

SUPER

1/2015

Omaravonta- suunnitelmat

PAKOLLISIA MYÖS
KUNTIEN VANHUS-
PALVELUISSA

Ikääntyvien ruokaan

LISÄÄ MAKUA
JA ENERGIAA

Kaksi uutta sarjaa

TULE-SAIRAUDET
JA TOIVEAIHEET



Epävarmuus

*lisää uskoa
yliluonnolliseen*

Raija Moilanen

ELÄKKEELLE 30 SUPER-
VUODEN JÄLKEEN

KUMMILAPSI- ANDEILTA



22 Usko yliluonnolliseen ei johdu välttämättä tietämättömyydestä.



56

Sisko Mäki-Hakola tapasi kummi-lapsensa Perussa.



48 Raija Moilasen leikekirjat tulivat SuPerissa täyteen.



16 Viestintä sujuu parhaiten, kun ollaan samalla tasolla.

tammikuu

- 3** Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** SuPer tempaisi henkilöstömitoituksesta **7** Lähihoitajapäivä 27. tammikuuta **8** Arvioita sote-kustannuksista **9** Jättijärjestöstä keskustellaan **10** Nokialaisista lähihoitajia **12** Tammikuun lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: simppele munakas **16** Koulunkäyntiavustaja Anne Björnisen työpäivä **21** Tulehdukselliset suolistosairaudet **22** Pelko vahvistaa uskoa yliluonnolliseen **26** Oma- ja valvontasuunnitelma turvaa laadun **28** Yrityksen perustaminen vaatii kärsivällisyyttä **30** Vajaaravitsemus ikääntyvien ongelma **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **35** Toimintamalli kotihoitoon **36** Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sarja alkaa **38** Kevään SuPer-illat **39** Edustajiston päätöksiä **40** Edustajiston kokoonpano **42** Liikuntaan hyvät varusteet **44** Tätä on toivottu: ammattiosastot vuoroin vieraita **46** Hyvä hoitaja kestää kiukuttelijoita **47** Palasia sieltä täältä **48** Raija Moilanen eläkkeelle **51** Joka neljännellä työkyky heikentynyt **52** Edunvalvontayksikkö tiedottaa **54** Superristikko **55** Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu **KANNESSA** **56** Sisko Mäki-Hakolan kummimatka **60** Jäsenyyskortti **61** Siskon pakina **62** Työttömyyskassa tiedottaa **72** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S. Tampereelta

SUPER

62. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173
Sonja Kähkönen opintovapaalla

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Katri Kovasiipi ja Johanna Kujala,
Maarit Mäkinen, Tina di Rubbo,
Antti Vanas

KANNEN KUVA

Susa Junnola

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

89 900

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

 **PunaMusta**
ISSN 0784-6975



RAVINTO RATKAISEE

Isoitini eli 102-vuotiaaksi. Niin vanhaksi ei elä, jos kantaa mukanaan tuntuvaa ylipainoa tai syö mitä sattuu. Anni näytti siltä mitä satavuotiaat näyttävät, samaan aikaan sitkeältä ja hauraalta. Hänen ruisleivällään oli aina oikeaa voita, kahvissa sokeria ja punaista maitoa, paitsi juhlahetkinä kunnon kermaa. Toisaalta tavallisen illan herkkupalaksi riitti vain vohvelikeksin puolikas. Vanhuksen tarvitsema energia kertyi tutuista, luonnollisista mauista. Hän piti myös ruokailustaan huolta, söi sanomansa mukaan vaikka väkisin, vaikka nälkään ei olisi ollut.

Jo 15 vuoden kuluttua joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias ja 25 vuoden kuluttua yli 90-vuotiaita on 150 000. Ikääntymisellä on väistämättömät vaikutuksensa, mutta paljon on pelastettavissa oikeanlaisen ravinnon avulla. Hyvä ravitsemus pitää yllä toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. Artikkelissamme ravitsemusterapeutti Mikko Rinta muistuttaa, että ikääntyneen ihmisen ruokavalion tulisi sisältää energiaa vähintään 1 500 kaloria vuorokaudessa. Tähän määrään pääsee nauttimalla päivittäin normaali, monipuoliset ateriat. Hyvä ravinto on myös toimimisen ja kuntoutumisen edellytys. Työyhteisöissä tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota asiakkaiden ruokailun sujumiseen ja ottaa ravitsemusasiat osaksi hoitotyötä.

Tässä numerossa käynnistyy kaksi uutta sarjaa. Lukijatutkimuksessa saamaamme palautteeseen perustuva *Tätä on toivottu* -sarja julkistettiin jo joulukuussa ja sen ensimmäinen osa löytyy sivuilta 44–45. Aloitamme myös seitsemänosaisen artikkelisarjan yhteistyössä Tule ry:n kanssa. Nämä artikkelit keskittyvät tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja niiden ennaltaehkäisyyn – tärkeä ja keskeinen aihepiiri useimmille lähi- ja perushoitajan työssä toimiville.

Alkamassa on toiminnallinen ja toivottavasti hyvä, tasapainoinen vuosi 2015. Kevään SuPer-iltojen aikataulu on selvillä. Näitä hallituksen jäsenten vetämiä iltoja on helmi-maaliskuussa kaikkiaan 32. Katso oman alueesi illan ajankohta ja ilmoittaudu mukaan! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

TAMMIKUU

- | | |
|------------|---|
| 4.–8.1. | Lux Helsinki 2015 |
| 17.1. | Manic Run, Pori |
| 14.–16.1. | Luottamusmiesten peruskou-
lutus 1. jakso, Helsinki, SuPer |
| 15.–18.1. | Matkamessut, Helsinki |
| 21.1. | Duuni Expo ja Yrittäjyyspäivät
2015, Lahti |
| 23.–25.1. | Audi Freestyle Tour Fabulous
Ruka 2015 |
| 26.–27.1. | SuPer-Opojen peruskurssi,
Helsinki, SuPer |
| 26.–30.1. | Luottamusmiestutkinto 2,
Helsinki, SuPer |
| 27.1. | Kansallinen lähihoitajapäivä |
| 27.1.–1.2. | DocPoint-dokumenttielokuva-
festivaali 2015, Helsinki |

HELMIKUU

- | | |
|------------|---|
| 2.–6.2. | Luottamusmiestutkinto 1,
Helsinki, SuPer |
| 4.–5.2. | Aktiivinen ammattiosasto I,
Vantaa, SuPer |
| 5.–6.2. | Luottamusmiesten jatkokurssi,
Helsinki, SuPer |
| 9.–13.2. | Luottamusmiestutkinto 1,
Oulu, SuPer |
| 10.–11.2. | Ammatilliset opintopäivät
2015, Tampere, SuPer |
| 18.2. | Yhdysjäsen on ykkönen,
Kuopio, SuPer |
| 28.2.–1.3. | Yhdistyksen taloudenhoidon
perusteet, Helsinki |



Hanki uusi jäsen, saat 30 euron lahjakortin!



Kun hankit uuden varsinaisen jäsenen Suomen lähi- ja perushoitajaliittoon, saat palkkioksi 30 euron arvoisen lahjakortin. Liittymään tulee olla ensimmäistä kertaa SuPerin jäsen.

Merkitse omat tietosi uudeksi jäse-

neksi liittyvän liittymislomakkeeseen kohtaan suositteleva/jäsenhankkija. Varmista, että jäsentiedoissasi on oikea sähköpostiosoite, sillä lahjakortit lähetetään ensisijaisesti sähköisenä. Kortilla voi ostaa yli sadan yrityksen tuotteita.

Lisätietoja jäsenkorttiasiaasta löydät ilmoituksesta, joka on tämän lehden sivulla 51. ■

Uusi jäsenkortti postitse

SuPerin uusi jäsenkortti postitetaan jäsenille erillisenä postituksena kuluvaan tammikuun aikana.

Jäsennumerosi on kortin kääntöpuolella.

Jäsennumeroa tarvitset asioidessasi



liiton toimiston kanssa ja kirjautuessasi verkkosivujen jäsen-sivuille.

Tammikuussa postitetaan myös itsemak-suviitteet erillisessä kir-

jeessä niille jäsenille, jotka ovat valinneet tämän jäsenmaksutavan. ■

Vihreä kirja nyt oranssina

Kunta-alan tuloksellisuuteen, yhteistoi-mintaan, työhyvinvointiin ja työsuoje-luun liittyvät sopimukset, suositukset ja ohjeet on koottu omaan kirjaansa, jota on tähän asti kutsuttu Vihreäksi kirjaksi. Kirja on nyt päivitetty ja sen väri-

on samalla muuttunut oranssiksi.

Kirjaa saa tilata KT Kuntatyönantajien julkaisumyynnistä.

Sopimukset ja suositukset löytyvät myös KT:n nettisivuilta www.kuntatyönantajat.fi. ■

NYT ON AIKA

► Suositella SuPeria kaverille, pal-kitsemme sinut! Lue lisää www.superliitto.fi/jasenyys/suosittelu-superia-2015/.

► Juhlia Kansallista lähihoitajapäivää 27.1.

► Ilmoittaa, jos olet äitiyslomalla, hoitovapaalla tai saat muuta Kelan maksamaa etuutta. Ilmoita

tilanteestasi.jasenrekisteri@superliitto.fi

► Ilmoittautua kevään kursseille.

► Alkaa valmistella vuoden 2014 vuosikertomusta ja tilinpäätöstä.

► Suunnitella teemapäivä lääke-hoidosta. Lääkehoidon päivä 19.3. www.laakehoidonpaiva.fi

Hyvää ja tuloksellista uutta vuotta

Uusi vuosi tuo tullessaan aina tunteen siitä, että kaikkea uutta ja kivaa voi tapahtua. Se on oikeastaan ihana tunne, uuden odoteltua ja samalla peilausta edelliseen vuoteen. Kaikkialla on viime vuoden puolella tehty vuosisuunnitelmia ja talouslaskelmia parhaan tiedon ja ennustajalahjojen mukaan, yritetty miettiä, miten voimme vastata tulevaisuuden eri haasteisiin.

SuPer aloittaa uuden vuoden herätel- len työnantajien ajatuksia työolojen parantamiseksi. Miten voimme tehdä työs- tä houkuttelevaa ja mielekästä, sillä si- tähän se parhaimmillaan on. Nyt mo- nissa paikoissa taloudellinen tilanne on johtanut siihen, että superilaisten työn- kuvaa on laajennettu. Hoidettava saa en- tistä vähemmän hoitajan aikaa, kun osa työajasta menee tukipalveluiden tekemi- seen, siivoukseen, pyykinpesuun ja ruoan laittamiseen. Tämä työtapa on kuiten- kin käytetty loppuun, eikä se tuota hal- luttua tulosta. Voisi melkein todeta, että samaan aikaan kun halutaan, että hoidet- tavat asuvat pidempään kotona ja kun- toutuvat, lapset saavat parempaa kasva- tusta ja koulutusta ja sairaalassa hoito- ajat lyhenevät, kurjistetaan superilaisten mahdollisuutta toimia näiden tavoittei- den mukaisesti.

Muutetaan me toimintoja ja mah- dollistetaan hyvä hoito. Superilaiset ovat hoitotyön ammattilaisia ja työs- kentelevät hyvin erilaisissa olosuhteis- sa. Kuitenkin kaikille yhteinen tekijä on, että superilaiset tekevät hoitotyö- tä, tukipalveluihin on omat ammatti-

laisensa. Meillä on monia työpaikko- ja, joissa voidaan hyvin. Työ on mie- lenkiintoista, työnantaja arvostaa osaa- mista eikä aseta siihen keinotekoisia es- teitä. Näissä työpaikoissa hoitotyön ke- hittäminen kuuluu toimintatapoihin, niissä on positiivinen meininki, joka taas johtaa tulokselliseen työhön. Työn- tekijöillä on ammatti-identiteetti koh- dallaan, ja he tekevät työtä ammattitai- dolla ja sydämellä.

Miksi näiden työpaikkojen toimin- tatapoja ei saada monistettua kaikkial- le? Monet keksivät useita syitä, mutta nyt nämä syyt olisi syytä laittaa romu- koppaan ja ottaa paremmat työkäytän- nöt haltuun. Kun superilaisilta on ky- sytty, miten he itse parantaisivat työolo- jaan, on melkein kaikkien vastaus, että lisäämällä lähi- ja perushoitajien mää- rää, arvostamalla koulutuksessa tullut- ta osaamista sekä selkeyttämällä työn- kuvaa. Tämä tulee aina ilmi, riippumat- ta siitä, missä ollaan töissä. Vastauksista voidaan myös päätellä, miten superilai- set kokevat työhönsä liittyvät ongelmat. Hoito- ja hoivatyö tehdään yksilön tar- peista lähtien, ja se on koko ajan läsnä olevaa työskentelyä. Hoidon tarve mää- räytyy työpaikkakohtaisesti. Siis se, mi- tä hoitoa, hoivaa, kasvatusta tai muu- ta vastaavaa siinä paikassa on tarjolla ja mitä siellä vaaditaan. Yhteistä on vain se, että työ sitoo hoitajan hoidettavaan. Aikaa pitäisi antaa enemmän hoidet- tavalle, mutta kun muut jo odottavat vuoroaan, kiire ja riittämättömyyden tunne ovat tilanteen välitön seuraus.

Yksi hoitaja ei kykene hoitamaan montaa ihmistä yhtä aikaa. Tarvetta

on niin henkilöstömäärän lisäämiseen, osaamisen arvostamiseen kuin työnku- vien selkiyttämiseen, jotta saadaan ai- kaan paras mahdollinen tulos. Superi- laiset työskentelevät moniammatillisis- sa työpaikoissa. Kaikkien työpanosta tarvitaan ja nyt olisi hyvä ottaa kaikki- en osaaminen täysimääräisesti käyttöön. Siis ei enää keinotekoisia kieltoja osaa- misen käytöstä.

Tehdään tämä muutos yhdessä, Su- Perin arvojen mukaan rohkeasti, vas- tuullisesti ja kunnioittaen. ■

Terveisin, Silja



TARVETTA ON NIIN HENKILÖSTÖMÄÄRÄN LISÄÄMISEEN, OSAAMISEN ARVOSTAMISEEN KUIN TYÖNKUVIEN SELKIYTTÄMISEEN.

Nyt se on nähty vanhustenhoidossa: Suositukset eivät riitä

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPer tutki ja THL tutki: henkilöstömitoitus ei toteudu ympärivuorokautisessa hoidossa. Pitävätkö päättäjät lupauksensa? Onko vanhuksilla ystäviä vaalivuonnakaan?

SuPer on tehnyt pitkään työtä riittävän henkilöstömitoituksen takaamiseksi vanhusten ympärivuorokautiseen laitoshoidon, ja liiton näkemys on, että hyvä henkilöstömitoitustilanne on vähintään 0,8. Tämän SuPer halusi myös sisällyttäväksi vuonna 2013 voimaan tulleeseen vanhuspalvelulakiin.

Lukuisten neuvottelujen jälkeen liitto oli valmis tyytymään 0,5:n mitoitukseen, kunhan se saataisiin lakisääteiseksi. Sinnikkästä työstä huolimatta jopa 0,5:n mitoitus jäi suositukseksi.

Maamme johtavat ministerit sitoutuivat kuitenkin lupaukseen lain tarkistamisesta, jos yksikin vanhustenhoidon ympärivuorokautisen hoidon yksikkö alittaa 0,5 vähimmäismitoituksen vuonna 2014. SuPerin viime keväänä julkaiseman selvityksen mukaan näin tapahtui noin joka viidennessä ympärivuorokautista vanhustenhoidon tarjoavassa yksikössä. THL:n uusimman selvityksen mukaan joka kymmenes yksikkö alittaa mitoituksen.

– THL:n lukema näyttäisi, että pien- tai parannusta olisi tullut, mutta nyt on mielenkiintoista katsoa, miten meidän



SuPer on tiedottanut suurelle yleisölle hyvän henkilöstömitoituksen merkityksestä ympärivuorokautisessa hoidossa. Joulun alla Pasilan asemalla tempaistiin teemalla: Hyvä hoito ei ole säilytystä. Mukana oli myös liiton asiantuntija Johanna Pérez.

päättäjämme arvostavat omia lupauksiaan. Eduskunnassa punnitaan nyt vanhusten arvostus ja kansanedustajien aiemmin antamat lupaukset, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo sanoo.

Hän muistuttaa, että SuPerin vaatima 0,8 on alun perin sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2008 ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukainen luku. Koska aina on huomioitava asiakkaiden palvelutarve, ei edes 0,8 ole aina riittävä.

Ympärivuorokautista hoitoa tarvitsevien asiakkaiden tarpeisiin vastattaessa SuPerin näkemys on, että 0,5:n mi-

toitus ei riitä laadukkaaseen hoitoon. Kuitenkin edes tämän henkilöstömäärän takaaminen lainsäädännöllä on parempi vaihtoehto kuin palveluntarjoajien moraaliin luottaminen.

– Kunnat vaativat valtiolta lisää rahaa mitoituksen turvaamiseksi. Kuitenkin luku 0,5 oli jo siinä suosituksessa, jota valtiovalta kuvitteli kuntien noudattavan, joten sen ei tarvitse kompensoida kuntien laiminlyöntejä. Kyse ei edes ole valtavasta rahamäärästä. Kyse on enemmän siitä, miten päättäjät arvostavat iäkkäimpiä ja suurempaa hoivaa tarvitsevia kansalaisia. ■

HOIDONTARVE ON TÄRKEIN MITOITUSMITTARI

Jussi Salon mukaan henkilöstömitoitustilannetta pitää jatkuvasti avata, sillä se ymmärretään liian usein väärin. Mitoitustilanne 0,5 ei tarkoita yhtä hoitajaa kahta vanhusta kohden. Hoivayksikön 20 asukasta hoitamaan palkatut 10 hoitajaa tekevät työtä kolmessa vuorossa ja heillä on myös vapaapäivänsä.

Yksikössä on oltava riittävästi myös avustavaa henkilöstöä, sillä hoitohenkilöstö voidaan laskea mitoitukseen

vain hoitotyön osalta.

– Jotkut työnantajat ovat keksineet tasapäästämissä: jos toisessa yksikössä mitoitus on 0,6 ja toisessa 0,4, henkilöstö tasattaisiin. Näinhän ei voi tehdä.

Salon muistuttaa, että ympärivuorokautisen laitoshoidon ohella on pidettävä esillä kotihoidon tilanne, joka on vähintään yhtä haastava kuin laitoshoidossakin. Koulutetuilla lähi- ja perushoitajilla on osaamista ja tahtotilaa tehdä työnsä hyvin, mutta monissa paikoissa se on mahdotonta.

Rinta rottingille lähihoitajapäivänä

Tammikuun 27. päivänä vietetään jo seitsemättä kertaa SuPerin kansallista lähihoitajapäivää. Vuodesta 2009 lähtien kansallisena lähihoitajapäivänä on juhlistettu monipuolisia ja ammattitaitoisia lähi- ja perushoitajia.

Päivämäärä on erityinen SuPerin historiassa. Samana päivänä vuonna 1948 perustettiin Suomen Apuhoitajayhdistys, josta on reilun kuudenkymmenen vuoden aikana kasvanut kaikkien lähi- ja perushoitajien oma liitto SuPer.

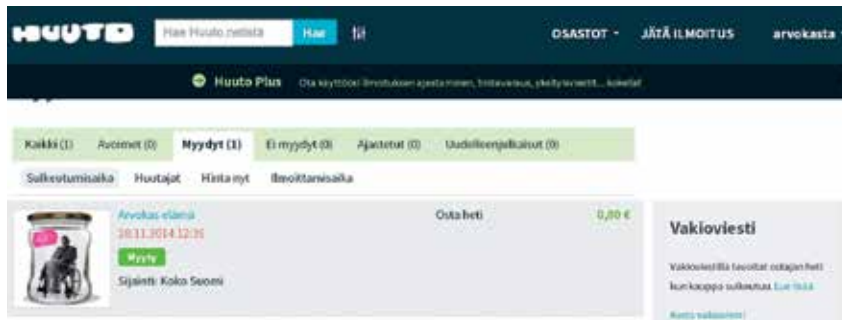
Löytyypä työpaikka julkiselta tai yksityiseltä sektorilta tai vaikka omasta hoiva-alan yrityksestä, lähi- ja perushoitaja tekee työtään aina lähellä ihmis-

tä. Siitä saa ja pitää olla reilusti ylpeä.

Tänä vuonna päivää vietetään ympäri maata SuPerin ammattiosastojen järjestämien tapahtumien ja tempausten merkeissä.

Ammattiosastot ja SuPerin yhdysjäsenet vievät superilaiset terveiset työpaikoille infomateriaalin ja tuubi-huivien muodossa. Lähihoitajia kouluttavissa oppilaitoksissa SuPer-Opot järjestävät päivän mittaan opiskelijoille monenlaista hauskaa toimintaa.

Päivän tapahtumista omalla alueella tai oppilaitoksessa voi kertoa myös sosiaalisessa mediassa hashtagilla #lähihoitajapäivä. ■



Arvokas elämä myytiin Huudossa!

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin yhä jatkuva kampanja arvokkaan vanhuuden puolesta sisälsi myös tempauksen verkkohuutokauppa Huuto.netissä. Siellä Arvokas elämä eli symbolisesti lasipurkkiin suljettu pyörätuolissa istuva mies myytiin alennushintaan, nollalla eurolla.

Kampanjallaan SuPer haluaa korostaa, että vanhuspalvelulaista ei tule poistaa arvokasta elämää yhtenä laitoshoidon perusperiaatteista. Hoivaa ja hoitoa kotona tai laitoksessa ei pidä laittaa alennusmyyntiin, kuten nyt näyttää tapahtuvan.

Kampanjassaan SuPer on muun muassa kirjelmöinyt kansanedustajia ja muistuttanut, mitä arvokas elämä pitää sisällään.

Huuto.netissä nollalla eurolla myynissä olleen arvokkaan elämän ostanut rouva haluaa pysyä tuntemattomana, mutta hän pitää SuPerin erilaisesta kampanjoinnista hyvän asian puolesta.

– Istun itsekkin pyörätuolissa, ja avustajani on superilainen. Kampanjanne on hauska ja onnistunut. Kävin liiton verkkosivulla ja seuraan asiasta käytävää keskustelua. ■

Nuoria kaivataan järjestötoimintaan

Suomessa on noin 13 000 sosiaali- ja terveysalan järjestöä, kertoo THL. Aktiivisimmin niiden toiminnassa ovat mukana korkeasti koulutetut naiset ja iäkkäät miehet. Erityisesti eläkeläiset ja perhevapaalla olevat ovat hyvin edustettuina. Sen sijaan nuoria järjestötoimintaan ei houkuttele. Myös työttömiä tai kokopäivätyössä olevia on vaikea saada mukaan. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaan osallistumisen motiivit vaihtelevat iän ja sukupuolen mukaan. Kun vanhempia väestöryhmiä toimintaan houkuttelee yhteisöllisyys, vetoaa nuorempiin enemmän itse tekeminen.

Hammashoidon Kela-korvaukset pienenevät

Vuoden alusta alkaen suun ja hampaiden tutkimuksesta saa sairausvakuutuslain mukaista korvausta vain joka toinen kalenterivuosi. Samalla hammashoidosta maksettavat korvaukset pienenevät noin neljänneksellä. Korvaus voidaan kuitenkin maksaa kerran kalenterivuodessa, jos tiheämpi tutkiminen on potilaan terveydentilan vuoksi tarpeellista.

Lapsilisien määrät alenivat 8,1 prosentilla

Lapsilisien määriä alennettiin 8,1 prosenttia tämän vuoden alusta. Alentaminen ei koskenut lapsilisän yksinhuoltajakorotusta. Lapsilisän määrä on yhdestä lapsesta 95,75 euroa, toisesta lapsesta 105,80 euroa, kolmannelta lapsesta 135,01 euroa, neljännestä lapsesta 154,64 euroa ja jokaisesta seuraavasta lapsesta 174,27 euroa.

Yksinhuoltajakorotusta saa edelleen 48,55 euroa jokaisesta luona asuvasta, lapsilisään oikeutetusta lapsesta. Lapsilisää saavia perheitä arvioidaan olevan noin 557 900.



Sote-uudistus etenee

Arviot kuntien kustannuksista julki

TEKSTI MINNA LYHTY

Sote-uudistuksessa joidenkin kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset pienevät, joidenkin kasvavat huomattavasti.

Hallitus antoi sote-lakiesityksen eduskunnalle joulukuun alussa. Samassa yhteydessä julkistettiin sosiaali- ja terveysministeriön arviolaskelma kuntien tulevasta sote-kustannuksista.

– Osa kunnista voittaa, osa häviää, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo kertoo.

Suurin voittaja olisi Pelkosenniemi, jossa sote-uudistus laskisi sote-kustannuksia yli 1800 euroa asukasta kohden. Suurin häviöjä olisi Miehikkälä, jonka kulut nousisivat yli 900 euroa asukasta kohden. Suurimmalla osalla kunnista muutos olisi alle 200 euroa. Muutoksia tasoitetaan siirtymäajalla vuosina 2017–2020 ja rajaamalla muutos enintään 400 euroon asukasta kohti.

– Jotkut kunnat ovat ilmoittaneet, että esitetyt laskelmat ovat kestävämpiä. Jos sote-kustannukset nousevat merkittävästi, se johtaa monen kunnan osalta väistämättä siihen, että kunnasta tulee kriisikunta. Silloin ainoaksi vaihtoehdoksi jää pakkoliitos toiseen kuntaan.

Tällä hetkellä kunnat päättävät, kuinka paljon ne käyttävät rahaa sote-palveluihin. Erot kustannuksissa ovat suuret. Pienimmillään sote-maksut ovat 2 300 euroa, suurimmillaan 5 500 euroa asukasta kohden. Yksi sote-uudistuksen tavoitteista on tasata näitä eroja. Pienemmät kustannukset voivat tarkoittaa tehokkaasti hoidettuja palveluja tai sitä, että palvelut ovat suppeampia tai huonolaatuisempia kuin toisaalla.

Lakiesityksen mukaan kunnat ra-

hoittavat sote-palvelut asukaslukuun perustuvalla maksulla. Maksussa otettaisiin huomioon tarvetekijät, kuten palvelujen käyttö ja asukkaiden ikärakenne. Lisäksi valtio rahoittaa toimintaa antamalla kunnille sosiaali- ja terveyshuoltoon tarkoitettuja valtionosuuksia.

Salon mukaan valtionosuuksien pi-

VALTIONOSUUKSIEN PITÄISI TULLA SUORAAN SOTE-ALUEELLE, EI KUNNALLE.



täisi tulla suoraan sote-alueelle, eikä kunnalle. Kunnat maksaisivat vain sote-maksun, joka määräytyisi asukasluvun mukaan.

Salon mielestä vielä tätäkin parempi rahoitusvaihtoehto olisi sote-vero. Se ei välttämättä kasvattaisi tavallisen palkansaajan verorasitusta, sillä kunnallisveroprosenttia voitaisiin laskea merkittävästi.

– Nykyään sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannukset alibudjetoidaan taroituksella monissa kunnissa. Sitten ihmetellään, miksi rahat eivät riitä ja aloitetaan säästötoimet. Sote-vero poistaisi tällaiset ongelmat. Vuosittain voitaisiin tarkistaa, kattaako kerätty vero kulut. Tarvittaessa veroprosenttia voitaisiin siis nostaa tai laskea.

Kun rahoitus olisi riittävä, olisi mahdollista tehdä ennaltaehkäisevää työtä. Se tulisi paljon halvemmaksi kuin jo syntyneiden sairauksien ja muiden ongelmien hoitaminen.

Salo pelkää, että sote-alueen päätöksenteossa alue- ja puoluepolitiikka saavat liian suuren merkityksen.

– On riski, että päättäjät puolustavat omia nurkkiaan, eivätkä näe kokonaisuutta selkeästi. Toimiva sote-alue tarvitsee vaaleilla valitut valtuustot, kokopäiväiset hallitusammattilaiset ja sote-veron. Hallituksissa pitää olla talous- ja henkilöstöhallinto-osaamista sekä erityisosaamista kaikilta sosiaali- ja terveysalan osa-alueilta. Ideologiset ja aluepoliittiset vaikutteet pitää jättää päätöksenteossa syrjään.

– Mikäli sote-alueet ja kuntayhtymät pystytään rakentamaan näillä eväillä, silloin meillä on toimiva palveluverkko, jonka rahoitus pystytään myös turvaamaan vuosikymmeniksi. ■

SuPer ei lähde keskusjärjestöön, jossa hoitajien ääni ei kuulu

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Ammattiliitot ovat aloittaneet keskustelun siitä, pitäisikö kaksi suurta palkansaajakeskusjärjestöä yhdistää. SuPer on mukana neuvotteluissa, mutta ei lähde mukaan hankkeeseen, jossa hoitajien ääni ei pääse kuuluville.

SuPer ja 24 muuta ammattiliittoa ovat käynnistäneet hankkeen, jossa mietitään kahden suuren palkansaajakeskusjärjestön, STTK:n ja SAK:n yhdistämistä.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kertoo, että yhdistymisasiä on aivan alkulahteilla.

– Me liitot alamme yhdessä katsoa, millainen selvitystyö asiasta tehtäisiin. Vaikea siis vielä sanoa, mikä mahdollisen yhdistymisen jälkeen muuttuisi hoitajien kannalta.

– Koko jutun ydin on kuitenkin se, että missään nimessä emme voi mennä sellaiseen keskusjärjestöön, missä meidän äänemme ei kuulu. Olemme kuitenkin 16. tammikuuta muka-

na yhteisessä pöydässä keskustelemassa, millainen selvitystyö yhdistymisestä tehdään, jos tehdään.

PAINOSTUSVOIMAA

Tällä hetkellä SuPer kuuluu keskusjärjestö STTK:hon. Yksi peruste yhdistymissuunnitelmille on, että koulutustaustaan perustuva jako STTK:n ja SAK:n jäsenten välillä ei nyky maailmassa ole niin merkittävä, että tarvittaisiin kaksi palkansaajien keskusjärjestöä.

Yhdistymistä miettivien liittojen yhteistiedotteessa korostetaan mahdollisen yhden laajan palkansaajajärjestön antamaa neuvotteluvoimaa työnantajatahoa vastaan. Lisäksi ammattiyhdistysliikkeeltä vaaditaan nykyoloissa entistä voimakkaampaa näkyvyyttä, jollaisen jättijärjestö toisi.

Palkansaajaliikkeellä on jo nyt paljon yhteisiä tavoiteasetteluja. Liitot katsovat, että työn tekijäpuolen yhteistyö

voisi kuitenkin olla vielä nykyistä tiiviimpää. ■



Kunnat aikovat jatkaa henkilöstömenojen leikkauksia

Kunta-alalla leikattiin viime vuonna henkilöstömenoista keskimäärin kaksi prosenttia. Kuntatyönantajat leikkaavat tänä vuonna henkilöstömenojaan viime vuotta enemmän. Henkilöstömenoissa varaudutaan 2,3 prosentin eli lähes 500 miljoonan euron säästöihin.

Kunta-alan palkkasumma henkilösivukuluineen oli viime vuonna runsaat 21 miljardia euroa. Tiedot perustuvat

KT Kuntatyönantajien marras-joulukuun vaihteessa kuntien ja kuntayhtymien henkilöstöjohdolle tekemään selvitykseen.

Lomautuksia on luvassa ainakin 23 kunnassa tai kuntayhtymässä. Lomautukset koskevat joka viidettä lomautuskunnassa tai -kuntayhtymässä työskentelevää henkilöä. Keskimääräisen lomautusajan oletetaan olevan 11 päivää. ■

Riitta Juujärvi palkittiin Kotkassa



Perushoitaja Riitta Juujärvi on saanut Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carean hoitotyön palkin-

non. Juujärvi työskentelee keskussairaalan silmätautien yksikössä. Palkinto osuu keskussairaalaan vain harvoin perus- tai lähihoitajalle. Perusteluissa korostetaan Juujärven iloisuutta, empaattisuutta, osaamista ja kykyä yleiseen potilasohjaukseen. Myös itsensä ja potilasohjeiden kehittäminen sekä rakkaus hoitotyöhön olivat raadin mieleen.

– Ei käynyt kyllä mielessä, että palkinto voisi tulla minulle. Kiitos osastonhoitaja Heli Hippalalle, joka lähti esittämään minua huomion kohteeksi. Nyt palkittujen joukossa muistettiin myös meitä perustöiden tekijöitä. Otan palkinnon lämmöllä vastaan, vaikka meillä eletään raskaita aikoja yt-neuvottelujen takia, 35 vuotta sitten apuhoitajaksi valmistunut Juujärvi kertoo.

Superilaisista palkinnon saivat myös perushoitaja Tarja Partio-Oinonen, lähihoitaja Johanna Suvanto ja vastaanottosihteeri Eeva-Liisa Paavola.

Ensihoito toimii melko hyvin

Valviran joulukuussa 2014 julkaiseman selvityksen mukaan ensihoidon järjestämisvastuun siirtyminen kunnilta sairaanhoitopiireille on selkeyttänyt ensihoitojärjestelmää. Ensihoito toimii kokonaisuutena arvioiden melko hyvin. Toiminnassa on kuitenkin edelleen kehittämistarpeita, sillä sairaanhoitopiirien välillä on isoja eroja.



Nokia-potkut eivät tuoreita lähihoitajia enää harmita

TEKSTI JA KUVA ARTO JOKELA

Taina Degert ja Katja Honkanen haaveilivat nuorempina hoitoalasta. Sanna Hiltuselle hoitoala ei ollut haave, mutta alalle tultuaan hän kokee sen omakseen.

Kahdeksas helmikuuta 2012 median pääuutinen: Nokia irtisanoi Salosta tuhat. Yt-neuvottelut käynnistyivät ja keskiviikkona 28. maaliskuuta edessä olivat irtisanomiset.

– Aamulla jaettiin irtisanomisilmoitukset. Joku sai lähteä, joku jäädä, muistelee Nokialla yli 20 vuotta työskennellyt Taina Degert. Hän sai lähteä.

Lähteä saivat myös Katja Honkanen ja Sanna Hiltunen. Katja Honkaselle maaliskuinen päivä jäi mieleen monestakin syystä. Paitsi että tuli potkut, isä täytti vuosia ja avioero astui voimaan. Sanna Hiltunen täytti samana päivänä 36 vuotta. Honkanen oli reilu kolmikymppinen ja Degert hieman alle viisikymppinen.

Degert ja Honkanen lähtivät irtisanomisilmoituksen saatuaan publiin, Vanhaan Mestariin. Aamulla Honkanen kertoi miettineensä, että miten tästä eteenpäin; oli arki, krapula ja työt loppu. Siitä se elämä lähti kuitenkin kohti uusia latuja.

Hiltunen, viiden lapsen äiti, suuntausi eroilmoituksen saatuaan kotiin.

Degert työskenteli Nokian ajasta 15 vuotta työnopastajana. Hiltuselle työvuosia kertyi liki 20. Tästä hän oli puo-

let kotona lasten kanssa, lopun aikaa kokoamassa ja pakkaamassa puhelimia. Honkanen ehti olla Nokialla 15 vuotta. Viimeksi hän työskenteli NPI-assistenttina, testasi puhelimia suunnittelun ja koetuotannon välissä.

KONDIITTORI, RAVITSEMUSALA, MEDIA VAI HOITOTYÖ?

Irtisanottujen työvelvollisuus Nokialla päättyi, kun irtisanomisilmoitukset jaettiin. Tosin työtä oli tehty jo pidemmän aikaa vajaille tehoilla. Joulun alla oli kudottu sukkia ja kääritty niitä joulupaketteihin vähävaraisten lasten Joulupuu-keräykseen.

Työvelvollisuuden päättyttyä oli aikaa miettiä tulevaisuutta. Hyvän avun antoi Nokian Time out -koulutus, jossa oli mahdollisuus suunnitella tulevaa. Aluksi mielessä pyöri monenlaisia ajatuksia. Degert mietti ravitsemusala, Hiltunen kondiittorin ja hierojan uria, Honkasella mielessä käväisi media-ala.

