärin 9,5 prosenttia ja 10,1 prosenttia. Suomen tulokset ovat selvästi parantuneet vuodesta 2011.

Katkonainen uni vie iloa elämästä

Huonot yöunet saavat huonolle tuulelle, mutta suurin vaikutus mielialaan näyttäisi olevan pätkittäisellä unella. Toistuva heräily heikentää mielialaa enemmän kuin pelkät lyhyet yöunet. Mielialavaikutukset näkyivät positiivisten tuntemusten vähentymisenä eikä niinkään negatiivisten tunteiden lisääntymisenä. Tutkijat uskovat, että sirpaleiseen uneen nyt liitetty mielialavaikutukset johtuvat todennäköisesti syvän unen vähentymisestä ja normaalien unisykliä häiriintymisestä. Havainnot saattavat selittää uniongelmiä kärsivien masennusoireita sekä muun muassa pienten lasten vanhempien ja vuorotyötä tekevien mielialan laskua.

DUODECIM



INGIMAGE

Vähärasvainenkaan dieetti ei toimi

Vähärasvaiset dieetit eivät todennäköisesti ole muita dieettejä parempia laihduttamisessa, vaikka niin on ajateltu. Käytännössä tällä ei ole kovin suurta merkitystä, sillä riippumatta dieetistä harva laihduttaja noudattaa niitä tarpeeksi tiukasti. Vertailututkimuksessa vuoden kuluttua laihdutuskuurin aloittamisesta vähärasvaista dieettiä noudattaneet laihtuivat yhtä vähän kuin muita dieettejä noudattaneet. Verrattuna vähähiilihydraattiseen, runsaammin rasvaa sisältävään ruokavalioon, tulokset olivat jopa hieman huonommat. Käytännössä ero muihin laihdutusruokavalioihin ei ollut suuri.

DUODECIM



Tupakansavu voi vahingoittaa hampaita

Tupakansavulle vauvana altistuvien hampaat saattavat reikiintyä helposti. Neljän kuukauden iässä tupakalle altistuvilla on kolmevuotiaana hammaskariesta kaksi kertaa todennäköisemmin kuin samanikäisillä, jotka ovat säästyneet tupakalta. Tupakansavu on monella tapaa haitallista lapsille, joten sille altistumista olisi hyvä vähentää joka tapauksessa.

DUODECIM

Ulosteensiirrot näyttävät toimivan

Ulosteensiirto on tehokas hoitomuoto Clostridium difficile -infektioihin, tutkimuksista tiedetään, mutta ulosteensiirrot saattavat auttaa myös muihin sairauksiin. Meneillään on muun muassa tutkimuksia, joissa niitä kokeillaan ärtyvän suolen oireyhtymän, tulehduksellisten suolistosairauksien ja jopa autismin hoidossa. Ulosteensiirtoja on tutkittu Clostridium difficile -infektion hoidossa myös Suomessa ja hoitotulokset ovat olleet erittäin hyviä. Siirteet saadaan yleensä lähiomaisilta. Ulosteensiirron teho perustuu suoliston bakteerikantojen normalisoitumiseen.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Suomessa kuolee vuosittain kaltoinkohtelun seurauksena 10–15 lasta.

TIESITKÖ:

Suomessa tehtiin viime vuonna 9800 aborttia.

MARRASKUUN KYSYMYS OLI:

Tunnetko syyllisyyttä herkuttelusta?

KYLLÄ
41%

- Keväällä jätän herkut vähemmälle, mutta herkuttelu ja suklaa kuuluvat jouluun.
- Painoni nousee herkästi, eikä lisää saisi tulla.
- Olen kuntokuurilla, joten kaikki rasvainen ja liika makean syönti on pahasta.
- Herkkuja on vaikea saada keväällä pois vyötäröltä.
- Liikaa ei saisi herkutella.
- Pelkään, että paino nousee.
- Kyllä joskus.

EN
59%

- Ei saa olla liian tiukkapipoinen.
- Liikun paljon, joten ei haittaa.
- Sopivasti voi herkkuja napostella. Suosittelen tutkimaan sisintään, mikäli herkuttelu ottaa vallan elämästä.
- Kuolee sitä kuitenkin, syö sitten herkkuja tai ei.
- Määrä vähemmäksi ja laatu paremmaksi – syyllisyys pois.
- En syö juuri koskaan makeaa.
- Kohtuudella kaikkea.
- Elämä on liian lyhyt katumiseen ja syyllistymiseen.
- En syö makeita tai erityisen rasvaisia ruokia.
- Kohtuullisesti herkuttelu ei ole vaaraksi, pientä lohtua arkeen.



JOULUKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 17. JOULUKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. MARRASKUUN SEN VOITTI TIINA RUNDGREN HYVINKÄÄLTÄ. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// Välillä, kun kuuntelee ihmisten elämäntilanteita, on vaikea uskoa, kuinka rankkaa joidenkin ihmisten elämä voi olla."

KRIISIPUHELIMEN VAPAAEHTOINEN
VASTAAJA PIRKKO VIRTANEN
MIELENTERVEYS 4/2015

// On mysteeri, miksi jotkut saavat paljon hyötyä hoidosta, joka merkittävälle osalle ei anna mitään hyötyä ja siitä on jopa haittaa."

KLIINISEN HEMATOLOGIAN PROFESSORI
KIMMO PORKKA
MEDIUUTISET 20.11.2015

// Kaikki tunnetut terveysriskit ja sairaudet ovat illanvirkuilla tavallisempia kuin muilla. Iltaihmiset myös kuolevat muita nuorempina."

PÄÄTOIMITTAJA JUKKA RUUKKI
TIEDE 11/2015

30 VUOTTA SITTEN



Lehti esitteli terveydenhuollon yksiköissä käyttöön otetun menetelmän, suunnittelukeskustelun. Kyse oli esimiehen ja alaisen välisestä keskustelusta, joka koski työn-

tekoa. Lehti pohti, ovatko tällaiset keskustelut vain tapa kontrolloida ja hiostaa työntekijöitä. Esimies on esimerkiksi voinut keskustelujen pohjalta antaa ehdotuksensa kannustuksen saajista. Markku Silvennoisen sanoin:

"Voinen perustellusti väittääkin, että tällä tavoin on monessa yksikössä viety pois pohja tällaisilta keskusteluilta."

PERUSHOITAJA 12/1985

Kesän ja talven Kirjolohihyytelö

TEKSTI MARJO SAJANTOLA, KUVAT TARJA MYLLYMÄKI

Kalaruuat kuuluvat ehdottomasti laitilalaisen Tarja Keskitalon joulupöytään. Yksi näistä herkuista on kirjolohihyytelö. Tosin se kuuluu hänen perheessään myös juhannuspitoihin ja on mukava suolainen tarjottava vuoden vaihtuessa – tai ihan milloin vain.

Lähihoitaja Tarja Keskitalo kehuu Marttaliiton keitokirjaa, Herkkuja Martan keittiöstä. Hänen mielestään siinä annetaan selkeästi ohjeita perusruokiin ja monenlaisia ohjeita juhlien järjestämisestä alkaen, joten se sopii hyvin aloittelevallekin kokille.

– Tyttäreni sai tämän palkinnoksi Laitilan Marttayhdistykseltä, koska oli menestyksekkäin oppilas kotitaloudessa. Minä vain jotenkin onnistuin omimaan tämän, Tarja nauraa.

Hän itse ei ole marttoihin kuulunut, mutta on ollut mukana monenmoisessa muussa toiminnassa, kuten kyläyhdistyksessä, kirkkovaltuustossa ja työvuorojen puitteissa myös pyhäkoulun opettajana.

– Nuorin pyhäkoululaisista oli alle kaksivuotias ja vanhimmat lähellä rippikouluikä, joten siinä piti päivän aihetta soveltaa eri muotoihin. Ihana pienille asioita opetettiin leikin varjolla. Minusta se oli tosi ihanaa.

Tarjan kaksi poikaa ja tytär ovat jo aikuisia, mutta asuvat mukavan lähellä kaikki. Tytär käy kotona päivittäin huolehtimassa hevosestaan. Vanhemman pojan perheessä on viisi lasta, jotka käyvät mielellään mummolassa, koska hevosen lisäksi pihapiirissä asustaa muitakin kotieläimiä.

– Meillä on kaksi koiraa ja kissaa. Hevosen seuraksi otimme lampaan, joka kuljeskelee vapaana ja syö suihin muuta kuin nurmikon. Sitten meillä on vielä kuusi kanaa, kukko ja koristekana. Vapaapäivänä hoidan mielelläni tallin, sillä saan siinä reipasta liikuntaa ja raitista ilmaa.

Jouluna Tarja nauttii perinteistä. Hän kokkailee ja tarjoaa mielellään kaikille jouluruuan, joten kaikki lapset tulevat perheineen syömään. Puolison äitikin osallistuu tähän perhejuhlaan. Myöhemmin illalla siirrytään pojan luo odottamaan las-

ten kanssa joulupukkia.

– Joulupöydässä on aina kalaa. Puoliso savustaa lohen. Lisäksi tarjolla on kinkkua ja ihan perusruokia, mitä jouluun kuuluu. Joulupuuro syödään aamupäivällä ennen joulurauhan julistusta, joka katsotaan telkkarista. Tänä vuonna olen onnekas: minulla on jouluaatto ja joulupäivä vapaata.

Perheen kanssa vietetty jouluvapaa on ihana asia, vaikka jouluiset työvuorot Laitilan Terveyskodissa, joka on entinen Laitilan Veljeskoti, ovat nekin omalla tavallaan tunnelmallisia.

– Meillä on hyvä työyhteisö ja saamme ideoida vapaasti asukkaille virkistystoimintaa. Olemme käyneet konserteissa ja piknikriteilyllä. Olen sitä mieltä, että työnantaja huolehtii meistä työntekijöistäänkin hyvin.

Tarja toteaa olevansa kesäihminen, mutta hän on ehdottomasti myös jouluihminen. Hänen mielestään joulussa on parasta juuri perheen yhdessäolo.

– Tulee sellainen herkkä hyvä fiilis. Silloin kun omat vanhempani elivät, ko-

koonnuimme kaikki sisarukset perheinemme heidän luo. Väkeä oli varmaan kolmekymmentä ja ylikin. Sellaista vielä kaipaisin.

Toinen tärkeä jouluinen juttu Tarjalle ovat valot ja kynttilät. Hevonen saa talliin omat jouluvalonsa ja piha on täynnä kynttilälyhtyjä. Sähkökyntteliköt antavat mukavasti pimeyteen valoa, mutta aito kynttilä on Tarjan mielestä se ainoa oikea.

– Tykkään poltella kynttilöitä ympäri vuoden. Mökillä vietämme elokuun lopussa venetsialaisia. Kerran tuli paikallislehtikin jutuntekoon, kun ranta oli täynnä tulia. Minä olen vähän kynttiläihminen. Kun laitan pihalle kynttilälyhdyn, ei yksi lyhty riitä. Pitää olla viisitoista! ■

**TÄNÄ VUONNA OLEN
ONNEKAS: MINULLA
ON JOULUAATTO JA
JOULUPÄIVÄ VAPAATA.**



Kirjolohihyytelö

- 200 grammaa kylmäsavukirjolohta
- 4 dl kermaa
- 2 dl kermaviiliä
- 6 liivatelehteä
- 2 ruokalusikallista sitruunan mehua
- 1 tl valkosipulirouhetta
- maun mukaan sitruunapippuria, suolaa ja tilliä.

Pilko kala pieniksi paloiksi. Vatkaa kerma ja sekoita aineet. Kuumenna sitruunamehu ja sulata siihen liionneet ja kuiviksi puserretut liivateet. Sekoita vähän jäähtynyt liivatemehu juoksevana nauhana kalamassaan. Mausta seos. Kaada hyytelö rengasvuokaan ja siirrä jääkaappiin jähmetty-mään vuorokaudeksi. Koristele fiiliksen mukaan tomaatteilla, sitruunaviipaleilla, tillillä ja pienillä kalaruusuksilla. Pieni marjainen katajanoksa tuo joulutunnelmaa.





Urpu Silvennoinen
neuvoo ja auttaa
asiakkaitaan Porin
Viikarin Valkaman
terveyskioskissa.

HOITAJASTA TULI NEUVOJA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Urpu Silvennoinen mittaa verenpaineen, varaa ajan, kuuntelee murheet, täyttää hakemukset ja neuvoa vaikka sukan kantapään ohjeen, jos joku kysyy.

Urpu Silvennoinen näyttääkin vähän kioskin tädiltä, kun hän vilkuttaa ikkunan takaa ja viittoo peremmälle. Mistä tahansa nakkioskista ei ole kyse, vaan nyt ollaan Porissa ja Viikkarin Valkaman terveystioskissa. Viikkarin Valkama on virkeä eläkeläisten palvelukeskus ja Silvennoisen tänään emännöimä terveystioski on toiminut täällä kesästä asti.

– Päivät vaihtelevat paljon. Tänään on ollut rauhallinen aamu, mutta nyt saattaa vilkastua, sanoo Silvennoinen.

Hän on oikeassa. Ennen puoltapäivää ja lounasaikaa kahvion ja ruokalan välisellä käytävällä sijaitsevan kioskin ovi käy tiuhaan ja tuoleille muodostuu jo odottamaan muutaman hengen jono. Silvennoinen mittaa iäkkäältä rouvalta hemoglobiinin ja varoittaa, että nyt vähän nipistää. Tuloksen selvittyä Silvennoinen juttelee asiakkaan kansa pitkään.

– Jaksatteko te nyt varmasti lähteä. Näytätte vähän kalpealta, hän kysyy huolestuneena.

Rouva vakuuttaa jaksavansa. Hemoglobiini oli niin alhainen, että jatko-ohjeita hoitoon kannattaa hakea sairaalasta.

Urpu Silvennoinen tuli töihin Porin perusturvan palveluneuvontaan ja terveystioskiin pari vuotta sitten, kun palvelu perustettiin.

– Polvi reistaili, eikä työ kotihoidossa rappusten kiipeämisineen ja kyykkimisineen tuntunut enää hyvältä. Minulla on kuitenkin ammattitaitoa ja intoa tehdä töitä eläkeikään saakka, eikä halunnut joutua sairauslomakierteseen. Työnantaja tarjosi mahdollisuutta siirtyä fyysisesti kevyempään työhön, kun palveluneuvonta avattiin, Urpu kertoo ja silmäilee samalla tietokoneen näyttöä. Sinne tupsahtelee kaupunkilaisten kysymyksiä ja niihinkin palveluneuvoja vastaa.

Palveluneuvonta on matalan kynnyksen paikka, johon ihminen voi soittaa tai lähettää kysymyksen verkkosivujen kautta. Palveluneuvoja työskentelee terveystioskissa, johon voi piipahtaa käymään vaikka lounastauolla. Terveystioskissa mitataan hemoglobiinia, veren sokeria ja verenpainetta, sekä neuvoaan ihmisiä kaikissa terveys- ja sosiaalipuolen asioissa.

– Tärkeintä on oikea asenne. Tämä on asiakaspalvelutyötä. Kiireiset päivät ja asiakkaiden kohtaaminen on työssäni parasta.

– Toisaalta nautin myös niistä hetkistä, kun saa tehdä salapoliiisityötä ja selvittää juurta jaksain asiakkaan kysymystä ja etsiä hänelle oikeaa palvelua. Täällä ei koskaan sanota, ettei asia kuulu meille tai kehoteta kysymään jostakin muualta. Uskon, että meillä kaikilla palveluneuvojilla on samanlainen asen- ➤



Neuvontapalvelussa on matala kynnys. Silvennoiselle saa soittaa, kysymyksiä voi lähettää netin kautta tai kioskissa voi tulla käymään.

ne. Minä neuvon tarvittaessa vaikka sukan kantapään teon ja lihakeiton ohjeen.

Kantapään ohjetta ei kukaan ole vielä kysynyt, mutta eräs soittaja oli taannoin huolissaan maassa hortoilevasta lokinpoikasesta, eikä toinen löytänyt matkapuhelimesta ruutunäppäintä.

Suurin osa terveystietokioskin kävijöistä on ikäihmisiä, joille on helpotus kun verenpaineen voi käydä mittaauttamassa ilman ajanvarausta vaikka kauppareissulla. Puhelimeen soittavat vanhusten keski-ikäiset lapset, jotka etsivät vanhemmilleen palveluja.

– Kun huomataan, ettei ikääntynyt vanhempi enää pärjää yksin kotona, läheiset ottavat meihin yhteyttä ja lähdemme selvittämään yhdessä, minkälaista apua ja tukea on tarjot-

la. Neuvontapalvelussa täytetään yhdessä hakemuksia, selvitetään apuvälineasioita, kuljetuspalveluja ja autetaan ajanvarauksessa. Paljon meillä käy myös yksinäisiä, ahdistuneita ihmisiä juttelemassa. Tässä työssä on hyväksi, jos on isot korvat ja pieni suu. Usein riittää se, että joku kuuntelee.

Ovelle piipahtaa tyylikkäästi harmaantunut herra tresssitakissaan ja kysyy Viikkarin toimintakalenteria. Silvennoinen pomppaa tuolistaan ylös ja lähtee kädestä pitäen näyttämään, missä keskuksen vapaaehtoisten järjestämän toiminnan ohjelmalehtinen on jaossa. Herra poistuu tyytyväisenä kiitellen paikalta.

Hoitotyössä pitkän uran tehnyt Silvennoinen on saanut opetella uutta asennetta neuvontapalvelussa.

– Meille ei muodostu asiakkaiden kanssa hoidollista suhdetta, emme tee hoidontarpeen arviointia tai hoidonseurantaa, vaan yritämme neuvoa ihmisiä oikealle toimintapolulle, oikeaan hoitoon ja palveluun. Hoitajuudesta pois oppiminen on ollut vaikeinta tässä työssä.

**TÄSSÄ TYÖSSÄ ON HYVÄKSI
JOS ON ISOT KORVAT
JA PIENI SUU.**

URANSA HUIPULLA

Neuvontapalvelujen kenttä on laaja. Se käsittää kaikki terveys- ja sosiaalipuolen alat vanhuksista lapsiin ja vammaisiin. Silvennoinen tekee työtään kahdessa eri pisteessä. Kolme viikkoa hän on kioskissaan Viikkarin Valkamassa, sitten kolme viikkoa Ulvilan terveyskeskuksen aulassa.

– Vitsailen aina, että olen nyt urani huipulla, kun olen päässyt kotikunnan vanhan tutun terveyskeskuksen nurkkaan istumaan.

Työpaisteiden sijainti vaikuttaa paljon työn sisältöön.

– Viikkarin Valkamassa asiakkaat ovat pääasiassa vanhuksia, mutta Ulvilan terveyskeskuksen yhteydessä sijaitsee sosiaalitoimisto ja siellä autan usein esimerkiksi toimeentulotukihakemusten täyttämässä.

Asiakkailta saatu palaute on ollut hyvää, terveyskioskin osalta suorastaan ylistävää. Silvennoinen on itsekin tyytyväinen työhönsä, joskin uudet palvelut hakevat vielä hiukan paikkaansa.

Terveyskioskin palveluja Silvennoinen kehittäisi ja laajentaisi.

– Voisimme hyvin tehdä kioskissa esimerkiksi pienten haavojen tikkien poistoja, siihen meillä on ammattitaitoa.

– Muistan itse sairaalassa työskennellessäni toivoneeni silloin tällöin, että olisipa yksi puhelinnumero, johon saisi soittaa ja kysyä neuvoa. Sitä kaipasi silloin, kun yritettiin selvittää potilaan pärjäämistä jatkossa, tukia ja niitä palveluja, joihin hän oli oikeutettu. No, nyt sellainen on!

Viikkarin Valkamassa käy puoliltpäivin kuhina. Mummua katsomaan tulleet lastenlapset kinuavat jäätelöä kahvilan pakastealtaasta ja kotipalvelun väki istuu isoine laukkuineen pitkän pöydän ääressä lounaalla. Väkeä kulkee kioskin ohi edestakaisin ja aina joku piipahtaa sisään. Ympärillä sorisee Porin murre.

– Ramasee niin pirusti, sanoo rolaattorilla käytävällä kulkeva vanhempi herra.

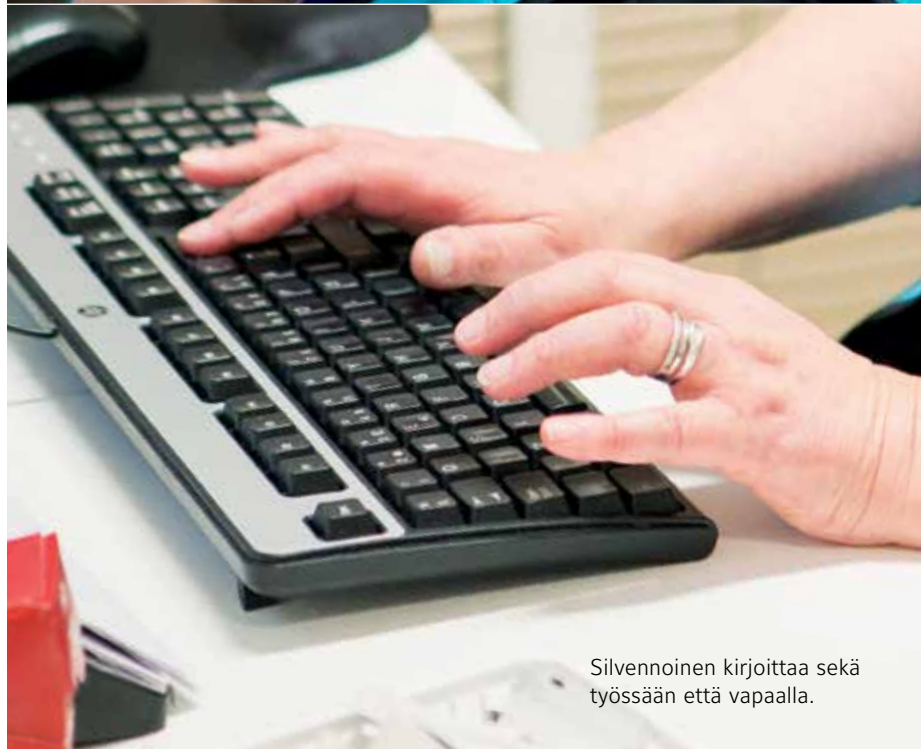
– Kuin paljon sää oikea söit? Ihmettele vieressä kulkeva, harmaatukkainen rouva.

Urpu Silvennoinen ei ehdi vielä lounaalle. Terveyskioskiin pysähtyneitä asiakkaita puhuttavat nyt influenssarokotukset. Milloin niitä saa ja mistä, täytyykö varata aika vai saako tulla suoraan paikan päälle? Silvennoinen tietää ja kertoo.

Kioskissa pistetään hetkeksi lappu luukulle ja Silvennoinen ehtii lopultaikin syömään. Kun hän puolen tunnin päästä tulee takaisin, oven takana odottaa taas jo asiakas. Tällä kertaa sovitaan erillinen aika huomispäivälle, sillä asiakkaan tarvitsema hakemus on niin suu- ▶



Kuuntelutaito on palveluneuvojan tärkeä työkalu.



Silvennoinen kirjoittaa sekä työssään että vapaalla.



Vanhusten arkea helpottaa, kun hemoglobiinin tai verenpaineen voi mittauttaa lähellä ilman ajanvarausta.

ritöinen täytettävä, ettei sen tekeminen ihan lonkalta onnistu. Silvennoisen on sitä paitsi kohta kiiruhdettava toiseen paikkaan, sillä hänet on tänään tilattu esittelemään palveluneuvontaa MG-yhdistyksen tilaisuuteen.

PARAS PALAUTE

Silvennoinen harppoo SuPerin reppu selässä kohti Porin keskustaa. MG-yhdistys on Myasthenia gravis -nimistä lihassairautta sairastavien ihmisten oma yhdistys. Sairaus on melko harvinaisen. Vuosittain todetaan nelisenkymmentä uutta tapausta.

Porin diabetesyhdistyksen tiloihin on kokoontunut MG-yhdistyksen väkeä viitisentoista henkeä. Jokelan Riitta on leiponut pullaa, kahvia kaadetaan paperimukeihin. Puheensorina hiljenee hetkeksi, kun Silvennoinen nousee seisomaan, kiittää kutsusta ja kertoo, mistä vielä uudenkarheassa terveystietokioskissa ja palveluneuvonnassa oikein on kyse. Hän korostaa matalaa kynnystä. Kioskissa on aukioloajat, jolloin siellä varmasti on joku paikalla, mutta muulloinkaan ketään ei käännetä ovelta. Henkilökohtainen hoi-

Siskon viimeinen pakina

SuPer-lehden lukijat tuntevat Urpu Silvennoisen Siskona. Hän on pakinoinut hoitajan arjen iloista ja suruista SuPerissa vuodesta 2002 asti. Tässä lehdessä ilmestyy Siskon viimeinen ja 148. pakina. Se löytyy tutulta paikaltaan sivulta 67.

– Kirjoittaminen on minulle rakkas harrastus. Se on tapani käsitellä omia tunteitani. Lukijapalautetta on ollut ihanaa saada. On hienoa kuulla, kun joku kollega on sanonut, että juuri tuolta minustakin on tuntunut, tuota minäkin olen ajatellut. Osa teksteistä on itselleni edelleen tär-

keitä, joistakin olen sitä mieltä, että olisivat saaneet jäädä tekemättä. Usein parasta palautetta olen saanut kuitenkin juuri niistä jutuista, jotka olen kirjoittanut kiireessä ja luullen, että tämä nyt ei ainakaan kiinnosta ketään, sanoo Silvennoinen.

Ajatus Siskon viimeisestä pakinasta hautui pitkään.

– Minulla on sellainen olo, että olen nyt sanottavani sanonut. Josakin vaiheessa aiheet kerta kaikkiaan loppuvat. Kirjoittamisharrastus jatkuu. Jotakin uutta on tulossa, mutta en vielä tiedä mitä se on.

tosuhde herättää kysymyksiä. Monen mielestä olisi tärkeää, että vastassa olisi aina sama ihminen, vaikka kioskissa ei potilaan tietoja kyselläkään, eikä tehdä hoitopäätöksiä.

Iltapäivä on pitkällä, kun Silvennoinen lähtee takaisin Viikkarin Valkamaan ja terveystietokioskiinsa. Päivän viimeinen tehtävä on kirjata ylös tehdyt työt.

– Paras palaute on tullut asiakkaalta, jonka kanssa meillä ei ollut edes yhteistä kieltä. Kun hänen asiansa oli selvitetty, asiakas palasi ison ruusukimpun kanssa takaisin terveystietokioskiin, hymyilee Urpu Silvennoinen. ■

Tänään töissä

KUKA

Ulvilassa asuva Urpu Silvennoinen työskentelee Porin perusturvan palveluneuvojana. Hänellä on Porissa 18 kollegaa, joista osa tekee osa-aikatyötä. Työ vaatii laajaa tietämystä terveys- ja sosiaalialan palveluista, kykyä itsenäiseen työhön ja oman työn kehittämiseen, innostusta ja asiakaspalveluasennetta.

TYÖURA

Valmistui apuhoitajaksi vuonna 1979. Työskenteli yli 20 vuotta Ulvilan sairaalassa ja 3,5 vuotta Ulvilan kotihoidossa.

PERHE

Uusperheeseen kuuluu aviomies, kuusi aikuista lasta ja kaksi lastenlasta. Mummous on Urpulle tärkeää!

HARRASTUKSET

Kirjoittaminen ja yhteiskunnallinen toiminta. Urpu istuu Ulvilan valtuustossa, on SuPerin ammattiasaston puheenjohtaja ja luottamusmies. Haaveilee vapaaehtoistyöstä ja varummuna toimimisesta.

PARASTA TYÖSSÄ

Asiakkaan kohtaaminen ja asiakkaalta saatu palaute. Ja se, että palveluneuvojat tekevät päivätyötä!

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Uusi palvelu hakee vielä muotoaan. Kehitettävää on paljon. Hoitajan roolista neuvon rooliin siirtyminen on vaatinut opettelua.



Murtuuko hoitajan selkä normien purkutalkoissa?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Sekä EU että pääministeri Sipilän hallitus pyrkivät yksinkertaistamaan lainsäädäntöä. Normien purkamisella on kuitenkin huolestuttavia vaikutuksia hoitotyöhön, työntekijöihin ja asiakkaisiin, sanoo SuPerin asiantuntija Leena Kaasinen.

Euroopan komission REFIT-ohjelma tähtää EU:n lainsäädännön yksinkertaistamiseen ja sääntelystä aiheutuvien kustannusten vähentämiseen.

– Ohjelmalla halutaan varmistaa selkeä, vakaa ja ennakoitava sääntelykehys, joka tukee kasvua ja työllisyyttä. Näin virallisella EU-kielillä. Todellinen uhka on kuitenkin potilaita suojaavien säädösten sekä työntekijöiden turvana olevien työsuojelusäädösten purkamisen, Leena Kaasinen sanoo.

Myös Sipilän hallitus tavoittelee säästöjä sääntelyä purkamalla.

– Valitettavasti tämä muutos tapahtuu lasten, vanhusten ja sairaiden kustannuksella, minkä lisäksi tavoitteena on päästä eroon työntekijöitä suojaavista normeista.

KOULUTETTU HENKILÖKUNTA KUORMITTUU

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira on esittänyt taloudellisten säästöjen aikaansaamiseksi muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön kelpoisuuksien väljentämistä.

Leena Kaasinen toteaa, että kelpoisuusehtojen väljentäminen näkyy jo superilaisten arjessa. Työn kuormittavuus on lisääntynyt viime aikoina merkittävästi. Lisäksi päälle painaa hallitusohjelman mukainen hoitajamitoituksen minimin alentaminen 0,4:ään.

– Olemme SuPerissa huolissamme jäsenten jaksamisesta. Nyt näyttää siltä, että huonon taloustilanteen maksajiksi on laitettu julkisen sektorin pieni-

palkkaiset naiset.

Kelpoisuusvaatimusten väljentämisen ohella Valvira on puhunut muun muassa vapaaehtoistyön kehittämistä. Kaasinen toteaa, että vapaaehtoistyötä tarvitaan, mutta Suomen tulisi ottaa mallia maista, joissa se on organisoitu hyvin.

– Meillä luotetaan liikaa siihen, että vapaaehtoistyö hoituu itseksensä ilman koordinoitua, resursoitua, koulutusta ja palkitsemista. Tärkeää on myös tehdä tarkat työtehtävien rajaukset ammattilaisten ja vapaaehtoisten välillä.

Kaasinen mukaan esimerkiksi Hollannista on kuultu pelottavia uutii-

sia: koulutettuja hoitajia on irtisanottu vanhustenhuollosta, minkä jälkeen heidät on veloitettu tekemään hoitotyötä entisessä työpaikassa työttömyyskorvausta vastaan.

OMAVALVONTA ON VIELÄ PUUTTEELLISTA

Valtionhallinnon säästö- ja tuottavuusohjelman seurauksena omavalvonnan rooli korostuu entisestään. Potilaiden ja työntekijöiden kannalta tärkeää jälkivalvontaa puretaan ja työyksiköiden ennakkoivaa valvontaa eli omavalvontaa lisätään.

– Yksityisellä ja julkisella hoito- tai hoivayksiköllä pitäisi olla ajan tasalla oleva omavalvontasuunnitelma, joka on laadittu yhdessä henkilökunnan kanssa. Käytännössä tämä ei ole mennyt aivan Valviran ohjeiden mukaan.

Kaasinen on samaa mieltä Valviran kanssa siitä, että omavalvonnan sääntely on puutteellista ja uuteen järjestämislakiin tulisi saada omavalvontaa koskevat säännökset. Myös avoimuutta tulisi lisätä. SuPer on muun muassa ehdottanut, että omavalvontasuunnitelmat tulisivat julkisesti nähtäväksi hoito- ja hoivayksiköiden verkkosivuille.

– Kaikkien superilaisten kannattaa olla aktiivisesti mukana omavalvontasuunnitelman ylläpitämisessä. Sen avulla voi vaikuttaa työympäristön olosuhteisiin, kuten mitoitukseen. ■

FIPSUN TILAISUUS

Normien purkamisesta keskusteltiin Suomen julkisen alan ammattiliittojen EU-yhdistys FIPSU ry:n aamukahvitilaisuudessa lokakuussa. Tilaisuudessa esiintynyt Timo Pulkkinen Euroopan komission Suomen edustustosta kertoi EU:n REFIT-ohjelmasta, jonka tarkoituksena on tarkastella koko EU-lainsäädännön tarkoituksenmukaisuutta. Valviran suunnittelupäällikkö Hanna Toiviainen avasi Valviran ehdotuksia turhan sääntelyn purkamiseksi. Opetusalan ammattijärjestö OAJ:n kehittämisspäällikkö Nina Lahtinen puolestaan kertoi huolensa hallituksen suunnittelemista koulutusleikkauksista.



Vapaaehtoistyössä avaimet
Suomen pelastamiseen?

KANSALAISTYÖTÄ KANSALAISPALKKALLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Puheet suomalaisten kipsaantumisesta passiiviseksi hyvinvointikansalaisiksi ovat kaukana totuudesta. Virallisen työn ja yhtä virallisen toimeettomuuden välissä tehdään valtava määrä työtä, jota päättäjät eivät näe – koska he eivät ole antaneet sille virallista asemaa.

”Mitä eroa on, tekeekö täysin palkatonta vapaaehtoistyötä vai paiskiiiko eurolla tunnissa? Jälkimmäisestä kun työnantaja taitaa saada kovia sanktioita. Onko palkan suhteen niin, että kaikki tai ei mitään?” kysyy joku Helsingin kaupunginkirjaston Kysy.fi-sivulla.

Hyvä kysymys, johon kirjaston henkilökunnalta heltiää hyvä vastaus: Jos vapaaehtoisille maksettaisiin jonkinlaista alan taspalkkaa paljon pienempää vapaaehtoisipalkkaa, työnantajalle tulisi kova kiusaus käyttää tätä mahdollisuutta varsinaisten työntekijöiden palkkojen polkemiseen. Siis: kaikki tai ei mitään.

Allianssi ry:n Vetovoima-hankkeen tutkija Riikka Taavetti pohtii blogissaan vapaaehtoistoiminnan rajoja. Vapaaehtoistyön motiivina saattaa Taavetin mukaan olla esimerkiksi siitä saatava työkokemus tai korvaavuus opintoihin. Tässä ei ole sinänsä mitään vikaa; on päinvastoin tärkeää, että vapaaehtoinen kokee saavansa työstä jotain myös itselleen.

Ongelmia voi kuitenkin tulla, jos jonkin järjestön töistä merkittävän osan tekevät ne, jotka tarvitsevat vapaaehtoistyötä päästäkseen joskus palkkatyöhön. Tällöin voi syntyä tilanne, jossa vapaaehtoistyö kilpailee palkkatyön kanssa ja laskee sekä palkkoja että työn arvostusta.

Epäilyksiä saattaa herättää sekin, että vapaaehtoistyö nousi julkisen keskustelun suosikkiteemaksi nimenomaan edellisen laman aikaan 1990-luvun alussa. Vapaaehtoisuuden motiivien pitäisi kummuta ihmisten auttamishalusta ja heidän halustaan osallistua yhteiseen tekemiseen. Motiiviksi ei Taavetin mielestä kelpaa se, että säästötalkoista innostuneet poliitikot näkevät jollakin sektorilla lisätarvetta ilmaiselle työlle.