Lähihoitajia heistä kuitenkin tuli. Viralliset todistukset tutkinnon suorittamisesta jaettiin heille ja noin 30 muulle entiselle nokialaiselle syyskuun puolivälissä. Hiltunen ja Honkanen valmistuivat sairaanhoito- ja huolenpitolinjalta, Degert vanhustyön linjalta.

Miten he sitten päätyivät opiskelemaan hoitoalaa? Degertille hoitotyö oli lapsuudenhaave, Honkasellakin tavoite jo nuoruusvuosista. Kumpikin oli hakenut aiemmin myös alan koulutuk-



Syksyllä lähihoitajiksi valmistuneet Taina Degert, Sanna Hiltunen ja Katja Honkanen ja kaipaavat Nokialta lähinnä hyviä työkavereita. Pahaa sanaa heillä ei ole sanottavana uusitakaan työkavereista. Ihania ihmisiä, joilta saa apua aina tarvittaessa.

seen, mutta jättänyt menemättä, koska lapset olivat olleet pieniä.

Haaveet painoivat vaakakupissa, kun piti päättää, mitä jatkossa tekisi.

Hiltuselle hoitoala ei ollut nuoruudenhaave, joskin lopulta valinta oli aika helppo.

– Tunsin, että sovin alalle. Myös monet ystäväni sanoivat niin, hän kertoo.

YÖT OPIN SAUNASSA JA VAIKEA ALKU

Sanna Hiltuselle opiskelu oli sananmukaisesti opin sauna. Suurperheessä ai-



noa rauhallinen soppi lukemiseen löytyi nimittäin saunasta.

– Menin kirjojen ja monisteitten kanssa saunaan ja luin siellä. Joskus heräsin saunasta aamulla, hän muistelee.

Kaikille kolmelle opiskelun alku oli vaikea. Degert ja Hiltunen tuskailivat tehtävien kirjoittamisten kanssa. Honkasella oli vaikeuksia ymmärtää aluksi kaikkea, mitä opiskeluun liittyi. He järkyttyivät myös alun koesumasta ja kokeiden laajuudesta.

– Kontattiin lattialla ja piirrettiin. Mietin, että tätäkö lähihoitajaopiskelu on, hän muistelee lasten ja nuorten hoidon opinjaksoa.

– Oli se aika järkytys, kun siinä iässä lähti opiskelemaan. Kirjoittaminen on minulle ollut aina punainen vaate, kertoo Degert.

– Kun ensimmäinen suma oli selvitetty, alkoi löytyä itseluottamusta ja opiskelu sujua, Hiltunen sanoo.

Kaikki kolme kiittelevät luokkakavereita, entisiä nokialaisia hekin. Oli hyvä meininki, tsempattiin ja autettiin, jos jostain ei ymmärtänyt.

TÖITÄ LÖYTYI HETI

Töitä kolmikolle löytyi heti valmistumisen jälkeen. Katja

UUDESSA SALOSTA HÄVISI 2500 TYÖPAIKKAA

Vuosi 2012 oli Salossa synkkä. Ensin Nokia irtanoi keväällä tuhat, pian sen jälkeen se ilmoitti lopettavansa Salon matkapuhelintehtaan. Vuoden sisällä yksin Nokialta hävisi Salossa noin 2000 työpaikkaa. Kerrannaisvaikutusten kanssa työpaikkahävikki oli noin 2500. Piilaakson syöksykierre on ollut pitkä ja raskas. Se alkoi Nokian vaikeuksien myötä vuonna 2008. Sen jälkeen kaupungista on hävinnyt noin 6500 työpaikkaa, joista teollisia työpaikkoja on ollut 4500. Nokian osuus tästä on vajaat 3500.

Honkanen aloitti työt Salon läntisessä terveyskeskuksessa. Työ on määräaikainen ja osa-aikainen, mutta se sopii hänelle. Loppuvuodesta hän siirtyy töihin Salon kotihoidon puolelle.

Sanna Hiltunen on työllistynyt Salon terveyskeskussairaalassa ja kehitysvammaisten ryhmäkodissa. Taina Degert Perniön vanhainkodissa ja Salossa vanhusten asuinpalveluyksikössä. Degert on myös Kuntarekryn kirjoilla. Se on myös auttanut työllistymisessä.

– Aamulla kuudelta voidaan soittaa, että tulisitko töihin. Sitten on myös pidemmällä varoitusaajalla olevia työtarjoja, hän kertoo.

Degert, Hiltunen ja Honkanen sanovat, että päätös opiskella lähihoitajaksi oli oikea. Työ tuntuu hyvältä, mukavalta ja mielenkiintoiselta. Lisäksi se on vaihtelevaa, ja joka päivä oppii uutta.

Heitä ei häiritse, että työ on pätäkää tai paikkaa joutuu vaihtamaan. Heistä on itse asiassa hyvä, että alussa saa nähdä lähihoitajan työtä eri näkökulmista. Ainoana työn ikävänä puolena esille nousee Degertin vanhustyössä kohtaama kuolema.

– Ihmisiin kiintyy nopeasti. Tunteet pitää vain kätkeä ja mennä eteenpäin. Se on tunneihmiselle vaikea paikka.

Hiltunen ja Honkanen sanovat pohtineensa samaa valitessaan suuntautumista.

NOKIASTA HYVÄT MUISTOT JA OPIT

Naiset sanovat Nokian olleen hyvä työpaikka ja opettaneen heille paljon. Nokian peruja ovat muun muassa jämpä suh- tautuminen työhön, taito pärjätä erilaisten ihmisten kanssa sekä kyky työskennellä tiimeissä.

Kun heiltä kysyy, oliko vaikea vaihtaa puhelimet hoiva- puolen töihin, on vastaus kolmiääninen eeeiii.

Jos jotain Nokialta on ikävä, niin työkavereita. Siellä oli hyvä porukka. Samaa he sanovat nykyisistään työkavereista. Ihania ihmisiä, joilta saa aina tarvittaessa apua.

Nyt, kun lähes kolme vuotta Nokian potkuista on kulu- nut, kaikki kolme ovat valintaansa tyytyväisiä.

Jos hyvä haltija taikoisi Nokian tehtaan takaisin Saloon, he eivät vaihtaisi sinne takaisin. ■

Lapsuus maatilalla suojaa vielä aikuisenakin

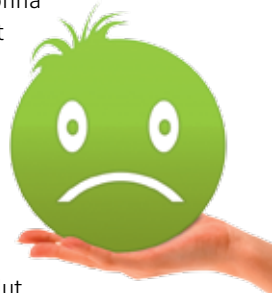
Maatilaympäristössä vietetty varhaislapsuus voi suojata astmalta, allergiselta herkistymiseltä, allergiselta nuhalta tai atooppiselta ihottumalta aikuisiällä. Tämän lisäksi varhaislapsuus maatilalla voi parantaa keuhkojen toimintakykyä aikuisena. Allergisen herkistymisen ja allergisten sairauksien riski aikuisiässä oli sitä pienempi, mitä useampi eläinlaji lapsuuden perheessä oli. Tutkimuksessa esiintyneet eläimet olivat lehmät, siat, lampaat, siipikarja, kissat ja koirat. Tiedot perustuvat Jussi Lammen väitöskirjaan.



THL

Masennushäiriöt ovat lisääntyneet erityisesti naisilla

Masennushäiriöt ovat yleistyneet 30 vuotta täyttäneillä suomalaisilla. Vuonna 2000 masennushäiriö todettiin 7,3 prosentilla väestöstä. Vuonna 2011 esiintyvyys oli kasvanut 9,6 prosenttiin. Masennushäiriöt yleistyivät erityisesti naisilla, joilla masennus on kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä. Masennushäiriöt ovat erityisen yleisiä 30–44-vuotiailla naisilla: heistä 18,6 prosentilla oli ollut masennushäiriö viimeisen 12 kuukauden aikana. Naimattomilla, eronneilla ja leskillä masennus on noin 50 prosenttia yleisempää kuin naimisissa ja avoliitossa olevilla naisilla tai miehillä.



THL



Alkoholi syö maksan

Vuonna 2012 alkoholimaksasairauteen kuoli 1099 suomalaista. Määrä kasvaa jatkuvasti. Suomessa kuolleisuus alkoholimaksakirroosiin on EU-maista suurimpia. Kaikkiaan alkoholikuolemia oli maassamme 2532 kappaletta. Alkoholiperäiset sairaudet ja tapaturmainen alkoholimyrkytys on Suomessa työikäisten kolmanneksi yleisin kuolinsyy, vuonna 2012 näihin menehtyi Tilastokeskuksen mukaan yhteensä 1484 henkilöä. Naisilla alkoholiperäisten kuolemien määrä on kaksinkertaistunut 20 vuodessa.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

TIESITKÖ:

Suomalaiset syövät keskimäärin 10 grammaa suolaa päivässä eli tuplasti enemmän kuin suositellaan.

Rintasyövällä on hyvä ennuste

Suomessa 87 prosenttia rintasyöpäpotilaista elää vielä viisi vuotta syövän toteamisen jälkeen. Määrä on Euroopan huippua. Munasarjasyövässä vastaava elossaololuku on meillä 47 prosenttia ja eturauhassyövässä peräti 90 prosenttia. Suolistosyöpä sairastavista on viiden vuoden kuluttua elossa 63 prosenttia potilaista. Mahasyövässä luku on 25 prosenttia. Keuhkasyöpä sairastavien luku on vain 12 prosenttia, ja maksasyövästä selviytyy viisi vuotta elossa enää 8 prosenttia siihen sairastuneista suomalaisista.

SYÖPÄJÄRJESTÖT



JOULUKUUN KYSYMYS OLI:

Muovikuusi vai aito?

28%
MUOVI

- Ei tarvitse hankkia joka vuosi uutta kuusta.
- Roskaa vähemmän, eikä tarvitse lähteä kuusivarkaisiin naapurin isännän metsiin. Astmaperheessä ehdoton valinta.
- Allerginenkin saa tunnelmallisen joulun.

AITO
72%

- Aito on aina aito. Aidossa kuusessa on hyvä tuoksu.
- Kuusen aito tuoksu ja sen hakeminen metsästä on sitä jotain, joka kuuluu jouluun.
- Tuoksu ja luonnollisuus. Joka vuosi eri malli, eri koko ja tuuheus.
- Till julen hör traditioner! Detsamma gäller då julgranen, det skall vara en och den skall vara riktig! Doften av en riktig gran. Dessutom är höjdpunkten då man får åka ut i skogen på granjakt!
- Metsästä haettu kuusi tuoksuu niin joululta.
- Aidon kuusen tuoksu ja ne tippuvat neulaset ovat oikean kuusen tunnusmerkki.
- Aito on vain aina aito, muovikuusessa ei ole kuusen tuoksuakaan.
- Perinteeseen kuuluu aitokuusi. Aitokuusi luo joulun tunnelman kotiin.

MUUT LEHDET

// Ota hyvä palaute vastaan ja sano vaikka, että kiitos, teinkin kovasti töitä tämän asian eteen ja on kiva, että huomasit sen."

TÄHTIBALLERINA MINNA TERVAMÄKI
KEVA 4/2014

// Aika moni äiti hoitaa hyvin vauvaansa vielä siinäkin vaiheessa, kun ei enää jaksaa pitää huolta itsestään."

ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA
ÄIMÄ RY:N SATAKUNNAN VERTAISTYHMÄN
VETÄJÄ MARIANNA PERE.
ENSKA 5/2014

// Ikävimmät sähköpostit jätän aina lentokoneeseen, koska jopa niihin vastaaminen on mukavampaa kuin ahtaissa oloissa matkustaminen."

KIRJAILIJA TUOMAS KYRÖ
BF NEWZ 2/2014

30 VUOTTA SITTEN



Lehden nimi vaihtui Apuhoitajasta Perushoitajaksi. Liiton nimi oli jo aiemmin muutettu Suomen Perushoitajaliitoksi. Liiton

tavoitteena oli edelleen, että myös apuhoitajan ammattinimike muutettaisiin perushoitajaksi. Perushoitajanimike oli käytössä jo monissa epävirallisissa yhteyksissä, mutta sitä ei ollut vielä virallisesti hyväksytty.

"Mielestämme perushoitaja-nimike vastaa paremmin liittomme jäsenten monipuolista tehtäväaluetta ja itse näistä asemaa hoitotyössä."

PERUSHOITAJA 1/1985

Kivikautisen ruokavalion maukas munakas

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Lähihoitaja Sisko Metso arvostaa itseään syömällä terveellistä ruokaa. Sen on kuitenkin maistuttava hyvältä.

SuPerin edustajiston varapuheenjohtajan Sisko Metson työpaikka on Lahden kotihoidon varahenkilöstössä. Jaksakseen paremmin niin ammatissa kuin superilaisten edunvalvojana hän alkoi jo joitakin vuosia sitten pohtia kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Hän kertoo, että paleoliittinen ruokavalio on viime vuosina tullut yhä enemmän esiin kestäväenä ja hyvinvointia parantavana vaihtoehtona. Se alkoi kiinnostaa häntäkin.

– Esimerkiksi myös Elastinen noudattaa tätä ruokavaliota!

Paleoliittisessa ruokavaliossa suositetaan puhtaita raaka-aineita ja vältetään teollisesti prosessoituja ruokia. Se perustuu näkemykseen, että ihmisen geenit periytyvät kivikaudelta ja maatalouden tuotteet, kuten maito ja vilja aiheuttavat ihmiselle ongelmia.

Sisko toteaa, että lähes kivikautiseen ruokavalioon siirtyminen kävi häneltä kohtalaisen helposti. Gluteiinitomaan ruokaan hän oli siirtynyt jo joitakin vuosia sitten vähentääkseen keliakiariskiä sillä hänen äidiltään ja tädiltään sairaus todettiin noin viidenkymmenen vuoden iässä.

– Ensin innostuin raakasuklaasta ja aloin kokeilla raakaruokailua. Se ei oikeastaan soveltunut kropalleni kovin hyvin, ja etenkin talvisin kaipaen lämmintä ruokaa. Paleoruokaa voi kypsentääkin ja ruokavalio toimii minulla erittäin hyvin. Se on lisännyt jaksamistani, tuonut elämäni fyysistä ja psyykkistä tasapainoa.

Nykyisin paleoruokavaliosta löytää runsaasti tietoa netistä ja tarjolla on myös erilaisia koulutustilaisuuksia ja kursseja, joihin siittä, miten tämä ruokavalio vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Siskon mielestä terveellisyys lisäksi tärkeää on kuitenkin myös se, että ruoka on hyvää. Hän tekee vieläkin ajoittain raakaruokaa kuten kräkkereitä, raakasuklaata ja smoothieita, koska pitää niistä. Lisäksi siemenpatukat ja raakasuklaa ovat helposti mukana kulkevia energialähteitä.

Paleoliittiseen ruokavalioon kuuluvat kasvien lisäksi liha,

kala ja muut merenelävät sekä kananmunat, sienet, hyönteiset ja hunaja. Kasvikset suositellaan syötävän raakoina. Rasvoista suositetaan luonnollisia kasviöljyjä.

– Paleoruokavalio on siitäkkin hyvä, että se on hyvin joustava, jos niin tahtoo.

Ruokavaliosta on olemassa erilaisia protokollia, muun muassa perunasta ja maitotuotteista käydään keskustelua samoin kuin kahvista, teestä ja alkoholista. Niin sanottu autoimmuuninen paleoliittinen ruokavalio on erittäin tiukka. Siinä esimerkiksi kuukauden ajan vältetään myös koisokasveja, pähkinöitä ja siemeniä, kananmunia sekä hedelmiä. Paaston jälkeen näitä potentiaalisesti haitallisia ruoka-aineita tuodaan takaisin ruokavalioon yksitellen ja seurataan kehon reaktioita.

– Minun ruokavaliossani pääasia on se, että ruoka on gluteiiniton ja maidoton. Maidon poistin pari vuotta sitten, en syö edes juustoja. Se oli todellisen taistelun takana, vaikka aikaisemminkin olin laktoositon, Sisko myöntää.

Hän toteaa, ettei ruuassa oleva vähäinen laktoosi kuitenkaan häntä haittaa. Positiivisinta ruokavalion muutoksessa on se, että maitotuotteista luopumisen jälkeen hänellä ei ole ollut yhtään flunssaa, vain parin päivän pientä nuhaa. Uudella ruokavaliolla hänen painonsa alkoi pudota tasaisesti ja pysyy nykytilassa.

Kiireisessä elämässä on vaikea noudattaa tiukkoja ruokavaliota, joten paleoruokavalio on hyvä joustavuutensa takia. Kodin ulkopuolellakin saa helposti sopivaa syötävää. Sisko myös aloittaa päivänsä mielellään paistamalla aamiaiseksi tukevan munakkaan, jonka hän täyttää sillä, mitä kaapista löytyy. Hän painottaa, että tasainen energian saanti on tärkeää. Omatekoiset raakaruokapatukat ovat usein auttaneet häntä tässä.

– Pysin syömään säännöllisesti. Se oli yksi niistä asioista, jotka päätin aloitettuani tämän muutoksen. Toinen oli se, että en syö pahaa ruokaa. Syön vain sellaista, mikä maistuu hyvältä. Lisäksi päätin kiinnittää huomiota niin ruuan kuin koko elämäni laatuun. Näin arvostan itseäni. ■

**PALEORUOKAVALIO ON
SIITÄKIN HYVÄ, ETTÄ
SE ON HYVIN JOUSTAVA,
JOS NIIN TAHTOO.**



Simppeli munakas

- 2 munaa
- noin 1 dl kookosmaitoa
- Kalaharin suolaa
- paistamiseen oliivi- tai kookosöljyä
- täytteeksi esimerkiksi kypsää kalkkunaa ja pakastepinaattia.

Sekoita munat, kookosmaito ja suola joko erillisessä asiassa tai suoraan paistinpannulla. Paista kunnes pinta alkaa hyytyä, älä kuitenkaan liikaa. Pilko kalkkunat ja pinaatti ja asettele ne omeletin puolikkaalle. Taita toinen puoli kanneksi ja anna pinaatin suola hiljalleen.



Hyvä ja avoin kontakti oppilaiden kanssa on koulunkäyntiavustaja Anne Björniselle tärkeä työkalu.



Koulunkäyntiavustajan työ on herkeämätöntä tasapainottelua erilaisten oppilaiden tarpeiden välillä

JOKA PAIKAN ANNE

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA



Kello soi Pihlajamäen ala-asteella. Alaluokkien käytävän, tutummin pikkusiiven, ilman täyttävät uuteen koulupäiväänsä pyrähtävien ensi- ja toisluokkalaisten lasten äänet.

Koulunkäyntiavustaja Anne Björnisen keskiviikko-aamut kuluvat yleensä kolmen eri luokan työskentelyn tukena. Yhden ryhmän luokkaretki on tänään pannut lukujärjestyksen uusiksi. Anne avustaa siksi koko aamupäivän 2B-luokassa.

Hän hoputtaa naulakolla viipyviä sisään luokkaan. Kun kaikki ovat asettuneet paikalleen, voidaan avata joulukalenteri ja laulaa yhdessä tanssivasta lumiukosta.

– Istutko ihan kunnolla, ettet putoa tuoilta, Anne kuiskaa polvillaan tuolilla istuvan tytön korvaan samalla, kun opettaja Erja Keränen kysyy, millaisen joulutervehdyksen luokka haluaisi nauhoittaa koko koulun yhteiseen joululaulutilaisuuteen naapuriluokan opettajan avustuksella.

Tervehdyksen esittäjiksi valitaan kolme sanavalmista oppilasta. Ida, Henock ja Senni seuraavat Annea käytävälle. Esitystä pitää harjoitella hiukan ennen nauhoitusta. Lapset istuvat riviin ja Anne laskeutuu polvilleen heitä vastapäätä. Yhteisen tason hakeminen lasten kanssa on hänelle ominainen ja toimiva työtap.

– Tämä on tosi hyvä, mutta sanotaanko vielä kerran yhdes- ►



Avustaja opettajan silmin

Vantaalainen Rekolan koulu toimii lähikouluperiaatteella. Koulun luokat ovat monikulttuurisia ja opiskeluvalmiuksiltaan epäyhtenäisiä, mikä tekee niistä haastavia. Kohta kolme vuosikymmentä opettajana toiminut Markku Saarinen on huolestunut siitä, että koulunkäyntiavustajien määrä vähenee.

– Tarvetta eriyttämiseen niin ylös- kuin alaspäinkin on paljon. Se vaatii luokkaan ehdottomasti toisen aikuisen. Luokallani on tällä hetkellä käytössä kahdeksan avustajan tuntia. Se ei ole riittävästi.

Hyvä avustaja on lapsen tukena erilaisissa tilanteissa ja oppimisympäristöissä sekä terveydellisten erityistilanteiden hoidossa, esimerkiksi diabeetikolosten kohdalla. Pedagogisesti taitava, aktiivinen, aloitekykyinen ja oppiaineiden sisällöt riittävästi hallitseva koulunkäyntiavustaja takaa osaltaan erilaisten oppilaiden oikeutta saada tarvitsemaansa henkilökohtaista tukea. Vaatimukset ovat melkoiset, Saarinen toteaa.

– Kahden aikuisen läsnäolo luokassa mahdollistaa luokan jakamisen pienempiin ryhmiin, joissa oppimisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisen haasteet tulevat paremmin huomatuiksi ja huomioiduiksi. Haasteellisesti käyttäytyvien toimintaa joudutaan myös toisinaan rajaamaan fyysisesti. Silloin on kaikkien osapuolten oikeusturvankin vuoksi tärkeää, että tilanteessa on toinen aikuinen todentamassa tapahtumien kulkua.

Hyvä koulunkäyntiavustaja on Saarisen mukaan kulanarvoinen opettajan työparina luokassa. Jos heidän määräänsä vähennetään pysyvästi, on edessä suuri joukko heikennyksiä niin oppilaiden kuin opettajien työoloille koulussa.

– Laaditut henkilökohtaiset oppimissuunnitelmat eivät toteutuisi, oppilaiden henkilökohtaiset tarpeet eivät tulisi huomioiduiksi, eriyttäminen kävisi mahdolltomaksi ja lopulta myös opettajat palaisivat loppuun kiihtyvällä vauhdilla. ■

sä ääneen, että osataan varmasti, Anne kysyy ennen kuin ryhmä asettuu vihreän taustakankaan eteen kuvattavaksi.

LÄSNÄOLON TAITO

Luokassa työskennellään tiiviisti lumiukkokäsitöiden kanssa, kun Anne Björninen ryhmineen palaa. Osa oppilaista virkkaa sormin, jotkut leikkaavat valkoisesta huopakankaasta ympyröitä. Markus kaipaa ohjeita liimaamiseen. Anne kaataa lisää liimaa margariinirasian kannelle ja neuvoa samalla:

– Yli jäävät huovan palaset menevät keltaiseen roskikseen.

Koulunkäyntiavustajan läsnäolo on tärkeää kullekin luokan oppilaalle omalla tavallaan. Se on tärkeää myös opettajalle. Hän voi keskittyä opettamaan kunkin oppiaineen sisältöjä, kun Anne auttaa vähäeleisesti aina siellä, missä keskittyminen tai itseluottamus horjuu.

Välillä kannustus, opettajan ohjeesta muistuttaminen tai peukalon painaminen langan päälle riittää. Avustajan läsnäolon vaatiminen itselle sanallisesti tai elein voi kuitenkin olla myös tapa korostaa omaa roolia ryhmässä.

– Minun työni on tasapainottelua kaikkien oppilaiden tarpeiden välillä. Sellaista taukoamatonta huomion jakamista lapselta toiselle. Erilaisia tilanteita pitää oppia lukemaan ja opettaja vinkkaa kyllä, jos jotakin erityistä pitää ottaa huomioon.

Tasapuolista kohtelua ja oppimisrauhaa edistäviin käytöksiä ja työtapoihin opastavat luokassa paitsi seinille ripustetut itse tehdyt julisteet myös Anne. Tunnin työskentelyn jälkeen Waltterin ja Henockin keskittyminen herpaantuu ja pojat alkavat hiipiä luokan keskellä olevan pulpettiryhmän ympäri.

– Pojat hei, edistytäkö teidän työnne tällä tavalla? Opettajahan sanoi juuri, että niiden kanssa pitäisi päästä tänään kunnolla eteenpäin, Anne puuttuu asiaan lempeästi mutta napakasti saman tien.

ARVOKAS JA UHANALAINEN

Kymmeneltä oppilaiden on aika ulkoilla. Anne Björninen ehdii juoda vähän vettä ja istahtaa hetkeksi. Kun hän aloitti Pihlajamäen ala-asteella neljä vuotta sitten, ensimmäisellä luokalla oli kaksi diabeetikkoa. Silloin hän seurasi saman ryhmän koulutyötä kaikilla tunneilla.

– Oli mukavaa tehdä pitkään töitä saman ryhmän kanssa. Oppilaista tuli tuttuja ja tärkeitä. Heillä oli vastikään neljännen luokan tanssit ja itkuhan siellä pääsi, Anne hymyilee lämpimästi.

Työyhteisöään hän kuvailee yhdellä sanalla: luksusta. Koulunkäyntiavustajien työtä arvostetaan ja heidän mielipidettään kysytään. Yhteispeli opettajien kanssa luokassa sujuu usein lähes sanoitta, pienin elein ja katsein.

– Me olemme täällä opettajien työparina, mutta aivan erityisesti auttamassa näitä oppilaita oppimaan. Meillä on sillä tavoin erilaiset mutta tasa-arvoiset roolit.

Anne tietää, että useiden helsinkiläisissä kouluissa työskentelevien koulunkäyntiavustajien työsuhte päättyy vuodenvaihteessa. Hän on helpottunut siitä, ettei itse joudu juuri nyt vaihtamaan toimipaikkaa.

– Erityisluokalta lähtee avustaja ja läksykerho loppuu, kun sen pitäjäksi ei ole enää työntekijää. Oikeastihan avustajien ajan pitäisi riittää myös yleiseen opetukseen, kaikkien oppi-

Koulunkäyntiavustajan työpäivässä kekse-
liäisyys on valttia. Ekaluokkalaisten liikun-
tatunnilla vauhdikkaassa hipassa leivottiin
Anne Björnisen ohjauksessa suurta pipar-
kakkua.



laiden hyödyksi. Tällaiset säästöt ovat
kaikki lapsilta pois, hän toteaa vakavana.

RUUMIS JA MIELI

Lounaalle lähdetään välitunnin jäl-
keen. Anne Björninen nappaa puo-
let luokasta mukaansa ja johdattaa
ryhmänsä kohti alakerran ruokasalia.
Matkalla hän pyytää lapsia laskemaan,
montako kertaa räpäyttää silmiään ja
näyttämään sitten vastauksen sormil-
laan. Tempu toimii, kukaan ei poik-
kea jonosta, vaikka aulan vitriineissä
olisi paljon nähtävää.

Lounas ei ole koulunkäyntiavusta-
jille tauko. Anne silmäilee oppilaiden
asettumista ja valitsee itselleen paikan
pöydästä, jossa saatetaan tarvita ohjaus-
ta hyvissä pöytätaivoissa. Kaikilla ruoka-
lassa on viihtyisämpää, kun oppilaiden
välille ei pääse syntymään kähinöitä.

Ruokailun jälkeen käytetään het-
ki aikaa pienten näytelmien harjoitte-
luun. Anne vie oman ryhmänsä isoon
aulaan. Työn alla on huolellisuuden
merkityksestä vaivihkaa kertova jou-
luinen tarina. Hän ohjaa ja seuraa kir-
jasta vuorosanoja samalla kun joulu-
pukki, joulumuori ja tontut esittävät
kukin oman osansa.

– Te tontut voisitte tulla sieltä jonos-
sa, se näytti äsken hauskalta. Niistä lat-
tialla olevista lapuista ei tarvitse välit-
tää, ne hoidetaan kuntoon valmiiseen
näytelmään.

Sanat sujuvat kaikilta ulkomuistis-
ta. Anne näyttää yhtä tyytyväiseltä kuin
esiintyjät itse.

VÄLIENSSELVITTELYÄ JA TIEDONVÄLITYSTÄ

Alkamassa on välitunti. Anne Björni-
nen toimii valvojana ja pukee keltaisen
huomioliivin talvitakkinsa päälle. Kuu-
siaidan juuressa tytöille syntyy eripuraa.
Anne puuttuu asiaan jutellen rauhalli-
sesti riidan osapuolten kanssa ja sopu
saadaan palautetuksi.

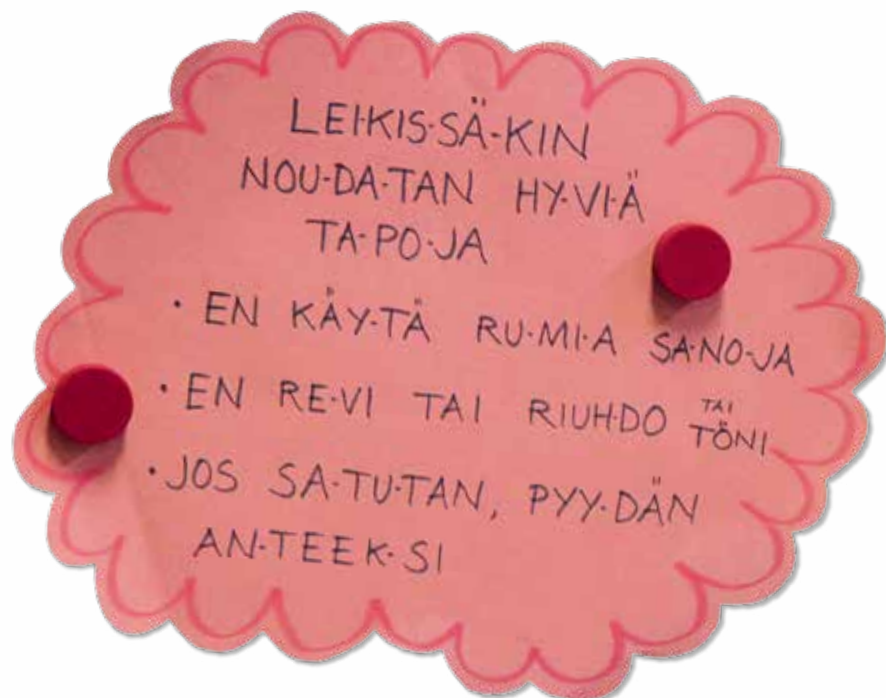
– Lapset tietävät oikein hyvin, että
minä haluan heti selvittää tällaiset tilan-
teet. En kuuntele ollenkaan esimerkiksi
toisten nimittelyä.

Pihaleikkejä valvoessaan Anne ker-
too, että koulu on menossa remonttiin
muun muassa sisäilman laadun paran-
tamiseksi. Se tietää hänelle pakkaustöi-
tä joulun välipäivinä.

– Saa sitten nähdä, kuinka kauan
tullaan toimimaan parakeissa.

Seuraava tehtävä lukujärjestyksessä
on luokan 1B liikuntatunnilla avusta-
minen. Anne huikkaa opettajalle, et-
tä sopii ensin koulupäivänsä jo päättä-
neen pojan kanssa iltpäiväkerhoon tu-
lemisesta ja seuraa heti kohta perässä.

Hän avaa liikuntasalin oven varovas-
ti ja löytää itsensä keskeltä vauhdikas-
ta ambulanssihippaa. Lasten juostessa
toisiaan kiinni aikuiset ehtivät vaihtaa
muutaman sanan. ►



– Tällaisia pikapalavereja pidämme paljon. Vaihdamme ajatuksia lasten asioista. Esimerkiksi tuolta kohta alkavan iltapäiväkerhon puolelta voi olla kerrottavaa. Siellä on enemmän vapaata leikkiä. Joskus me huomaamme siellä jotakin, joka voi olla ongelmallista, mutta joka ei paljastu oppituntien aikana.

VAPAASTI VAAN EI MITEN TAHANSA

Juostuaan itsekin poskensa punaiseksi Anne Björninen kii-rehtii takaisin yläkertaan, missä iltapäiväkerholaiset odottavat jo käytävällä.

– Isoimmillaan ryhmässä voi olla 38 lasta ja meitä aikuisia on kolme. Se voi välillä olla aikamoista. Hei, läksyjen tekijät, tulkaapa te tähän Jenni-open luokkaan.

Iltapäiväkerhon alkajaisiksi osa lapsista tekee läksyjään toisten leikkiessä. Osa vanhemmista on erikseen toivonut sitä. Ryhmän jakaminen kahteen tilaan helpottaa myös ohjaajien työtä. Nyt on poikkeuksellinen päivä, sillä yhtenä vetäjis-tä on tänään sijainen ja toinen pääsee edellisestä tehtävästään paikalle vasta yhden jälkeen. Anne sukkuloi siis kahden huoneen välillä, ohjaa ja neuvoa levottomasti liikehtivää poikaa:

– Koetapa vielä vähän keskittyä siihen läksyyn. Sinulla on enää nämä kuusi kuviota jäljellä.

Viereisessä luokassa kuuluu syntyvän riitaa. Anne arvaa, ketkä ovat asialla ja lähtee katsomaan. Koulunkäyntiavustajan tärkeä työkalu on se, että hän tuntee lapset ja heidän keskinäiset suhteensa. Monta hankalaa tilannetta voidaan vält-

tää suunnittelemalla toimintaa etukäteen.

Anne istahtaa pöydän ääreen ja pitää pikaisen nimenhuu-don. Hän katselee läsnä olevien listaa ja miettii hetken, kei-tä olisi tänään parasta valvoa itse. Sitten hän luettelee yh-deksän nimeä.

– Tämä porukka lähtee nyt minun kanssani pelisaliin. Mutta kuulkaahan. Se on tilana sellainen, että siellä ei voi pi-tää meteliä. Jos joudun siellä erikseen komentamaan, että me-lua on liikaa, tulemme saman tien pois.

Lapset toteavat yhteen ääneen, että selvä on, ja niin Anne lähtee jonon edellä kohti varastotilaa, josta löytyy liuta erilai-sia pelejä ja leikkikaluja. Kaksi pojista jää häääämään aivan lähelle. Pitäisi keksiä jotakin kivaa tekemistä. Anne silmäilee pitkää seinällistä lautapeliä ja ehdottaa muutamaa.

– En jaksa, mun aivot on ihan väsyneet, toinen pojista to-teaa ja saa Annen nauramaan.

Ratkaisu löytyy käsinukeista. Hetkessä pojilla on käynnissä leikki, jota Anne katselee tyytyväisenä. Mieluiten hän näkee-kin lasten leikkivän oman mielikuvituksensa varassa.

Pelit ja leikit keskeytetään ja tavarat siivotaan paikoilleen, kun on aika lähteä välipalalle. Ohjaajien jakaman juustosä-m-pylän ja mehulasillisen voimin jaksetaan iltapäivä loppuun. Ensin luokassa luetaan yhdessä Koiramäen tarinoita ja sitten Anne vie vielä toisen ryhmän lapsia pelisaliin.

– Suurin osa lapsista haetaan neljän maissa, viimeinenkin vartin vaille viisi. Silloin minäkin olen kyllä ihan valmis läh-temään kotiin. ■

Tänään töissä

KUKA

Anne Björninen on 32-vuotias lähi-hoitaja, joka työskentelee koulun-käyntiavustajana Pihlajamäen ala-asteen koulussa Helsingissä. Vuodes-ta 2011 alkaen ammattiin valmistu-neet ovat saaneet nimikkeen koulun-käynninohjaaja.

TYÖURA

Valmistui joulun alla 2010 lähihoi-tajaksi Helsingin Diakoniaopistos-ta osaamisalanaan lapset ja nuoret. On työskennellyt Pihlajamäessä va-kinaisena työntekijänä kaksi vuot-ta. Sitä ennen teki kaksi vuotta sa-maa työtä henkilöstöpalveluyrityk-sen kautta.