LÄHIMMÄISAVUN LUVATTU MAA

Tosiasia on, ettei Suomi pärjäisi päivääkään ilman ilmaista tai lähes ilmaista vapaaehtoistyötä. Luvut puhuvat puolestaan: vapaaehtoistoiminnassa on mukana 1,4 miljoonaa suomalaista, ja sitä tehdään vuosittain 170 000 henkilötyövuoden edestä.

Suurimmat toiminnan kentät ovat liikunta ja urheilu 350 000 vapaaehtoisellaan. Vanhusten parissa työskentelee 344 000, lapsi- ja nuorisotyössä 343 000 vapaaehtoista. Luvut ovat peräisin Kansalaisareenan, HelsinkiMission ja kirkkohallituksen teettämästä tutkimuksesta.

Numeroista on helppo päätellä, että sote-suunnittelijat joutuvat ennemmin tai myöhemmin ottamaan kantaa vapaaehtoistyöhön ja sen palkitsemiseen. Tällä hetkellä ihmisistä välittämisestä puhutaan yhdellä, ja julkisen rahan riittävydestä toisella tavalla. Nämä puhuvat on saatava koskettamaan toisiaan.

Suomi on lähimmäisavun luvattu maa, julistaa Tampereen yliopiston tiedotuslehti Aikalainen. Joka kolmas suomalainen tekee vapaaehtoistyötä muodossa tai toisessa, ja tutkimusten mukaan useampikin tekisi, jos heitä siihen henkilökohtaisesti pyydetäisiin. Vapaaehtoistyötä tehdään 70 ikävuoteen saakka enemmän kuin sitä itse kulutetaan.

Omaishoitajat ovat merkittävä osa vanhustenhuoltoa, mutta heidän etujaan ei ole suojeltu samalla tavalla kuin palkan-saajan etuja. Professori Pertti Koistinen ihmettelee Aikalaisen haastattelussa, mihin tällainen politiikka perustuu. ►

TOSIASIA ON, ETTEI SUOMI PÄRJÄISI PÄIVÄÄKÄÄN ILMAN ILMAISTA TAI LÄHES ILMAISTA VAPAAEHTOISTYÖTÄ.

Omaishoitajat paikkaavat ja täydentävät institutionaalista hoivaa, eikä suomalainen yhteiskunta pyöri ilman heitä. Koistisen mielestä onkin aika kysyä, olisivatko omaishoitajat oikeutettuja työhön kuuluvaan sosiaaliturvaan, vai pidetäänkö edelleen kiinni perinteisestä näkemyksestä, että siihen oikeuttaa vain palkkatyö.

HOIVAA VAI SEURUSTELUA?

Vapaaehtoistoiminnan ihanteet toteutuvat, kun kumpikaan osapuoli ei ole toiminnasta jatkuvasti riippuvainen, määrittelee Tanja Kuronen uunituoreessa väitöskirjassaan. Aidosta vapaaehtoistyöstä voi esimerkiksi vetäytyä koska tahansa asiaa sen kummemmin selittelemättä.

Vanhuksen päivittäinen syöminen ja vessaan pääseminen eivät siis voi olla vapaaehtoistyön varassa. Vapaaehtoistyöstä sanan varsinaisessa merkityksessä ei ole kyse silloinkaan, kun työstä maksettava pieni korvaus on välttämätön osa korvauksen saajan toimeentuloa.

Kuntien päättäjät korostavat usein vapaaehtoistoiminnasta puhuessaan, että kyse ei ole hoidosta eikä hoivasta vaan sosiaalisesta kanssakäymisestä.

Hoiva tarkoittaa välttämättömien arkisten asioiden hoitoa, muistuttaa Kuronen. Siten esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijän vanhuksen puolesta tekemä kauppareissu on pikemminkin hoivaa kuin ”kanssakäymistä”.

Rajat pitää vetää tarkasti, jottei astuttaisi yksityisen palvelutuotannon varpaille. Vapaaehtoistyötä organisoiva järjestö saattaa menettää Raha-automaattiyhdistyksen tuen, jos se toimii alalla, joka voitaisiin periaatteessa hoitaa yksityisenä palvelutuotantona. Näin voi käydä, vaikkei yksityisiä palveluja käytännössä olisikaan tarjolla.

VAPAAEHTOISTYÖSTÄ KANSALAISTYÖKSI

Järjestöjen kautta tehty vapaaehtoistyö on puolivapaaehtoista. Työstä maksetaan pieni korvaus, mutta oikeaa palkkatyötä se ei ole, sillä se ei tuo tekijälleen asemaa työmarkkinoilla eikä esimerkiksi työterveyshuoltoa.

Kurosen pointtina näyttäisi olevan osoittaa, että olipa tällainen vapaaehtoistoiminta inhimillisesti katsoen kuinka ihailtavaa ja arvokasta tahansa, niin talouden ja yhteiskunnallisen työnjaon kannalta kyseessä on sekasikiö. Siksi sen varaan ei voida rakentaa mitään kestävää.

Se ei ole vapaaehtoistoimintaa, koska siitä maksetaan. Se ei ole palkkatyötä, koska siitä maksetaan liian vähän. Halpuudellaan puolivapaaehtoistoiminta uhkaa sotkea hoivamarkkinat. Se uhkaa sotkea myös ammattityön, koska sillä voidaan yrittää korvata julkisen sektorin palveluja.

Työn muotona järjestöjen organisoima puolivapaaehtoinen hoivatyö näyttää siis putoavan kaikkiin mahdollisiin väleihin.



Samalla se kuitenkin täyttää monella tavalla arkisia hoivan tarpeita ja niiden lisäksi myös tarpeellisenä olemisen tarpeita. Auttamishaluiset pääsevät mukaan auttamaan ja saavat työstään korvauksen – pienen, mutta monelle tarpeellisen.

Kuronen ehdottaa pulman ratkaisuksi kansalaistyötä. Kyse ei ole vastikkeellisesta sosiaaliturvasta eikä työllisyysystyöstä, eikä tätä työtä tehdä myöskään yksityisille yrityksille. ”Kansalais-

työ on kansalaisyhteiskunnan tekemää työtä, jota tehdään kansalaisten tarpeisiin ja josta maksetaan kansalaispalkkaa”, Kuronen tähdentää.

Kansalaistyö oikeuttaisi tekijänsä oheisetuihin ja eläkkeeseen. Se tarjoaisi hoivan tarvitsijoille varman avun. Hoivan tekijöille se tuottaisi työhön tarvittavan koulutuksen ja tuen – ja toimeentulon.

Koska kansalaispalkka on työstä maksettavaa oikeaa palkkaa, sen pitäisi

olla selvästi suurempi kuin toimeentulotuki tai pienten palkkojen kylkeen maksettavaksi ehdotettu perustulo. Liian suuri se ei kuitenkaan saa olla, sillä se maksetaan verovaroista, eikä se saa menettää hyväksyttävyyttään veronmaksajien silmissä. ■



TANJA KUROSEN VÄITÖS
ON JULKAISTU KIRJANA
HOIVAPOMMIN PURKAJAT

Hyvän tekeminen on henkilökohtaista

Kaverin auttaminen on suomalaiselle syvästi kahdenvälinen asia: siitä ei puhuta muille, eikä sitä unohdeta. Avun saajan ja antajan välille syntyy kiitollisuudenvelka, jonka tilaisuuden tullen kuitataan.

Hyvinvointivalttiolla on hyvin vähän tekemistä tällaisen henkilökohtaisen auttamisen kanssa. Hyvinvointivaltio ei ole kaveri vaan pikemminkin vakuutusyhtiö, jolle maksetaan, ja jolta tarpeen tullen vaaditaan ja saadaan.

Julkinen raha ei ole hyvää tai pahaa, se on vain rahaa. Vastikkeellinen sosiaaliturva tuntuu nöyryyttävältä, koska se tuntuu muuttavan julkista tukea kaveriavun ja henkilökohtaisen kiitollisuudenvelan suuntaan. Virallinen tunkeutuu yksityisen alueelle.

Vastikkeellisen sosiaaliturvan ja työllistämistyön motivaatio-ongelmat tunnetaan. Tuen saaja saattaa tulla töihin pelkästään siksi, että muuten hänelle ei makseta. Tanja Kurosen ehdottama kansalaistyö kansalaispalkkoineen voisi raikastaa merkityksiä. Systeemi toimii, jos kansalaistyön tekijä ajattelee että hänelle maksetaan, koska hän tekee tärkeää työtä.

Jos ovat työn ja vapaaehtoistyön rajat hämärtyneet, niin jotakin samantapaista on tapahtunut myös rahankeräyksen ja tavallisen laskun maksamisen väliselle erolle. Auttamisen henkilökohtaisuudesta on tässäkin kysymys.

Ennen vanhaan pudotettiin kolikko kolehtihaaviin tai rahankerääjä soitti ovikelloa. Nykyään maksetaan kuukausittain

kymppi tai pari vapaaehtoista omatuntoveroa jonkin avustajajärjestön pankkitilille. Muistutus tulee heti, jos maksu pääsee unohtumaan.

Lahjoittaa voi myös soittamalla tai tekstaamalla tiettyyn numeroon, jolloin raha vaihtaa omistajaa puhelinlaskua maksettaessa. Lahjoittaja ei siinä vaiheessa enää muista, ketä tai mitä tuli sillä kertaa tuettua.

Yksityiset firmat ovat tehneet parhaansa hyväntekeväisyyden idean hämärtämiseksi. Voitto tuottavalle yritykselle hyväntekeväisyys on aina markkinointiosaston asia; tämä tosiasiasta opittiin viimeistään Fazerille kolme vuotta sitten sattuneesta kömmähdyksestä.

Fazer ilmoitti Hesarin etusivulla lahjoittavansa jokaista myytyä 200 gramman suklaalevyä kohti viisi senttiä koulun rakentamiseen afrikkalaiseen kummikylään. Sunnuntain Hesarin koko etusivun ilmoitus maksoi yhtiölle 50 579 euroa. Koulu jota varten rahaa kerättiin, olisi maksanut noin 70 000 euroa.

Hölmöilyn paljastaneen Ylioppilaslehden silloinen päätoimittaja Vappu Kaarenoja iski hampaansa mehevään skuuppiin kuin perinteikkääseen sinikääreiseen herkkuun:

”Rakas Fazer, kun me tiedetään, että teitä ei oikeasti kiinnosta se afrikkalaisten koulutus. Ja se on ihan okei. Lopetetaan teeskentely. Me syömme suklaata, te maksatte veroja. Ei sotketa tähän afrikkalaisia lapsia.”

ANTTI VANAS





Henna Matilaisen sykemittauksen palauttavien päiviä oli vapaapäivä Helmi-tyttären kanssa.

SOPIVA STRESSI ON HYVÄKSI

– mutta ei ilman palautumisjaksoja

TEKSTI PIIA NURHONEN KUVA PAULI JÄRVILUOTO

Hektistä arkea elävä lähihoitaja Henna Matilainen haastoi itsensä arjen voimavaratasapainoa mittaavaan sykevälianalyysiin.

Joensuulaisen Henna Matilaisen arjesta ei puutu sykettä. Sitä tuovat muun muassa pieni uhmaikäinen, kaksivuorotyö hoitokodissa sekä kehitysvamma-alan ammattitutkinnon suorittaminen työn ohella. Työmatkoihin kuluu päivittäin aikaa parituntinen, ja oma aika onkin usein kortilla.

– En koe olevani erityisen stressaantunut, mutta en ole varma, sisältyykö päiviini riittävästi palauttavia hetkiä, Matilainen arvioi ennen kolmen päivän mittaista, Itä-Suomen Liikuntaopiston Islon toteuttamaa Firstbeat Hyvinvointianalyysia.

Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen syketietoa analysoivaan tietokone-ohjelmaan, joka tunnistaa fysiologisia muutoksia sykeväli vaihtelusta. Yksinkertaisella mittauslaitteella toteutetun mittauksen tavoitteena oli selvittää, minkä verran stressireaktioita ja palautumista Matilaisen hektiseen arkeen mahtuu kolmen päivän aikana.

Stressi kuuluu arkeen, sopivina annoksina. Stressireaktioita voi olla vuorokauden aikana jopa 40–60 prosenttia ajasta niin, että se on vielä normaalia. Ilman vireyttä arjen tekemi-

sistä puuttuisi puhti. Stressireaktioiden rinnalle tarvitaan palautumista. Palautuminen tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöuni, tauot ja rauhoittavat hetken päivän aikana. Palautuminen on hyvää, kun sitä on 30 prosenttia ajasta vuorokauden aikana.

PÄIVÄUNET PALAUTTIVAT

Ensimmäinen mittauspäivä oli Matilaisen ykkösvapaapäivä, jota hän vietti kotona sairaan lapsen kanssa. Takana oli neljän työpäivän putki. Päivään mahtui muun muassa kotitöitä, opiskelutehtäviä, ruoan laittoa, leipomista sekä päiväunet kestoltaan tunti ja 40 minuuttia.

– Yleensä en malta nukkua, mutta nyt olin jotenkin niin väsynyt, että annoin itselleni luvan, Matilainen sanoo.

Islon valmennuskeskusvastaava Petri Hirvonen analysoi.

– Tämän päivän voimavaratasapaino on kunnossa, palautumista tapahtui mukavasti ja stressireaktioita oli vähän. Hie-

noa, että nukuית päiväunet. Niiden aikana näyttää toteutuneen yöunta vastaava palautumisreaktio, joka juuri tässä kohti on ollut varmasti tarpeellinen. Ensimmäisen mittaussyön uni oli analyysin pohjalta laadukas ja palauttava – huolimatta kipeänä olleen lapsen yöheräilystä.

– Sykevälivaihtelua kuvaava arvo on hyvä, mikä kertoo siitä, että myös elimistön pitkäaikainen stressin ja palautumisen tasapaino on kunnossa. Sykevälivaihteluun vaikuttavat pääasiassa ikä, perimä ja aerobinen kunto. Uupumuksessa sekä myös urheilijan ylikunnossa sykevälivaihtelu lähes katoaa. Analyysi mittaa myös liikunnan määrää, joka jäi tänä päivänä vähäiseksi. Mittaus näyttää kyllä arkiaktiivisuutta, matalatehoista fyysistä kuormitusta mutta kohtalainen fyysinen kuormitus puuttuu. Sitä voisi ehkä juuri vapaapäiviin lisätä, Hirvonen kannustaa.

ILTAVUORO SÖI KOLME PALAUTTAVAA TUNTIA

Toinen mittauspäivä oli työpäivä, joka näytti mittauskäyrillä hyvin erilaiselta kuin ensimmäinen päivä. Stressireaktioiden määrä nousi ja voimavaratasapaino jäi negatiivisen puolelle.

– Stressireaktioiden määrä on vielä normaalihaitarilla. Merkittävämpää on palautumisessa tapahtunut romahdus, joka jää reilusti suositusten alle. Työpäivän aikainen palautuminen puuttuu kokonaan. Suositellaan, että sitä tulisi olla työpäivästä vähintään 30 minuuttia. On hyvä pohtia, kuinka voisi lisätä työpäivän sisälle pieniä taukoja ja palautumisen hetkiä, Hirvonen vinkkaa.

– Rauhoittavia hetkiä on vaikea löytää päivällä, jos työpäivä on kiireinen. Me ruokailemme yhdessä asukkaiden kanssa, mikä on toisaalta hyväkin asia. Toisaalta siinä ei voi ihan samalla tavalla rentoutua kuin jos kävisi vaikka muualla syömässä. Kahvit juomme silloin, kun on sopiva väli, nekin usein asukkaiden parissa, Matilainen pohtii.

Toisen mittauspäivän liikunnan ja arkiaktiivisuuden määrä kertookin, että työpäivä on ollut hyvin aktiivinen. Terveyssuositukset ylittävä liikuntamäärä tuli työpäivän aikana täyteen.

– Tällaiseen päivään ei missään tapauksessa kannata enää yhdistää liikuntaa, koska palautuminen on muutenkin vähäistä. Hyvä fyysinen kunto ja painonhallinta kuitenkin edesauttavat palautumista, joten olennaista on löytää ne päi-

vät, joihin liikunta istuu järkevästi. Tämä tukisi myös työpäivien aikaista palautumista. Pienikin tauko saisi palautumisen käyntiin, Hirvonen selventää.

Toisen mittauspäivän yöunen aikainen palautuminen oli ensimmäistä yötä heikompa. Ilta vuoro näytti syövänsä pois hurjat kolme tuntia yön palautumista, huolimatta siitä, että iltaan mahtui rauhoittumista television äärelä. Yöunet jäivät vajaiksi. Myös sykevälivaihtelu laski hetkellisesti mutta palautui taas kolmantena mittaussyönä lähes ensimmäisen yön tasolle.

– Tässä tulee näkyväksi ilta vuoron haastavuus palautumisen kannalta. Suositellisin, että mentäisiin aiemmin nukkumaan ja pyrittäisiin rauhoittamaan illan viimeinen tunti vaikkapa lukemiseen tai muuhun hiljaiseen tekemiseen, Hirvonen neuvo.

YÖKUKKUMISTA

Kolmannen mittauspäivän, keittiötyötä sisältävän aamuvuoron, perustrendi muistutti toisen mittauspäivän trendiä. Stressireaktioiden määrä pysyi normaalin rajoissa. Työpäivän aikainen palautuminen loisti edelleen poissaolollaan.

– Mittauksessa näkyy yksi 20 minuutin jakso, henkilökunnan palaveri, jossa kehossa on tapahtunut jonkinasteista rauhoittumista. Jotta se olisi johtanut palautumiseen, jakson olisi pitänyt jatkua vielä vähän kauemmin. Työpäivän aikainen liikunnallinen aktiivisuus jäi vähäiseksi, joten esimerkiksi tähän päivään yhdistäisin jotakin aerobista liikuntaa, Hirvonen toteaa.

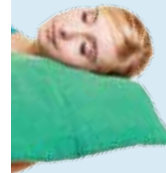
Yönaikainen palautuminen on aamuvuoron jäljiltä huomattavasti ilta vuoroa parempaa. Palautuminen lähti käyntiin jo ensimmäisen tunnin jälkeen, sen osuus unijaksosta oli kohtalainen ja palautumisen laadusta kertova sykevälivaihtelu oli hyvää. Huolimatta aikaisesta herätyksestä Matilainen meni nukkumaan vasta puolen yön tietämillä.

– Ilta on sitä omaa aikaa, jolloin voi katsoa telkkaria, tehdä opiskelutehtäviä tai olla vain. Joskus ajan kulumista ei vain huomaa ennen kuin kello on jo hurjan paljon, Matilainen pohtii myöhäisen nukkumaan käymisen syitä.

– Siinä saattaa menettää yhden tärkeän ja palauttavan syvän unen jakson, josta ensimmäinen ajoittuu luontaisesti kello 23:n ja 02:n välille. Tämä on asia, johon huomiota kiinnittämällä voi vahvistaa voimavaroja, Hirvonen sanoo. ■

VINKKEJÄ PALAUTUMISEEN

- Käy ajoissa nukkumaan. Yön aikainen palautuminen jää vajaaksi lyhyillä yöunilla. Rauhoita ilta hyvissä ajoin, älä harrasta kovatehoista liikuntaa enää iltakahdeksan jälkeen.



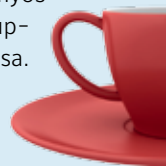
- Palautumista vahvistaa hyvä aerobinen kunto ja painonhallinta. Mieti, onko sinulla työosarkaa näillä osa-alueilla.

- Pohdi, kuinka voisit rauhoittaa jo matkalla töistä kotiin, varsinkin jos teet ilta- tai yövuoroja. Puhu työasiat kollegan kanssa ennen kotiin lähtöä. Kuuntele työmatkalla vaikka mielimusiikkiasi. Älä venytä iltaa.

- Pyri saamaan työpäivään hengitystilaa, pieniä rauhoittumisen hetkiä: tee pieni palleanhengitysharjoitus, minimeditaatio, lue naisten lehteä jne.

- Tehkää työyhteisössä minitauoista yhteinen käytäntö, jonka voitte mahdollistaa toinen toisillenne – vaikka TES ei sitä tekisi. Jos työyhteisön käytänteet eivät tue elpymistä, ottaa asia hyvässä hengessä keskusteluun myös työnantajan kanssa.

- Ole läsnä pienissä teoissa päivän mittaan myös itsellesi: kahvikupposessa, ruokailussa. Ota tietoisuus mukaan siihen, mitä teet.



- Vapaa-ajalla helli kehoasi. Käy hieronnassa, kuumakivitäi muissa hoidoissa. Sauno, ota lämmin suihku tai kylpy. Illalla ennen nukkumaanmenoa voit kokeilla esimerkiksi kehoa kartoittavaa meditaatiota, progressiivista lihasrentoutusta – tai nauttia läheistesi seurasta.

VINKIT KOKOSIVAT
PETRI HIRVONEN, VALMENTAJA
PIIA NURHONEN, PSYKOTERAPEUTTI



Kokonaisvaikutusta seurattava lääkelaastareita käytettäessä

Lääkkeiden annostelua ihon kautta kutsutaan transdermaaliseksi lääkehoidoksi.

Toiset lääkelaastarit ovat paikallisesti vaikuttavia lääkkeitä ja toiset niin sanottuja systeemisesti eli koko elimistöön vaikuttavia. Paikallisesti käytettäviä lääkelaastareita ovat muun muassa ihon puuduttamisessa käytettävät, lidokaiinia ja prilokaiinia sisältävät laastarit, Emla ja Tapin. Systeemisesti vaikuttavia lääkelaastareita käytetään muun muassa kivun hoitoon, Alzheimerin tautiin, tupakan vieroitusoireisiin, pahoinvointiin, Parkinsonin taudin hoitoon, tihentyneeseen virtsaamistarpeeseen ja hormonikorvaushoitona.

Ihon kautta tapahtuvalla systeemisellä lääkkeiden annostelulla on etuina esimerkiksi pitkä vaikutusaika ja tasainen lääkeainepitoisuus. Tässä lääkemuodossa välttyään lisäksi alkureitin metaboliasta sekä mahaärsytykseltä. Tyypillisiä haittoja lääkelaastareilla ovat ihoärsytys ja allergisuus laastarin sisältämälle liimalle. Lääkelaastareiden käyttö on hyvä keino lääkittää potilasta, jolla on vaikeuksia ottaa lääkkeitä suun kautta.

Lääkelaastareiden käyttötarkoitus monesti määrittelee laastarin kiinnityspaikan. Pahoinvointiin tarkoitettu laastari kiinnitetään korvan taakse ja rintakipua ehkäisemään tarkoitettu lääkelaastari rinnan alueelle. Yleisimmät kiinnityspaikat ovat ylävartalolla tai olkavarressa, karvattomalla alueella. Lääkelaastaria ei tule kiinnittää punottavalle, ärtyneelle tai arpiselle iholle. Ihon tulee olla puhdas ja vahingoittumaton. Mahdolliset ihokarvat poistetaan saksilla leikkaamalla. Ihokarvoja ei suositella poistettavan partakoneella tai – höylällä ihoärsytyksen välttämiseksi. Useat lääkelaastareiden valmistajat eivät suosi jalkoja lääkelaastareiden kiinnityspaikaksi, koska raajojen verenkierto saattaa olla heikkoa ja näin ollen lääkkeen imeytyminen on epävarmempaa.

Laastari kiinnitetään ihoon painamalla sitä kämmenellä 10–30 sekunnin ajan. Riippuen laastarista samaa kiinnityspaikkaa saa käyttää aikaisintaan 1–4 viikon kuluttua, tästä lisää taulukossa 1. Joihinkin laastareihin voidaan, laastarin pintaa rikkomatta, merkitä esimerkiksi kiinnityspäivä tai vaihtoehtoisesti seuraava vaihtopäivä muistin tukemiseksi, taulukko 2.

Laastarit kestävät normaalia peseytymistä, mutta saunassa on suositeltavaa käydä vain vaihdon aikana. Huomioi myös muut lämmönlähteet, kuten suora auringonvalo tai kuumeilu. Ne saattavat vaikuttaa ihon lämpötilaa nostavasti, jolloin lääkkeen imeytyminen laastarista saattaa tehostua. Toisinaan rasvainen iho tai hikoilu voi aiheuttaa laastarin irtoamisen. Lisäkiinnittäminen esimerkiksi teipillä kannattaa varmistaa valmistekohtaisesti.

Laastareita ei saa leikata saksilla. Leikkaaminen saattaa muuttaa vapautuvan lääkeaineen imeytymisnopeutta ja aiheuttaa vakaviakin haittavaikutuksia.

Laastarit eivät ole tyhjiä lääkeaineesta, vaikka niiden vaihtopäivä olisikin käsillä. Laastarin vaihtopäivänä tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, että poistaa vanhan laastarin asiakkaan iholta. Monen laastarin tahaton samanaikainen iholle oleminen aiheuttaa riskin yliannostukselle ja lääkeaineesta riippuen saattaa aiheuttaa muun muassa vaarallista hengityslamaa, fentanyyli, tai hallusinaatioita, rivastigmiini, Exelon. Käytetyt lääkelaastarit taitetaan kaksinkerroin liimapinnat vastakkain ja hävitetään kuten lääkejätteet yleensä eli toimitetaan apteekkiin hävitettäväksi. Lääkelaastareita ei tule hävittää kotitalousjätteen seassa eikä heittää pöntöstä alas. Väärin hävitetyt laastarit saattavat kulkeutua väärin käsiin ja lisätä väärinkäytön riskiä.

Kivun hoidossa käytetään fentanyyliä sisältäviä kipulaastareita, kuten Durogesic, Matrifen ja Fentanyl. Fentanyyli kuuluu opioideiksi kutsuttujen vahvojen kipulääkkeiden ryhmään. Näiden laastareiden teho saavutetaan noin vuorokauden kuluessa ensimmäisen laastarin kiinnittämisestä.

TAULUKKO 1. JOITAKIN LAASTAREITA, NIIDEN INDIKAATIOT, VAIHTOTIHEYYS SEKÄ KIINNITYSPAIKKA

VAIKUTTAVA AINE	KAUPPANIMIÄ	INDIKAATIO	VAIHTOVÄLI	KIINNITYSPAIKKA	SAMAA KIINNITYSPAIKKAA SAA KÄYTTÄÄ	MUUTA HUOMIOITAVAA
fentanyl	Durogesic, Matrifen, Fentanyl Ratio-pharm/Stada/Sandoz	Kivun hoito	72 h	Ylävartalo, olkavarret	7 päivää aikaisintaan	
buprenorfiini	Norspan	Kivun hoito	1 viikko	Ylävartalo, olkavarret	3-4 viikkoa	
glyseryylinitraatti	Nitro, Deponit, Minitran, Transiderm-Nitro	Angina pectoris -kohtausten esto	24 h	Rintakehä, olkavarret	Muutama päivä	Toleranssin estämiseksi pidä 8-12 h nitroton jakso esim. ottamalla yöksi pois
nikotiini	Nicotinell, Nicorette	Tupakan vieroitus-oireet	24 h, 16 h	Esim. rintakehä, olkavarsi, lonkka, vartalo	1 viikko aikaisintaan	Jos aiheuttaa levottomia unia, voidaan ottaa yöksi pois (24 h laastari)
rivastigmiini	Exelon	Alzheimer	24 h	Ylävartalo, olkavarret	14 päivää	
skopolamiini	Scopoderm	Pahoinvointi	72 h	Korvan taakse	Korvia vuorotellen	
rotigotiini	Neupro	Parkinson	24 h	Vatsan alue, reisi, lonkka, kylki, hartia tai olkavarsi	14 vrk kuluttua	
oksibutiniini	Kentera	Virtsankarkailu	24 h	Vatsa, lonkka, pakara	7 päivää	
granisetroni	Sancuso	Pahoinvointi, ennen solun-salpaajahoitoa	24-48 tuntia ennen solun-salpaajahoitoa	Olkavarsi tai vatsan alue		Max. 7 vuorokauden hoito

TAULUKKO 2. JOIDENKIN LAASTAREIDEN LISÄKIINNITYS JA KYNÄLLÄ MERKITSEMINEN

KAUPPANIMI	LAASTARIIN KIRJOITTAMINEN	LAASTARIN LISÄKIINNITYS
Durogesic	ei suositella	esim. Tegaderm kalvolla
Matrifen	teippiin, ei suoraan laastariin	lääkärin luvalla (muista laastarin lämmitys ennen kiinnitystä)
Fentanyl Ratiopharm	kuulakärkikynällä	sallittua
Fentanyl Sandoz	huopakärkisellä, vedenkestävällä tussilla	ei tutkittua tietoa, todennäköisesti sallittua
Fentanyl Stada	kuulakärkikynä tai tussi	ihoteippi käy
Norspan	kuulakärkikynällä	laastarin reunat saa peittää
Exelon	kuulakärkikynällä	ei tutkittua tietoa

Kun käyttö aloitetaan tai annosta nostetaan, olisi potilasta tarkkailtava vähintään 48 tunnin ajan mahdollisten haittojen, kuten hypoventilaation varalta. Varsinkin iäkkäitä potilaita on tarkkailtava ja annosta on pienennettävä tarvittaessa. Huomion arvoista on, että laastarin poiston jälkeen ihossa on vielä fentanylivarasto, joka tyhjenee noin puolen vuorokauden kuluessa. Toinen suosittu kivun hoidossa käytetty laastari on buprenorfinia sisältävä Norspan laastari. Norspan kuuluu heikkojen opioidien luokkaan. Laastarin valmistaja suosittelee maksimiannokseksi 40µg/h. Iholla tulisi olla maksimissaan kaksi Norspan laastaria yhtä aikaa. Laastarin poistamisen jälkeen ihossa on edelleen buprenorfinia varastossa. Yleisesti ottaen suositus onkin, että potilaalle ei pidä antaa muita opioideja ennen kuin Norspan laastarin poistamisesta on kulunut vähintään 24 tuntia.

Kuten lääkehoidon toteutuksessa yleensä, myös lääkelaastareiden kanssa lääkehoidon seuranta on tärkeässä asemassa.

Hoidon seurannalla taataan tarkoituksenmukainen lääkehoito, saavutetaan tavoiteltu hoitovaste sekä minimoidaan riskiä mahdollisille lääkehoidon haittavaikutuksille, joita ovat esimerkiksi huimaaminen ja kaatuilu. Seuranta korostuu aina uutta lääkettä aloitettaessa, annosta muutettaessa tai lääkehoitoa lopetettaessa. ■

PILVI MOBERG
LHKA, ERIKOISFARMASEUTTI
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

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

SUPERIN AMMATILLISET

Opinto- päivät

TAMPERE-TALO 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 terveysteknologian näkökulmasta Jari Viik, professori, TTY
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 Pylkkänen, 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 terveystoiminta

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, sairaanhoitaja TtM, Pirkanmaan hoitokoti
14.30–15.00 Kahvi
15.00–15.50 Diabeettinen haava / Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja, Diabetesliitto

YHTEINEN OHJELMA

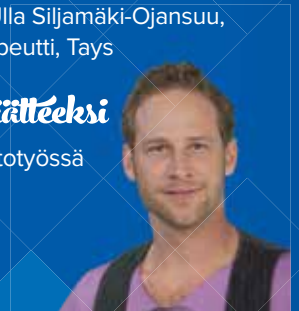
- 16.00–17.00 Kun asiakkaan käytös haastaa hoitajan ammatillisuuden Pekka Makkonen, erikoissuunnittelija, Evipro

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 terveystoiminnassa 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 moniammatillisessa ravitsemushoidossa / Ulla Siljamäki-Ojansuu, johtava ravitsemusterapeutti, Tays

14.15–15.30 **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

ILMOITTAUDU: <https://my.surveypal.com/Opintopaivat2016>

www.superliitto.fi

MS-taudin etenemistä voidaan usein hidastaa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

MS-tauti on kolmanneksi yleisin syy nuorten aikuisten työkyvyttömyyteen. Varhainen diagnosointi, sopivimman lääkehoidon löytäminen ja riittävä kuntoutus sekä työelämän tukitoimet auttavat potilasta selviämään työelämässään pidempään.

MS-tauti on Suomessa nuorten aikuisten yleisin vakava neurologinen sairaus. Sitä sairastaa noin seitsemäntuhatta suomalaista ja se on yleisempi naisilla kuin miehillä. Diagnoosi tehdään tavallisesti noin 20–40-vuotiaana. Sairastuminen alle 16:n tai yli 60 vuoden iässä on harvinaista, mutta lisääntymässä. Tampereen yliopiston neurologian professori Irina Elovaara kertoo, että vaikka puhutaan nuorten aikuisten sairaudesta, taudin diagnosointi on lisääntynyt reilusti niin keski-ikäisillä kuin lapsillakin.

– MS-tauti on todettu jo alle kymmenvuotiailla, murrosiän kynnyksellä. Murrosikään liittyvät hormonaaliset muutokset saattavat altistaa taudin puhkeamiselle.

MS-taudin aiheuttavia tekijöitä ei vielä kukaan tunneta kunnolla runsaasta tutkimustyöstä huolimatta. Taudin syntymekanismi on edelleen epäselvä, mutta sekä perintö- että ympäristötekijöillä tiedetään olevan merkitystä taudin puhkeamiseen. Nykytietojen mukaan monet melko tavalliset virukset ja bakteerit saattavat johtaa taudin puhkeamiseen, jos henkilöllä on perinnöllinen alttius siihen.

Myös hormoneilla, tupakoinnilla ja lihavuudella sekä UV-säteilyn vähäisyydellä on omat vaikutuksensa.

– Toukokuussa syntyneiden keskuudessa on enemmän MS-tautia sairastavia kuin muina aikoina syntyvillä, koska raskausperiodi on ajoittunut pimeälle kaudelle.

Raskaana oleville MS-potilaille

estrogeenin lisääntynyt määrä rauhoittaa kuitenkin taudin tulehduksellista aktiivisuutta, mutta raskauden jälkeen ja hormonitason normalisoituessa positiivinen vaikutus lakkaa. Lääketutkimuksia on tehty myös estrogeenin lääkekäytön mahdollisuuksista.

NOPEA DIAGNOSOINTI VÄHENTÄÄ TYÖKYVYTTÖMYYTTÄ

MS-tauti on hyvin monimuotoinen. Suurin osa sairastuu aaltoilevaan MS-tautiin, jolle on tyypillistä ohimenevät pahenemisvaiheet. Aaltoileva tauti muuttuu tavallisesti ajan myötä eteneväksi. Alle viidennes potilaista sairastuu alusta lähtien etenevään tautiin.

MS-tauti on kolmanneksi yleisin syy nuorten aikuisten työkyvyttömyyteen Suomessa. Siksi sen varhainen diagnosointi, sopivan lääkityksen aloittaminen ja toimintakykyä ylläpitävä kuntoutus ovat tärkeitä. Kysehän on nuorista ihmisistä, joilla koko elämä on vasta edessä. Työnteolla on suuri merkitys sairastuneen henkilökohtaiselle elämänlaadulle ja tietenkin taloudelle. Työelämässä pärjäämistä voidaan tukea myös työtehtävien ja työympäristön muutoksilla.