HARRASTUKSET

Koira ulkoiluttaa Annea ja hömp-pä-tv antaa aivoille rentoa palautumisai-kaa intensiivisten työpäivien jälkeen.

PARASTA TYÖSSÄ

Pienet persoonat ja se, kun saa huo-mata lapsen kehittyvän niin ihmisenä kuin opiskelijana. Olennaisen tavoitti eräs pieni poika, joka totesi, että An-ne opettaa käytöstä ja käyttäytymistä.

IKÄVINTÄ TYÖSSÄ

Kun näkee, että lapsella eivät ole kaikki asiat hyvin. Muun muassa eri-laiset käytöshäiriöt ja päihdeongel-mat lasten kotona ovat vaikeita asi-oita käsitellä.



Elämää tulehtuneen suoliston ehdoilla

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Tulehdukselliset suolistosairaudet vaikuttavat olennaisesti monen sairastuneen työ- ja toimintakykyyn, koko elämään. Ethän vähättele IBD-potilaan oireita?

Tulehduksellisista kroonisista suolistosairauksista, IBD-sairauksista, yleisimmät ovat Crohnin tauti ja colitis ulcerosa eli haavainen paksusuolen tulehdus. Niiden esiintyvyys Suomessa on väkilukuun suhteutettuna maailman korkeimpia. Lähes 40 000 suomalaista sairastaa tulehduksellista suolistosairautta.

Diagnosoitujen potilaiden määrä on kolminkertaistunut vuosien 1993 ja 2008 välillä, mutta sairauksien syntyyn ei ole löydetty mitään yksittäistä syytä. Noin joka kymmenellä on geneettinen alttius sairastua tulehdukselliseen suolistosairauteen, mutta mitään yksittäistä geeniiä ei voida osoittaa riskitekijäksi.

Dosentti Perttu Arkkilan mukaan yhä enemmän ajatellaan, että ihmisen omilla mikrobeilla olisi merkitystä näiden sairauksien puhkeamiseen. Esimerkiksi potilas sairastuu ensin vatsatautiin, kuten turistiripuliin, joka laukaisee tulehduksellisen suolistosairauden.

– Tarvitaan jokin laukaiseva tekijä, joka aiheuttaa geneettisesti alttiille ihmiselle suolen säätelyhäiriön. Sen seurauksena elimistön omat puolustusmekanismit eivät enää toimi normaalisti suolen bakteereita ja muita mikrobeita vastaan.

VERIRIPULI JA VATSAKIVUT

Crohnin tauti voi esiintyä missä tahansa ruuansulatuskanavan alueella, yleisimmin kuitenkin ohutsuolessa, varsinkin sen loppuosassa tai paksusuolel-
sa. Colitis ulcerosa on tulehduksellinen paksusuolen sairaus, joka sijaitsee tavallisesti sekä paksusuolen että peräsuolen

alueella. IBD-taudin oireita ovat muun muassa ripulointi jopa 20 kertaa päivässä, veriripuli, vatsakivut ja kuumeilu.

Crohnin tauti tai colitis ulcerosa voivat ilmaantua iäkkäällekin, mutta tyypillinen sairastumisikä on 15–30 vuotta. Se tapahtuu siis iässä, jolloin ihminen opiskelee, tekee uravalintoja ja perustaa perhettä. On erittäin tärkeää, että hoidossa huomioidaan koko ihminen.

lääkkäänä sairastuneen lääkkeiden sietokyky ja leikkauksesta toipuminen on heikompaa kuin nuoremmilla.

– IBD-taudin hoidon tekee haas-

teelliseksi sekin, ettei meillä ole edelleenkaan keinoa tietää, miten se etenee yksittäisellä potilaalla. Aktiivisuusvaihe voi tulla lomamatkalla tai kesken ylioppilaskirjoitusten. Noin kuudella prosentilla tauti on jatkuvasti aktiivinen ja noin 40 prosentilla on aktiivinen kausi kerran tai kaksi kertaa vuodessa, Arkkila jatkaa.

LÄHEISTEN TUKI TÄRKEÄÄ

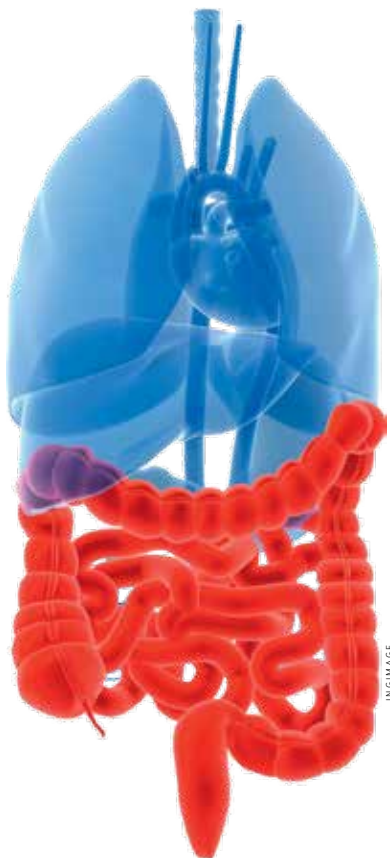
Crohn ja Colitis ry:n sekä Leiras Take-
dan Taloustutkimuksella teettämä kyselytutkimus osoitti, että jopa 80 prosenttia kyselyyn vastanneista kokee, että sairaus vaikuttaa heidän elämäänsä suuresti tai ainakin jossain määrin. Lisäksi 60 prosenttia kertoo sairaudella olevan ainakin jossain määrin vaikutusta heidän työhönsä. Joka kolmas on joutunut luopumaan harrastuksistaan.

– Tulehdukselliset suolistosairaudet vaikuttavat olennaisesti monen sairastuneen työ- ja toimintakykyyn. Olisi erittäin tärkeää, että yhteiskunnan tietoisuus IBD-sairauksista lisääntyisi, jotta sairastuneet saisivat enemmän tukea esimerkiksi lähipiirissään ja työpaikoillaan, kertoo Crohn ja Colitis ry:n toiminnanjohtaja Ulla Suvanto.

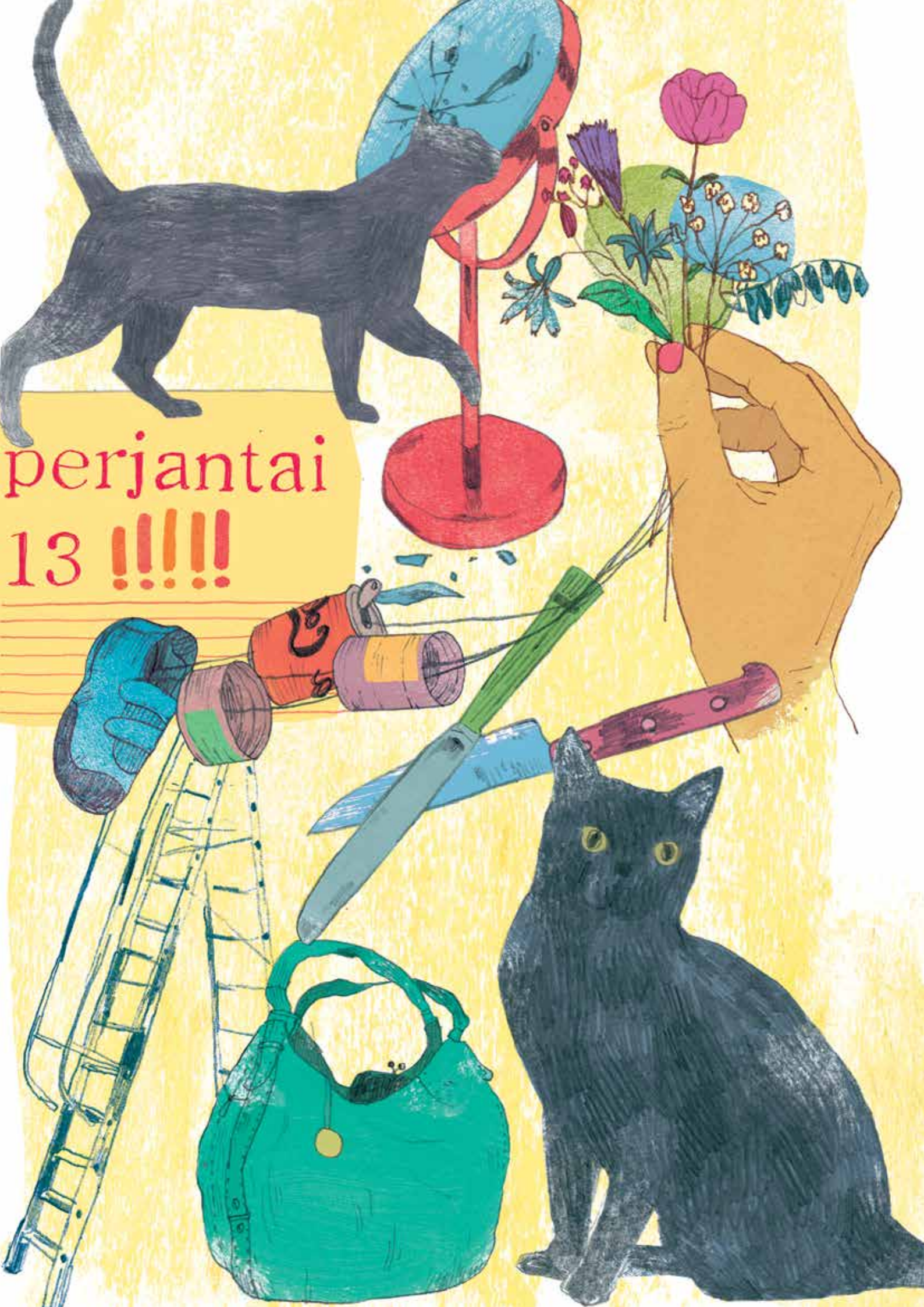
Hän toteaa vastausten osoittaneen, että sairastuneet ovat kuitenkin enimmäkseen tyytyväisiä elämäänsä ja työhönsä, mutta kaipaavat lisää tukea lähipiiriltään.

– Reilusti alle puolet vastaajista kokee nykyisin saavansa riittävästi tukea, ja uskon, että lisäämällä tietoisuutta IBD:stä voisimme parantaa tilannetta. ■

**LÄHES 40 000
SUOMALAISTA SAIRASTAA
TULEHDUKSELLISTA
SUOLISTOSAIRAUTTA.**



DOSENTTI PERTTU ARKKILA JA TOIMINNAN-
JOHTAJA ULLA SUVANTO PUHUIVAT MARRAS-
KUUSSA CROHN JA COLITIS RY:N JA LEIRAS
TAKEDAN JÄRJESTÄMÄSSÄ TILAISUUDESSA,
JOKA OLI OSA CROHN JA COLITIS RY:N
30-VUOTISJUHLAVUOTTA.



perjantai
13 !!!!!

Titanicin kannella ei ollut skeptikkoja

EPÄVARMUUS JA PELKO VAHVISTAVAT USKOA YLILUONNOLLISEEN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Uskomushoitojen suosio kasvaa, kreationismi tekee maihinnousua Eurooppaan ja järkipuheen kantomatka lyhenee. Epävarmat ajat nostavat pintaan intuitiosta kumpuavat yliluonnolliset uskomukset, sanoo tutkija Tapani Riekki.

Maailmassa on paljon hotelleja, joista saa etsiä turhaan huonetta numero 13, ja ihmisiä, jotka tuntevat pakottavaa tarvetta sylkeä olkapäänsä yli nähdessään mustan kissan tekevän sitä sun tätä. Peilin särkyminen saa monet tervejärkisinä pidentyneet kansalaiset aavistelemaan pahinta, samoin tavallista runsaampi pihlajanmarjasato.

Joitakin taikauskoisen torjuntarituualin, esimerkiksi olan yli sylkäisyn, tekemättä jättäminen ahdistaa. Tilanne tuo mieleen tarkistuspakkoisen ihmisen, jonka on pakko varmistaa yhä uudelleen, ettei hella jäänyt päälle. Järjen ääni kuuluu,

mutta jokin pakottaa toimimaan toisin.

Järki ei ole aina mahtavin käskijä niilläkään alueilla, joilla keskustelua käydään yleensä tieteen kielellä. Kaikki eivät suositu uskomaan ilmastonmuutokseen, lyötiinpä heidän eteensä millaiset rätingit hyvänsä. Jotkut jättävät uskomustensa vuoksi ja ammattilaisten suosituksista piittaamatta lapsensa vaille rokotuksia.

Sitten on ihmisiä, jotka peilin kylpyhuoneen lattialle pudotettuaan ehkä muistavat tilanteeseen liittyvät dramaattiset uskomukset, mutta unohtavat ne saman tien – ja kaivavat imurin esiin.

Tutkija Tapani Riekki puhuu kognitiivisesta inhibitiosta: kyvystä seuloa, ehkäistä ja siirtää syrjään ajatuksia, joilla ei ole todellisuuspohjaa. Mitä vahvempi tämä kyky on, sitä vähemmän yliluonnolliseen uskotaan.

– Se, mihin uskot, ei riipu pelkästään siitä, mitä tiedät, vaan myös siitä, miten tietoa käsittelet. Intuitiivinen tiedonkäsitteilytapa suosii uskomista yliluonnolliseen, analyttinen taas perusteltua tietoa ja skeptisyyttä, Riekki selittää. ►

Koulutus ei tiedonkäsittelytapaan juurikaan vaikuta, eivätkä myöskään työttömyyden tai avioeron kaltaiset negatiiviset kokemukset.

– Toisaalta hallinnantunteen menetys, erilaiset pelot ja esimerkiksi kuoleman läheisyys voivat nostaa intuitiosta kumpuavat yliluonnolliset uskomukset pintaan.

Sukupuolella on väliä: intuitiivinen, yliluonnolliseen uskomista suosiva ote on naisilla jonkin verran yleisempi kuin miehillä.

Riekki tutkii tuoreessa väitöskirjassaan kognitiivisia eli inhimilliseen tiedon prosessointiin liittyviä syitä uskoa tai olla skeptinen yliluonnollisen suhteen. Helsingin yliopistossa äskettäin tarkastettu väitöstutkimus on ensimmäinen, jossa näitä asioita tutkitaan myös aivotutkimusmenetelmiä hyödyntäen.

TAHTOOKO JOKI VIRRATA?

Yliluonnollisiin uskomuksiin taipuvaset ovat Riekin mukaan muita herkempiä näkemään ihmiskasvoja muistuttavia hahmoja luonnossa ja ympäristössä – sielläkin, missä sellaisia ei oikeasti ole. Joku näkee Jeesuksen kahvikupissa, toinen Kekkonen ukkospilven jylhässä reunassa.

Yliluonnolliseen uskomiseen liittyy myös taipumus nähdä pyrkimyksiä ja päämääriä siellä, missä skeptikko näkee mekaanisesti eteneviä luonnontapahtumia. Uskovan mielestä joki virtaa, koska se haluaa virrata.

Erityisen voimakkaasti yliluonnollisiin uskomuksiin liittyy usko siihen, että mieli on elävä sinänsä, ja että se voi jatkaa olemassaoloaan ilman fyysistä kehoa. Skeptikon mielestä mieltä tai henkeä ei ole ilman ainetta, eikä joella ole tahtoa, vaan se virtaa fysiikan lakien mukaisesti aina alamaan suuntaan.

– Ihmiset ovat taitavia tulkitsemaan toistensa aikeita ja tarkeituksia sosiaalisten merkkien perusteella. Taipumus nähdä tarkoituksia ja päämääriä myös mekaanisissa luonnontapahtumissa lienee tämän tuiki tarpeellisen kyvyn sivutuote, Riekki pohtii.

Moni räjäjä kesken työpäivän pimentyneelle tietokoneelle kuin epäluotettavaksi osoittautuneelle kaverille. Heathrow'n lentoterminaaliiin jumiutuneet suomalaiset sättivät suureen ääneen paluulennon estänyttä islantilaista tulivuorta – vaikka tiesivät hyvin, ettei tulivuorilla ole korvia.

– Luultavasti kaikki elollistavat elotonta jonkin verran. Skeptikot eivät kuitenkaan ota intuitionsa järjenvastaisia tuotoksia tosissaan. Heillä psyykkisten, biologisten ja fyysisten ilmiöiden ominaisuudet ovat tarkemmin rajautuneita Riekki selittää.

Usko yliluonnolliseen ei johdu välttämättä tietämättömyydestä. Uskovat kyllä yleensä tietävät, mitä tiede asiasta sa-

**SE MIHIN USKOT, EI RIIPU
PELKÄSTÄÄN SIITÄ MITÄ
TIEDÄT, VAAN MYÖS SIITÄ,
MITEN TIETOA KÄSITTELET.**



noo, mutta heidän intuiutionsa ei tätä tietoa usko, vaan se jättää oven auki taikauskolle: ehkä mieli sittenkin voi vaikuttaa suoraan toiseen mieleen ilman fyysistä välittäjää. Ehkäpä telepatia on sittenkin totta.

Uskonnon ja taikauskon suhteesta Riecki sanoo, että taikauskaiset uskovat yleensä Jumalaan, mutta uskonnolliset ihmiset eivät välttämättä ole taikauskaisia.

– Aikakautta leimaava epävarmuus lisää uskomista yliluonnolliseen. Esimerkiksi kreationismin ja tieteen välinen taistelu on leviämässä hyvää vauhtia Yhdysvalloista Eurooppaan.

Kun hätä on suurin, apua haetaan sieltä mistä voidaan. Satojen suomalaissotilaiden väitetään todistaneen Kannaksella tammikuussa 1940 valtavan enkelin ilmaantumista eikenenkään-maalle. Taivaallisen sotajoukon edustajan kerrotaan seisseen levitetyn siivin venäläisten linjoja vastaan, suomalaisia suojellen.

Jotakin varmaankin nähtiin, ehkä auringonsäteiden savuun, pölyyn ja jäähileisiin maalaama halo-ilmiö – ja äärimäinen tilanne tuotti äärimmäisen tulkinnan.

– Titanicin kannella tuskin oli suurta määrää vakaumuksellisia skeptikkoja, Riecki huomauttaa. ■



Puhu piirongille

Miksi pidit jostakin henkilöstä ensi silmäyksellä? Sitä voi olla mahdollista vaikea selittää. Ihmismieleessä tapahtuu paljon selailaista, josta tunnemme vain lopputuloksen, emme sitä edeltänyttä prosessia.

Aivot hoitavat siis osan hommista ikään kuin omin päin, tietoista minää asialla vaivaamatta. Prosessin tuotos putkahtaa sitten kantajansa tietoisuuteen valmiina, tilaamatta ja pyytämättä. Intuitio tarkoittaa juuri tätä.

Vaihtoehtolääkinnän kannattajat kertovat nojautuvansa mielellään intuitionsa. Marjaana Lindeman, Tapani Riekin tukijakollega Helsingin Yliopistosta uskoo, että tästä löytyy selitys vaihtoehtohoitojen suosioon. Lindeman pohtii intuition ja uskomushoitosten suhdetta Duodecimiin kirjoittamassaan artikkelissa.

Tutkimukset kertovat yliluonnolliseen, esimerkiksi uskomushoitoihin uskovilla olevan yhtä paljon tieteellistä tietoa esimerkiksi energiasta ja biologisista prosesseista kuin skeptikoilla. Heillä on kuitenkin tieteellisen ymmärryksen rinnalla myös toinen käsitys näistä asioista, eräänlainen ontolo-

ginen suunnitelma B.

Lindeman väittää heidän uskovan muun muassa, että biologisilla elimillä ja prosesseilla, esimerkiksi jalalla ja verenkierrolla, on oma tahto. He uskovat myös, että huonekaluilla voi olla psykisiä ominaisuuksia, kuten tietoa.

Kuinkahan on jalkineiden laita? Jos sama pätee niihin, niin sanonta tyhmä kuin saapas saa uuden, hämmentävän ulottuvuuden.

Riekin tavoin Lindeman puhuu ydintiedon sekaannuksesta: elottomat ja elolliset ilmiöt menevät intuition perusteella suunnistavilta sekaisin.

Olisiko kuitenkin niin, että sekaannus tapahtuu tutkijoiden puolella – että tutkijat ymmärtävät väärin ne merkitykset ja painoarvot, joita ihmiset erilaisille tiedoille eri tilanteissa antavat?

Jos joku kyselee tosimitellä sijointuvinkkejä tuolinjalalta, ei kyse ole intuition ylivallassa vaan mielenhäiriöstä. Tilanne on sama, jos potilas syöpädiagnoosin saatuaan aloittaa sytostaattihoidon sijaan muistiveden hörppimisen.

Mistään tällaisesta tuskin on uskomushoitotojen suosimisessa kysymys. Pikemminkin tuntuu siltä, että uskomushoitosten asiakkaat – heistä suuri

osa on fiksuja, hyvin koulutettuja kansalaisia – ottavat hetkeksi lomaa järjen kahleista ja antautuvat mystiikan vietäviksi, koska siitä tulee heille hyvä, tai ainakin parempi olo.

Uskomushoitosten toimivuudella voi olla enemmän tekemistä viinilasillisen, sohvun ja komisario Lewisin kanssa kuin rationaalista maailmankuvaa uhmaavan taikauskon kanssa.

Tutkijat näyttäisivät ajavan kielimii-naan: he päättelevät, että asiat ovat samoja, koska niistä puhutaan samalla tavalla. Luottamus homeopatiaan ja luottamus tieteeseen voivat kuitenkin olla aivan eri lajin luottamuksia. Tällöin toinen ei sulje pois toista, eivätkä ne edes kilpaile keskenään.

Omistin aikoinaan auton nimeltä Zastava 1100. Se oli vanha, kulunut ja Jugoslaviassa tehty.

Koska autoille, noille elottomille pelti-laatikoille puhuminen on mielestäni typerää, soitin Zastavalle pitemmillä taipaleilla huuliharppua. Minusta tuntui, että auto kuunteli, ja se oli imartelevaa, koska kuukaan muu ei suostunut soittoani kuuntelemaan. Perille päästiin joka kerta. ■

ANTTI VANAS

Miten ehkäistään vaaratilanteet

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Julkisilla vanhuspalveluysiköillä on oltava vuoden alusta käytössään omavalvontasuunnitelma. Se kertoo, miten hoito- ja hoivapalvelun laatu turvataan.

Vuoden alusta jokaisella kunnallisella vanhuspalveluysiköllä on lain mukaan oltava käytössään omavalvontasuunnitelma. Yksityiset sosiaalipalvelujen tuottajat veloitettiin laatimaan omavalvontasuunnitelma jo vuonna 2012. Valvonnan painopiste siirtyy näin yhä enemmän viranomaisilta itse palveluntarjoajille.

Omavalvonta tarkoittaa, että palvelun tuottaja itse seuraa palvelun laatua sekä turvallisuutta. Lähtökohtana on kirjallinen omavalvontasuunnitelma. Sen avulla henkilökunta, asiakkaat ja muut kiinnostuneet voivat tarkastella,

miten suunnitelmaan kirjatut asiat toteutuvat työyksikössä.

LAADUN MITTARI

Omavalvontasuunnitelma on laadun mittari eli siinä kuvataan asiat, joiden pitää olla toimintayksikössä kunnossa.

– Se on kuvaus nykyisestä toiminnasta – ei jostain, mitä toiminnan pitäisi joskus tulevaisuudessa olla. Toteutuvaa toimintaa voidaan sitten peilata tätä mittaria vasten, SuPerin ammattiasianpäälikkö Kristina Lamberg kertoo.

Runsaan kymmenen sivun omavalvontasuunnitelmaan kirjataan muun muassa toimintayksikön toiminta-ajatus ja arvot. Lisäksi suunnitelmassa kuvataan henkilöstön määrä, rakenne ja se, miten ammattitaitoa ylläpidetään. Omavalvontasuunnitelman keskeinen

osa on asiakkaan aseman ja oikeuksien kuvaaminen: esimerkiksi miten asiakasta kohdellaan ja miten asiakaspalautetta kerätään.

Lamberg pitää erityisen tärkeänä kuvausta riskienhallinnasta. Omavalvontasuunnitelmaan kirjataan työyksikössä piilevät riskit, joiden vuoksi palvelulle asetetut tavoitteet ovat vaarassa jäädä toteutumatta. Lisäksi kuvataan, miten tieto laatueroista ja vaaratilanteista käsitellään, dokumentoidaan ja korjataan.

– Kun vaaratilanteet tunnistetaan ja korjataan ajoissa, palvelusta tulee kaikkien näkökulmasta turvallisempaa ja tasaatuaista. Omavalvonta tähtää siihen, että asiakkailla ja henkilökunnalla on hyvä olla.

Omavalvonnassa myös palveluntuottaja voi itse asettaa toiminnalleen

Mikkelissä asiakaspalautetta kerätään omaisten paneeli-illoissa

– Omavalvontasuunnitelma kannattaa ottaa työvälineeksi jokapäiväiseen työhön, eikä pitää vain yhtenä lisätehtävänä kaiken kiireen keskellä, sanoo SuPerin varapuheenjohtaja, pääluottamusmies Tiia Rautpalo.

Näin on tehty hänen kotipaikkakunnallaan Mikkelissä, jossa omavalvontaa pilotoitiin jo vuonna 2011 yhteistyössä Aluehallintoviraston kanssa.

Omavalvonta nähtiin mahdollisuutena kehittää työyksiköiden toimintaa ja sitä lähdettiin määrittäen jalkauttamaan osaksi työyksiköiden arkipäivää.

– Sitouttaminen lähtee johdosta. Omavalvontaa koordinoi vanhuspalvelujen johtaja koulutti ensin kaikki esimiehet. Kun he innostuivat, oli mahdollista sitouttaa myös muu henkilökunta, Rautpalo kertoo.

Mikkelin laitos- ja asumispalveluiden esimies Sari Kärkäisen mukaan omavalvonta on nostettu esiin kaikissa mahdollisissa tilanteissa, jotta se on tavoittanut koko 600 työntekijän joukon.

– Meillä on säännönmukaisesti painotettu, että jokaisen työntekijän on tiedettävä, mikä omavalvontasuunnitelma on ja mistä se löytyy.

Omavalvontasuunnitelmien työstämiseen on otettu mukaan koko työyhteisö.

– Työntekijöille on annettu pohdittavaksi omavalvontasuunnitelman eri osa-alueita. Lisäksi omavalvontasuunnitelmaan liittyviä asioita on käsitelty porukalla osastopalaverissa. Lopuksi esimies on koordinoinut koko sisällön yhdeksi pakettiksi, Kärkäinen kertoo.

Omavalvontasuunnitelmaa käytetään Mikkelissä lisäksi uusien työntekijöiden perehdyttämisoppaana. Jokaisen työntekijän on allekirjoitettava asiakirja, jossa hän ilmoittaa perehtyneensä suunnitelmaan.

Myös toiminnan läpinäkyvyyteen on panostettu. Henkilökunta pääsee seuraamaan tiedostoa, johon kootaan kaikki epäkohdista tehdyt ilmoitukset. Tiedostoon kirjataan myös

OMAVALVONNAN TAVOITTEET

- laadukkaat ja asiakasturvalliset palvelut
- avoin, oppiva toimintakulttuuri
- edistää asiakkaiden valinnan mahdollisuuksia
- parantaa asiakkaan osallisuutta
- yhtenäistää palveluprosesseja
- kehittää palveluprosessien seuranta ja arviointia
- valvonnan painopiste siirtyä ennakoivaan valvontaan

LÄHDE: VALVIRA

LISÄÄ TIETOA OMAVALVONNASTA

- Määräys yksityisten sosiaalipalvelujen ja julkisten vanhuspalveluiden omavalvontasuunnitelmasta löytyy osoitteesta valvira.fi -> Tietopankki -> Määräykset
- Palvelujen tuottaja voi halutessaan käyttää omavalvontasuunnitelman laatimisessa apuna valmista lomakepohjaa, joka löytyy osoitteesta valvira.fi -> Tietopankki -> Lomakkeet -> Sosiaalihuollon valvonta
- Kokoelma omavalvontaan liittyvistä kysymyksistä ja vastauksista osoitteesta valvira.fi -> Ohjaus ja valvonta -> Sosiaalihuolto -> Omavalvonta

joitakin laatuvaatimuksia. Työyksikön arvot voivat esimerkiksi linjata, että toiminta on kodinomaista. Palvelun minimitasoa määrittelevät kuitenkin lainsäädäntö, lupahdot ja suositukset.

– Jos esimerkiksi mitoitus on suosituksen mukaan 0,5, ei omavalvontasuunnitelmassa voi missään tapauksessa lukea 0,2.

Omavalvontasuunnitelma päivitetään aina tarvittaessa. Jos toimintaohjeisiin tulee muutoksia, on ne viipymättä päivitettävä myös omavalvontasuunnitelmaan.

– Työympäristö muuttuu jatkuvasti. Se vaikuttaa myös turvallisuusriskeihin.

TOIMINNASTA YHÄ LÄPINÄKYVÄMPÄÄ

Lamberg muistuttaa, että omavalvonta-

suunnitelmat tulee Valviran ohjeistuksen mukaan laatia toimintayksikön johdon ja henkilökunnan yhteistyönä.

– Yhteistyö edesauttaa, että koko henkilökunta sitoutuu omavalvontaan. Jokaisella työntekijällä on kuitenkin velvollisuus huolehtia siitä, että hän toimii omavalvontasuunnitelman linjausten mukaisesti.

Omavalvontasuunnitelma on pidettävä julkisesti nähtävänä toimintayksikössä siten, että asiakkaat, omaiset ja muut siitä kiinnostuneet voivat tutustua siihen ilman erillistä pyyntöä.

– SuPer on puhunut sen puolesta, että omavalvontasuunnitelmat laitettaisiin kaikkien nähtäville palveluntuottajan verkkosivuille. Moni on näin teh-

nytkin. Se lisää myös asiakkaiden mahdollisuutta vertailla palveluja, Kristina Lamberg kertoo.

Jos palvelussa huomataan puutteita eli suunnitelmaan kirjatut asiat eivät toteudu, niistä saa ja tuleekin ilmoittaa.

– Ensin asia kannattaa ottaa puheeksi palveluyksikössä. Jos epäkohdalle ei tehdä mitään, voi seuraavaksi ottaa yhteyttä alueen vanhuspalveluista vastaavaan viranhaltijaan. Mikäli sekään ei auta, on syytä tehdä ilmoitus Aluehallintovirastoon.

Lambergin mukaan omavalvonnan avulla voidaan parhaimmillaan luoda avoin toimintakulttuuri.

– Kun kissa voidaan avoimesti nostaa pöydälle, on toimintaa myös mahdollista kehittää. ■

se, onko ilmoitus tehty omista vai ostopalveluista sekä se, onko ilmoitus käsitelty sisäisesti vai aluehallintovirastossa.

Kärkkäisen mukaan omavalvonta on muokannut työpaikkojen toimintakulttuuria entistä asiakaslähtöisemmäksi.

– Omavalvonta ei ole vain työyksikön sisäinen asia, vaan se tehdään asiakkaita varten. Omavalvontasuunnitelman työstäminen on lisännyt ymmärrystämme siitä, että asiakas on toiminnan keskiössä, Kärkkäinen korostaa.

Omavalvontasuunnitelmassa on kuvattava kanavat, joiden avulla toimintayksiköissä kerätään asiakaspalautetta. Mikkelissä tämän pohjalta on ideoitu muun muassa omaisten paneeli-iltoja.

– Niissä omaiset voivat kertoa, mitä he odottavat palveluiltamme ja millaista toimintaa he toivovat meidän järjestävän vanhuksille. Paneelien avulla olemme saaneet omaiset mukaan muun muassa vanhuksille järjestettävään toimintaan ja osaksi toimintayksikköjämme, Kärkkäinen jatkaa. ■

 **Valvira**
Sosiaali- ja terveysalan
lupa- ja valvontavirasto

SOSIAALIPALVELUJEN OMAVALVONTASUUNNITELMA
PALVELUNTUOTTAJAA KOSKEVAT TIEDOT (4.1.1)

Palveluntuottaja	Kunnan nimi:
Yksityinen palveluntuottaja	Kuntayhtymän nimi:
Nimi:	Sote -alueen nimi:
Palveluntuottajan Y-tunnus:	
Toimintayksikön nimi	
Palveluyksikön sijaintikunta yhteystietoineen	
Palvelumuoto; asiakasryhmä, jolle palvelua tuotetaan; asiakaspaikkamäärä	
Toimintayksikön katuosoite	
Postinumero	
Toimintayksikön vastaava esimies	Postitoimipaikka
Sähköposti	Puhelin
Aluehallinto	



YRITYSIDEA SYNTYI HIEKKALAATIKOLLA

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Merja Rouvali perusti yrityksen, sillä hän halusi tarjota kiireetöntä hoivapalvelua. Asiakkaiden hankkimisessa on haasteensa, mutta lähihoitajatutkinto on kilpailuvaltti.

Lähihoitaja Merja Rouvali siemaisee kahvia mukista talvisena keskiviikkoamuna. Takana on yövuoro Vantaan kotiapusäätiön psykogeriatrisessa ryhmäkodissa ja siihen päälle parin tunnin unet. Tänään Merjalla on vapaapäivä, mutta loppuviikosta hän tekee jälleen neljän yövuoron putken.

Vantaan kotiapusäätiö tarjosi Rouvalille pidempää työsuhdetta, mutta lähihoitajalla oli muita suunnitelmia.

– Viime keväänä päätin toteuttaa pitkäaikaisen haaveeni ja laitoin pystyyn oman hoiva- ja kotipalveluyrityksen. Tein vielä kesän yövuoroa, jotta sain haalittua rahaa autoa varten. Se on lähes välttämätön oman yritystoiminnan pyörittämisessä.

Merja aikoo jatkaa keikkatyötä siihen asti, kunnes yritys saa kunnolla tuulta purjeisiin.

– Työnantajani on ollut todella ymmärtäväinen ja saan tietää työvuoroni hyvissä ajoin. Näin minun on helpompaa sopia omia asiakaskäyntejä.

JAKOON KAKSITUHATTA MAINOSKIRJETTÄ

Ennen lähihoitajaksi valmistumistaan Merja Rouvali huolehti kotonaan neljästä lapsestaan ja työskenteli välillä hoitoapulaisena.

– Olin lasteni kanssa hiekkalaatikolla, kun sain idean perustaa oman yrityksen. Olen aina tuntenut vetoa hoitoalalle ja ajattelin, että yritystoiminta voisi liittyä siihen. Kun lapset kasvoivat, päätin jatkaa opintoja ja hain lähihoitajakouluun.

Merja valmistui Amiedusta vuonna 2013. Innostus ryhtyä yrittäjäksi vahvistui koulussa.

– Käsittelimme yrittäjyyttä muutamalla kurssilla. Olen aina ollut oman tieni kulkija ja olen halunnut tehdä asiat omalla tavallani. Yrittäjyys tuntui siten luontevalta vaihtoehdolta palkkatyölle.

Yrityksen perustaminen pelotti, mutta Merjaa lohdutti ajatus siitä, että palkkatyöhön voi aina palata.

– Ajattelin, että harmittelen koko loppuelämäni, jos en kokeile tätäkin keinoa työllistyä. Voisin vielä eläkkeelle jäädessäni pitää itseni virkeänä tekemällä joitakin asiakaskäyntejä.

Lähihoitaja on saanut aikuisilta lapsiltaan tukea yritystoimintaansa. Vanhempi tytär on seurannut äitinsä jalanjälkiä lähihoitajakouluun, ja nyt myös nuorempi tytär on hakemassa alalle.

– Vanhempi tyttäreni on myös kiinnostunut yritystoiminnasta. Voi olla, että hän tulee yhtiökumppaniksi, kun saan yrityksen kunnolla pyörimään.

Merja saattaa viettää tunteja tietokoneella ja miettiä, miten kehittää yritystoimintaa. Asiakkaita ei tule ovista ja ikkunoista, toisin kuin hän aluksi kuvitteli.