Myöhemmällä iällä MS-diagnoosin saaneilla potilailla oireet ovat lievempiä kuin nuorilla. Potilaat ovat sairastaneet tietämättään mahdollisesti jo vuosia ja kokeneet oireensa vain eräänlaisena taustahäiriönä. Vasta magneettikuvauksissa paljastuneet löydökset ovat tuoneet selvyyttä potilaan tuntemiin fyysisiin ja kognitiivisiin oireisiin.

Yleensä potilaat ottavat lääkärin vastaanotolla puheeksi ensisijaisesti fyysiset tuntemuksensa, mutta kognitiivisten oireiden ja haittojen kartoittaminen jo varhaisvaiheessa on toimintakyvyn säilyttämisen kannalta olennaisen tärkeää.

Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen johtaja, dosentti Päivi Hämäläinen

nen pitää tärkeänä, että tässä vaiheessa kartoitetaan myös potilaan mieliala. Sairastuminen kuormittaa myös mieltä ja ajatustoimintoja, joten erilaiset tunte-elämän häiriöt vähintään ohimenevinä kuluttavat potilaan voimia.

– Valtaosa MS-tautia sairastavista uupuu terveitä herkemmin. Ajatuskin voi uupua ja se voi tuntua ajattelun sumeuteena, keskittymisvaikeuksina sekä muistamisen ja sanahaun pätkimisenä. Lievät tarkkaavaisuuden hankaluudet eivät monissa töissä haittaa, mutta joissakin töissä tämä oire voi olla uhka työkyvylle hyvinkin varhain.

Neurolitiiton ja Novartiksen yhteistyössä toteuttamassa MS-tutkimuksessa selvitettiin MS-taudin yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia sekä sairauden vaikutusta elämänlaatuun ja arkielämään. Taudin terveystaloudellisista vaikutuksista Suomessa ei ole aikaisempaa, julkaistua tietoa.

Tutkimus osoitti, että MS-tauti maksaa yhteiskunnalle keskimäärin 47 000 euroa sairastavaa kohden, joten kokonaiskulut ovat vuosittain noin 330 miljoonaa euroa. Työikäisillä suurin kustannuserä tulee työikäisten ennenaikaisesta sairauseläkkeelle jäämisestä. Siksi jokaiselle MS-tautia sairastavalle tulisi taata hänelle sopivin lääkehoito ja riittävä kuntoutus mahdollisimman varhain. Taudin varhaisvaiheessa lääkkeitä aiheuttavat yhteiskunnalle kuluja noin 11 000 euroa vuodessa potilasta kohden, mutta pitkälle edenneessä taudissa, jossa palvelujen tarve on suurin, kokonaiskustannukset nousevat kymmenkertaisiksi. ■

PROFESSORI IRINA ELOVAARA JA DOSENTTI PÄIVI HÄMÄLÄINEN PUHUIVAT SUOMEN AIVO-SÄÄTIÖN JA NOVARTIS FINLAND OY:N JÄRJESTÄMÄSSÄ TILAISUUDESSA LOKAKUUSSA.

 LUE LISÄÄ MS-TAUDISTA JA TUTKIMUKSESTA NEUROLITIITON SIVUILTA

 ROSA JUUTI KERTOO MS-TAUDISTAAN SÄHKÖISEN LEHDEN VIDEOILLA

Hollannissa on huomattu, että sosiaaliset suhteet ovat

ELÄMÄN SUOLA

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT JÄSENMATKALLE OSALLISTUNEET SUPERILAISET

Hollantilaiset huomasivat jo kauan sitten, miten suuri merkitys sosiaalisilla kontakteilla on ihmisen elämässä, vaikka muistisairaus olisi vienyt osan toimintakyvystä. Kun muistisairas ihminen voi jatkaa samanlaista elämää, mihin on tottunut, hänen ei tarvitse lähteä etsimään entistä kotiaan ja elämäänsä.

Hollannissa alkoi uudenlaisen dementia-työn kehittäminen jo vuonna 1992. Tuolloin vanhainkodin työntekijät ryhtyivät suunnittelemaan ja kokeilemaan, mikä olisi sopiva ryhmäkoko ja asumismuoto keskivaikeaa ja vaikeaa dementiaa sairastaville ihmisille. Tämä oli alku lähellä Amsterdamia sijaitsevalle De Hogeweykille, joka on dementiahoitoon keskittyvä pienois kylä. Kylässä asuu 152 asukasta 23 talossa.

– Tuolloin päädyttiin tulokseen, että paras ryhmäkoko olisi viidestä seitsemään asukasta, mutta viiden hengen ryhmä on epätaloudellinen. Kahdeksan hengen asumisyksikössä taas olisi liikaa ihmisiä kunnon sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, SuPerin asiantuntija Leena Kaasinen kertoo.

Hän jatkaa, että hollantilaiset oivalsivat jo tuolloin asian, mikä tänä päivänä on tutkimuksin todistettu: sosiaaliset kontaktit ovat ihmisille tärkeämpiä kuin esimerkiksi ravinto tai liikunta. De Hogeweykissa asukkailla on mahdollisuus jatkaa mahdollisimman samanlaista elämää, mihin he ovat aktiivisina vuosinaan tottuneet. Heillä on mahdollisuus elää elämäänsä ihmisten kanssa, jotka jakavat heidän ajatus- ja arvomaailmansa. Tällä hetkellä aläikärajana on 65 vuotta. Vanhin asukkaista on nyt 102-vuotias.

– Kyläläiset on sijoitettu elämäntapojen ja kiinnostuksen kohteiden mukaan asumaan kuuden-seitsemän hengen ryhmissä taloihin, joiden sisustus-

kin kuvaa asukkaiden elämäntapaa. Näitä ovat yläluokkainen, kodikas, urbaani, kristitty, artesaani, indonesialainen ja kulturelli. Tuleva asukas vastaa elämäntapojensa koskevaan kyselyyn omaisensa kanssa ja käy etukäteen tutustumassa pariin hänelle sopivaksi arvioituun taloon.

De Hogeweykin näkökulma hoitoon perustuu normaaliin, jokapäiväiseen elämään, mikä tarkoittaa sitä, että asukkaat osallistuvat kykyjensä mukaan taloudenhoitoon ja esimerkiksi ruuanvalmistukseen ja hankintoihin. Joka kodilla on oma budjettinsa, jonka puitteissa ostetaan yhteiset ruoka-aineet ja muut tarvittavat tavarat.

Esimerkiksi kukat ovat hollantilaisille tärkeä osa kodin viihtyvyyttä, joten niitä käydään ostamassa usein torilta. Tosin yläluokkaisen elämäntavan taloissa käy floristi esittelemässä kauden tarjontaa, sillä asukkaat eivät ehkä ole koskaan omatoimisesti tehneet talousostoksia. He saattavat mieltää hoitajain palveluskuntaan kuuluviksi.

Jokaisessa kodissa on oma hoitajatiimi. Siihen kuuluu koulutettu sairaanhoitaja, yksi lähihoitajakoulutusta vastaavan koulutuksen saanut ja yksi, jolla on lyhyempi koulutus. Kaikki työntekijät ja vapaaehtoiset koulutetaan työskentelemään muistisairaiden kanssa.

TURVALLISESTI TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

Talot muodostavat turvallisen korttelin, jonka sisäpihalla on viheralueita, aukioita ja katuja. Asukkaat voivat kul-

kea alueella mielensä mukaan. He voivat käydä kaupassa, ravintolassa, pubissa, elokuvissa ja muissa huvitilaisuuksissa sekä osallistua monenlaisiin harrastusryhmiin itsenäisesti tai ohjattuna.

Julkisin varoin ylläpidettyyn De Hogeweykiin hakeudutaan lähiseudulta. Asukkaita peritään maksimissaan 2500 euroa kuukaudessa. Hoitomaksu sisältää asumisen, ruuan, perushoidon ja huolenpidon lisäksi lääkkeet ja yhden puolen tunnin harrastuskerran.

– Harrastustoiminta on todella vilkasta. Vaikka asukas joutuu maksamaan lisämaksun harrastaessaan enemmän kuin kerran viikossa, 75 prosentin asukkaista on keskimäärin neljäästä seitsemään harrastuskertaa viikossa, Kaasinen kertoo.

Monet jatkavat musiikkiharrastustaan Hogeweykissä, sillä vaikka sairaus etenee, kyky soittaa jotakin instrumenttia voi säilyä. Musiikille on oma kerhonsa ja kaikkiaan kerhoja on 35 erilaista. Taiteiden lisäksi harrastetaan vaikka tanssia ja leipomista. Vapaaehtoisilla on tärkeä osa harrastekerhojen toiminnassa ja Hogeweyk myös on haluttu paikka vapaaehtoistoimijoille.

ANTIPSYKOOTTEJA TARVITAAN VÄHEMMÄN

Leena Kaasinen on itse käynyt tutustumassa Hollannin sosiaali- ja terveydenhoitopalveluihin ja niissä merkeissä vieraillut pari kertaa myös De Hogeweykissa. Jokin aika sitten hän luotsa-



Superilaiset Erja Rantanen, Eija Laulaja, Riitta Hartikainen ja Eeva Konttinen tutustuvat muistikylän musiikkiharrastushuoneeseen.



Asukkaat osallistuvat taloustöihin kykyjensä mukaan.



Leena Kaasinen kiittää jäsenmatkan kohokohdan toteutumisesta Hogeweykin johtajaa, Yvonne van Amerongenia.



Kylän elintarvikekaupalla on hieno nimi.



Kylän kaupasta löytyy kaikkea tarpeellista.

si muistikylässä superilaisia Hollantiin tehdyllä jäsenmatkalla.

– Me olimme selkeästi asukkaiden luona kylässä. Vierailimme kahdessa talossa. Odotimme, että meille tulaa avaamaan ovi. Oppaillamme oli asukkaille lahja mukana: toiseen taloon viiniä ja toiseen kakku. Samalla kun työntekijä kertoi meille kylän toiminnasta, hän keskittyi myös asukkaisiin. Hän keskeytti puheensa, kysyi haluaisiko asukas vettä ja haki hänelle sitä, istahti viereen ja silitti tämän kättä, ennen kuin jatkoi puhuttaan.

De Hogeweykin periaatteisiin kuuluu, ettei asukkaille tehdä mitään hoitotoimenpiteitä, elleivät ne selkeästi paranna elämän laatua. Esimerkiksi diabeetikot saavat insuliininsa, eikä heille määrätä erityistä dieettiä, sillä ruokaa voi napata naapurilta. Jos asukas

joutuu sairaalahoitoon, hänet kotiutetaan sieltä mahdollisimman nopeasti. Kotiin saa kuolla ja ennen sitä jokainen saa elää vapaasti omassa kodissaan.

– Meillä perustellaan tuoliin sitomista sillä, että estetään vanhuksen kaatuminen. Hollannissa omaiset allekirjoittavat sopimuksen, jolla suostuvat siihen, että muistisairas saa liikkua kylän alueella riskeistä huolimatta. Taivoitteena on, että asukkaat ovat ainakin puolet hereillä olostaan ulkona, kävelevät tai tekevät jotain heitä kiinnostavaa. Näin aggressiot ja depressiot vähenevät. Huomattavaa on se, että kun toiminta alkoi vuonna 1993, puolet asukkaista söi antipsykootteja. Vuonna 2015 niitä söi vain 14 prosenttia.

Jäsenmatkalla superilaiset pohtivat, miten mallia voisi Suomessa hyödyntää. He näkivät, että ensisijaisesti meillä

tarvittaisiin enemmän pohjatyötä ihmisen kodikkaan sijoittumisen turvaamiseksi. Jokaiselle pitäisi löytää mieluisia sosiaalisia kontakteja ja liiallisesta tukemisesta olisi luovuttava kuten myös hoidoista, jotka eivät lisää elämän laatua.

– Meillä puhutaan haasteellisesta käytöksestä. Minusta se on normaalia, että käyttäytyään haasteellisesti jos pakotetaan ja pidetään kiinni, olitpa terve tai muistisairas.

Leena Kaasinen jatkaa, että hän itse, kuten monet SuPerin opintomatkalta osallistuneista jäsenistäkin, olisivat olleet valmiita jäämään siinä paikassa asukkaiksi. Harmi, että De Hogeweykiin on vuoden jonotuslista. ■



TUTUSTU MUISTIKYLÄÄN
SÄHKÖISEN LEHDEN
KAUTTA



MUSIIKKIA AIVOILLE

Lokakuussa osallistuin Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson laatiman ja Tammen kustantaman Ikivihreän soivan laulukirjan julkistamistilaisuuteen. Pianon soitto, Vieno Kekkosen laulesitys ja yleisön yhteislaulut siivittivät tätä iloista tilaisuutta, johon osallistui paljon vanhoja ihmisiä. Meille esiteltiin uusi, pääasiassa iäkkäille tarkoitettu laulukirja, jonka laulujen säestykset saadaan soimaan painamalla kirjassa olevaa nappia. Kirja sisältää 50 perinteisen kansanlaulun, tutun viihdelaulun, isänmaallisen laulun ja hengellisen laulun musiikit ja suurella tekstillä kirjoitetut sanat. Loistava idea!

Nykyisin mieheni ja minä pukeudumme aamuisin vanhojen laulujen musiikin soidessa kodissamme. Samalla hyräilemme noiden tuttujen laulujen sanoja. Aamut tuntuvat mukavilta, eikä pilvinenkään sää saa meitä murehtimaan.

Me vanhustyössä toimivat olemme vuosikymmenten ajan tienneet, että sanat ja muistot löytyvät tutulla musiikilla. Olemme havainneet musiikin kuuntelun, laulamisen, tanssimisen ja liikunnan musiikin tahdissa tuovan iloa vanhoille ihmisille ja herättävän muistisairaiden muistoja ja unohtuneita toimintoja. Tiedämme, että kaikki musiikki ei tee

vanhuksille hyvää. Jokaisella on oma mielilaulunsa ja mielmusiikkinsa, eikä aamusta iltaan soiva taustamusiikki edistä hyvinvointia.

Näiden arkipäivän havaintojen todenperäisyyttä on ryhdytty selvittämään tutkimusten avulla vasta parikymmentä vuotta sitten. Musiikin tohtori ja psykologi Ava Numminen on välittänyt kansainvälisten tutkimusten tuloksia tietoomme. Hän on tehnyt urauurtavaa työtä kiertämällä maamme monissa osissa ja puhumalla musiikista vanhusten, lasten ja sairaiden ihmisten hoidossa.

Turun yliopiston neurologian professori Seppo Soinila on tutkimuksissaan havainnut, että musiikin kuuntelu voi tehostaa aivoinfarkti- ja Parkinson-potilaiden motoriikan säätelyä, nopeuttaa aivoinfarktin jälkeisen puhehäiriön sekä kognitiivisten häiriöiden paranemista ja vähentää muistisairaiden käytös-oireita. Musiikin kuuntelu edistää aivojen toipumista aivoinfarktista kuntoutumisen alussa, sillä se saa aikaan rakenteellisia muutoksia kognitiivisia ja emotionaalisia toimintoja säätelevillä aivoalueilla. Musiikin kuuntelu lisää keskittymiskykyä, nostaa mielialaa, vähentää sekavuutta ja masentuneisuutta ja parantaa muistin toimintaa. Musiikki stimuloi aivoja laajalaisesti, eivätkä vaikutukset riipu aikaisemmasta musiikkiharastuksesta. Tulokset ovat niin vakuuttavia, että Turun yliopistollisessa sairaalassa kehitetään sairaalamusiikkitoimintaa.

Vanhustyöntekijöissä on paljon taitavia laulajia. Monet osaavat soittaa harmonia, pianoa tai muuta musiikki-instrumenttia. Tiedän musiikin kuuluvan vanhusten hoitoyksiköiden toimintaan. Kriittisten tutkimusten havainnot kannustavat monipuolisen musiikillisen toiminnan kehittämiseen vanhustyössä, myös kotihoidossa. Joululaulut kuuluvat suomalaiseen perinteeseen. Joulukuu on hyvä aika muistaa laulamisen ja musiikin kuuntelun kuuluvan vanhustyöhön. ■



Oikeilla jäsen- tiedoilla varmistat oikeutesi vaikuttaa

Ovathan jäsentietosi ajan tasalla? Valmistaudu vaaleihin päivittämällä jäsentietosi ennen vuoden loppua. Silloin olet myös mukana arvonnassa, jossa voit voittaa viihde-elektroniikkaa. Olethan suositellut SuPerin jäsenyyttä sellaisille tutuillesi, joiden kannattaisi liittyä jokaisen lähi- ja perushoitajan omaan liittoon?

SuPerin vaalit nojaavat ajantasaisiin jäsentietoihin. Työnantajaasi, työpaikkaasi ja ammattiosastoasi koskevien tietojen paikkansapitävyys takaa sen, että voit asettua ehdolle, asettaa ehdokkaita ja äänestää oikeassa vaalipiirissä. Varmista siksi jäsentiedoistasi, että kuulut oikeaan ammattiosastoon.

Jokainen SuPerin varsinainen jäsen kuuluu johonkin yli 200 ammattiosastosta, jotka on maantieteellisesti jaettu yhdeksään vaalipiiriin. Listan SuPerin ammattiosastoista ja vaalipiireistä löydät esimerkiksi syyskuun SuPer-lehden mukana jaetusta *Joka jäsenen vaalioppaasta*, liiton verkkosivuilta tai SuPer-kalenteristasi.

Työnantaja- ja ammattiosastotietojen lisäksi sinun kannattaa tarkistaa myös yhteystietosi. Oikeat osoitetiedot ja toimiva sähköpostiosoite varmistavat, että kaikki vaaleihin liittyvä tieto ja äänestysaineisto tulevat varmasti perille.

OPISKELIJAJÄSENESTÄ ÄÄNIOIKEUTETUKSI JA VAALIKELPOISEKSI

SuPerin liittokokousvaaleissa äänioikeutettuja ja vaalikelpoisia ovat varsinaiset ja yrittäjäjäsenet, jotka ovat liittyneet johonkin SuPerin ammattiosastoon viimeistään 31.12.2015. Opiskelijajäsenten, jotka valmistuvat vielä tämän vuoden aikana, kannattaa päivittää jäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi heti valmistuttuaan. Näin he varmistavat äänioikeutensa ja mahdollisuutensa asettua ehdolle. Varsinainen jäsenyys ei edellytä työsuhdetta. Riittää, että tutkinto on suoritettu.

Sinun kannattaakin suositella SuPerin varsinaista jäsenyyttä vielä opiskeleville, mutta tänä vuonna valmistuville työkavereille. Ammattiosastosi ja vaalipiirisi jäsenmäärän kasvattamisen lisäksi suosittelemisesta on muutakin hyötyä. Suo-



sittelija saa jokaisesta uudesta varsinaisesta jäsenestä itselleen 30 euron arvoisen lahjakortin. Lahjakortin saat, kun merkitset omat tietosi varsinaiseksi jäseneksi liittyvän jäsenen liittymislomakkeeseen.

JÄSENTIEDOT AJAN TASALLE

Helpoiten päivität jäsentietosi lomakkeella, joka on SuPerin verkkosivulla www.superliitto.fi → Jäsenyys → Jäsentietojen päivitys tai kirjautumalla jäsensivuille. Perinteisemmällä tavalla tietojen päivitys onnistuu lähettämällä SuPer-lehdestä löytyvä palvelukortti kirjepostilla kortissa olevaan osoitteeseen. Voit myös ilmoittaa jäsentietosi lähettämällä tiedot sähköpostilla osoitteeseen jasenrekisteri@superliitto.fi. ■



SUPER
LIITTOKOKOUS
8.–9.6.2016
*Sinun liittosi.
Sinä päätät.*

11/15

KAIKKI MUKAAN AMMATTIOSASTON
SYYSKOKOUKSEEN

12/15

PÄIVITÄ JÄSENTIETOSI

1/16

ASETU EHDOLLE TAI ASETA
EHDOKAS LIITTOKOKOUSVAALEISSA



Saeed Saifouri kasvoi pakolaisleirillä.
Suomessa hän arvostaa tasa-arvoa,
turvallisuutta ja mahdollisuutta opiskella.

Lähihoitaja Saeed Saifouri:

TÄNNE TULEVIA IHMISIÄ TÄYTYY AUTTAA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Saeed Saifouri tuli Suomeen poliittisena pakolaisena. Nyt hän hoitaa vanhuksia tamperelaisessa vanhainkodissa ja nauttii.

Kun Saeed Saifouri helmikuussa 2006 astui ulos junasta Jyväskylän rautatieasemalla, oli kylmä. Hengitys höyrysi harmaana patsaana ilmassa, ihmiset kiiruhtivat ohi toppatakeissaan ja talvihatuissaan, paksuihin kaulahuiveihin kietoutuneina. Saeed käveli hytisten asemalta Jyväskylän poliisiasemalle. Siellä hän ilmoittautui turvapaikanhakijaksi.

Ensimmäisestä, hyytävän kylmästä pakkaspäivästä Jyväskylässä on kohta kymmenen vuotta. Nyt Saifouri ihmettelee tamperelaisen Koukkuniemen vanhainkodin pihalla poikkeuksellisen lämmintä marraskuuta yhdessä pyörätuolissa istuvan Matti Heleniuksen kanssa. Hän on lähihoitajana Koukkuniemessä osastolla 7, jossa Helenius asuu. Koivut ovat ravistaneet keltaiset lehtensä vihreälle nurmikolle ja harmaa Näsijärvi seisoo tyynenä vieressä.

– Koen olevani nykyään suomalainen, mutta totta kai ajattelen yhä entistä kotimaatani ja haluan vaalia myös sen kulttuuria. Vaikeinta kotoutumisessa on se, että vaikka minulla on kansalaisuus ja itse pidän itseäni suomalaisena, ja vaikka olisin asunut, elänyt ja tehnyt täällä töitä kolmekymmentä vuotta, niin minua pidetään silti aina ulkomaalaisena ja pakolaisena. Eivät kaikki suomalaiset niin ajattele, mutta jotkut ajattelevat, sanoo Saifouri.

39-vuotias Saeed on Iranin kurdi. Hän syntyi Iranissa, mutta kasvoi 1980-luvulla Iranin ja Irakin sodan aikana pakolaisleirillä, joka oli pystytetty Irakin puolelle.

– Menin vanhempieni kanssa pakolaisleiriin ollessani nelivuotias. Minä olen ollut pakolainen koko ikäni.

Leirillä nuoreksi mieheksi varttunut Saifouri palasi aikanaan Iraniin, mutta elämä ei ollut sodan päättymisestä huolimatta turvallista. Kurdit ovat kansa ilman omaa maata. Irakin, Iranin, Turkin, ja Syyrian alueella heitä on vainottu jo vuosisadan ajan, ja kurdeja on muuttanut paljon pakolaisina Eurooppaan.

– Iranissa viranomaiset uhkailivat minua, koska olin mukana kurdioiganisaation poliittisessa toiminnassa.

Tilannetta vaikeutti myös uskonto. Saifouri ei ole muslimi, vaan harjoittaa ahal haq -uskoa, jota ei Iranissa arvosteta ja joka lain mukaan on kielletty.

Lopulta elämä kävi niin ahtaaksi, että Saifouri päätti lähteä.

– Jos olisin jäänyt Iraniin, olisin jossakin välissä todennäköisesti jäänyt kiinni ja joutunut vankilaan.

Saeed Saifouri tiesi Suomesta etukäteen aika paljon.

– Suomessa asuu paljon kurdeja ja tunsin ihmisiä, jotka olivat Irakin pakolaisleiriltä lähteneet YK:n kiintiöpakolaisina Suomeen. Tätini asui Jyväskylässä.

Saifouri ilmoittautui Jyväskylän poliisille, mutta hänet siirrettiin Tampereelle vastaanottokeskukseen. Siellä hän odotti turvapaikkahakemuksensa käsittelyä kolme pitkää vuotta.

– Kotimaastaan paenneet, odottavat ihmiset ovat peloissaan ja stressaantuneita. Asuin neljän hengen huoneessa. Minulla oli huonetoveri, joka ei nukkunut, otti kaljaa, poltti tupakkaa sisällä, käytti muiden astioita ja kaikkea sellaista. Pienissä tiloissa yhdessä asuminen on vaikeaa. Asuin välillä Jyväskylässä sukulaisten luona, Saifouri sanoo.

Hänen mielestään turvapaikanhakuprosessia pitäisi nopeuttaa. Nyt se kestää liian pitkään.

Saeedilla itselläänkin oli verenpaine koholla, univaikeuksia ja mieli matalalla.

– Olen tosi kiitollinen sille sosiaalityöntekijälle, joka auttoi ja tuki minua silloin.

Oleskelulupaprosessi kesti lähes kolme vuotta. Ensimmäinen päätös oli kielteinen, mutta valituksen jälkeen hallinto-oikeudelta tuli lopulta myönteinen päätös. Se oli suuri helpotus.

– Olin silloin tätini luona Jyväskylässä. Pidimme perheen kesken pienet juhlat.

HOITAJA IRANISSA JA SUOMESSA

Saeed aloitti suomen kielen opiskelun. Hän kuuli jo silloin lähihoitajan työstä, ja kävi tutustumassa suomalaiseen työelämään Koukkuniemessä ja Tammelan palvelukeskuksessa. Kokemukset vakuuttivat hänet siitä, että haluaa tulevaisuudessa tehdä alalla töitä. Hän on yhä sitä mieltä, että kielitaito ja työ ovat avaimia uuteen maahan ja kulttuuriin.

– Työskentelin Iranissa terveyskeskuksessa ja hoidin muun muassa rokotuksia siellä. Olen aina ollut kiinnostunut terveydenhuoltoalasta. Pyrin ja pääsin ammattikouluun ja valmisuin lähihoitajaksi vuonna 2012. Sain aika nopeasti Koukkuniemestä vakituiseen työpaikan.

Hän viihtyy työssään hyvin. Oma kulttuuritausta näkyy työssä myönteisessä valossa. ►

– Kurdikulttuuri arvostaa vanhuksia. Olen tykännyt työkennellä vanhusten parissa. Koen, että hoitotyössä voin aidosti auttaa ihmisiä.

Iranin ja Suomen hoitokulttuureissa on eroja.

– Iranissa vanhuksia hoidetaan enemmän kotona, mutta siihen on syynä myös se, että maassa on liian vähän vanhainkoteja ja hyvistä hoitopaikoista on pula.

Vaikka vanhus olisi laitoksessakin, perhe näkyy ja kuuluu enemmän kuin Suomessa.

– Iranissa potilaan mukana on aina omainen, ja suku on tiiviisti kaikessa mukana. Iranissa omaiset tekevät melkein kaiken perushoidon.

VAPAAUS JA TASA-ARVO

Joskus suomalaisvanhukset kysyvät Saifourilta hänen taustastaan.

– Mutta ei se ole koskaan aiheuttanut mitään ongelmia, Saifouri kohauttaa olkapäitään.

Hän on kotoutunut Suomeen hyvin, eikä ole kokenut suuria kulttuurishokkeja. Saifouri asuu Pohjois-Tampereella omassa kerrostalokolmiossa, ja hänellä on vaimo ja neljävuotias poika. Arki on hyvää, ihan tavallista elämää.

– Vietämme perheen kanssa suomalaisia juhlia, juhliminenhan on aina mukavaa. Ja pidän kylmästä, viihdyn pakkasessa paremmin kuin kuumassa helteessä.

Poliittisten syiden takia aikoinaan turvapaikan saanut Saifouri arvostaa pohjoismaista yhteiskuntajärjestystä.

– Vapaus, tasa-arvo, demokratia, turvallisuus, hyvinvointi ja mahdollisuus opiskella. Ne ovat tärkeitä asioita. Kiitos Suomelle!

Suomessa käydään nyt kiivasta pakolaieskustelua, jossa



äänenpainot nousevat. Saeed Saifouri on seurannut keskustelua kiinnostuneena.

– Minä olen sitä mieltä, että tänne tulevia ihmisiä täytyy auttaa. On olemassa syitä, jotka ovat pakottaneet nämä ihmiset pakolaisiksi.

Saifourin perhe itse auttaa hyvin konkreettisesti.

– Me tarjosimme nelihenkiselle kurdiperheelle kodistamme yhden huoneen. He asuivat ensin hätämajoituksessa Koukkuniemessä, mutta se ei ole hyvä paikka lapsiperheelle. Emme me meille hyvin mahdu, mutta mahdumme, naurahtaa Saeed. ■

Majoituksesta pahin pula

Euroopassa on meneillään suurin pakolaiskriisi sitten toisen maailmansodan. Maahanmuuttoviraston mukaan Suomeen on saapunut tänä vuonna jo lähes 26 000 turvapaikanhakijaa, kun koko viime vuonna turvaa hakevia oli noin 3 500.

Eniten pakolaisia tulee Suomeen Afganistanista, Irakista ja Somaliasta. He ovat joutuneet jättämään kotimaansa monista eri syistä. Afganistanista ihmiset pakenevat al-Qaidan ja Talibanin väkivaltaa, Irakissa terroristijärjestö Isis on vallannut lisää alueita itselleen, ja shiiamuslimien ja sunnimuslimien väliset väkivaltaisuuksien ovat lisääntyneet. Somaliassa uhkaa aiheuttaa pahamainen terroristijärjestö al-Shabaabi. Albaniasta saapui Suomeen pakolaisia poikkeuksellisen paljon alkuvuodesta, mutta nyt määrä on tyrehtynyt, sillä albanialaiset eivät ole saaneet myönteisiä turvapaikkapäätöksiä.

Suomessa toimi marraskuussa turvapaikanhakijoiden vastaanottoyksiköitä 115 eri osoitteessa, ja niistä yli puolet on SPR:n ylläpitämiä. Tällä hetkellä toiminnassa olevat yksiköt ovat täynnä. Uusia tiloja etsitään jatkuvasti ja avuksi kaavailaan myös telttamajoitusta.

Turvapaikkaa hakeneet odottavat hakemuksensa käsittelyä vastaanottokeskuksissa. Keskuksissa asuvat ihmiset saavat majoituksen, perusterveydenhuollon ja välttämättömän

toimeentulon, joka on noin sata euroa kuukaudessa, mikäli keskus tarjoaa ruoan. Turvapaikanhakijoille pyritään järjestämään myös kielen opetusta ja muuta toimintaa. Lapsilla on oikeus käydä koulua.

Turvapaikkahakemusten käsittely on tällä hetkellä ruuhkautunut. Maahanmuuttoviraston mukaan käsittelyä odottaa 22 000 hakemusta. Perheenyhdistämistä voi hakea vasta sitten, kun ensin maahan tullut turvapaikanhakija on itse saanut myönteisen oleskeluluvan. Perheenyhdistäminen koskee vain puolisoa ja alaikäisiä lapsia. Poliisi ja Maahanmuuttovirasto ovat tehostaneet hakemusten käsittelyä ja työtä varten on palkattu lisää henkilökuntaa.

Suomalaiset voivat monella tavalla auttaa maahan saapuvia pakolaisia. Majoituksesta on tällä hetkellä pahin pula. Kuntien ja järjestöjen lisäksi myös yksityiset ihmiset voivat tarjota kattoa pään päälle maahan saapuville turvapaikanhakijoille. Vastaanottokeskuksissa kaivataan myös esimerkiksi talvivaatelajitoja, hygieniatarvikkeita ja vuodevaatteita. Paikalliseen keskukseseen kannattaa ensin ottaa yhteyttä ja kysyä mitä tarvitaan. Monissa paikoissa otetaan kiitollisena vastaan myös apu lahjoitetun tavaran lajitteluun. Rahalahjoitus pakolaistyötä tekeville järjestöille on helppo tapa auttaa. ■

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

TOIMIVA TYÖYHTEISÖ VOI HYVIN

Loppuvuoden kirjossa kurkistetaan työhyvinvoinnin saloihin ja työssä jaksamisen keinoihin. Psykologiaa ei kannata unohtaa, kun tekee potilastyötä, mutta ammattilaisen on muistettava hoitaa myös itseään. Sari Savela kertoo omasta toipumisestaan kirjassa *Uupumuksesta uuteen alkuun*. *Sisu* taas on teos, jossa tarinoiden sisältä kumpuaa syvä usko omaan unelmaan ja sen toteutumismahdollisuuksiin. Luottamukseen hoitotyössä pureudutaan kirjassa *Lujita luottamusta*.



KUN KAADUT, NOUSE YLÖS

LAURI JÄRVILEHTO, MEERI KOUTANIEMI, EMILIA LAHTI, SONJA STRÖMSHOLM:
SISU – TARINOITA ITSENSÄ YLITTÄMISESTÄ JA HYVÄN TEKEMISESTÄ. PS-KUSTANNUS, 2015

Sisu on koskettava teos ihmisyydestä ja periksi antamattomuudesta, herkkyydestä ja voimasta. Se on myös voimakas ja intohimoinen teos itseensä uskojista. Tarinoiden kertojat ovat uskaltaneet olla erilaisia ja ärsyyntyä tarpeen vaatiessa tekemään töitä unelmansa eteen.

Selviytymistarina toisensa jälkeen vastaa jokaisen kertojan henkilökohtaiseen näkemykseen siitä, mitä sisu merkitsee. Tarinoista huokuu vahva uskomus siihen, että oikeudenmukaisuudelle on tarkoituksensa. Ja se, että toisinaan on parempi potkia tuulimyllyjä vastaan ympäristön paineista huolimatta.

Muutoksessa sisu on voima joka kantaa. Kirjailijoiden ytimekäs kommentti; *Sisu alkaa siitä, mihin sinnikkyys loppuu*, on oivallinen huomio siitä, kuinka ihminen eteenpäin pyrkiesään ei lakkaa uskomasta parempaan huomiseen.

Ilmeikäs kuvakerronta, mehevät tarinat sekä ytimekkäät välisitaatit ruokivat lukijan mielikuvaa rohkeista ja intohimoisesti itseensä uskovista ihmisistä, joista *Sisussa* on kysymys. Kirja sopii erinomaisesti eteenpäin pyrkijöille, jotka tahtovat vertaistukea valinnoilleen muutoksen tuulissa. ■

AIN LAULAIN TYÖTÄS TEE

MARJO SINOKKI, PETRI VIRTANEN:
HYVINVOINTIA TYÖSTÄ – TYÖHYVINVOINNIN KEHITTYMINEN, PERUSTA JA KÄYTÄNNÖT. TIETOSANOMA OY, 2014

Kirjan *Hyvinvointia työstä* tekee erityisen mielenkiintoiseksi jo heti alun historiaosuus, joka vie lukijan aikamatkalle aina antiikin Kreikan aikoihin saakka. Silloin ihmisen työnkuva oli kahtiajakoista, siinä missä toiset keskittyivät työssään pohtimaan, toiset panostivat raadantaan.

Teoksesta selviää, kuinka eri sukupolvien välinen ajatusmalli on muuttunut vuosikymmenten kuluessa jo sadan vuoden ajan, ja muuttuu yhä. Enää työ ei ole pelkkää raadantaa ja perustarpeiden tyydyttämistä, vaan mukaan on tullut uusien sukupolvien mukana vapaa-ajan merkityksen kasvu ja etätyöskentely.