– Se oli pieni pettymys. Mutta lapseni ovat muistuttaneet, ettei Roomakaan rakennettu päivässä.

Lähihoitajan mukaan asiakkaiden saaminen vaatii vahvaa esilletuloa. Mainostamiseen on panostettava, jotta nimi jää ihmisten mieleen. Syksyn kyn-

nyksellä Merja hankki kotiinsa printerin ja mainoskirjeitä tulosteltiin koko perheen voimin.

– Jalkauduimme lasteni kanssa Vuosaaren lähiympäristöön ja jaoimme kaksituhatta mainosta. Ne toivat minulle neljä uutta asiakasta. Mainoskirjeet ovat kuitenkin se kanava, jolla taivotaan vanhukset. He eivät juuri nettiä seuraa.

Rouvali aikoo hakea myös palvelusetelituottajaksi heti, kun se on mahdollista. Hän uskoo, että palveluseteli lisää asiakasmäärää.

– Laskin liiketoimintasuunnitelmaa laatiessani, että viikkoon mahtuu noin 45 asiakaskäyntiä. Tähän mennessä minulla on ollut parhaimmillaan kolme asiakasta per päivä.

ASIAKKAAT ARVOSTAVAT LÄHIHOITAJAN TUTKINTOA

Yrityksen liiketoimintasuunnitelmaa laatiessaan Merja Rouvali keskittyi hoivapalveluihin. Koska asiakkaita ei alkanut tulla heti, oli palvelutarjonta mietittävä uusiksi. Merja lisäsi valikoimaan siivouspalvelun.

– Se on tietynlainen sisäänheittotuote, joka auttaa solmimaan asiakassuhteita. Asiakkaani ovat yli 75-vuotiaita ja tarvitsevat jatkossa varmasti myös hoivapalveluja.

Rouvalin mielestä luottamus on yksi tärkeimmistä asioista, jonka avulla luodaan kestäviä asiakassuhteita.

– Kerron uudelle asiakkaalle aina, mitä palveluni pitää sisällään ja näytän yritykseni lupa-asiakirjat. Kerron myös, että olen koulutukseltani lähihoitaja. Asiakkaat todella arvostavat sitä.

Myös siivouspalveluja ostavat asiakkaat kokevat olonsa turvallisemmaksi tietäessään, että Merjalla on hoitoalan tutkinto.

– Siivoamisen ohessa voin antaa vanhuksille vinkkejä arjen pyörittämiseen ja siihen, miten he voivat ylläpitää omaa toimintakykyään.

Rouvali on huomannut, ettei toisten kotona työskenteleminen ole aina helppoa. Asiakkaiden toimintatapojen nopea oppiminen vaatii pelisilmää.

– Kaikki vanhukset eivät ole hyvintuulisia. Olen kuitenkin jo palkkatyössäni oppinut, että tällä alalla voi tulla mitä tahansa vastaan.

Merjan mielestä yrittäjyyden parhaita puolia on asiakaspalvelun kiireettö-

myys. Vanhukset tekevät paljon muistelu-työtä ja heillä on suuri tarve puhua kokemuksistaan – omasta menneisyydestään, puolison menettämisestä ja sairauksistaan.

– Olen linjannut, että asiakaskäynnin minimiaika on kaksi tuntia. Siinä ajassa ehdin olla läsnä ja keskustella vanhuksen kanssa. Enkä ole niin tarkka kellon kanssa. Joskus menee yliajalle, mutta en laskuta siitä.

Rouvali nauttii siitä, että yrittäjänä hän voi suunnitella itsenäisesti oman päivänsä. Asiakkaiden palaute kannustaa jatkamaan.

– On hienoa kuulla asiakkaan toteavan, että ihanaa kun tulit. Tein hiljattain palvelusopimuksen erään vanhuksen kanssa, jonka sanoja muistelen vielä pitkään. Hän totesi tyytyväisenä, että tämä asiakassuhde tulee jatkumaan niin pitkään kuin hän elää. ■

Merjan yrittäjävinkit:

1. Ole rohkea ja kärsivällinen
2. Käy paperit ja luvat läpi huolellisesti.
3. Varaudu siihen, että yrityksen perustamisen jälkeen puhelinmarkkinoijat alkavat tarjota jos jonkinlaista palvelua. Näiden palvelujen hyödyntämisessä kannattaa käyttää tarkkaa harkintaa.





ISO ANNOS, KIITOS

TEKSTI MINNA LYHTY

lökkään ihmisen tarvitsee harvoin laihduttaa. Vain yksi kymmenestä yli 85-vuotiaasta on ylipainoinen. Suurempi riski on vajaaravitseminen.

Joidenkin tutkimusten mukaan pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista jopa 70 prosenttia kärsii vajaaravitsemuksesta. Eri tutkimukset osoittavat erilaisia lukuja, mutta kaikki tutkimukset todistavat, että vajaaravitseminen on yleistä.

Ihminen voi saada riittävästi energiaa, mutta hänellä saattaa silti olla vajaaravitsemusta. Vajaaravitsemusta voi olla myös ylipainoisella, jos hän syö yksipuolisesti. Kun seurataan vanhuksen ravitsemusta, ravitsemusterapeutti Mikko Rinnan mukaan ei riitä, että lasketaan kaloreita.

– Voi olla yksittäisten ravintoaineiden tai esimerkiksi proteiinien puutetta. Jos proteiinista on pulaa, elimistö käyttää lihaskudosta proteiinin lähteenä. Se raihaistaa ikääntynyttä ihmistä.

Kun lihaskudos vähenee, liikunta- ja toimintakyky heikkenee. Sen seurauksena kaatumisriski kasvaa, mikä altistaa mur tumille. Vajaaravitseminen lisää myös infektioriskiä. Vajaaravitseminen johtaa helposti kierteseen, jossa laihtumista seuraavat toimintakyvyn heikkeneminen, iho-ongelmat ja infektiokierre. Pahimmillaan vajaaravitseminen johtaa kuolemaan.

Työikäisten suositeltava painoindeksi on 19–25, mutta yli 65-vuotiaille sopiva painoindeksi on 24–29. Yli 24:n painoindeksi suojaa aliravitsemukselta, lihaskadolta ja osteoporoosilta. Pienen ylipainon on todettu olevan yhteydessä pidentyneeseen eliniänodotukseen.

Jos iäkäs ihminen on alipainoinen, normaalipainon saavuttamiseksi voidaan käyttää tuotteita, joita ei suositella nuoremmille, kuten kermaa ja täysmaitoa. Jos vanhus on ollut aina hoikka, ei ole järkevää yrittää saada painoindeksiä nousemaan väkisin tasolle 24–29.

lökkään ihmisen kannattaa laihduttaa vain, jos ylipaino vaikeuttaa sairauden hoitoa tai hoitotasapainoa. Esimerkiksi vaikea nivelrikko tai sydämen vajaatoiminta voivat olla perusteltuja syitä painon pudottamiselle. Painoa pitää pudottaa maltillisesti. Proteiinin ja suojaravintoaineiden saamisesta pitää huolehtia ja liikuntaa pitää olla riittävästi, jotta lihaskato olisi mahdollisimman vähäistä.

EI OLE NÄLKÄ, EIKÄ JANO

Ikääntyessä ruokahalussa tapahtuu muutoksia: joidenkin ruokahalu kasvaa, joidenkin vähenee. Kyky maistaa ja haistaa heikkenee, eikä nälkää havaitse yhtä hyvin kuin nuorempa na. Lääkitys ja mieliala vaikuttavat ruokahuuun. Jos syljeneritys on vähentynyt tai purentakyky huonontunut, ruokailusta ►



Aliravitsemuksen vaaranmerkit:

- painoindeksi alle 23
- paino alentunut yli kolme kilogrammaa kuukaudessa
- ikääntynyt syö niukasti
- ikääntynyt pystyy syömään vain soseutettua tai neste-mäistä ruokaa
- toistuvat infektiot ja painehaavaumat
- ikääntynyt on menossa leikkaukseen tai toipuu sairaudesta



voi tulla vaikeaa. Myös vapina ja hidas-tuneet liikkeet vaikeuttavat syömistä.

Elämäntilanteen muutokset, esi-merkiksi leskeksi jääminen, voivat muuttaa ruokavalion liian yksipuoli-seksi. Itselle ei viit-si, jaksaa tai osaa tehdä monipuolista ruokaa. Päivä saat-taa mennä kahvin, voileipien ja pullan energialla.

Kun ongelmia tulee muistin kans-sa, ei enää ehkä muista, onko jo syönyt. Silloin ate-rioita voi jäädä vä-liin tai ne tulee syötyä kahteen kertaan. Muistisairauteen liittyy usein levotto-muutta, joka ilmenee jatkuvana liikku-misena. Silloin energian kulutus kasvaa entisestään.

Kun ikääntyy, energian tarve vähe-nee, mutta suojaravintoaineiden tarve

voi jopa lisääntyä sairauksien tai lää-keiden vuoksi. Ruokien pitäisi olla ra-vintotiheydeltään hyviä, jotta protei-i-nien, vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä välttämättömien rasvahappojen saanti olisi riittävää.

– Ikääntyminen selittää vain vähän energian tarpeen vä-hentymisestä. Pal-jon suurempi vaiku-tus energian tarpeen vähenemiseen on pientyneellä ke-hon koolla ja vähäi-semmällä liikkumi-sella.

Toki pitää muis-taa, että ikääntyneet ihmiset ovat kun-noltaan erilaisia. Toiset hakkaavat halko-ja, remontoivat kesämökkin ja treenaavat maratonille, kun toisten päivät kuluvat radiota kuunnellen hoitokodissa. Voisi ajatella, jos ei enää itse liiku, ei tarvitse kovin paljon syödäkään. Tämä ei kuiten-

**JOILLEKIN RUOKA ON
PELKKÄÄ ENERGIAA,
EIKÄ MAULLA OLE SILLOIN
VÄLIÄ, MUTTA SUURI
OSA IHMISSISTÄ HALUAA
NAUTTIA SYÖMISESTÄ.**

kaan pidä paikkansa.

– Vaikka olisi sängyn pohjalla, ai-neenvaihdunta on jopa 75 prosenttia siitä, mitä se on normaalisti liikkuval-la, Rinta sanoo.

Ikääntyessä janontunne heikkenee. Monet lääkkeet poistavat nestettä kehos-ta. Kun keho kuivuu, verenpaine alenee, alkaa huimata ja kaatumisriski kasvaa. Vanhuksen pitäisi juoda nesteitä päivän aikana 5–8 lasillista.

RIITTÄVÄSTI ENERGIAA

Jos vanhus ei ymmärrä ravinnon mer-kitystä, hän ei kiinnitä syömiseen tar-peeksi huomiota. Jos hän on hoitoa tar-joavassa yksikössä, hoitaja on vastuussa ravitsemuksesta.

– Koko työyhteisö pitäisi sitouttaa siihen, että ravitsemus on olennainen osa hoitoa. Asiakkaan ruokailutilantei-den sujumista ja painon vaihtelua pitää seurata säännöllisesti. Jos huomaa epä-kohtia, ne pitää viedä eteenpäin, Rin-ta kehottaa.

Ikääntyneen ihmisen ruokavalion pitäisi sisältää energiaa vähintään 1500 kaloria vuorokaudessa. Tähän määrään pääsee, jos syö monipuolisia aterioita suomalaisen rytmin mukaan: aamupa-lan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Jos energiamäärä jää liian vä-häiseksi, ikääntyneelle voi tarjota hänen lempiruokiaan, jälkiruokia ja energiapi-toisia välipaloja. Tarvittaessa voi tarjota täydennysravintovalmisteita. Ne sisältä-vät enemmän proteiineja ja suojaravin-toaineita kuin tavallinen ruoka.

– Liian vähäinen energian saanti ruokkii ajatusta, ettei tarvitse lisää ener-giaa. Vanhus saattaa käyttäytyä kuin anorektikko ja ajatella selviytyvänsä niu-kalla energian saannilla. Hän voi olla si-tä mieltä, että yksi ateria päivässä riittää.

Hyvä ravitsemus on edellytys sairauk-sista toipumiselle ja kuntoutumiselle.

– Riittävä energiansaanti on olen-naista, jos huonokuntainen vanhus ha-luaa kuntoutua.

Vanhuksen pitäisi saada proteiini-nia 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden. Lihaskadosta kärsiville suositellaan tä-täkin suurempaa määrää. Proteiinien riittävä saaminen vaikuttaa myös haa-vojen paranemiseen ja ehkäisee paine-haavaumien syntymistä.

Kaikki ikäihmiset tarvitsevat D-vi-tamiinilisän monipuolisen ruokavalion lisäksi. Suositeltava annos on 20 mikro-

grammaa vuorokaudessa. Jos syö runsaasti kalaa ja maitovalmisteita, kymmenen mikrogrammaa voi olla riittävä annos. Jos käyttää maitovalmisteita niukasti, myös kalsiumia pitäisi ottaa ravintolisänä.

Ikääntyneellä D-vitamiinin tarve korostuu erityisesti siksi, että elimistön kyky hyödyntää auringon UV-säteilyä D-vitamiinin lähteenä heikkenee. Huonokuntoisella vanhuksella mahdollisuus ulkoiluun on vähäistä, joten hän ei saa D-vitamiinia auringosta juuri lainkaan.

HYVÄÄ OLOA RUOASTA

Ravitsemus vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin.

– Sen huomaa itsekin jo silloin, kun ruokatauolle ei ehdi ajoissa. Kun verensokeri laskee liian alas, pipo alkaa kiristää. Näлкäisenä tiukat asiat tuntuvat entistä tiukemmilta. Jos ravintoaineiden saanti on niukkaa pitkän aikaa, se lisää masen-

tuneisuutta, Rinta kertoo.

Joillekin ruoka on pelkkää energiaa, eikä maulla ole silloin väliä, mutta suuri osa ihmisistä haluaa nauttia syömisestä. Sairaalan potilaalle päivän kohokohta saattaa olla ruokailu. Huonokuntoiselle vanhukselle ruoka voi olla elämän viimeisimpiä nautintoja. Muistisairaalle turvallisuuden tunne saattaa syntyä tutuista tuoksuista ja mauista.

– Hoitokodin asukkaalle saattaa olla suuri merkitys sillä, miten ruoka on katettu ja miten kiireetön ruokailutilanne on. Se saattaa vaikuttaa suoraan siihen, miten paljon ruokaa syödään. ■

LISÄTIETOA IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSESTA:

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI – IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

HTTP://WWW.RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA.FI/ATTACHMENTS/VRN/IKÄÄNTYNEET.SUOSITUS.PDF

RAVITSEMUS HOITOTYÖSSÄ, 2009. TOIMITTANUT SENJA ARFFMAN.

Ravitsemusohjaus on herkkä asia

Hoitajien työhön kuuluu neuvoa asiakkaita ravitsemusasioissa. Miten sen voisi tehdä hienovaraisesti loukkaamatta asiakasta? Ravitsemusterapeutti Mikko Rinta antaa tähän vinkkejä.

Leila-lähihoitaja laihdutti kaksikymmentä kiloa vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Kannattaisiko hänen suositella ruokavaliotaan myös työpaikallaan mielenterveyskuntoutujien kuntoutuskodissa ylipainoisille asiakkaille?

– Ei kannata. Se, mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella. Hoitajan omat mielitymukset eivät saisi näkyä ohjauksessa, vaan hänen pitäisi pysyä ruokavalio-ohjauksessa tutkittuun tiedossa. Ruokavalio-ohjauksessa on suuri vastuu, ravitsemusterapeutti Mikko Rinta muistuttaa.

Rinta on huomannut kouluttaessaan ravintovalmentajia, että koulutukseen osallistuneiden hoitajien tietotaso ravitsemuksesta vaihtelee suuresti. Vaikka lähihoitajien opetussuunnitelmissa ravitsemusopetus näyttäisi samankaltaiselta, käytännön opetuksessa on eroja.

Koulutuksen jälkeen tiedolliset erot kasvavat entisestään: jotkut hankkivat tietoa eri lähteistä jatkuvasti lisää, toiset seuraavat ravitsemusasioita vähemmän. Kun tietoa ravitsemuksesta on runsaasti saatavilla, vaarana on myös se, ettei erota tieteellistä ja epätieteellistä tietoa toisistaan.

Rinta kannustaa päivittämään tietämystään ravitsemuksesta, sillä ravinnolla on valtava merkitys ihmisen hyvinvointiin. Hoitajan työhön kuuluu asiakkaan ravitsemustilan seuraaminen. Hänen pitäisi osata antaa ravitsemusohjausta ja ohjata tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

– Pitää olla jo vankka tietämys ravitsemuksesta, jotta osaa arvioida, milloin asiakas tarvitsee ravitsemusterapeutin neu-

vontaa. Ihannetilanne olisi se, että kaikissa yksiköissä olisi valittu yksi tai useampi hoitaja, jotka vastaavat ravitsemushoidosta.

KUUNTELE JA TUE ASIAKASTA

Ruokavalioasiat koetaan usein henkilökohtaisiksi, eikä toisen ihmisen puuttuminen syömiseen ilahduta. Entä jos hoitaja huomaa asiakkaan ruokavaliossa suuria puutteita? Miten ravitsemusneuvontaa voi antaa loukkaamatta toista?

– Asiakkaan ohjaamista ei kannata aloittaa listaamalla asioita, joita ruokavalioon pitäisi tehdä. Sen sijaan pitää selvittää, miten asiakas syö tällä hetkellä ja miten hän kokee tilanteensa. Yhteistyö alkaa siitä, että asiakas tuntee tulevaisuuden kuulumuksi ja nähdyn. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat ratkaisevia ohjaustilanteissa.

Asiakkaan käsitys siitä, millainen on hyvä ruokavalio, saattaa olla erilainen kuin itsellä. Hänen näkemyksiään ei pidä suoraan tyrmätä.

– On selvítettävä, missä vaiheessa elintapojen muutosprosessia asiakas on ja millaisia neuvoja hän pystyy ottamaan vastaan. Muutosprosessiin saattaa kuulua myös uhma, joten kielteiset reaktiotkin ovat tavallisia.

Asiakkaan keho ruokavalio ei aina johdu siitä, ettei hän tietäisi, millainen ruoka on terveellistä. Tiedon antaminen ei siis riitä.

– Hoitajan tärkein tehtävä muutosprosessissa ei ole antaa neuvoja, vaan kuunnella, välittää, ymmärtää ja tukea asiakasta. Asiakkaan kanssa voi pohtia sitä, millaisia muutoksia hän on valmis tekemään ruokavalioonsa. Yhdessä kannattaa asettaa selkeät tavoitteet ja valita keinot niiden saavuttamiseksi. Myös edistymisen seuraaminen säännöllisesti on tärkeää. Yksi keskustelu johtaa harvoin muutokseen. Asiakas saattaa tarvita tukea pitemmän aikaa. ■

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri



MONENLAISTA KAUNEUTTA

Minua pyydettiin puhumaan naisten terveyttä käsittelevään seminaariin. Aiheeni oli iäkkäiden naisten terveys ja hyvinvointi. Otin esitelmäni loppuun arvoja, jotka heikentävät mahdollisuuksia tasapainoiseen ja onnistuneeseen ikääntymiseen. Nostin nuoruuteen kuuluvien ominaisuuksien ihannoinnin keskeiseksi vastavoimaksi. Nopea toiminta on arvokkaampaa kuin hitaahko. Kauneuden ihanne perustuu fyysisiin ominaisuuksiin. Nuorta ihmistä pidetään kauniimpana kuin vanhaa. Kasvojen ryppyjä ei ihailla. Henkisestä kauneudesta ei juurikaan puhuta.

Nuori mieslääkäri puhui ennen minua. Hänen aiheekseen oli merkitty ”Leikaten ja viilaten”. Otaksuin puheenvuoron käsittelevän iäkkäiden naisten yleisten sairauksien leikkaushoitoja, mutta erehdyin.

Nuori mies esitti innostuneena ja nopeassa tahdissa diakuvia kosmeettisen kirurgian vaikutuksista. Leikkausta edeltäviä ja leikkauksen jälkeisiä kasvojen ja vartaloiden hahmoja vilisi katsojien edessä. Niiden kautta osallistujille kerrottiin, miten kosmeettinen kirurgia auttaa iäkkäitä naisia säilymään nuorekkaana ja kauniina.

Kuunnellessani tätä nuorta miestä mietin, vaikuttaako puheenvuoroni häneen. Noin puolen vuoden kuluttua järjestettiin täysin samanlainen seminaari toisella paikkakunnalla. Sain mahdollisuuden kuulla, puhuuko hän samalla tavalla. Nyt kyseinen puhuja esitti hoidon tuloksia leppoisammalla vauhdilla kuin aikaisemmin. Hän jopa pohdiskeli kysymystä, vastaako kosmeettinen kirurgia suomalaisten naisten arvoja. Esitystavan muutos sai minut uskomaan, että asenteisiin voi vaikuttaa nostamalla näkymättömissä pidettyjä seikkoja keskusteluun.

En moiti kosmeettisissa leikkauksissa kävijöitä. Osa naisista toimii ammateissa, joissa on oltava ”edustavan näköinen” ikääntyessään. Kritiikkini kohdistuu nuoruuteen perustuvaan yliampuvaan fyysisen kauneuden ihanteeseen.

Jokaiseen ikäkauteen kuuluu fyysisen kauneuden piirteitä. Vauvan pullukkamaisuus ja lapsen kehittyvät piirteet ovat kauniita. Murrosikäinen nuori aikuisuuteen heräävine kehoineen on kuin puhkeava kukka. Keski-ikäisen sileä ja kiinteä iho edustaa toiminnallisuuden ja nopeuden kauneutta. Iäkkään harmaiden hiuksien, ryppyjen ja kumaran ryhdin kauneus kätkee tehdyt työvuodet ja mittavan elämänkokemuksen.

Pidän ilon ryppyjä kauniimpina kuin surun ryppyjä. Olen useiden vuosien ajan yrittänyt kehittää ilon ryppyjä nauramalla aamuisin peilin edessä ja tarkkailemalla, mitkä ilmeet muodostavat kauneimmat rypyt.

Tärkeintä kuitenkin on sisäinen kauneus. Psykykinen tasapaino näkyy fyysisenäkin kauneutena, olipa ihminen minikä ikäinen tahansa. Harmonia oman itsensä, läheisten, eletyn elämän, nykyisyyden ja tulevan kanssa sekä myönteisyys kriittisyydenkin keskellä heijastuvat koko kehoon. Kunpa saisimme tämän kauneuden ihanteen nostettua keskiöön! ■



Dementiaa sairastavan käytöshäiriöisen potilaan kohtaaminen kotihoidossa

Toimintamalli kotihoidon henkilökunnalle

Tutkimusten mukaan dementiasairaahan potilaan käytöshäiriöt koetaan haasteellisenä hoitotyössä. Hoitotyö voi aiheuttaa välitöntä henkistä ahdistusta ja pelkoa hoitotilanteissa niin hoitotyöntekijälle kuin myös dementiaa sairastavalle. Tulevaisuudessa kotihoidossa tehtävä hoitotyö tulee korostumaan, minkä vuoksi käytöshäiriöisen potilaan hoitamiseen liittyvään koulutukseen on panostettava entistä enemmän.

Tämän opinnäytetyönä tehdyn kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää kotihoidon henkilökunnan valmiuksia kohdata dementiaa sairastava käytöshäiriöinen potilas. Projektin liittyvän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kotihoidon lähi-, perus- ja kodinhoitajien kokemuksia iäkkäiden muistisairaiden potilaiden käytöshäiriöistä ja haasteellisista kohtaamistilanteista kotihoidossa. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, joka koostui viiden hoitajan ryhmäteemahaastattelusta.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että tiedon ja tuen saanti koettiin erittäin tärkeäksi. Erityisesti ne, jotka olivat olleet kotihoidossa vähemmän aikaa työssä, kokivat kaipaavansa tietoa ja tukea. Tiedon ja tuen tarvetta ilmeni kuitenkin myös pidemmän aikaa työskennelleiden keskuudessa. Tämänhetkinen koulutus koettiin puutteelliseksi tai sitä ei ollut saatu. Koulutusmetodeihin kaivattiin uutta ulottuvuutta – luennot koettiin vähemmän kiinnostaviksi. Työyhteisön ja eri asiantuntijoiden tukea tarvittiin haastavien tilanteiden läpikäymisessä. Hoitotyön kirjaamisesta sekä hoitoprosessin tuntemuksessa esiintyi puutteellisuutta, joten niihin kaivattiin myös tukea.

HYVÄKSYMISTÄ JA ARVOSTUSTA

Projektin tavoitteena oli suunnitella kotihoidon henkilökunnalle toimintamalli. Toimintamallissa esitetään keinoja kohdata asiakas ammatillisesti ja laadukkaasti ennaltaehkäisemällä hankalia tilanteita.

Hoitotyön kokonaisuuden kannalta kohtaamisen ja vuorovaikutuksen avulla voidaan luoda rauhoittava ja luottavai-

nen ilmapiiri, johon asiakkaan on helpompi sitoutua aistitoimintojen heikentyessä. Kommunikaatiotaidot ovat tärkeässä asemassa. Oman persoonan käyttö ilmentää ihmisenä olemisen, huumorin ja luovuuden yhdistämistä dementoitunutta kohdatessa. Visuaalinen kommunikaatio, kasvojen ilmeet sekä kehon kieli, ovat erittäin tärkeitä.

Hoitajan intuitiivinen toiminta ilmenee ennaltaehkäisyinä, tilanteeseen mukaan menemisenä ja dementoituvan vanhuksen huomion ohjaamisena muuhun kohteeseen. Asioita voidaan myös järjiperäistää perustelemalla tapahtumia. Hoitajan pitää lähestyä henkilöä edestä ja puhua selkeästi käyttäen lyhyitä, tuttuja ja helppoja sanoja. Hyväksyminen ja arvostaminen tukevat sairastuneen realiteettikuvausta. Hoitajan tulee sallia myös asiakkaan todellisuus ja käsitellä henkilöä aikuisena, ei kuin lasta.

KIITOSTA JA VAHVISTUSTA

Ympäristön huomioiminen on myös eräs keino huolehtia asiakkaan hyvinvoinnista. Tätä painotetaan ohjeistuksessa. Pidä kotiympäristö johdonmukaisena, hiljaisena ja rauhallisena ja pyri muokkaamaan potilaan ympäristö mahdollisimman helposti hallittavaksi.

Mallissa kerrotaan myös, miten voidaan erilaisten virikkeiden ja arkisten päivärutiinien avulla luoda dementiaipotilaalle aktiivisempi elämä sairaudesta huolimatta. Tarjoa ystävällisiä muistutuksia ja rohkaisua ja tarjoa kiitosta ja vahvistusta, kun tehtävä on tehty. Vähennä vaatimuksia ja varmista kiireetön ja stressitön rutiini. Kehitä säännöllinen ja kevyt fyysinen aktiviteetti. Pidä aktiviteetit tuttuina ja ohjeet helppoina. Liikuntasopimus on oivallinen tuki tässä.

Toimintamallissa on lisäksi esimerkki käytöshäiriöiden kirjaamisesta hoitosuunnitelmaan sekä ohjeistus koulutuksiin hakeutumiseen ja asiantuntijoiden konsultointiin hankalissa tilanteissa. Toimintamallin huomioiminen perehdytyksessä ja hoitotyössä voi antaa hoitajille työhön lisävalmiuksia, mikä voi osaltaan parantaa dementiaipotilaiden hoidon laatua ja kotona pärjäämistä.

TINA DI RUBBO



TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN TERVEYTEEN KANNATTAA PANOSTAA

Tuki- ja liikuntaelimestö kannattaa ja liikuttaa kehoamme. Valtaosa väestöstä kärsii siihen liittyvistä ongelmista, kuten kivuista, toimintakyvyn rajoituksista ja työkyvyttömyydestä. Tietoa on myös yhä enemmän tule-ongelmien ja psyykkisen hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Terveystieteiden ammattilaisilla on suuri mahdollisuus vaikuttaa omaan ja asiakkaidensa tule-terveyteen.

Ihmisen tuki- ja liikuntaelimestön – tule – muodostavat luut, nivelet, rustot, nivelsiteet, jänneet ja lihakset. Tuki- ja liikuntaelimestö toimii koko kehoamme koossapitävänä tukirankana, ja sen avulla pystymme myös liikkumaan. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet – tules – ovat yleisin kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat yleisin syy lääkärissä käyntiin, aiheuttavat eniten poissaoloja työstä ja ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin.

Tule-sairauksien kirjo on laaja. Yleisimpiä ovat nivelriikko, lanneselän kiputilat ja iskiasoireyhtymä, niska-hartiaseudun kiputilat ja oireyhtymät sekä osteoporoosi. Tule-sairauksiin kuuluvat myös esimerkiksi nivelreuma, skolioosi, kihti,

fibromyalgia, Sjögrenin syndrooma, jännetupin tulehdus ja tenniskyynärpää.

Erilaisia kipuja ja särkyjä esiintyy joka kuukausi joka kolmannella suomalaisella aikuisella. Tule-sairaudet vaivaavat joka viidettä työikäistä ja useampaa kuin joka kolmatta eläkeläistä. Osa tule-vaivoista on ohimeneviä, mutta yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus.

TULE-VAIVOJA ESIINTYY KAIKENIKÄISILLÄ

Terveys 2000 -tutkimusaineistot osoittavat, että tuki- ja liikuntaelinten oireet ovat yleistyneet etenkin nuorimmissa ikäryhmissä. Nuoria vaivaavat erityisesti selkäkipu, niskakipu ja polvikipu. Peräti neljäsosa 12–18-vuotiaista nuorista kärsii toistuvista selkävivista.

Työikäisillä miehillä yleisintä tule-kipua on selkäkipu, naisilla niskakipu. Työikäisille tyypillisiä tule-ongelmia ovat lanneselkäsairaudet, niskahartioiden oireyhtymä ja nivelriikko. Olkapääkipu on yleistynyt miehillä kaikissa ikäryhmissä. Työuran loppuvaiheessa ja iäkkäillä ihmisillä yleisiä ovat polven ja lonkan nivel-

rikko, osteoporoosi ja osteoporoottiset murtumat sekä erilaisten tule-ongelmien aiheuttamat toimintakyvyn vajaukset.

Selkä-, niska- ja polvivaivat ovat yleistyneet huolestuttavissa määrin jo alle 45-vuotiailla. Toisaalta niveltoimintatestien tulokset osoittavat, että erityisesti vanhimmissa ikäryhmissä toimintakyky näyttäisi parantuneen entisestään. Vanhimpien ikäryhmien naisilla vaikeudet kyykistymisessä ja yläraajan nostamisessa näyttäivät tulleen harvinaisemmiksi. Syiksi voi arvailla esimerkiksi naisten lisääntyneitä innostusta kuntosalilla ja ryhmäliikuntaan sekä terveellisiin elämäntapoihin.

KALLISTA ONGELMAA ON TÄRKEÄÄ EHKÄISTÄ

Tule-sairauksien riskitekijöitä ovat liikunnan vähäisyys tai puute sekä työhön liittyvät kuormitustekijät, esimerkiksi huonot työasennot ja raskas, yksipuolisesti kehoa kuormittava työ. Yhä useammin ja yhä nuoremmilla tule-vaivojen taustalla on liiallinen istuminen, jota ei tauoteta riittävästi.

Tule-vaivojen riskiä lisäävät myös tupakointi, lihavuus silloin, kun painoindeksi on yli 30 BMI, puutteellinen ravitsemus ja erityisesti iäkkäillä heikko lihaskunto ja huono tasapaino. Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö lisäävät tapaturmariskiä.

Tule-oireet ja -sairaudet seurauksineen heikentävät yksilöiden toimintakykyä ja elämänlaatua, mutta ne tulevat yhteiskunnallekin kalliiksi. Niistä koituvat kokonaiskustannukset Suomelle ovat vähintään kaksi ja puoli miljardia euroa vuodessa. Hoidon kuluja ja muita suoria kustannuksia niistä kertyy vuosittain lähes 600 miljoonaa euroa.

Tule-ongelmiin kannattaa puuttua ennaltaehkäisevästi ja järjestelmällisesti eri elämänvaiheissa. Elämäntapojen korjaaminen, liikunta, hoito, kuten fysioterapia ja kuntoutus, antavat tehokkaasti apua tule-ongelmiin. Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen säästävät paljon rahaa, lisäävät työ- ja toimintakykyä sekä parantavat elämänlaatua.

Tule-sairaudet tuovat helposti mukanaan myös liitännäissairauksia: yli 60 prosentilla tule-sairaista on vähintään yksi muu pitkäaikaissairaus tai toimintakyvyn ongelma. Tule-ongelmat vaikuttavat sairastuneen halukkuuteen ja kykyyn liikkua, ja liikkumattomuudella on selvä yhteys kaikkiin keskeisiin kansansairauksiimme, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja masennukseen. Liikunta puolestaan vaikuttaa myönteisesti sekä kehoon että mieleen ja on myös tule-oireiden ja -sairauksien tärkeintä ennaltaehkäisyä ja hoitoa.

TULE-KIVUILLA JA MASENNUKSELLA VOIMAKAS YHTEYS

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa *Särkyä ja alakuloa* on tarkasteltu tule-kipujen ja masennuksen yhteisesiintyvyyttä Suomessa. Tutkimuksen mukaan tule-kipu on hyvin yleistä suomalaisessa työväestössä: keskimäärin kaksi kolmesta oli kokenut kipua edeltävän kuukauden aikana.

Tutkimus osoittaa kivun ja masentuneisuuden välillä selvän yhteyden. Kun ei-masentuneista naisista viimeaikaista tule-kipua raportoi kokeneensa 67 prosenttia, masentuneista naisista tuo osuus oli 81 prosenttia. Miehillä vastaavat osuudet olivat 57 ja 71 prosenttia. Koko väestöstä joka neljäs ja työtätekevästä joka seitsemäs kärsii samanaikaisesta kivusta ja masennuksesta. Kivun ja masentuneisuuden samanaikainen esiintyminen lisääntyy voimakkaasti iän myötä.

Työterveyslaitoksen erikoistutkija Leena Kaila-Kankaan mukaan työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen riski nelinkertaistuu henkilöillä, joilla on samanaikaisesti sekä tuki- ja liikuntaelin-ten että mielenterveyden häiriö, kun heitä verrataan ihmisiin, joilla ei ole näitä sairauksia.

Masennusoireet jäävät helposti tule-ongelmien ja kipuoireiden taakse. Tule-kivun tehokas hoitaminen kuitenkin edellyttää, että samanaikainen masennus tunnustetaan ja sitä hoidetaan yhtä aikaa kivun kanssa. Psykykinen hyvinvointi tukee tule-ongelmien selättämistä.

tä, työkyvyn säilyttämistä ja elämänlaadun paranemista.

JÄRJESTÖT VALMIINA YHTEISTYÖHÖN

Tule-terveyttä edistävät järjestöt haluavat olla tukemassa terveydenhuollon ammattilaisia ja toimia yhteistyössä tuki- ja liikuntaelinterveyden hyväksi. Suomessa toimivien tule-järjestöjen yhteistyöjärjestönä toimii Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry. Suomen Tulen jäsenjärjestöt löydät osoitteesta www.suomentule.fi. Ota rohkeasti yhteyttä näihin toimijoihin.

Monet tule-järjestöt ovat tuottaneet asiantuntevia itsehoidon ja omahoidon ohjeistuksia niin verkkoympäristöihin kuin painetuiksi materiaaleiksin. Useilla niistä on tarjolla päteviä luennoitsijoita, kokemuskouluttajia ja vertaisohjaajia, joita terveydenhuollon toimijat voivat hyödyntää esimerkiksi erilaisissa koulutus- ja potilasohjaustilaisuuksissa. Järjestöt toteuttavat toimintapaikkakunnillaan myös tule-kuntoa kohottavia liikuntaryhmiä ja vertaistukea, joilla on tutkitustikin eri sairauksien hoidossa voimakkaita myönteisiä vaikutuksia.

Erinomaisia tuloksia on saatu esimerkiksi *Vastaisku vaivoille* -luentokiertueella. Näillä maksuttomilla yleisöluennoilla lisätään kansalaisten tietoutta tule-terveydestä ja motivaatioita siitä huolehtimiseen. Luentoja pidetään vuosittain 44 eri paikkakunnalla ympäri Suomea, ja viime vuonna niille osallistui noin 4 500 kuulijaa. Kiertue toteutetaan seitsemän järjestön yhteistyönä ja sitä rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Vuoden 2015 luentoai-kataulu päivitetään alkuvuodesta osoitteesta www.vastaiskuvaivoille.fi. Tervetuloa mukaan. ■

KATRI KOVASIIPPI
SUOMEN NIVELYHDISTYS RY

JOHANNA KUJALA
SUOMEN TUKI- JA LIIKUNTAELINLIITTO –
SUOMEN TULE RY

LÄHTEET:
TERVEYS 2000 -TUTKIMUS, THL 2011.
SÄRKYÄ JA ALAKULO, HELENA MIRANDA,
LEENA KAILA-KANGAS, KIRSI AHOLA, THL 2011.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet -artikkelisarjassa käsitellään tuki- ja liikuntaelintäutiä eri näkökulmista. Tavoitteena on lisätä kiinnostusta tule-terveyteen sekä nostaa esiin terveydenhuollon ammattilaisten merkittävää roolia ja vaikutusmahdollisuuksia sen edistämisessä. Suomessa toimivien tule-järjestöjen yhteistyöjärjestönä toimii Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry, www.suomentule.fi.

SuPerin syysedustajisto hyväksyi toimintasuunnitelman:

Yhä parempaa palvelua

TEKSTI LEENA LINDROOS

Liiton alkaneen vuoden toiminta on aktiivista. Se pohjautuu avoimeen ja rehelliseen keskusteluun päätöksenteossa. Jäsenten ajatuksia kuullaan, ja toiminta tähtää niin tehokkaaseen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen kuin yhä parempaan jäsenpalveluun. Alkaneena vuonna ryhdytään valmistautumaan myös vuoden 2016 liittokokoukseen. Edustajisto linjasi toimintaa marraskuussa.

Suurin yksittäinen hanke on jäsenpalvelujärjestelmän uudistaminen, joka tähtää jäsentietojen ja jäsenpalvelujen turvaamiseen. Myös puhelinjärjestelmä uusitaan. Jäsenpalveluita ohjataan entistä enemmän sähköiseen asiointiin.

Liiton jäsenkehitys on ollut hyvä ja sitä vahvistetaan edelleen. Ammattiosastotoimintaa pyritään kehittämään ja paikallisen vaikuttamisen tehokkuutta lisätään. SuPer-Nuorten toimintaa aktivoidaan ja sitä tuetaan mentorointiohjelmalla. Opiskelijatoinnassa tehostetaan yhteistyötä oppilaitosten kanssa ja tuetaan SuPer-Opojen toimintaa. Viestinnässä SuPer pyrkii laaja-alaiseen ja varhaiseen vaikuttamiseen: jäsentemme työtä vahvistetaan monipuolisilla ja rohkeilla avauksilla ja kannanotoilla. Sosiaalisen median kanavia hyödynnetään entistä laajemmin ja verkkoviestintää kehitetään.

Asiakaspalvelussa tavoitteena on osaava, asiantunteva, tavoitettava ja myönteinen palvelu. Sosiaali- ja terveystieteiden muutoksiin vaikutetaan aktiivisesti. Osaamisen monialaista käyttöä tuetaan, henkilöstömitoituksiin otetaan kantaa ja toisen asteen koulutuksen laadun kehittämiseen ja valvontaan kiinnitetään huomiota myös Suomen rajojen ulkopuolella.

Liitto vaikuttaa aktiivisesti kuntarakenne- ja sote-uudistustyössä. Edunvalvontayksikössä valmistaudutaan sote-muutosten kannalta järkevän luottamusmiesorganisaation luomiseen. Sekä

kunta- että yksityissektorilla tehostetaan omien luottamusmiesten osaamista.

SuPerin edustajisto kokoontui aktiivisessa ja keskusteleavassa hengessä. Se hyväksyi toimintasuunnitelman ohella vuoden 2015 jäsenmaksut ja talousarvion hallituksen esitysten mukaisina. Jäsenmaksut päätettiin pitää ennallaan.

ALOITTEET

Edustajisto käsitteli neljä ammattiosastoilta tullutta aloitetta. Pielaveden ja Keiteleen ammattiosasto esitti ammatillisen ja järjestökoulutuksen järjestämistä lähellä Pohjois-Savoa muun muassa tasa-arvon ja paremman verkostoitumisen toteuttamiseksi. Liittohallitus totesi vastauksessaan, että koulutuksia on järjestetty eri puolilla maata, mutta alueellisia koulutuksia on myös jouduttu perumaan vähäisen osanoton takia. Koulutuksien järjestämisessä päätettiin jatkaa nykyistä käytäntöä ja muistutettiin siitä, että ammattiosastoilla on käytössään liiton tarjoamat tietokoneet, jotka yhtenä vaihtoehtona tarjoavat väylän verkottumiseen muualla toimivien superilaisten kanssa.

Pielaveden ja Keiteleen ammattiosasto esitti myös, että oppisopimusopiskelijoiden järjestettäisiin soveltuvuustestit. Edustajisto näkee oppisopimuskoulutuksen hyvänä tapana suorittaa lähihoitajatutkinto. Sopimus perustuu työsuhteeseen, jolloin työnantajalla on velvollisuus huolehtia siitä, että ammattiin kouluttautuva soveltuu tehtäväänsä. Liiton on tärkeää saada tietoa niistä työpaikoista, jotka eivät noudatta oppisopimuskoulutuksen periaatteita, jolloin työnantajien kanssa voidaan neuvotella opiskelijoiden asemasta ja tarvittaessa viedä asia valvojen viranomaisien tietoon. SuPerilla on myös pitkään ollut oma opas oppisopimuskoulutuksesta.

Vantaan ammattiosasto ehdotti aloitteessaan pääkaupunkilisää palau-

tettavaksi palkkausperusteeksi. Aloitteessa patisteltiin pääkaupunkiseudun kuntia kohtuuhintaisen asumisen järjestämiseen ja työsuhteasuntojen tarjoamiseen. Liittohallituksen esityksen mukaisesti todettiin, että edunvalvontayksikkö ottaa aloitteen huomioon tavoiteasetannassa ja miettii myös muita tapoja kompensoida työntekijöille pääkaupunkiseudun asumisen kalleutta.

Neljäs aloite koski toivetta, että liitto hankkisi seuraavan vapaa-ajan mökin Vaasan saaristosta. Aloitteen oli tehnyt Vaasan ammattiosasto. Liittohallituksen esityksen mukaisesti tällä hetkellä ei olla lisäämässä liiton loma-asuntojen määrää.

LAPSET JA VANHUKSET

Tiedotteessaan edustajisto tarttui sekä vanhuspalvelu- että varhaiskasvatukseen. Se vaati, että vanhuspalvelulakiin kirjataan 0,8:n henkilöstömitoitus edellytyksenä hyvälle hoidolle. Päätäjät ovat luvanneet avata lain, mikäli yksikin ympärivuorokautisen vanhusten hoidon yksikkö alittaa 0,5 vähimmäismitoituksen vuoden 2014 lopussa. SuPerin keväällä 2014 tekemän selvityksen mukaan näitä paikkoja on noin viidenneksen. THL:n tuoreen selvityksen mukaan vähimmäismitoitus alittuu edelleen kymmenessä prosentissa vanhusten hoidon toimintayksiköissä. Hoivan ja hoidon tulee edelleen perustua arvokkaaseen elämään.

Päivähoidon puolestaan tulee tukea turvallista lapsuutta. On varmistettava ennaltaehkäisevien palveluiden antaminen kotiin ajoissa. Uutta lakia valmisteltaessa SuPer kysyi jäseniltään keskeisiä tavoitteita varhaiskasvatuksessa. 95 prosenttia lastenhoitotyötä tekevästä ammattilaisista odotti ryhmäkokosäädöstä uuteen lakiin. Lähihoitajat ovat ainoa varhaiskasvatuksessa työskentelevä ammattiryhmä, jolla on oikeus ja velvollisuus toteuttaa lääkehoitoa. ■

EDUSTAJISTO NYT

Tällä aukeamalla esitellään SuPerin edustajiston nykyiset jäsenet. Kuvagalleria on tavallisesti julkaistu vain liittokokouksen tekemien valintojen jälkeen.

Tällä kertaa edustajien vaihtuvuus on kahden ja puolen vuoden aikana kuitenkin ollut tavallista suurempaa, joten kokoonpano on päivitetty ajan tasalle.



TARJA HALME
KOTKA



ANNA-MAIJA HEIKKA
PORVOO



SOILE HYNYNEN
KUUSAMO



HANNELE HYVÖNEN
HELSINKI



ARJA ILOMÄKI
ESPOO



HEIKKI ISOSAARI
SEINÄJOKI



KRISTIINA JAMA
PELLO



SIRKKA-LIISA JUHOLA
EURAJOKI



HARRI JÄRVELIN
TAMPERE



SEIJA KASURINEN
HEINOLA



MARJA KILJUNEN
VARKAUS



PIRJO KOHONEN
HYVINKÄÄ



EEVA KOUTONEN
NIVALA



MARJA KUJANPÄÄ
KURIKKA



MINNA KUMMUMÄKI
LIPERI



CARINA LIDMAN
PETOLAHTI



PAULA LINDGREN
KAARINA



TAIMI MANNINEN
HELSINKI



SISKO METSO
LAHTI



EERO MÄKELÄ
SOMERO



TAINA NIEMENMAA
LAPPEENRANTA



HANNELE NUPPONEN
ELIMÄKI



VILLE OHVO
HELSINKI



SARI PUIKKONEN
TOIVAKKA



ARJA PUSKALA
MÄNTTÄ



KAIJA RÄTY
KUOPIO



MIKA RÖNNHOLM
TURKU



MARIE-ANNE SAARI
PÖRİ



PÄIVI SALMÉN
HELSINKI



MARJA SALO
RIIHIMÄKI



MITRI SILTALAHTI
VANTAA



EIJA SIPILÄ
LAHTI



ELISE SIRONEN
KARSTULA



JAANA SISTONEN
JUVA



MINNA SIVANNE
JÄMSÄNKOSKI



EILA SJÖLUND
MAARIANHAMINA



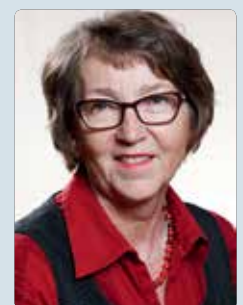
MARITA SÄYNÄJOKI
SEINÄJOKI



PAULA TOLVANEN
KESÄLAHTI



ORVOKKI TURUNEN-HEMMILÄ
YLVIESKA



PAULA VARTIAINEN
OULU



Hyvät varusteet auttavat

TEKSTI MAARIT MÄKINEN



MAARIT MÄKINEN
KUNTONEUVOJA,
LIIKUNNAN ASIAANTUNTIJA

On järkevää hankkia hyvät kuntoiluvaatteet ja -kengät, sillä toimivat varusteet ja kiva liikunta-asu motivoivat liikkumaan. Ihan ensiksi kannattaa tutkailla netistä eri jumppavaatteiden, juoksuvaatteiden sekä kenkien testejä. Urheiluvälinekaupassa kannattaa kääntyä asiantuntevan myyjän puoleen.

Huonolaatuisista vaatteista ja kengistä johtuvat hiertymät, haavat sekä muut turhat vammat ovat äärimmäisen rasittavia, joten kunnon treeni-vaatteiden ja kenkien hankkiminen on jo tämän takia suositeltavaa. Hengittävyys, valmistusmateriaali, joustavuus, muotoilu ja kestävyys ovat avainsanoja hankittaessa vaatteita erilaisiin treeneihin. Hyvä kuntoiluvaate ei hiosta eikä tartu ihoon.

Urheiluvaate täytyy ehdottomasti sovittaa aina ennen ostoa, erityisesti jumppapaidat. Liian kireä, liian löysä tai navan paljastava paita ei ole mukava. Tarkista materiaali lajiin sopivaksi: hieman lämpöisempi paitamateriaali, kuten puuvilla, hidastempoiseen lajiin ja hikeä siirtävä nopeaan.

Jos et tiedä, mitä tarvitset, osta ensimmäiseksi urheilupaidaksi v- tai avara-aukkoinen t-paita, joka on riittävän pitkä.

Ota selvää dvd-jumpan tasosta ja sisällöstä

Osta omaan kuntotasoon sopiva jumppa. Jos olet aloittelija, hanki aloittelijoille tarkoitettu jumppa. Jos olet jo jonkin verran jumppaillut, voit hankkia keskivertokuntoisille tarkoitettujen jumppien lisäksi kokeneille jumppaajille tarkoitettuja dvd:itä. Niissä olevat liikkeet voit tehdä aluksi helpotetusti. Tarkista muut jumpan sisältöä koskevat asiat: onko kyse koreografisesta vai perusaskelin tehtävästä jumpasta, lihas-kuntojumpasta vai aerobisesta jumpasta? Sisältääkö jumppa hyppyjä?

Ota selvää, mitä kuntoiluvälineitä jumppa-dvd:llä käytetään. Yleensä jumppamatto ja parit erikokoiset 1–3 kilon käsipainot riittävät. Joillakin dvd:illä käytetään kahvakuulaa, jumppapalloa, keppiä, kuminauhaa, leuannostotankoa tai levytankoa. On myös jumppia, joissa ei tarvita mitään kuntoiluvälineitä. Ihan ensiksi kannattaa googlata oman kirjaston jumppa-dvd:t ja kirjat. Niitä on usein kirjastoissa runsaasti.

Musta täyspitkälahkeinen jumppahousu on hyvä ensimmäiseksi jumppahousuksi. Muu väri kuin valkoinen kestää urheiluliiveissä pidempään, niitä kun pestään usein. Sovita myös liivit aina ennen ostoa. Jos löytää todella hyvät liivit, kannattaa ostaa kahdet kerralla.

Useat vaatevalmistajat lupaavat, että vaate sekä hengittää että pitää sadetta. Näin ei kuitenkaan usein ole, vaan takki hiostaa kovasti. Tässä asiassa hinta kertoo usein laadusta. Jos ostat ulkoiluun sopivat takin ja housut, usein hintavat ovat niitä, jotka oikeasti hengittävät. Niihin kannattaa kuitenkin panostaa sen sijaan, että ostaa monta halpaa ja huonoa, jotka jäävät pitämättä. Urheiluvaatteiden pesuun kannattaa käyttää niille tarkoitettuja sport-pesuaineita sekä Gore-Tex-kalvoille sopivia pyykinpesuaineita ja pesuohjelmia, jotta vaateen luvatus ominaisuudet säilyvät.

TÄRKEIN VARUSTE: KENKÄ

Jumppaajan, kävelylenkkeilijän ja juoksijan tärkein varuste on kenkä. Myös hyvät laadukkaat juoksusukat kannattaa hankkia, samoin heijastinliivi.

Jokaisen jalka ja askellustapa ovat yksilöllisiä. Vaikka kenkä sopii lenkkikaverillesi, saattaa olla, että se ei sovi sinulle. Jotta onnistut ostamaan juuri itsellesi sopivat juoksukengät, selvitä etukäteen jalkateräsi rakenne ja se, miten jalkasi toimivat liikkuessasi. Pelkästään jalan rakenteen perusteella ei pidä tehdä liikaa johtopäätöksiä.

Matalakaarinen jalka ei välttämättä tarvitse pronatiokenkää tuekseen, ja vastaavasti korkeakaarinen jalka voi ylipronatoida juostessa. Hyvä kenkä tukee hyvin jalkaa ja on eteenpäin kivasti rullaava, ei liiku kantapäästä sivusuuntaan eikä hierrä. Kengän kärkeen tulisi jäädä tilaa 1–1,5 senttiä.

Talveksi kannattaa vaihtaa talvilenkkarit, joissa on pitävämpi uritettu pohja ja mahdollisesti piikit jään varalta. Myös erikseen myytävät, kengän alle kiinnitettävät piikit ovat hyvä lisävaruste, joita kannattaa käyttää liukkaila. Erityisesti kantapohjan alle kiinnitettävät piikit ovat suositeltavia, ne estävät paremmin liukastumista kuin päkiän alle laitettavat.

Ennen uusien kenkien ostoa kannattaa tutustua eri mallien ominaisuuksiin ja selvittää omien jalkojen toi-

Lisätietoa ja linkkejä:

<http://www.fitlandia.fi/ortopedin-vinkit-jalka-analyysiin-ja-juoksukenkien-ostoon/>

www.budgetsport.fi, www.stadium.fi, www.netanttila.fi
(kuntoiluvälineitä- ja asuja)

www.piruetti.fi (tanssiasut, lenkkarit ja kengät)

Jumppa-dvd + kirja: Tanssitreeniä (4 x 15 min). Bosler, Caron, 2009.

Jumppa-dvd ja kuvalliset ohjeet, osat 1–3. Katja Laaksonen, Anne Soini. Yle/Yleshop.

Naisen treenikirja. Kirsi Valasti, Anna Takala. Otava 2011.

Hormonidieetti ja Hormonitasapaino sekä Taikinasta teräkseksi – kropparemontti kiireiseen arkeen -kirjat. Kaisa Jaakkola. Tammi.

Uusi Kuntoilijan käsikirja. Riku Aalto. Docendo.

JUMPPAAJAN, KÄVELY- LENKKEILIJÄN JA JUOKSIJAN TÄRKEIN VARUSTE ON KENKÄ.

mintaa esimerkiksi urheiluliikkeiden järjestämällä askelklinikkoilla. Kenkien ostaminen helpottuu, kun tiedät, askellatko neutraalisti vai tapahtuuko askelluksessasi virheliikkeitä. Käynti useammassa liikkeessä ja eri merkkien testeissä on suositeltavaa, jotta saa hyvän vertailupohjan. Ota kenkäostoksille mukaan vanhat lenkkarit ja tuki-pohjalliset, mikäli käytät sellaisia. Ne saattavat kertoa asiantuntevalle myyjälle askelluksestasi.

Jos harrastat tanssillisia lajeja, on niihin olemassa omat tanssilenkkari- ja kenkämallistot. Kengän pohjan pitää luistaa sopivasti parketilla ja olla nilkkaa tukeva.

MILLOIN UUDET LENKKARIT?

Laadukkaidenkin tossujen iskunvaimennus ja ryhti heikkenee, kun niillä on liikuttu 700–1400 kilometriä. Karhea tienpinta tai vaikkapa kulmikas juoksutyyli voi kuluttaa tossuja nopeamminkin. Vaimennuksen heikentyessä on hyvä ostaa rinnalle toiset tossut. Jos kilometrejä ei kerry vuodessa paljon, kengät on silti hyvä uusia kahden–kolmen vuoden välein.

Kenkien likaantuessa pesun voi tehdä käsin haalealla saippuavedellä. Anna kenkien tuulettua ja kuivua treenin jälkeen. Ota pohjalliset tarvittaessa irti. Jos juokset usein, pyri vaihtelevaan kenkiä.

Mikäli lenkkeilet säännöllisesti ja teet erivauhtisia harjoituksia erilaisilla alustoilla, sinun olisi hyvä hankkia ainakin kahdet tossut. Erilaisilla kengillä jalkasi saavat uusia ärsykeitä. Vauhdikailla lenkeillä toimivat hyvin rullaavat, kevyemmät kengät. Pitkillä lenkeillä on parempi käyttää paremmin vaimennettuja tossuja.

Jos liikut etupäässä kovalla alustalla, kiinnitä huomiota iskunvaimennukseen. Maastossa liikkuessa ei tarvita niin paljon vaimennusta, mutta kengän tulee istua jalkaan napakasti, tukea nilkkaa sekä suojata jalkaterää. ■

KYSY LIKUNNASTA!

Kieppuuko mielessäsi jokin kuntoiluun liittyvä kysymys?

Voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen maarit.makinen@windowslive.com.

TÄTÄ ON
TOIVOTTU



Puheenjohtajat Anne Kniivilä ja Anu Valkama ryhtyivät tuumasta toimeen.

VUORON VIERAISSA

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Kun SuPer-aktivit Pohjanmaalta ja Hämeestä kohtasivat luottamusmieskoulutuksessa, siitä syntyi uudenlainen yhteistyömuoto.

Härmänmaan ammattiosaston puheenjohtaja Anne Kniivilä kertoi aina kuvitelleensa, että suuren paikkakunnan ammattiosastot ovat jäsenmäärältään suuria, ainakin paljon suurempia kuin heillä ja ammattiosaston toiminta olisi myös suurempaa kuin heillä. Tämä mielessään hän teki yhteistyöehdotuksen Kangasalan seudun puheenjohtaja Anu Valkamalle, kun he tutustuivat SuPerin luottamusmieskoulutuksessa.

– Heitin ihan vitsinä, että te isot saisitte kutsua meitä pie-

niä kylään. Minä kun ajattelen, että meillä Pohjanmaalla on pientä ja yllätyin kuullessani, että heidän jäsenmääränsä on noin 415. Meillä on jäseniä noin 370, eli emme niin pieniä olleetkaan. Suuria tai pieniä, samoista ongelmista puhutaan ympäri Suomen, Anne jatkoi.

Vaikka ammattiosastojen kotipaikkakunnilla on välimatkaa 250 kilometriä, idea yhteisestä toiminnasta alkoi tuntua aina vain paremmalta. Anu Valkama vei ajatuksen Kangasalan seudun ammattiosaston hallitukselle työstettäväksi. Alkuun oli suunnitelmassa, että kutsuttaisiin vain Anne Kniivilä puheenjohtajana, mutta ideaa pallolteltuaan hallitus tuumasi, että miksi ei saman tien kutsuta koko ammattiosasto.

Tämän jälkeen Anu Valkama otti yhteyttä Anne Kniivilään ja suunnitelma alkoi muotoutua. Härmänmaan am-

ALKUUN MEILTÄ OLI LÄHDÖSSÄ NIIN PALJON, ETTÄ MIETIN RIITTÄÄKÖ KAKSI BUSSIA.

mattiosasto järjestäisi huhtikuussa 2012 jäsenillan Sääksmäen seurakuntakeskuksessa ja luennoitsija pyydetäisiin liitosta. Iltaan voisivat osallistua myös kangasalalaiset ja näin kahden ammattiosaston jäsenet pääsisivät tutustumaan yhteisen illanvieton merkeissä.

Koska seuraavaksikin päiväksi olisi ohjelmaa, pohjanmaalaiset yöpyisivät. Seuraavana päivänä tutustuttaisiin hämäläisiin kollegoihin eri työpaikoilla.

– Alkuun meiltä oli lähdössä niin paljon, että mietin riittääkö kaksi bussia. Yöpyminen karsi sitten osallistujia. Suunnitelma kuitenkin toteutui. Työpaikkakäyntien lisäksi reisuun kuului virkistystä. Ruokailu järjestyi ammattiopistolla. Niin – ja Ikeassa käytiin jo tullessa! Anne kertoi.

Hän totesi nauraen, ettei ollut edes ihan varma siitä, missä kaikki sovitut virkistyspaikat ja vierailukohteet sijaitsivat, mutta kysymällä siitäkin selvisi.

– Hinnoista pitää tinkiä, joten puheenjohtajalta vaaditaan vähän rohkeuttakin ja luottamus siihen, että jäseniä toiminta kiinnostaa.

PALLO PYÖRII, OTA KOPPI!

Kangasalan ammattiosaston vastavierailu suunniteltiin hallituksen opintomatkaksi. Aikataulu oli tiukka, sillä Härmämaan vierailukohteilla oli reilusti välimatkaa. Kangasalalaiset osallistuivat myös jäseniltaan Evijärvellä.

– Kun ollaan hallituksena liikkeellä, matkan on kehitettävä ammattiosaston toimintaa. Jäsenillan teema oli nuorisoteema, ja pääsimme kuulemaan härmäläisten nuorten odotuksia ja vertaamaan omien nuorten jäsenten odotuksiin, Anu jatkoi.

Hänen mielestään tällainen tutustumismatka palvelee montaa asiaa. Hallitus sai lisäpotkua ammattiosaston toiminnan piristämiseksi ja jäsenillan sekä työpaikkavierailujen kollegatapaamiset olivat myös antoisia.

– Jokaiselle tekisi hyvää päästä näkemään muutakin toimintaa kuin omaa työyksikköään.

Molemmat puheenjohtajat totesivat, että näin onnistuneiden vierailuiden jälkeen on helppo hakea uusia yhteistyökumppaneita. Härmäinseudulla suunnitellaan yhteistyötä muun muassa Muistiyhdistyksen ja vapaaehtoisen pelastuspalvelun kanssa. Kangasalla suunnitellaan ainakin retkeä Porvooseen ja yhteistyötä Porvoon superilaisten kanssa. Ehkä yhteinen virkistysristeily toteutuisi?

Yhden asian oli kumpikin huomannut puheenjohtajan urallaan:

– Joka koulutuksessa syntyy joku yhteistyöidea! ■

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

Innolla odotan, mitä uutta lehteen keksitte! Kiitos, että lukijat otetaan myös mukaan suunnitteluun ja toiveita kuunnellaan!

Toivoisin lehteen enemmän haastatteluja ympäri Suomen!

Eri paikkakunnilta työpaikoista ja eri ikäisten kuulumisia.

Henkilöhaastatteluja lisää!

Tarvitaanko eri ammattiosastojen kuulumisia, kokouksena muita asioita lehteen?

Käytännön vinkkejä jaksamiseen!

Haluaisin lehteen enemmän eri ammattiosastojen haastatteluja ja kokemuksia erilaisista työpaikoista.

Koettakaa kestää kiukuttelijoita

Unto Norri, 93, on asunut Heikanrinteen palvelukeskuksessa Forssassa pian kaksi vuotta. Hän tarvitsee hoitajien apua arkitoimiinsa, koska sokeutui viisi vuotta sitten.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hoitajalla pitää olla palveleva luonne.

Voiko kenestä tahansa tulla hyvä hoitaja?

Ei varmasti voi, jos luonne ei sovi hommaan. Esimerkiksi äksyilevä ihminen ei sovi hoitajaksi.

Onko vastaan tullut huonoja hoitajia?

Ei ole koskaan, tai en ainakaan muista. En kylä yleensä muista kielteisiä asioita. Minulla on sopeutuvainen luonne.

Miten hoitaja voi ilahduttaa asukasta?

Jutteleamalla mukavia. Olisin iloinen, jos hoitajat kävisivät useammin katsomassa.

Onko hoitajilla kiirettä täällä?

Vaikea sanoa. En ole ainakaan huomannut.

Millaista täällä on asua?

Olen tyytyväinen kaikkeen. Ruokakin on hyvää. Välillä päivät menevät nopeasti, välillä hitaammin. Kuuntelen uutisia radiosta ja juttelen mielelläni hoitajien kanssa maailman tapahtumista.

Onko sinulla vielä unelmia?

Ei suinkaan enää tässä iässä.

Tunnetko osaston muut asukkaat?

Olen vaihtanut osastoa kesällä, mutta tunnen tämänkin osaston asukkaat. En pääse yksin liikkeelle, joten enimmäkseen olen omassa huoneessani. Välillä istuskelen aulassa.

Tunnetko kaikki hoitajat jo tällä osastolla?

Kyllä, mutta en muista vielä kaikkien nimiä.

Mitä haluaisit sanoa kaikille Suomen hoitajille?

Koettakaa kestää meitä kiukuttelijoita. ■

HEIKANRINTEEN PALVELUKESKUS TARJOAA TEHOSTETTUA PALVELUASUMISTA FORSSASSA. KUUDELLA OSASTOLLA ASUU YHTEENSÄ 106 IKÄÄNTYNYTTÄ.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

91-prosenttista lastensuojelua

Kunnissa vireillä olleista lastensuojeluun liittyvistä yhteydenotoista 91 prosenttia käsiteltiin lakisääteisen seitse-



män arkipäivän määrääjassa.

Lastensuojeluun liittyvillä yhteydenotoilla tarkoitetaan lastensuojeluilmoituksia, pyyntöjä lastensuojelutarpeen arvioimiseksi tai muutoin saatua tietoa ja mahdollisesta lastensuojelun tarpeesta olevasta lapsesta.

Kunnissa oli vireillä kaikkiaan 52 684 lastensuojeluilmoitusta tai vastaava yhteydenottoa 1.4. ja 30.9.2014 välisenä aikana.

Samana tarkasteluajankohtana käsitelyssä oli myös 24 725 lastensuojelutarpeen selvitystä. Lastensuojelutarpeen selvityksistä 65 prosenttia käsiteltiin lakisääteisen kolmen kuukauden määräajan kuluessa. ■



JOOA JOO...

”Mahdollisesti voimaan tulevassa avioliittolaisessa on kansalaisilla oltava mahdollisuus tehdä adoptiotestamentti, jolla vanhemmat voivat estää lastensa adoption homopareille.”

KANSANEDUSTAJA PENTTI OINONEN
EDUSKUNNAN TÄYSISTUNNOSSA.

EDUSKUNTA 4.12.2014

Allergiatietoa elintarvikepakkauksiin

Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen luettavuus paraneee uuden asetuksen myötä.

Se määrittelee tekstien vähimmäiskoon ja edellyttää, että erityisesti allergiaa aiheuttavat ainesosat nostetaan pakkausmerkinnöissä esiin aiem-



pää selvemmin.

Uusi asetus määrittelee pakkausten kirjainkoon vähintään 1,2 millimetriksi.

Tekstin pitää myös erottua taustastaan eikä pakkausmateriaali tai vaikkapa sen rypistyminen saa estää

sujuvaa lukemista. ■

Talven influenssakausi voi olla vaikea

Talven influenssakaudesta voi yhdysvaltalaisutkijoiden mukaan tulla kes-



kimääräistä hankalampi. Nyt maailmalla kiertävä flunssakanta aiheuttaa vakavia sairastumisia, minkä lisäksi rokotteet saattavat olla sitä vastaan vähemmän tehokkaita.

Tänä vuonna suuri osa maailmalla influenssaan sairastuneista on saanut influenssa A(H3N2) -tartunnan, jonka tiedetään aiemmilta vuosilta liittyvän vaikeisiin sairastumisiin ja riskiryhmäläisten kuolemiin. Myös B-kantoja on ollut liikkeellä.

Influenssarokotus silti suojaa H3N2:n tavallisia kantoja vastaan, joten se kannattaa ottaa, tutkijat suosittavat. ■

Vertailu

TAMMIKUU

Päiväkodin

melutaso on

73-78

desibeliä.

Koulussa

melutaso on

keskimäärin

69

desibeliä.



ELINA KANKAREEN VÄITÖSTUTKIMUS,
TAMPEREEN YLIOPISTO.

Superilaisten äitihahmon työvuodet tulivat täyteen:

RAIJAN JÄÄHYVÄISET!

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Superilaisten asioita vuosikymmeniä hoitanut liiton pitkäaikainen työntekijä Raija Moilanen on jäänyt eläkkeelle. Suomeen tuskin jäi kolkkaa, johon päättäväinen Moilanen ei olisi astunut hoitajien ja hoidettavien hyvinvointi kirkkaana mielessä.

Raija Moilanen selaa edessään olevia leikekirjoja. Ne kertovat, missä on tullut käytyä ja mitä tehtyä. Lehtiotsikot vuosikymmenten varrelta paljastavat, kuinka vanhuksia lääkitään liikaa, kuinka hoitajista on pulaa, kuinka tehtäviä rajoitetaan.

– Ongelmat ovat olleet samanlaisia, mutta päivät erilaisia ja ihmiset uusia. Aamuisin olen aina lähtenyt töihin sillä tuntemuksella, että annan kaikkeni. Aina on puolustettu jäsentä.

– On edunvalvonta vuosien varrella muuttunutkin. Tuntuu, että määräaikaisuuksia vain lisätään ja henkilöstömäärän kanssa on yhä tiukempaa. Yksityistäminen etenee. Näyttää koko ajan siltä, että viivan alle pitää jäädä jotain ja talouslukuja vain katsotaan.

VÄITELTY ON

Pohjanmaalla Moilanen on nimetty Su-Perin Äiti Ammaksi, sykkiihän rinnassa perisuperilainen sydän. Raija on ollut peräänantamaton työmyyrä, joka on liitosta lähetetty sinne, missä perusjäsenet pahiten ovat olleet pulassa. Monesti tällainen kiertue on kattanut koko maan.

Mistä into ponnistaa on kasvanut?

– Olen monilapsisen perheen kes-

kimmäinen lapsi ja koko ikäni tottunut tekemään töitä. Auttoihan se äiti-kin maatalon emäntänä naapureitaan. Olen aina sanonut, että kun en ole kauheasti kouluja käynyt, synnynnäisillä Kainuun korvesta annetuilla lahjoilla tässä mennään. Sen verran olen väitellyt työnantajien, viranomaisten ja kuntien edustajien kanssa, että varmaan siitäkin jo jonkinlaisen tohtorinhatus saisi.

Raija kävi viimeiset parikymmentä vuotta Helsingissä töissä, mutta koti pysyi Tampereella. Se tiesi viisituntisia työmatkoja.

– Kello herätti aamulla 4.30 tukanpesuun. Jos hyvin kävi, olin takaisin kotona illalla kello 18.30. Monesti meni 23:een asti, ja aamulla sitten taas varhain ylös.

– Kun yksin asuu ja sinkkumummo-

na elää, aikaa on jäänyt superilaisille.

AY-TOIMINTAA HYRYNSALMELLA

Valmistuttuaan Kajaanissa apuhoitajaksi joulukuussa 1975 Raija jäi opiskelupaikkakunnalleen töihin. Sijaisuus löytyi Kainuun keskussairaalan erikoissairaanhoidosta. Muutaman vuoden kulluttua hän halusi lähemmäs synnyinkotiaan ja lähetti kirjeen Hyrynsalmen terveyskeskuksen ylihoitajalle. Työpaikka vaihtui.

– Se oli pieni paikka. Kuusi potilas-huonetta, parikymmentä potilasta. Aika alkeelliset olosuhteet yksine vessoineen ja suihkuhuoneineen ja rautasänkyineen. Mutta ei hoito siellä huonoa ollut. Ammattiylpeyttä riitti, olimmehan koulunkäyneitä hoitajia.

Hyrynsalmelta alkoi Raijan ammattiyhdistysura. Hänet valittiin työpaikan luottamusmieheksi, sitten työpaikkademokratiatoimikunnan puheenjohtajaksi, lopulta Kajaanin seudun apuhoitajayhdistyksen puheenjohtajaksi. Hän meni kolmikuukautiselle järjestökursille ja kirjoitti opinnäytetyön työpaikan henkilösuhteista. Samoihin aikoihin alettiin perustaa Apuhoitajaliiton omia ammattiosastoja, jotka paransivat paikallista toimintaa. Raija otti pu-

RAIJAN MOTTO:

Se mikä on pysyväästä ja antaa elämälle arvon, ei ole maine, ei ylistykset. Se on se tehtävä, olkoon se suuri tai pieni, jonka hyväksi olemme eläneet.

SAKARI TOPELIUS



Viimeisen vuoden SuPerin erityisasiantuntijana toiminut Raija Moilanen jätti superilaisten edunvalvonnan joulukuussa. Raijan mukana liitosta lähti valtava määrä osaamista ja sitä kuuluisaa hiljaista tietoa.

heeksi oman osaston perustamisen. Hyrynsalmen osasto perustettiin Moilasten kotona, eikä tarvitse arvata, kenestä tuli ensimmäinen puheenjohtaja.

Ammattiyhdistystoimintaan lähtö ei johtunut huonoista työolosuhteista.

– Ei siihen aikaan työpaikoilla ollut ongelmia sillä tavalla kuin nykyään. Kai minulla oli silloin jonkinlainen oma halu tehdä asioita toisten puolesta.