Kirjan keskeinen sanoma on, että edelleen työn suurin painopiste on sen merkityksessä. Ihminen ei tahdo tehdä työtään pelkän palkan takia, vaan kokee, että työllä täytyy olla arvo. Kirjan mukaan arvot ja merkitys kehittävät työmotivaatiota. Oma osansa on myös hyvillä esimiestaidoilla. Hyvä esimies on oikeudenmukainen, innostava ja yhteistyökykyinen. Hän ylläpitää ja luo työhyvinvointia.

Teos sopii erinomaisesti jokaiselle työhyvinvoinnista kiinnostuneelle ja alan ammattilaisille oppikirjaksi. ■



AINA ON TOIVOA

SARI SAVELA: UUPUMUKSESTA UUTEEN
ALKUUN. PÄIVÄ OSAKEYHTIÖ, 2015

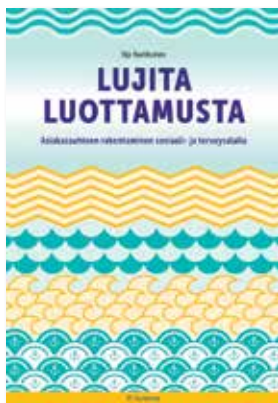
Uupumuksesta uuteen alkuun on elävästi kirjoitettu teos, johon jokainen työuupumuksen sairastanut voi samaistua. Savela ei takerru kirjassaan kuitenkaan vain työuupumukseen. Teos on raikas omaelämäkerta, jossa käydään läpi syiden ja seurausten kautta koko ihmisen aikajanan kuormittavat tekijät.

Savela puhuu kirjassa itsestään kristillisenä ihmisenä, jolle hengellisyys on lapsuudesta opittu ja hyväksi koettu arvo. Kirjailija nostaakin esille tietoisuuden kaltaisia sitaatteja sekä Raamatusta että hengellisistä kirjoista. Sitaatit on sijoitettu osuvasti Savelan omakohtai-

siin kokemuksiin uskonnosta kuin näyttäen, kuinka tärkeää lapsuudessa koetut esi-isien opit ovat olleet. Savela kertoo kirjassaan myös kiipeitä kohtia lapsuudestaan.

Kirjoittajan henkistä kasvua voi seurata helposti. Rakenteeltaan hieman notkahteleva kirja etenee kaikesta edestakaisin huopaamisesta huolimatta määrätietoisesti kohti loppua. Rauha ja positiivisuus huokuvat tekstistä suoraan lukijaan.

Teosta voi suositella henkilölle, joka osaa ottaa kirjasta paljastuvan henkisyyden ja Jumalan sanan näkymättömänä voimana ja huomioi uupumuksesta toipumisen olevan kirjan johtotähti. ■



LUOTTAMUS ON VAHVA LIIMA

EIJA RAATIKAINEN:
LUJITA LUOTTAMUSTA -
ASIAKASSUHTTEEN RAKENTAMINEN
SOSIAALI- JA TERVEYSALALLA.
PS-KUSTANNUS, 2015

Luottamus on kuin liima, joka pitää ihmiset yhdessä tai erottaa heidät. Teos *Lujita Luottamusta* jakaa luottamuksen kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen on luottaminen toisiin ihmisiin, toinen luottamus itseensä

suhteessa toisiin ihmisiin ja kolmas itseensä luottaminen.

Pitkään hoitoalalla toiminut hoitoalan ammattilainen ymmärtää, kuinka tärkeä merkitys luottamuksen synnyllä on po-

tilaan ja asiakkaan hoitosuhteessa. Teoksessa muistutetaan siitä, kuinka ammattilaisen tulee unohtaa omat mahdolliset ennakkosuhteensa tai itsestäänselvykset. Hoitosuhde saattaa olla potilaalle aivan uusi tilanne, ja se voi pitää sisällään myös muita vaikeita elämän kipupisteitä. Teoksessa käydään läpi luottamusta yksilötasolla sekä organisaatiossa työyhteisön jäsenenä.

Luottamuksen ilmapiiri ei ole itsestäänselvyys, eikä luottamuksen puute aina ole tahallisesti aiheutettua. Epäluottamus voi johtua esimerkiksi taitojen puutteesta, ajattelemattomuudesta tai tietystä asiantilasta. Kirjan mukaan myös työhyvinvointi kärsii, jos kollegoita vähätellään eikä arvosteta toinen toisen työpanosta. Luottamuksen synnyssä ja ylläpidossa on tärkeää myös työnohjaus.

Teoksesta löytyy pohdintatehtäviä ja esimerkkitarinoita luottamuksesta tai sen puutteesta. Lyhyet kappaleet tekevät kirjasta helppolukuisen. *Lujita luottamusta* on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. ■

RAKKAUDESTA AIVOIHIN

RAIJA KIVIMETSÄ, KATJA KERÄNEN, MARJA
RUUTI: PARASTA AIVOILLESII - OHJEITA
AIVOJEN HYVINVOINTIIN. OTAVA, 2015

Parasta aivoillesi on teos, joka jokaisen itseään ja hyvinvointiaan ajattelevan ihmisen pitäisi lukea. Kevyeltä fyysisesti tuntuva kirja on täynnä kultaa sisällöllisesti. Jouhevasti etenevä teksti tuo aivot lukijan silmien eteen lähes konkreettisesti.

Samalla kun lukija tiedostaa liikunnan, ravinnon, unen ja terveyden mer-

kityksen, hän myös oivaltaa omilla valinnoilla olevan vaikutusta aivojen hyvinvointiin. Tieto sinällään ei ole uutta, mutta tapa, jolla aivojemme hyvinvoinnista kerrotaan, on erinomaisen avartava.

Kirja kiteyttää, kuinka esimerkiksi neulomisella päästään lähes flow-tilaan ja läsnäolon hetkeen. Aivot ovat erittäin herkkä ja reagoivat elämään ruokahalullaan. Kaurapuuromaisat aivot siis ikään kuin syövät yhden perunan neljästä ja rakastavat yllätyksiä. Aivomme pysyvät virkeinä ja liikkeessä, kun niil-

le antaa aiheen toimintaan. Positiivinen elämänsäsenne sekä kiitollisuus vaikuttavat myös aivojen hyvinvointiin. Nauru auttaa jaksamaan ja on hyvä työkalu aivoterveysten ylläpitoon. Teos sopii jokaiselle, mutta on tehokas opas myös hoitoalan opiskelijalle. ■





TERVE KUIN PUKKI

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Joulupukki on erittäin vanha mies. Meitä kilttejä superilaisia hieman huolettaa, onko hän yhä hyvässä kunnossa. Toivomme, että näin on, sillä terveys ja hyvinvointi ovat isoja lahjoja Pukillekin. Olisi kauheaa, jos joulu ja etenkin lahjat jäisivät tulematta sen vuoksi, että juhla-ajan suomalainen päähenkilö ei ole kunnossa. Joulupukin sairausloma tässä kuussa tekisi ennennäkemätöntä hallaa Suomen hyvälle kansainväliselle maineelle ja tietenkin lapsille.

1 Ylipaino

Lukuisten tapaamisten ja kuvien perusteella voi melko tarkasti sanoa, että Joulupukki on 178 senttiä pitkä ja painaa 121 kiloa. Tuo tarkoittaa selvää ylipainoa ja on huolestuttavin asia joulumme tärkeän päähenkilön terveydessä.

Pukki syö jollakin tapaa väärin, ehkä turhan kausiluonteisesti, sillä joulunajan ahmiminen on suunnatonta verrattuna muuhun vuoteen.

Pukki on itse kertonut, että tavallisen arjen ruokavalioon kuuluvat puuro, kahvi, poronmaito, voileivät, loimulohi, leipäjuusto, lakkahillo, puikulaperunat, tuore kala, lakkaleivokset ja puolukkakiisseli. Terveellistä. Jos määrät pysyvät kohtuullisena, näistä ei liho.

Joulun kotiherkuttelulla on varmasti jo isompi merkitys liikapainoon: kinkkua, piparia ja glögiä kuluu Korvatunturilla paljon.

Lopulta, kun pukki lähtee liikkeelle ja kiertää maailman kaikkien kilttien lasten kodit, hän on kierroksellaan ahminut miljoonia kaloreita eri muodoissa. Tässä syy ylipainoon. Useampi havainnoitsija on nähnyt Joulupukin myös laihana. Ehkä Pukki ottaa joulun hirmumässäilyn jälkeen ankaran vesidieetin ja laihtuu. Tällainen painon jojoilu ja ihmedieetit eivät tee hyvää kenenkään terveydelle.

4 Iso maha

Keskivartalolihavuus saattaa viitata tyyppin II diabetekseen. Mikä sen sitten aiheuttaisi? Jouluun liittyy suklaa, sitä ei saisi syödä niin paljon. Viitteitä isomahaisuuden syihin saa myös Pukin vaateruksesta, joka on viime vuosina muuttunut: Pukki pukeutuu punaisiin. Punavärin suunnitteli Coca-Colan mainosmies vajaa sata vuotta sitten. Ehkä Pukki teki hyvän vaatesponsoridiilin ja juo edelleen ilmaisia kolajuomia. Suklaata ei voi jättää, joten toivokaamme, että Joulupukki siirtyisi vähäkaloriseen kolaan.

5 Valkoinen karvoitus

Joulupukin hiukset ja parta ovat vitivalkoiset. Iän myötä heikentynyt verenkierto, solutuotanto ja hormonitoiminta vaalentavat luonnollisesti meidän kaikkien kuontaloa. Harmaantuminen voi kertoa myös vitamiinien puutteesta tai ylettömästä stressistä. Toivottavasti Pukilla ei ole kumpakaan. Tuuhea parta onneksi kertoo hyvinvoivasta ihmisestä. Pitkän parran ja paksun palttoon hoitaminen ovat kuitenkin tärkeitä juttuja, ettei niihin ala pesiä mitään ylimääräistä maailmaa kolutessa.

2 Yleiskunto

Joulupukki kiertää siksakmenetelmällä koko maailman reilussa vuorokaudessa, mutta pääosin hänen työnsä on toimistotuolilla istumista. Yleiskunnon kuitenkin pitäisi olla suhteellisen hyvä, sillä Pukki tietävästi saunoo ahkerasti ja ui kylmässä vedessä. Onkiminen ja marjojen keräilykin kuuluvat arkielämään Korvatunturilla. Vastustuskykyä kasvattaa se, että Joulupukki on vuosisatojen aikana kiertänyt Maapallon kodit moneen kertaan ja altistunut aika tarkkaan kaiken maailman pöpöille. Ivalon terveyskeskuksessa mitattu verenpaine on suorastaan erinomainen, 118/81 mmHg.

3 Alkoholi

Joulupukilla on punaiset posket. Nenäkin punottaa ja on muhkurainen. Nämä oireet saattavat viitata liialliseen alkoholin käyttöön. Todennäköisesti Pukki ei ole alkoholisti, mutta hän nauttii jouluna pieninä tervetuliaismaljoina ennenkuulumattomia määriä alkoholipitoisia juomia reissullaan. Tämän ronskin kausikäytön haittavaikutuksia ei voi kiistää. Muita syitä kasvopunotukseen voivat olla sinänsä luonnolliset runsas, raitis ulkoilma ja korkea ikä.

6 Tuki- ja liikuntaelimet

Kävelykeppi on osa joulupukin habitusta. Kepin kopautus hiljentää isonkin salin, mutta tämä käppyräpuusta tehty tuki saattaa kertoa myös sairauksista. Nivelrikko ehkä kuluttaa vanhan herran polvia, mutta hyvin hän ikäänsä nähden vielä kävelee. Keppi auttaa myös koukkuselkäisyyteen: ”Ja koukkuselkä suortuu niin kaikk’ on mielissään.”

Pukki pitää usein säkkiä toisella olkapäällä, mikä on huono tapa. Kontti sopii lahjojen säilytykseen ergonomisesti paremmin. Raskaiden pakettien nostaminen käy varmaan vuosi vuodelta vaikeammaksi varsinkin, kun Lapin alkuperäiskansoilla on geneettistä taipumusta selkärankareumaan.

Duodecim-lehti on kirjoittanut Joulupukille Ivalossa tehdystä selän terveystarkastuksesta seuraavasti: ”Röntgenissä todettiin ristiluunivelet ankyloottiksi ja Th12-L1-nikamien välissä oli syndesmofyytti-muodostuma. (...) Hänellä on ollut noin 20-kertainen riski sairastua selkärankareumaan verrattuna normaaliväestöön”. ►

7 Työturvallisuus

Tontut ahkeroivat ja valmistavat lelut ja muut lahjat salaisessa pajassa. Ovatko viranomaiset päässeet tarkastamaan olosuhteet? Koska lahjat voivat olla mitä vain, monimutkaisten laitteiden ja niiden turvavälineiden tulisi olla kunnossa. Näin asiat todennäköisesti ovat, koska Joulupukki on maailmaa kiertäessään surukseen nähnyt ne alkeelliset orjatyöpajat, joissa käytetään lapsityövoimaa.



8 Työnarkomania

Vaikka työurat pitenevät, satojen vuosien työputki saattaa viitata pahaan työnarkomaniaan. Joulupukki ei ole eläkkeellä eikä tiettävästi lähdössäkään. Käytännössä jostakin tontusta voisi kouluttaa jatkajan. Ehkä salainen oppisopimuskoulutus on käynnissä, sillä ajoittain Pukin ahkiossa ja reessä on mukana tonttu tai jopa tonttuja. Sama työ satoja vuosia kyllästyttää kenet vaan, ehkä Pukki voisi päästää työssäoppijatontun pääruoriin ja käydä edes yhden vuoden työkierrossa pajan puolella. Joulupukki on ja pysyy, ja Sipilän hallituskin varmasti kiittää uurastuksesta sekä osuudesta sen kuuluisan viiden prosentin vajeen kiinnikuromisessa.

9 Savupiipun vaarat

Maailmalla Joulupukki kohtaa monenlaisia tapoja ja kulttuureita. Muutamissa maissa hän tupsahtaa koteihin savupiipusta. Hormit sisältävät useita ihmiselle vaarallisia pienhiukkasia. Ilman suojavarusteita tehty lukuisat piippulaskeutumiset on syytä tehdä varovasti, ettei samalla vedä keuhkorakkuloihin sairauksia aiheuttavia ainesosia. Pukkihan ei tuhin pakoi, joten keuhkot ovat siltä osin puhtaat. Myös vaatteet kannattaa puhdistaa jokaisen hormisyöksen jälkeen. Kova ajelu reellä halki ilmojen auttaa tässä. Suurin osa onnettomuuksista sattuu kotosalla. Joulupukki on vaaravyöhykkeessä näissä savupiippumaisissa. Putoaminen korkealta voi katkaista jalan. Iso maha saattaa kiilata Pukin piippuun jumiin. Työn suunnittelu ja toteuttaminen on tehtävä millintarkasti.

12 Työssäjaksaminen

Joulupukki tekee pari vuorokautta kiireistä työtä tauotta kiertäessään aattona ja joulupäivänä kaikki maailman kilttien lasten kodit. Tämä on äärimmäisen rasittavaa ja kaikkien säädösten vastaista työtä. Pukki jaksaa, vaikka tällaista työnkuvaa ei voida kirjata yhteenkään viralliseen paperiin, jolla olisi asianmukainen sitovuus. Jaksamista koettelee myös pitkä joulua edeltävä toimistotyö, jossa Pukki takapuoli hellänä lukee tonttujen raportit maailmalta ja miljoonat lasten lahjatoivekirjeet. Pukki ei ole suostunut delegoimaan näitä ydinosa työstään kenellekään. Ehkä hyvä niin. Joulupukki on hyvin rakastettu hahmo, mikä helpottaa valtavan tehtävän hoitamista.

9

10 Porot ja pulkka

Enimmäkseen Joulupukki liikkuu poron vetämässä pulkassa tai useammalla vetäjällä valjastetussa reessä. Tärkeä työväline vaatii monien seikkojen huomioonottamista. Pukin poroajokortti lienee kunnossa. Vaikka hän on maailman kokenein kuljettaja, Suomen jouluruuhkissa saati kansainvälisessä ilmatilassa ei voi liikkuu ilman asianmukaista lupaa ja viranomaisvalvontaa. Porokulkuvälineessä tulee olla turvavyöt, etenkin kun pukki liikkuu vilkkailla ilmareiteillä huippunopeuksilla. Pukin kiiretilanteissa käyttämään helikopteria sentään ohjaa tehtävään koulutettu tonttu. Poro on pieni työturvallisuusriski, välillä voi tulla potkuja ja sarvien iskuja. Paksu takki ja jämerät lapikkaat suojaavat onneksi kolhuilta. Poro on myös hygieniariski, mutta Joulupukki on karaistunut näihin tuotoksiin.

11 Väkivalta

Kodeissa, joissa Joulupukki vierailee, kaikki ei tonttujen lukuisista tarkistuskäynneistä huolimatta ole välttämättä kohdallaan. Pukki saattaa kohdata ilkeävaltaa, jopa väkiävaltaa. Lapset voivat kiskoa lahjojen tuojaa parrasta. Alkoholia nauttineet isät puolestaan saattavat haastaa painiin. Joulukiireistä stressaantunut äitikin voi olla käytökseltään arvaamaton. Pukki selvinnee tilanteista hyvällä psykologisella silmällä ja runsaalla kokemuksella. ►

13 Mielenterveys

Onko Joulupukki henkisesti tasapainossa? Uskomme, että näin on, koska hän uskomattoman työrupeamansa jälkeen viettää pitkähkön ja palauttavan loman rauhallisessa tunturimiljöössä. Pukkikin on kuitenkin ihminen, jota joskus vaivaa stressi. Vastuu on valtava, kun joutuu pitämään huolta maailman lasten onnellisuudesta. Kestääkö Pukki nämä paineet? Suurena lahjoittajana hän voisi haakea nykytrendien mukaista vertaistukea Bill Gatesilta, toiselta megalahjoittajalta.

13

15

16

14

14 Terveyspalvelut

Korvatunturi sijaitsee syrjässä: Savukosken kirkonkylälle on matkaa 135 kilometriä, autolla pääsee tunturista 20 kilometrin päähän. Terveysväki ei liiku supernopealla lentävällä reellä kuten päähenkilömme. Joulupukin voidaan sanoa asuvan sosiaali- ja terveyspalvelujen ulottumattomissa, mutta omatoimisuus pelastaa paljon. Influenssarokotteen Pukki otti pari vuotta sitten Rovaniemen pajassaan, joten hän saa palveluja etätyöpisteisiinsä.

15 Luonne

Joulupukin luonne on muuttunut aivan viime vuosikymmeninä. Vielä 1960-luvulla häntä pelättiin yleisesti. Vitsa viuhui ilmassa ja keppi antoi kyytiä peltiämpärille tuvan nurkassa. Ärjy setä saattoi antaa piiskaa epäilyttävän lapsukaisen paljaalle pyyllylle. Viime aikoina Joulun Isäntä taasen on esiintynyt seesteisen kiltisti. Mistä tämä voi johtua? Vanhuusiässä persoonallisuus saattaa muuttua äkistikin. Onko pukki siis henkisesti astunut jonkin rajan yli kohti rauhaosan autuaallista vanhuudenhöperyyttä?

18

DECEMBER

25

★ Christmas Day ★



16 Puhe ja muisti

Kukaan ei muista, onko Joulupukki 400 vai peräti 1700 vuotta vanha. Näin vanhalle ihmiselle kertyy erinäisiä vaivoja. Muisti heikkenee ja puhe ei aina ota sujuakseen. Pukki puhuu selkeästi hitaalla ja matalalla äänellä. Hän kysyy usein samoja asioita: "Onko täällä kilttejä lapsia?" Nämä seikat voivat liittyä muistisairauteen tai afasiaan. Pukki kuitenkin tuntee maailman kodit ja tekee vuodesta toiseen samanlaista työtä. Hän siis voi korvata korkean iän mukanaan tuomat mahdolliset aivot toiminnan heikentymät rutiinilla. Perustyössä uutta ei enää tarvitse omaksua.

17



17 Työyhteisön hyvinvointi

Korvatunturia voi pitää aika suljettuna työyhteisönä. Ulkopuoliset eivät pääse tarkastamaan lahjojen valmistusprosessia, eikä Joulupukki kutsu vieraita kotiseudulleen. Voiko työyhteisö hyvin? Jos työpaikkakiusaamista ilmenee, kuka ilmoittaa asiasta ja kenelle? Pukki ei kiusaa ketään, mutta vikkelät tontut voivat loukata toisiaan tepposillaan. Joulupukin johtamistaidot ja organisoituvuus on vuosisatojen saatossa havaittu niin hyväksi, että Pukki todennäköisesti selvittää kaikki eripurat parhain päin. Suhde puolisoon on tietojen mukaan harmoninen. Kaikki tämä heijastuu työyhteisöön myönteisesti.

18 Kokonaistyonkuva

Hyvinvointiyrityksellä, jollaiseksi Joulupukki kai voidaan luokitella, ei ole säädeltyä työaika. Hän tapaa maailmalta vieraita ympäri vuoden, mutta ehtii pitää alkuvuodesta ja keskikesällä lomaakin. Työhön sisältyy vahva monikulttuurinen elementti, mikä pitää yllä mielenkiintoa asioiden hoitamiseen jopa vuosisatoja. Maailma muuttuu vinosti eikä kukaan voi jäädä laakereilla lepäämään, vaikka perustyö ei muuttuisikaan. Kaiken nähnyt Pukki osaa päivittää osaamistaan, siksi hänkin on somessa, josta kaikki lapsenmieliset löytyvät.

Parhaimmillaan kuin auringonpaiste

Tapani Kokkinen, 61, oli potilaana Länsi-Pohjan keskussairaalassa. Hänellä on sairaalan hoitajista vain myönteistä sanotavaa.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hän on vastuuntuntoinen, hyväntuulinen ja ottaa kaikki huomioon. Selvä asia on se, että hän on ammattitaitoinen.

Voiko kenestä tahansa tulla hyvä hoitaja?

Ei voi. Minulla on kaksi tyttäretä, joista toinen on hoitaja. Toimen ei sopisi hoitoalalle lainkaan. Hoitotyö vaatii tietynlaisia luonteenpiirteitä. Pitää olla avoin ja määrätietoinen.

Millaisia kokemuksia sinulla on hoitajista?

Pelkästään positiivisia. Olen aina saanut, mitä olen tarvinnut. Tämä on nyt kolmas päiväni sairaalassa.

Ovatko hoitajat liian kiireisiä?

Minulla ei ole omakohtaista kokemusta kiireisistä hoitajista, mutta muistan kyllä, kun 101-vuotiaaksi elänyt mummoni tarvitsi hoitoa. Silloin näin kiireisiä hoitajia.

Ovatko hoitajat tulleet tutuiksi?

Eivät nimeltä, mutta kun nähdään, niin tunnistan.

Voiko hoitaja ilahduttaa potilasta jotenkin?

Tottahan toki. Luomalla hyvän ilmapiirin. Se vaatii ammattitaitoa. Kun vuoro vaihtuu, sen kyllä huomaa, jos osastolle saapuu auringonpaiste.

Mitä haluat sanoa kaikille Suomen hoitajille?

Nostan hattua teille, jotka olette valinneet hoitajan ammatin. Raskasta työtä huonolla palkalla. Teitä pitäisi arvostaa paljon enemmän.

LÄNSI-POHJAN KESKUSSAIRAALA SIJAITSEE PERÄMEREN RANNALLA KEMIN KESKUSTASSA. SAIRAANHOITAPIIRIN KUULUU KEMI, SIMO, KEMINMAA, TORNIO, TERVOLA JA YLTORNIO. SAIRAALASSA VAKINAISTA HENKILÖSTÖÄ ON YLI 800 JA MÄÄRÄAJAISTA HENKILÖSTÖÄ YLI 200.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Rokotustilanne on aika hyvä

Kansainvälisesti katsoen lasten rokotuskattavuus on Suomessa erinomainen. Tyttöjen HPV-rokotusten taso melko hyvä.



Parannettavaa löytyy esimerkiksi ikääntyneiden influenssarokotuskattavuudessa, jossa jäämme kauas muun muassa Iso-Britannian ja Alankomaiden luvusta. Asiasta kertoo ylilääkäri Tuija Leino THL:n Rokotusohjelmayksiköstä.

Rokotukset kurkkumätää, jäykkäkouristusta, hinkuyskää, poliota sekä vakavia Hib-tauteja vastaan toteutuvat maassamme tällä hetkellä yli 95-prosenttisesti. Myös MPR- eli tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko-rokotteen saa 95 prosenttia lapsista. Pikkulasten rotavirus- ja pneumokokkirokotukset toteutuvat niin ikään yli 90-prosenttisesti.

Rokotuksin ehkäistävät taudit ovat vähentyneet merkittävästi tai hävinneet kokonaan. ■



JOOA JOO...

”Ammattiliitoissa, ja EK:ssa, ajetaan vain omia etuja eikä suinkaan työyhteisön etuja.”

HELSINGIN KAUPUNGINVALTUUTETTU, KOKOOMUSVAIKUTTAJA
FATBARDHE HETEMAJ

YLE RADIO SUOMI PYÖREÄ PÖYTÄ KE 18.11.2015

Mitä mies sairastaa?

24–45-vuotiaiden miesten ja yli 45-vuotiaiden miesten yleisimmät sairauspoissaolojen syyt ovat samat, järjestys vain vaihtelee.

24–45-vuotiaat miehet ovat eniten töistä pois flunssan takia, sitten tulevat selkävaivat ja kolmantena mielen-terveyteen liittyvät syyt. Yli 45-vuotiaiden miesten suurin poissaolojen syy on selkävaivat, sitten mielen-terveys ja kolmantena flunssa.

Suomalaisten tunnollisuus ja puhumattomuus heijastelevat osittain mielen-terveysongelmien taustalla. Liikunnan väheneminen keski-ikässä taas alkaa näkyä selkävaivoina.

Miehen terveyttä uhkaavat myös



huonot ravitsemustottumukset, kuten niukka kasvien saanti ja liiallinen määrä kovaa rasvaa. Punaista lihaa ja ei-neksiä miehillä kuluu naisia huomattavasti runsaammin.

Tiedot perustuvat Terveystalon rekistereihin. ■

Vähentääkö seisominen lihavuutta?



Suuren osan päivästä seisaallaan viettävät näyttäisivät olevan muita harvemmin ylipainoisia. Yhdysvaltalais- ja brittiläisten tutkimusten tulokset ovat mielenkiintoisia, sillä seisomisen terveysvaikutuksia on tutkittu vähänlaisesti.

Paljon istuvien ja fyysisesti passiivisesti aikaansa esimer-

kiksi television ääressä viettävien sen sijaan tiedetään olevan ylipainon ja muiden terveysongelmien vaarassa.

Nyt julkaistut tulokset eivät silti tarkoita, että seisominen automaattisesti pitää hoikkana. Tutkimusasetelman vuoksi on vaikea sanoa vähentääkö seisominen lihavuutta, vai seisovatko lihavat vain muita vähemmän. ■

Vertailu

JOULUKUU

Vuonna 1990

maailmassa kuoli

sataatuhatta synnytystä

kohti **385** äitiä.

Tänä vuonna luku

on enää **216**.

WHO

TÄTÄ ON
TOIVOTTU

DEMENTIAN KÄYTÖSOIREITA VOIDAAN HOITAA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

Lähes kaikki dementiapotilaista kärsivät muistivaikeuksien lisäksi eriasteisista käytösoireista. Sellaisiksi luetaan sekä tunne-elämässä että käytöksessä tapahtuvat muutokset. Dementian syyllä on yhteys siihen, missä sairauden vaiheessa erilaisia käytöshäiriöitä esiintyy.

Parantumaton ja etenevä aivotoiminnan rappeutuminen koettelee karvaasti ihmisen sopeutumiskykyä. Yksilöllisesti vaihteleviin käytösoireisiin kannaivoituu ahdistusta muistin ja kognitiivisten toimintojen heikentymisestä sekä kasvavasta avuttomuudesta ja hämmennyksestä. Se, milloin ja millaisia käytösoireita ilmenee, liittyy usein dementian taustasyyn.

Noin kolmella neljästä dementiaa sairastavasta on Alzheimerin tauti. Noin viidesosalla dementian taustalla ovat aivoverenkierron häiriöt. Kymmenesosa sairastaa Lewyn kappale -tautia ja muutama prosentti aivojen otsa-ohimolohkorappeumaa.

Olipa taustasyyn mikä tahansa, omituinen tai kiusallinenkaan käytösoireilu ei ole tahallista. Se ei kerro potilaan todellisesta aikomuksesta tai ole syy hävetä. Potilaat, omaiset ja hoitohenkilöstö saattavat kokea käytösoireet jopa hankalampina kuin kognitiiviset ja muistioireet. Usein niitä voidaan

kuitenkin hoitaa joko ympäristöä ja viriketason säätelemällä tai lääkkeellisesti.

OIREILLA OMAT SYYNSÄ

Alzheimer-potilaista joka toinen oireilee taudin alkuvaiheessa masennuksella, apatialla tai ahdistuneisuudella. Taudin edetessä keskivaikeaksi ja vaikeaksi oirekirjo laajenee myös motoriseen levottomuuteen, seksuaalisiin käytösoireisiin, persoonallisuuden muutoksiin sekä aggressiivisuuteen. Aggressiivisuudelle on kuitenkin yleensä syy, joka kannattaa aina pyrkiä selvittämään. Siten voidaan tukea potilaan haurasta elämänhallinnan- ja turvallisuuden tunnetta.

Myös erilaisia harhoja saattaa syntyä. Esimerkiksi siksi, että tavarat hukkuvat helposti muistin heiketessä ja potilas uskoo niiden tulleen varastetuiksi. Tilannetta mutkistaa vielä

**MONESTI LÄÄKITYS ON
VAIHTOKAUPPA, JOSSA YHTÄ
OIRETTA LIEVITTÄVÄ LÄÄKE
HANKALOITTAJOTAKIN
TOISTA OIRETTA.**

se, että käytösoireet saattavat heikentää edelleen potilaan jäljellä olevia kognitiivisia kykyjä.

Aivoverenkierron häiriöistä johtuvan dementiaan käytösoireet muistuttavat Alzheimerin taudin oireistoa. Tavallisimmin tavataan masennusta, ahdistusta, paranoidisuutta ja unen häiriöitä sekä yöllistä sekavuutta. Oireiden taustalla ovat tavallisimmin pienten valtioiden tukoksiin liittyvät sijainniltaan ja laajuudeltaan vaihtelevat vauriot syvällä aivoissa. Erona Alzheimerin tautiin on, että käytösoireet eivät lisäännä kognitiivisten toimintojen heiketessä.

Lewyn kappale -dementiaan sairastutaan keskimäärin jo 60–70 vuoden iässä. Sairauteen liittyy sekä Parkinson-oireita sekä vaihtelevia kognitiivisia ja käytösoireita. Potilailla esiintyy selittämättömiä kaatumisia ja tajuttomuuskohtauksia, näkö- ja kuuloharhoja sekä harhaluuloja, sekavuutta etenkin väsyneenä ja helposti leimahtavaa ja ylimitoitettua aggressiivisuutta. Varhain ilmenevät näköharhat kuuluvat erityisesti Lewyn kappale -dementiaan tunnusmerkkeihin.

Ennen 65:tä ikävuotta alkaneista dementiaista joka kymmenennen synä on otsa-ohimolohkorappeuma. Tyypillistä tälle dementialle on, että jo varhaiseen vaiheeseen liittyy persoonallisuuden muutoksia. Uusia piirteitä ilmenee ja aiempia häipyä taustalle. Hankalaa erityisesti läheisille on kokea tutun ja rakkaan ihmisen katoavan ärtyisän, holtittoman, epäsovivasti käyttäytyvän tai omasta siisteydestään piittaamattoman tuntemattoman tieltä.

LÄÄKINTÄÄ JA YMPÄRISTÖN SÄÄTELYÄ

Lääkkeillä voidaan lievittää monia käytösoireita. Haasteita liittyy siihen, että dementiaapotilaat voivat olla erityisen herkkiä lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutuksille. Monesti lääkitys on vaihtokauppa, jossa yhtä oiretta lievittävä lääke hankaloittaa jotakin toista oiretta.

Dementiaan käytösoireita lääkitään alun perin psyyken sairauksiin tarkoitettuihin valmisteisiin; masennus-, psykoosi- ja ahdistuslääkkeillä. Ahdistusta voidaan lääkitä myös kuuriluontoisesti mutta tavallisesti tavoiteltu vaikutus saavutetaan vasta ajan myötä. Alzheimerin taudin oireisiin kehitetyt lääkevalmisteet lievittävät usein myös muista syistä johtuvien dementiaiden käytösoireita.

Lisää muistisairauksista ja käytöshäiriöistä.

Lukisin mielelläni muistisairauksista.

Dementiaa, siihen liittyviä käytösoireita ja niiden hoitoa.

Faktatietoa muistisairauksista.

Dementiaan liittyviä käytösoireita

- Masennus ja apatia
- Levottomuus, vaeltelu, aggressiot, jopa fyysinen väkivaltaisuus
- Ahdistus ja pelko
- Aistiharhat ja harhaluulot
- Katastrofireaktiot, pakonomainen itku tai nauru
- Persoonallisuuden muutokset, esimerkiksi kiroilu, kiukku tai uhkailu
- Seksuaalisen käytöksen muutokset
- Toisto-oireilu, tavaroiden keräily, piilottelu ja hypistely
- Vuorokausirytmien häiriöt, yöllä valvoskelu ja painajaiset
- Virhetulkinnat, esimerkiksi oman kuvan ja omaisten tunnistamisvaikeudet

Lääkkeiden hoito on usein toteutettavissa verrattain helposti missä tahansa hoitoympäristössä. Sitä pidetään ensisijaisena tapana hoitaa käytösoireita. Ympäristön selkeys rauhoittaa ja potilaalle mieluisat virikkeet suuntaavat impulsiivisuutta hallittavammalla tavalla. Jatkuva kieltäminen sen sijaan voi laukaista käytösoireita. Riittävä valaistus ehkäisee näköharhoja, ja huoneen sopiva lämpötila häntämyksen tunnetta vaikkapa pesulla. Dementiaapotilaan huomiointi positiivisella ja kunnioittavalla tavalla vähentää ahdistuneisuutta ja tukee kanssakäymistä. ■



TUTUSTU MUISTISAIRAUKSIEN KÄYPÄ -HOITO SUOSITUKSEEN SÄHKÖISESTÄ LEHDESTÄ

SARJA PÄÄTTYY TÄHÄN. AIEMMISSÄ OSISSA ON KÄSITELTY AMMATTIOSASTOIMINTAA, IKÄÄNTYNEIDEN ALKOHOLINKÄYTTÖÄ, HAMPAIDEN HOITOA, VUODEPOTILAIDEN VIRIKKEITÄ, TYÖHAKEMUKSEN LAATIMISTA, HYGIENIAA HOITOTYÖSSÄ, AIVOVAMMAKUNTOUTUSTA, OPISKELIJAN OHJAAMISTA OHJAAJAN NÄKÖKULMASTA, TÄYDENNYSKOULUTUSTA SEKÄ KUNTOUTAVAA TYÖOTETTA. AIHEET TOTEUTETTIIN LUKIJATUTKIMUKSESSAMME ESITETTYJEN TOIVEIDEN POHJALTA.



Edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno ja kehittämisjohtaja Jussi Salo puhuivat sotesta perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehulan kanssa.

SOTE-UUDISTUS PUHUTTI TYÖMARKKINAPÄIVILLÄ

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Mihin superilaiset sijoittuvat sote-myllerryksessä? Sitä ei tässä vaiheessa tiedä kukaan, ei edes perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula.

Vuosittain järjestettävät Työmarkkinapäivät on liittomme suurin edunvalvonnan koulutustilaisuus edunvalvonnan luottamustehtävissä

sä toimiville superilaisille. Päivillä käsitellään ajankohtaisimmat työmarkkina- ja ammatilliset asiat. Tänä syksynä suurin puheenaihe oli sote-uudistus ja sen mukanaan tuomat muutokset niin yh-

teiskuntatasolla kuin jokaisen superilaisen elämässä.

Avauspuheenvuorossaan SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola antoi laajan tilannekatsauksen liiton toiminnan kär-

JUHA REHULA: YRITETÄÄN TEHDÄ HALLITTU MUUTOS, JOTTA VOISITTE TEHDÄ OMAA TYÖTÄNNE JA IHMISET, JOITA EDUSTATTE, VOISIVAT TEHDÄ TYÖTÄ, JOHON HEILLÄ ON KOULUTUS.

kihankkeista. Sote-uudistuksen lisäksi SuPer toimii aktiivisesti myös koulutuspolitiikkaa, palkkapolitiikkaa ja henkilöstömitoitusta koskevilla asioilla. Liitto valmistautuu vastaamaan tulevaisuuden mukanaan tuomiin haasteisiin. Lisäksi työmarkkinakeskusjärjestöt jatkavat neuvotteluja korvaavista toimista hallituksen säästötoimille.

Puheenjohtaja totesi SuPerin pitävän tärkeänä sitä, ettei sote-uudistus saa painottua terveydenhuoltopalveluihin, vaan myös sosiaalipalvelujen kehittämisen on oltava yhtä vahvasti mukana.

– Jos sosiaalipalveluita ei kehitetä samalla, työemme eskaloituu. Meillä on kokonaisia perheitä, jotka ovat niin sosiaali- kuin terveyspalvelujen megakäyttäjiä. Meillä on vanhuksia, jotka yksinäisyytensä takia ovat palveluiden megakäyttäjiä.

Paavola muistutti, että superilaisille riittää töitä tulevaisuudessakin. Lähi- ja perushoitoja tarvitaan aina. Lisäksi väestö ikääntyy ja palveluiden tarve kasvaa entisestään. Muodostettavat hyvinvointialueet tarvitsevat oikeasti hyvän

rahoituspohjan.

SuPer näkee, että sote-uudistuksen kannalta on keskeistä, kuinka siinä onnistutaan turvaamaan peruspalvelut. Liiton kanta on, että myös uudistuksen jälkeen palvelut tuottaa pääasiassa julkinen sektori ja yksityinen sekä kolmas sektori täydentävät sitä. Laatu- ja kustannusvertailujen on oltava avoimia ja valvonnan aukotonta.

UNOHTUIKO HENKILÖSTÖ UUDISTUKSESSA?

SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno totesi, että tässä vaiheessa henkilöstön tulevasta asemasta tiedetään hyvin vähän mitään varmaa. Vielä ei tiedetä mitkä työntekijäryhmät siirtyvät uuden työnantajan alaisuuteen, eikä edes sitä, mikä tuleva työnantaja on. SuPerin kanta kuitenkin on, että työntekijät siirretään uusien itsehallintoalueiden palvelukseen liikkeenluovutuksen periaatteita noudattaen eli vanhoina työntekijöinä.

– Sote-henkilöstö siirtyy ja hyvin pitkälti myös pelastustoimen po-



Lauri Korkea-aho on Attendon viestintä- ja yhteiskuntasuhdejohtaja. Hän painotti sitä, että laadun merkitys tulee kasvamaan entisestään ja kilpailu hyvistä työntekijöistä lisääntyy.

rukka ja mahdollisesti myös ympäristöterveydenhuolto. Valtiolta siirtynee myös työntekijöitä. Ainakin nämä asiat ovat selvillä. Liikkeenluovutusperiaatteen noudattaminen on vielä epäselvää. Epäselvää on myös sovellettava työehtosopimus, eli valtavan isoja asioita on kyseessä.

Henkilöstön asiaa selvittämään on muodostettu alatyöryhmä, jota vetää valtion työmarkkinajohtaja Juha Sarkio. Työryhmän työn pitäisi valmistua jo alkuvuodesta 2016.

– SuPerille iso periaate on se, ettei uusia työpaikkoja luoda julkisen sektorin työntekijöiden työehtoja heikentämällä, Sainila-Vaarno sanoi. ►



Työmarkkinapäiville osallistui lähes 400 osanottajaa. Vuosittainen tapahtuma on suurin liiton järjestämistä edunvalvontakoulutustilaisuuksista.

MITÄ SANOO MINISTERI?

Perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula totesi puheenvuoronsa alkajaisiksi, että tänäänkin moni kuulija tulee pettymään, sillä sote-uudistuksessa on vielä iso joukko kysymyksiä, joihin ei ole vastausta.

Hän muistutti kuulijoita sosiaali- ja terveydenhoidon palveluiden tarpeesta tulevaisuudesta, jossa rahat eivät tule riittämään, jos muutokseen ei kyetä hallitusti.

– Yksi, joka on varmaa, on se, että teitä kaikkia tarvitaan. Yritetään tehdä hallittu muutos, jotta voisitte tehdä omaa työtänne ja ihmiset, joita edustatte, voisivat tehdä työtä, johon heillä on koulutus.

Rehula jatkoi, että henkilöstön osalta muutosta tehdään myös siksi, että osajia riittäisi palvelunkysyntään nähdessä. Lähtökohtana on, että uudistus on julkisten palvelujen pelastusoperaatio, jolla luodaan sellainen pohja palveluille, että ne ovat saatavilla rahapussin paksuudesta ja asuinpaikasta riippumatta.

Ministeri totesi, että muutos pitää tehdä hyvän henkilöstöhallinnon periaatteella. Miten se konkretisoituu, sen näyttää aika, mutta asia on kirjattu hallituksen linjaukseen. Yksi suurimpia avoimia kysymyksiä henkilöstön kohdalla on palkkausjärjestelmä ja miten siinä muutosvaihe toteutuu.

– Mikä on palkkaharmonisoinnin tapa ja tehdäänkö se koko maassa vai alueittain. Nämä kysymykset ovat täysin auki, jos tietäisin, niin kertoisin.

LAADULLE LISÄÄ MERKITYSTÄ

Sote-uudistuksesta yksityisen sektorin näkökulmasta saapui paikalle kertomaan Attendon viestintä- ja yhteiskuntasuhdejohtaja Lauri Korkea-aoja. Hän totesi, että poliittiset päättäjät, ministeriö ja virkamiehet ovat kaukana palvelutuotannon arkipäivästä. Siksi näkö-



LAADUN MERKITYS KASVAA JA HUONOLAATUISET YKSIKÖT HÄVIÄVÄT KILPAILUN ASIAKKAISTA.

kulma sote-uudistukseen on muotoutunut hallinnolliseksi.

– Hyvinvointivaltion onnistuminen mitataan siinä, miten se huolehtii heikoimmassa asemassa olevista. Tämä on asia, joka superilaisten olisi hyvä nostaa esille. Jos halutaan, että pystytään hoitamaan, antamaan arvokas vanhuus, meidän on kyettävä tarjoamaan sosiaali- ja terveydenhoidon palveluita vanhusten hoidon ehdoilla, ei ideologian, ei kuntarajojen tai aluepolitiikan ehdoilla.

Korkea-aoja huomautti, että valinnanvapaus palveluasumisessa ja kotihoidon palveluissa muuttaa myös tavon tehdä työtä. Nyt yksityinen sektori saa ne asukkaat, jotka kunta sille osoittaa. Tulevaisuudessa asiakas tai hänen omaisensa valitsee palvelun.

– Laadun merkitys kasvaa ja huonolaatuiset yksiköt häviävät kilpailun asiakkaita. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kilpailu hyvistä työntekijöistä kovenee. Työntekijöiden ystävällisyys, omaisviestintä ja palvelualttius korostuvat entisestään.

Hän muistutti, että alalle pitää saada houkutelua hyviä työntekijöitä tulevaisuudessakin. Työnantajien ja työntekijöiden tulee vahvistaa yhteistyötään, jotta vanhustenhoito saadaan työpaikkana toimimaan paremmin ja ala houkuttelevaksi.

– Mikäli ei pystytä tuomaan hyviä asioita esille, alalle ei saada hyviä työntekijöitä. Sote-uudistus on yksi asia, joka antaa tähän pontimen.

Sote-uudistuksen lisäksi työmarkkinapäivillä käsiteltiin sopimusedunvalvonnan muitakin asioita, luottamusmiesjärjestelmän kehittämistä, yleistyöaikaa ja ammatillisia asioita sekä STTK:n kuulumisia. Työhyvinvoinista huolehti luento stressinhallinnasta ja päivien yllätysvieras, liitto-orava.

Päiville osallistui lähes 400 superilaista. ■



Keskinäinen vakuutusyhtiö - etua yhdessä omistamisesta

Oletko omistaja?

Jos Sinulla on vakuutus Turvassa, olet yksi keskinäisen vakuutusyhtiön omistajista.

Omistajana saat etuja

Vuonna 2014 jaoimme 9 miljoonaa euroa omistaja-asiakkaan etuina vakuutuksenottajille.

Palvelua valitsemallasi tavalla

Meille on tärkeää henkilökohtainen ja ystävällinen asiakaspalvelu, asioitpa kanssamme sähköisesti, puhelimitse tai kasvotusten.

Tutkitusti parasta palvelua

Kultaa jo neljästi peräkkäin.

EPSI Rating Asiakastytytyväisyystutkimus vakuutusyhtiövertailussa 2011, 2012, 2013, 2014.

Voit vaikuttaa

Sinulla on omistaja-asiakkaan vaikutusmahdollisuudet.

Olemme lähellä

Pääkonttorimme sijaitsee Tampereella ja meillä on noin 50 toimipaikkaa ympäri Suomen.

Langoillamme ei tarvitse roikkua

Vastaamme puheluusi ripeästi ja saat reilua sekä suoraa palvelua.

Lapsesi hyötyvät

Lapsesi perivät omistaja-asiakasetusi.

Pysyvästi edulliset hinnat

Säästät heti selvää rahaa jopa 17 % vapaaehtoisten vakuutusten mak-suista, kun kuulut liittoon (10 %) ja keskität meille vakuutuksesi (7 %).

Kattava tuotevalikoima

Meiltä saat elämän joka vaiheen itsellesi, perheellesi ja omaisuudellesi oikein mitoitettut vakuutukset.

Kätevästi netissä

Verkkopalvelumme on ilmainen ja käytössäsi joka päivä klo 7–23. Voit myös täydentää vakuutusturvaasi helposti verkkokaupasta.

Vahinkoapuri-turvasi tien päällä

Vahinkoapurin avulla voit kätevästi ilmoittaa ajoneuvovahingosta heti paikan päällä. Lataa ilmainen Turvan mobiilisovellus älypuhelimellesi sovelluskaupasta.

Saat ilmaisen

turvantason tarkistuksen ja palovakuutustodistuksen.

Joustava korvauspalvelu

Ilmoita vahingosta sinulle sopivalla tavalla. Sähköisen korvauspalvelun kautta voit saada rahat tilillesi jopa päivässä.

Etuja liittojen jäsenille

Ammattiliiton jäsenenä saat meiltä parhaat edut.

Ota yhteyttä!

Tarkistuta oma ja perheesi vakuutusturva. Voit soittaa, käydä ostoksilla nettikaupassamme tai tulla käymään. Lähimmän Turvan toimipaikan löydät osoitteesta turva.fi.

Nuorten ääni kuuluviin!

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA TANJA OKSANEN

Ennen ensi kesän liittokokousta käydään kahdet SuPer-tärkeitä vaalit. Niissä valitaan niin liittokokousedustajat ja uusi edustajisto kuin liittohallitus nelivuotiskaudelle 2016–2020. Jokaisella nuorella superilaisella on nyt tuhannen taalan paikka saada esiin omat ajatuksensa tulevaisuuden SuPerista.

Vaaleissa pääsevät vaikuttamaan kaikki SuPerin ammattiosastoihin viimeistään 31.12.2015 liittyneet varsinaiset jäsenet ja yrittäjäjäsenet. Kaikki vastavalmistuneet lähihoitajat, muistatohan päivittää opiskelijajäsenyyttenne varsinaiseksi jäsenyydeksi. Se käy käden käänteessä vaikkapa SuPerin verkkosivujen kautta.

Omien vaikutusmahdollisuuksien hyödyntäminen tarkoittaa sitä, että nuoret superilaiset asettavat muita nuoria ehdolle, asettuvat rohkeasti itse ehdolle ja tietysti äänestävät vaaleissa. Tämä tilaisuus tulee eteen kerran neljässä vuodessa, nyt kannattaa siis toimia!

SuNu-työryhmä oli koolla 14.–15. marraskuuta. Alla muutama erinomainen syy osallistua SuPerin vaaleihin. ■

Minun liittoni, minä päätän. Nämä ovat myös nuorten vaalit ja nuoret haluavat vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin.

Osa meistä SuNuista asettuu itsekin ehdolle ja haluaa esimerkiksi näyttää mallia ja kannustaa nuoria äänestämään.

Jokainen varsinainen jäsen voi nyt käyttää ääntään ja asettaa ehdolle tai jopa asettua itse ehdolle.

Toivomme, että kesällä liittokokouksessa nähdään ennätysmäärä nuoria. Olisi hienoa, jos edustajistoon ja liittohallitukseenkin saataisiin nuorten ääni kuuluviin!



SuNu-työryhmää koolla!



FACEBOOKISSA: super-nuoret
INSTAGRAMISSA: @supernuoret
tai #super-nuoret

VOIT TUTUSTUA SUPER-
NUORIIN MYÖS SUPERIN
VERKKOSIVUILLA Osoitteessa
<http://www.superliitto.fi/ammattiosastot/super-nuorten-toiminta/>

TSN:lle hyvityssakkoa työehtosopimusriidasta

TSN:lle maksettiin hyvityssakkoa työehtosopimuksen rikkomista koskeneessa riidassa.

Työtuomioistuin on vahvistanut 30. syyskuuta 2015 sovintosopimuksen (TT: 2015-92), jonka perusteella Kauhajoen Vanhaintuki ry maksoi TSN ry:lle, eli Ertolle, SuPerille ja Tehylle, työehtosopimuslain perusteella 800 euroa hyvityssakkoa työehtosopimuksen tietten rikkomisesta. Työnantaja ja työnantajaliitto Avaintyönantajat AVAINTA ry maksoivat yhteisvastuullisesti TSN:lle aiheutuneet oikeudenkäyntikulut. Oikeudenkäynti vältettiin sovinnolla, joka saavutettiin päivää ennen valmistelutuntia. Työnantajaliiton ja Vanhaintuki ry:n kanssa sovittiin, että työnantajan on kohtuullisessa ajassa saatettava asia työehtosopimuksen mukaiseen järjestykseen sillä uhalla, että asiassa muutoin nostetaan uusi kanne.

Riita sai alkunsa vuonna 2010, jolloin Vanhaintuki ry:llä työskennelleet SuPerin jäsenet olivat yhteydessä liittoon epäselvistä yötyökorvauksista. Keskustelut luottamusmiehen ja jäsenen kanssa sekä liittoon toimitetut työaika-asiakirjat vahvistivat epäselvyyksiä olevan. Yötyökorvaukset oli tarkistuksen perusteella hyvitetty työehtosopimuksen vastaisesti.

Riitaan yritettiin saada neuvottelu-

ratkaisu paikallisesti työnantajan kanssa ja sen jälkeen työnantajaliiton kanssa. Neuvottelut eivät edenneet paikallisella tasolla eivätkä keskustasolla. Kauhajoen Vanhaintuki ry ei muuttanut virheellistä käytäntöä ja Palvelulaitosten työnantajajyhdistys PTY ry, nykyinen AVAINTA ry, ei puuttunut valvonnan keinoin työehtosopimuksen rikkomiseen. Työnantajaliiton mukaan työnantaja ei ollut toiminut virheellisesti. TSN ry joutui lopulta nostamaan kanneen työtuomioistuimessa.

PTYTES:n, myöhemmin AVAINTA ry:n mukaan jaksotyössä tehdystä yötyöstä annetaan vapaa-aikana 20 minuuttia yötunnilta tai maksetaan 40 prosentin rahakorvaus. Yötyökorvaukset ja muut työaika- ja korvaukset tulee suorittaa työehtosopimuksen mukaan siten, että vapaa-aikakorvaus annetaan tai rahakorvaus maksetaan viimeistään tasoittumisjakson päättymistä seuraavan kuukauden loppuun mennessä.

Kauhajoen Vanhaintuki ry:llä ei käsityksemme mukaan noudatettu pakkottavaa työehtosopimuksen määräystä. Laskelmiemme perusteella vapaa-aikakorvausten antaminen viivästyi yli työehtosopimuksessa määritetyn enimmäisajan. Vapaa-aikakorvaukset eivät aina ehtineet tulla aikahyvityksinä oikea-aikaisesti, koska seuraava kuuden viikon työjakso saattoi edel-

lisen loppumisesta riippuen mennä yli työehtosopimuksessa mainitun seuraavan kuukauden lopun, johon mennessä korvaus olisi pitänyt saada. Rahakorvaukset taas laitettiin maksuun usein vasta kun aikahyvitykset oli annettu ja toteumasta nähtiin kuinka paljon rahakorvauksia jäi maksettavaksi. Tässä vaiheessa yötyön tekemisestä saattoi olla jopa kolme kuukautta ja työaika- ja korvauksen päättymisestäkin yli kaksi kuukautta.

Työaika- ja korvausten suorittamiseen liittyvät pykälät ovat saman sisältöisiä nyt voimassa olevassa AVAINTA ry:n työehtosopimuksessa. Vastaavanlaisia ongelmia voi ilmetä jatkossakin, jos käytössä on kuuden viikon jakso ja työntekijöille annetaan vapaa-aikakorvausta syntyneistä työaika- ja korvauksista, esimerkiksi yö-, sunnuntai- tai ylityö.

AVAINTA-sopimuksen mukaan työnantaja saa päättää antaako se työaika- ja korvaukset aikana vai rahana. Tällöin on kuitenkin noudatettava työehtosopimuksen mukaista korvausten suorittamisajankohtaa. Jos vapaa-aikakorvausta ei pystytty antamaan ajoissa, voidaan syntynyt työaika- ja korvaus mak-
saa rahana heti tasoittumisjakson päättymistä seuraavana mahdollisena palkanmaksupäivänä. ■

JUKKA PARKKOLA
SOPIMUSNEUVOTTELIJA

YKSITYISELLÄ TERVEYSPALVELUALALLA NEUVOTTELU- RATKAISU VUODEN 2016 PALKANKOROTUKSISTA

Terveyspalvelualalla on päästy sopimukseen työllisyys- ja kasvusopimuksen mukaisista toisen kauden palkan-
korotuksista. Neuvottelutulos saavutettiin 6. marras-
kuuta.

Neuvotteluratkaisun mukaan Terveyspalvelualan
työehtosopimuksen mukaisia taulukkopalkkoja korote-

taan 1.1.2016 alkaen 16 eurolla kuukaudessa, kuitenkin vähintään 0,47 prosenttia kuukaudessa, ellei taulukkokorotuksesta aiheudu korkeampaa korotusta. Osa-
aikatyössä palkankorotuksen suuruus määräytyy sovitun
työajan ja työehtosopimuksen mukaisen täyden työ-
ajan suhteessa.

Luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen kor-
vauksia korotetaan samasta ajankohdasta lukien yhdellä
eurolla. Hälytysrahaa korotetaan 0,47 prosenttia.

Neuvotteluissa on isoja asioita auki

Kuluva syksy on ollut lämmin myös neuvottelupöydissä. Rohkenen väittää, että yhtä aikaa eri pöydissä avoimena ei koskaan ennen ole ollut näin monia jäsenistöämme koskevia perustavanlaatuisia asioita.

Suurimpana muutoksia tuovana kokonaisuutena on sote-uudistus. Sipilän hallituksen kriisin partaalle ajanut uudistus alkanee vihdoinkin saada suuntaviivoja siitä, miten sosiaali- ja terveyspalvelut jatkossa maassamme järjestetään, tuotetaan ja rahoitetaan. Sote-palveluja järjestävien itsehallintoalueiden määräksi vahvistettiin 15.

On todennäköistä, että jopa kymmenien tuhansien jäsentemme työnantaja tulee vaihtumaan. Tähän pyrimme edunvalvontayksikössä valmistautumaan mahdollisimman hyvin ja hyvissä

ajoin. Tämänhetkisen tiedon mukaan uusi järjestelmä tulee voimaan vuoden 2019 alussa. Myös tulevaisuuden luottamusmiesjärjestelmä on mietittävä sitä ennen uusiksi.

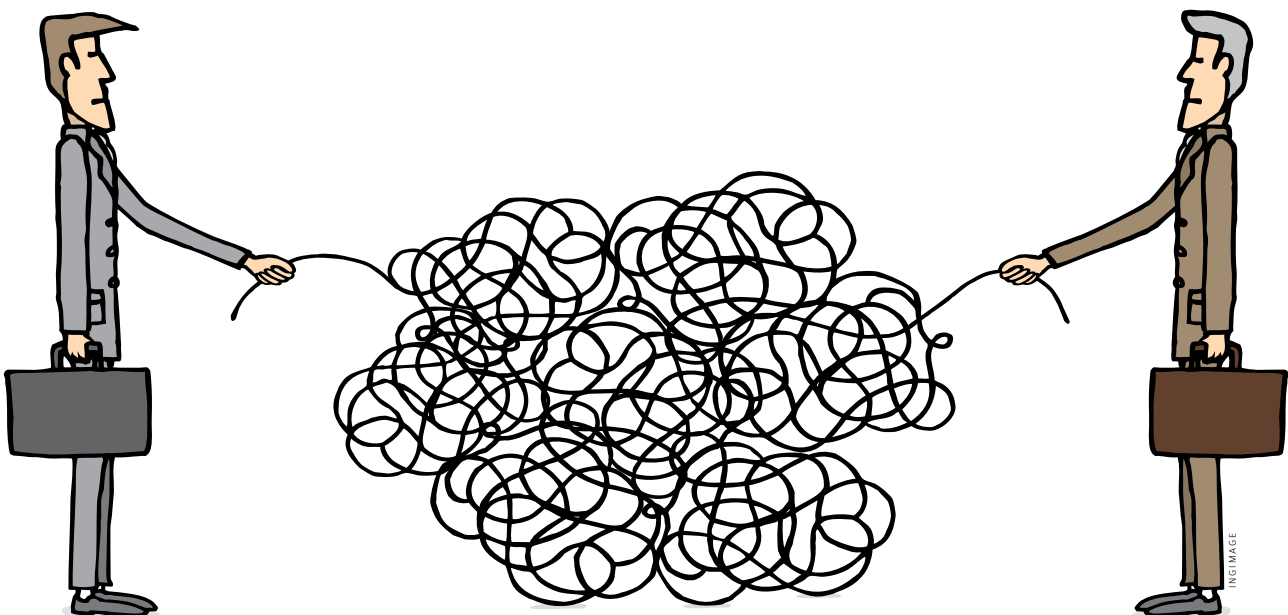
Henkilöstön asemaa sote-uudistuksessa käsitellään omassa, valtiovarainministeriön vetämässä alatyöryhmässään. Tällä hetkellä on vielä täysin auki, mitkä tahot toimivat jatkossa työnantajina, siirtyykö henkilöstö liikkeen luovutuksen periaatetta noudattaen – vanhoina työntekijöinä – uuden työnantajan palvelukseen, mitä työehtosopimuksia noudatetaan,

minkälaisella neuvottelujärjestelmällä tulevaisuudessa neuvotellaan ja lukuisa määrä pienempiä asioita. Kuntasektorin yksityistämismuutoksia tulisi ehdottomasti hillitä sote-uudistuksen valmistelun ajaksi.

**ON TODENNÄKÖISTÄ,
ETTÄ JOPA KYMMENIEN
TUHANSIEN JÄSENTEMME
TYÖNANTAJA TULEE
VAIHTUMAAN.**

Hallituksen valinnanvapauslinjauksen tarkempaa sisältöä ei vielä tiedetä, mutta yksityinen sektori tulee todennäköisesti voimakkaasti kasvamaan palvelujen tuotta-

jana ja näin ollen myös työnantajana. On erittäin tärkeää, että paikalliset toimijat ilmoittavat liittoon kaikista omalla paikkakunnalla suunnitteilla olevis-



EDUNVALVONTAYKSIKKÖ
TOIVOTTAI KAIKILLE
LUKIJOILLE OIKEIN
RAUHAISAA JA HYVÄÄ
JOULUN AIKAA!

ta ulkoistamisista, yhtiöittämisistä ja muista toimenpiteistä, joilla on vaikutusta jäseniin. Tieto on välttämätöntä, jotta tiedämme, mitä koko maan tasolla on meneillään.

Samanaikaisesti Sipilän hallitus odottaa työmarkkinajärjestöiltä vaihtoehtoisia tapoja kustannuskilpailukyyn parantamiseksi. Mikäli järjestöt eivät pääse neuvotteluissaan hallitusta tyydyttävään ratkaisuun, hallitus on viemässä eteenpäin niin sanotut pakkolait työehtojen heikentämisestä. Pakkolait toisivat toteutuessaan superilaisille, kuten muillekin palkansaajille, todella kovaa heikennyksiä. Erityisesti julkiseen sektoriin kohdistuva henkilöstömenojen vähentämispaaine on valtava. Toivotavasti keskusjärjestöt ovat päässeet sopuun vaihtoehtoisista toimista tämän lehden ilmestyessä.

Kutsumme hallituksen esitystä kustannuskilpailukykyä vahvistaviksi toimiksi pakkolaeiksi siksi, että niillä puututtaisiin sopimusvapauteen ennennäkemättömällä ja rajulla tavalla.

Mikäli pakkolait toteutuvat, loppia- ja helatorstai muutetaan palkatomiksi vapaapäiviksi työaika lyhennettäväksi. Jos työtä ei tehdä kyseisinä päivinä, vastaavat tunnit voidaan tehdä sisään muina päivinä ja palkka tulee maksuun tehtyjen tuntien mukaan. Superilaisista valtaosa työskentelee jaksotyössä, jolloin kyseiset arkipyhät voivat hyvinkin sattua työpäiviksi. Tällöin

päivästä ei saisi enää sunnuntaityökorvausta, vaan ainoastaan yksinkertaisen palkan.

Sairausloman palkallisuutta rajoitettaisiin pakkolakipaketissa siten, että ensimmäinen työstä poissaolopäivä olisi palkaton ja sen jälkeisiltä kahdeksalta päivältä maksettaisiin 80 prosenttia normaalista palkasta. Näiden päivien jälkeen palkka maksettaisiin työehtosopimusten määräysten mukaisesti.

Vuosiloman enimmäispituudeksi säädettäisiin kuusi viikkoa. Tämä leikkaisi lomia pitkään palvelleilta julkisen sektorin työntekijöiltä. Myös lomarahoja leikattaisiin siten, että ne olisivat noin 30 prosenttia nykyistä vähemmän.

Superilaiset ovat esittäneet voimakkaan vastalauseensa pakkolaeille ja sopimusvapauden rajoittamiselle. Syyskuussa iso joukko jäseniämme osallistui keskusjärjestöjen mielenilmaisuun ja liittoon tuleva palaute on ollut selkeää. Näihin pakkolakeihin jäsenistömme ei tule suostumaan. Jäsenemme pitävät pöyristyttävänä sitä, että yksityisen sektorin kilpailukykyä rahoitettaisiin julkisen sektorin työntekijöiden työehtoja heikentämällä. Pakkolakien perustuslainmukaisuus ja se, rikkoisiko Suomi lait säätäessään kansainvälisiä sopimuksia, on vielä selvittämättä.

Pakkolakipaketin lisäksi valmistelussa on jo aiemmin vireille laitettuja lainmuutoksia. Koeaika ollaan pidentämässä nykyisestä ja määräaikaisuuden perusteita heikentämässä. On muun muassa ehdotettu, että määräaikaikaiselle työsuhteelle ei tarvittaisi perusteita ollenkaan ensimmäisen vuoden ajaksi. Superilaisista yli 20 prosenttia työskentelee määräaikaikaisissa työsuhteissa, joten tässäkin kyseessä ei ole pikkujuttu.

Kun vielä otamme huomioon muut

hallituksen suunnitelmat esimerkiksi koulutuksesta nipistämisestä sekä henkilömitoituksen vähentämisestä voimme todetta, että työskarkaa riittää tulevana vuosinakin. ■

ANNE SAINILA-VAARNO
EDUNVALVONTAJOHTAJA



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Jouluaatto on vuoden paras työpäivä. Sitä tunnelmaa ei voita mikään."

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

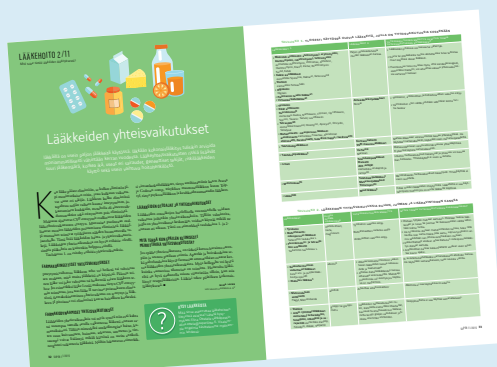
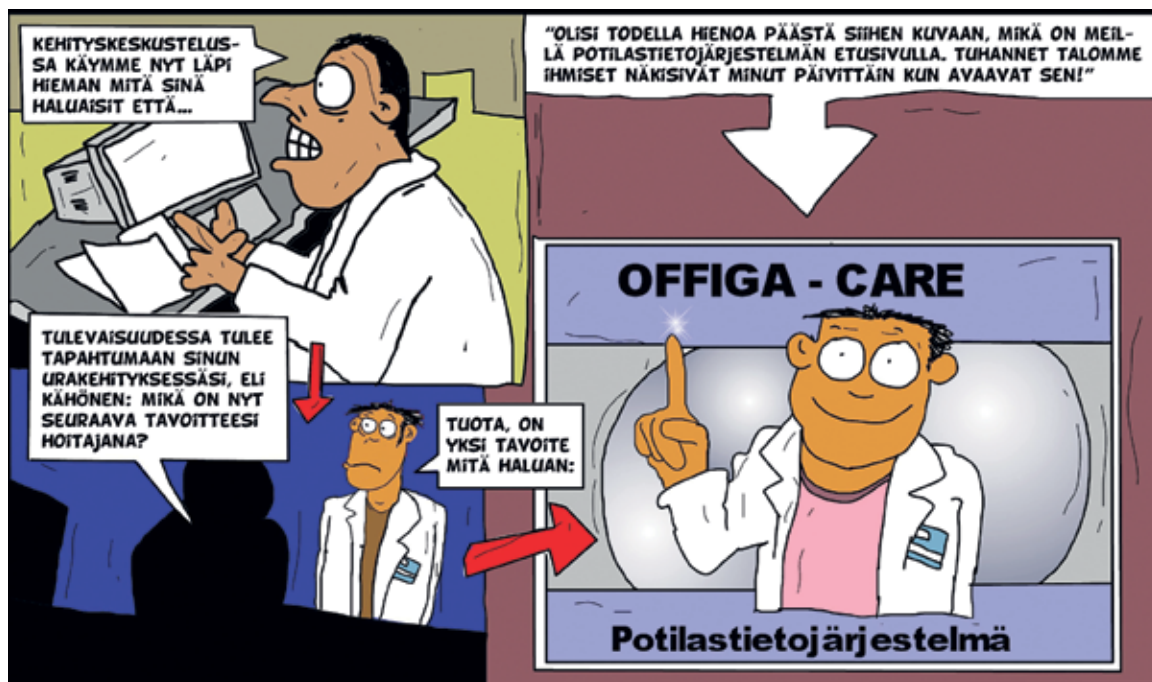
Tuuli Rauvola

				AU SIIS-TI MAA n.7 LIN-NASSA										
				SÄ-VEL					HAUS-KAN-PITO					
				KYL-MÄSTÄ	3					VIERAS FIRMA				
				-LEU-KA					VEI-KATA					
				MAIS-TUVA					6					9
									IT Ä Ä?					
								-MERK-KI		RA-HOISTA				
						HEDEL-MÄ		TUKASTA						
					VA-RIS						KOKE-MATON			
YO-SHIKON SUKUA	8								ALASTI		1			
KU-BISMI								RYYPYT						
					SUMACIN KAIMAT				5x20 KAPEA					
VIS-SIT									NOJAA-VA PUU		LEI-POO			
KIEROJA					AHDIS-TAVAT	2			OSIN RAIDAL-LINEN		7			
					MELUKY-LÄSSÄ	TRATTA				TUULI	POI-KIA			
SA-DUN SI-SAR	5	VIEH-KEYS	JAC-QUES HELPPÖ					EI SUOMEN VESISSÄ	LOUKUT					
					LIATA					LUUMU				
					MIES					KILJU-SILLA				
					10					4				
						TUTKIVAT IHMISTÄ								

Voit osallistua ristikkokisaan 17. joulukuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoreen 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 _____



Tärkeää tietoa lääkkeistä

Marraskuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Lääkehoito-sarjan artikkeli *Lääkkeiden yhteisvaikutukset*. Lukijat kokivat saaneensa siitä tärkeää tietoa ja taulukkokin sai kiitosta helppolukuisuudestaan. Tasaäänin kakkossijan jakoivat Minnan Lyhdyn kaksi artikkelia, joista toinen oli *Päiväkotito Loiskeessa lapset saavat sanoa mielipiteensä* ja toinen *Sisäilmaongelmat pitää ottaa vakavasti* sekä Marjo Sajantolan juttu *Myös kotihoidossa työntekijällä on oikeudet*. SuPer-lehden ensiapulaukun voitti Reima Taari Helsingistä. Onnittelut!



Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **17. joulukuuta** mennessä. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 12/2015 PARAS JUTTU OLI: _____
 _____ SIVULLA: _____
 MIKSI? _____

 NIMI _____
 OSOITE _____

 PUHELIN _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyksen

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.



Marjo Tolsan mielestä lähihoitajakoulutus antaa virikeohjaajan työhön erinomaisen perustan. On tärkeää ymmärtää, miten muistisairaus vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen.



Hovinsaaren
hoivakoti 2:ssa uskotaan

YHDESSÄ TEKEMISEN ILOON

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Elämä voi olla mukavaa, vaikka ei aina kaikkea muistaisikaan. Näin uskotaan Hovinsaaren hoivakoti 2:ssa, jossa asuu kuusikymmentä muistisairasta.

Muutama kesä sitten pakettiauto kaarsi Hovinsaaren hoivakoti 2:n pihaan. Tavaratilasta kopistelivat ulos hoivakodin vieraat: kolme valkoista ja kaksi mustaa lammasta. Hoivakodin asukkaat tulivat ulos aidatulle pihalle ihastelemaan söpöjä määkijöitä.