HAASTEET KASVAVAT

Maaliskuussa 1984 Moilanen siirtyi Apuhoitajaliiton eli nykyisen SuPerin leipiin. Hänestä tuli Pohjois-Suomen

piirisihtööri Ouluun. Hoitajasta tuli kymmeneksi vuodeksi puolen Suomen emäntä, kuten lehtiotsikossa luki. Maankiertäminen alkoi, ja sitä jat-

ON VAIN PITÄNYT OSATA KESKUSTELLA PÄÄTTÄJIEN KANSSA AVOIMESTI.

kui kolme vuosikymmentä. Välillä vain työpaikka vaihtui Helsinkiin, kun piiritoimistot lakkautettiin.

– Yhä niitäkin kuulee toivottavan, ja olisinhan minäkin halunnut jatkaa

Oulussa.

Vaikka samat ongelmat tuntuvat vaikeavain hoitoalaa vuodesta toiseen, on Raijan mukaan saatu paljon aikaan. Paikallisia tulipaloja on sammutettu maan eri kolkissa, mutta useimmiten Raija on suorastaan nauttinut isojen haasteiden edessä, kun hän on vienyt kentälle ja jäseniltoihin viestiä esimerkiksi kuntaliitosten tai lomautusten alla.

– Ei ollenkaan turhauttavaa tai hankalaa työtä. On vain pitänyt osata keskustella päättäjien kanssa avoimesti. Olen suorastaan kiitollinen, että olen saanut olla mukana tällaisessa. Voi sa- ►



noa, että me SuPerissa olemme joutuneet tai saaneet olla lain valmistelijoita ja valvontaviranomaisiakin.

Yksi tapaus saa Raijan yhä hiljenemään. Kymmenen vuotta sitten Ruoveden vanhustenhoidossa oli ongelmia. SuPer lähti paikkakunnalle määrätietoisin ottein.

– Siellä oli kyllä kaikenlaista. Vanhuksia pidettiin saunan eteisissäkin. Viisi vuotta me täältä SuPerista varmaan hoidettiin asioita ja 25 hoitajapaikkaa sinne lopulta saatiin lisää. Oli toritapahtumaa ja monenlaista. Kunnassa eivät kaikki päättäjät tykänneet tästä julkisuudesta. Siellä torilla oli kuulemma sanottu, että jos minulta olisi henki pois, paremmin olisivat asiat Ruovedellä. Ainut paikka, jossa minua on hengenviennillä uhattu.

ISOT KYSYMYKSET

Sote, vanhuspalvelulaki, hoitajien koulutus ja yksityistäminen mietityttävät kaiken hoitoalalla nähnyttä.

– Vanhuspalvelulaki on pari kertaa keskosena syntynyt. Nyt se on happikaapissa ja taas sitä muutetaan ja mietitään kirjoitetaanko lakiin henkilöstömitoitukseen.

Hoitajalla pitää olla koulutus, ei mitään pätkäkurssia. Raija puhuu valehoitajista, kun työpaikoille auliisti otetaan kouluttamattomiakin vaativiin tehtäviin.

Yksityistäminen on lisännyt harmaita hiuksia, kun vastaan on tullut laitoksia, jotka ovat toimineet jopa ilman lupia.

– Ei yksityistäminen ole mikään ongelma, jos palvelut ja henkilöstöpuoli ovat kunnossa. Pitäisin tärkeänä, että myös yksityiset työnantajat järjestäytyisivät, tämä loisi uskottavuutta koko toiminnalle.

– Ei se ole hyvä suunta, että pienet yritykset jäävät jalkoihin, kun isot voittavat kilpailutukset. Ala ketjuuntuu kuin rakennuspuolella.

Myös sote-uudistuksen kuviot mietityttävät. Se, miten paikallinen ammattiyhdistystoiminta pysyy tehokkaasti mukana uusissa rakenteissa.

– Miten sotessa käy määräaikaisten, mitkä ovat heidän työskentelyalueensa, miten hoidetaan palkkojen harmoni-

sointi? Isoja päätöksiä tehdään kaukana työpaikoista, olen kyllä hieman huolestunut.

Raijan skeptisyyttä lisäävät huonot kokemukset sotea muistuttavasta Kainuun mallista.

– Palvelut eivät siellä lisääntyneet pikkukunnissa, pikemminkin niitä riisuttiin, kun isompi yksikkö alkoi hoitaa. Mummoja kuskattiin ympäri Kainuuta. Ikäihminen erotettiin omaisista byrokratian takia, ja tätä pelkään myös sotessa.

– Aina sanotaan, että hoitamiseen tarvitaan käsiä. Mutta siihen tarvitaan myös päätä ja sydäntä.

PÖNKITTÄKÄÄ TOISIANNE

Jokainen superilainen omalla paikallaan tukee SuPeria liittona sekä lisää superilaista voimaa ja yhteenkuuluvuutta. Tämän Raija haluaa sanoa jokaiselle jäsenelle.

– Kiitos jokaiselle, joka pönkittää tätä järjestöämme. Paikallinen edunvalvonta on jäsenten varassa, ei meidän liiton toimistossa työskentelevien. Tämä perusta ei saa romahtaa, ja SuPer-yhteisöllisyyttä kannattaa vaalia. Uudet sukupolvet,

tehkää tästä entistä toimivampaa. Superilainen pönkittää toimintaa ole-malla jäsen, ilman jäsentä ei ole liit-toakaan.

Raija laskee elämänsä tärkeiksi merkkipaaluiksi oman lapsen syntymän, lapsenlapsen syntymän ja läpijuostun maratonin.

– Nyt polvessa on uusi nivel, jo-

ten tahti ei hiljene!

Raija aikoo eläkkeelläkin jatkaa siihen vaikuttamista, miten ihmisiä hoidetaan. Uutta tahtia eloon tuo eduskuntavaaliehdokkuus.

– Kysyin 88-vuotiaalta, mutta yhä terävältä äidiltäni, kannattaako lähteä vielä ehdokkaaksi. Hän vastasi, että ”oothan tuota kummempaahi tehny”. Eiköhän tuo ollut häneltä ikään kuin potku, että sinne vaan. ■



Raija Moilasen "jäähyväiskierrus" tunnelmia marraskuuta Seinäjoelta, jossa jäseniltään saapui ennätysmäärä väkeä: 176 superilaista. Vieressä istuu toinen supereläkeläinen eli liiton pitkäaikainen puheenjohtaja Juhani Palomäki.

Joka neljäs kärsii heikentyneestä työkyvystä

Työkykynsä kokee heikentyneeksi runsas neljännes kaikista työikäisistä suomalaisista, yli 860 000 henkilöä.

Paras tilanne on Espoossa ja Helsingissä, joissa työkykynsä heikentyneeksi kokeneiden osuus on alhaisin. Espoolaisista 20 vuotta täyttäneistä työkykynsä heikentyneeksi kokee joka viides ja helsinkiläisistä joka neljäs.

Huonoin tilanne on Lappeenrannassa, Kouvolassa ja Porissa, jossa näin kokee noin joka kolmas 20 vuotta täyttänyt.

Tilanne oli samansuuntainen, kun tarkasteltiin työssä jaksamista eläkeikään asti. Niiden osuus, jotka eivät usko jaksavansa työskennellä eläkeikään asti oli suurin Lappeenrannassa (31 %) ja Kouvolassa (32 %) ja pienin Espoossa (17 %) ja Helsingissä (22 %).

MAASEUDULLA ONNELLISEMPAA

THL:n tutkimuksen mukaan harvaan asutun maaseudun väestö kuitenkin kokee itsensä onnellisimmaksi (53 %). Sisemmällä kaupunkialueilla onnellisten osuus on puolestaan pienin (47 %).

Kaupunkimaisten ja maaseutumaisten alueiden välillä on selkeitä eroja terveydessä ja hyvinvoinnissa. Useiden terveyden ja hyvinvoinnin indikaattorien – kuten työkyvyn, lihavuuden, kasvisten käytön ja kulttuuripalveluiden riittävyyden – osalta maaseutu näyttää huonommassa valossa kaupunkialueisiin nähden.

Esimerkiksi työkykynsä heikenty-



Harvaan asutulla maaseudulla ollaan onnellisimpia kuin kaupunkien ytimissä.

neeksi kokee harvaan asutulla maaseudulla lähes joka kolmas, kun taas sisemmillä kaupunkialueilla joka neljäs. Maaseudulla ollaan kuitenkin tyytyväisempiä terveyskeskuslääkäripalveluiden riittävyyteen kuin kaupungeissa. ■

Suosittele SuPeria – pyydä kavereitasi jäseniksi!



Lähde mukaan kasvattamaan yli 86 000 superilaisen joukkoa. SuPer palkitsee sinut!

Suosittelijana saat jokaisesta **uudesta varsinaisesta jäsenestä** SuPer-Lahjakortin. Sillä pääset valitsemaan yli sadan liikkeen ja elämyksen joukosta juuri sinulle sopivan vaihtoehdon.

Toimi näin:

1. Suosittele SuPeria.
2. Merkitse omat tietosi uudeksi jäseneksi liittyvän liittymislomakkeeseen kohtaan "suosittelija/jäsen hankkija".
3. Pyydä uutta jäsentä lähettämään lomake viivytyksettä SuPerin jäsenyksikköön.
4. Varmista, että jäsentiedoissasi on oikea sähköpostiosoitteesi, lahjakortit lähetetään ensisijaisesti sähköisenä. Voit ilmoittaa sähköpostiosoitteesi meille: jasenrekisteri@superliitto.fi.
5. Tarkkaile postiasi, pian pääset valitsemaan lahjasi!

Lisätietoa: www.superliitto.fi/jasenyys/suosittele-superia-2015

Työsuhteen ehtojen yksipuolinen muuttaminen

Työsuhteen ehdoilla tarkoitetaan yksittäisen työntekijän ja työnantajan välisen työsuhteen sisältöä. Työsuhteen ehdot määrittelevät työsuhteen osapuolten oikeudet ja velvollisuudet, mutta näitä oikeuksia ja velvollisuuksia sisältyy myös työsopimuslakiin ja muuhun pakottavaan lainsäädäntöön.

Työoikeudessa on vakiintuneesti katsottu, että mikäli työnantaja ja työntekijä ovat eri mieltä työsuhteen ehtojen oikeasta tulkinnasta, noudatetaan työnantajan tulkintaa aina siihen saakka, kunnes asiaan saadaan ratkaisu. Tätä kutsutaan työnantajan tulkintaetuoikeudeksi. Ehdon oikea ja lopullinen tulkinta voidaan saada tilanteesta riippuen joko työntekijä- ja työnantajaliittojen neuvottelujen kautta tai tuomioistuinosuudesta.

Miten työsuhteen ehtoja voidaan muuttaa? Ehtoja, jotka eivät ole työsuhteen olennaisia ehtoja, työnantaja voi muuttaa yksipuolisella ilmoituksellaan työnjohto- ja valvontaoikeutensa



nojalla. Tämä on niin kutsuttu direktio-oikeus. Työntekijällä ei ole tällöin oikeutta vastustaa työnantajan antamaa määräystä sillä uhalla, että työnantaja antaa tälle varoituksen tai jopa päättää työsuhteen, mikäli lainmukainen päät-

tämiskynnys ylittyy.

Työsuhteen olennaisia ehtoja voidaan muuttaa vain sopimalla tai yksipuolisesti irtisanomisperusteella ja irtisanomisaikaa noudattaen. Tällöin irtisanomisperusteiden olemassaoloon perustuva muutos tulee voimaan vasta irtisanomisaajan kuluttua. Se, onko ehto niin sanottu työsuhteen olennainen ehto, ratkaistaan tapauskohtaisesti ja objektiivisesti kokonaisharkinnalla. Arvioinnin lähtökohtana toimii tällöin ainakin työsopimuksen sisältö ja sen sitovuus. Työoikeudessa noudatetaan yleisestä sopimusoikeudesta tuttua periaatetta siitä, että sopimukset on pidettävä. Tämä koskee sekä työnantajaa että työntekijää.

Irtisanomisperusteiden täytyy olla lainmukainen. Irtisanomisperusteella tarkoitetaan tässä työsopimuslain mukaisesta henkilöstä johtuvaa irtisanomisperustetta tai kollektiivi-irtisanomisperustetta, usein kyseessä on taloudelliset tuotannolliset irtisanomisperusteet. Kun tällainen tilanne on käsillä, voi työnantaja irtisanoa työntekijän entisen työsuhteen ja tarjota uutta työsuhteen

Kuntayhtymä piti perusteettomasti työsuhteita purkautuneina

Eräessä kuntayhtymässä tehtiin päätös tietyn yksikön lakkauttamisesta. Tämä johti siihen, että henkilöstö tuli uudelleensijoitettua toisiin työnantajan yksiköihin, ja tähän työnantajalla lähtökohtaisesti olikin oikeus.

Muutamille työntekijöille oli kuitenkin merkitty työsuhteen nimenomaiseksi työntekopaikaksi tämä lakkautettava yksikkö, jolloin tätä ehtoa olisi voitu muuttaa ainoastaan irtisanomisperusteella ja noudattaen irtisanomisaikaa. Työnantaja erehtyi luulemaan, että nämä henkilöt voitiin määrätä siirtymään uuteen yksikköön pelkästään työnantajan työnjohto-oikeuden nojalla.

Kun työntekijät ilmoittivat, etteivät he tule siirtymään uuteen yksikköön ilman noudatettavaa irtisanomisaikaa, piti työnantaja lain vastaisesti heidän työsuhteitaan purkautuneina siitä päivästä lukien, kun uuteen yksikköön tuli siirtyä.

SuPer riitautti jäsentensä työsuhteiden päättämiset, ja asia saatiin lopulta sovittua tuomioistuimen ulkopuolella jäsentemme kannalta edullisin ehdoin.

ta uusin ehdoin, jonka työntekijä joko hyväksyy tai ei hyväksy. Työsuhteen ehdon muutos astuu voimaan aikaisintaan vasta irtisanomisajan kuluttua loppuun. Irtisanomisajan pituus riippuu työntekijän työsuhteen kestosta, joten käytännössä irtisanomisaika voi vaihdella 14 vuorokauden ja kuuden kuukauden välillä.

Tässä vaiheessa on kuitenkin syytä huomauttaa, että merkittävätkin työtehtävien muutokset on usein katsottu työnantajan työnjohto- ja valvontaoikeuden piiriin kuuluviksi silloin, kun nämä muutokset ovat olleet lyhytaikaisia. Tämän voidaan katsoa perustuvan niin sanottuun työntekijän lojaliteettivelvoitteeseen työnantajaansa kohtaan. Työsopimuslain mukaan työntekijän on tehtävä työnsä huolellisesti noudattaen niitä määräyksiä, joita työnantaja antaa toimivaltansa mukaisesti työn suorittamisesta. Lisäksi työntekijän on toiminnassaan vältettävä kaikkea sitä, mikä on ristiriidassa hänen asemassaan olevalta työntekijältä kohtuuden mukaan vaadittavan menettelyn kanssa. Mutta mikäli kyse on pysyvästä ja yksipuolisesta työtehtävien muutoksesta, edellyttää se aina irtisanomisperusteen olemassaoloa.

Työsuhteen olennaisen ehdon muuttamista koskevat oikeusriidat ovat usein koskeneet palkan määrää, työtehtävien muutoksia tai työntekopaikkaa, mutta myös muut työsuhteen ehdot voivat tapauskohtaisesti olla niin olennaisia, että niitä voidaan muuttaa vain irtisanomisperusteella ja noudattaen irtisanomisaikaa. Pohdittaessa työnantajan työnjohto- ja valvontaoikeuden rajoja, on tärkein yksittäinen arviointikriteeri kirjallinen työsuopimus tai selvitys työsuhteen keskeisistä ehdoista, jossa on sovittu edellä mainituista seikoista kuten palkkauksesta ja työtehtävistä. On tärkeää huomata, että mitä yksityiskohtaisemmin näistä ehdoista on sovittu, sitä vähemmän se antaa työnantajalle mahdollisuuksia määrätä näistä asioista työnjohto- ja valvontaoikeuden nimissä. Esimerkiksi työsuopimuksen kirjaus "...ja muut työnantajan määräämät tehtävät"

antaa työnantajalle laajemman oikeuden määrätä siitä, mitä töitä työntekijälläan teettää, kuin pelkkä kirjaus "lähihoitajan tehtävät". Sama pätee työntekopaikkaan tai työaikaan.

Palkan yksipuolinen alentaminen.

Oikeuskäytännössä on katsottu, että myös palkan yksipuolinen alentaminen irtisanomisperusteella ja irtisanomisajaa noudattaen on mahdollista. Korkein oikeus on ratkaisuissaan todennut, että palkan yksipuolinen alentaminen on poikkeusluontoinen vaihtoehto ja että sen soveltamisalan on oltava rajoittunut. Toimenpidettä voidaan pitää hyväksyttävänä lähinnä vain tilanteissa, joissa se yhdessä muiden käytettävissä olevien saneeraustoimenpiteiden kanssa osoittautuu välttämättömäksi taloudellisissa vaikeuksissa olevan yrityksen toimintaedellytysten turvaamiseksi. Itsestään selvänä lisäedellytyksenä toimenpiteen käyttämiselle korkein oikeus pitää sitä, että palkat niiden alentamisen jälkeenkin täyttävät asianomaisen alan yleissitovassa työehtosopimuksessa määrätyn vähimmäistason.

Miten toimin työnantajan tarjotessa uutta työsuopimusta? Työntekijän hälytyskellojen tulee aina soida, jos työnantaja tarjoaa toistaiseksi voimassaolevassa työsuhteessa olevalle työntekijälleen uutta työsuopimusta allekirjoitettavaksi, vaikka vanha työsuopimus on edelleen voimassa, eikä työnantajalla ole irtisanomisperustetta. Usein uuteen työsuopimukseen on otettu aikaisemmasta työsuopimuksesta poikkeavia ehtoja, jotka pääsääntöisesti heikentävät työntekijän asemaa työsuhteessa tai lisäävät tälle kuuluvia velvoitteita. Näin toimimalla työnantaja pyrkii muuttamaan työsuopimuksen ehtoja sopimalla siitä työntekijän kanssa. Mikäli uuden työsuopimuksen allekirjoittaa, ei työntekijä enää voi vedota vanhaan työsuopimukseensa. Tarjottua uutta työsuopimusta ei ole pakko allekirjoittaa, vaan vanha työsuopimus pysyy sellaisenaan voimassa.

Tästä tulee siis erottaa tilanne, jossa työnantajalla on olemassa lainmukainen irtisanomisperuste, jolla työsuhteen olennaista ehtoa voidaan yksipuolisesti muuttaa irtisanomisaikaa noudattaen, kuten edellä on kuvattu. Tällöin työntekijä voi kuitenkin myös kieltäytyä uudesta työsuopimuksesta, jolloin työsuhde päättyy irtisanomisajan kuluttua loppuun.

teen olennaista ehtoa voidaan yksipuolisesti muuttaa irtisanomisaikaa noudattaen, kuten edellä on kuvattu. Tällöin työntekijä voi kuitenkin myös kieltäytyä uudesta työsuopimuksesta, jolloin työsuhde päättyy irtisanomisajan kuluttua loppuun.

Työntekijällä on aina oikeus tarkastuttaa työsuopimuksensa työpaikkansa superilaisella luottamusmiehellä tai työsuojeluvaltuutetulla ennen sen allekirjoittamista. ■

JUHO KASANEN
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Meillä ei sitten vietetä mitään pikkujouluja."

EDUNVALVONTAYKSİKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9-14
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

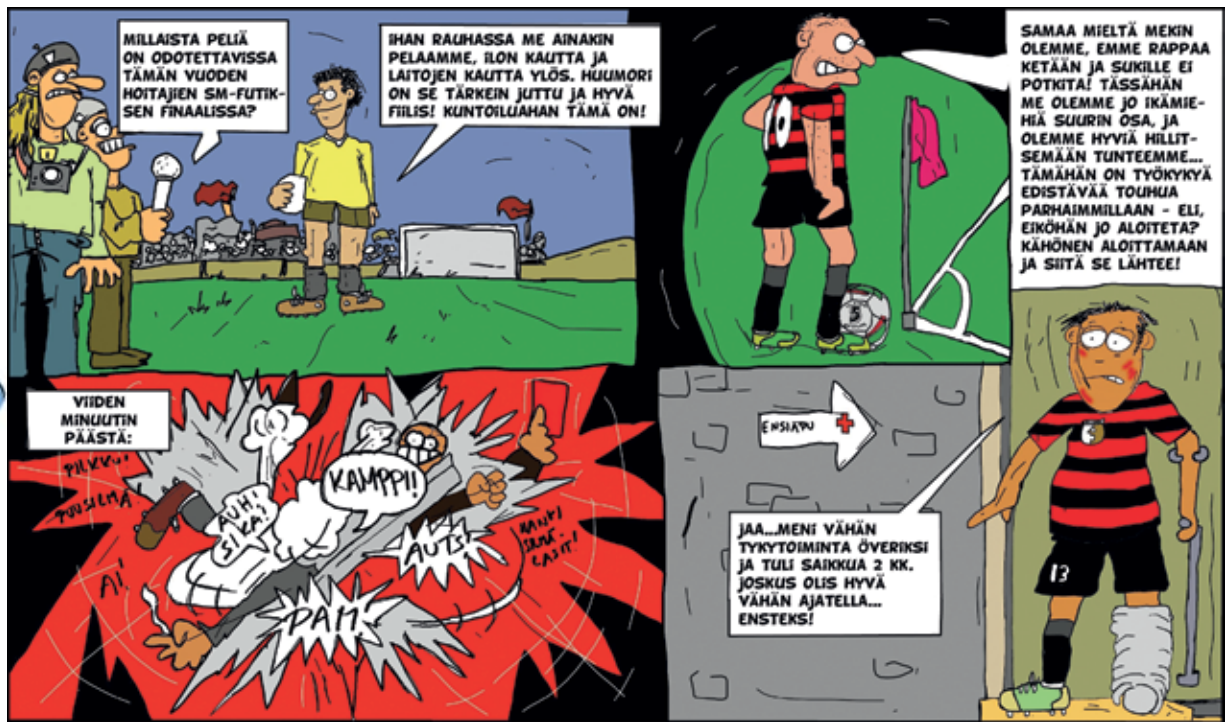
TILOILLA	MAA-VÄRI			RITA	EIVÄT MUIDEN	OTTA SELVÄÄ	2-2	KOS-TUT-TAA	"PULLO-KAUPPA"	LAINA	SAAK-KA
USEA							HAN-KALA	6			
KAS-VI											
Super-laisia?				 8 ELOTON			SUKUA 				
"2-2"					HUONE 						
										 9	Hauki on kala.
				 2				LYS-TIT 5			
KY-KY	KEHNO VAATE					VASTA-RINTA			HA-JU		
				TYT-TÖJÄ			VENE-SUOJA JARI				
				TOIMIVA HAJASÄVEL							
					"MUS-KELI" 1	PA-MIR		 KUTU-PATO YÖKI			
					RU-NOUS						
										 4	
							ELIN				
MAK-SETTAVA	TUN-TURI	MENEHTYI PARIISISSA	"NN"	HOL-GERS-SON	KA-RAS						
										 7	
				MUUN KERA					PAT-RICIA		
KU KLUX				INTELLI-GENTIT	10				KUULU KANAS-TAAN		
NIMI-MERKKI	3			Super-lainen?			KEHO				
VAIL-LA					TULI-VUORI						

Voit osallistua ristikkokisaan 23. tammikuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



Ajankohtainen kuva ryhmäkodista

Tositapahtumia ryhmäkodin arjesta äänestettiin joulukuun parhaimmaksi jutuksi. Sen kirjoitti toimittaja Jarmo Rantalainen omien, tukityöllistettynä hyvinvointiavustajana saamiensa kokemusten pohjalta. Toiseksi eniten ääniä sai Tänään töissä sarjan Elina Kujalan artikkeli *Sydän paikallaan*, joka kertoi kehitysvammaisten perhehoitajien työstä. Kolmanneksi äänestettiin Marjo Sajantolan artikkeli *Tupa-koitsija ottaa tietoisin riskin*. SuPer-ensiapulaukun voitti Liisa Miettinen Joutsenosta. Onnittelut!

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi 23. tammikuuta mennessä. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 1/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____

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.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetyt

UNOHTUMATON PERUN MATKA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT SUSANNA JUNNOLA JA SUOMEN WORLD VISION

Eläkkeellä oleva uusikaupunkilainen apuhoitaja Sisko Mäki-Hakola tapasi kummilapsensa Perussa viime syksynä. Yhteys yhdeksänvuotiaaseen Yhenyferiin syntyi heti.

Yhdeksänvuotias Yhenyfer seisoj korokkeella äitinsä kanssa muiden kummilasten ja heidän vanhempiansa vieressä. Kummilapset olivat tulleet tapaamaan suomalaisia kummejaan seurakunnan kokoontumistilaan Perun maaseudulla, Pitumarcassa. Kylä sijaitsee noin sadan kilometrin päässä Cuscon kaupungista Andien vuoristossa 3600 metrin korkeudessa. Kummi Sisko Mäki-Hakola oli yrittänyt opetella liik-kumaan hitaasti, jotta selviytyisi vähähappisessa ympäristössä.

– Näin Yhenyferin heti ja vilkutin hänelle. Hän vilkut-

ti minulle takaisin. En ollut lähettänyt hänelle kuvaa itsestäni, joten hän ei voinut tietää, miltä hänen kumminsä näytti. Jotenkin hän kuitenkin tunnisti minut. Ihan niin kuin välilämmme olisi ollut heti sanaton yhteys.

Tapaamiselle oli varattu kolme tuntia aikaa, jolloin kummi ja kummilapsi perheineen söivät yhdessä ja juttelivat. Myös Yhenyferin pikkusisko ja isä saapuivat tapaamaan Siskoa. Perhe puhui espanjaa, jonka yksi tulkki käänsi englanniksi ja toinen tulkki englannista suomeksi. Sisko koki, ettei hänen englannin taitonsa olisi riittänyt keskusteluun yhden tulkin avustuksella. Hän halusi ymmärtää varmasti kaiken.

Yhenyfer kertoi tykkäävänsä koulunkäymisestä. Hänen lempiaineensa on matematiikka. Hän haluaisi olla isona lääkäri.

– Perulainen tulkki sanoi kuitenkin minulle, ettei näin köyhistä oloista tulevalle ole mahdollisuutta kalliisiin lää-







kärinopintoihin. Mutta eihän haaveita saa tukahduttaa. Toivon, että tapahtuisi jonkinlainen ihme hänen elämässään.

Andien vuoristossa monien asumisolosuhteet ovat vaatimattomat. Yhenyferin perhe asuu talossa, joka on tehty savesta ja oljista. Kattona on kova muovilevy. Vesijohtoa ei ole, joten vesi tuodaan kotiin astioissa. Vessa on pihan perällä oleva kuoppa.

– Pienituloisen perulaisen on kuitenkin helpompi elää maaseudulla kuin kaupungissa. Maaseudulla voi itse kasvattaa ruokaa. Andit yllättivät minut kauneudellaan ja vihreydellään: vuorenrinteillä on kerroksittain viljelyspaikkoja. Myös kotieläimiä on paljon. Yhenyferin perheellä on 30 marsua, joita käytetään ravintona.

KIRJEENVAIHTOA

Sisko Mäki-Hakolalla on ollut kummilapsi World Visionin kautta kymmenen vuotta. Hän innostui ottamaan kummilapsen, kun hänen tyttärensä ehdotti sitä.

– Vanhimmalla tyttärelläni oli kummilapsi ensin Intiasta, nyt Perusta. Hän kysyi, etkö sinäkin voisi ottaa kummilapsen. Ajattelin heti, että se olisi hyvä idea. Intuitiolla valitsin maaksi Perun.

Yhenyfer on ollut hänen kummilapsensa kaksivuotiaasta lähtien. Ennen Yhenyferiä Sisko oli kummina toiselle perulaiselle tytölle, mutta lapsi muutti perheineen pois World Visionin työalueelta, joten kummisuhde päättyi siihen.

Kerran vuodessa järjestö lähettää

kirjeen, jossa kerrotaan, mitä kummilapselle kuuluu, mikä on hänen terveydentilansa ja miten hänen koulunkäyntinsä edistyy. Kummi voi käydä kirjeenvaihtoa lapsen kanssa niin usein kuin haluaa.

– Nyt kun Yhenyfer on oppinut kirjoittamaan, hän kirjoittaa minulle itse pienen kirjeen. Aikaisemmin hänen äitinsä kirjoitti hänen puolestaan. Olen lähettänyt Yhenyferille kortin ja pienen lahjan kerran vuodessa, yleensä ennen joulua. Lahjana on ollut vihkoja, kiiltokuvia, värikyniä ja jokin vaate tai villasukat. Nyt kun tapasin hänet, aion kirjoittaa hänelle myös kirjeitä. Haluan kannustaa häntä elämässä eteenpäin.

Lokakuussa järjestetty Perun matka oli niin sanottu opintomatka suomalaisille kummeille. He tapasivat kummilapsensa ja tutustuivat järjestön kehitysyhteistyöhön. He näkivät omin silmin, mitä kummilapsimaksuilla saadaan aikaiseksi.

– Hain jo muutama vuosi sitten matkalle, mutta en päässyt silloin, koska hakijoita oli niin paljon. Matkustan ulkomaille joka vuosi mieheni kanssa, mutta tämä oli ehdottomasti eksoottisin kohde, missä olen käynyt. Tämä oli aivan elämäni matka.

Perun matkalle osallistui 23 kummiä, jotka olivat ympäri Suomen. Matkalla oli kaikenikäisiä nuorista aikuisista eläkeläisiin, joita yhdisti auttamisen halu.

– Mukana oli myös muutama paris-kunta, jotka elivät uusperheissä. Heillä oli jo eletty elämää takana ja omat lapset. He olivat jo sen ikäisiä, ettei yh-



teisiä lapsia enää saisi. Pariskunnat olivat päättäneet ottaa yhteiseksi lapseksi kummilapsen Perusta.

TIETOA JA TAITOA

Sisko Mäki-Hakola maksaa kuukausittain kolmekymmentä euroa kummilapsimaksua. Se ei mene suoraan lapselle, vaan sillä parannetaan koko yhteisön elinolosuhteita.

World Vision aloitti työn Andien vuoristossa vuonna 2007. Silloin suuri osa alueen lapsista oli aliravittuja, ja he kärsivät anemiasta ja ripulista. Heillä oli myös heikot oppimisvalmiudet. Vain joka kolmas pystyi seuraamaan opetusta ikätasoaan vastaavalla luokalla.

– Kummilapsimaksuilla on palkattu työntekijöitä, jotka opettavat vanhemmille, miten paikallisista aineksista saa valmistettua ravitsevaa ruokaa. He kertovat myös, miten paljon ja miten usein pienelle lapselle pitää antaa ruokaa. Yleensä ongelmana ei ole ruoan puute, vaan se, ettei ihmisillä ole tietoa terveellisestä ravitsemuksesta.

Työn tuloksena hygienia, lasten terveydentila ja lasten terveystalvet ovat parantuneet. Myös esi- ja peruskoulutuksen tasoa on pyritty nostamaan. Opettajille on annettu lisäkoulutusta havainnollistavien oppimateriaalien käyttämisestä.

Perussa valtion koulut ovat ilmaisia, mutta koulutarvikkeet pitää hankkia itse. Kaikkein köyhimmillä perheillä ei ole varaa ostaa niitä. Joillakin lapsilla on niin pitkä matka kouluun, ettei sinne kulkeminen onnistu.

PISA-tutkimusten mukaan perulaisten lasten lukutaito ja luetun ymmärtäminen on heikkoa. Monet Andeilla asuvat vanhemmat eivät ole lukutaitoisia, joten heidän tukensa lastensa koulunkäynnille on vähäistä. Myös opettajien tietotasossa on puutteita: jopa luetun ymmärtäminen voi olla vaikeaa.

– Kun World Vision on kouluttanut paikallisia tarpeeksi ja asiat sujuvat, järjestön työntekijät siirtyvät uudelle alueelle. Rahaa ei syydetä yhteen kohteeseen kohtuuttomasti, mikä on mielestäni hyvä asia. Tällä alueella projekti päättyy vuonna 2019, jolloin saan uuden kummilapsen toiselta alueelta. Kummius on vapaaehtoista. Sen voi keskeyttää milloin tahansa, jos vaikka oma elämäntilanne muuttuu.

HYMYILEVIÄ KASVOJA

Sisko Mäki-Hakola tutustui matkalla myös Perun pääkaupunkiin Limaan. Kaupunki on moderni korkeine taloineen ja hienoine autoineen, mutta kaupungin laidalla on slummi, jossa asuu kymmeniätuhansia ihmisiä. Joidenkin ryhmän jäsenten kummilapset asuivat siellä.

– Slummialue oli täynnä hökkeleitä. Ensimmäiset sinne muuttaneet olivat rakentaneet hökkelinsä alas, myöhemmin tulleet rakensivat kotinsa ylemmäksi vuoristoon. Hökkeleissä on maalattiat. Keittopaikka on pihassa kivien välissä. Limassa ei sada juuri lainkaan, joten vesi slummiin tuodaan suurilla tankkiautoilla. Vettä käytetään moneen kertaan, joten hygieniataso on huono.

Slummin olosuhteet ovat vaikeat. Rikollisuus, väkivalta ja huumeet ovat suurempia ongelmia kuin maaseudulla. Ripulitaudit ja anemia vaivaavat lapsia. Perussa ripulitaudit aiheuttavat eniten lapsikuolleisuutta. 18 lasta tuhannesta kuolee alle viisivuotiaana.

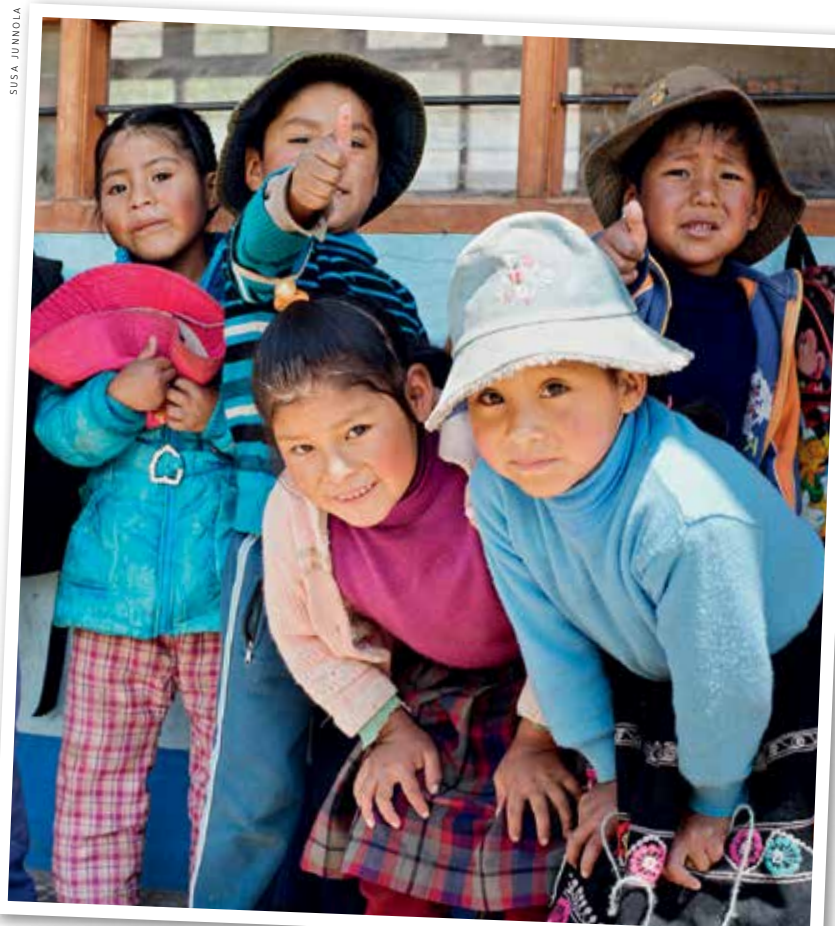
Sisko tapasi slummissa World Visionin työntekijöitä, jotka kouluttavat paikallisia. Tietoa annetaan muun muassa hivistä, alkoholista ja huumeista.