Hovinsaaren hoivakodissa vanhuk-
sille halutaan tarjota elämyksiä. Van-
husten kanssa on muun muassa käyty
kalarekillä, pidetty markkinoita ja jär-
jestetty muotinäytöksiä.

Pihaa ympäröi korkea puuaita, joten
asukkaat voivat ulkoilla vapaasti ek-
symättä. Alueella on muun muassa hal-
kovaja.

– Emme oikeasti tarvitse puita mi-
hinkään, mutta monelle muistisaira-
alle halkojen pinoaminen on tuttua puu-
haa. Kun kyselen, aina löytyy joku, joka
on innokas halkopuuhiiin. Monelle on
tärkeää tehdä siisti halkopino, hoivako-
din virikeohjaaja Marjo Tolsa kertoo.

Asukkaat maalasivat halkovajan itse.
Se sujui niin mallikkaasti, että virikeoh-
jaaja päätti, että tarvitaan lisää maalat-
tavaa. Hän tilasi linnunpönttöjä, jotka
asukkaat maalasivat erivärisiksi.

– Linnut eivät ehkä tule maalattui-
hin pönttöihin, mutta sillä ei ole meil-
le merkitystä. Maalaaminen oli pää-
asia. Yllättävän hyvin vanha totuttu lii-
ke löytyy muistisairaalta. Kiinnitimme
linnunpöntöt puuaitaan, jossa ne ovat
kauniin näköisiä.

HYVÄNOLONTUNNE KANTAA PITKÄÄN

Lähihoitajaksi jo pari vuosikymmen-
tä sitten valmistunut Marjo Tolsa on
työskennellyt virikeohjaajana vuodesta
2004 lähtien. Työ on hänelle mieluista,
sillä se on itsenäistä ja siinä pääsee käyt-
tämään luovuuttaan.

Virikeohjaaja huolehtii siitä, että Ho-
vinsaaren hoivakoti 2:ssa eletään aktii-
vista elämää. Tavoitteena on, ettei muis-
tisairaiden elämä olisi vain seuraavan
aterian tai nukkumaan menemisen
odottamista. Talon ohjatusta toimin-
nasta vastuussa on virikeohjaajan lisäk-
si fysioterapeutti Eija Toivanen.

– Toiminnan suunnittelussa vain tai-
vas on rajana. Ja tietysti myös raha. Ihan
kaikkia ideoita ei pysty toteuttamaan.

Marjo ja Eija pitävät perjantaisin
palaverin, jossa he käyvät läpi, mitä
seuraavalla viikolla tapahtuu. Eija vas-
taa pääosin liikunnallisista aktivitee-
teista ja Marjo muunlaisesta tekemi-
sestä. Toki kukaan ei kiellä virikeohjaa-
jaa pitämästä myös jumppaa ja muu-
ta liikuntaa.

Vaikka vastuu virikkeistä on virike-
ohjaajalla ja fysioterapeutilla, he eivät
kuitenkaan käytännössä järjestä kaikkea
toimintaa. Marjo hankkii ja tekee sopi-
via välineitä ja materiaaleja myös hoita-
jien käyttöön, jotta heidän olisi helppo
pitää tuokioita, kun sopiva rauhallinen
hetki koittaa.

– Yhdestä kodista pyydettiin juuri
vihkoa hengellisistä lauluista. Yritän ai- ▶

na vastata toiveisiin ja järjestää tarvittavat materiaalit.

Hoivakodissa myös asukkaat otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun. Neljä kertaa vuodessa pidetään asukaskokous, jossa asukkaat saavat kertoa toiveistaan. Vaikka he ovat muistisairaita, monet tietävät, miten kokouksissa toimitaan. Ne ovat asukaille tärkeitä hetkiä.

– Eräs asukkaista toivoi kokouksessa, että hänestä olisi kiva esiintyä joulupukkina. Järjestimme asian niin, että

hän sai seuraavana jouluna olla pukki. Toinen asukas toivoi jouluksi valkoviiniä. Kerroimme pyynnön hänen omalleen ja toive toteutui.

Jotkut epäilevät, onko muistisairaiden viriketoiminnasta hyötyä. Muistisairas ei välttämättä muista olleensa missään tuokiossa viisi minuuttia sen loppumisen jälkeen. Marjo uskoo kuitenkin virikkeiden merkityksellisyyteen.

– Yhdessä tekemisestä tulee hyvänolontunne, joka voi kantaa useita

tunteja, vaikka ei muistaisi, mistä hyvä olo tuli. Kun asukkaalla on jotain tekemistä, se rauhoittaa häntä.

Jotkut myös pelkäävät sitä, että virikkeet nostavat pintaan liian voimakkaita tunteita.

– Tunteet eivät ole kiellettyjä muistisairaalta, niin kuin ei meiltä muiltakaan. Jos ne nousevat pintaan, muistisairasta ei saa jättää yksin. Paijaaminen ja halaaminen helpottavat usein oloa.

YHDESSÄ TEKEMISESTÄ TULEE HYVÄNOLONTUNNE, JOKA VOI KANTAA USEITA TUNTEJA, VAIKKA EI MUISTAISI, MISTÄ HYVÄ OLO TULI.



86-vuotias Anja Muukkonen osaa laulut ennen tullen. Marjo Tolsa on huomannut, että jos Anja ei osaa jotain laulua ulkomuistista, se on vieras muillekin.

MONENLAISIA VIERAILIJOITA

Hovinsaaren hoivakoti 2:ssa käy myös vapaaehtoistyöntekijöitä. He muun muassa vievät asukkaita ulkoilemaan, pitävät lukupiirejä ja järjestävät lauluhetkiä. Marjo Tolsa on tehnyt työtä sen eteen, että heidät on saatu taloon. Hän on käynyt kertomassa vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Kotkan alueella ikäihmisten tapahtumissa ja kirjastossa.

– Otan vapaaehtoiset vastaan, jotta he kokisivat, että heitä on odotettu. Muistutan myös hoitajia, milloin vapaaehtoistyöntekijä on tulossa.

Virikeohjaaja huolehtii myös siitä, että talossa käy esiintyjä. Esimerkiksi eläkeläiskuurot ovat tehneet vierailuja.

– Jotkut ottavat minuun yhteyttä ja pyytävät päästä esiintymään. Joskus otan itse yhteyttä ja kutsun vierailulle. Joidenkin asukkaiden on vaikea lähteä talon ulkopuolelle tapahtumiin, esimerkiksi konsertteihin. Siksi on tärkeää saada esiintyjä tänne.

Hoivakodissa käy myös eläinvieraita. Kotkan kaverikoirat ilahduttavat asukkaita kuukausittain, ja eräs vapaaehtoinen tuo kaksi kissaansa säännöllisesti vierailulle. Marjon mukaan kissat ovat oikeita sylíkissoja, jotka nauttivat paijaamisesta ja hellimisestä. Lähihoitajaopiskelija on luvannut tuoda taloon myös kanit näyttille.

Juhlat ovat tärkeitä hetkiä hoivakodissa. Ennen joulua järjestetään tunnelmallinen joulusauna. Hoitajat pukeutuvat tontuiksi ja saunottavat asukkaat. Saunan jälkeen tarjoillaan glögiä ja pipareita.

Naapurissa sijaitsevien yksityisten hoivakotien kanssa pidetään yhteisiä juhlia ja tapahtumia. Esimerkiksi juhannusjuhlista on tullut perinne.

Hoivakodin neljä ryhmäkotia on nimetty Hilmaksi, Nestoriksi, Almaksi ja Eemeliksi. Ylimääräisiä juhlapäiviä saadaan, kun vietetään näiden kotien nimipäiviä.



Anja Heiskanen voi huutaa kohta: bingo! Marjo Tolsan mukaan voitontahto säilyy vanhuuteen saakka.

– Ostan kaupasta kukan ja askartelen kodille kortin. Samassa kerroksessa olevasta ryhmäkodista asukkaat tulevat nimipäiväkahville.

Talossa tapahtuu paljon, mutta omaiset eivät aina tiedä kaikesta.

– Kun he kysyvät muistisairaalta läheiseltään päivien kuluista, tämä saattaa vastata, ettei ole tehnyt muuta kuin syö-mässä on käynyt. Jotkut omaiset taas luulevat, että kaikissa hoivakodeissa on tällaista.

MONTA LANKAA KÄSISSÄ

Kaikissa Kotkan kaupungin hoivakodeissa on joko kokopäiväinen tai osa-aikainen virikeohjaaja. Marjo Tolsa toivoisi, että näin olisi muuallakin.

– Jos halutaan laadukasta hoitotyötä, tarvitaan virikeohjaajia. Suuri osa muistisairaista ei osaa esimerkiksi ottaa kutimia käteen ja alkaa kutoa. Tai pöytä saattaa olla täynnä naisia, mutta kukaan ei puhu mitään, koska he eivät osaa enää pitää keskustelua yllä. Tarvitaan joku, joka tarjoaa tekemistä ja aloittaa keskustelun.

Virikeohjaajan tärkein tehtävä on pitää langat käsissään niin, että hoivakodin asukkailla on riittävästi mielekästä tekemistä ja että toimintaa on sopivin väliajoin. Kun järjestetään isompia tapahtumia tai retkiä, virikeohjaaja kantaa vastuun niiden järjestämisestä. Tolsa kertoo, että työ on palkitsevaa.

– Kun näen, että asukas on innolla mukana jossakin tekemisessä, tiedän onnistuneeni työssäni. Esimerkiksi muistisairaalla saattaa olla lähes kaikki muu kadonnut, mutta laulun sanat muistuvat mieleen. Saan työssäni jatkuvasti positiivista palautetta.

Toki joskus täytyy epäonnistuaakin.

– Joskus olen suunnitellut jonkin jutun ja sitten huomaa, ettei se toimi käytännössä lainkaan. Sitten joudun nopeasti keksimään jotain muuta.

Marjo Tolsa kannustaa muitakin hoitajia rohkeasti kokeilemaan erilaista tekemistä. Jos jokin ei onnistu nyt, ensi kerralla se voi mennä paremmin. Tärkeintä virikkeiden pitämisessä ei ole ohjaajan taidot, vaan innokkuus ja luovuus.

– Asukkaat ovat tyytyväisiä pieniin juttuihin ja siihen, että joku on heidän kanssaan. He eivät välttämättä aina kaipaa hienoja esityksiä. ■

Mitä kaikkea Hovinsaaren hoivakoti 2:ssa on tehty?

- Retket puistoihin, yhteislaulutapahtumiin ja konsertteihin
- Kalastusretki ja kesäretki meren rannalle
- Naisten kauneudenhoitohetket
- Kisakatsomo
- Ulkotyöt: maalaamista, halkojen pinoamista ja puutarhanhoitoa
- Lukupiirit
- Muistelu- ja lauluhetket
- Pipareiden ja pullan leivonta
- Pyörätuolisähly, istumalentopallo, kuntosaliharjoittelu, senioritanssit ja erilaiset liikuntaryhmät
- Kävelylenkit ja rastipolut
- Saippuakuplien puhaltaminen
- Lumiukkojen tekeminen sisällä
- Pelit, esimerkiksi bingo, boccia ja tarrapallojen heittäminen tauluun
- Tasapainorata, jossa heitellään palloa koriin, nostellaan esineitä lattialta, tehdään tuolistanosuharjoituksia, pompotellaan palloa ja ripustetaan pyykkejä.
- Yhteinen taideteos, johon vuodepotilaatkin ovat saaneet jättää kädenjälkensä.
- Vierailevat eläimet: kaverikoirat, kissat, kanit ja lampaat
- Vanhojen esineiden ja valokuvien näyttely. Useat museot ovat koonneet eri aiheista materiaalia, jota hoivakodit voivat lainata.
- Muotinäytös. Vaatekauppias tulee vaatteet mukanaan hoivakodille. Osa vanhuksista toimii malleina, osa yleisönä. Samalla on mahdollisuus ostamiseen.
- Markkinat, jossa on vaatteiden, kenkien ja käsitöiden myyjä, apuväline-esittelijä, haitarinsoittaja sekä markkinakahvila.



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. jäsenyyssasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





NÄIN ON HYVÄ

Pakkasaamu, täysikuu. Ehdin ennen töihin lähtöä tekemään pitkän lenkin koiran kanssa. Tie vei meitä reippaasti hiljaisessa torkkuvassa aamussa, johdattelee reitille, jota harvemmin kuljemme. Annoin tien viedä, sillä meillä ei ollut kiirettä. Vanha koiraukkoikin nautti – sekin rakasti näitä aamuja, jolloin ehti nuuskuttaa jokaista puuta ja lyhtypylvästä eikä kukaan hoputanut niin kuin kiireamujen pikakakkalenteilla.

En tiedä kumpi meistä pysähtyi ensin, koirako vai minä, mutta huomasin seisovani katselemassa erään pihan yksinäistä omenapuuta. Se oli jo lehdetön ja sen oksat pukivat mustaan pitsiin takanaan mollottavan täysikuun. Silmäilin pihapiiriä, talo nukkui vielä, kuu valaisi tontin reunalla olevat valkorunkoiset koivut. Se oli täydellinen déjå vu -hetki – mutta en tiedä voiko sitä siksi kutsua, sillä seisoin entisen kotini tontin reunalla. Tunne oli voimakas ja hyvällä tavalla haikea. Minä halusin nuo ruutuikkunat ja valkoiset ikkunapielet. Minä halusin nuo koivut juuri tuohon ja tuon omenapuun keskelle pihaa. Se oli tyttäreni nimikkopuu, syntymäpäivälahja neljävuotiaalle.

Minä olin istuttanut tuon mustaviinimarjapensaän ja minä olin halunnut että varastorakennus on juuri tuossa kohtaa ja kuuset sen takana. Ne olivat kasvaneet suuriksi ja suojeleviksi kuten toivoin, kun ne pieninä hentoja taimina istutin.

Tämän talon ja pihan olin rakkaudella rakentanut kodiksi lapsilleni vuosikymmeniä sitten. Ehkä olin ajatellut ruutuikkunoita ensimmäistä kertaa pestessäni, että tässä se koti nyt on, vanhuuteeni asti. Ehkä olin ajatellut, että noiden koivujen väliin laitetaan keino lastenlapsia varten. Ehkä olin ajatellut, etten koskaan muuta tästä talosta pois.

Mutta nyt taloa asuivat vieraat ihmiset. Omenapuussa roikkuva lyhty ei ollut minun sytyttämäni, mutta se tuikki kotoisesti pimeässä aamussa. Vedin syvään henkeä ja hyvä lämmin olo valui joka soluuni. Talo katseli minua unisin lempein silmin ja omenapuu heilautti oksaansa kuin hyvä ystävä kättään. Minun tieni oli kulkenut tuosta talosta pois eikä muistoissani enää ollut kipua. Seisoin vahvana ja onnellisena vanhan kotini vieressä. Koira nykäisi hihnaa, muistutti tästä hetkestä ja alkavasta työpäivästä. Jatkoin matkaani voimaantuneena ja iloisena. Tunsin, että tuosta pysähdyttävästä hetkestä sain vahvat eväät alkavaan työpäivääni, joka olisi täynnä kuuntelemista ja myötäelämistä ihmisten tarinoissa. Tarinoita luopumisesta, uusista yllättävistä tilanteista ja risteyksistä, joista piti kääntyä tietämättä, mihin uusi tie veisi.

Tuossa kyseisessä talossa asuessani aloin kirjoittaa tunteistani ja tunnelmistani hoitajana. Monet tarinat niistä olen saanut jakaa tällä palstalla kanssanne. Tuolla aamulenkillä mietin, mistä ja miten kirjoitan tämän viimeisen pakinan. Seisoessani muistojeni talon vieressä tiesin, että tässä se on, tämän minä kerron. Tästä talosta aloitin ja tähän lopetan, näin on hyvä.

Tämä oli tie, joka kannatti ehdottomasti kulkea. Olen taas risteyksessä ja tästä on käännäyttävä, sen vaan tietää jotenkin ja itseään on kuunneltava. Haluan kiittää teitä ystävät tästä matkasta kanssanne. Heli Laaksosen runoa ”Sil ko lähte uut alkku kohre” mukaillen: ollaan iloisia, ollaan valoisia, ollaan puluisia, eikä kadoteta annettuja sydämiä. ■

SISKO ELI URPU SILVENNOINEN PÄÄTTÄÄ
PAKINOINTINSA SUPER-LEHDESSÄ TÄHÄN.



Palkattomista sopiminen vie päivärahan

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Moni päivärahan hakija varmasti yllättyi menetettyään päivärahat koulun syysloman ajalta sovittuaan työnantajan kanssa pitävänsä kyseisen ajan palkatonta vapaata. Sama voi toistua tulevien jouluvapaiden kanssa, ellei tilanteeseen osaa varautua.

Jos työnantaja lomauttaa työntekijän esimerkiksi koulujen ja päiväkotien lomien ajaksi, voi päivärahaan olla oikeus, jos täyttää työssäoloehdon ja on työnhakijana työ- ja elinkeinotoimistossa. Sitä vastoin jos näiden päivien osalta sopii työnantajan kanssa siitä, että kyseiset päivät ovat palkatonta loma, säästövapaata, talkoovapaata, kannustevapaata, tai millä nimellä vapaita kutsutaankin, ei oikeutta päivärahaan ole.

Lomauttamisen sijaan työnantajat usein esittävät mitä erilaisimpia palkattomia vapaita, mutta tässä kohdin tosiaan kannattaa muistaa, että tällaisten sovittujen vapaiden ajalta menettää päivärahat. Työpaikan luottamushenkilö voi varmasti olla avuksi tällaisista vapaista keskusteltaessa. Jos työtä ei ole tarjolla, työnantajan pitäisi lomauttaa työntekijä, jotta hän saisi päivärahaa.

Työsopimuksissa on toisinaan sovittu jo työsuhdetta solmittaessa siitä, että työntekijällä ei ole työntekovelvollisuutta eikä työnantajalla palkanmaksuvelvollisuutta aikoina, jolloin koulu tai päiväkoti on suljettu. Tässä kyse on lomautukseen rinnastettavasta tilanteesta, jolloin työntekijä on oikeutettu työttömyyspäivärahaan vapaan ajalta, jos hän täyttää työssä-

oloehdon ja on ilmoittautunut työnhakijaksi TE-toimistoon. Ennen oikeutta päivärahaan tulee toki viiden päivän omavastuuajan olla täyttynyt.

KÄSITTELYAIKA PITKITTYY

Uuden sähköisen asianhallintajärjestelmän käyttöönotto on aiheuttanut väliaikaista viivettä hakemusten käsittelyssä ja ruuhkauttanut työtilannetta. Myös postilakon vaikutukset ovat olleet nähtävissä. Kassa on ruuhkautuneen tilanteen vuoksi joutunut rajoittamaan puhelinpalvelua ajoittain.

Kassa toivoo, että hakijat pidättäytyisivät hakemuksen saapumispäivää ja maksupäivää koskevista kyselyistä Nettikassassa ja sähköpostissa. Hakemuksen saapumistilanteen voi tarkistaa Nettikassasta ja maksupäivästä ilmoitus tulee tekstiviestillä.



JOULUN AJAN MAKSUPÄIVÄ

Viimeinen maksupäivä ennen joulua on 23. joulukuuta. Jotta maksu voisi olla tilillä 23. päivänä, on hakemuksen pitänyt saapua ja tulla käsitellyksi viimeistään 21.

joulukuuta.

Varmin tapa saada hakemus ajoissa kassalle on Nettikassa osoitteessa www.supertk.fi. Puhelinpalvelua joudutaan todennäköisesti edelleen jonkun verran rajoittamaan myös joulukuussa, jotta ruuhkautunut työtilanne saataisiin purettua ja mahdollisimman moni saisi päivärahaansa jouluksi. ■

Muistettavaa

Työttömyyskassan sähköposti on tkpalvelu@supertk.fi. Nettikassa, jonka kautta voit lähettää hakemuksia ja liitteitä sekä kysymyksiä työttömyysturvaan liittyen löytyy kassan verkkosivulta www.supertk.fi. Jäsenasioissa postia kannattaa lähettää osoitteeseen jasenrekisteri@superliitto.fi. Liiton verkkosivu on www.superliitto.fi.

Työttömyyskassa toivottaa kaikille hyvää loppuvuotta ja joulun ja uudenvuoden aikaa!



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

VirkistysVerso

Monipuolinen
materiaalikokonaisuus
ikäihmisten musiikki- ja
tarinatuokioihin



Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO
Tilaukset ja lisätiedot: p. 040 706 9446, info@versomus.fi, www.versomus.fi



Mitä haluat

JOIN OUR FREE ONLINE COURSES!

- > **ACTIVATING PHYSIOTHERAPY IN STROKE REHABILITATION, 10 CR, nonstop**
- > **VIOLENCE WORK (DOMESTIC VIOLENCE), 5 CR, 4.4.–5.6.2016**
- > **PAIN MANAGEMENT, 5 CR, 11.1.–8.5.2016**

➔ More info and enrolment
www.mamk.fi/openstudies
www.mamk.fi/koulutuskalenteri



MAMK

University of Applied Sciences



ORIOlashop.fi

Verkkokauppa terveydenhuollon
ammattilaisille ja opiskelijoille.

Tuotevalikoima koostuu mm. kosmetiikkatuotteista,
ravintolisistä, elintarvikkeista ja lemmikkituotteista.

Oletko jo hyödyntänyt
joulukuun etusi?

Rekisteröidy heti

Muista myös
Orionin
keräilykampanja
Oriolashop.fissä!



TARJOUKSET
VOIMASSA
31.12.2015
saakka

Aqualan L, Aqualan Duo ja
Aqualan Plus 400 g pumppupullot

-10 %

11,34 € (norm. 12,60 €)

BM Normal/Combination Skin
uudistava ja hoitava päivävoide
normaalille/sekaiholle 50 ml

KAKSI YHDEN

HINNALLA 39,20 €

Rekisteröidy terveydenhuollon ammattilaisena ja
tilaa tuotteita edullisesti Oriolashop.fistä!

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

Asiakaspalvelu: info@oriolashop.fi, puh. 020 33 4242 ke–pe klo 10–14,
www.oriolashop.fi

ORIOlashop.fi

NOLO 2016

Terveystenhuollon Sihteerit ry:n ja Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n koulutuspäivät 28.4.–29.4.2016 Helsingissä

Helsinki Congress Paasitorni,
Paasivuorenkatu 5 A.



27.4.2016 KESKIVIIKKO

Get together -tilaisuus klo 17.30–19.00,
Vanha Raatihuone (Aleksanterinkatu 20, Helsinki).
Opastettu kävely klo 17.30 hotelli Scandic Paasin aulasta Get together -tilaisuuteen. Opastettu kiertoajelu Helsingissä Get together -tilaisuuden jälkeen kello 19.00–21.00
HUOM! Erilliset sitovat ilmoittautumiset Get together -tilaisuuteen ja kiertoajeluun.

28.4.2016 TORSTAI

Aika	Aihe	Luennoitsija
8.00–9.00	Ilmoittautuminen	
9.00–9.30	Koulutuspäivien avaus	
9.30–9.45	Yhdistysten avauspuheenvuorot	
9.45–10.45	Sosiaali- ja terveydenhuollon tietojärjestelmät ja sähköiset palvelut kansalaisille	Maritta Korhonen Kehittämispäällikkö, STM
10.45–11.00	Taukojumbppa	
11.00–11.45	Pohjoismaiset puheenvuorot, sähköinen asiointi	Tanska, Grönlanti ja Färsaaret
11.45–13.00	Lounas	
13.00–13.45	Teknoelämää 2015 – miten teknologia muuttaa tulevaisuuttamme	Elina Hiltunen futuristi KTT, DI / Whats's next Consulting
13.45–14.30	Pohjoismaiset puheenvuorot, sähköinen asiointi	Islanti, Norja ja Ruotsi
14.30–15.00	Kahvi	
15.00–16.00	Entä jos sotkeudun verkkoon? – Asiakkaan näkökulma sähköiseen asiointiin	Aino Suhola filosofian maisteri, sanomalehtitoimittaja ja kirjailija

Iltilaisuus Helsinki Congress Paasitornissa torstaina 28.4.2016 klo 19.00–23.00. Illan teemana NOLO-muistot kahdeltakymmeneltä yhteiseltä vuodelta ja NOLOa edeltäviltä vuosilta.
HUOM! Erillinen sitova ilmoittautuminen.

29.4.2016 PERJANTAI

Aika	Aihe	Luennoitsija
9.00–9.30	Musiikilla herätellen	Ville Salonen, tenori
9.30–10.00	Pohjoismaiset puheenvuorot, sähköinen asiointi	Suomi
10.00–11.30	Tietosuoja terveydenhuollossa	Ari Andreasson, tietosuoja-vastaava, Tampereen kaupunki
11.30–11.45	Katsaus Paasitornin 100-vuotiseen historiaan	
11.45–13.00	Lounas	
13.00–13.45	SoTe-uudistus	Jussi Salo, kehittämisjohtaja, SuPer
13.45–14.00	Taukojumbppa	
14.00–15.30	Me erilaiset työntekijät ja työssä jaksaminen – miten olemme yhdessä enemmän	Helka Pirinen, työyhteisövalmentaja tietokirjailija
15.30–15.45	Päätössanat	
15.45–	Päätöskahvit	



KOULUTUSPÄIVIEN MAKSUT

Päivien hinta sisältää kaikki luennot, ohjelmaan merkityt kahvit ja lounaat sekä iltaohjelmat. Hinta on 31.12.2015 saakka 340 €, sen jälkeen 360 €. Alv on 0 %, yhdistys on vapautettu arvonnäkökulmasta.

Ilmoittautuminen viimeistään 22.3.2016 osoitteessa www.terveydenhuollonsihteerit.fi

Lähetämme ilmoittautuneille laskun. Peruutuksista 1.4.2016 jälkeen perimme 50 € toimituskuluja.

Majoitus ei kuulu hintaan eli jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Olemme alustavasti varanneet huoneet koulutuspäiville tuleville seuraavista hotelleista:

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B, paasi@scandichotels.com
Varaustunnus TER280415 viimeistään 14.4.2016.

131 € 1-hengen huone/vrk
151 € 2-hengen huone/vrk/hlö

Scandic Marski, Mannerheimintie 10, marski@scandichotels.com
Varaustunnus TER280416 viimeistään 14.4.2016.

135 € 1-hengen huone/vrk
155 € 2-hengen huone/vrk/hlö

Cumulus Hakaniemi
Helsinki, Siltasaarenkatu 14,
hakaniemi.cumulus@restel.fi
Varaustunnus TER280416 viimeistään 9.4.2016
105 € 1-hengen huone/vrk
120 € 2-hengen huone/vrk/hlö

Scandic-hotellien huonehintaan sisältyy luomutuotteita sisältävä aamiaisen ja langaton internet, Cumulus-hotellissa runsaan buffet-aamiaisen lisäksi hintaan sisältyy asiakassauna ja alv.

Hei sinä uusi aktiivi tai konkari. Nyt on tilaisuus oppia uutta tai päivittää tiedot. Kaikki SuPerin koulutukset tarjoavat paitsi runsaasti tietoa ja työkaluja toimintaan niin myös mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Tervetuloa innolla mukaan!

Lisätietoja koulutuksista ja ilmoittautumisohjeet löytyvät SuPerin verkkosivuilta www.superliitto.fi kohdasta Jäsenyys > Koulutukset.

Muutokset vuoden 2016 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia. Tiedot uusista koulutustilaisuuksista ja mahdolliset muutokset päivitetään www.sivuille.



Järjestökoulutus

Aktiivinen ammattiosasto I

3.-4.2.2016	Vantaa	viim.ilm.pv. 3.1.2016
9.-10.3.2016	Vantaa	viim.ilm.pv. 7.2.2016
28.-29.9.2016	Vantaa	viim.ilm.pv. 21.8.2016

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet ja hallituksen jäsenet.

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

Aktiivinen ammattiosasto II

6.-7.10.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 28.8.2016
30.11.-1.12.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 23.10.2016

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

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

Pätevä puheenjohtaja I

17.-18.3.2016	Helsinki	viim. ilm.pv. 14.2.2016
---------------	----------	-------------------------

Pätevä puheenjohtaja II

24.-25.5.2016	Helsinki	osallistujat kutsutaan
---------------	----------	------------------------

Pätevä puheenjohtaja III

18.-19.10.2016	Helsinki	osallistujat kutsutaan
----------------	----------	------------------------

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

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

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

Puheenjohtajien neuvottelupäivät

14.-15.9.2016	Helsinki	osallistujat kutsutaan
---------------	----------	------------------------

Ammattiosastojen puheenjohtajat kutsutaan neuvottelupäiville. Neuvottelupäivät ovat palkalliset kuntasektorilla työskenteleville puheenjohtajille.

Päivillä käsitellään ajankohtaisia aiheita.

Osaava sihteerit

31.3.-1.4.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 28.2.2016
----------------	----------	------------------------

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

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

Toimiva jäsenrekisteri

19.-20.4.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 13.3.2016
---------------	----------	------------------------

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

Kurssin aiheita ovat jäsenrekisterinhoitajan tehtävät ammattiosastossa, liiton jäsenrekisterin toiminta ja jäsenyysasiat, sähköiset jäsenpalvelut, tietojen salassapito ja luovutus.

Kurssin toisena päivänä harjoitellaan atk-luokassa sähköiseen jäsenpalveluun liittyviä asioita.

Yhdysjäsen on ykkönen

26.4.2016	Turku	viim.ilm.pv. 20.3.2016
5.10.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 4.9.2016

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

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

Yhdysjäsen on ykkönen -jatkot

22.11.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 16.10.2016
------------	----------	-------------------------

Koulutukseen voivat osallistua Yhdysjäsen on ykkönen -kurssin käyneet yhdysjäsenet.

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

Etevä esiintyjä

25.-26.10.2016	Helsinki	viim.ilm.pv. 18.9.2016
----------------	----------	------------------------

Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, pääluottamusmiehet ja luottamusmiehet.

SuPerin järjestö-, opo-, ja nuorten koulutus 2016

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

Onnistunut kokous

14.4.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 13.3.2016

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

Kurssin tavoitteena on tarjota osallistujille kokoustekniikan perustaitoja.

Yhdistyksen taloudenhoidon perusteet (TJS-Opintokeskus)

Kurssit järjestää TJS Opintokeskus.
Ilmoittautumiset kurssille SuPerin kautta.

12.-13.3.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 7.2.2016
14.-15.5.2016 Kajaani viim.ilm.pv. 10.4.2016
19.-20.11.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 13.10.2016

Koulutus on tarkoitettu aloitteleville tai vasta vähän aikaa ammattiosaston taloudenhoitajana toimineille henkilöille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen tai Ammattiosastojen toimihenkilökurssille.

Kurssilla opiskellaan yhdistyksen taloudenhoidon peruseräatteen ja kirjanpidon perusasiat. Koulutuksen jälkeen osallistujat osaavat tehdä yhdistyksen kirjanpidon ja siihen liittyvät asian oikealla tavalla.

Koulutuksessa tehdään käytännön harjoituksia. Käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa tilinavaus, tositemerkintä, tilikirjaus, tilinpäätös, talousarvio, talouden hallinta ja valvonta. Päivien aikana tutustutaan myös kirjanpito-ohjelman hyötyihin verrattuna käsin tehtävään kirjanpitoon. Kouluttaja esittelee lyhyesti yhden maksettoman ohjelman toimintaa.

Tehoa paikalliseen vaikuttamiseen

3.11.2016 Oulu viim.ilm.pv. 25.9.2016
15.11.2016 Jyväskylä viim.ilm.pv. 9.10.2016

Kurssi on suunnattu paikkakunnan ja lähialueen ammattiosasto-tehtävissä toimiville.

Päivän aikana paneudutaan paikallisen vaikuttamisen tavoitteisiin ja toteutustapoihin.

Menestyvä yrittäjä

23.1.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 27.12.2015

Koulutukseen voivat osallistua SuPerin yrittäjäjäsenet sekä yrittäjyydestä kiinnostuneet varsinaiset jäsenet.

Tilaisuuden aiheita ovat sosiaali- ja terveysalan yrittäjyyden erityiskysymykset, yrittäjän sosiaali- ja työttömyysturva sekä vakuutukset. Kuulet myös mielenkiintoisia yrittäjätarinoita ja saat mahdollisuuden verkostoitumiseen.

Lisätietoja yrittäjyyteen liittyvistä asioista saat järjestöasiantuntija Paula Soivioilta, paula.soivio@superliitto.fi

Vaihda vapaalle

9.11.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 2.10.2016

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset.

Seminaaripäivän aikana käsitellään tärkeitä eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, muun muassa Suomen eläkejärjestelmää,

eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista. Lisäksi ohjelmassa on hyvään terveyteen ja terveyttä tukeviin valintoihin liittyviä asioita.

Järjestökoulutuksen kustannukset

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

Lisätietoja järjestökoulutuksesta saat koulutuskoordinaattori Marianne Ronkaiselta, marianne.ronkainen@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9124.

SuPerin jäsensivuille kirjautuminen ja kursseille ilmoittautuminen

Jäsensivuille pääset kirjautumaan www.superliitto.fi -palvelun oikeassa yläkulmassa olevan Kirjautu jäsensivuille -linkin kautta. Käyttäjätunnus = jäsennumerosi
Salasana = henkilötunnuksesi ensimmäistä kertaa kirjaututtaessa

Henkilötunnus kirjoitetaan kokonaisuudessaan viivan kanssa ja tunnuksen loppuosassa oleva kirjain tulee ISOLLA, esim. 010110-110A. Tämän jälkeen järjestelmä pyytää muuttamaan salasanan. Uudessa salanasassa on oltava vähintään viisi merkkiä, jotka voivat olla kirjaimia ja numeroita. Kirjoita uusi salasana itsellesi muistiin!
Kun olet kirjautunut jäsensivuille, sivulla olevassa sinisessä pal-kissa on omia, henkilökohtaisia tietojasi. Tarkista tiedot ja tee tarvittaessa muutokset.

Klikkaa **Ilmoittaudu kurssille** -painiketta. Eteesi aukeaa uusi sivu. Valitse vasemmasta laidasta kohta **Kurssit** ja tämän jälkeen **Kurs-sitarjonta**. Klikkaa kursseista sitä, jolle haluat ilmoittautua.

Lue huolella kurssien kohderyhmät ja ajankohdat sekä annetut ohjeet. Täytä tarvittavat tiedot ja vahvista ilmoittautuminen. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen kurssi poistuu kurssitarr-jonnasta. Huom! Älä unohda mainita mahdollisia ruoka-aineal-lergioita.



SuPer-Opo -koulutus

SuPer-Opojen starttikurssi

24.8.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 2.8.2016

SuPer-Opojen starttikurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusil-le opiskelijavastaaville, jotka eivät ole osallistuneet perus- tai jat-kokurssille. Tämä on hyvä pikaperehdytys SuPer-Opo-toimintaan.

SuPer-Opojen peruskurssi

25.-26.1.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 3.1.2016

SuPer-Opojen peruskurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusil-le opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet peruskurssille. Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäse-nyysasiat, ajankohtaiset asiat jne. sekä tutustutaan opo-toimin-taan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

Muutokset mahdollisia

SuPer-Opojen jatkokurssi

26.–27.9.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 29.8.2016

SuPer-Opojen jatkokurssi on tarkoitettu ammattiasastojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille. Kurssin aikana syvennytään jäsenyysasioihin, opiskelijalle tarkoitettujen tuntien pitoon ja esiintymistaitoihin.

SuPer-Opojen alueellinen kehittämispäivä

Tilaisuuteen voivat osallistua SuPer-Opot ja ammattiasastojen puheenjohtajat. Päivän aikana kehitetään alueellista Opo-toimintaa sekä ja käydään läpi ajankohtaisia asioita.

24.2.2016 Rovaniemi viim.ilm.pv. 26.1.2016

Kohderyhmä: Lapin alueella toimivat SuPer-Opot ja ammattiasastojen puheenjohtajat.

9.3.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 9.2.2016

Kohderyhmä: Uudenmaan, Varsinais-Suomen ja Kymenlaakson alueella toimivat SuPer-Opot ja ammattiasastojen puheenjohtajat.

16.3.2016 Kuopio viim.ilm.pv. 16.2.2016

Kohderyhmä: Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella toimivat SuPer-Opot ja ammattiasastojen puheenjohtajat.

SuPer-Opojen asiantuntijapäivät

3.–4.11.2016 Helsinki viim.ilm.pv. 6.10.2016

SuPer-Opojen asiantuntijapäivät on tarkoitettu aktiivisesti toimiville SuPer-Opoille. Koulutuksessa syvennytään ajankohtaisiin asioihin ja lisätään SuPer-Opojen asiantuntijuutta koulutukseen ja työhön liittyvissä erityiskysymyksissä.

SuPer-Opo-koulutusten kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta ja matkakulut. Koulutukseen osallistumista varten voi hakea palkatonta vapaata, ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautuminen

Kursseille voi ilmoittautua SuPerin jäsensivuilla olevan sähköisen asiointijärjestelmän WebLyytin kautta kunkin kurssin kohdalla mainittuun viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka. Tämän jälkeen kurssi poistuu WebLyytin kurssitarjonnasta.

Lisätiedot

Lisätietoja SuPer-Opo-koulutuksesta saat sihteeri Aira Silvastolta, aira.silvasto@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9135.

SuPer-Nuorille suunnattu koulutus

Sukella SuPeriin

15.–16.10.2016 Oulu viim.ilm.pv. 16.9.2016

Koulutuksessa sukellaan SuPerin saloihin: Mikä ihmeen ao? Jaa, joku työsuopimus? Mitä SuPer muka tekee? Nuoriko aktiivinen toimija? Koulutus on ensisijaisesti tarkoitettu uusille alle 35-vuotiaille Pohjois-Suomen superilaisille, jotka ovat juuri valmistuneet tai eivät ole aikaisemmin osallistuneet SuPerin koulutuksiin. Koulutuspäivät järjestetään yhteistyössä Rakennusliiton nuorten kanssa. Luvassa on siis taattua SuPerRaksa meininkiä!

SuPer-Nuoret Laineilla IX

8.–10.4.2016 Hki-Tukholma-Hki viim.ilm.pv. 10.3.2016

SuPer-suosittelee SuPer-Nuoret Laineilla -koulutusristeilyä tulee jälleen! Lähdä mukaan keskustelemaan ajankohtaisista aiheista SuPer-Nuorten näkökulmasta, hauskanpitoa unohtamatta! Risteily on tarkoitettu SuPerin alle 35-vuotiaille varsinaisille täysi-ikäisille jäsenille, ensisijaisesti niille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet SuPer-Nuorten koulutuksiin.

SuPer-Nuoret Laineilla -koulutuksen kustannukset

Omapastuuhiinta on 65 €, joka sisältää koulutuksen, ruokailut ja majoituksen kahden hengen hytissä.

Ilmoittautuminen

Risteilylle voi ilmoittautua SuPerin jäsensivuilla olevan sähköisen asiointijärjestelmän WebLyytin kautta viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka (10.3.2016). Ilmoittautuminen sulkeutuu, jos risteily täyttyy ennen ilmoittautumisaajan päättymistä. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet lähetetään osallistujille noin kuukausi ennen tilaisuutta.

SuPerRaksa-päivät

20.–21.8.2016 paikka avoin viim.ilm.pv. 31.7.2016

SuPerRaksa-päivät järjestetään yhteistyössä Rakennusliiton nuorten kanssa. Tapahtumassa käsitellään nuorten kohtaamia haasteita työelämässä rentoa meininkiä unohtamatta.

SuPerRaksa-päivät on tarkoitettu SuPerin ja Rakennusliiton alle 35-vuotiaille varsinaisille jäsenille. Päivät ovat maksuttomat.

Ilmoittautuminen

SuPerRaksa-päiville voi ilmoittautua SuPerin jäsensivuilla olevan sähköisen asiointijärjestelmän WebLyytin kautta viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka (31.7.2016). Ohjelma ja tarkemmat ohjeet lähetetään osallistujille noin kuukausi ennen tilaisuutta.

Lisätiedot

Lisätietoja SuPer-Nuorten koulutuksista saat sihteeri Aira Silvastolta, aira.silvasto@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9135.

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta ja taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

TJS Opintokeskus on Akavan ja STTK:n yhteinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio.

Koulutustarjonta

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

Taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

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

SuPerin kehittämissyksikön maksullinen ammatillinen koulutus tarjoaa jäsenille erinomaisen ja helpon mahdollisuuden kehittää omaa ammatillista osaamistaan.

Ajankohtaisia teemoja käsittelevät koulutukset ovat ammatillista täydennyskoulutusta. Keskustele osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esimiehesi kanssa.

Tässä lueteltujen koulutusten tarkemmat ajantasaiset tiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät myöhemmin liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi tai SuPer-lehdessä.

Kehittämissyksikkö järjestää vuonna 2016 myös muuta ammatillista koulutusta. Seuraa ilmoittelua SuPer-lehdessä ja SuPerin verkkosivuilla.



Koulutuspäivät

Ammatilliset opintopäivät, 16.–17.2.2016 Tampere

SuPer järjestää perinteiset valtakunnalliset opintopäivät Tampereella helmikuussa.

Opintopäivillä teemoina ovat työelämän muutos, asiakaslähtöisyys, kivunhoito, diabeettinen haava, lääkehoidon kokonaisarviointi, ergonomia, tietosuoja, DNR ja ammatillisuus asiakastyössä. Lisäksi tarjolla on paljon muuta ajankohtaista tietoa.

Jäsenille opintopäivien kahden päivän hinta on 220 € ja yhden päivän hinta 150 €. Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin, lounaat ja kahvit.

Kotihoidon koulutuspäivät, 10.–11.5.2016 Tampere

SuPerin Kotihoidon koulutuspäivät on suunnattu kotihoidossa, kotisairaanhoidossa ja kotipalvelussa työskenteleville. Päivillä käsitellään aiheita juuri kotihoidon näkökulmasta.

Koulutuspäivät ovat ammatillista täydennyskoulutusta. Kaksipäiväisten koulutuspäivien hinta on jäsenille 200 € majoituksella ja 160 € ilman majoitusta.

Erikoissairaanhoidon koulutuspäivät, 16.–17.11.2016 Tampere

SuPerin erikoissairaanhoidon päivillä sinulla on mahdollisuus päivittää tietosi ajankohtaisista asioista erikoissairaanhoidossa. Koulutuspäivät on tarkoitettu kaikille erikoissairaanhoidossa työskenteleville.

Kaksipäiväisten koulutuspäivien hinta on majoituksen kanssa jäsenille 200 € majoituksella ja 160 € ilman majoitusta.

Muu kehittämissyksikön koulutus

Opintomatka Cambridge, Englanti 1.–6.5.2016, hinta 950 €
Opintomatka Szolnok, Unkari 17.–21.8.2016, hinta 890 €

Koulutusmatkoilla tutustumme monipuolisesti hoitotyöhön ja vieraaseen kulttuuriin. Vierailemme erilaisissa sosiaali- ja terveysalan yksiköissä, esimerkiksi sairaalassa ja vanhustenhuollossa sekä näemme matkailulliset päänähtävyydet.

Hinta sisältää lennot ja lentokenttäkuljetukset kohteeseen, majoituksen, vierailut, luennot, materiaalit ja luentojen tulkkaukset sekä ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Opintomatkoilla etusija ensikertalaisille.

SuPer-Voimaa – Aktiivinen SuPer -koulutusristeily järjestetään syksyllä 2016

SuPer Voimaa – Aktiivinen SuPer -koulutusristeilyllä tapaavat muita superilaisia, koulutusta unohtamatta. Koulutuksessa käsitellään jäsenistöä puhuttavia ammatillisia ja edunvalvonnallisia aiheita. Koulutuksen aikataulu on suunniteltu siten, että osallistujilla on aikaa tutustua myös Tukholmaan.

Paikkoja on varattu 150 aktiivisuperilaisille ja 150 jo valmistuneille muille jäsenille. Siis 300 upeaa superilaista laivalla!

Koulutusristeilyn omavastuu on 70 €. Huom! Seuraa ilmoittelua SuPer-lehdessä.



Svenskspråkig utbildning

Svenska studiedagar, 21.–22.4.2016 Åbo

Kom med och bilda nya bekantskaper, kom och byt erfarenheter på våra svenskspråkiga studiedagar.

Aktuella ämnen inom vården och dess olika områden lyfts fram. Pris till medlemmar för 2 dagar, 220 € och för 1 dag 150 €. Delta-garavgiften innehåller föreläsningarna, materialer samt lunch och kaffe (moms 0%).

Mera information om utbildningarna samt anmälningar hittas senare på förbundets nätsidor www.superliitto.fi/sv

SuPer mukana messuilla 2016

15.–17.4.2016	Lapsimessut, Helsinki
18.–19.5.2016	Terve-Sos, Seinäjoki
14.–15.9.2016	Kuntamarkkinat, Helsinki
7.10.2016	Varhaiskasvatus, Helsinki
21.–23.10.2016	Osaava Nainen, Turku
20.–21.10.2016	Hyvä Ikä, Tampere

SuPer kehittää ammattiosastojen viestintäosaamista tarjoamalla jäsenille ajankohtaista viestintäkoulutusta.

Hyvät viestintävalmiudet ja niiden kehittäminen ovat keskeisiä edunvalvonnassa. Esimerkiksi sote-uudistuksen toteuttaminen tuo haasteita myös paikalliselle vaikuttamiselle. Internetin tarjoamat mahdollisuudet ammattiosaston viestinnässä kantaa ottaa haltuun. Sitä varten ammattiosastojen webmastereille järjestetään räätälöityä koulutusta.



Vaikuta viestinnällä, kevät 2016

Vaikuta viestinnällä -koulutuksessa ammattiosastojen puheenjohtajat, luottamusmiehet ja muut ammattiosastoviestijät pääsevät tutustumaan median toimintaan tänä päivänä ja kartuttamaan valmiuksiaan viestiä muun muassa sosiaalisessa mediassa.

Koulutus on kaksipäiväinen ja se järjestetään Helsingissä. Seuraa ilmoittelua SuPerin verkkosivuilla.

Ammattiosaston sivut kuntoon -koulutusta keväällä ja syksyllä 2016

Koulutuksessa ammattiosastojen verkkoviestijät saavat opetusta ammattiosaston kotisivujen ylläpitoon ja hyödyntämiseen sekä tutustuvat superin sähköiseen jäsenpalveluun.

Koulutuksia järjestään vuonna 2016 kolme, yksi keväällä ja kaksi syksyllä. Kullekin kurssille mahtuu 18 osallistujaa. Seuraa ilmoittelua SuPerin verkkosivuilla.

Viestintäkoulutuksen kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta ja matkakulut.

Koulutukseen osallistumista varten voi hakea palkatonta vapaata ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Vapaapäivänä koulutukseen osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta. Tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssikutsun mukana.

Ilmoittautuminen

Kursseille voi ilmoittautua SuPerin jäsensivuilla olevan sähköisen jäsenpalvelujärjestelmän kautta kurssin kohdalla mainittuun viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka. Ilmoittautuneille lähetetään ohjelma ja kutsu ohjeineen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Lisätiedot

Lisätietoja viestintäkoulutuksesta saat sihteeri Katriina Alfalta, katriina.alfa@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9298.

SuPer järjestää

Menestyvä yrittäjä – koulutuspäivän

lauantaina 23.1.2016

SuPer ry/koulutustila, 4 krs

Ratamestarinkatu 12, C-porras, Helsinki

SuPerin yrittäjäjäsen tai yrittäjyydestä kiinnostunut jäsen tule oppimaan lisää yrittäjyydestä ja verkostoitumaan.

SuPer maksaa matkat ja koulutuksen ruokailuihin. Ilmoittaudu kurssille jäsensivujen kautta viimeistään 27.12.2015.

Lisätietoja: paula.soivio@superliitto.fi



SuPer-lehden aikataulu ensi vuonna

Lehden numero Ilmestymispäivä

1/16	8.1.2016
2/16	5.2.2016
3/16	4.3.2016
4/16	1.4.2016
5/16	6.5.2016
6-7/16	22.6.2016
8/16	5.8.2016
9/16	2.9.2016
10/16	7.10.2016
11/16	4.11.2016
12/16	2.12.2016



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



Kyseiset tuotteemme ovat tilavia.
Siksi suosittellemme, että valitset
yhdessä koon pienemmän kuin mitä
normaalisti käytät.

Tarjous

Kaikki hinnat sisältävät alvin, vähimmäistilaus on 40€.
Postikulut on 13€. Yli 600€, tilaus toimitetaan ilman postikuluja.
Tilataksa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 31/1 2016 asti.
Anna koodi 101 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. Rypytön ja kestävä 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. Rypytön ja kestävä 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. Kutistumaton kangas ja kestävä 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

Tiedätkö, mikä muuttuu eläkeuudistuksessa?

Järjestämme tammikuusta 2016 lähtien infotilaisuuksia ympäri Suomen. Katso paikkakunnat ja päivämäärät osoitteessa www.keva.fi/infokiertue

Ilmoittautuminen alkaa verkkosivuillamme joulukuun alussa. Varaa paikkasi ajoissa!

Hae eläkettä verkossa – Omat eläketietosi -palvelussa! www.keva.fi/elaketietosi



Psst! Voit nyt saada tekstiviestinä ilmoituksen saapuneista asiakirjoista – tilaa heti!



Suosittele SuPeria!

Anna valmistuvalle vaikuttamisen mahdollisuus lähi- ja perushoitajien omassa liitossa. Saat samalla **itsellesi joululahjan.**

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.



Tunnelmallista joulun aikaa ja onnea vuodelle 2016

Tänä vuonna SuPer tukee Ensi- ja turvakotien
liiton turvakotityötä ja lapsityötä.

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen
lastensuojelun kansalaisjärjestö, joka auttaa
vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia
ja perheitä sekä tekee perheväki-
valtaa ehkäisevää työtä.



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI



SUPER

SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton toimisto on suljettu 23.12.2015–3.1.2016.
23.12.2015 toimistolla ei ole päivystystä.
28.–30.12.2015 toimisto päivystää kello 9–15.

Päivystysnumerot:
Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
Kehittämisyksikkö 09 2727 9170
Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassa on suljettu 22.–27.12. ja 31.12.2015.

Hoitotyö on ollut Kaijalle elämys, muutos ja kohtalo

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA SIRPA ALA-RÄMI

Kaija Mukkala aloitti 17-vuotiaana työt osastoapulaisten sijaisena vanhainkodissa Karviassa. Nyt hän on jäämässä eläkkeelle samasta talosta perushoitajan tehtävästä. Vanhainkoti on saneerattu nykytoimintaa vastaavaksi Iltaruskon palvelukeskukseksi. Myös työ ja ammatin vaatimukset ovat vuosien myötä muuttuneet erittäin paljon.

Pohjois-Satakunnan kuntayhtymän pääluottamusmies, perushoitaja Kaija Mukkala vastaa lähes kahden sadan superilaisen edunvalvonnasta kuuden kunnan alueella. Kuntayhtymään kuuluvat Honkajoki, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Pomarkku ja Siikainen.

Pääluottamusmies on ollut mukana monissa henkilöstöä koskeissa neuvotteluissa jo kunta-aikana vuodesta 1982. Kuntayhtymä muodosti liikelaitoskuntayhtymä PoSan vuonna 2009, mutta on nykyisin taas kuntayhtymä.

– Pääluottamusmiehen tehtävät jätin pari vuotta ennen Karvian liittymistä

liikelaitosmalliin, mutta 2009 suostuin taas ehdokkaaksi. Haasteet lisääntyivät, sillä edustettavieni määrä kasvoi suuresti. Yhteistyössä superilaisten luottamusmiesten ja ammattiosaston toimijoiden kanssa niistä on kuitenkin selviydytty.

Lisäksi Kaija on ollut innostunut SuPer-Opo-työstä jo vuodesta 2007. Yhden kauden hän on myös ollut ammattiosaston varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsenenä melkein valmistumisestaan lähtien.

Mukkala aloitti työt Karvian vanhainkodissa vastavalmistuneena apuhoitajana tammikuussa vuonna 1981. Seuraava vuonna hänet jo valittiin luottamusmieheksi. Vanhainkoti oli hänelle tuttu jo ennestään.

– Tein 17-vuotiaana siellä töitä osastoapulaisen lomittajana ja sijaisena. Asukkaat olivat fyysisesti paljon parempikuntoisia kuin nykyisin. Osa heistä pystyi osallistumaan esimerkiksi marjastamiseen, puutarhanhoitoon ja saunanlämmitykseen. Talo oli jaettu niin sanottuun yleiseen osastoon ja saira-osastoon, jonne sijoitettiin petiin hoidettavat. Asukkaat saivat myös kuolla rauhassa ilman sairaalaan lähettämistä, lääkäri toki kävi tutkimassa tilanteen.

Mukkala pohtii, mitä lastensuojeluviranomaiset sanoisivat tänä päivänä, kun 17-vuotias tekisi yksin yövuoroja, kun sattui niinkin, että kolmena perättäisenä yönä menehtyi asukas.

– Asukkaissa oli myös mielenterveyspotilaita, joista jotkut olivat hyvinkin sekavia. Tärvittaessa hain apua, sillä samassa talossa oli henkilöstön asuntoja. Muuten tein yksin yövuoron tehtävät, joihin hoivatehtävien lisäksi kuuluivat pyykinpesu, silitys, leipominen ja varhain heräävien aamutoimissa auttaminen.

Tuolloin ei ollut apuvälineitä, eikä mitään kertakäyttötavaraa vaipoista puhu-

mattakaan. Poikkilakanan alle asetettiin muovi ja jokapojan lakanakan-kaasta taiteltiin trasu jakoväliin. Öisin-kin autettiin ämpärille, kun asukas pyysi. Kaikki eivät kuitenkaan siihen pystyneet. Siihen verrattuna tänä päivänä lääkitys, apuvälineet ja hoitohenkilöstön koulutus ja ammattitaito ovat huippua, mutta Kaijan mielestä työn vaativuus on kuitenkin kasvanut noista poikkilakana-ajoista.

– Ihmiset elävät vanhemmiksi ja he ovat entistä monisairaampia päästessään palvelutaloon. Enää ei pidä katsoa vain henkilöstömitoitusta. On katsottava lisäksi hoidettavien kuntoa ja vielä tarkasteltava laitoksen tiloista aiheutuvat erityisvaatimukset, esimerkiksi monessako kerroksessa hoidettavat ovat.

Kaija on tehnyt työjaksoja myös lastenhoitajana perheissä. Hän työskenteli laitosapulaisena vuodet 1973–1979 Lohikossa, missä hän sitten innostui opiskelemaan apuhoitajaksi. Hän näkee kuitenkin, että Iltarusko on ollut hänelle eräänlainen kohtalo. Hyvä kohtalo.

– Kun aloitin työt vuonna 1969, otin työnteon uutena elämäksenä ja muutoksena omaan elämäni. Kun jään eläkkeelle helmikuussa, tulee 35 vuotta Iltaruskossa täyteen ja kuntayhtymää olen silloin palvellut kaikkiaan yli 40 vuotta. Minulla on aina ollut hyviä työtovereita ja esimiehiä ja olen kohdannut luottamustehtävissäni hyviä yhteistyökumppaneita. Heille kaikille kiitos!

Eläkkeellä ollessaan Kaija jatkaa vapaaehtoistyössä ja on valmis vastaanottamaan uusiakin haasteita, mutta vapaa-ajan tärkein sisältö löytyy kotiympäristöstä, etenkin pojan perheestä: viisivuotias Sofia, kolmevuotias Mikael ja haastatteluhetkellä vasta kuukauden ikäinen Amanda. ■



Työkaverit hankkivat Kaijalle viimeisenä työpäivänä hoitajan hilkan ja eläkkeelle lähtijän liivin. Kaulalla on asiakkaiden lahjoittamia helyjä takavuosisikymmeniltä.

Täydennyskoulutusta Tyksissä



Opintopäivämme 13. lokakuuta Tyksin Lahesmaa-salissa veti auditorion täyteen opin-
haluisia lähi- ja perushoitajia ympäri Varsinais-Suomen. Koulutuspäivämme kuuluu
VSSHP:n keskitettyyn koulutukseen ja on avoin myös perusterveydenhuollon työn-
tekijöille sekä yksityissektorilla työskenteleville, tosin heille pientä maksua vastaan.

Opintopäivän ohjelman suunnitteluvastuu ja käytännön järjestelyt ovat Tyksin am-
mattiosastolla. Tänä vuonna ensimmäistä kertaa ohjelma suunniteltiin yhdessä Turun
kaupungin ammattiosaston kanssa. Työnantaja tarjoaa tilan sekä korvaukset luennoit-
sijoille ja myös myöntää työntekijöille K-päivän. Ohjelman aiheet tulivat pitkälti viime
vuotisen palautteen perusteella.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola piti päivän avaukseksi kannustavan puheen-
vuoron ja rohkaisi lähi- ja perushoitajia olemaan ylpeitä työstään ja käyttämään koko
osaamistaan ja asiantuntijuuttaan potilaan ja asiakkaan parhaaksi.

Medisiinisen tulosalueen ylihoitaja Anne Isotalo toi työnantajan tervehdysten sekä
kertoi tulevaisuuden haasteista ja siitä, mitä taitoja tulevaisuudessa on arvioitu tarvit-
tavan sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Päivän ammatillisina aiheina kuulumme painehaavojen ehkäisystä, vajaravitsemuk-
sen kartoituksesta, aggressiivisen potilaan kohtaamisesta sekä kertausta muistisairauk-
sista. VSSHP:n kehittämissyhoitaja Heljä Lundgren-Laine kertoi Steppi-hankkeesta
eli perushoidon laadunvarmistus- ja kehittämishankkeesta, joka on käynnistymässä
sairaanhoitopiirissä tänä syksynä. Mukaan hankkeeseen on haastettu myös muita toi-
mijoita, muun muassa Turun terveystoimi.

Päivän päätteeksi kuulumme mielenkiintoisen matkakertomuksen hollantilaisen De
Hogeweykin -muistikylän asukkaista ja hoitoideologiasta SuPerin kehittämissyksikön
asiantuntija Leena Kaasisen kertomana.

Saamiemme palautteiden perusteella päivän koettiin antoisaksi ja ohjelmassa oli
jokaiselle jotakin, huolimatta siitä missä terveydenhuollon yksikössä työskentelee.
Saimme myös hyviä vinkkejä ensi vuodelle.

Lämmin kiitos vielä kaikille mukana olleille!

JAANA DALÉN



Perushoitaja Marja Lehtonen kertoi
osastonsa hankkeesta, potilaiden
vajaravitsemuksen toteamisesta.



Auktorisoidun haavahoitajan Maarit
Ahtialan aihe oli uusi haavanhoito-
suositus.



Kehittämissyhoitaja Heljä Lundgren-
Laine puhui VSSHP:ssä alkavasta
Steppi-hankkeesta.

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 voit lähettää osoitteella
super-lehti@superliitto.fi.**



Pyöreitä vuosia



SuPerin liittohallituksen jäsen Merja Ohvo kukitettiin 60-vuotispäivien kunniaksi hallituksen kokouksessa liiton toimistossa lokakuussa. SuPerin puheenjohtaja Silja Päävola piti juhlapuheen.

Hyväntekeväisyshaaste kaikille!



Lämmintä iloa vanhuksille! Turun seudun yksityisten ammattiosasto 641 haastaa muut ammattiosastot talkoisiin. Annetaan meidän vanhuksille lämmin hyvän mielen joulu. Kudomme sukia, säärystimiä ja hartiahuiveja Turun alueen vanhuksille. Se kuinka monelle joulun iloa riittää riippuu siitä, kuinka moni tarttuu haasteeseen.

VIRVE AHO

Lähetä Kuulumiset osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi
joulukuun 15. päivään mennessä.

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus
muokata tekstiä ja kuvia sekä
valita julkaisuajankohta.

RISTIKKORATKAISU 11 | 2015

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

L M P O T S A N K E

Marraskuun ristikkokisan voitti
Merja Minkinen Jyväskylästä.
Lämpimät onnittelut!

Kokouskutsut

• HYVINKÄÄN SAIRAANHOITOALUEEN AO 817

sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 16.12. klo 17.00 Lounaskahvila Corner Cafe, Kauppalankatu 2, Hyvinkää. Asialistalla sääntömääräiset asiat: vuoden 2016 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä aloitteiden tekeminen liittokokoukselle, ehdokkaiden asettaminen SuPerin liittohallitusvaaliin ja ammattiosaston edustajien valinta vaalipiirikokoukseen. Ilmoittautumiset ma 7.12. mennessä anne.riihimaki@hus.fi

• PARIKKALAN AO 503

sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulu 18.12. klo 18.00 Ravintola Karpalossa, Parikkalassa. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 pykälän mukaiset syyskokousasiat: toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2016, ammattiosaston jäsenmaksusta päättäminen, liittohallitusehdokkaiden asettaminen ja vaalipiirikokousedustajien valinta. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Ammattiosasto tarjoaa jouluisen aterian. Varaa mukaan myös

pikkupaketti. Ilmoittautumiset ruokarajoitteineen Marjolle 10.12. mennessä tekstiviestinä 044 3191 616 tai meilinä super503@superliitto.fi. Tervetuloa suunnittelemaan toimintaa yhdessä, myös eläkeläis- ja opiskelijajäsenet! Ammattiosaston hallitus.

• SAARIJÄRVEN-KARSTULAN SEUDUN AO 418

sääntömääräinen syyskokous 11.12. alkaen klo 17.00 Kannonkoskella, Ullan Ruokahuoltamolla. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan vaalipiirikokousedustajat ja asetetaan liittohallitusehdokas. Kokouksen jälkeen jouluaateria. Ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen 6.12 mennessä puheenjohtajalle sanna.villman@saarikka.fi.



RETKEILIJÄN RUOKAYMPYRÄ

Luontokuvaajan ruokaympyrä ei omien kokemusteni mukaan useimmiten ole täysi ympyrä. Se on hieman soikea. Sellainen lenkin mallinen. Toki silloin, kun ollaan kuvauskojussa pitempään, näkee myös laitettavan vähän pyöreämpää ja ravintorikkaampaa ruokaa.

Päiväretkelle lähdettäessä on tietenkin helppoa tehdä mukaan monipuoliset, maukkaat ateriat. Vielä parinkin päivän kestäväällä syksyllä ruskaretkellä ruoka säilyy, eikä painokaan ole pahasta. Kesähelteillä tai viikonkin kestäväällä vaelluksella onkin sitten ateriat suunniteltava tarkemmin. Ei pelkästään säilyvyyden, vaan jo painonkin takia.

Olisi toki mukavaa ladata rinkkaan herkullisia säilykkeitä ja kuohuvia janojuomia, mutta jossain tulee vastaan raja, jolloin herkullisuuden hyöty ja ruoasta saatu energia on hivenen hienä taivaalle. Silloin jää maisemien ihailu ja matkan- teko muuttuu työksi.

Kultaisen keskitien löytäminen tulee kokemuksen ja varsin huolettoman suunnittelun kautta. En yritäkään laskea tarvittavia kaloreita ja vitamiineja, vaan syön sen millä jaksaa. Vaeltajan perusateriat kuulostavat hyvinkin yksitoikkoi-



silta. Puuroa aamupalaksi ja pussikeittoa lounaaksi ja päivälliseksi. Joka päivä.

Lähtökohtana tuo – vaan ei hätää, sillä siitä onkin sitten hyvä lähteä hienosäättämään. Pussikeittoja löytyy hyvinkin ruokaisia ja maukkaita, vaikka jokaiselle aterialle erilainen. Sienten ja hedelmien kuivattaminen lisukkeiksi on vaivatonta ja ne ovat todella maukkaita. Erilaiset mausteet tuovat lisäväriä ruokiin.

Leipänä näkkäri on verrattoman hyvää ja kevyttä kantaa. Säilyykin oikein pakattu-

na. Kilon rasvapakettia reppuun on turha tunkea. Toki alkumatkasta mukaan voi ottaa leivitteitäkin. Meetwursti säilyy tunnetusti hyvin ja onkin hyvä mielenkohentaja sille, joka siitä pitää. Rusinoita ja kuivahedelmiä on mukava popsia aterioiden välissä ja niistä saa mukavasti potkua väsymyksen yllättäessä ennen taukopaikkaa ja oikeaa ruokaa. Suklaan jatkuva napostelu on itsensä huijaamista. Auttaa hetken, mutta kun virta loppuu – se loppuu laakista.

Luonnonhormelissa nautittu ateriat on aina herkullinen. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

NUORISO MUKAAN HARJAVALLASSA!

Pelottavatko sote-uudistuksen tuomat muutokset? ▶ s. 6

Tietyllä tavalla pelottavat, vaikka meiltä lähihoitajilta eivät työt lopu. Pienellä paikkakunnalla joutuu ajattelemaan, siirretäänkö palveluita ja vaihtuuko työnantaja.

Nukutko riittävästi? ▶ s. 12

En nuku. Olen iltavirkku ja valvon puoleen yöhön ja joskus ylikin, vaikka edessä olisi aamuvuoro.

Oletko tehnyt vapaaehtoistyötä? ▶ s. 22

Olen, jos se lasketaan, että olen aktivoitunut vanhempainyhdistykseen pienimuotoisesti mukaan.

Mikä lääkeshoidossa on vaikeinta? ▶ s. 28

Rinnakkaisvalmisteet, muuttuvat nimet ja muuttuva ulkonäkö. Senkin koen haasteellisenä, että aina lähihoitajan ei anneta jakaa lääkkeitä, vaikka tähän olisi koulutusta ja osaamista.

Mitä ajattelet pakolaistilanteesta? ▶ s. 36

Syksyn aikana heitä on näkynyt paikkakunnan katukuvassa. Enempää en täällä ole ollut tekemisissä. Kun työskentelin pääkaupunkiseudulla, heitä oli työkavereina ja hyvin tultiin toimeen.

Minkälainen kirja on mieluinen joululahja? ▶ s. 40

Luen paljon. Omassa kirjahyllyssä on Tess Gerritsenin, Torey Haydenin ja John Grishamin tuotannosta kaikki, mitä olen löytänyt. Varmaan Joulupukki tietää, mitä ammattikirjallisuutta voisin haluta...

Pelkäsitkö pienenä Joulupukkia? ▶ s. 42

Harjavalan seudun ammattiosasto on onnistunut siinä, mistä moni muu superilainen osasto vielä haaveilee: jäseniksi on saatu paljon nuoria. Uutta polvea on saatu aktivoitumaan esimerkiksi paikallisen KarmaRockin varjolla.

– Tarjoilimme ulkosalla SuPerin-foa, ilmaisia lippuja KarmaRockiin ja vielä festarikassit päälle. Ilmaislipun saaneille annoimme infoa SuPerista, ammattiosastosta, Facebook-sivuiltamme ja liiton nettisivuista. Viime vuonna saimme mukaan noin kymmenen henkeä, tänä vuonna jo kolmisenkymmentä, Harjavalan seudun osaston puheenjohtaja Johanna Vilkmän kertoo.

Osaston jäsenmäärä on jo yli 250.

– Mitään isoja ongelmia ei Harjavalan työpaikoilla ole meneillään. Naapurikunnan puolelta on tullut tietoja kotihoiton kiireistä, jaksotyön vaikeuksista ja uupumisista.

Vilkmän itse on työskennellyt viitisen vuotta Attendon palveluksessa dementikkojen sekä mielenterveys- ja päihdeongelmaisten parissa.

– Jokikodossa työ on mukavan vaihtelevaa. Meitä kuunnellaan ja saamme aika hyvin toteuttaa itseämme annettujen raamien puitteissa.

Vilkmän on suorittanut sekä sairaanhoidon ja huolenpidon että mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalojen opinnot.

– Olen tällainen ikuinen opiskelija. Vuosi sitten sain geronomin AMK-tutkinnot paperit. Avoimessa ammattikorkeakoulussa olen käynyt esimieskurssin.

Johanna liittyi SuPeriin 90-luvulla. Hän aktivoitui viitisen vuotta sitten ja lähti työkaverinsa kanssa ammattiosaston kokoukseen. Sen jäljiltä hän päätyi osaston hallitukseen ja lopulta osaston puheenjohtajaksi viime vuonna.

– Ei askel ihan helppo ollut, mutta en minä tämän takia yöuniani menetä. Saan hyvää tukea ammattiosastolta ja edelliseltä puheenjohtajalta.

– Uudet valmistuvat hoitajat, liittykää rohkeasti liittoon, niin pääsette mukaan mukavaan toimintaan. Ja te kaikki muut työpaikoilla, ottakaa uudet työntekijät hyvin vastaan. ■



Johanna Vilkmän pitää ammattiosaston pyörät pyörimässä nuorisoa unohtamatta.

JUKKA JÄRVELÄ

Kuulemani mukaan pelkäsin. Itse en muista. Usein Joulupukki kävi silloin, kun oltiin saunassa. Nuorten lasten äitinä jännitän nyt, tuleeko pukki vai ei.

Mikä on parasta vastavalmistuneissa lähihoitajissa? ▶ s. 56

Innostuneisuus sekä se uusi tieto ja

taito, mitä he tuovat mukanaan.

Luitko SuPer-lehdessä yli kymmenen vuotta julkaistua Siskon pakinapalstaa? ▶ s. 67

Jokaisen pakinan olen lukenut. Kirjahyllystä löytyy myös pakinoista aikaan koottu kirja.

Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Puhelinvaihde 09 2727 910
Telefax 09 2727 9120



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Också på sjukhus ger primärvården resultat

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

De SuPeranslutna vårdarna har i sin utbildning lärt sig att vårdideologin alltid ska utgå från en respekt för patienten. Vårdplanen ska göras tillsammans med patienten och i den ska patientens resurser och självbestämmanderätt beaktas. Den här ideologin finns lagrad i vårdarens minne, den rehabiliterande vården börjar den stund patienten anländer till sjukhuset. Orsakerna till att patienten tagits in på sjukhus är nästan alltid medicinska och därför behövs det mångprofessionellt samarbete. När man tänker på vad allt vården inbegriper efter de medicinska åtgärderna kan man säga att den går ut på att bygga upp en människas kondition på nytt. Vård och vårdande är alltid människonära arbete. Dess grundläggande enhet är en unik människa, för vilken vården blir en erfarenhet. Den här erfarenheten ska göras positiv och kraftgivande. Önskan att bli frisk och få komma hem. En holistisk vård, handledning, fostran, rehabilitering och ledsagande hör till superiternas grundläggande arbete och utgör en stor del av vårdandet.