Työntekijät kannustavat nuoria käymään koulun loppuun. Vaarana on, että nuoret lopettavat koulun kesken ja liittyvät rikollisjengeihin.

– Oli aivan uskomatonta nähdä, miten ihmiset joutuvat asumaan slummissa. Pisti kuitenkin silmään, että lapset olivat siistejä ja puhtaissa vaatteissa. He olivat iloisia ja valoisia. Kukaan ei näyttänyt murheen murtamalta. En nähnyt yhtään kerjäläistä. Perheen jäsenet pitivät huolta toisistaan, vaikka olisi kuinka köyhää tahansa.

Kun vierailu slummissa oli ohi, matkalaiset pääsivät moderniin, siistiin hotelliin yöksi. Illalla Siskolle tuli monenlaisia mietteitä mieleen.

– Olen työskennellyt 35 vuotta hoitajana ja edelleen eläkkeellä teen sijaisuuksia terveyskeskuksen vuodeosastolla. Työurani terveyskeskuksen vuode- ja akuuttiosastoilla, keskussairaalan teho-osastolla ja kehitysvammaisten laitoksessa ovat opettaneet minulle paljon elämästä ja kuolemasta, mutta vieläkin näyttää olevan opittavaa. Tämän matkan jälkeen en enää halua valittaa turhasta, kun olen nähnyt, millaista elämä voi olla. Ymmärsin, miten tärkeää on, että on tietoa ja taitoa. ■



PALVELUKORTTI

Obs! Det här servicekortet finns på svenska på www.superliitto.fi/pa-svenska

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,30 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (12,00 €) ☐ muu koulutus (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymispaketteja: _____ kpl Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





JÄLKIRUOKAGEELI

Perheemme naisväki teki uudenvuodenlupauksen: ei enää naureta meidän iskälle. Ei sittenkään, vaikka hänen kauppaoستoksensa eivät edelleenkään ole perheen naisten laatiman listan mukaiset.

Ei enää tirsken lyödä vetoa siitä, miten monta tekstaria hän kaupasta lähettää, kun tuskaisena ja kuumissaan harhailee hyllyjen välissä ymmärtämättä paljoakaan ostoslistamme koordinaateista. Ei enää päivitellä suureen ääneen, jos hän soittaa pesuainehyllyiltä, kun ei kerta kaikkiaan löydä rucolaa tai parmesania. Nehän kuulostavat aivan pesuaineilta, joten ei kai ole ihme, jos hän niitä pesuaineitten joukosta etsii.

Ei enää ilkamoida suuresti, jos iskän kauppakassin purkamisen jäljiltä löydämme vessan kaapista meikkivoiteiden joukosta vuohenjuustopaketin. Kuka tahansa voi erehtyä pyöreistä valkoisista vuohenjuustoviipaleista luullen niitä pyöreiksi valkoisiksi vanulapuiksi.

Ei enää luoda paljon puhuvia katseita toisiimme, kun iskä puhuu naisväen liiallisesta vedenkulutuksesta. Ja siitä, miten pienillä konsteilla sitä voi vähentää. Ei enää edes hymyillä viinosti, sillä asiasta on tutkittua tietoa: muistamme sen auvoisen ja huolettoman puolentoista vuoden ajan, kun isäntä otti tiskikeisarin roolin eikä päästänyt naisiaan lähellekään tiskipöytää läträämään ja tuhlaamaan. Seitsemäntoista kuutiotta vähemmän kulutettua vettä vuodessa, se on paljon se. Tänä vuonna lupaamme ottaa sen vakavasti.

Ei enää vitsailla iskän omasta lihaveitsestä, jota hän varjelee naistensa kovakouraiselta käsittelyltä. Käärii hellästi kanakaaseen käytön ja pesun jälkeen. Vie piiloon työhuoneeseensa, ettei vaan kukaan naisistaan saa sitä käsiinsä ja heitä huolehtomasti teräksiseen tiskialtaaseen. Iskän mielestä talon muut veitset ovat tylsistyneet ja terät kolhiintuneet naistensa suurpiirteisessä käsittelyssä. Ei enää hirnuta, että kyllähän lenkkipakkaran saa palasiksi vaikka voiveitsellä. Lupaamme kunioittaa pyttipannua ja makkarasipellystä voissa paistettuna ja niitä hullunrohkeita ja outoja kokkauskokeiluja. Maistetaan edes.

Mistäpä moinen hempeily? No, kun alkoi omatunto kolkuttaa. Kenet me herätämme keskellä yötä pelastamaan meidät hiirivainaalta, jonka kissa on sisään kantanut? Iskän. Eikä hän naura. Kenet me pyydämme avaamaan tukkoon menneen lavuaarin tai pesuhuoneen viemärin? Iskän. Eikä hän naura, kun vetää hajulukosta kasapäin pitkiä irtohiuksia ja niihin takertunutta mönjää. Vaikkei ne pitkät hiukset hänen päästään ole. Kuka vaihtaa mukisematta autooni talvirenkaat, kun röntää pyryttää vaakatasossa?

Mutta sitä emme voi luvata, etteikö joka kerta jälkiruokaa miettiessämme tule hillittömän hilpeä olo ja melkein tyrskähdyt. Meidän iskällä on yhteinen nimitys kaikille jälkiruuille. Oli se sitten kiisseliä, panna cotta, creme bruleeta tai valkosuklaamoussea.

– No sitä jotain geeliä. ■



Etuuksien verotus

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Työttömyyskassa saa pääsääntöisesti verotiedot suoraan verottajalta. Palkkaa varten määrättyä verokorttia ei tarvitse lähettää kassalle. Verotietojen puuttuessa käsittelijä yleensä ottaa etuuden saajaan yhteyttä. Tammikuussa etuutta maksettaessa käytetään edellisen vuoden pidätysprosenttia.

Ansiopäivärahan vero on kaksi prosenttia korkeampi vero kuin palkan, korotettua ansio-osaa maksettaessa vero on neljä prosenttia korkeampi. Vero on kuitenkin vähintään 20 prosenttia.

Jos veroprosentti on liian suuri, kassalle voi toimittaa muutosten verokortin etuutta varten. Vuorottelukorvauksesta veroa menee kolme prosenttia vähemmän kuin palkasta.

SUOJAOSALLA TYÖHÖN

Vuoden 2014 alusta työttömyysturvaan tullut suojaosa on innostanut lyhytaikaisten töiden vastaanottamiseen. Näin ainakin Kelan, PAMin ja JHL:n tilastojen mukaan. Asiasta uutisoi Suomenmaa 10.12.2014. Myös Super työttömyyskassan jäsenet ovat työllistyneet lyhytaikaisesti suojaosan turvin.

Työ kannattaa ottaa vastaan myös suojaosan ylittyessä. Vaikuttava osuus on vain puolet suojaosan ylittävistä palkasta. Lisäksi enimmäismäärälaskuriin kertyy päiviä vähemmän, kun päiväraha maksetaan soviteltuna. Jos suojaosa ei



ylity, päiväraha maksetaan täytenä ja laskurin päivät kertyvät päivä päivästä.

Alla esimerkki palkan vaikutuksesta päivärahaan. Kaikki eurosummat ovat bruttomääräisiä. Esimerkissä on käytetty vuoden 2014 lukuja:

Hakija on lapseton henkilö, jonka palkka on ollut 2000 euroa kuukaudessa. Tästä laskettu täysi päiväraha on 58,09 euroa. Hän menee kahdeksaksi päiväksi työhön ja saa tältä ajalta palkkaa 800 euroa. Henkilö hakee päivärahaa kalenterikuukausittain, jolloin suojaosa on 300 euroa. Soviteltua päivärahaa hän saa 800 euron palkalla 46,47 euroa päivässä. Käytettäessä laskennallista kuukauden päivien lukumäärää 21,5, hänen tulonsa tänä kuukautena ovat palkka ja päiväraha huomioiden 1799,05 euroa, kun se työttömänä ollessa olisi ollut 1 248,94 euroa.

TYÖTTÖMÄN LYHYT MUISTILISTA

Ilmoittaudu työnhakijaksi www.te-palvelut.fi.

Lähetä kassalle:

- ansiopäivärahahakemus tai sähköinen hakemus www.supertk.fi -> Nettikassa
- palkkatodistus vähintään 26 palkallisen työviikon ajalta tai kopiot palkkalaskelmista kyseiseltä ajalta
- kopio työtodistuksesta ja työsopimuksesta
- kopio irtisanomis- tai lomautusilmoituksesta, jos sinut on irtisanottu tai lomautettu. ■

Sosiaalietuuksiin korotuksia

Vuoden alusta päivärahaan vaikuttaviin sosiaalietuuksiin, kuten kotihoidontukeen tai osatyökyvyttömyyseläkkeeseen, tuli yleensä pieni korotus. Lähetä kassalle tieto etuuden uudesta määrästä, ettei tiedon puuttuminen pitkitä hakemuksesi käsittelyä.

Muista, että huolehtimalla jäsenmaksun maksamisesta varmistat työttömyysturvasi säilymisen.



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 9–13
 09 2727 9377
tkpalvelu@supertk.fi

SuPerin jäsenmaksut 2015

Jäsenmaksu 1,2 %

Työssä oleva varsinainen jäsen. Myös työttömyyskassaetuudesta, äitiys-, isyys- tai sairausloma-ajan palkasta.

Jäsenmaksu 6 euroa/kk

Täydennys- ja/tai jatkokoulutuksessa oleva sekä ulkomailla pidempään oleva jäsen. Väliaikaisesti poissa työstä oleva tai omaishoidon tukea saava jäsen.

Jäsenmaksu 10 euroa/kk

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla yrittäjänä tai yksityisenä perhepäivähoitajana toimiva jäsen.

Jäsenmaksu 10 euroa/vuosi

Toistaiseksi voimassa olevalla vanhuus-, työkyvyttömyys- tai työttömyyseläkkeellä taikka kuntoutustuella oleva jäsen.

Jäsenmaksusta vapautettu

Kelan ja eläkelaitosten tai vakuutusyhtiöiden maksamia etuuksia saava jäsen, kehitysyhteistyössä tai lähetystyössä oleva jäsen, asevelvollisuutta, aseetonta tai siviilipalvelusta suorittava jäsen.

Opiskelijajäsen

Ensimmäistä kertaa SuPeriin liittyvä, lähihoitajaksi, farmanomiksi, lääketeknikoksi tai sosiaali- ja terveydenhuollon sihteeriksi opiskeleva opiskelijajäsen on vapautettu jäsenmaksuista koko opiskeluajan.

Laajemmin jäsenmaksuperusteista on kerrottu liiton verkkosivuilla www.superliitto.fi > Jäsenyys > Jäsenmaksut.

Ilmoita sähköpostitse jasenrekisteri@superliitto.fi tai kirjallisesti jäsenyksikköön aina, kun jäsenmaksuperusteesi muuttuvat. Jäsenmaksu on verotuksessa vähennyskelpoinen.

**Jäsenmaksu
on 1,2 %
bruttopalkasta**

SUPERIN AMMATILLISET

Opintopäivät

TAMPERE-TALOSSA 10.–11.2.2015

ALUSTAVA OHJELMA

Tiistai 10.2.

YHTEINEN OHJELMA

- 8.00–9.50 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.50–10.05 Avaus / Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer ry
10.05–10.20 STTK:n tervehdys, puheenjohtaja Antti Palola
10.20–10.35 Tampereen kaupungin tervehdys /
Mikko Aaltonen, apulaispormestari
10.35–11.15 Ajankohtaista valvonnasta ja omavalvonnasta /
Riitta Husso, lakimies, Valvira
11.15–11.30 La Carita-säätiön tunnustuspalkinto /
Sirpa Salin, TtT, Sh, La Carita säätiö

ERIYTYVÄ OHJELMA 1

- 11.35–12.15 Seksuaalisuus elämäntaakalla /
Tanja Simola, kouluttaja, Hyria
12.15–13.45 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
13.45–14.45 Kehollisuus ja muistisairaus /
Tanja Simola, kouluttaja, Hyria
14.45–15.15 Kahvi
15.15–16.10 Työvälineenä oma persoona – mahdollisuudet
ja haasteet / Leena Leppälä, sairaalapastori,
psykoterapeutti, Pirkanmaan hoitokoti

ERIYTYVÄ OHJELMA 2

- 11.30–13.00 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
13.00–13.45 Tekonivelpotilaan hoitoketju ja infektioiden
ehkäisy / Sari Sillman-Tetri, endoproteesi-
hoitaja, Päijät-Hämeen keskussairaala
13.45–14.30 Hyvä kivun hoito kuntoutumisen
mahdollistajana / Elina Ottela, Esh, HtM
14.30–15.00 Kahvi
15.00–16.10 Muistisairas potilaana / Tarja Niittymäki,
muistiasiantuntija

YHTEINEN OHJELMA

- 16.15–17.00 Heikki Hela esiintyy



RENTOA MEININKIÄ
TARJOAA

HEIKKI HELA
YHTYEINEEN

Keskiviikko 11.2.

KAIKILLE YHTEINEN OHJELMA

- 9.00–9.45 Monikulttuurisia kohtaamisia asiakas- ja
potilastyössä / Valentina Oroza, lääketieteen
lenssiaatti, psykoterapeutti, Turun
hyvinvointitoimiala
9.45–11.00 Erilaisuus, samanlaisuus, vuorovaikutus ja kieli-
taito / Yrjö Lauranto, lehtori, Helsingin yliopisto
11.00–12.00 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn
12.00–13.00 Hyvä saattohoito onnistuu kaikkialla /
Katja Väyrynen, kouluttaja, Pohjois-Karjalan
Aikuisopisto
13.00–13.30 Kahvi
13.30–14.15 Moninaisuus työyhteisön voimavarana sosiaali-
ja terveysalalla / Pirkko Pitkänen, professori,
Tampereen yliopisto
14.15–15.30 Tommy Hellsten



TM, KIRJAILIJA
TOMMY HELLSTEN

”HYVÄ JA PAHA
TYÖYHTEISÖSSÄ”

OSALLISTUMISMAKSUT

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

(sis. luennot, jaettavan materiaalin, lounaat ja kahvit)



SUPER

www.superliitto.fi

ILMOITTAUDU: <https://my.surveypal.com/Opintopaivat2015>



Viikko 11

Huomio ammattiosastot!

SuPer-Nuorten nimikkoviikko 11 maaliskuussa on ammattiosastoille mahtava tilaisuus järjestää nuorille jäsenilleen erilaisia tempauksia ja tapahtumia ja kertoa ammattiosastotoiminnasta!

Lisätietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta > ammattiosastot > SuPer-Nuorten toiminta.

SuPer-Nuoria ovat kaikki liiton 18–35-vuotiaat varsinaiset jäsenet. Heitä on jo yli 32 000!



Nuoret superilaiset, liitytkää Facebookissa SuPer-Nuorten ryhmään. Siellä saatte tietoa tulevista tapahtumista!

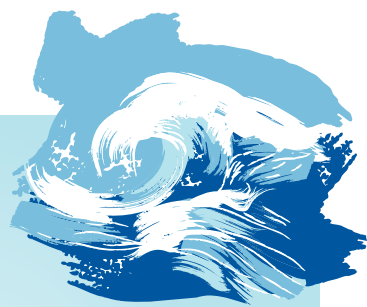
JÄSENEDEDUT 2015

SuPerin jäsenetuliite 2015 löytyy helmikuun SuPer-lehden välistä.

Ota kätevä liite talteen ja tutustu SuPerin asiantuntijoiden ja yhteistyökumppaneiden sinulle tarjoamiin monipuolisiin etuihin.



SUPER



SuPer-Nuoret laineilla VIII

Helsinki – Tukholma – Helsinki
Silja Serenade 17.–19.4.2015

Suosittu SuPer-Nuoret laineilla -koulutusristeily tulee jälleen! Tällä kertaa seilataan Ruotsiin Silja Serenaden kyydissä. Upeasti uudistettu laiva tarjoaa puitteet mielenkiintoiselle koulutukselle ja hauskanpidolle SuPer-hengessä. Lähde mukaan kuulemaan ajankohtaisia SuPer-asioita sekä jakamaan kokemuksia muiden nuorten kanssa. Risteily on tarkoitettu SuPerin alle 35-vuotiaille varsinaisille jäsenille. Risteilyikäraja on 18 vuotta. Omavastuuhinta on ainoastaan 65 €, joka sisältää hytin, koulutuksen, 2 x buffet-illallisen juomineen sekä aamiaiset.

Alustava ohjelma

Perjantai 17.4.2015

10.00	Ilmoittautuminen Olympiaterminaalissa
10.45	Siirtyminen laivaan
11.00	Kokouslounas
12.00	Laineet keinuttaa SuPer-Nuoria
12.30	Miten ja mihin SuPer vaikuttaa
13.30	Hyvinvointia hoitotyöhön: keho ja mieli
15.00	Kahvi
15.30	Hyvinvointia hoitotyöhön: keho ja mieli
16.00–18.00	Ryhmissä työskentelyä
20.30	Grande Buffet

Lauantai 18.4.2015

7.00–	Meriaamainen
9.30–	Vapaata aikaa Tukholmassa
15.00	Ryhmätöiden esittely
15.30–17.00	Harmaa ylityö ja muuta asiaa edunvalvonnasta
17.30	Fame-musikaali, omakustanteinen*
20.00	Grande Buffet

Sunnuntai 19.4.2015

7.30–10.00	Meriaamainen
10.10	Saapuminen Helsinkiin

Ilmoittaudu WebLyytin kautta SuPerin jäsensivuilla. Lisätietoja sihteeri Aira Silvasto, aira.silvast@superliitto.fi, puh. 09 2727 9135. Facebookin SuPer-Nuorten ryhmästä löytyy tapahtumakutsu, josta saa tarvittaessa lisätietoja.

Varaa paikkasi empimättä, sillä paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 16.3.2015 tai kun kaikki paikat ovat menneet. Lähetämme ilmoittautuneille lisätietoja kirjeitse noin kuukautta ennen risteilyä. Kaikki joukolla mukaan!



* Laivalla on mahdollisuus nähdä maailmankuulu Fame-musikaali. Voit varata siihen lipun jo ennakoon ilmoittautumisen yhteydessä. Liput vain 10 € (sisältää kahvitarjoilun).
<http://www.tallinksilja.com/fi/web/fi/musikaalit>

Tässä numerossa julkaisemme kunta- ja yksityissektorin ne kurssit, jotka järjestetään Aktiivi-Instituutissa, osoitteessa Mikonkatu 8, 00100 Helsinki. SuPerin omat koulutukset julkaistiin lehdessä 12/2014.

Tarkemmat tiedot kurssien sisällöstä löydät Aktiivi-Instituutin sivuilta osoitteesta: www.aktiivi-instituutti.fi

Koulutuskalenteri koko edunvalvontakoulutuksen osalta löytyy nettisivuiltamme. Kaikki mahdolliset tarkennukset, muutokset, lisäykset ynnä muut sellaiset päivitetään aina nettiversioon.

Kursseille ilmoittaudutaan WebLyytissä. Jäsensivuille pää-

Luottamusmieskoulutus

Luottamusmiesten peruskoulutuksen 1. jaksot	Viim.ilm.pv
23.-24.2.2015 TP-tes, SOS-tes (1/15)	7.1.2015
8.-10.4.2015 TP-tes, SOS-tes (2/15)	25.2.2015
10.-12.8.2015 TP-tes, SOS-tes, AVAINTA (3/15)	11.6.2015
28.-30.10.2015 TP-tes, SOS-tes (4/15)	16.9.2015

Kohderyhmä: Uudet luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet, joiden työpaikalla noudatetaan Yksityisen terveystalouden, Yksityisen sosiaalialan ja AVAINTA:n työntekijöitä koskevaa työehtosopimusta.

Luottamusmiesten peruskoulutuksen 2. jaksot	Viim.ilm.pv
23.-24.3.2015 TP-tes, SOS-tes (1/15)	9.2.2015
1.-2.6.2015 TP-tes, SOS-tes (2/15)	20.4.2015
28.-29.9.2015 TP-tes, SOS-tes, AVAINTA (3/15)	7.8.2015
9.-10.11.2015 TP-tes, SOS-tes (4/15)	27.9.2015

Luottamusmiesten jatkokurssit	Viim.ilm.pv
15.-16.4.2015 TP-tes, SOS-tes (1/15)	4.3.2015
3.-4.9.2015 TP-tes, SOS-tes (2/15)	3.8.2015

Kohderyhmä: Uudet luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet, joiden työpaikalla noudatetaan Yksityisen terveystalouden ja Yksityisen sosiaalialan työntekijöitä koskevaa työehtosopimusta.

TSN:n neuvottelupäivät	Viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes	
21.-22.5.2015	9.4.2015
26.-27.11.2015	15.10.2015

Kohderyhmä: Neuvottelupäivät on tarkoitettu TSN:läisille luottamusmiehille.

Edunvalvontapäivät	Viim.ilm.pv
AVAINTA	
21.-22.5.2015	9.4.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet, joiden työpaikalla noudatetaan AVAINTA:n työntekijöitä koskevaa työehtosopimusta.

Luottamusmiesten täydennyskoulutus

Kuntasektorin työaikakurssi	Viim.ilm.pv
Kunta	
16.-17.3.2015	2.2.2015
12.-13.11.2015	1.10.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Kuntakentässä tapahtuu	Viim.ilm.pv
Kunta	
5.-6.2.2015	7.1.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Palkkausjärjestelmät kunta-alalla	Viim.ilm.pv
Kunta	
20.-21.8.2015	11.6.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

set kirjautumaan www.superliitto.fi-palvelun oikeassa yläkulmassa olevan Kirjautuminen jäsensivuille -linkin kautta. Tarkista aina ennen kurssi-ilmoittautumisen lähettämistä, että kuulut lomakepohjassa mainittuun kohderyhmään. Lisäksi huomioithan, että ilmoittautumisvalikossa saattaa olla kaksi samannimistä kurssia, toinen on tarkoitettu luottamusmiehille ja toinen työsuojeluvaltuutetuille. **Valitse oman tehtävän mukaan!** Sopimusala, jolla kyseinen koulutus on neuvoteltu palkalliseksi, on mainittu koulutustapahtuman alla.

Noudatathan hakuaikoja. Kunkin koulutustilaisuuden kohdalla on hakuajan päättymispäivämäärä. Huom! **Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida!**

Neuvotellaan paikallisesti kunnassa, peruskurssi	Viim.ilm.pv
Kunta	
23.-24.2.2015	12.1.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Neuvotellaan paikallisesti kunnassa, jatkokurssi	Viim.ilm.pv
Kunta	
21.-22.10.2015	9.9.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Työsuhteen erilaiset muodot – epätyypilliset työsuhteet	Viim.ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes	
1.-2.10.2015	20.8.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Tuloksellista yhteistyötä kunnassa	Viim.ilm.pv
Kunta	
4.-5.3.2015	21.1.2015
10.-11.9.2015	3.8.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus työssä – verkkokurssi	Viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes	
10.-28.8.2015	11.6.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Työelämän lait soveltaen	Viim.ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes	
19.-20.3.2015	5.2.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Työaika- ja vuosiloma-asioita käytännössä	Viim.ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes	
16.-17.11.2015	5.10.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu työpaikalla	Viim.ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes	
17.-18.2.2015	7.1.2015
19.-20.10.2015	7.9.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Ajankohtaista työelämässä	Viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes	
13.-14.4.2015	2.3.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Väkivallan uhka työpaikalla	Viim.ilm.pv
Kunta	
19.-20.2.2015	8.1.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Työhyvinvointi työpaikalla](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
20.-21.4.2015 9.3.2015
2.-3.11.2015 21.9.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Loppu kiusaamiselle](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
5.-6.10.2015 24.8.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Varhainen puuttuminen ja tuki](#) Viim.Ilm.pv
[työyhteisön toimintatavaksi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
16.-17.3.2015 2.2.2015
12.-13.10.2015 31.8.2015

[Yhteistoiminnalla tulosta yrityksessä](#) Viim.Ilm.pv
TP-tes, SOS-tes
11.-12.5.2015 30.3.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Neuvotellaan paikallisesti](#) Viim.Ilm.pv
TP-tes, SOS-tes
23.-24.2.2015 12.1.2015
23.-24.4.2015 12.3.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Paikallisen sopimisen perusteita yrityksessä](#) Viim.Ilm.pv
TP-tes, SOS-tes
3.-4.9.2015 3.8.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Päihteet puheeksi](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
21.-22.10.2015 9.9.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Sairastaminen ja työelämä](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
12.-13.10.2015 31.8.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Monikulttuurisuus työpaikalla](#) Viim.Ilm.pv
kunta, TP-tes, SOS-tes
12.-13.11.2015 1.10.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[Työyhteisösovittelu ristiriitojen ratkaisuun](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
9.-10.2.2015 7.1.2015
26.-27.10.2015 14.9.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

[TYKY-seminaari](#) Viim.Ilm.pv
Kunta
11.-12.5.2015 30.3.2015

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Yhteistoimintakoulutus

[Henkilöstön edustajana työyhteisössä](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. osa 25.-27.2.2015 14.1.2015
2. osa 27.-29.4.2015 16.3.2015
3. osa 1.-3.6.2015 20.4.2015

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

[Henkilöstön edustajana työyhteisössä](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. osa 14.-16.9.2015 3.8.2015
2. osa 4.-6.11.2015 23.9.2015
3. osa 7.-9.12.2015 26.10.2015

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

[Henkilöstön edustaja mukana organisaation kehittämisessä](#) Viim.Ilm.pv
Kunta
26.-27.3.2015 12.2.2015
17.-18.09.2015 6.8.2015

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

Työsuojelun peruskoulutus

[Työsuojelun peruskurssi](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
(1. jakso 11/2014)
2. jakso 15.-16.1.2015 15.12.2014

[Työsuojelun peruskurssi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 21.-23.1.2015 15.12.2014
2. jakso 3.-4.3.2015 20.1.2015

[Työsuojelun peruskurssi \(Oulu\)](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 18.-20.2.2015 7.1.2015
2. jakso 30.-31.3.2015 16.2.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 9.-11.3.2015 26.1.2015
2. jakso 6.-7.5.2015 25.3.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
TP-tes, SOS-tes
1. jakso 20.-22.4.2015 9.3.2015
2. jakso 28.-29.5.2014 16.4.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 18.-20.8.2015 11.6.2015
2. jakso 8.-9.10.2015 27.8.2015

[Työsuojelun peruskurssi \(5 päivää\)](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 4.-18.09.2015 3.8.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 5.-7.10.2015 24.8.2015
2. jakso 19.-20.11.2015 8.10.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
TP-tes, SOS-tes
1. jakso 4.-6.11.2015 23.9.2015
2. jakso 7.-8.12.2015 26.10.2015

[Työsuojelun peruskurssi](#)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
1. jakso 23.-25.11.2015 12.10.2015

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojelu-
asiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan
paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet

[Työsuojelutietoa luottamusmiehille](#) Viim.Ilm.pv
Kunta, TP-tes, SOS-tes
15.-16.4.2015 4.3.2015
1.-2.10.2015 20.8.2015

Kohderyhmä: luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Työsuojelun täydennyskurssi
(peruskurssin suorittaneille)
Kunta, TP-tes, SOS-tes
27.-29.4.2015 (Oulu)
7.-9.9.2015

Viim.Ilm.pv

16.3.2015
3.8.2015

TP-tes, SOS-tes
9.-11.2.2015
9.-11.12.2015

7.1.2015
28.10.2015

Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiselle.

Työsuojelun täydennyskoulutus

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu työpaikalla
Kunta, TP-tes, SOS-tes
17.-18.2.2015
19.-20.10.2015

Viim.Ilm.pv

7.1.2015
7.9.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Ajankohtaista työelämässä
TP-tes, SOS-tes
13.-14.4.2015

Viim.Ilm.pv

2.3.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Väkivallan uhka työpaikalla
Kunta, TP-tes, SOS-tes
19.-20.2.2015

Viim.Ilm.pv

8.1.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Työhyvinvointi työpaikalla
Kunta, TP-tes, SOS-tes
20.-21.4.2015
2.-3.11.2015

Viim.Ilm.pv

9.3.2015
21.9.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Loppu kiusaamiselle
Kunta
5.-6.10.2015

Viim.Ilm.pv

24.8.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Varhainen puuttuminen ja tuki
työyhteisön toimintatavaksi
Kunta, TP-tes, SOS-tes
16.-17.3.2015
12.-13.10.2015

Viim.Ilm.pv

2.2.2015
31.8.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Päihteet puheeksi
Kunta, TP-tes, SOS-tes
21.-22.10.2015

Viim.Ilm.pv

9.9.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Sairastaminen ja työelämä
Kunta, TP-tes, SOS-tes
12.-13.10.2015

Viim.Ilm.pv

31.8.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Monikulttuurisuus työpaikalla
kunta
12.-13.11.2015

Viim.Ilm.pv

1.10.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Työyhteisösovittelu ristiriitojen ratkaisuun
Kunta, TP-tes, SOS-tes
9.-10.2.2015
26.-27.10.2015

Viim.Ilm.pv

7.1.2015
14.9.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

TYKY-seminaari
Kunta, TP-tes, SOS-tes
11.-12.5.2015

Viim.Ilm.pv

30.3.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

Työsuojelukonsultin tutkinto
Kunta
12.-14. kurssi
6. jakso 28.-30.1.2015 (12)
3. jakso 25.-27.2.2015 (13)
4. jakso 18.-20.5.2015 (13)
5. jakso 14.-16.10.2015 (13)
1. jakso 24.-26.8.2015 (15)
2. jakso 2.-4.12.2015 (14)

Työsuojelukonsulttien täydennyskoulutus

Tammikuun tapaaminen
Kunta
29.-30.1.2015

Viim.Ilm.pv

15.12.2014

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelukonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille

Työmarkkinakonsultin tutkinto

Henkilöstön edustaja vaikuttajana
Kunta
9.-12.3.2015

Viim.Ilm.pv

26.1.2015

Työlainsäädäntö
Kunta
26.-29.5.2015

Viim.Ilm.pv

14.4.2015

Talouden perusteet
Kunta
21.-24.9.2015

Viim.Ilm.pv

10.8.2015

Kehittyvä työelämä
Kunta
1.-4.12.2015

Viim.Ilm.pv

20.10.2015

Kohderyhmä: Yllä olevat kurssit on tarkoitettu työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille.

Työmarkkinakonsultin tutkinnon täydennyskoulutus

Tammikuun tapaaminen
Kunta
29.-30.1.2015

Viim.Ilm.pv

15.12.2014

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

Eloseminaari: Uusia avauksia työelämässä
Kunta
27. - 28.8.2015

Viim.Ilm.pv

11.6.2015

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultintutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.



Lisätietoja koulutukseen liittyvistä asioista saat SuPerin edunvalvontayksiköstä, koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, puh. 09 2727 9164.

image
wear **UUTTA!**

**Palvelualan
-työvaatemallisto**

**TEHTY
TÖIHIN**

Hyödyllisyysuojattu kainalorakenne
tuo työhön uudenlaista mukavuutta

Joustava ja hengittävä kangas
on miellyttävä fyysisissä työoloissa

Laadukkaat materiaalit
kestävät pesulapesun

Raikkaat värivaihtoehdot:
tummansininen,
aniliini, turkoosi
ja valkoinen



**OLEMME MUKANA SAIRAANHOITAJAPÄIVILLÄ
MESSUKESKUKSESSA 12.-13.3.2015**

MYYMÄLÄMME: ESPOO | HELSINKI | HELSINKI/VANTAA | HYVINKÄÄ | HÄMEENLINNA | JOENSUU
JYVÄSKYLÄ | KOKKOLA | KOTKA | KOUVOLA | KUOPIO | LAHTI | LAPPEENRANTA | MIKKELI
OULU | PORI | PORVOO | ROVANIEMI | SAVONLINNA | SEINÄJOKI | TAMPERE | TORNI
TURKU | TUUSULA | VAASA | VANTAA | www.imagewear.eu/verkkokauppa

KALENTERIKELLO ON JOKAISEN TOIVEKELLO!

Kalenterikello. Kalenterikellosta näet yhdellä silmäyksellä kyseisen päivän kellonajan lisäksi viikonpäivän, päivämäärän ja kuukauden. Sopii sekä pöydälle että seinälle. Ilmainen toimitus! **Vuoden takuu.** Tilaa heti, rajoitettu erä!

133,70€

Kalenterikellon koko on 12,5 x 20,5 cm (leveys x korkeus).

norm. hinta 183,70 euroa

TILAAMALLA NYT SÄÄSTÄT 50€!

TILAA HELPOSTI TÄÄLTÄ!

Puhelin: **010-322 7870**

Verkkokauppa: www.dementiaonlineshop.com



PARO ELVYTTÄÄ
AISTEJA

innohoiva

Paro on terapeutinen hoivarobotti kuutin hahmossa. Se on sympaattinen ja sievä, ja vastaa kosketukseen ja puheeseen liikkein ja äänin.

Parolla on tutkitusti suotuva vaikutus ihmisiin, jotka kärsivät ahdistuksesta tai dementiaasta, tai joilla on sensomotorisia tai autistisia häiriöitä. Paro on myös osoittautunut sopivaksi lapsille joilla on ADHD-oireita tai jotka ovat pitkäaikaishoidossa sairaalassa.

Lisätietoja Parosta: www.innohoiva.fi

Tuotepäällikkö Tarja-Leena Järvinen-Bensouda

P. +358 (0) 40 720 2632 E-mail: t.bensouda@innohoiva.fi



FCG•

Opiskele verkossa 12.1–22.2.2015:

Lastensuojelulaki – verkkokoulutus
Webbkurs om barnskyddslagen
Terveystieteen tietosuoja – verkkokoulutus

Användning av läkemedel – kontrolleread polyfarmaci
27.1. Vasa, 3.2. Mariehamn och 10.2. Åbo

Uusi sosiaalihuoltolaki lastensuojelun näkökulmasta
10.2. Helsinki, 17.2. Tampere ja 24.2. Oulu

Antikoagulantit ja niiden käyttöindikaatiot
3.3. Helsinki

Vanhusten monilääkitys
12.3. Helsinki

**Hyvä seksi ei harmita – seksuaalisuus ihmisen
voimavarana**
19.3. Helsinki

Lähi- ja perushoitajien koulutuspäivät
23.–24.4. Tampere

FCG – Hyvän elämän tekijät

FCG Koulutus • p. 010 4090 • www.fcg.fi

Lääkehoito ajan tasalle

VERKKOKOULUTUKSILLA:

Tarjoamme nyt edullisesti seuraavat koulutukset

- **PKV-lääkelupakoulutus, 35 €** (sis. alv)
- **Läkelaskennan koulutus, 25 €** (sis. alv)

Keväällä 2015 runsaasti uusia luentokoulutuksia, mm.

Lääkkeiden käyttö saattohoidossa 5.3. Helsinki

Mikrobilääkkeet – käyttö ja tulevaisuuden ongelmat 18.3. Hki

Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset:

www.proedu.fi

toimisto@proedu.fi

puh. 050 323 3009

ProEdu

Onhan käytössäsi Flexo?

**Hydraulisesti käytön aikana
korkeussäädettävä suihkutuoli
takaa ergonomiset työasennot.**

Älä kärsi niska-, hartia- ja selkävivasta.

Oikeilla apuvälineillä jaksat paremmin.

RehaMed
avain jota etsit

p. 09 6122250
tilaukset@rehamed.fi
www.rehamed.fi



Tarjous

Tuotteissa 912 ja 920 on normaalit koot.

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

Kaikki hinnat sisältävät alvin vähimmäistilaus on 40€.
Postikulut on 13€. Yli 600€, tilaus toimitetaan ilman postikuluja.

Tilatkaa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 15/2 2015 asti.

Anna koodi 355 tilauksen yhteydessä.



Tilaa meidän
ISO kuvasto!

Tuote 912 Cargoliivi

Esipestyä ja kestävä kangasta, tuotepesty. Edessä kaksi etutaskua sekä kaksi rintataskua. Rintataskussa kännykkätasku tarrakiinnityksellä ja D-lenkillä. Hieman muotoon ommeltu. Tampit painonapein takana sivuilla, vyötärönympäryksen säätöön. Neljä takataskua ja sivuhalkiot. Painonapit edessä. Konepesu 60 °C, kestää rumpukuivauksen.

Koot: 34/36 - 50/52

Materiaali: Kestävä 100% Ripstop -puuvillaa
Väri: Musta, Hiekka, Laivastonsininen



Ale hinta!
39€/kpl
(Normaali hinta 57€)

Tuote 920 Cargohousut, Unisex

Esipestyä kestävä kangasta, tuotepesty. Suorat lahkeet. Leveä vyötärö jossa vyötärönauha lenkeillä ja kahdella painonapilla. Etuhalkio vetoketjulla. Neljä etutaskua joista yksi vetoketjulla, yksi kännykälle. Kaksi reisitaskua joissa tarrakiinnitys, D-lenkit ja kynätaskut. Päälle ommellut takataskut. Kolme lahjepituutta, kaksi säädettävää tampeilla ja painonapeilla. Konepesu 60 °C, kestää rumpukuivauksen.

Koot: 34 - 52

Materiaali: Kestävä 100% Ripstop-puuvillaa
Väri: Laivastonsininen, Hiekka, Musta



Ale hinta!
29€/kpl
(Normaali hinta 47€)

Tuote 763 V-aukkoinen tunika, unisex

V-aukkoinen 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!
25€/kpl
(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoinen naisten tunika

V-aukkoinen 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!
25€/kpl
(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

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

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla
Väri: Laivastonsininen, Valkoinen, Aqua, Musta, Vaaleansininen



Ale hinta!
25€/kpl
(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoinen tunika

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



Ale hinta!
25€/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!
25€/kpl
(Normaali hinta 42€)

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

Tilaa tänään!

Lähetämme tuotteet postiennakolla. Työpaikoille/yrityksille voimme laittaa laskulle sopimuksen mukaan. 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: officefi@inviteeurope.com • **www.inviteeurope.com**

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki



Kaipaatko uusia työkaluja työhösi?

Tule lukutuen peruskurssille!

25.2.2015 ja 27.4.2015 Helsingissä (2 pv)

Lukutuen peruskurssi on suunnattu vanhustyön ja kehitysvamma-alan työntekijöille. Kahden päivän kurssilla opit, kuinka voit lukuhetkien avulla tukea asiakkaasi hyvinvointia.

Ilmoittaudu 13.2 mennessä: www.edupoli.fi

Lisätietoja:

Edupoli, Hannele Pesola, p. 0400 360 615

Selkokeskus, Leela Laura Leskelä, p. 040 717 1971

edupoli Selkokeskus

Pohjois-Karjalan
aikuisopisto



JOENSUUSSA

Tee päätös ja lähde kehittämään osaamistasi!

Koulunkäynnin ja aamu- ja iltaopetuksen ohjauksen ammattitutkinto

- Aloitus 9.3.2015, lisätietoja: Eeva-Liisa Metsäluoto, p. 050 518 0586
- Opiskelumaksu 200 € + tutkintomaksu 58 €

Puhevammaisen tulkin erikoisammattitutkinto

- Aloitus 30.1.2015, lisätietoja: Anni Viitaniemi, p. 050 385 0662
- Opiskelumaksu 300 € + tutkintomaksu 58 €

Vanhustyön erikoisammattitutkinto

- Tutkinnon osa: Kuolevan ihmisen hoitaminen
- Aloitus 26.3.2015, lisätietoja: Riitta Piitulainen, p. 050 577 7860
- Opiskelumaksu 100 € + tutkintomaksu 58 €

Työvalmennuksen erikoisammattitutkinto

- Aloitus 20.3.2015, lisätietoja: Päivi Järvinen, p. 050 342 3499
- Opiskelumaksu 300 € + tutkintomaksu 58 €

Koulutukseen haku ja lisätietoja: www.pkky.fi/aiko >

Koulutuskalenteri

Pohjois-Karjalan aikuisopisto
PL 199 (Kaislakuja 3), 80101 Joensuu
www.pkky.fi/aiko



Näöntutkimuksen edelläkävijän Kokonaisvaltainen näöntutkimus 29 €

**Specsavers on tehnyt jo 200 000
Kokonaisvaltaista näöntutkimusta
valtakunnallisesti**



Tutkimus sisältää:

- digitaalisen silmänpohjakuvauksen
- esitutkimuksen
- henkilökohtaisen näkötilanteen kartoituksen
- silmänpainemittauksen
- silmien terveydentilan arvioinnin
- taittovirheiden määrittämisen
- kirjallisen silmälasireseptin

Varaa näön-
tutkimusaika
lähimmästä
liikkeestämme
osoitteessa:
specsavers.fi

Olisit käynyt
Specsavers

Optikon Kokonaisvaltainen näöntutkimus, arvo 29€. Silmänpohjakuvaukset suoritetaan ensimmäisen käynnin yhteydessä ja myöhemmin tarvittaessa. Saatavana kaikista Specsavers Optikko -liikkeistä. ©2014 Specsavers.

Kutsut

- **Uudenmaan Eläkeläis Apuhoitajat ry:n** sääntömääräinen vuosikokous on 25.2.2015 alkaen klo 13 SuPerin Helsingin ammattiosastojen kokoustilassa Kellostila 2 D 66, Itä-Pasilassa. Kutsumme alueemme eläkkeellä olevat apuhoitajat, perushoitajat ja lähihoitajat vuosikokoukseen ja mukaan yhteiseen toimintaamme. Mahdolliset tiedustelut Aune Ahopalo, puh. 09 2255 588 tai 050 5851 701.
- **Vastaanottohoitajat ja osaston sihteerit ry:n** (entinen Suomen vastaanotto-osastoavustajat ry) vuosikokous järjestetään Tampereella, Hotelli Ilveksessä 19.3.2015 kello 18 alkaen. Esillä yhdistyksen puheenjohtajan ja hallituksen valinta sekä muut sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Onnea!

Perushoitaja Sirkka-Liisa Paulasaaren työuran viimeinen työpäivä oli 13. kesäkuuta 2014. Työvuosia Ilmajoella kertyi melkein neljäkymmentä.

Sirkka-Liisalle hyviä eläkepäiviä olivat toivottamassa Valde-isä, 99 vuotta, ja koko polin porukka.

Tarja Ollila



TARJA OLLILA



Mitä teillä tapahtuu?
Kerro siitä meille, niin me kerromme muille.

Luottamusmiehet saavat voimaa verkostosta

Varsinais-Suomen alueen luottamusverkoston tapaaminen oli 16. lokakuuta Salossa. Tapaamme säännöllisesti pari kertaa vuodessa erilaisella kokoonpanolla. Paikalle tulevat ne, joille se kulloinkin sopii. Tällä kertaa olimme Salossa vähän pienemmällä joukolla. Päivän aikana kävimme läpi ajankohtaisia asioita valtakunnallisesti ja paikallisesti. Puhuimme siis paljon asiaa ja myös jotain asian vierestä!

Koemme, että tapaamiset ovat erinomaisia tilaisuuksia verkostoitua ja saada vertaistukea. Kiitos paikalla olleille tästä. Seuraava virallinen tapaaminen on ensi toukokuussa koulutuspäivämme merkeissä.

VSSHP:n plm Jaana Dalén



JAANA DALEN



Orivedellä kiitettiin ammattiosaston aktiiveja

Ammattiosasto 630 vietti Orivedellä syyskokousta marraskuussa. Ajankohtaiset asiat käytiin läpi ja nautittiin hyvästä seurasta ja maittavaa ruuasta. Muistettiin pitkäaikaista puheenjohtajaa ja sihteerä, jotka nyt luopuvat tehtävistään:

*Jokainen päivä on uusi seikkailu
ottaa vastaan uudet haasteet.
Ne johtavat yhä suurempiin asioihin.
Sillä jokainen päivä on lahja.
Jos elätte päivänne rikkaasti,
jokainen vuosi on edellistä
vuotta onnellisempi.*

Terveisin pj Päivi Nurminen



Sotkamon ao:n jäseniä Vuokatin vaelluksella 2014.

Terveiset syyskokouksesta!

SuPer Heinolan ao 408 ry:n syyskokous oli 18. marraskuuta 2014 klo 18 Ravintola Tukkiätkän Vonkamiesklubilla.

Kokouksen vierailijana oli Heinolan kaupunginhallituksen puheenjohtaja Raili Hilden. Raili kertoi uuden vanhainkodin valmistumisesta, Kanervalan palvelukeskuksen kohtalosta sekä muista säästökohteista. Aihe oli kiinnostava ja erittäin antoisa.

Kokouksessa palkittiin ruusulla neljä aktiivista jäsentä. Lisäksi syysarvonnanassa 50 €:n Urheilukontin lahjakortin voitti Hanna Helkiö ja Finlaysonin pyyhepakkaukset voittivat Maija Vartiainen ja Kimmo Miettinen. Kiitos kaikille osallistujille!

Merja Kasurinen
Heinolan ao 408, puheenjohtaja

Hillevi Sokerolle!

Lämpimät kiitokset tekemästäsi ansiokkaasta ja vuosia kestäneestä työstä ammattiosastomme hyväksi!

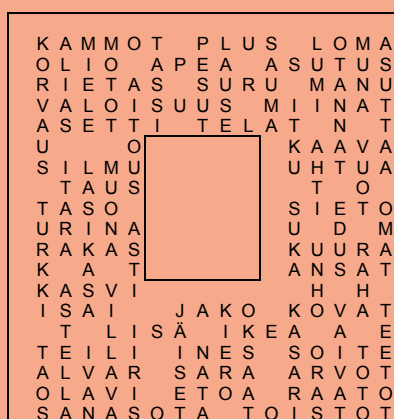


Vaasa ao ry:n 312
hallitus



Syyskokouksessa palkitut jäsenet ovat vasemmalta Maija Vartiainen, Eila Keinänen, Kimmo Miettinen ja Ulla Eckhardt.

RISTIKKORATKAISU 12/2014



D L A V R U N T M K

Joulukuun ristikkokisan voitti
Riitta Oittinen Sastamalasta
Lämpimät onnittelut!

Ammatillista koulutusta Varsinais-Suomessa

Tyksin ammattiosasto 607 järjesti perinteisen ammatillisen koulutuspäivän 1. lokakuuta 2014. Mukana oli yli kahdeksankymmentä tiedonhaluista lähi- ja perushoitajaa ympäri Varsinais-Suomen. Päivämme on avoin myös perusterveydenhuollon ja yksityissektorin jäsenille.

Kuulimme asiaa luontaislääketieteen vaaroista, lääkeriippuvuuk-

sista, itsehoitolääkkeistä, asiakkaiden kohtaamisesta vastaanotolla ja maahanmuuttajien erityistarpeista. Päivän päätteeksi puhuimme työhyvinvoinnista. Liitosta mukana olivat myös asiantuntijat Elina Ottela ja Sari Erkkilä. Aiheet olivat mielenkiintoisia ja herättivät paljon keskustelua. Lämmin kiitos osallistujille!

Ao 607:n hallituksen puolesta
Jaana Dalén



JAANA DALÉN

TERVEYTTÄ LUONNOSTA

Kolmekymppisellä Alistairilla ei ollut aikaisempaa kosketusta luontoon. Hän oli asunut ikänsä Lontoossa ja pisin yhtäjaksoinen kävelymatka hänen elämässään oli ollut kaksisataa metriä – metrolta toiselle. Joskus jopa kaupungin pienen puiston läpi. Olin brittiryhmän kanssa viikon vaelluksella Lieksan Karhunpolulla ja edessä oli lähes sadan kilometrin patikointi. Ensimmäisen kuuden kilometrin jälkeen Ali tuli kyselemään lähintä vessaa. Olisi kuulemma isompi hätä. Ihmettelin hänen hyvää tuuriaan. Hätälä olisi sata metriä takaisin ja siitä viisikymmentä itään. Hän näytti rinkkani viilekkeessä roikkuvaa kompassia ja halusi hyvin pikaisen opitunnin sen käytöstä. Tovin suonlaidassa harhailtuaan hän oli ymmärtänyt ajatukseni. Hän oli oivaltanut jotain uutta – olemme luonnossa.

Muiden jo nukkuessa teltoissaan istuimme nuotiolla ja juttelimme. Hänelle oli avautunut tuo, ettei luonnossa liikkuminen ole vain siirtymistä paikasta toiseen, vaan se on oleminen osana luontoa. Katselemista, kuuntelemista ja mielenrauhan löytämistä. Vapautta olla siellä, mistä olemme tulleetkin. Kiireettömyyttä.

Luonnon terveysvaikutuksia ei tarvitse erikseen luetella. Niitä voisi kuvata yhdeksi suureksi vitamiinipommiksi. Niin

fyysiselle kuin henkisellekin terveydelle. Minulle tehtiin vuosi sitten suuri polvileikkaus. Toipilasaikana pidin luontopäiväkirjaa, kuten olen aina tehnyt. Kirjoittelut rajoittuivat lintuokinnalta tehtyihin innottomiin havaintoihini sekä särkyihini. Nyt lueskellessani noita aikoja huomaan merkintöjen kivuista päättyvän päivään, jolloin nykäisin pipon päähäni, kyynärsauvojen jääpiikit esiin ja kompuroin hampasta purren lähimetsään. Toipumisohjeen mukaan olisin voinut tuolloin kokeilla varovasti sisätiloissa liikkumista avustettuna.

Luonto alkaa sinun kotiovellesi. Unohda kiire, pukeudu lämpimästi ja sammuta puhelimesi. Älä mittaa tehtyä lenkkiä ajassa tai matkassa, vaan mittaa sitä aisteillasi. Montako lintua tunnistat niiden laulusta, mikä kulkija oli piirtänyt hanteen tuon hennon jäljen. Pian huomaat jääväsi mukavaan koukuun. Huomaat, että mieltäsi painavat asiat ratkeavat luonnossa kuin itses-tään. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

HARRASTUKSENA 1600 JÄSENTÄ

**Ovatko työpaikkasi mitoitussasiat kun-
nossa? ▶ s. 6**

En usko. Toivoisin, että ne olisivat, mutta eivät ne kyllä ole.

**Ovatko sote-kuviot sinulle selvät?
▶ s. 8**

Osittain ovat, mutta vielä pitää ha-
kea tietoa.

**Oletko koskaan miettinyt alan vaih-
toa? ▶ s. 10**

Olen ollut niin kauan hoitajana, että
kyllä tämä on minun paikkani.

**Uskotko ylliluonnollisiin asioihin?
▶ s. 22**

Olen hieman skeptinen niiden suh-
teen.

**Kolottavatko työn rasitukset jo kro-
passa? ▶ s. 36**

Kyllä. Kotihoidossa suihkutetaan ja
hiotaan ja sitten lähdetään pakkasessa
seuraavaan paikkaan. Särkyjä siitä tulee,
kun polkupyörällä liikkuu.

**Mistä aiheesta toivoisit jutun SuPer-
lehteen? ▶ s. 44**

Lehti on niin kattava, että olen siel-
tä kaiken saanut. Joka kerta tulee jo-
tain uuttakin.

**Onko sinulla tai kellään tutullasi
kummilasta kehityksmaissa? ▶ s. 56**

Ei ole. Keskustelimme osastomme
hallituksen kanssa, että ottaisimmeko
kevään kokouksessa esityslistalle yhtei-
sen kummilapsen hankkimisen.

**Milloin viimeksi olit koulutuksessa?
▶ s. 66**

8.–10. joulukuuta. Aiheena *Henki-
löstön edustajana työyhteisössä*, järjestäji-

Kalevan kotihoidossa Tampereella
työskentelevä Katja Kinnunen myön-
tää, että työssä on aina kiire. Tekemi-
nen lisääntyy koko ajan, mutta henki-
lökunnan määrä pysyy ennallaan.

– Aikaa on vienyt myös uusien mo-
biililaitteiden opettelu. Ne nopeutta-
vat työtä, ainakin osittain. Ohjelma ei
kuitenkaan kata kaikkea, esimerkik-
si asiakkaiden lääkelistaa ei voi katsoa.
Kaikkia kirjauksiakaan ei sillä voi teh-
dä. Päivityksiä on tosin luvattu.

Tampereen ammattiosastossa on pe-
rätti 1587 jäsentä, joista parisataa eläke-
läisjäsentä. Apuhoitajaksi vuonna 1987
valmistunut Kinnunen on toiminut
puheenjohtajana runsaan vuoden. Ay-
toiminnan hän aloitti vuonna 2007 Va-
lidia-palvelujen luottamusmiehenä ja
yhdyshäsenenä sekä Pirkanmaan yksi-
tysalojen hallituksessa ennen siirtymistään kaupungin palvelukseen.

Suuren osaston hoitamisessa on omat vaikeutensa.

– Yhdysjäseniä saisi olla enemmän, eli joka työpaikalla. Kotihoidon puolella
meillä on 18 aluetta, eikä kaikissa ole.

Yksi tapa tavoittaa jäsenet on Facebook, jossa on ammattiosaston oma sivu.

– Oman aikansa tämä puheenjohtajan pesti tietysti vie. Olen ottanut asian sil-
tä kannalta, että tämä on minun harrastukseni, joka tuo uusia ihmissuhteita. Pi-
tää uskoa siihen, että kun jaksaa tsemputa väkeä kentällä, niin kyllä tästä vielä hy-
vä tulee jossain vaiheessa.

Tampereen ammattiosastolla on yhteinen tila TAYSin ja Pirkanmaan yksityisten
alojen kanssa, mikä helpottaa monissa arjen rutiineissa.

Osaston huvipuolella on ollut tarjolla perinteistä kesäteatteria ja Tallinnan mat-
kaa. Tätä puolta ollaan uudistamassa, ja ideoita saa esittää.

Kevääseen mennään kuitenkin asialinjalla. Kotihoidon palkkaus on alkaneen
vuoden ykköspuheenaiheita ay-rintamalla.

– Henkilökuntaa ollaan sijoittamassa laitospuolelta kotihoitoon, jossa palkka on
pienempi. Mielenkiinnolla odottelen, minkälainen soppa tästä syntyy. ■

JUKKA JÄRVELÄ

nä SuPer ja Aktiivi-Instituutti.

**Osaatko ja uskallatko liikkua luon-
nossa? ▶ s. 74**



Katja Kinnunen uskoo, että sin-
nikkäästi tekemällä syntyy tulosta
myös ay-asioissa.

Osaan ja liikun paljon, päivittäin.
Asun Hatanpäällä ja siinä on Hatan-
pään arboretum eli puutarha ja hyvät
maastot liikkua Pyhäjärven rannassa.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Puhelinvaihe 09 2727 910
Telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Satu Taiveaho p. 09 2727 9191 (poissa 31.3. asti)
- erityisasiantuntija Raija Moilanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Kirsi Hyväri p. 09 2727 9169
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

- esimies päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298

SuPer-lehti

- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9177
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

Tiedotus

- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

TIETOHALLINTA

- johtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9104
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Tuomas Tuokko p. 09 2727 9103
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Kiviluoto p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

Yksityissektori

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-15
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Anna Koskenhely p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasiainpäällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- planerare/suunnittelija Tea Brusas p. 09 2727 9296
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-15
- telefax 09 2727 9155
- palveleva sähköposti: jassenrekisteri@superliitto.fi
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Irma Dahlbacka, Miia Heikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä, Jenni Timonen, Salla Uusikangas ja Paula Wirén

TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kelloilta 3
- internet: www.supertk.fi (24h)
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma-pe klo 9-13
- sähköpostit: tkpalvelu@supertk.fi
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Gott och framgångsrikt nytt år

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Ett nytt år för alltid med sig en känsla av att allt nytt och skojigt kan hända. Det är en underbar känsla, att vänta på något nytt och samtidigt se tillbaka på det gångna året. Överallt har man under förra året gjort årsplaner och ekonomiska beräkningar enligt den bästa kunskapen och sjarförmågan, försökt fundera ut hur vi kan svara på alla utmaningar i framtiden.

SuPer inleder det nya året genom att väcka arbetsgivarnas tankar på att förbättra arbetsförhållandena. Hur kan vi göra arbetet lockande och meningsfullt, för det är ju vad det är i bästa fall. Nu har den ekonomiska situationen på många ställen lett till att superiternas arbetsprofil har breddats. Den som vårdas får allt mindre av vårdarens tid, när en del av arbetstiden går till att sköta stödtjänster, städning, tvätt och matlagning. Det här arbetssättet har nu utnyttjats så långt det går, och det ger inte önskat resultat. Man kan nästan konstatera att samtidigt som vi vill att de som behöver vård bor allt längre hemma och blir rehabiliterade, barnen får allt bättre fostran och utbildning och vårdtiderna blir kortare på sjukhusen, så utarmar vi superiternas möjligheter att verka enligt de här målsättningarna.

Låt oss ändra våra funktioner och göra en god vård möjlig. Superiterna är yrkesutbildade för vårdarbete och arbetar under mycket varierande förhållanden. Ändå är en gemensam faktor för alla att superiterna gör vårdarbete, och stödtjänsterna har sina egna yrkespersoner. Vi har många arbetsplatser där man mår bra. Arbetet är intressant, arbetsgivaren uppskattar kunskan- de och lägger inga konstgjorda hinder i

vägen. På de här arbetsplatserna hör det till att utveckla vårdarbetet, där finns en positiv anda, som bidrar till att arbetet ger resultat. Arbetstagarna har en yrkesidentitet som de är stolta över och de arbetar med yrkesskicklighet och hjärta.

Varför kan man inte kopiera verksamhetssätten på de här arbetsplatserna överallt? Många hittar flera orsaker, men nu finns det skäl att slänga de här orsakerna på sophögen och ta bättre arbetsrutiner i bruk. När superiter har tillfrågats hur de själva skulle förbättra sina arbetsförhållanden svarar nästan alla att det lyckas om man ökar antalet närvårdare och primärskötare, sätter värde på den kompetens som utbildningen ger och förtydligar arbetsprofilen. Det här påpekas alltid, oberoende av vilken arbetsplats det är fråga om. Av svaren kan man också dra en slutsats om hur superiterna upplever problemen i sitt arbete. Vård- och omsorgsarbete görs utifrån individens behov och det är hela tiden närvarande arbete. Behovet av vård varierar med arbetsplatsen. Det vill säga vad för slags vård, omsorg, fostran eller annat motsvarande som erbjuds på den platsen och vad som där krävs. Gemensamt är bara det att arbetet binder vårdaren till den som vårdas. Man bör ge mer tid för dem som vårdas, men när andra redan väntar på sin tur är den omedelbara följden en känsla av brådska och otillräcklighet.

En vårdare förmår inte vårda flera människor samtidigt. Det finns behov såväl av en ökad personalmängd och respekt för kompetensen som av ett förtydligande av arbetsprofilerna för att man ska åstadkomma bästa möjliga resultat. Superiterna arbetar på mångpro-

fessionella arbetsplatser. Allas arbetsinsats behövs och nu är det viktigt att allas kompetens utnyttjas till fullo. Alltså inga konstgjorda förbud mot att använda den kompetens som finns.

Låt oss driva igenom den här förändringen tillsammans, enligt SuPers värden modigt, ansvarsfullt och med respekt. ■

Hälsningar, Silja



Näringen avgör

LEENA LINDROOS

Min mormor blev 102 år. Så länge lever man inte om man bär med sig mycket övervikt eller äter vad som helst. Anni såg ut som hundra-åringar gör, samtidigt seg och skör. Hon hade alltid riktigt smör på rågbrödet, socker i kaffet och röd mjölk, utom vid festliga tillfällen då hon använde grädde. Å andra sidan räckte det med ett halvt väffelkex som sötsak en vanlig kväll. Den energi den gamla behövde fick hon av de bekanta, naturliga smakerna. Hon såg också till att äta ordentligt, påstod att hon alltid åt även om hon inte var hungrig.

Redan om 15 år är var fjärde finländare över 65 år och om 25 år finns det 150 000 personer över 90 år. Åldrandet har oundvikliga konsekvenser, men mycket kan räddas med en riktig kost. En god näring upprätthåller funktionsförmågan och förbättrar livskvaliteten. I vår artikel påminner näringsterapeuten Mikko Rinta om att en åldrande människas kost ska innehålla energi på minst 1500 kalorier per dygn. Det här får man i sig genom att dagligen äta normala, mångsidiga måltider. God näring är också en förutsättning för återhämtning och rehabilitering. I arbetsgemenskapen bör man fästa alltmer uppmärksamhet på klienternas måltider och ta med näringsfrågorna i vårdarbetet.

I det här numret startar två nya serier. Serien Tätä on toivotu (Det här har vi önskat), som grundar sig på en respons vi fick i vår läsarundersökning, utannonserades redan i december och första delen finns nu på sidorna 44–45. Vi inleder också en sjudelad artikelserie i samarbete med rörelseorganförbundet Tule ry. De här artiklarna koncentrerar sig på sjukdomar i rörelseorganen och förebyggande av dem – ett viktigt och centralt tema för de flesta som arbetar som närvårdare och primärskötare.

Vi inleder nu det nya aktiva och förhoppningsvis goda och harmoniska året 2015. Tidtabellen för vårens SuPeraftnar är klar. Allt som allt ordnas 32 aftnar i februari-mars som leds av styrelsemedlemmar. Titta efter när aftonen ordnas i ditt eget område och anmäl dig! ■

Värva en ny medlem, du får ett presentkort!

När du värvar en ny ordinarie medlem till Finlands närvårdare- och primärskötarförbund får du ett presentkort på 30 euro som belöning. Den nya medlemmen ska vara medlem av SuPer för första gången.

Skriv dina egna uppgifter på anslutningsblanketten för nya medlemmar under punkten rekommenderare/medlemsvärvare. Kontrollera att du har rätt e-postadress i dina medlemsuppgifter, för presentkortet skickas i första hand elektroniskt. Med kortet kan du köpa produkter från över hundra företag.

Du kan läsa mera om medlemskortet i annonsen på sidan 70 i det här numret. ■

Nytt medlemskort per post

SuPers nya medlemskort postas separat till medlemmarna under januari.

Ditt medlemsnummer finns på baksidan av kortet.

Du behöver medlemsnumret när du sköter ärenden med kansliet och när du loggar in på webbplatsens medlemssidor.

I januari postas också självbetalningsreferenserna i ett separat brev till dem som har valt det här sättet att betala medlemsavgiften. ■

Gröna boken nu i orange

De avtal, rekommendationer och anvisningar som anknyter till resultat, samarbete, välmående i arbetet och arbetarskydd inom kommunsektorn har samlats i en egen bok, som hittills har kallats den Gröna boken. Boken har uppdaterats och fått en ny färg, orange.

Man kan beställa boken på finska via KT Kommunarbetsgivarnas nätbokhandel. Avtalen och rekommendationerna finns också på KT Kommunarbetsgivarnas webbplats www.kommunarbetsgivarna.fi. ■

Inbjudan

Välkomna till SuPer svenskspråkiga medlemskvällar i

- Vasa måndag 16.2 kl. 18–20 Radisson Blu Royal, Hovrättsplanaden 18.

Anmälning senast 6.2 maj-britt.skogberg@superliitto.fi

- Salo torsdag 19.2 kl. 18–20 Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 5. Anmälning senast 6.2 maj-britt.skogberg@superliitto.fi

- Mariehamn 23.3 kl. 18–20 Hotel Arkipelag, Strandgatan 35. Anmälning senast 13.2 maj-britt.skogberg@superliitto.fi

På medlemskvällarna informeras det om kommunsektorns periodarbetsbestämmelser som träder i kraft 1.6.2015.



Vårdreformen framskrider

Uppskattningar av kostnaderna för kommunerna offentliggjordes

TEXT MINNA LYHTY

I social- och hälsovårdsreformen minskar de uppskattade social- och hälsovårdskostnaderna för vissa kommuner medan de för andra ökar avsevärt.

Regeringen gav lagpropositionen till riksdagen i början av december. Samtidigt offentliggjordes social- och hälsovårdsministeriets uppskattning av kommunernas kommande vårdkostnader.

– En del av kommunerna vinner, andra förlorar. För Helsingfors sjunker exempelvis kostnaderna, för Esbo stiger de, berättar SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

För närvarande beslutar kommunerna hur mycket pengar de använder för social- och hälsovården. Skillnaden i kostnader är stora. Som lägst är vårdavgifterna 2300 euro, som högst 5500 euro per invånare. Ett av målen för vårdreformen är att jämna ut de här skillnaderna. Lägre kostnader kan betyda effektivt skötta tjänster eller att de är mer begränsade eller av sämre kvalitet än annanstans.

– Vissa kommuner har meddelat att de föreslagna beräkningarna är ohållbara. Om vårdkostnaderna stiger avsevärt leder det i många fall oundvikligen till att kommunen blir en kriskommun. Då är det enda alternativet en tvångssammanslagning med en annan kommun.

EN VÅRDSKATT ELIMINERAR UNDERBUDGETERING

Enligt lagförslaget finansierar kommunerna vårdtjänsterna genom en avgift som baserar sig på invånarantalet. I av-

giften beaktas behovsfaktorer, såsom användningen av tjänsterna och invånarnas åldersstruktur. Dessutom finansierar staten verksamheten genom att ge kommunerna statsandelar avsedda för social- och hälsovård.

Enligt Salo bör statsandelarna komma direkt till vårdområdet, och inte till kommunen. Kommunerna betalar då bara en vårdavgift som bestäms enligt

invånarantalet.

Salo anser att ett ännu bättre finansieringsalternativ är en vårdskatt. Den behöver inte öka skattebördan för den vanliga löntagaren eftersom man kan sänka den kommunala skattesatsen betydligt.

– Idag underbudgeteras kostnaderna för social- och hälsovården med avsikt i många kommuner. Sedan undrar man varför pengarna inte räcker till och inleder sparåtgärder. En vårdskatt eliminerar sådana problem. Man kan årligen kontrollera om den indrivna skatten täcker utgifterna. Vid behov kan skattesatsen antingen höjas eller sänkas.

När finansieringen är tillräcklig är det möjligt att göra förebyggande arbete. Det blir mycket billigare än att sköta sjukdomar och andra problem som redan har uppstått.

Salo befarar att region- och partipolitiken får alltför stor betydelse i vårdområdets beslutsfattande.

– Det finns en risk för att beslutsfattarna försvarar sina egna knutar och inte ser helheten klart. Ett fungerande vårdområde behöver fullmäktige som väljs genom val, heltidsanställda styrelseproffs och en vårdskatt. Styrelserna måste ha kunskaper i ekonomi och personalförvaltning samt specialkunskaper inom alla delområden av social- och hälsovårdsbranschen. Ideologiska och regionpolitiska influenser ska läggas åt sidan i beslutsfattandet.

– Ifall vi kan bygga upp vårdområden och samkommuner med de här principerna har vi ett fungerande servicenät, vars finansiering vi också kan garantera för årtionden framåt. ■

STATSANDELARNA BÖR KOMMA DIREKT TILL VÅRDOMRÅDET, OCH INTE TILL KOMMUNEN.



SuPers höstrepresentantskap godkände verksamhetsplanen:

Allt bättre service

TEXT LEENA LINDROOS

Förbundet har en aktiv verksamhet under det år som nu inleds. Den grundar sig på en öppen och ärlig diskussion i beslutsfattandet. Medlemmarnas tankar noteras och verksamheten siktar på både effektivt samhällspåverkande och allt bättre medlems-service. Under det här året börjar vi också förbereda oss för förbundsåret 2016. Representantskapet drog upp riktlinjer för verksamheten i november.

Det största enskilda projektet är en reform av medlems-servicesystemet, som siktar till att trygga medlemsuppgifterna och -servicen. Telefonsystemet förnyas också. Inom medlems-servicen kommer vi allt mer att hänvisa till den elektroniska ärendehantering.

Förbundets medlemsutveckling har varit god och den ska ytterligare stärkas. Fackavdelningsverksamheten ska utvecklas och det lokala påverkandet ska bli effektivare. Verksamheten hos SuPer Unga ska aktiveras och stödas med ett mentorprogram. I studerandeverksamheten ska samarbetet med läroanstalterna intensifieras och SuPerhandledarnas verksamhet ska stödas.

Inom kommunikationen siktar SuPer på att påverka brett och tidigt: våra medlemmars arbete ska stärkas genom mångsidiga och modiga initiativ och ställningstaganden. Vi ska utnyttja kanalerna i sociala medier i allt högre grad och utveckla webbkommunikationen.

Målet för kundservicen är en kunnig, kompetent, nåbar och positiv service. Vi påverkar aktivt förändringarna inom social- och hälsovården. Vi stöder mångprofessionell användning av kunskaper, tar ställning till personaldimensioneringar och fäster uppmärksamhet på utvecklingen och övervakningen av kvaliteten på andra stadens utbildning även utanför Finlands gränser.

Förbundet verkar aktivt inom arbetet kring reformen av kommunstrukturen och social- och hälsovården. Inom intressebevakningsenheten förbereder vi oss på att skapa en förtroendemannaorganisation som är förnuftig med tanke på förändringarna inom social- och hälsovården. Både inom den kommunala och den privata sektorn effektiviserar vi egna förtroendemännens kunskaper och kompetens.

SuPers representantskap sammanträdde i aktiv och diskuterande anda. Det godkände verksamhetsplanen samt med-

lemsavgifterna och budgeten för 2015 enligt styrelsens förslag. Medlemsavgifterna är oförändrade.

INITIATIV

Representantskapet behandlade fyra initiativ från fackavdelningarna. Fackavdelningarna i Pielavesi och Keitele föreslog en yrkes- och organisationsutbildning nära norra Savolax, bland annat för att åstadkomma jämlikhet och bättre nätverksbildande. Förbundsstyrelsen konstaterade i sitt svar att utbildningar har ordnats i olika delar av landet, men att man också har varit tvungen att ställa in regionala utbildningar på grund av alltför lågt deltagande. Man beslöt att fortsätta ordna utbildningarna som förut och påminde om att fackavdelningarna har till sitt förfogande datorer som förbundet erbjuder och som också erbjuder en kanal för att bilda nätverks med superiter i andra delar av landet.

Fackavdelningarna i Pielavesi och Keitele föreslog också att man ska ordna lämplighetstest för studerande i läroavtal. Representantskapet anser att läroavtalsutbildningen är ett bra sätt att avlägga närvårdarexamen. Avtalet grundar sig på en anställning och arbetsgivaren har då en skyldighet att se till att den som utbildar sig till yrket också är lämpad för det. Det är viktigt för förbundet att få information om de arbetsplatser som inte följer principerna för läroavtalsutbildningen. Då kan man tillsammans med arbetsgivarna förhandla om de studerandes ställning och vid behov föra saken till tillsynsmyndigheterna för kännedom. SuPer har också länge haft en egen handbok om läroavtalsutbildningen.

Fackavdelningen i Vanda föreslog att huvudstadstilläget ska återinföras i lönekriterierna. I sitt initiativ drev de på kommunerna i huvudstadsregionen att ordna boende till rimliga priser och erbjuda tjänstebostäder. I enlighet med förbundsstyrelsens framställning konstaterade man att intressebevakningsenheten beaktar initiativet i sin målsättning och också funderar på andra sätt att kompensera arbetstagarna för de höga boendekostnaderna i huvudstadsregionen.

Det fjärde initiativet gällde en önskan att förbundet skaffar nästa fritidsstuga i Vasa skärgård. Initiativet kom från fackavdelningen i Vasa. Enligt förbundsstyrelsen håller man inte på att öka antalet fritidsstugor för närvarande. ■