Sjukhuset är en arbetsplats för sig. Målet är en så kort och aktiv vårdperiod som möjligt på avdelningen. Vården börjar med att en läkare fastställer en medicinsk diagnos och lämplig medicinerings, så att tillfrisknandet kan börja. Superiterna vet att en människa behöver mycket annat än det ovan nämnda för att bli frisk. Patienten behöver mat, daglig rehabilitering, handledning och hjälp att öka de egna krafterna och tron på sig själv. De här är mycket viktiga delfaktorer i tillfrisknandet. Alla kan inte återhämta sig på en kort tid

utan kräver längre vård och rehabilitering. Många sjukhuspatienter är märkbart utmattade och behöver hjälp med de grundläggande uppgifterna och tro på att krafterna återkommer.

Den mångprofessionella rehabiliteringen särskilt för en gammal människa kan till en början vara alltför ansträngande. Man kan få bättre resultat om patienten får utföra de dagliga uppgifterna utifrån sina egna resurser, och vårdaren hjälper när krafterna inte räcker till – men ändå uppmuntrar. Då har omsorgen om primärvården och ökandet av människans egna resurser via självkänslan en effektivare botande verkan. Ingenting höjer yrkesidentiteten och sinnet så bra som när man får uppleva att en människa som nästan gett upp märker att hon fortfarande kan fungera självständigt. Då har vårdaren gjort sitt arbete.

En vårdares arbete är mångskiftande. Vårdaren kan jobba på sjukhus, inom hemvården, på serviceboenden, på daghem och på många andra arbetsplatser. Gemensamt för alla är vårdandet och handledningen. Vården och handledningen förändras med samhället och samtidigt får vården nya former inom alla områden. Redan nu behövs nätverk mellan olika aktörer. Det samarbete med vars hjälp en människa får den bästa hjälpen i det här servicenätet. Om vi verkligen inom alla verksamheter tänker på en människa som omfattas av samhällets välfärdstjänster och som behöver mer stöd än vad en verksamhet förmår ge, är samarbete det enda sättet att åstadkomma det. I framtiden behöver vi många kunniga personer och yrkesmänniskor, men det är också sant att vården utgår från primärvården och det grundläggande ar-

betet. Bäst kan vi definiera superiternas arbetssätt så här: den hjälpbehövande människan placeras i centrum för vården och alla åtgärder bedöms utifrån människans situation och med hänsyn till hennes vilja.

En lycklig historia slutar med att vårdaren inte längre behövs. Så går det inte alltid, men också då behövs det en ledsagare och professionell primärvårdare, en superit. ■

Med det här i sinnet kan vi börja vänta på julen,

Silja



Julen knackar på

LEENA LINDROOS

En tidning som kommer ut en gång per månad är oundvikligen ett eller till och med två steg efter när det gäller beslutsfattandet i samhället. I slutet av november är vi i en situation där tvångslagsförslaget har sänts ut på remiss, men man samtidigt för arbetsmarknadsförhandlingar där organisationerna skapar sitt eget program som alternativ till tvångslagarna. Superiterna tog kraftfullt ställning till försämringarna i tvångslagsförslaget. Medlemsenkäten i oktober fick svar av 15 000 förbundsmedlemmar och ett klart och tydligt budskap var att man inte kan ta bort någonting av dem som gör tungt och låglönat arbete.

Som bäst förhandlar man också om de grundläggande frågorna i världslösningen. Sannolikt kommer tiotusentals superiter att byta arbetsgivare med de nya vårdområdena och förtroendemannasystemet kommer också att ändras. De SuPeranslutna förtroendemän som samlades på arbetsmarknadsdagarna fick ett två dagars infopakett om det centrala innehållet i reformen. Familje- och omsorgsminister Juha Rehula, som besökte dagarna, ingav hopp genom att konstatera att alla superiter också kommer att behövas i fortsättningen, men det behövs också en räddningsoperation för de offentliga tjänsterna, med vilken vi skapar en hållbar och jämlik grund för tillgång till servicen.

Urp Silvennoinen, som numera arbetar som servicerådgivare, inledde sina kåserier under signaturen Sisko i majnumret av SuPertidningen 2002 och avslutar dem i detta nummer. Häremellan ryms 148 livsnära berättelser från en vårdares och storfamiljismammas liv. Vanligen har de handlat om möten med andra människor. Inte bara en eller två gånger har jag fyllts av rörelse när jag läste texten – å andra sidan har skrattet ofta bubblat i mungiporna. Ett varmt tack på hela läsarkårens vägnar till Sisko, eller Urpu, för alla dessa stunder. Det sista kåseriet finns att läsa på sidan 67.

Nu går vi var och en till våra egna julförberedelser. Få av oss funderar över hur julens centrala figur Julgubben klarar sig: han är gammal och tung och har återigen ett enormt jobb att klara av. På sidorna 42–47 diskuterar vi hur Julgubben orkar.

Med det önskar jag en fin högtid och en god början på det nya året 2016! ■



Kom ihåg att uppdatera dina medlemsuppgifter

Stämmer dina medlemsuppgifter? Förbered dig inför valen genom att uppdatera dem före årets slut. Då deltar du också i en utlottning, där du kan vinna hemelektronik. Du har väl rekommenderat medlemskap i SuPer för dina bekanta, som med fördel kan ansluta sig till varje närvårdares och primärskötares eget förbund?

Varje egentlig medlem i SuPer hör till en av över 200 fackavdelningar, som geografiskt är indelade i nio valkretsar. Kolla i dina medlemsuppgifter att du hör till rätt fackavdelning.

Utöver uppgifterna om fackavdelning är det bra att också kolla uppgifterna om arbetsgivare och om dina egna kontaktuppgifter stämmer. Korrekt adress och en fungerande e-postadress garanterar att all valinfo och allt valmaterial säkert når dig.

RÖSTRÄTT OCH VALBARHET FÖR STUDERANDEMEDLEMMAR

Röstberättigade och valbara i SuPers förbundsval är egentliga medlemmar och företagsmedlemmar.

Studerandemedlemmar som utexamineras under detta år ska uppdatera sitt medlemskap till egentligt medlemskap genast när de har fått sin examen. På så sätt garanterar de sin rösträtt och sina möjligheter att kandidera.

Det lönar sig för dig att rekommendera egentligt medlemskap i SuPer för dina studerande arbetskamrater som avlägger examen i år. Den som rekommenderar medlemskap får ett presentkort värt 30 euro för varje ny medlem. Anteckna bara dina uppgifter på anslutningsformuläret för den nya medlemmen.



UPPDATERA DINA MEDLEMSUPPGIFTER

Det går lättast att uppdatera medlemsuppgifterna på blanketten som finns på SuPers webbplats www.superliitto.fi → På svenska → Medlemskap → Uppdatering av medlemsuppgifter, eller genom att logga in på medlemssidorna. Mer traditionellt kan du skicka servicekortet som finns i din SuPertidning med brevpост på den adress som står på kortet. Du kan också meddela dina medlemsuppgifter via e-post till adressen jasenrekisteri@superliitto.fi. ■

Superiterna godkänner inte regeringens sparåtgärder: Av oss kan ingenting tas

TEXT MINNA LYHTY

SuPer frågade sina medlemmar vad de anser om de sparåtgärder regeringen föreslår. Vi fick en enorm mängd svar, närmare 16 000. Många säger att de lågavlönade vårdarna som gör treskiftsarbete inte förmår spara längre.

SuPer skickade den 12 oktober 2015 ut en enkät om regeringens sparåtgärder till alla finskspråkiga medlemmar vars e-postadress finns i medlemsregistret. Enkäten gjordes med programmet SurveyPal. Saken upplevdes som viktig, för den 24 oktober hade vi fått svar från 15 939 medlemmar.

"Vi har uppnått våra förmåner genom förhandlingar. De har inte kommit gratis. Vi som gör treskiftsarbete avstår redan från mycket på grund av vårt arbete. Det här förstår inte alla. Det förstår man först när man själv har gjort treskiftsarbete."

Så säger en av de vårdare som svarade på enkäten och lika tycker många

andra. Enligt superiterna är de planerade besparingarna och tvångslagarna orimliga.

Vårdarna berättar att arbetet är så tungt att de inte kan avstå från någonting. Vårdpersonalen är knapp och brådskan är omöjlig. Vårdarna ger nu arbetet sitt allt, så planerna på att förkorta semestrarna, förlänga arbetstiden och skära i lönen under en sjukledighet får inget understöd. En vårdare svarar så här:

*"Vårdbranschen har körts ned sedan 1991. Egentligen är jag inte beredd att avstå från någonting. Jag väntar bara på att få komma bort från den här mar-
drömmen som heter arbetsliv."*

NEJ TILL LÖNESÄNKNINGAR

De SuPeranslutna vårdarna motsätter sig en begränsning av förhandlingsrätten. Närmare 90 procent av de svarande anser att man inte med lag ska begränsa rätten att förhandla om bätt-

re villkor för anställningsförhållandet. Villkoren gäller exempelvis lönen under en sjukdomsperiod, övertidsersättning, semester och arbetstidsersättning-
ar.

Vårdarna godkänner inte heller att den första sjukledighetsdagen är oavlönad. Samma anser närmare åttio procent av de svarande. Dessutom får en lönesänkning på 20 procent under de påföljande åtta sjukdagarna inget understöd.

Två av tre är av den åsikten att man inte får förkorta semesterns maximala längd. De som svarade tror att om man förkortar semestrarna leder det till flera sjukledigheter. Många berättade att de orkar med sitt jobb tack vare de långa semestrarna.

Bara var fjärde kan tänka sig att gå med på att förlänga arbetstiden. Det är redan nu svårt att förena skiftarbete och familj, och en förlängd arbetstid minskar ytterligare den gemensamma tiden med familjen. ■

SUPERITERNA ÄR AV DEN HÄR ÅSIKTEN:

"Jag är inte beredd att avstå från någon av de förmåner jag uppnått, eftersom vår utgångslön har blivit så låg med tanke på hur krävande och tungt arbetet är. Alltså inga lönesänkningar inom vårdbranschen. Inte på några villkor! Vår arbetstid är också så tung att vi behöver all den ledighet och den semester som vi nu har. Det oregelbundna treskiftsarbetet är i sig krävande. Vårdarnas sociala liv blir redan nu mycket knappt med de här arbetstiderna. Sjukledigheterna ökar om arbetstiden förlängs i någon form!"

"Arbetet är krävande, det är ständig brådska. Det finns inte tillräckligt med tid för pappersarbetet, och det här stressar och belastar. Man hinner inte alltid hålla sin lunchpaus, och på grund av brådskan finns det egentligen inga kaffe-pauser inom hemvården. Man måste ofta stanna kvar

på övertid när man inte hinner göra allt arbete, och inte heller då får man allt gjort som man borde. Med andra ord avstår jag inte från någon förmån om jag inte är helt tvungen. Jag överväger att byta bransch om förmånerna försämras mycket. Det är ingen vits att springa benen av sig om man inte ens får de semestrar, den lön osv. som hittills beviljats."

"Jag är inte beredd att avstå från någonting. Jag förstår inte att vi lågavlönade måste avstå från någonting med tvångsmedel. För de rika FÖRESLÅR man och REKOM-MENDERAR man lite deltagande i talkot! Det här är fel och absolut helt omoraliskt! Är det vi som har kört omkull Finland? Regeringen står på de rikas och på EK:s sida. Och sedan ännu som socker på botten: VÅRDARDIMENSIONERINGEN 0,4! Håhåjaja!"

Riktlinjerna för vården på remiss

TEXT MARJO SAJANTOLA

Finland fick en vårdreform, men många frågor måste ännu avgöras. Fram till den 28 januari kan kommunerna, samkommunerna och övriga aktörer ta ställning till regeringens riktlinjer för vården och självstyrelseområdena.

I november offentliggjorde vår regering riktlinjer för vårdreformen och självstyrelseområdena, vars syfte är att minska hållbarhetsunderskottet med tre miljarder euro och trygga tillgången på jämlika social- och hälsovårdstjänster samt deras kvalitet oberoende av boningsort.

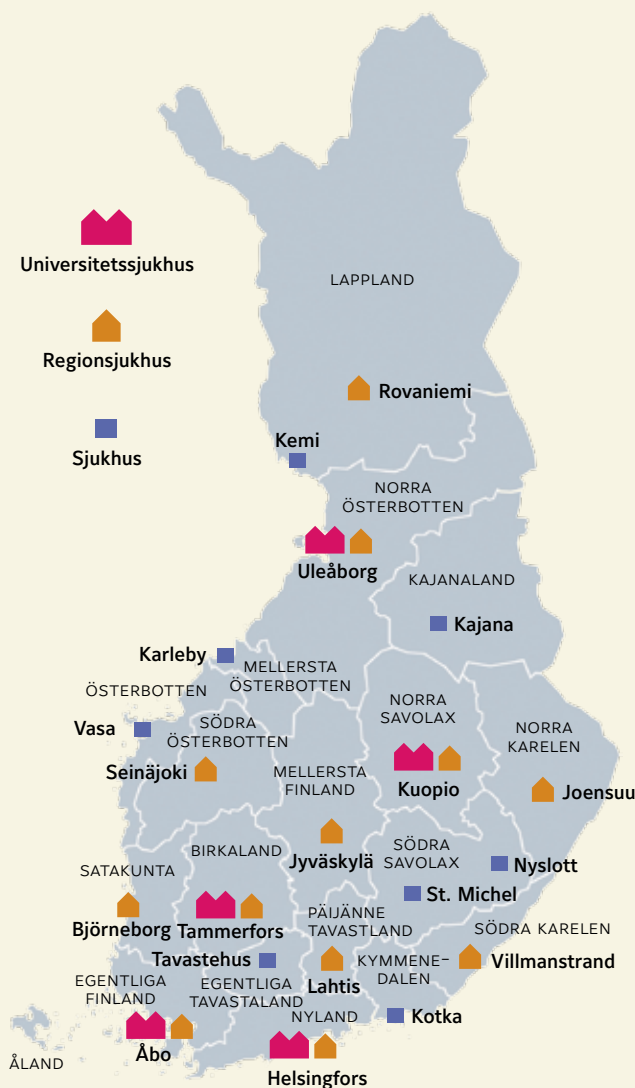
I landet ska 18 självstyrelseområden inrättas, till vilka vissa av kommunernas och statens uppgifter inom regionförvaltningen kommer att överföras. Av självstyrelseområdena ordnar 15 själva social- och hälsovården inom sitt område. Tre områden blir enligt lagen tvungna gå samman med grannlandskapet till ett vårdområde.

Självstyrelseområdet beslutar om hur de producerar de social- och hälsovårdstjänster som behövs. Tjänsterna kan de producera själva eller tillsammans med andra självstyrelseområden. De kan också utnyttja den privata eller den tredje sektorns tjänster. Effektiviteten i tjänsterna kontrolleras enligt riksomfattande kriterier oberoende av produktionssätt.

Målet är att ansvaret för ordnandet av social- och hälsovårdstjänsterna överförs från kommunerna och samkommunerna till självstyrelseområden från början av 2019. När antalet aktörer som ordnar social- och hälsovårdstjänster minskar från närmare 200 till 15 bör servicesystemet bli tydligare och administrationen lättare. Verksamheten väntas bli effektivare och ekonomin bättre förutsebar.

Enligt planen samarbetar självstyrelseområdena genom en gemensam upphandlingsenhet och gemensamma stödtjänster. Den gemensamma upphandlingsenheten sköter bland annat konkurrensutsättningen av inköp. I stödtjänsterna ingår ekonomi- och personaladministration samt anläggningsinfrastruktur tjänster. Till dem hör också lokaltjänster och ICT-, eller informations- och kommunikationsteknologitjänster.

Ytterligare besparingar väntas via utvecklingen av teknologin, bland annat när distanstjänsterna utvidgas. Distanstjänsterna går ut på att en patient undersöks och vårdas exempelvis via en videoförmedlad internetförbindelse. Social- och hälsovårdsministeriet har tänkt sig att den hälsovård som erbjuds på distans i regel kan jämföras med traditionella besök på en mottagning.



PERSONALENS STÄLLNING

Vårdreformen kommer att påverka ställningen för omkring 250 000 arbetstagare och tjänsteinnehavare. Inom ministeriet verkar en underarbetsgrupp för personalens ställning. Dess arbete väntas vara klart i början av 2016. Det finns många öppna frågor.

Enligt regeringens riktlinjer genomförs ändringarna i personalens ställning så ekonomiskt som möjligt och med iakttagande av god personalpolitik. Familje- och omsorgsminister Juha Rehula försäkrade i november under SuPers Arbetsmarknadsdagar att närvårdarna och primärsköterna samt de

övriga professionella inom social- och hälsovården behövs också i framtiden för att svara på serviceefterfrågan och se till att vårdreformen lyckas.

VAR FINNS SERVICEN I FORTSÄTTNINGEN?

Syftet med reformen är att trygga närservicen. Målet är att klienten ska få mer omfattande service på hälsocentralen och kanske också kunna komma direkt till en specialistläkares mottagning.

Självstyrelseområdet beslutar om hur det går med regionsjukhusen. Vissa av dem omvandlas till rehabiliterande närsjukhus. Från många gallras funktioner bort, såsom operationer.

Det kommer att finnas 12 enheter med omfattande jour dygnet runt, centralsjukhus och enheter för krävande socialjour i anslutning till dem. De övriga nuvarande centralsjukhusen fortsätter som enheter med mer inskränkt jour dygnet runt och de stöds av nätverket av sjukhusenheter med omfattande jourverksamhet samt av systemet med prehospital akutsjukvård.

Enligt regeringens riktlinjer bör det med beaktande av avstånden och övriga regionala särdrag finnas jourtjänster dygnet runt och annan service på specialistnivå i olika delar av landet också i framtiden. Som universitetssjukhus fortsätter Helsingforsregionens universitetscentralsjukhus Hucs, Tammerfors universitetssjukhus Tays, Åbo universitetscentralsjukhus Tyks, Uleåborgs universitetssjukhus OYS och Kuopio universitetssjukhus KYS.

FINANSIERINGEN FORTFARANDE ÖPPEN

Social- och hälsovården finansieras nu främst från sex olika källor: statens och kommunernas skatteintäkter, lagstadgade och frivilliga försäkringsavgifter samt arbetsgivar- och klientavgifter.

Finansieringen av de kommande självstyrelseområdena bereds i första hand utifrån det statliga finansieringsansvaret. Parallellt utreds en modell som delvis utgår från en egen beskattningsrätt för självstyrelseområdena.

I samband med reformen skapas i första skedet en ny modell för finansieringen av servicesystemet. I andra skedet upplöser man den ovan beskrivna flerkanalsfinansieringen och ersätter den med en tydligare och effektivare modell.

Lagstiftningen som ska förenkla flerkanalsfinansieringen och utvidga valfriheten träder i kraft i början av 2019. Som en del av reformen stiftas en lag om valfrihet. Syftet med den är att framförallt stärka primärservicen och trygga en snabbare tillgång till vård.

Serviceanvändaren får en chans att själv välja mellan den offentliga, den privata och den tredje sektorn som tjänsteproducenter. Valfriheten är regel inom primärvården och i tillämpliga delar också inom den specialiserade vården. Klientens möjlighet att välja garanteras med gemensamma kriterier för tjänsternas kvalitet och med offentlig information som stöder valet.

Social- och hälsovårdsministeriet och finansministeriet har redan skickat ut regeringens riktlinjer för vårdreformen och självstyrelseområdena på remiss. Tiden för utlåtanden är fram till slutet av januari 2016. Nu kan kommunerna, samkommunerna och de övriga aktörerna ta ställning till riktlinjerna.

Utlåtandegivarna ombes ge sina synpunkter på regeringens områdeslösningar och finansieringslinjer. Dessutom ombes kommunerna ge sin bedömning av till vilket självstyrelseområde de vill höra och vilka andra uppgifter man kan överföra på självstyrelseområdena. Ställningstagandet till självstyrelseområdet uppfattas som kommunens officiella ståndpunkt.

Ministeriet offentliggör det första utlåtandesammandraget av de inkomna ställningstagandena så snart som möjligt efter att tiden för att ge utlåtanden gått ut. Regeringens lagproposition finslipar på basis av de inkomna utlåtandena. Lagförslaget skickas ut på remiss under våren 2016. ■

SOM KÄLLA HAR SHM:S WEBBPUBLIKATIONER ANVÄNTS.



FÖLJ REFORMENS FRAMSKRIDANDE PÅ SHM:S WEBBPLATS WWW.STM.FI

15 procent mindre slutenvård för utvecklingsstörda

Inom slutenvården för utvecklingsstörda fanns det i slutet av 2014 ca 1 241 klienter, vilket är femton procent mindre än föregående år. Antalet personer i långtidsvård var 1117. Det riksomfattande målet är att ingen med utvecklingsstörning längre bor på institution efter 2020. Antalet klienter i assisterat boende för utvecklingsstörda steg däremot med en och en halv procent. I slutet av 2014 omfattades ca 7 145 personer av assisterat boende för utvecklingsstörda. Inom omsorgen för utvecklingsstörda har förändringen i servicestrukturen till förmån för assisterat boende pågått under hela 2000-talet. Sammanlagt minskade antalet klienter inom slutenvården med 55 procent under 2000-talet och ökade inom det assisterade boendet med 157 procent.



Kvaliteten på vår hälsovård hör till de bästa inom OECD

I Finland är kvaliteten på hälsovården i topp bland OECD-länderna mätt enligt flera olika vårdindikatorer. Vårdresultaten när det gäller både livmoderhalscancer och bröst- och tarmcancer hör till de bästa inom OECD-länderna. Dödligheten i hjärtinfarkt och stroke är bland de lägsta inom OECD-länderna. Av de hjärtinfarktpatienter som fyllt 45 dog 8,5 procent och av strokepatienterna 6,5 procent inom 30 dagar efter insjuknandet 2013. De motsvarande andelarerna var i medeltal 9,5 procent respektive 10,1 procent i OECD-länderna. Våra resultat hade klart förbättrats sedan 2011.

Stora frågor öppna i förhandlingarna

Den gångna hösten har varit varm också vid förhandlingsborden. Jag vägar påstå att så här många ärenden av grundläggande art för våra medlemmar aldrig tidigare har legat öppna samtidigt på olika bord.

Till de största helheterna som medför förändringar hör vårdreformen (sote). Reformen som har drivit Sipiläs regering till krisens rand torde äntligen få riktlinjer för hur social- och hälsovårdstjänsterna ska ordnas, produceras och finansieras i fortsättningen. Antalet självstyrelseområden som ordnar social- och hälsovård fastställdes till 15.

Det är sannolikt att upp till tiotusentals av våra medlemmar får en ny arbetsgivare. Det här försöker vi i intressebevakningsenheten bereda oss på så bra som möjligt och i så god tid som möjligt. Enligt aktuella uppgifter kommer det nya systemet att träda i kraft den 1 januari 2019. Framtidens förtroendemannasystem måste också ses över innan dess.

Personalens ställning i vårdreformen behandlas i en egen underarbetsgrupp som leds av finansministeriet. För närvarande är det helt öppet vilka aktörer som i fortsättningen kommer att vara arbetsgivare, kommer personalen att med iakttagande av principerna för överlåtelse av rörelse – som gamla anställda – övergå i den nya arbetsgivarens tjänst, vilka kollektivavtal som ska följas, hurdana förhandlingssystem som ska tillämpas i framtiden och en

mängd mindre frågor. Privatiseringsboomen inom kommunsektorn bör absolut dämpas under den tid vårdreformen bereds.

Något närmare innehåll i regeringens valfrihetslinje är inte känt, men den privata sektorn kommer sannolikt att växa ordentligt som serviceproducent och därmed också som arbetsgivare. Det är synnerligen viktigt att de lokala aktörerna anmäler till förbundet om alla åtgärder som planeras på den egna orten beträffande utlokalisering, bolagisering och annat som påverkar medlemmarna. Informationen är nödvändig för att vi ska veta vad som är på gång i hela landet.

Samtidigt väntar sig Sipiläs regering av arbetsmarknadsorganisationerna alternativa sätt att förbättra kostnadskonkurrenskraften. Såvida organisationerna inte i sin förhandlingar når en lösning som tillfredsställer regeringen kommer regeringen att gå vidare med de så kallade tvångslagarna för att försäkra arbetsvillkoren. Tvångslagarna medför ifall de genomförs verkligt kraftiga försämringar för superiterna, liksom också för de övriga löntagarna. Trycket särskilt på att minska personalutgifterna inom den offentliga sektorn är enormt. Förhoppningsvis har centralorganisationerna nått enighet om de alternativa åtgärderna när det här numret kommer ut.

Vi kallar regeringens förslag på åtgärder som stärker kostnadskonkurrenskraften tvångslagarna därför att man med dem ingriper i avtalsfriheten på ett aldrig förut skädat och radikalt sätt.

Om tvångslagarna går igenom blir trettondagen och Kristi himmelfärdsdagen oavlönade lediga dagar. Om man inte arbetar de här dagarna kan man arbeta in motsvarande timmar under andra dagar och lönen betalas ut enligt inarbetade timmarna. Majoriteten av superiterna arbetar i skift, och då kan de här söckenhelgerna lätt bli arbetsdagar. Då får man inte söndagsersättning längre, utan enbart enkel lön.

Lönen under en sjukledighet begränsas i tvångslagspaketet så att den första frånvarodagen är utan lön och under åtta påföljande dagar betalas 80 procent av den normala lönen. Efter de här dagarna betalas lönen i enlighet med bestämmelserna i kollektivavtalen.

Semesterns maximilängd fastställs till sex veckor. Det här skulle beskära semesterna för anställda inom den offentliga sektorn som tjänat länge. Semesterpengarna skulle också beskäras med omkring 30 procent från de nuvarande.

Semesterns maximilängd fastställs till sex veckor. Det här skulle beskära semesterna för anställda inom den offentliga sektorn som tjänat länge. Semesterpengarna skulle också beskäras med omkring 30 procent från de nuvarande.

Superiterna har framfört sin kraftiga protest mot tvångslagarna och begränsningen av avtalsfriheten. I september deltog en stor skara medlemmar i centralorganisationens demonstration och responsen till förbundet har varit tydlig. De här tvångslagarna kommer vårt förbund inte att gå med på. Våra medlemmar finner det upprörande att den privata sektorns konkurrenskraft finansieras genom att man försämrar arbetsvillkoren för de anställda inom den offentliga sektorn. Det är fortfarande oklart om tvångslagarna är grundlagssliga och om Finland bryter mot internationella konventioner när lagarna

**DET ÄR SANNOLIKT ATT UPP TILL
TIOTUSENTALS AV VÅRA MEDLEMMAR
FÅR EN NY ARBETSGIVARE.**



INTRESSEBEVAKNINGS-
ENHETEN ÖNSKAR ALLA
LÄSARE EN RIKTIGT
FRIDFULL OCH GOD JUL!

eventuellt stiftas.

Utöver tvångslagspaketet är också tidigare inledda lagändringar under beredning. Prövotiden planeras bli längre och grunderna för visstidsförhållanden sämre. Det har bland annat föreslagits att det inte behövs några grunder överhuvudtaget för ett arbetsavtal på viss tid under det första året. Av superiterna arbetar över 20 procent i visstidsan-

ställningar, så det här är ingen bagatell.

När vi ytterligare beaktar regeringens övriga planer exempelvis på att nagg av utbildningen och minska personaldimensioneringen kan vi konstatera att arbetet inte tar slut under de kommande åren. ■

ANNE SAINILA-VAARNO
INTRESSEBEVAKNINGSDIREKTÖR

Plikt till TSN för kollektivavtalstvisten

Plikt utbetalades till TSN i en tvist om överträdelse av kollektivavtalet.

Arbetsdomstolen fastställde den 30 september 2015 ett förlikningsavtal (TT: 2015-92), utifrån vilket Kauhajoen Vanhaintuki ry enligt kollektivavtalslagen betalade TSN rf (ERTO, SuPer och TEHY) 800 euro i plikt för att medvetet ha brutit mot kollektivavtalet. Arbetsgivaren och arbetsgivarförbundet AVAINTA Arbetsgivarna rf betalade kollektivansvarigt TSN:s rättegångskostnader. Rättegången undveks genom förlikning, som uppnåddes dagen innan förberedelsesammanträdet. Tillsammans med arbetsgivarförbundet och Kauhajoen Vanhaintuki kom man överens om att arbetsgivaren inom rimlig tid ska sätta ärendet i ordning enligt kollektivavtalslagen vid äventyr att ny talan annars väcks i ärendet.

Twisten fick sin början 2020, när några SuPermedlemmar som hade arbetat hos Kauhajoen Vanhaintuki tog kontakt med förbundet om oklara nattarbetsersättningar. Diskussioner med förtroendemannen och medlemmarna samt arbetstidsdokument som lämnades till förbundet bekräftade att oklarheter existerade. Det visade sig att ersättningarna för nattarbete hade betalats i strid med kollektivavtalet.

Man försökte få till stånd en förhandlingslösning lokalt med arbetsgivaren och därefter med arbetsgivarförbundet. Förhandlingarna framskred inte på det lokala planet, inte heller på det centrala planet. Kauhajoen Vanhaintuki ry ändrade inte det felaktiga förfarandet och Serviceinrättningarnas arbetsgivarförbund SIAF rf, nuvarande AVAINTA rf, ingrep inte med tillsynsmedel i överträdelsen av kollektivavtalet. Enligt arbetsgivarförbundet hade arbetsgivaren inte förfarit felaktigt. TSN rf var slutligen tvungen att väcka talan i arbetsdomstolen.

Enlig SIAF, senare AVAINTA rf, ska man ge 20 minuter fritid för varje arbetstimme nattetid i skiftarbete eller beta-

la 40 procent ersättning i pengar. Nattarbetsersättningar och andra arbetstidsersättningar ska erläggas enligt kollektivavtalet så att fritidsersättningen ges eller penningersättningen betalas senast inom den månad som följer på utjämningsperiodens slut.

Enligt vår uppfattning iakttog inte Kauhajoen Vanhaintuki ry den tvingande bestämmelsen i kollektivavtalet. Enligt våra beräkningar fördröjdes fritidsersättningarna över den maximala tid som fastställts i kollektivavtalet. Fritidsersättningarna hann inte alltså komma i rätt tid som tidsgottgörelser, eftersom följande sex veckors arbetsperiod beroende på när den föregående tog slut kunde gå över slutet av den påföljande månad som nämns i kollektivavtalet och inom vilken ersättningen borde ha getts. Penningersättningarna däremot sattes ofta till betalning först när tidsgottgörelserna hade getts och man av utfallet såg hur mycket penningersättningar som skulle betalas. I det här skedet kunde det ha gått upp till tre månader sedan nattarbetet och över två månader sedan arbetstidsperioden avslutats.

De paragrafer som hänför sig till utbetalandet av arbetstidsersättningar har samma innehåll i AVAINTA rfs gällande kollektivavtal. Motsvarande problem kan uppstå också i framtiden om man tillämpar en sex veckors period och de anställda ges ersättning i form av fritid för exempelvis natt-, söndags- eller övertidsarbete.

Enligt AVAINTA-avtalet får arbetsgivaren bestämma om arbetstidsersättningarna ges i tid eller i pengar. Då måste arbetsgivaren emellertid iaktta vad kollektivavtalet säger om tidpunkten för erläggandet av ersättningarna. Om arbetsgivaren inte kan ge en ersättning i fritid inom den utsatta tiden kan arbetstidsersättningen betalas i pengar den första möjliga lönebetalningsdag som följer på den avslutade utjämningsperioden. ■

JUKKA PARKKOLA
AVTALSFÖRHANDLARE

SuPer hoppas på en förnuftig lösning i förhandlingarna

TEXT MINNA LYHTY

Arbetsmarknadens centralorganisationer förhandlar som bäst om en arbetsmarknadslösning. Organisationerna försöker hitta ett alternativ till regeringens tvångslagar. Förhandlingarna väntas nå en lösning under de närmaste veckorna. Om tvångslagarna träder i kraft leder det till försämrade arbetsvillkor.

Regeringen har föreslagit tvångslagar som försämrar de anställdas utkomst. Regeringen planerar att anställda inte ska få lön för den första sjukdagen och att lönen

ska sänkas under de påföljande sjukdagarna, att semesterpengen ska minskas, sөckenhelgerna bli oavlönade lediga dagar och rätten till semester inskränkas. I kollektivavtalen ska man inte få avtala om bättre arbetsvillkor än i lagen.

SuPer godkänner inte tvångslagarna.

– Statsmakten kan stifta tvångslagar, men det är inte förnuftigt. Det vore som en krigsförklaring mot arbetstagar. Statsmakten skulle med tvångslagarna visa att arbetsmarknadens avtalssätt är felaktigt, säger ordförande Silja Paavola.

Arbetsmarknadens centralorganisa-

tioner försöker skapa ett alternativ till tvångslagarna. Samtidigt förhandlar man också om en lönelösning. Förhandlingarna inleddes redan i september.

– Jag antar att alla förhandlingsparter har en vilja att nå enighet. Finland har i allmänhet byggts tillsammans. Jag litar på att förnuftets ljus vinner och att konsensus råder vid bordet.

De centralorganisationer som deltar i förhandlingarna är FFC, FTFC (STTK), Akava, Finlands Näringsliv EK, Statens arbetsmarknadsverk, KT Kommunarbetsgivarna och Kyrkans arbetsmarknadsverk. ■



SuPer står till tjänst under helgdagarna

Kansliet är stängt 23.12.2015–3.1.2016.
23.12.2015 ingen jour.
28–30.12.2015 har kansliet jour 9–15.

Journummer:
Intressebevakningsenheten
– kommunsektorn 09 2727 9160
– privata sektorn 09 2727 9171
Utvecklingsenheten 09 2727 9170
Medlemsenheten 09 2727 9140

SuPers arbetslöshetskassa är stängd 22–27.12 och 31.12.2015.



SUPER



Delta – du har möjlighet att vinna 1500 € till din arbetsplats

Stiftelsen La Carita delar ut ett hederspris på 1500 euro för individcentrerat utvecklande av vardagen inom äldreomsorgen. Priset delas ut på studiedagarna i april 2016.

Delta i tävlingen genom att svara på följande frågor:
På vilket sätt har ni inom er arbetsgemenskap skapat nya modeller för att berika vardagen och för att säkra en individcentrerad äldreomsorg?

Beskriv i ansökan er vardag och era verksamhetsprinciper. Varför förtjänar just er arbetsgemenskap hederspriset?

Ansökningstiden för La Carita –hederspriset är 1.12.2015–15.1.2016. Ansökningsblanketten finns på webben på <https://my.surveypal.com/LaCarita2016sv>

För ytterligare information kontakta Sara Simberg
sara.simberg@superliitto.fi
Tel. 09 2727 9197

LA CARITA SÄÄTIÖ

VAIHUSTEN JA KÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA