

SUPER

2/2015

Kivun määrää

EI VOI PÄÄTELLÄ
ULKOPUOLELTA

Kustaankartanossa

KEHITETTIIN HOITOTYÖTÄ

Osaaminen

KOROSTUU LÄHIHOITAJA-
TUTKINNON UUDISTUKSESSA

Patuhieronta

OPETTAA EMPATIAA



SuPerin selvitys:

*Kotihoidon voi
pelastaa vain
riittävä
henkilökunta*

HEIDI HAARAOJA
VALMIINA BINGOON



30

Kipu on paitsi aisti- myös tunnekokemus.



36

Ivan Hemmingsen toivoo, että työn kirjaaminen sujuisi nykyistä helpommin. Muuten hän nauttii työstään.



22

Kustaankartanossa on onnistuttu parantamaan hoitotyön tuloksia.



56

Satuhieronta on vahva työkalu päiväkodin arkeen.

helmikuu

- 3** Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** Kotihoito kriisiytyy **8** Kansanedustajat vanhenivat silmissä
10 Sitouttaminen keskeistä sote-uudistuksessa **11** SuPer mukana pohtimassa uutta keskusjärjestöä
12 Helmikuun lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: Kanariisivuoka
KANNESSA **16** Lähihoitajaopiskelija Heidi Haaraajan päivä **21** Kuulokoje auttaa **22** Hyviä tuloksia Kustaankartanosta
26 Sanatonta viestintää miesseminaarissa **27** Lähihoitajatutkinto uudistuu **28** Koulutuskokeilu ensihoidosta
30 Kipu on aina kokijansa oma **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **35** Osuva-projekti päättyi **36** Vanhainkotielämää
Tanskasta **40** Tuki- ja liikuntaelinsairaudet: selkäkiput **42** Tätä on toivottu: ikääntyneiden alkoholinkäyttö
44 Hyvä hoitaja ei huuda **45** Palasia sieltä täältä **46** Pikakuntoilua **48** Opin paikka **50** Nuoret mukaan
ammattiosastotoimintaan **51** Minna-Ida Pieviläinen järjestötyössä **52** Edunvalvontayksikkö tiedottaa
54 Superristikko **55** Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu **56** Satuhieronta opettaa empatiaa **60** Jäsenyksikön
palvelukortti **61** Siskon pakina **62** Työttömyyskassa tiedottaa **71** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S. Kuhmosta

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

Pirjo Ailanto ja Leena Ristolainen, Elina

Kujala, Maarit Mäkinen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Heidi Haaraajan kuvasi Jukka Järvelä

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

90 400

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140

Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

 PunaMusta

ISSN 0784-6975



PÄÄKIRJOITUS

LIIAN AHDISTAVAA

Kotihoito jäi kehittämättä ennen laitoshoidon purkamista. Nyt seuraukset on kaadettu kotihoidon työntekijöille lisäämättä kuitenkaan heidän määräänsä. Monissa kunnissa kotihoidon asiakaskäynnit ovat lisääntyneet tuhansilla vuodessa. Asiakkaat ovat yhä monisairaampia ja heidän hoitamisensa entistä vaativampaa. Kotihoidon myöntämisen kriteereitä on tiukennettu, palveluja karsittu ja työntekijöiden aikatauluja tiukennettu.

SuPerin tekemän selvityksen mukaan, muun muassa edellä mainituista syistä johtuen, hoidon laadusta on huolissaan 95 prosenttia vastanneista. 88 prosenttia heistä kokee työmääränsä nousseen ja 85 prosenttia on huomannut työn rasittavuuden lisääntyneen viimeksi kuluneen vuoden aikana. Ja 1600 hoitajaa 2400 vastanneesta on harkinnut alan vaihtoa.

Mitä tähän enää voi sanoa? Selvitystä lukiessa tilannetta voi verrata uutisten arvottamiseen. Kun lukee vaikkapa ravihevosen kuljetusvaunun pohjan pettäneen moottoritiellä ja hevosen raahautuneen vaunun alla niin, että sen nilkat ovat katkenneet, hevosen tuskan voi tuntea hyvin konkreettisesti. Sen sijaan kun viereinen uutinen kertoo satojen henkilöiden kuolleen sodassa tai onnettomuudessa, asian vakavuutta ei enää osaa hahmottaa, se on liian suuri ja liian ahdistava.

Asian ydintä voi lähestyä myös siten, että ajan puutteesta johtuen joudun lopettamaan tämän kirjoitustyöni tällä sekunnilla tähän. Seuraavat rivit tulevat kyllä huippunopeasti täyteen, kun painan siftiä ja äksää, kas näin xxxxxxxxxx..., mutta onko työni varsinainen tavoite toteutunut ja tunnenko itse suoriutuneeni hyvin omassa tehtävässäni?

Seurasin kotihoidon työntekijöiden työtä monia vuosia lähiomaisteni kautta. Vielä muutama vuosi sitten kotihoidon varassa oli tähän päivään verrattuna turvallista elää ja me kauempana asuvat läheisetkin saatoimme nukkua yömmme rauhassa. Vaikka kiire oli arkea, pääsääntöisesti hoitajat ehtivät vielä kohdata hoidettavansa persoonina, nämäkin omani, Annin ja Eiran. Jo silloin hoitajat juoksivat kengännauhat auki osoitteesta toiseen – nytkö heidän oletetaan lentävän?

Lisää SuPerin selvityksestä ja kriisiytyvän kotihoidon tilasta kerrotaan sivuilla 6–9. ■





leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

HELMIKUU

- | | |
|------------|--|
| 2.–6.2. | Luottamusmiestutkinto 1, Helsinki, SuPer |
| 4.–5.2. | Aktiivinen ammattiosasto 1, Vantaa, SuPer |
| 5.–6.2. | Luottamusmiesten jatkokurssi, Helsinki, SuPer |
| 9.–13.2. | Luottamusmiestutkinto 1, Oulu, SuPer |
| 10.–11.2. | Ammatilliset opintopäivät 2015, Tampere, SuPer |
| 17.2. | Oma-ohjauksen koulutus, Jyväskylä, SuPer |
| 18.2. | Yhdyksen on ykkönen, Kuopio, SuPer |
| 19.2. | Oma-ohjauksen koulutus, Seinäjoki, SuPer |
| 28.2.–1.3. | Yhdistyksen taloudenhoito perusteet, Helsinki |

MAALISKUU

- | | |
|-----------|--|
| 4.–5.3. | Pätevä puheenjohtaja 1, Helsinki, SuPer |
| 9.–13.3. | Luottamusmiestutkinto 2, Oulu, SuPer |
| 16.–20.3. | Luottamusmiestutkinto 2, Kuopio, SuPer |
| 18.–19.3. | Aktiivinen ammattiosasto 1, Vantaa, SuPer |
| 19.3. | Lääkehoidon päivä 2015 |
| 24.–25.3. | Yksityissektorin neuvottelupäivät, Helsinki, SuPer |
| 26.–27.3. | SuPer-Opojen kehittämissäpäivät, Vantaa, SuPer |
| 27.3. | Varhaiskasvatuksen ja päivähoidon palvelujen luottamusmiesten edunvalvontapäivä, Helsinki, SuPer |

Laita oma sähköpostisi ajan tasalle liiton rekisteriin



SuPer tiedottaa jäsenilleen pääsääntöisesti sähköpostitse. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että sähköpostiosoitteesi on ajan tasalla tai se ylipäätään löytyy SuPerin jäsenrekisteritiedoista.

Käynnissä olevan kampanjan aikana

kannattaa tarkastaa ja tarvittaessa päivittää oma sähköpostiosoite SuPerin rekisteriin. Sadalle ensimmäiselle sähköpostiosoitteensa päivittäneelle lähetämme SuPer-mittanauhan. Lisäksi päivittäjien kesken arvotaan kymmenen tuotelahjakorttia.

Katso ohjeet tarkemmin ilmoituksesta sivulta 65. ■

Muutoksia edunvalvonnan päivystysaikoihin

SuPerin edunvalvonnan puhelinpalvelussa ei ole päivystystä perjantaina 13. helmikuuta eikä maanantaina 16. hel-

mikuuta. Syynä on asianhallintajärjestelmän uusiminen. Muina aikoina päivystys palvelee normaalisti. ■

Täsmennys viime lehden jäsenhankintajuttuun

Toisin kuin viime lehden jutussa jäsenhankintakampanjasta kerrottiin, jäseneksi voi hankkia myös aikaisemmin liittoon kuuluneen. Eli liittyjän ei siis tarvitse olla ensimmäistä kertaa SuPerin jäsen.

Käynnissä olevassa kampanjassa lii-

ton jäsen saa palkkioksi 30 euron arvoisen lahjakortin, kun hankkii uuden varsinaisen jäsenen Suomen lähi- ja perushoitajaliittoon. Useammasta hankitusta jäsenestä saa useamman lahjakortin.

Lue lisää kotisivuilta kohdasta Jäsenyys -> Suosittele SuPeria 2015. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Hakea SuPerin loma-asuntoja sekä Holiday Club -viikkoja kesäajalle!
- ▶ Kirjautua jäsensivuille ja tarkistaa, että omat tiedot ovat ajan tasalla.
- ▶ Suositella SuPeria kaverille – saat lahjakortin! Lue lisää kotisivuilta kohdasta Jäsenyys -> Suosittele SuPeria 2015.
- ▶ Tehdä vuoden 2014 vuosikertomus ja tilinpäätös.
- ▶ Muistaa ystävää 14. helmikuuta.
- ▶ Syödä hernesoppaa ja laskiaispullaa.

Uudet opiskelijat tulevat

Hienoa uudet opiskelijat, olette valinneet upean ammatin! Lähihoitajia, kuten kaikkia toisen asteen sosi-aali- ja terveysalan ammattilaisia tarvitaan – heidän tietoaan, taitoaan sekä vuorovaikutustaan. Koulutus takaa nämä taidot, kunhan kaikki panostavat siihen. Koulutus on toki vuosien saatossa muuttunut erittäin paljon. Osaltaan muutos johtuu jo peruskoulusta, eli siitä, miten opiskelijat mielletään. Osaksi halutaan opiskelijan olevan aktiivinen tekijä sekä tiedon hankkija, osaksi opiskelijan pitää vain mekaanisesti oppia. Se on totta, että tässä ammatissa pitää olla utelias, siis pitää yrittää aina löytää syy, miksi ja miten joku sairaus vaikuttaa elintoimintoihin, miksi ja miten lapsi oppii tai ei opi, miten parhaiten saamme jonkin asian hoito- ja kasvatustyön avulla hoidetuksi. Näihin kysymyksiin koulutus antaa vastauksia.

Ensimmäiseksi opinnoissa on vain aloitettava ihan alusta, yhteisistä opinnoista. Ajoittain opiskelijat kritisoi-vat sitä, että koulutuksen sisältö ei vastaa haasteisiin. Koulutuksen sisältöön kiinnitetään koko ajan huomiota. Se on erittäin amatillista. Samalla meidän on kuitenkin pidettävä huoli siitä, että koulutus on tarpeeksi yleis-sivistävää. Koulutus on jaksotettu. On teorian opiskelua, jolloin opiskellaan koulussa opettajan johdolla tai etäopiskeluna tai ryhmätyönä. Toinen osuus on käytännön harjoittelua työpaikoil-

la, siellä ohjaajana toimii joku kollega. Juuri tässä on tapahtunut suuri muutos muutaman viime vuoden aikana. Vaikka koulu on vastuussa opintojen sisäl-löstä, entistä enemmän vastuuta oppi-misesta on opiskelijalla itsellään.

Opiskelijan rooli on asia, josta pu-hutaan yhtenä ja paljon. Työpaikka-ohjaaja, opiskelija ja opettaja yhdessä määrittävät, miten opiskelija parhaiten pääsee sen osa-alueen tavoitteisiin, joita on oppimassa. Opettajalta ja opiske-lijalta kaivataan saumatonta yhteistyötä työpaikoilla, se parantaa oppimistulos-ta. Myös työnantajien toiminta, eten-kin heidän myöntämänsä ajankäyttö, on ensiarvoisen tärkeää: hyvin toteutet-tuna se antaa niin ohjaajalle kuin opiske-lijalle mahdollisuuden kouluttautu-mistavoitteiden saavuttamiseen.

Työpaikkaohjaajalla on keskeinen rooli siinä, miten opiskelijan omaa osal-lisuutta voi vahvistaa ja herättää hänes-sä uteliaisuutta tulevan ammattinsa tie-toja ja taitoja kohtaan. On erittäin tärkeää, että ohjaaja rohkaisee opiskelijaa ottamaan käyttöön niitä uusia toimin-tatapoja, joita hän tuo koulusta muka-naan. Kun samaan aikaan työpaikkaoh-jaaja omalla ammattitaidollaan kyke-nee näyttämään myös toisenlaisia tapo-ja, opiskelijalle muodostuu monipuoli-nen kuva siitä, miten toimia.

Usein todetaan, että opiskelijat ovat työpaikkojen suola. He työllistä-vät, tuovat uusia haasteita, he jopa ky-seenalaistavat vallitsevia toimintatapoja. Monet toteavat, että työpaikoilla kai-

vataan muutoksia ja herättelyjä. Tässä avainasemassa ovat opiskelijat.

Nyt kun uudet opiskelijat taas tule-vat, toivottakaa heidät tervetulleiksi ja ohjatkaa heitä valiohoitajiksi, siis sellai-siksi, joita itsekin olette. Samalla on hy-vä muistuttaa, mikä järjestö ajaa heidän asiaansa – ja sehän on tietysti SuPer ☺. ■

Terveisin, Silja

**MONET TOTEAVAT, ETTÄ TYÖPAIKOILLA
KAIVATAAN MUUTOKSIA JA HERÄTTELYJÄ.
TÄSSÄ AVAINASEMASSA OVAT OPISKELIJAT.**



SuPer selvitti kotihoidon työoloja:

Työ on pikajuoksua liukuhihnalla

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Kotihoidon superilaiset ovat huolissaan asiakkaittensa saaman hoidon laadusta ja joutuvat kamppailemaan päivittäin eettisten ongelmien kanssa. Joka kolmas kokee työskentelevänsä voimiensa äärirajoilla. Yli puolet SuPerin kyselyyn vastanneista on jo harkinnut alan vaihtoa.

Kansallisena Lähihoitajapäivänä julkaistu selvitys kotihoidon superilaisten arjesta on raakaa tarinaa inhimillisestä kärsimyksestä sekä lakien ja suositusten hylkäämisestä.

SuPerin viime syksynä tekemästä kyselystä paljastuu, että kotihoidon superilaiset tuntevat suurta huolta oman jaksamisensa lisäksi myös hoidon laadusta ja asiakkaittensa turvallisuudesta. Pitkään jatkunut riittämättömyyden tunne ja kokemus siitä, ettei ole aikaa tehdä työtä niin hyvin ja laadukkaasti kuin asiakkaan vointi vaatisi, vievät työntekijöiden voimavarat. Liiton toimistoon tulevien yhteydenottojen huiuma kasvu kertoo osaltaan siitä, miten vanhusten laitoshoidon vähentäminen on vaikuttanut kotihoidon työoloihin.

Työntekijöiden lisäksi selvityksessä pyydettiin tietoja kuntien pääluottamusmiehiltä, jotka myös kokevat kotihoidon kollegojen yhteydenottojen lisääntyneen. Avuntarpeet syntyvät kotihoidon liian suuren työmäärän mukanaan tuomista haasteista. Lisäksi superilaiset kokevat jatkuvan muutoksen vievän liikaa aikaa itse perustehtävältä, asiakkailta.

MAHDOTON YHTÄLÖ

Kyselyn vastauksista paljastuu mahdoton yhtälö, joka on syntynyt siitä, että kotihoito jäi kehittämättä ennen laitoshoidon purkamista. Kotihoidon asiak-

kaat ovat entistä monisairaampia, jolloin hoitaminen on vaativampaa ja hoidettavan luona joudutaan käymään useita kertoja vuorokaudessa. Monessa kunnassa käyntimäärät ovat nousseet tuhansilla käynneillä vuodessa, mutta sillä ei ole ollut vaikutuksia henkilöstömäärään.

Asiakasmäärän kasvuun pyritään vastaamaan tehostamalla kotihoidon toimintatapoja. Keinoja ovat muun muassa kotihoidon myöntämiskriteerien tiukentaminen, palveluiden karsiminen, palvelusuunnitelmien aikakriittinen läpikäynti, välittömän työajan nostaminen, työntekijöiden liik-

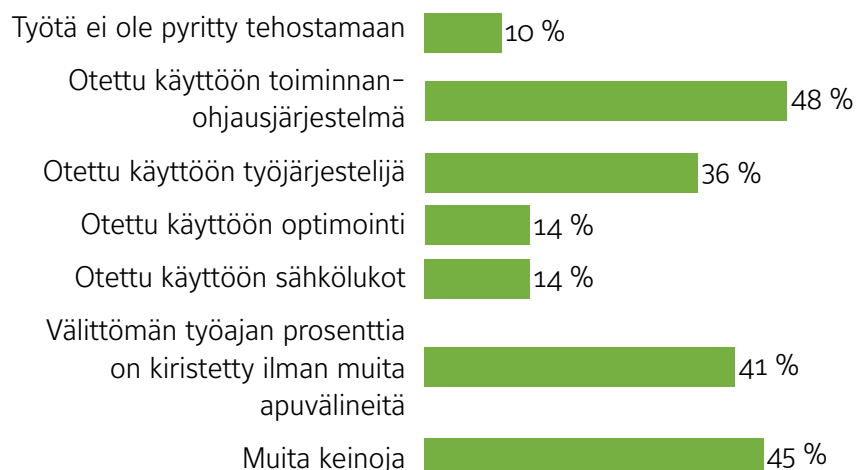
kuminen tiimien välillä sekä toiminnanohjausjärjestelmän ja optimoinnin käyttöönotto.

SuPer näkee, että pelkkä työn organisointi ja tekniset apuvälineet eivät riitä laadukkaan hoidon toteuttamiseen. Henkilökuntaa tarvitaan lisää, ja pois- saolevan työntekijän tilalle on aina otettava sijainen.

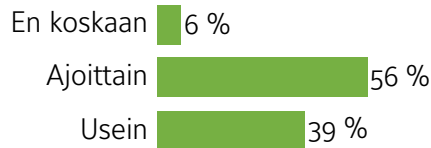
– Toiminnanohjausjärjestelmä koetaan hyvänä silloin, kun sitä käytetään oikein, eikä esimerkiksi matkustusaikaa arvioida liian lyhyeksi. Kotihoidostakin on tullut tuotantotaloutta, SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä toteaa.

Hän jatkaa, että muutamat työnan-

MILLÄ KEINOILLA KOTIHOIDON TYÖTÄ ON PYRITTY TEHOSTAMAAN?



KOEN HUOLTA HOIDON LAADUSTA



tajat ovat ottaneet henkilöstön aidosti mukaan muutoksen läpivientiin jo alusta lähtien ja ovat näin onnistuneet hyvin työn uudelleenorganisoinnissa. Kyselystä selvisi myös, että henkilökunnan työhyvinvoinnissa voi olla suuria eroja jopa saman kunnan sisällä eri alueilla, jos esimiesten johtamistaidot puuttuvat.

– Jotkut esimiehet ovat vähätelleet alaisten esille tuomia ongelmia, syyttäneet laiskaksi tai valehtelijaksi.

KOTIHOIDON MAINE MENNYT?

Avovastauksista on luettavissa se, että kotihoito on ollut haluttu työpaikka, koska lähihoitaja voi työssä käyttää ammattitaitoaan laaja-alaisesti. Työntekijät myös aidosti välittävät asiakkaistaan ja haluavat osaltaan tuoda heidän elämänsä turvaa ja laatua, jos heille annetaan siihen mahdollisuus.

Vastauksista paljastuu kuitenkin, että hoidon laadusta on huolissaan jopa 95 prosenttia vastaajista. Hoito- ja palvelusuunnitelmat toteutuvat hyvin vain joka viidennen vastaajan mielestä. Kun asiakkaan luona ollaan kymmenen minuuttia suunnitellun puolen tunnin sijaan, hän ei saa kaikkia tarvitsemiaan palveluita, vaikka maksaisikin niistä. Vallalla oleva käytäntö on sekä riski asiakkaan turvallisuudelle että eettisesti väärin, suorastaan varastamista.

Vastauksista paistaa se häpeä, jota työntekijät tuntevat joutuessaan tekemään asiakkaan luo 5–10 minuutin käynnin. Kotihoiton maine työpaikkana on jo kärsinyt vallitsevassa tilanteessa. Vastaajista 66 prosenttia kertookin harkinneensa alan vaihtoa.

Yksi vastaajista perustelee päätöstään näin:

– Eettiset arvot ovat minulle tärkeitä. En pysty tällä tahdilla hoitamaan asiakkaita hyvin, edes oikeastaan kohtuul-

lisestikaan. Työ on kuin pikajuoksua liukuhihnalla.

AMMATTIOSAAMINEN LAADUNTEKIJÄNÄ

Riittävä määrä osaavaa henkilöstöä on välttämätön edellytys turvallisen ja laadukkaan palvelun takaamiseksi iäkkäille henkilöille. Lisäksi sillä on suuri merkitys henkilökunnan työhyvinvointiin, työturvallisuuteen, oikeusturvaan ja työssäpysyvyyteen. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet toivoivat lisää lähihoitajia ja näkivät, ettei hoiva-avustajista olisi hyötyä vaativassa työssä.

Riittävän henkilökuntamäärän tarvetta määriteltäessä on olennaista verrata keskenään asiakkaille myönnettyjen palveluiden toteuttamiseen kuluvaa aikaa ja työntekijöiden käytettävissä olevaa välitöntä työaikaa.

Ei voida kuitenkaan olettaa, että työntekijät ratkaisevat nykyisillä voimavaroillaan kotihoiton kaoottisen tilanteen. Kunnat eivät voi jättää vanhuk- sia pärjäämään oman onnensa nojaan, vaan niiden tulee osoittaa riittävät resurssit eettisesti päivänvaloa kestävä kotihoiton toteuttamiseksi.

Kun asiakas alkaa tarvita ympärivuorokautista hoitoa, viimeistään silloin on arvioitava, onko hänen paikkansa enää kotona. Kotihoito ei voi korvata ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista.

– Kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön sosiaalipalvelut sisällöltään, laadultaan ja laajuudeltaan sellaisina kuin heidän hyvinvointinsa, sosiaalinen turvallisuutensa ja toimintakykynsä edellyttävät. Kuka vastaa, jos muistisairas yksin asuva lähtee vaeltelemaan ja kuolee hankeen, Sari Erkkilä kysyy. ■

KOTIHOIDON HENKILÖSTÖMITOITUSLASKURI
VERKOSSA: WWW.SUPERLIITTO.FI -> TYÖELÄ-
MÄSSÄ -> HENKILÖSTÖMITOITUKSET

Sosiaalihuollon ammattihenkilöt Valviran rekisteriin

Hallitus esittää lakia, jolla luotaisiin perusteet keskeisten sosiaalihuollon ammattien laillistamiselle, rekisteröinnille ja valvonnalle. Näitä ammatteja olisivat sosiaalityöntekijä, sosionomi ja geronomi. Lisäksi lähihoitajalle annettaisiin sosiaalihuollon ammattihenkilön nimikesuoja valtioneuvoston asetuksella. Sosiaali- ja terveydenhuollon lupa- ja valvontavirasto eli Valvira myöntäisi oikeuden harjoittaa sosiaalihuollon ammatteja tai käyttää lähihoitajan nimeä. Lisäksi Valvira ryhtyisi ylläpitämään sosiaalihuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriä samaan tapaan kuin se nyt ylläpitää rekisteriä terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Sosiaalihuollon ammattirekisteriin merkittäisiin muun muassa henkilötiedot, tiedot ammatinharjoittamisoikeudesta ja sen mahdollisesta rajoittamisesta tai poistamisesta, tutkintotiedot sekä mahdolliset huomautukset. Sosiaalihuollon asiakkaalla ei ole tällä hetkellä mahdollisuutta varmistua työntekijän pätevyydestä.

Perehdytyspaketti nuorelle työntekijälle

Miten nuori perehdytetään työhön? Tärkeästä aiheesta on koottu verkkomateriaalia, jonka vinkit sopivat niin nuorelle kuin työnantajalle. Työpaikat voivat hyödyntää materiaalia,



JUKKA JÄRVELÄ

kun he ottavat nuoria työntekijöitä työpaikalleen ja auttavat heitä koulutus- ja työurasuunnittelussa. Työllisyyspalvelujen henkilöstö voi hyödyntää materiaalia tutustuttaessaan nuoria työelämän pelisääntöihin ja vahvistaessaan nuoren valmiuksia astua työelämään. Verko-ssa: www.ttl.fi/fi/tyoura/alkutaival/sivut/default.aspx



SuPerin viesti kotihoidon huonosta tilasta kiinnosti kansanedustajia ja mediaa. Ikäpuvun kokeilijoita oli jonoksi asti.

Kansallisena lähihoitajapäivänä eduskunnassa

KANSANEDUSTAJAT IKÄÄNTYIVÄT

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

SuPer jakoi kansanedustajille tietoa kotihoidon nykytilasta ja tarjosi myös mahdollisuuden kokeilla, miten ikääntyminen vaikuttaa aisteihin ja liikuntakykyyn.

SuPerin kansallisena lähihoitajapäivänä julkaissama kotihoidon selvitys vietiin uunituoreena myös eduskuntaan.

Puheenjohtaja Silja Paavola toi raakaa viestiä kotihoidon arjesta eduskun-

taryhmien edustajille ja kansanedustajille. Hän nosti puheenvuorossaan esiin kotihoidon selvityksen paljastamia raikeimpia epäkohtia ja haastoi päättäjät pohtimaan myös kotihoidon kustannustehokkuutta eri vaihtoehdoissa.

Jos kotihoidossa olisi riittävästi työntekijöitä, jolloin ehdittäisiin myös ylläpitää asiakkaan omia voimia, ambulanssiralli kodin ja sairaalan välillä vähenisi varmasti. Kun asiakkaan kunto

lopulta heikkenee ja hän tarvitsee laitospaikkaa, tämä pitäisi järjestää viipy-mättä. Paikka pitäisi löytyä myös sellaiselle vanhukselle, joka ei enää uskalla asua yksin kotona.

EDUSTAJAT YKSIMIELISIÄ

Kotihoidon selvityksen vastaanottaneet olivat yksimielisiä aiheen tärkeydestä. SuPer sai kiitoksia selvityksen teosta.



Kansanedustajat Johanna Jurva, Aino-Kaisa Pekonen ja Outi Alanko-Kahiluoto kertoivat kotihoidon kokemuksistaan SuPerin asiantuntija Sari Erkkilälle. Jurva ja Pekonen ovat nähneet kotihoidon tilanteen lähihoitajan työssään, Alanko-Kahiluoto omaishoitajan roolissa.

Osalla kansanedustajista on myös omakohtaista kokemusta vanhusten hoidosta joko ammatin tai omaishoitajuuden kautta, joten kotihoidon arki ei ollut heille vierasta.

Puheenvuoroissa tuotiin esiin huoli kotihoidon työntekijöiden jaksamisesta ja vanhusten selviämistä kotona nykyresurssein. Laitosten liian nopeaa alasajoa pahoiteltiin ja toivottiin, että vanhuspalveluihin saataisiin lisää hoitopaikkoja kodin ja laitoshoidon väliin.

Myös riittävien käsiparien merkitys laaduntekijöinä tuotiin esiin ja se, ettei tätä voida korvata millään teknisellä kehityksellä.

IKÄPUKU PISTÄÄ MIETTIMÄÄN

SuPer järjesti kansanedustajille mahdollisuuden kokeilla, miltä tuntuisi olla noin 75-vuotias. Tässä liiton kanssa yhteiskumppanina oli esteettömyysratkaisuja tarjoava yritys Avaava, joka on hankkinut käyttöönsä saksalaisessa Meyer-Hentschel-insituutissa kehitettyjä AgeMan-ikäpukuja.

Pukua käytetään eri puolilla maailmaa ja sen avulla hankittu kokemus auttaa suunnittelijoita ja päättäjiä ymmärtämään niin esteettömän ympäristön merkitystä, kuin ikääntymisen myötä tulevia muita tarpeita. Asu lisää insinöörien,

suunnittelijoiden, hoitohenkilökunnan ja läheisten ymmärrystä yksinkertaisesti, sillä vanhuuden vaivat puetaan ylle ja lähdetään tutustumaan ympäristöön sellaisena kuin ikäihminen sen kokee.

Ikäpuvussa tuntee vuosien painon ja liikkumisen hitauden. Näkökyky on rajoittunut ja tarkkuuskin vähentynyt. Värinäkökin on muuntunut ja kirkkaat valot häikäisevät häijyksi. Kuulosuojaimet rajoittavat kuulemista vastaten keskivaiketta kuulon alenemaa. Säädetävät liikerajoittimet ja pukuun strategisesti sijoitetut 22 lisäkiloa tuottavat ikääntyneille tyypilliset liikeradat.

Eduskunnassa kokeiltiin ikäpuvussa aivan tavallista kävelyä sekä kulkemista rappusissa. Rintalastan päällä tuntui ahdistavaa painoa. Portaissa tarvittiin ehdottomasti kaidetta ja omaan näköhavaintoon rappujen sijainnista ei voinut täysin luottaa.

Entinen huippu-urheilija arveli selviytävänsä puku päällä maratonista, jos vain järjestäjät jaksaisivat odottaa riittävän pitkään hänen maaliin saapumistaan. Nuoret naiset huomasivat, miltä tuntuu liikkua jäykin polvin ja kulkea, kun jalka ei kunnolla nouse maasta.

Kun puvun riisuu, tuntee olevansa nuori taas. On harmillista, ettei ihminen pysty samalla lailla karistamaan ikääntymistä harteiltaan. ■

Mikä fiilis on työpaikoilla?

Mikä on tänä päivänä fiilis työelämässä, kannattaisiko asioille tehdä jotain? STTK:n, SAK:n ja Akavan järjestäytymisen edistämistä tukeva kampanja pyrkii innostamaan keskusteluun työstä ja sen tekemisestä. Kampanja nostaa esiin ammattiliittojen roolin 2020-luvun työelämässä ja herättää keskustelua ay-liikkeen työn merkityksestä. Se myös tukee osaltaan liittojen jäsenhankintaa. Lisätietoa: mikäfiilis.fi, www.facebook.com/mikafiilis, twitter.com/mikafiilis



Palkansaajajärjestöt ajavat uutta työlaainsäädäntöä

Työn tekijät sekä sen tarjoajat tarvitsevat nopeasti ajanmukaisen ja selkeän työ- ja sosiaalilainsäädännön, vaativat palkansaajajärjestöt. Yhä useampi työn teettäjä ja tekijä kompastuu työlakien, verotuksen ja sosiaaliturvan tulkintojen monimutkaisuuteen. Vanhentunut lainsäädäntö mahdollistaa myös yritysten välisen vääristävän kilpailun työvoimasta ja sysää työntekijöitä turvaverkkojen ulkopuolelle. Järjestöt huomauttavat, että muutoksia pohtineen Trendi-työryhmän johtopäätelmät jäivät puolitiehen. Palkansaajajärjestöt toivovat avointa keskustelua tarpeesta uudistaa työn järjestelyjä. Järjestöjen mielestä työnantaja-puoli on haluton käsittelemään työelämän muutosten esiin nostamia ongelmia ja niihin liittyviä ratkaisuvaihtoehtoja. Järjestöt odottivat myös työ- ja elinkeinoministeriöltä selkeämpää mukaan tuloa.

Kehittämisjohtaja Jussi Salo:

Sitouttaminen ratkaisee sote-uudistuksessa

TEKSTI MINNA LYHTY

Onnistuessaan sote-uudistus on muutos parempaan. SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salon mukaan uudistus antaa mahdollisuuden satsata ennaltaehkäisevään työhön.

Sote-uudistuksesta toivotaan ratkaisua julkisen talouden kestävyysvajeeseen. Asiantuntijat antavat aiheesta lausuntoja, mutta arviot säästömahdollisuuksista vaihtelevat suuresti. Kukaan ei pysty laskemaan uudistuksen tuomia todellisia kustannuksia.

– On kuitenkin selvää, että järkevillä toimintamalleilla ja päällekkäisten toimintojen karsimisella voidaan saada merkittäviä säästöjä aikaiseksi. Jos turha puoluepolitiikka ja oman edun tavoittelu jätetään vähemmälle, uudistuksessa on ainekset hyviin ja tehokkaisiin palveluihin, Salo uskoo.

Salo puhuu ennaltaehkäisevän hoidon puolesta.

– Ennaltaehkäisevä työ on aina halvempaa kuin korjaava työ. Sote-uudistuksessa on mahdollista siirtää resursseja entistä enemmän ennaltaehkäisevään työhön.

SuPer ajaa myös sitä, että uudistuksessa lähipalvelujen saatavuus turvataan koko Suomessa ja että koti- ja laitoshoidossa on riittävästi koulutettua henkilökuntaa ja muita resursseja. Lähihoitajien tehtäviä ei pidä siirtää korkeammin koulutetuille, vaan heidän laaja-alainen ammattitaitonsa pitää ottaa käyttöön kokonaisuudessaan.

Salo uskoo, että jos satsataan palvelujen laatuun ja riittävyyteen sekä oikea-aikaiseen hoitoon, edellytykset kotona asumiseen paranevat, laitoshoidon ja vaativamman erikoissairaanhoidon tarve vähenee. Tästä seurauksena ovat kustannussäästöt.

Sote-järjestämislaki on eduskunnassa valiokuntien käsittelyssä. Eduskunta päättää laista maaliskuussa.

– Kaikki odottavat erityisesti perustuslakivaliokunnan kannanottoa. Mahdollista on, että jotkut asiat jäävät laissa vielä auki. Niiltä osin asia siirtyy seuraavalle vaalikaudelle. Tärkeää on kuitenkin se, että nykyinen eduskunta lyö lukoon päälinjat. Silloin kunnat pääsevät jatkamaan nyt jo aloitettuja valmisteluja.

TYÖNTEKIJÄ AVAINASEMASSA

Salon mukaan iso kysymys on se, miten turvataan työntekijöiden asema uudistuksessa: joka viides hoitoalan työntekijä on määräaikaisessa työsuhteessa, eikä vakituksessa työsuhteessa-

SOTE-ULKOISTUKSISSA RISKI

Pienissä kunnissa pelätään, että sote-uudistus vie sosiaali- ja terveyspalvelut entistä kauemmaksi. Siksi joukko kuntia on päättänyt ulkoistaa sote-palvelunsa. Pitkillä sopimuksilla halutaan varmistaa, että palvelut pysyvät kuntalaisten lähellä.

Sote-ulkoistukset saattavat antaa kunnille mielenrauhaa hetkeksi, mutta se tuskin kestää pitkään. On epäselvää, mitä ulkoistamissopimuksille käy, kun sote-alueet aloittavat toimintansa.

– Sopimukset saattavat tulla kalliiksi, jos niitä joudutaan purkamaan kesken sopimuskauden, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo varoittaa.

sa olevillekaan ole luvattu kuntaliitoksista tuttua viiden vuoden irtisanomissuojaa.

– Päättäjät tietävät, miten valtava työvoiman tarve sote-sektorilla on tulevana vuosina. Yhtään työntekijää ei saa päästää lipeämään käsistä. Jos niin tapahtuu ja työttömyys kasvaa, siitä tulee suuret kustannukset. Väen sijoittaminen takaisin työelämään voi olla ylivoimainen tehtävä. Kaikille on löydettävä työtä ja heidät on sitoutettava siihen.

Työntekijöiden aseman turvaamisen tärkeys on tiedostettava jo lain säädäntövaiheessa.

– Sitä ei voi jättää ratkaistavaksi myöhemmäksi. Jos henkilöstöpolitiikka lähtee väärille urille, sitä on vaikea muuttaa myöhemmin.

Salon mukaan suurimmat haasteet eivät kuitenkaan koske hoitotyötä tekeviä vaan hallinnossa ja tukipalveluissa työskenteleviä.

– Näiden työntekijöiden määrä vähenee ja uudelleen kouluttautuminen voi olla osalle heistä paras ratkaisu. Työnantajan on otettava vastuu näistä työntekijöistä.

Salo painottaa, että uudistuksessa henkilöstöä on kuultava ja annettava heille todellinen vaikutusmahdollisuus. He ovat oman työnsä asiantuntijoita. He pystyvät näkemään asioita, joita päättäjät eivät näe.

– Uudistuksen onnistuminen on pitkälti riippuvainen siitä, sitoutuvatko työntekijät muutokseen. Henkilöstö on siis tärkein lenkki. ■

Uusi keskusjärjestö 2016?

Selvitystyö alkaa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA VESA MOILANEN LEHTIKUVA

Palkansaajajärjestöt päättivät 16. tammikuuta valmistelukokouksessaan Helsingissä, että ne käynnistävät kaikille ammattiliitoille avoimen hankkeen uuden keskusjärjestön perustamiseksi. Tavoitteena on, että uusi keskusjärjestö aloittaisi toimintansa vuoden 2016 aikana. Kokoukseen osallistui yhteensä 73 eri liittojen edustajaa STTK:sta, SAK:sta ja Akavasta.

Ne liitot, jotka osallistuvat selvitystyöhön, ilmoittavat siitä 10. helmikuuta mennessä. Sen jälkeen liitot kootaan rivakasti yhteen ja käydään tarpeelliset neuvottelut selvitystyön käytännön askeleista, työryhmistä ja mahdollisista selvitysmiehistä.

– Monimuotoisuus otetaan valmistelussa huomioon. Ketään ei jätetä rannalle tai katsomoon, kun jokin ydinryhmä päättää, totesi SAK:laisen Julkisten- ja hyvinvointialojen liiton puheenjohtaja Jarkko Eloranta valmistelukokouksen jälkeen.

Kokouksen puheenjohtajisto, johon kuuluivat Eloranta sekä Liisa Halme STTK:laisesta Vakuutusväen Liitosta ja Pertti Porokari akavalaisesta Insinööri-liitosta, oli yksimielinen siitä, että muun muassa digitalisoituminen sekä muutok-

set toimintaympäristössä ja työssä synnyttävät tarvetta koota voimia.

Yhden keskusjärjestön etuina nähdään selkeämpi julkinen kuva ja vahvempi vastavoima työnantajapuolelle sekä entistä paremmat mahdollisuudet yhteiskunnalliseen ja kansainväliseen vaikuttamiseen. Mukaan selvitystyöhön toivotaan myös toistaiseksi valmistelun ulkopuolelle jättäytyneitä akavalaisia liittoja.

– Selvitystyön ovet ovat aina avoinna. Mukaan voi liittyä myöhemminkin, Porokari sanoi.

Jarkko Eloranta korosti, että tilanetta lähdetään selvittämään avoimelta pöydältä. Rajoitteiden ja reunaehtojen sijasta haetaan mahdollisuuksia ja näköaloja.

– On kuitenkin hyvä muistaa, että selvitystyö, uuden keskusjärjestön perustaminen ja siihen liittyminen ovat kaikki eri asioita.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola katsoo, että selvitystyö voi toimia vasta-voimana muun muassa työnantajapuolen pyrkimyksille heikentää arvokasta ammattiyhdistysliikettä.

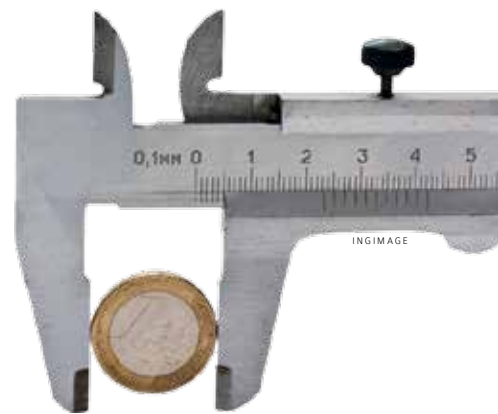
– SuPerille on tärkeää varmistaa kaikissa vaiheissa, että teollisuus ja muut niin kutsutut kovat alat eivät jyrää julkisia toimintoja. ■



Valmistelukokouksen puheenjohtajistossa olivat Liisa Halme Vakuutusväen Liitosta, Jarkko Eloranta JHL:stä sekä Pertti Porokari Insinööri-liitosta.

Toimeentulotukea saaneiden määrä jälleen kasvussa

Toimeentulotukea saaneiden kotitalouksien ja henkilöiden määrä lisääntyi 2,9 prosenttia vuonna 2013. Vuosina 2010–2012 toimeentulotukea saavien määrä oli vähentynyt. Vuonna 2013 toimeentulotukea myönnettiin 245 765 kotitaloudelle ja 381 851 henkilölle. Väestöstä 7 prosenttia sai toimeentulotukea. Toimeentulotuen menot ovat jo 1990-luvun lamavuosien tasolla, sen sijaan toimeentulotukea saavia kotitalouksia on huomattavasti vähemmän kuin 1990-luvun alussa.



Perustoimeentulo Kelalle?

Perustoimeentulotuen myöntäminen halutaan siirtää Kelan tehtäväksi vuoden 2017 alusta alkaen. Tavoitteena on muun muassa parantaa ihmisten yhdenvertaisuutta tuen saamisessa, tehostaa toimintaa ja vähentää kuntien tehtäviä tiukassa taloustilanteessa. Uudistuksen myötä toimeentulotuen taso pysyisi entisellään. Lisäksi tarkoituksena olisi yhdenmukaistaa tukeen liittyvää harkintaa siten, että kuntakohtaiset erot vähenisivät ja kansalaisten yhdenvertaisuus paranisi. Toimeentulotuki säilyisi hakemuksen perusteella myönnettävänä, ei tulojen perusteella automaattisesti suoritettavana etuutena. Laajaa harkintaa edellyttävät täydentävät ja ehkäisevät toimeentulotuki säilyisivät jatkosakin kunnissa sosiaalitoimen tehtävänä. Kelan etuuskäsittelyssä varmistettaisiin asiakkaiden ohjaus tarvittaessa sosiaalitoimintaan.



Valitse lapsesi terveys

Vanhempien valinnoilla on hyvin pitkäkestoiset vaikutukset lasten terveyteen, kertoo suomalaistutkimus. Varhaisilla kokemuksilla vaikuttaa olevan hyötyä kaikkien ihmisten sydänterveysteen. Jos esimerkiksi työtön vanhempi työllistyy, vaikutus lapsen hyvinvointiin on suuri. Jos vanhempi lisäksi lopettaa tupakoinnin, lapsi hyötyy vielä enemmän. Perheen valinnat saavat aikaan ketjuja, jotka vaikuttavat lapsen myöhempiin valintoihin. Kasautuessaan niillä on merkitystä terveydelle.

STT INFO

ING IMAGE

Puoliso mukaan ja hippunen liikuntaa

Laihuttaminen, tupakoinnin lopettaminen tai liikuntaharrastuksen aloittaminen onnistuu paljon helpommin, jos saa houkuteltua myös puolisonsa muuttamaan elintapojaan. Tuoreen brittitutkimuksen mukaan vaikutus on huomattava. Esimerkiksi tupakkalakko onnistui joka toiselta, jos puoliso oli mukana. Ilman puolisoa onnistumisprosentti oli vain kahdeksan. Liian vähäinen liikunta on tuoreen tutkimuksen mukaan suurempi terveysriski kuin ylipaino. Jo pienen pienin lisäys liikkumisessa voi pidentää elinikää. Tuskin lainkaan liikuntaa harrastavalle jo 20 minuuttia lisää reipasta kävelyä päivässä riittää pienentämään kuolemanriskiä. Nämä tiedot perustuvat yli 300 000 eurooppalaismiehen ja -naisen kaksitoista vuotta kestäneeseen seurantaan.



DUODECIM

TIESITKÖ:

Suomalaisäideistä 17 prosenttia tupakoi.



Pienenä syntyneet elävät epäterveesti

Hyvin pienipainoisena syntyneet harrastavat aikuisena vähemmän kuntoilua ja heillä on epäterveellisemmät ruokailutottumukset täysiaikaisena syntyneisiin verrattuna. Asia selviää Nina Kasevan väitöstutkimuksesta. Myös stressiin reagoiminen on pikkukeskosena syntyneillä osittain verrokkiryhmää vaimeampaa.

HELSINGIN YLIOPISTO

TIESITKÖ:

Yli 60 prosenttia suomalaisista haluaisi kuolla kotona.

Lihavat ovat unettomia

Liian vähäinen nukkuminen on yhteydessä painonnousuun, ja toisaalta lihavuus näyttää ylläpitävän ja lisäävän unihäiriöitä. Unettomuusoireet sekä lyhyt unen kesto olivat yhteydessä vähintään viiden kilon painonnousuun 5-7 vuoden seurannan aikana keski-ikäisillä naistyöntekijöillä. Miehillä vastaavaa yhteyttä ei todettu. Ylipainoisilla ja lihavilla unettomuusoireet näyttivät lisäksi olevan pysyvämpiä kuin normaalipainoisilla. Tiedot perustuvat Peppi Haarion väitöstutkimukseen.

STT INFO



TAMMIKUUN KYSYMYS OLI:

Aloititko elämäntaparemontin?

58%
KYLLÄ

- Aina voi hieman paheitaan parantaa tai hyveitään lisätä.
- Ainahan voi parantaa omaa hyvinvointia, ei laihdutuskuuria vaan liikuntaa enemmän.
- Painan liian paljon!
- On kuin aloittaisi puhtaalta pöydältä.
- Aion liikkua enemmän. Harrastukset auttavat jaksamaan.
- Vähäsokerinen tammikuu ja ehkä koko vuosi.
- Koska haluan lihaskuntoni olevan sellaisen, että jaksan tehdä työtäni vanhusten parissa.
- Painonpudotusta taas yrittäen, motivaatio kymmenen, koska kevyempänä menee kepeämmin ja pitempään.

EI
42%

- Raskas vuosi takana, joten arki on nyt juhlaa, johon ei tarvitse muuta.
- Itsekuri ei ole tähänkään asti pitänyt elämäntaparemontteihin.
- Olen aloittanut elämäntaparemontin jo syksyllä.
- En usko lupauksiin – teen mikä tuntuu mukavalta ja huolehdin omasta hyvinvoinnista.
- Paino kohdillaan ja muutkin asiat kunnossa.
- Olen tyytyväinen itseeni ja elämäni.

HELMIKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN NETTISIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 20.2. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ KYLMÄKASSI. TAMMIKUUN ARVONNAN VOITTI KRISTINA JAMA PELLOSTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// Elän nyt elämäni mummon roolissa. Seksisymbolina oleminen sen sijaan oli rasittavaa."

NÄYTTELIJÄ KRISTIINA HALKOLA
SUOMEN KUVALEHTI 2/2015

// Ensimmäistä lasta odottaessani aloin huomata raskaana olevia kaikkialla, ja vaikutti siltä, että koko kaupunki kävelee maha pystyssä."

KIRJAILIJA ANJA ERÄMAJA
MOTIIVI 1/2015

// Valitettavan moni varhaiskasvattaja on pudonnut mediayhteiskunnan ulkopuolelle. On vaikeaa olla media-kasvattaja, jos pelkää tietokoneita.

VARHAISKASVATUSKOULUTTAJA
KATI RINTAKORPI
LASTENTARHA 1/2015

30 VUOTTA SITTEN



Kotkan sairaanhoitopilaitokses-
sa aloitti luku-
kautensa viisi
namibialaista
apuhoitajaop-
pilasta. Itse
asiassa ryh-
mä tuli An-

golasta, jossa he elivät vapaaehtoi-
sessa maanpaossa Etelä-Afrikan har-
joittaman sortopolitiikan vuoksi. Kot-
kan lisäksi namibialaisia opiskelijoita
oli Salossa, Helsingissä, Jyväskylässä
ja Kuopiossa.

"He suhtautuvat hoidettaviin niin aidosti ja lämpimästi. Heissä on sydämelli-
syyttä, jota me suomalaiset saamme
oppia heiltä."

PERUSHOITAJA 2/1985

Maustekurkusta makeutta kanariisivuokaan

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Juustoinen kanariisivuoka ei ole kevytruokaa, mutta lähihoitaja tarvitsee energiaa jaksakseen kotihoidon tehtävissä.

Lähihoitaja Anne Autio on itse tehdyn kotiruuan puolestapuhuja. Hän toteaa, että hänen jääkaapissaan on tuskin koskaan ollut mitään valmisruokaa, laatikoita tai mikroaterioita. Ruuanlaittoa hän op-
pi jo lapsena, koska kotonakin kaikki ruoka tehtiin alusta asti itse.

Tänä päivänä hänet tunnetaan lähipiirissään taitavana kokkina ja häneltä pyydetäänkin esimerkiksi voileipäkakkuja niin sukujuhlisiin kuin kavereiden kekkereihin.

– Aikaa vievähän voileipäkakut ovat, mutta teen niitä aina myös omiin juhliini. Enimmäkseen kuitenkin kokkailen ihan perusruokia. Itse tehty maistuu hyvältä ja silloin tietää myös, mitä suuhunsa panee. Pysin tekemään monipuolista ja ravintorikasta ruokaa. On tärkeää, että ruu-
sa on kuituja ja proteiinia. Seuraan sitä, mitä syön, sillä olen perehtynyt aika paljon ruokien ravintoarvoihin.

Hän toivoisi, että hänen asiakkaansa kotihoidossa saisivat valmisruuan sijaan kotiruokaa ja ihanne olisi, että työntekijöillä olisi aikaa kokkailla asiakkaan kanssa yhdessä. Hän uskoo, että ruoka-
kin maistuisi asiakkaalle paremmin, kun tämä pääsisi vaikuttamaan valintoihin. Lisäksi yhdessä tekeminen olisi hyvää kuntouttavaa toimintaa, mutta tähän ei ole enää mahdollisuutta.

Kun Anne aloitti työt Helsingin silloisessa kotipalvelussa vuonna 2003, työhön kuului vielä ruuanlaitto. Hän muistaa saaneensa asiakkailtaan monta mukavaa ruuanlaittovinkkiäkin ja oppineensa tekemään sellaisiakin ruokia, joita ei ennen ollut tehnyt.

– En ollut koskaan edes syönyt sieniä, mutta asiakas halusi sienikastiketta. Hän oli aika huonossa kunnossa, mutta jaksoi kuitenkin istua rollaattorinsa päällä ja opettaa minua.

Anne on nähnyt, kuinka hänen kotihoidon asiakkaittensa kuntoisuus on heikentynyt kuluneiden vuosien aikana. Aina vain sairaampia hoidetaan kotona, joten puuronkeittoa vaa-
tivampaan kokkailuun ei ole aikaa.

– Periaate on hyvä, että asiakas saa olla kotona, mutta

kaikki eivät kuitenkaan edes halua olla siellä. Monet tuntevat olonsa turvattomaksi ja yksinäiseksi. Lisäksi kodin ja sairaalan väliä ajettava ambulanssiralli on aivan järjetöntä ja on epäinhimillistä rasittaa vanhaa ja sairasta ihmistä tällaisella edestakaisin heittelyllä.

Anne ei usko tekniikan, kuten virtuaalihoitojen juurikaan parantavan tilannetta ainakaan muistisairaiden vanhusten kohdalla. Lisäksi monet asiakkaat tapaavat harvoin muita ihmisiä kuin kotihoidon työntekijöitä, joten jokainen ihmis-
kontakti on tärkeä.

– Monella elämä on sängyssä makaamista. Kun käymme, nostamme ylös ja autamme vessaan ja syömään. Olisi ihanaa, jos voisimme tarjota parempaa.

Jos hänellä olisi mahdollisuus antaa asiakkaille lisää aikaa mielin määrin, hän veisi heitä ulos.

– Asiakkaasta tietenkin riippuen, mutta ulos veisin. Harva heistä pystyy yksin liikkumaan, joten veisin vaikka torikahveille. Näin he pääsisivät vähän rilluttelemaan ja näkisivät muita ihmisiä ja pääsisivät kiinni paremmin tähän päivään.

Vaikka Anne löytää kotihoidosta korjattavaa, hän puhuu täydestä sydäimestään alan puolesta ja toivoo, että nuoret in-
nostuisivat tästä työstä.

– Tein tässä välillä töitä puolisen vuotta muistisairaiden ryhmäkodissa, mutta en kokenut sitä omaksi jutuksi, sillä olin niin tottunut kotihoidon itsenäiseen työhön.

Hänelle on työssä tärkeää se, että hän saa käyttää kaikkea osaamistaan ja työ on niin monipuolista, ettei siihen kyllästy. Palautteen saa suoraan asiakkailta ja oman työnsä jäljen näkee hyvin.

– Lisäksi tämä on liikkuvaa työtä. Saan hyötyliikuntaa ulkona, kun vaihdan asiakkaalta toiselle. Samalla siinä saa ajatuksetkin levätä ja jaksaa taas hymyillä seuraavalla ovella. Sekin palkitsee, kun asiakas on kiitollinen siitä pienestäkin ajasta, jonka olen hänen kanssaan ollut ja käyntini tekee hänet tyytyväiseksi ja onnelliseksi. ■

**IHANNE OLISI, ETTÄ
TYÖNTEKIJÖILLÄ OLISI
AIKAA KOKKAILLA
ASIAKKAAN KANSSA.**



Kanariisivuoka

- 3 dl riisiä
- 7 dl vettä
- 1 kanaliemikuutio
- 400 g pehmeän pippurisia broilerinsuikaleita
- purkki smetanaa
- purkki barbequemaustettua tuorejuustoa, tai maun mukaan
- 2–3 kpl Myrtilsen maustekurkkuja
- paketti fetajuustoa

Keitä riisi kanaliemikuutiolla maustetussa vedessä, mutta älä täysin kypsäksi. Paista kanasuikaleet. Lisää smetana ja tuorejuusto pannulle. Lisää pilkottu feta ja pilkotut kurkut. Sekoita. Kaada uunivuokaan ja paista noin puoli tuntia 170 asteessa.



Opiskelija Hellin leivissä: **HEIDI HAARAOJA ON JO KOKENUT ASIAKASPALVELIJA**

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kuusankoskella lähihoitaja-opiskelijat tekevät asiakastyötä lähes kuin valmistuneet hoitajat. Toista vuotta opiskeleva Heidi Haaroja hoitaa asiakaskontaktit, hieronnat, jalkahoidot ja hoitokotikäynnit tottunein ottein opettajan valvonnassa. Avain tähän on Soteklinikka Helli.

Kuusankosken keskustassa, vanhassa pankkitalossa saa hoivaa ja hoitoa. Tiloissa toimii Soteklinikka Helli, jossa asiakaspalvelusta huolehtivat pääosin lähihoitajaopiskelijat. 18-vuotias Heidi Haaroja on kokenut helliläinen. Tänäpäin hänellä on työssäoppimispäivä, työparina on Jani Karhu, 17.

Vaikka asiakaspalvelupisteen rutinit ovat molemmille opiskelijoille selvät, kumpikin kokoontuu opettaja Johanna Puttosen johdolla aamukahdeksaksi Hellin ruokatiloihin palaveriin, jossa käydään päivän ohjelma läpi. Ovesta sisään tulevien hieronta- ja jalkahoitoasiakkaiden lisäksi kaksikon päivään kuuluvat vierailut hoitokodissa ja palveluasunnoilla.

Haaroja ja Karhu eivät kaksistaan ota asiakaskuntaa vastaan, Helliin saa-

puu viisi muutakin opiskelijaa palvelemaan. Paikalla on aina myös vähintään yksi ohjaava opettaja.

OIKEITA KONTAKTEJA

Hellin yhdessä nurkassa on kuntoilulaitteita, toisesta sopesta löytyy lasten leikkivälineitä. Pankkiholvissa on aistihuone. Paikassa on mahdollisuus järjestää viriketoimintaa ja teemapäiviä. Tarjonta siis mahdollistaa lapsi- ja vanhusryhmien palvelut. Suurin osa asiakkaista on yksittäisiä kävijöitä, jotka ottavat jommankumman suosikkihoidosta, hieronnan tai jalkahoidon.

Johanna Puttonen korostaa tällaisen aivan oppilaitoksen vieressä olevan ja asiakaskontakteja tarjoavan oppimisympäristön merkitystä.

– Luokassa teoria saattaa mennä opiskelijalta ohi. Opiskelijoiden kesken tehty harjoittelu taas saattaa joskus mennä pelleilyksi. Moni lähihoitajaopiskelija tulee suoraan peruskoulusta, Hellissä he pääsevät ensimmäistä kertaa asiakaskontaktiin tutun opettajan avulla. Kaikki opiskelijamme käyvät täällä ainakin yhden päivän, sekä aikuisopiskelijat että nuoremmat.

TYÖELÄMÄN TILANTEITA

Heidi Haaroja ja Jani Karhu viettivät Hellissä jo kuusi viikkoa työssäop- ▶



Heidi laittaa bingoa pystyyn
Kustaankodissa.



pimisjaksollaan eli paikat ja tavat ovat tuttuja. Päivän työstä on yhteensä 16 hoitoa. Ne jakautuvat seitsemälle opiskelijalle. Tilat mahdollistavat neljän asiakkaan samanaikaisen palvelun. Ensimmäiset ryhmät saapuvat vasta iltapäivällä, mutta heitä vastassa ovat toiset opiskelijat.

Kello ei ole vielä yhdeksää. Puhelin piippaa ensimmäisen kerran. Opettaja Puttonen käy kaksikon kanssa läpi

kellonaikoja. Tehdään viimeiset varmistukset aikataulujen pitämisestä.

Heidiä ei asiakastyö enää hetkauta.

– Aluksi pistäminen jännitti, mutta nyt sekin alkaa sujua. En kuitenkaan tunne, että olisin jo valmis hoitaja.

– Kohtaamisen täällä on oppinut. Yleensä jännitän uusia tilanteita ja olen vähän häntä koipien välissä.

– Usein klinikan päivästä tulee aivan erilainen kuin on suunniteltu. On

muuttuvia tilanteita, peruutuksia, ylimääräisiä asiakkaita. Joskus voi käydä ambulanssi. Tämä on hyvä oppimisympäristö, tällaistahan se on oikeassakin työelämässä.

Jani kiittelee Hellin tarjontaa opiskelijalle.

– Tuo kirjallinen puoli on opiskelussa minulla heikompaa. Tekemällä oppii. Kuuden viikon aikana täällä löysi otteisiin jo tietynlaista rentoutusta, kun kohtasi kaikenlaisia asiakkaita. Voi kysellä toisilta opiskelijoilta, jotka tietävät enemmän ja aina paikalla on ainakin yksi opettaja, jolta saa kysyä lisää.

Molemmat ovat saaneet vakioasiakkaita, joiden kanssa keskeytynyttä juttua voi sujuvasti jatkaa seuraavalla hoitokerralla.

Mitä monipuolista hoitotyötä jo opiskeluaikana tekevät haluavat olla isona?

Heidin unelma on vanhainkoti, jossa hän pääsisi seuraamaan läheltä vanhuksia ja heidän sairauksiensa hoitoa. Autoista tykkäävä Jani ei ole sulkenut pois hierojankaan uraa.

JALAT KUNTOON

Ovikello kilahtaa ensimmäisen kerran, kun Heidin asiakas saapuu sisään.

– Huomenta, teille oli jalkahoito?



Kalle Taskinen saa kaksinkertaista huolenpitoa.

Heidi toivottaa tulijan tervetulleeksi.

Markku Ala-Krekola tervehtii ja vastaa myöntävästi riisuesaan päällysvaatteet naulakkoon. Heidi ohjaa asiakkaansa jalkahoitotuoliin istumaan ja menee täyttämään muoviin käärityn pesuvadin vedellä sekä jalkakylpysuolalla.

Esiliinaan ja hansikkaisiin pukeutunut hoitajaopiskelija asettelee jalkahoitotuolin säätöjä kohdalleen ja kysyy vielä mahdollisesta diabeteksestä.

– Kokeilkaa onko sopivan lämpöinen vesi? Onko siinä hyvä asento?

Kaikki on kunnossa, ja Ala-Krekola laittaa jalkansa veteen reiluksi viideksi minuutiksi pehmenemään.

– Ensimmäistä kertaa olen täällä Hellissä. Naapurin emäntä antoi vinkin.

Samaan aikaan Jani odottelee jo hieman hermostuneena hierottavaansa. Naisasiakas tulee kuitenkin ajallaan ja parivaljakko sulkeutuu hierontahuoneeseen.

Jalkojen rasvauksen jälkeen Heidi siirtyy kynsien leikkaukseen. Kovettumia hän ei hio, ne työt kuuluvat alan ammattilaisille. Yhdessä Ala-Krekolan kanssa Heidi miettii, kuinka lyhyeksi kynnet voi leikata kivutta. Heidi on varovainen, mutta asiakas rohkaisee sanomalla, ettei pelkää mahdollisia vihlaisuja. Lopuksi Heidi hieroo jalkavoiteen ja antaa asiakkaalle omahoito-ohjeita jalkojen perushoitoon.

HIERONTAJÄRJESTELYJÄ

Hellin ovi käy tasaisesti. Joku käy kysymässä vapaita hoitoaikoja seuraavalle viikolle. Vihreäpaitaisia opiskelijoita liikkuu huoneistossa, asiakkaat odottavat aulan tuoleilla vuoroaan.

Heidin päivän toinen asiakas tulee hierontaan. Aki Korpela ottaa niskahieronnan. Heidi saattaa hänet vatsalleen hierontahuoneeseen ja sytyttää lämmittävän infrapunalampun. Viiden minuutin jälkeen rasvataan kädet ja aletaan töihin.

Puolen tunnin kuluttua hieronta on ohi. Heidi vie pyyhkeet pyykkikoriin ja pesee rasvaiset kätensä. Sitten pieni probleemi: samalle kellonajalle sovitut mies- ja naisasiakas eivät sovi yhteiseen hierontahuoneeseen, joten toiselle aletaan viritellä väliaikaista hierontapistettä pyykkitilaan. Se vaatii ikkunanäkymien peittämisen – jostakin löytyy valkoista paperia ovilasiin.

Mutta nyt Heidi ja Jani suuntaavat etäkeikalle ennen lounasta.

PESUA JA BINGOA

Vastavalmistunut Kustaankoti on Mehiläisen ylläpitämä talo, joka tarjoaa asukkailleen tehostettua palveluasumista neljässä yksikössä. Heidi ja Jani ovat menossa tuttuun paikkaan Kevätkamariin, jossa heidät ottaa vastaan tiiminvetäjä-sairaanhoidtaja Ilona Särkkä. Matkaa Hellistä kertyy puolisen kilometriä ja se taitetaan jalkaisin.

Opiskelijoiden vierailu alkaa asukkaan pesulla, joka tehdään vuoteessa. Tavoitteena on toiminnallisuus. Asukas voi itse olla mukana esimerkiksi pesemällä kasvojaan. Heidi ja Jani ryhtyvät parina toimeen violetit hansikkaat käsissään.

– Käännyt sie tännepäin, Heidi opastaa asukasta, joka pyörittää oikeaan suuntaan.

Särkkä seuraa toimintaa sängyn päädystä ja antaa palautetta. Kannattaisiko paita pukea jo päälle, paljonko pesunestettä ►

Hellissä opitaan työtä tekemällä

Soteklinikka Helli on oppimisympäristö, jossa lähihoitajaopiskelijat tekevät oikeaa asiakastyötä opettajan ohjauksessa. Samalla opitaan yrittäjämäistä toimintaa. Helliä ylläpitää Kouvolan seudun ammattiopiston sosiaali- ja terveysala Kuusankosken keskustassa. Klinikka avattiin marraskuussa 2013, ja se on ollut asiakkaille ilmainen.

Paikan rahoitus riittää vielä jonkin aikaa, mutta toimintaan voi tulla muutoksia. Syksyllä asukkailta ehkä peritään pieni maksu tietyistä toimenpiteistä.

Lähihoitajaopiskelijat tarjoavat hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa sekä terveyttä edistävää toimintaa kaikenikäisille: viriketoimintaa, erilaisia mittauksia, rentoutusta sekä teemapäiviä ja -viikkoja.

Suosituimpia mittaupalveluja ovat verenpaine, sykeli, PEF, kolesterolit, hemoglobiini, puristusvoima ja kehonkoostumus. Hellissä saa myös jalkahoitoa ja hierontaa. Ryhmille on tarjolla leikkiä, pelejä, yhdessäoloa ja rentoutusharjoituksia. Tiloista löytyy aistihuone, kuntoilunurkka ja lasten leikkinurkka.

Klinikkaa voivat käyttää tutkinnon jokaisen osan opiskelijat. Opiskelijoiden antamia palveluja ei voi verrata ammattilaisten antamaan. Vaikka toiminta tapahtuu pääosin klinikan tiloissa, opiskelijat jalkautuvat myös palveluasuntoihin, hoivakoteihin, tapahtumiin ja tilaisuuksiin.

Kuka tahansa voi kävellä Helliin sisään sen aukioloaikana tai varata ajan etukäteen. Hoitokäyntejä ei kirjata eli vakituista hoitosuhdetta Hellissä ei muodosteta.

Soteklinikka Helli on saanut rahoituksen Euroopan sosiaalirahastolta ja aluekehitysrahastolta. ■



Hellin leikkinurkkauksen ratsuja.

tarvitaan? Entä olisiko tässä tapauksessa sittenkin suihkun paikka? Kiitosta opiskeluparille tulee ihon kunnon arviosta. Alaselkää päätetään rasvata.

– Saat sie pyilyä nostettua vähän ylöspäin. Hyvä, nyt riittää.

Asukas käy puheliaaksi ja kysyy hoitajansa ikää ja kehaisee olevansa täsmälleen yhtä nuori. Ilahtunut Heidi jatkaa keskustelua selkeällä ja kohteliaalla äänellä. Pöytälaatikosta löytyvän karamellin hän antaa, koska asiakas niin toivoo. Särkkä opastaa vielä loppuun, että ikenien kunto kannattaa tarkastaa. Siis myös niiltä, joilla ei ole hampaita.

Heidi on aiemmin ollut tässä hoitopaikassa töissä sijaisena, joten osa asukkaista on tuttuja. Kun bingoporukkaa aletaan kerätä päiväsaliiin, Heidi löytää heti muutaman tutun.

Jani auttaa toisella käytävällä ja siirtyy veivaamaan bingomyllyä. Heidi kiertää neuvomassa pelaajia pelin perussääntöihin ja etsimässä kadoksissa olevia numeroita. Puolen tunnin kuluttua useimmilla on lapussaan täysi bingorivi, ja pelaajat voivat siirtyä kohti lounaspöytää.

Myös Heidi ja Jani siirtyvät koulunsa ruokalaan ennen päivän viimeistä etappia.

YLÄVITOSIA VARPPITIELLÄ

Heidi kurvaa punaisella Volkkarillaan joen toiselle puolelle Jani kyydissään.

Pesu, rasvaus ja kynsienleikkaus kuuluvat Heidin antamaan jalkahoitoon Soteklinikka Hellissä.



Kohteena ovat Varppitie 2:n rivitalot. Varppitie oli ennen tehostetun palveluasumisen yksikkö, mutta on nyt siirtynyt kaupungin kotihoidon piiriin eli hoitajat tarvittaessa vierailevat asukkaiden luona. Kouvolan seudun ammattiopiston opiskelijoille 38 asunnon kokonaisuus on tuttu. He käyvät asukkaiden kanssa esimerkiksi kaupassa tai kirjastossa.

Kalle Taskinen ottaa tänään hoitajat vastaan käsi tutusti pystyssä ylävitos-ta tavoitellen. Heidi ja Jani läpsäyttävät kämmenensä tarjottuun tervehdyk-

seen. Puhekanyyliä käyttävä Taskinen on elinvoimainen, vaikka takana on pari syöpääkin, joista toinen vei normaalin puhekyvyn.

Päivän kuulumiset vaihdettuaan Heidi ehdottaa pientä selkähierontaa kerhotilassa. Avuksi otetaan piikkipallo. Seuraavaksi hän mittaa sokerin ja ottaa lopuksi verenpaineen. Janilla on mukana kitara, jolla hän huolehtii tapahtuman taustamusiikista pikkurupattelin lomassa.

Loppuun taas ylävitoset, ja opiskelijoiden vilkas työpäivä on ohi. ■

Tänään töissä

KUKA

Heidi Haaraoja on 18-vuotias valkealalainen lähihoitajaopiskelija Kouvolan seudun ammattiopistossa. Hän valmistuu toukokuussa 2016 ja suuntautuu vanhustyöhön oppisopimuskoulutuksella.

PERHE

Äiti, isä, velipuoli, kaksi kissoa ja koira.

HARRASTUKSET

Ratsastus ja koiran kanssa ulkoilu.

PARASTA TYÖSSÄ

Pääsee kohtaamaan erilaisia ja erikuntoisia ihmisiä. Pääsee auttamaan. Pyrin antamaan mahdollisimman hyvää hoitoa.

IKÄVINTÄ TYÖSSÄ

Joutuu kohtaamaan todella huonovointisia asiakkaita, jotka ovat jo elämänsä loppusuoralla.



Mitäh?

Kuulokoje yleensä auttaa

TOIMITTANUT JUKKA JÄRVELÄ KUVA INGIMAGE

Vanhuksen televisio ja radio pauhaavat täysillä yhtä aikaa. Yleisin kysymys on: "Mitä?" Näissä tilanteissa kuulolaite saattaa helpottaa kaikkien osapuolten oloa.

Kuulovika on eläkeiässä hyvin yleinen: 70 vuoden iässä se on yli neljänneksellä ja 80–85-vuotiailla sitä esiintyy yli puolella väestöstä.

Eläkeikäisten kuulovian voivat aiheuttaa sairastetut korvatulehdukset tai meluallistus. Näiden aiheuttama huonokuuloisuus todennäköisesti vähenee paremman sairaanhoidon ja työsuojelun vaikutuksesta. Merkittävän osan eläkeikäisten huonokuuloisuudesta kuitenkin aiheuttaa sisäkorvan aistinsolujen normaali rappeutuminen ja niiden kuolema.

KEHITTYNYT KOJE

Nykyaikainen kuulokoje on hyvin edistynyt laite.

Se ohjaa äänen vahvistusta paitsi käyttäjän kuulokäyrän vaatimusten mukaisesti myös ääniympäristön tilaa aistien ja siihen sopeutuen.

Suuntamikrofonitekniikalla laite kohdistaa hälyisissä olosuhteissa kuuntelua vain kiinnostavimman äänen suuntaan, ja osa laitteista pystyy jopa erottamaan puhemuotoisen viestin hälyäänestä.

TAAJUUS EI RIITÄ

Kuulokojeella vahvistetutkaan äänteet eivät ole ikääntyneille niin helposti tunnistettavia kuin nuorena korvassa.

Normaalissa sisäkorvassa on noin 16 000 aistinsolua eli karvasolua. Jokaiselle äänenkorkeudelle on omat parhaiten kyseistä taajuutta aistivat solunsa. Tällä runsaudella saavutetaan täsmällinen taajuuserottelu, joka mahdollistaa hyvän sanojen tunnistamisen. Kun aistinsolujen määrä vuosien mitaan vähenee, voidaan ääntä vahvistamalla kyllä tehdä äänet uudelleen kuuluviksi, mutta taajuuserottelun heikkenemistä tämä ei korvaa.

Toinen ikääntymiseen liittyvä rappeutumisilmiö tapahtuu aivoissa. Kuullun viestin ymmärtäminen muuttuu vaikeammaksi, ja tämä ilmiö on kuulovammasta riippumaton ja erittäin yleinen.

HUONO SYMBOLI

Kuulokojeen käyttäjillä on edelleen vaikeuksia kuulemisessa ja jopa viidennes kojeista jää käyttämättä.

Kuulokojeen uuteen äänimaailmaan tottuminen vie aikansa, usein viikkoja tai kuukausia. Ellei kojeeseen totutella, tun-

tuvat puheen ymmärtämisen kannalta tärkeät vahvistetut äänet vierailta ja kojeen käyttö vastenmieliseltä.

Kuulokojeeseen liittyy edelleen myös negatiivinen ennakkoasenne, mikä voi estää vakituisen kojeenkäytön. Kuulokoje saattaa olla ihmiselle itselleen vanhenemisen ja vajaakykyisyyden symboli. Tämän vastahakoisuuden vuoksi osa ihmisistä haluaa itselleen vain yhden kuulokojeen, jolloin menetetään kaksikorvaisen kuulemisen edut esimerkiksi hälyssä.

HYVIÄ TULOKSIA

On tieteellistä näyttöä siitä, että kuulokojesovituksen jälkeen sosiaalinen selviytyminen, kommunikaatiokyky ja jopa mieliala paranevat. Hoitolaitoksissa asuvien dementiaapotilaiden käytöshäiriöiden on kuvattu vähentyneen kuulokojeen hankkimisen jälkeen. Kuulokojekuntoutus parantaa toimintakykyä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että kuulokoje ei palauta iäkkäälle nuoren ihmisen terveitä korvia ja aivoja. Kuuleminen on iäkkäälle aina työläämpää.

TEKSTI PERUSTUU JAAKKO SALOSEN LÄÄKÄRIPÄIVILLÄ 9. TAMMIKUUTA PITÄMÄÄN LUENTOON.





Sängynlaidat erottavat
hoivaideologiat toisistaan

SUOJELLA VAI AKTIVOIDA?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hyvän vanhustyön kantava periaate on yksinkertainen, ja se voidaan kirjata muotoon parempi lettubileissä kuin lepotilassa. Kustaankartanoa, Suomen toiseksi suurinta vanhainkotiä, on uudistettu vuosituhaten vaihteesta lähtien tässä hengessä.

Ihmisellä on laumaeläimen henkinen rakenne, eikä ympärivuorokautisesti paikallaan makaavista ihmisistä synny kummoistakaan laumaa. Sosiaalisen maiseman autioituessa myös vanhuksen mieli autioituu.

Kustaankartanon palvelukeskuksesta hävitettiin vuosituhannen vaihteessa tehdyssä peruskorjauksessa vuodeosastot, ja vuonna 2006 siellä alettiin kehittää asiakasta kuuntelevaa ja turvateknologian avulla liikkumisvapautta lisäävää hoitotyön mallia. Tulokset pakottavat kysymään, miksi näin ei tehty muuallakin ja jo paljon aikaisemmin.

Sadan vuodepotilaan joukko on huvennut kymmenessä vuodessa alle kymmeneen. Psykoosilääkkeiden käyttö väheni vuosina 2007–2014 yli viidenneksellä, rauhoittavien ja unilääkkeiden 38 prosenttia ja säännöllisen unilääkityksen kahdeksan prosenttia. Myös aistiharhaisten ja unihäiriöisten vanhusten osuus väheni.

Kustaankartano on Helsingin Oulunkylässä sijaitseva kahdeksasta kolmikerroksisesta asuinrakennuksesta, yhdestä hallintorakennuksesta ja yhdestä siirtotilasta koostuva kokonaisuus.

Paikkojen jakauma lyhyt- ja pitkäaikaishoidon välillä vaihtelee vuosien mittaan. Pitkäaikaishoitoa asutaan elämän loppuun asti.

Helsingin kaupunginhallitus myönsi vuonna 2006 Kustaankartanolle viisivuotisen kehittämisrahoituksen vanhus-ten avuksi suunnitellun gerontologisen teknologian testaamiseksi elävässä ympäristössä. Hanke sai nimekseen InnoKusti.

Kullekin asukkaalle yksilöllisesti räätälöidyn toiminnan ja turvateknologian oli määrä mahdollistaa iäkkäille asukkaille entistä aktiivisempi elämäntapa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatiman raportin mukaan tavoitteeseen – tai ainakin hyvin lähelle sitä – myös päästiin.

TIETOKONE VOI OLLA TIEDON HAUTA

Raportissa esitellään hankkeessa kehitetty aktivoivan hoitotyön malli nimeltä Turvallisesti Aktivoivaan Arkeen, TAA, sekä saavutetut tulokset ja niiden pysyvyys.

Hankkeen päättymiseen eli vuoden 2011 loppuun mennessä Kustaankartanon jokaisessa pitkäaikaishoidon yksikössä oli ryhdytty kehittämään toimintakykyä edistävää hoitoa TAA-mallin mukaan. ►

Malli käynnistyi tiedonkeruulla: hoitaja selvitti jokaisen asiakkaan voimavarat, riskit ja vuosikymmenten varrella muotuneet mieltymykset. Elämänhistorian ja erityisesti kiinnostuksen kohteiden ja harrasteiden selvittämiseksi hoitaja keskusteli sekä asukkaansa että omaisten tai muiden läheisten kanssa.

Riski- ja voimavarakartoitusten perusteella päivitetyt hoitotyön suunnitelmat kirjattiin kunkin asukkaan huoneeseen huoneentauluiksi ja valjastettiin muiden ammattilaisten ja sijaisten työvälineiksi. Perinteisistä asukaslistoista luovuttiin kokonaan tai osittain.

Tiedon saatavuutta painotettiin: oli tärkeää, että asukaskohtaiset suunnitelmat olivat helposti lyhytaikaistenkin sijaisten saatavilla eivätkä tietokoneessa salasanamuurin takana. Osastoilla käytettiin hoitotyön suunnitelmien luku-kuittauslomaketta, jolla pyrittiin varmistamaan, että henkilökunta on perehtynyt päivitettyihin hoitotyön suunnitelmiin.

Hanke kerrytti tietoa myös henkilöstön mielipiteistä ja ennakkuuloista. Raportin mukaan erityisesti sijaiset katsoivat toisinaan aktivoivan hoidon olevan hyödytöntä. Esimerkiksi, jos dementia oli edennyt niin pitkälle, että kävelykyky oli lähes menetetty ja sanat olivat kateissa.

Sekin selvisi, että uudistusten onnistuminen edellyttää konkreettisia, helposti seurattavia ja kirjattavia tavoitteita. Tavoitteiden saavuttamista haittasi tiedon unohtuminen tietokoneen uumeniin hoitajien vaihtuessa työvuorojen, lomien tai sijaisuuksien vuoksi.

SÄNGYNLAIDAT JÄIVÄT

TAA-malliin liittyvä Emfit-lattiaturvvalaite on vuoteen viereen asennettava tunnistinmatto, johon liittyy kutsulaite. Kun matolle astutaan, hoitaja saa tiedon siitä, että asukas on aikeissa lähteä liikkeelle.

Lattiaturvvalaite palveli parhaiten asukkaita, joiden seiso-matasapaino ei ollut enää vakaa, mutta joilla oli kuitenkin niin paljon toimintakykyä jäljellä, että he pyrkivät nouse-

LIKKUMISEN RAJOITTAMISEN TIEDETÄÄN JOHTAVAN HENKISTEN JA FYYSISTEN KYKYJEN NOPEAAN RAPPEUTUMISKIERTEESEEN.

maan vuoteesta ylös ja lähtemään liikkeelle itsekseen. Pitkäaikaishoitoa tarjoavissa asumisyksiköissä tällaisia henkilöitä oli noin joka kolmas.

Laite hälyttää myös vuoteen laidalla istumisesta. Ajatuksena oli, että turvalaitteen avulla sängynlaitojen käytöstä voitaisiin luopua kokonaan. Toinen tekninen apuväline oli jalkojen vahvistamiseen tarkoitettu MotoMed Viva2 -harjoitus-terapialaite, joka on suunniteltu pyörätuolin käyttäjille ja heikkovoimaisille.

Liiketunnistimien käyttöönotto ja juurruttaminen onnistuivat, mutta niiden avulla ei päästy eroon liikkumisen rajoittamisesta.

Sängynlaitojen käyttö jopa lisääntyi hankkeen aikana ja sen jälkeenkin. Toisaalta tuolista nousemisen rajoittaminen väheni hankkeen aikana ja sen jälkeen neljänneksellä. Saavutettu taso vastaa parhaita kansainvälisiä tuloksia.

Liikkumisen rajoittamisesta sängynlaitoineen ja sitomisineen näyttää tulleen kahden erilaisen hoiva filosofian konkreettinen törmäyspiste. Jos vanhus aidataan sänkyynsä, hän säästyy varmasti kaatuilulta ja murtumilta. Toisaalta liikkumisen rajoittamisen tiedetään kuitenkin johtavan henkisten ja fyysisten kykyjen nopeaan rappeutumiskierteeseen.

Valinta kallistuu usein turvallisuuden puolelle. Tähän vaikuttavat henkilöstöpulasta johtuva työpaino ja vastuukysymykset.

Vaikka erilaisia vammoja osoittava laatuindikaattori paranimen Kustaankartanossa verrokkeja tuntuvasti paremmalle tasolle, kaatuilu jäi yleisemmäksi kuin Helsingin verrok-



kilaitoksissa. Turvallisuudelle asetetut tavoitteet saavutettiin siis vain osittain.

Aktivoiva hoitotyö lisääntyi monella alueella, vaikka se oli Kustaankartanossa verrokkilaitoksia yleisempää jo lähtötilanteessa. Lisääntynyt liikkuminen hidasti toimintakyvyn laskua lähes kolmanneksella. Päivittäinen kipu väheni reilusti, samoin hengenahdistusta ja huimausta potevien osuus. Niiden osuus, joilla oli arjessaan vähän tai ei lainkaan aktiviteetteja, putosi lähes 80 prosentilla.

Osa hoitajista koki, että oman työn hyvä suunnittelu mahdollisti aktivoivan arjen toteuttamisen kaikissa työvuoroissa. Toiset taas kokivat, ettei perustehtäviltä jäänyt juurikaan aikaa asukkaiden aktivointiin. Kiireisimpiä olivat aamuvuorojen alut. ■

HARRIET FINNE-SOVERI, LEENA POHJOLA, JIMMY KERÄNEN, KAARINA RAIVIO: PYSYVÄSTI AKTIVOIVAAN ARKEEN. INNOKUSTI-HANKE 2007–2010 JA MITEN SITTEN KÄVI. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. RAPORTTI 30/2014.

Saanko luvan?

Kustaankartanon uudistuksista kirjoitettu raportti on tarkkaa ja kaikin puolin mallikelpoista työtä. Olisin kuitenkin halunnut kysyä palvelukeskuksen superilaisilta hoitajilta, miten uudistetut kuviot työntekijän näkökulmasta toimivat.

Asian kysyminen työntekijöiltä tuntui tärkeältä, vaikka jutusta olikin tulossa kuvaileva, ei kriittinen tai raportoituja tuloksia kyseenalaistava.

Hain Kustaankartanosta superilaisia haastateltavia liiton kannavien kautta. Muutaman yrityksen jälkeen selvisi, ettei halukkaita löytyisi. Ei nimellä eikä ilman.

Sain kuulla syynkin: joku työntekijä oli joskus jollekin lehdelle jotakin lausunut, ja siitä oli tullut pomoilta kovasti sapiskaa. Nyt ei kukaan uskaltaisi enää sanoa mitään.

Tartuin jo puhelimeen kysyäkseni Kustaankartanon johtajalta Leena Pohjolalta, josko hän valtuuttaisi jonkun työntekijöistään kertomaan, mitä työntekijöille kuuluu. En saanut soitettua. Minusta asia ei kuulunut johtajalle.

Lapsen pitää aina kysyä lupa, aikuisen ei. Aikuiselle sallittua on kaikki se, mitä laki ei erikseen kiellä. Sananvapaus on aikuisille automaattisesti kuuluvista luvista niitä tärkeimpiä.

Selvittämättä jäi, vaikenivatko työntekijät siksi, että heitä on nimenomaisesti kielletty puhumasta, vai oliko kyse aikaisempien kokemusten nostattamasta itsesensuurista. Työasioista pitäisi joka tapauksessa voida puhua pelkäämättä tai lupaa kysymättä. Tämä pätee etenkin työpaikoilla, jotka rahoitetaan yhteisestä kassasta.

Aikuinen kyllä tietää, mistä sopii missäkin yhteydessä puhua ja mistä ei. Tähän pitää työpaikan johtajan voida luottaa, ja työntekijöiden pitää voida luottaa johtajansa luottamukseen. Jollei näin ole, työpaikka kärsii luottamuspulasta, eikä sen paheempaa kehityksen jarrua ole olemassakaan. ■

ANTTI VANAS





Mauno Heiskanen osallistui Miesseminaariin ensimmäisen kerran. Risto Kauppinen on vakiokävijä.

Sanaton viestintä oli Miesseminaarin suosikkiaihe

HOITOVELJEYTTÄ!

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Mauno Heiskanen ja Risto Kauppinen pitivät sanattoman viestinnän luentoa SuPerin miesseminaarin kohokohtana. Hieman eri syistä.

Hoitokontakti sisältää aina sanatonta viestintää. Siksi aihe kuului SuPerin järjestämän Miesseminaarin työlistaan. Viime vuonna lähihoitajaksi valmistunut rantasalmelainen Mauno Heiskanen nappasi kouluttaja Jani Järvisen luennosta paljon sellaista, mitä koulussa ei opetettu.

– Työssäoppimisessa huomasin, että tätä viestintää oli aika paljon asiakkaiden puolelta. On tärkeää osata tulkita ihmistä ilman sanoja, päätellä eleistä ja käytöksestä. Jos joku on raivon partaalla, silloin ei kannata mennä paikalle huumoria heittämään.

Heiskanen erikoistui päihde- ja mielenterveyspuolelle. Hänellä oli pohjalta kokemusta muun muassa ravintolan portsariryöstä.

Jyväskyläläinen Risto Kauppinen muistuttaa, että hoitaja ei aina tarvitse sanoja työssään.

– Joskus riittää, että istuu vierelle, ottaa kädestä kiinni ja kuuntelee, mitä kerrottavaa potilaalla on. Tämä on parasta sanatonta viestintää.

KAKSI URAPUTKEA

Risto Kauppinen on Miesseminaarin vakiokävijä, vain yksi kerta on jäänyt käymättä.

– Alussa mukana oli melkein sama porukka, vähän kuin luokkakokous. Nyt on tullut uusia kasvoja. Parasta on yhteinen päätös, eli kokemusten vaihto ja vanhojen tuttujen tapaaminen. Luennollakin jäykkyys on tiessään, niillä kysellään ja keskustellaan paljon.

Kauppinen on ollut hoitoalalla vuodesta 1977 ja nähnyt sekä tehnyt paljon Jyväskylässä. Hänet tunnetaan myös hoitoa helpottavien keksintöjen ja toi-

mintojen kehittäjänä.

Mauno Heiskanen on tuore superilainen. Takana on työtä muun muassa baareissa, autonkuljettajana, rakennuksilla ja henkselitehtaallakin. Aiottu ura metsäkonepuolella jäi, kun selkä pani vastaan.

– Vanhuspuolelta saisin töitä lähi-kaupungeista, mutta toistaiseksi en ole löytänyt mitään päihde- ja mielenterveysalalta.

Ovatko hoitoalalle hakeutuvat miehet samanlaisia?

– Mielestäni meitä on laidasta laitaan. Joku tulee kutsumuksesta, joku hakee vain sen palkan. Myös luonnepuolella on eroja, Heiskanen pohtii.

– Kyllä meissä yhteisiä piirteitä on: rauhallisuus, hyvä kontaktikyky ja taito kuunnella, Kauppinen jatkaa. ■

**SUPERIN KAKSIPÄIVÄINEN MIESSEMINAARI
PIDETTIIN JOULUKUUSSA.
OSALLISTUJIA OLI 30.**

Lähihoitajatutkinto uudistuu ensi syksynä

Osaaminen korostuu

TEKSTI MINNA LYHTY

Ensi syksynä opiskelijat eivät laske enää opintoviikkoja vaan osaamispisteitä. Tutkinnon uudistuksessa halutaan siirtää painopiste opintojen suorittamisesta todelliseen osaamiseen.

Lähihoitajatutkinto uudistuu, mutta varsinaisiin opintosisältöihin tulee vain vähäisiä muutoksia. Pieniä tarkennuksia tulee ammattitaitovaatimuksiin ja arviointiin sekä osaamisalaopintoihin. Suurin muutos on se, että opetuskeskeisestä ajattelusta siirrytään osaamista korostavaan ajatteluun ja opiskelijälähtöiseen opetukseen.

SuPerin asiantuntijan Soili Nevalan mukaan oppimisen ja osaamisen korostaminen voi onnistuessaan olla muutos parempaan.

– Enää ei mitata, onko opiskelija istunut teorialunneilla yksi vai kaksi opintoviikkoa, vaan arvioidaan sitä, mitä osaamista opiskelija on hankkinut. Ei ole väliä, miten opiskelija on oppinut asiat. Monella on osaamista alalta jo ennen lähihoitajaopintoja.

Osaamisen korostaminen tuo joustoa koulutuspolulle.

– Nopeat oppijat voivat opiskella nopeammin, hitaammilla oppijoilla on mahdollisuus sisäistää asioita omaan tahtiin. Lopputuloksena on se, että jokainen osaa opiskeltavat asiat.

Nevalan mukaan lähihoitajakoulutuksessa tekstien tuottaminen on paisunut kohtuuttomaan rooliin. Uudistuksessa halutaan palata hoitotyön perusjuurille: käytännön hoitotyön osaamiseen.

– Osaamista ei pidä arvioida vain kirjallisten töiden perusteella, vaan pitää katsoa, miten työ sujuu käytännössä. Käytännön osaaminen on monen opiskelijan vahvuus ammatillisessa koulutuksessa. Toki teoriaakin tarvitaan. Esimerkiksi ei riitä, että osaa teknisesti mitata verenpainetta. Pitää tietää myös, mitä matala ja korkea verenpaine tarkoittavat ja millaiset lukemat vaativat toimenpiteitä.

EI ENÄÄ PERUSKOULUMAISIA OPPITUNTEJA

Tutkinnon uudistuksessa tutkinnon yhteiset osat, kuten äidinkielen, vieraiden kielten ja matematiikan opinnot, kootaan isompiin kokonaisuuksiin.

– Kun nuori valitsee ammattikoulutuksen lukion sijasta, hän ei halua jatkaa peruskoulumaista koulunkäyntiä. Moni lähihoitajaopiskelija on turhautunut, kun on joutunut perinteisille äidinkielen ja matematiikan tunneille. Nyt pyritään entistä enemmän siihen, että nämä opinnot ovat laajempia kokonaisuuksia, jotka linkittyvät luontevasti ammatillisiin opintoihin.

Tutkinnon yhteiset osat on luokiteltu neljään ryhmään: viestintä ja vuorovaikutusosaaminen, matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen, yhteiskunnassa ja työelämässä tarvit-

tava osaaminen sekä sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen. Vaikka nämä opinnot eivät sisällä ainoastaan sosiaali- ja terveysalan tietoa, Nevalan mukaan ne ovat tärkeitä yhteiskunnassa pärjäämisen ja mahdollisten jatko-opintojen kannalta.

Uudistus tuo työtä oppilaitoksille, sillä opintoviikot pitää muuttaa osaamispisteiksi. Peruskoulupohjainen lähihoitajatutkinto on 180 osaamispisteen laajuinen. Tutkintoon kuuluu 135 osaamispistettä ammatillisia tutkinnon osia, 35 osaamispistettä yhteisiä tutkinnon osia ja 10 osaamispistettä vapaasti valittavia.

Lähihoitajaopintoihin tulee isompia muutoksia, kun tutkinnon perusteita ja sisältöjä seuraavan kerran uudistetaan. ■

LAIT MUUTTUVAT

Lähihoitajatutkinnon uudistamisen taustalla ovat lakimuutokset. Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta ja laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta muuttuvat 1.8.2015. SuPer antoi lausuntonsa näistä laeista niiden valmisteluvaiheessa. SuPerin mukaan lakiuudistukset ovat valtaosin hyödyllisiä.

– Käsitteitä yhdenmukaistetaan ja selkeytetään. Enää ei puhuta koulutusohjelmista ja osaamisaloista, vaan kaikki valinnaiset tutkinnon osat ovat osaamisaloja ensi syksystä lähtien. Lain mukaan työssäoppimista pitää olla vähintään 30 osaamispistettä. SuPerin kanta on se, että minimimäärä ei riitä, vaan työssäoppimista pitää olla enemmän, SuPerin asiantuntija Soili Nevala sanoo.



OSAO:n lehtori Seija Rannikko ja opiskelija Eveliina Ryttilähti ovat tyytyväisiä perustason ensihoidon koulutukseen.

KOULUTUSKOEILU

kehittää perustason ensihoidon osaamista

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Ensihoidossa tai sairaalan akuuttiosastoilla tarvitaan erilaista osaamista kuin esimerkiksi kuntouttavassa työssä. Koulutuskokeilussa ensihoidon opinnot painottuvat alusta lähtien.

Perustason ensihoidon työntekijä huolehtii asiakkaastaan lyhytkestoisesti joko ambulanssissa tai sairaalan akuuttiyksiköissä. Työssä painottuvat nopea tilanteiden hahmottaminen, lähtitavoitteiden asettaminen toiminnalle sekä lyhytkestoiset hoitosuhteet.

Nyt kokeilussa oleva perustason ensihoidon koulutus korvaa lähihoitaja-

opintojen pitkäkestoisen hoidon opintoja akuuttihoitoon opinnoilla. Oulun seudun ammattiopisto on yksi kokeiluun osallistuvista kouluista. OSAO:n Lehtori Seija Rannikko kertoo, että uudessa tutkinnossa ja lähihoitajatutkinnossa säilyy yhteisenä se, että ihmisen avuntarpeeseen vastataan, oli se sitten akuuttia tai päivittäistä tarvetta.

– Ensihoito on edennyt paljon siitä, mitä se oli lähihoitajakoulutuksen

alkaessa ja edellyttää erikoisosaamista. Nyt tavoitteena on kouluttaa ammatilaisia, joiden osaaminen vastaa työn nykyvaatimuksia. Koulutuksen saanut voi avustaa hoitotason ja lääkäritason yksiköitä. Opiskelija suorittaa sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon, mutta tutkintonimike ratkaistaan koulutuskokeilun aikana.

Koulutuskokeilu alkoi viime syyskänä ja se jatkuu vuoteen 2018. Lopullis-

ta muotoa ei vielä tiedetä, sillä koulutusta kehitetään palauteiden pohjalta. Kokeiluun osallistuu viisi oppilaitosta eri puolilta Suomea.

Uusi koulutus houkuttelee opiskelijoita. OSAO:n kahtakymmentä aloituspaikkaa tavoitteli 140 hakijaa ja Rannikon mukaan tilanne on samankaltainen muissakin kouluissa.

TIIVIS PAKETTI

OSAO:n perustason ensihoidon koulutus on kolmivuotinen. Opiskelijoista nuorin oli aloittaessaan 15-vuotias ja vanhin 40. Henkilökohtaisissa opiskelusuunnitelmissa huomioidaan jo saavutettu osaaminen. Ryhmän nuorisasteen ikäiset opiskelijat suorittavat perustutkinnon ammattitaitoa tukevat opinnot muiden ryhmien opiskelijoiden kanssa aamuisin ja viimeisillä tunteilla.

Ihan ensimmäiseksi ei ambulanssiin

hypätä ja lähdetä tien päälle. Tämä jakso tulee eteen vasta myöhemmin. Koulutusohjelma muodostuu neljästä kaikille pakollisesta ammatillisesta tutkinnon osasta. Ne ovat terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen, akuuttihoitotyössä toimiminen ja ensihoitopalvelussa toimiminen.

Tutkinto sisältää yhteisiä asioita lähihoitajatutkinnon kanssa, mutta tavoitteista on poistettu kaikki pitkäkestoiseen hoitosuhteeseen kuuluvat asiat.

– Perustason ensihoidossa opitaan myös kohtaamaan lapsiasiakkaita ja heidän vanhempiaan. Opitaan arvioimaan lapsen terveydentilaa ja tuntemaan eri-ikäisten terveiden lasten fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Kuitenkaan esimerkiksi varhaiskasvatuksen pitkäkestoista toimintaa ei opiskella. Kohdennetut perusopinnot antavat lisää opiskeluaikaa akuuttihoitotyön ja

ensihoitopalvelussa toimimisen opintoihin, Seija Rannikko kertoo.

Opiskelijat tutustuvat työssäoppimisjaksoilla eri asiakasryhmiin, esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeasiakkaisiin tai vammaisasiakkaisiin. He työskentelevät niin terveiden ikäihmisten parissa kuin pitkäaikaisessa hoidossa olevien kanssa, jolloin perushoidon lisäksi opitaan tunnistamaan eri sairauksia.

– Tämä on varautumista tulevaan. On suunniteltu, että jatkossa ensihoito mahdollisesti avustaisi kotisairaaloitoiminnassa. Tälläkin hetkellä suurin osa ensihoidon työstä on rauhallista, ikäihmisten kanssa tehtävää työtä.

Perustason ensihoidon valinnaiseksi tutkinnon osaksi voi valita viranomaisyhteistyön, perioperatiivisen hoitotyön tai kipsaamisen ja erilaisten tuentatekniikoiden käytön immobilisaatiohoidoissa. Valinnainen osa voi myös olla joku muu hyväksytty tutkinto. ■

Purseri sietää stressiä ja painetta

Perustason ensihoidon opiskelija Eveliina Rytilahti on ammatiltaan purseri. Lentokoneessa apu ei ole lähellä, joten henkilökunta koulutetaan auttamaan myös erilaissa hätätilanteissa.

– Meillä on myös aika kattava ensiapukoulutus. Kouluttajina ovat pelastuslaitoksen ensihoitajat. Olen aina ollut innoissani näistä koulutustilaisuuksista ja olisin halunnut oppia lisääkin. Olinkin jo ehtinyt harkita ensihoitajan opintoja, kun haku tähän koulutukseen alkoi. Nyt olen opintovapaalla lukukaudet ja kesäksi palaan purserin tehtäviin.

Eveliinan ensiapukoulutuksella hankkimat taidot on tunnustettu, mutta silti hän osallistui ryhmän mukana EA1:n suoritukseen, koska hänen mielestään kertaus on aina hyvä. Hän uskoo, että opinnoissa tulee muutakin tuttua vastaan, sillä hän on saanut koulutusta esimerkiksi lääkkeistä ja niiden vaikutuksista, vaikka lääkehoidoa ei purserin tehtäviin kuulukaan.

Opiskelijoiden paineensietokykyä, ongelmanratkaisutaitoja ja itsearviointia testataan jo valintatilanteessa ja niitä harjoitellaan koko opiskelun ajan. Eveliina pärjää tässä hyvin:

– En selviäisi nykyisessä työssäni, jos en sietäisi paineita ja muuttuvia tilanteita. Pystyn tekemään äkkiä päätöksiä, vaikka olen hyvin rauhallinen tyyppi.

Hän suoritti työssäoppimisjakson toimintakyvysten vanhusten kanssa Oulun Ikäihmisten olohuoneessa ja hänestä se oli erinomainen kokemus. Toimintakykyisiä ikäihmisiä hän tosin tapaa lentomatkoillakin ja myös

niitä, joiden terveys pettää lennoilla.

Päiväkodin työssäoppimisjaksolla hän teki muun muassa leikin varjolla havaintoja lasten terveydentilasta ja piti Nalletohtorin vastaanottoa.

– Kaikkea, mitä syksyn aikana on opiskeltu, olen tässä harjoitteluajana kerrannut, kuten lasten hengitystä ja pulssia. Esimerkiksi, mitkä ovat tietyn ikäisen lapsen normaaliarvot. Olen oppinut koko ajan lisää.

Tavallisesta aikuisopiskelusta poiketen perustason ensihoidon koulutukseen kuuluu myös tietty määrä liikuntatunteja. Jokainen opiskelija tekee liikuntapäiväkirjan pohjalta itselleen liikuntasuunnitelman ja juoksee Cooperin testin. Kuntotesti tehdään uudestaan vuoden kuluessa.

– Fyysinen jaksaminen ja oman kehon hallinta ovat tärkeitä avuja silloin, kun joutuu siirtämään raskasta askasta hankalissa paikoissa. Minä liikun aktiivisesti, mutta olen vähän viilaillut kunto-ohjelmaani lisää.

Opiskelijoiden jaksamista ja hyvinvointia lisäävää toimintaa ovat myös pienryhmät, jotka kokoontuvat kolme kertaa lukukaudessa. Ryhmät laativat omat sääntönsä ja asiat pidetään siinä porukassa.

Eveliina ei pysty arvioimaan, miten hän tulee reagoimaan joutuessaan ensi kertaa tositoimiin esimerkiksi vakavassa onnettomuustilanteessa. Hän ei tätä kuitenkaan etukäteen murehdi:

– Vaikka minulla on hyvä stressinhallintakyky, sen näkee sitten.



KROONINEN KIPU VENYTTÄÄ SOPEUTUMISKYVYN ÄÄRIMMILLEEN

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Kipu on aina kokijansa oma. Sen määrää ei voi päätellä ulkopuolelta. Kivun kanssa elävä toivoo, että hänet kohdataan inhimillisesti ja ymmärtäen, ei vain kipuna, jota hän tuntee.

Kivun aistimisen fysiologinen mekanismi tunnetaan. Hermopäätteet kudoksissa aistivat ärsykkeen, joka kulkee sekunnin murto-osissa hermosyiden ja selkäytimen kautta aivojen kuorikerrokseen, missä se tulkitaan kivuksi.

Elimistöön ja tietoisuuteen tulvahtava kipuaistimus on kuitenkin vasta yksi kipuelämyksen ulottuvuuksista. Toinen yhtä tärkeä ulottuvuus on yksilöllinen tunne ja älyllinen tulkinta kivun epämiellyttävyydestä ja sen aiheuttamasta kärsimyksestä.

Äkillinen kipuaistimus saa meidät irrottamaan, irvistämään ja väistämään. Akuutiksi kutsuttu kipu onkin viesti parhaillaan syntyvästä tai syntyneestä kudosvauriosta. Sen aiheuttajana voi olla esimerkiksi tulehdusreaktio, nyrjähdytys tai palovamma. Akuutti kipu lievittyy ja häviää kudosten parantumisen myötä.

Jos kipu kuitenkin jatkuu pidempään, aletaan puhua kroonisesta eli pitkäaikaisesta kivusta. Sen taustalla voi olla etenevää vauriota aiheuttava tila kuten esimerkiksi nivelrikko, aivoverenkiertohäiriön jälkeen oireileva hermokipu tai jonkin vamman tai sairauden aiheuttama neuropaattinen kipu. Pitkäaikaisen kivun syy voi myös olla epäselvä. Se voi liittyä vamman jo parannuttua päälle jäävään virheeseen hermojen toiminnassa tai aivojen kivunestojärjestelmässä. Silloin puhutaan idiopaattisesta kivusta.

Se, kuinka paljon kipu rajoittaa kokijansa fyysistä ja hen-

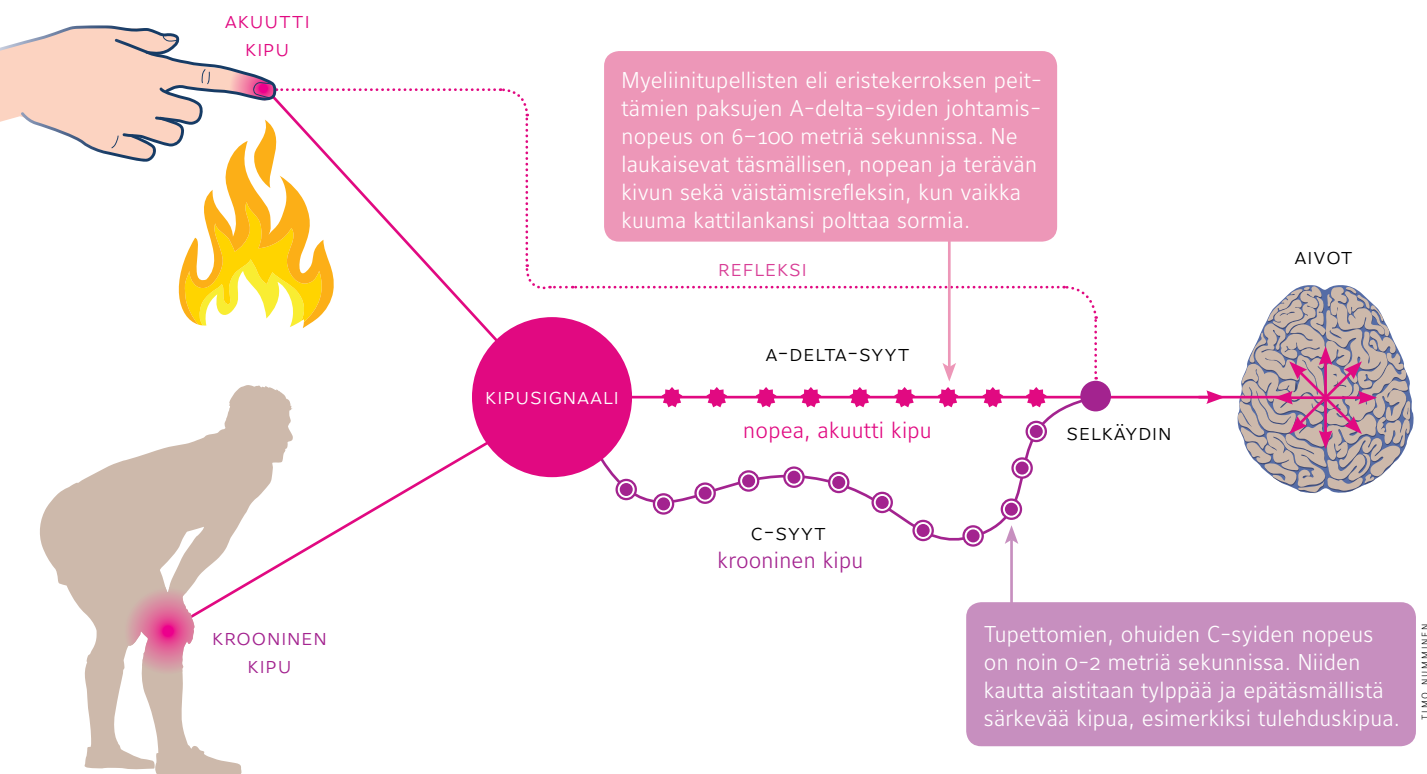
kistä toimintakykyä, on lisäksi usein tilannesidonnaista. Odotuksemme, pelkomme, opitut selviytymistapamme ja se, mihin kiinnitämme huomiomme muokkaavat jatkuvasti sekä kipuelämystämme että tulkintaamme siitä.

KUTSUMATON VIERAS JÄÄ NURKKIIN

Krooninen, pitkäaikainen kipu rajoittaa liikkumista ja väsyttää sekä fyysisesti että henkisesti, mikä vähentää mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen. Kipu aiheuttaa usein myös lihasjännityksen lisääntymistä, hikoilua ja verenpaineen kohoamista, siis ylivirittyneisyytilaa, joka uuvuttaa. Kivun elämänlaatua heikentävästä vaikutuksesta kertoo sekin, että Suomessa arviolta 300 kipukroonikkoa päättää elämänsä itse joka vuosi.

Kroonistunut kipu voi aiheuttaa muun muassa työkyvyttömyyttä, masennusta ja unihäiriöitä. Silti se ei välttämättä näy ulospäin. Mahdollisimman normaalin elämän tietoinen toteuttaminen voi olla olennainen osa kipukroonikon selviytymisstrategiaa.

– Jos kroonisesta kivusta kärsivä tavataan silloin, kun kipu on hänelle uutta, jokainen kyllä näkee, miten kipeä hän on. Tarkoituksenmukaista on silti se, että kivun kroonistuesssa ihmisen omat psyykkiset selviytymismekanismit aktivoituvat, eikä hän ole niin ilmeisen ahdistunut ja hädissään kuin alkuvaiheessa. Kipukroonikon elämästä tulee henkisesti kuitenkin hyvin raskasta, jos hänen pitää todistella olevansa oikeasti kipeä, seitsemän vuotta neuropaattisesta kivusta kärsinyt Sirpa Tahko toteaa. ►



SINUNKAUPAT KIVUN KANSSA

Ihminen on sopeutuvainen. Sietokyky ja voimavarat ovat silti yksilöllisiä. Yhdelle toimivat keinot eivät lievitä toisen kipua. Lisäksi elämän muut tekijät vaikuttavat siihen, millainen kokonaisvaikutus kroonisella kivulla kokijansa elämään on. Sirpa Tahko korostaa erityisesti ajan merkitystä sopeutumisen edistäjänä.

– Me emme voi kiirehtiä niitä psyykkisiä prosesseja, jotka auttavat sopeutumaan kipuun. Puhun itse kipukaaresta, joka kulkee muiden kriisien tavoin eri vaiheiden kautta. Ne on käytävä vuorotellen läpi, jotta kivun kanssa voisi elää edes kohtalaisen hyvää elämää.

Ajan kulumisen lisäksi sopeutumista ja selviytymistä tukee ymmärtävä ja salliva keskustelu. Sitä voivat tarjota paitsi kipuasiantuntijat myös vertaiset, toiset kipukroonikot. Omalla kipukaarellaan pidemmälle päässyt vertainen voi tuoda toivoa siitä, että elämä kivun kanssa voi tulla siedettävämmäksi.

– Hän voi antaa perspektiiviä kertomalla, että tuossa vaiheessa minustakin tuntui ihan hirveältä. Mutta sitten nämä ja nuo asiat tapahtuivat ja olen päässyt eteenpäin, on helpotanut.

Hoitohenkilökunnalle on potilaan kivun laadun ja voimakkuuden tunnistamiseksi tarjolla erilaisia sanallisia, numeerisia tai graafisia mittareita. Kipukiilat, -asteikot ja -jannot antavat potilaalle itselleen mahdollisuuden kertoa, kuinka vaikeana hän kipunsa kokee. Sirpa Tahko uskoo, että muutamana vuoden kuluessa myös aivokuvantamisen hyödyntäminen kipudiagnostiikassa yleistyy.

– Kuvantamalla pystytään aivoista näkemään, mikäli ihminen kokee kipua, olipa se sitten lievää, keskivaikeaa tai voimakasta.

Koska kipu on sekä tuntemus että tunne, kannattaa tehokasta helpotustakin etsiä useammalta suunnalta. Lääkkeelli-

nen kivunlievitys toimii teknisesti, laskevien hermoratojen ja kemiallisten reaktioiden kautta. Ne lievittävät joko ärsyksen syytä tai estävät sen etenemistä aivoihin aistittavaksi asti.

Käytettävissä on lisäksi muita menetelmiä, kuten akupunktio, hieronta, hellä kosketus, kylmä- tai kuumahoito. Ne vaikuttavat niin kutsutun porttikontrolliteorian mukaisesti. Teorialla selitetään sitä ilmiötä, että samanaikaisille aistimuksille syntyy hermostossa kiireellisyysjärjestys. Omien hermosäikeidensä välityksellä aistittava paineen tunne, viileys tai lämpö voi siis syrjäyttää tai vaimentaa ainakin osan kipuviesteistä.

ASETU RINNALLE JA OTA TODESTA

Kipukroonikon voimavaroista osa kuluu jatkuvaan sovitteluun kivun ja muun elämän välillä. Siksi kivun hoidossa on tärkeä huolehtia kokonaisvaltaisesti potilaan tarpeista ja asettua hänen rinnalleen. Sirpa Tahko toivoo, että esimerkiksi odotushuoneissa, vastaanotoilla tai osastoilla pyritäisiin lisäämään potilaan mahdollisuuksia säädellä kipuaan itse. Hallinnan tunne vähentää ahdistusta ja hätää ja lisää sitä kautta kipupotilaan omia voimavaroja ja mahdollisuuksia rentoutua.

Kipuun ja etenkin sen epämiellyttävyyden kokemukseen voidaan vaikuttaa monin epäsuorin tavoin. Esimerkiksi odotustilojen miellyttävä lämpötila ja äänimaisema, mukavat istuimet, huomion hetkellistäkin muualle kohdistamista auttava televisio tai pieni piikkimatto kipukohdan painamista varten voisivat helpottaa monen kipupotilaan oloa. Miksei tarjolla voisi olla kylmäpakkauksia tai lämpötyynyjäkin.

– Tällainen ei ole oikein kenenkään vastuulla, mutta minusta näihin asioihin voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota. Olisi erityisen tärkeää huomioida kipupotilas silloin, kun hän itse on avuton. Kun hän ei kivultaan pysty muuhun kuin rähjäyttämään tai huutamaan.

Moni kroonista kipua poteva pärjää paremmin, kun voi kokea, että hänen kipunsa on nähty ja sillä on todistaja. Harva kipukroonikko lähtee esimerkiksi päivystykseen huvikseen.

– Potilaan odottamaan ohjaava hoitaja voisi vaikka sanoa näkevänsä, että potilaaseen sattuu. Hän voisi käydä kysymässä, milloin potilas pääsee tapaamaan lääkäriä ja käydä kertomassa tämän tiedon myös potilaalle, Tahko ehdottaa.

Inhimillisuus ja arkinen huomaavaisuus nousevat arvoonsa kipupotilaan hoidossa. Kipu voi viedä potilaalta itseltään kaiken huomion, mutta se ei saisi olla ainoa, mitä hänestä huomataan. Sirpa Tahkon hermojuurivaurion syntymisestä on kulunut jo seitsemän vuotta, mutta sairaala-ajalta mieleen on jäänyt voimakkaana muisto lähihoitajasta, joka aidosti näki hänet.

– Olin virunut sängyssä kolme päivää alusastia vieressäni, kun en päässyt mihinkään. Hän haki minut suihkutuolilla, pesi minut hellävaroin ja jutteli näitisti. Sillä kauhealla sairaalareissulla se oli yksi kaikkein tärkeimpiä asioita. ■

PAINEEN TUNNE, VILEYS TAI LÄMPÖ VOI SYRJÄYTTÄÄ TAI VAIMENTAA AINAKIN OSAN KIPUVIESTEISTÄ.



Kipua on aina hoidettava

Yliopistollisen sairaalan kiertävä varahenkilö näkee työssään sen, että kivulla on sekä fyysiset että psyykkiset kasvot ja monta mahdollista syytä. Perushoitaja Katri Rantalan kotiosasto on TYKSiin akuuttien sisätautien osasto. Sieltä käsin hän tekee varauslistansa mukaisesti vuoroja hematologian osastolle, ihoinfektio-osastolle, maksa-, munuais-, ja diabetesosastolle sekä yleissisätaudeille.

– Kova kipu vaikuttaa potilaiden nukkumiseen ja mielialaan. He joutuvat pinnistelemään koko ajan, vaikka kropan pitäisi vain saada olla, että se toipuisi, Rantala kertoo.

Fyysistä kipua liittyy sekä potilaiden sairauksiin että niiden hoitamiseen. Kipu voi hoidettaessa pahentua, ennen kuin se paranee. Monilla potilailla on haavasärkyjä, ja isoja haavahoitoja tehdään paljon. Silloin jo valmiiksi arkaa kudosta täytyy käsitellä ja lääkkeitä paranemisen mahdollistamiseksi. Omanlaistaan vaikeaa kipua aiheuttavat myös hematologisella eli veritautien osastolla sairauksien hoidossa käy-

tettävät solunsalpaajat sekä esimerkiksi kantasolusiirrot. Psykkistä kipua liittyy monesti erilaisiin päihtymystiloihin.

– Sytostaateista tulee huono olo ja kantasolusiirteet aiheuttavat kasvukipuja, kun solut lähtevät nousuun. Intoksikaatiopotilaat, jotka tulevat aluksi sisätaudeille hoitoon, kokevat usein vahvoja psyykkisiä kipuja. Loppuvaiheen maksakirroosipotilaat taas ovat iholtaan hyvin kipuerkkiä.

HOITAJAN KEINOT KIVUN MUKAAN

Katri Rantala osallistuu työssään kivun lääkkeelliseen hoitoon keskustelemalla sairaanhoitajan kanssa siitä, mitä potilas kipujen lievittämiseksi tarvitsee. Yhdessä neuvotellaan muun muassa lääkkeenantokanavasta.

– Ihoa hoitaessani minä lääkitsen esimerkiksi annostelemalla iholle puuduttavaa geeliä.

Ei-lääkkeellistä kivunhoitoa Rantala tekee paljon. Hematologian osastolla tartutaan usein kylmäpusseihin, jotka ovat tehokkaita veritautipotilaiden kipujen lievittämisessä. Ihon kipuihin käytetään myös sinkkisulfaattivoidetta,

jolla on viilentävä vaikutus, ja laapisvoidetta, joka sekä kuivattaa että viilentää.

– Kipuun voidaan siis vaikuttaa myös tällaisilla mekaanisilla toimenpiteillä, Rantala selittää.

Tärkeä hoitajan työkalu on myös herkällä korvalla kuunteleminen ja sen selvittäminen, mitä potilas itse kokee tarvitsevansa. Hematologiset potilaat ovat Rantalan mukaan usein hyvin motivoituneita etsimään kivunlievitystä myös itse. He hakeutuvat liikkeelle heti, kun saavat, sillä liikkuminen motivoi elimistön omaa kivunpoistoa.

Jotta elimistön ja mielen voimat riittäisivät paranemiseen, olisi kovat kivut kuitenkin aina saatava hallintaan. Ratkaisua etsitään yhdessä ja keskustelen, sillä joskus potilas voi myös kieltäytyä tehokkaimmasta lääkkeestä.

– Tänä päivänä moni kavahtaa vahvoja kipulääkkeitä. Moni niistä on maksatoksisia. Siksi potilas ei aina halua niitä, vaikka hänen kipunsa olisikin mieletöntä. Silloin keskustellaan siitä, että voimme kokeilla kylmää tai asentoa, mutta joskus kipu vain on sellaista, että sitä täytyy lääkittää kunolla. ■

RAKKAUTTA JA EMPATIAA



Vein lottokuponkini R-kioskille eräänä viime syys-
talven lauantaina. Kyseisen viikon arvonnän pää-
voitto oli useita miljoonia euroa, ja monet muut-
kin olivat kiirehtineet osallistumaan peliin. Sei-
soimme pitkässä jonossa.

Edessäni seisova nainen ryhtyi puhumaan
kanssani. ”Tässä minäkin seison osallistumassa lottoar-
vontaan ylimääräisen rahan toivossa, vaikka tie-
dän, että rikkaus ei tee ihmisiä onnellisik-
si.” Tartuin keskusteluun: ”Olen samaa
mieltä. Rahaa tarvitaan sen verran, et-
tä se riittää rahaa vaativien perustar-
peitten tyydyttämiseen. Ylimääräi-
set setelit tuovat onnea harvoin.”

Nainen kertoi työskennelleensä
lastenlääkärinä ja siirtyneensä
eläkkeelle. Hän sanoi työnsä kautta
vakuuttuneensa siitä, että rakkaus
on tärkeintä ja parasta, mitä ihmi-
nen voi saada ja antaa. ”Rak-
kautta ihmiset tarvitsevat, ei-
vät ylimääräistä rahaa. Har-
vat saavat osakseen riittäväs-
ti rakkautta.”

Kerroin eläkkeelle siirty-
neenä geriatriina katseleva-
ni elämää sen loppupäästä.
Totesin päätyneeni samaan
johtopäätökseen tutkies-
sani iäkkäiden masennus-
tiloja. Rakkautta myös
vanhenevat ja van-
hat ihmiset eni-

ten kaipaavat. Monet heistä elävät rakkauden puutteessa.

Kirjallisuuden mukaan rakkaus on syvä kiintymyksen tun-
ne toiseen henkilöön. Rakkaus toteutuu todellisessa läsnä-
olossa, jossa aidosti kuunnellaan toista ja ilmaistaan syvem-
mällä olevia tunteita. Se johtaa konkreettisiin toimintoihin
rakastetun hyväksi. Läheisyys, ymmärtäminen, hellyys, hy-
väksyminen, kunnioittaminen, kannustaminen, luottamus,
rehellisyys, vilpitön huolehtiminen, toivominen ja uskomis-
nen kuvastavat rakkauden olemusta. Myös rajojen asettami-
nen, ilo ja suru kuuluvat rakkauden ulottuvuuksiin. Seksuaa-
linen rakkaus kuuluu vain harvoin aikuisten välisiin rak-
kaussuhteisiin.

Me sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät olemme opis-
kelleet empatiaa. Kutsun empatiaa ammatilliseksi rakkaudek-
si. Onhan empatia käsitteellisesti lähellä rakkautta, mutta am-
mattityönä. Empatia eli kyky ja taito asettua toisen ihmisen
asemaan ja ymmärtää ja tulkita toisen tunteita vaatii koulu-
tukseen perustuvia psykologisia ja muita tietoja. Elämäkoke-
mukset kehittävät tätä kykyä. Tunteet ovat keskeisiä empaat-
tisessa eläytymisessä, mutta ammattiauttajat kykenevät myös
tietoisesti asettumaan toisen ihmisen asemaan.

Empaattisella suhtautumisella autamme ihmisiä jaksa-
maan, kuntoutumaan, paranemaan ja harmoniseen kuole-
maan. Empatia kuuluu jokaiseen hoidolliseen kohtaamiseen,
saipa auttamamme henkilö osakseen rakkautta tai ei. Sosiaa-
li- ja terveydenhuolto ilman empatiaa on kylmää toimintaa.

Tietojen lisäksi vahvasti tunteisiin perustuva empatia voi
kuluttaa useita ihmisiä auttavien ja kiireessä työskentelevien
ammattiauttajien voimavaroja siinä määrin, että he eivät jaks-
otaa tunteitaan mukaan työhönsä. He kylmettyvät tai vaiht-
tavat työtä. Ammattiauttajien empaattisen jaksamisen edistä-
miseen tarvitaan työnohjausta, asiakkaiden kohtuullista mää-
rää ja oman työn hallinnan mahdollisuuksia. ■



Hyvä työyhteisö on innovoiva

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Työntekijät ideoivat ja kehittävät työtä ja työtapoja mielellään ja aktiivisesti, mutta ideat eivät mene eteenpäin organisaatioissa. Tähän etsittiin parannusta Osuva-projektissa.

Osuva on Tekes-osarahoitteinen tutkimusprojekti, jolla tutkittiin vuosina 2012–2014 osallistuvaa innovaatiotoimintaa ja sen johtamista edistäviä tekijöitä.

Projektissa etsittiin keinoja parantaa johtamista, luottamusta ja sitoutumista sekä edistää luovuutta ja kehittämistoimintaa sosiaali- ja terveydenhuollon työyhteisöissä. Sillä pyrittiin synnyttämään aito innovaatiotoiminnan ja sen johtamisen tutkimisen sekä kehittämisen kumppanuusverkosto, jonka tavoitteena on sekä menetelmällinen että teoreettinen uuden luominen.

SuPer oli projektissa mukana hyödyntäjäkumppanina samoin kuin Kuntaliitto, Lääkäriliitto, Sairaanhoidtajaliitto, Talentia ja Tehy.

Projektin aikana tuotettiin myös tieellisiä yhteisjulkaisuja, ammattilehtien

artikkeleja sekä opinnäytetöitä. Lisäksi syntyi uusia tutkimushankkeita. THL julkaisee raporttisarjassaan tutkimuksen *Yhdessä innovoimaan – osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalan muutoksessa*.

IDEOIDEN ON MYÖS EDETTÄVÄ

Osuva-projektin yksi havainto oli, että työntekijät ideoivat ja kehittävät työtä ja työtapoja mielellään ja aktiivisesti, mutta ideat eivät mene eteenpäin organisaatioissa.

Projekti osoitti, että innovatiivisuus sosiaali- ja terveysalan organisaatioissa kasvaa, kun työympäristö on suotuista sille. Tämä edellyttää luotettavaa, uudistavaa ja kehittävää organisaatiokulttuuria.

Tähän kulttuuriin vaikuttaa edistävasti muun muassa oikeudenmukainen, dialoginen ja älykäs johtajuus, jossa innovaatioihin kiinnitetään huomiota, annetaan kannustusta ja ideoita käsitellään sekä viedään eteenpäin. Myös organisaation työtavoilla on merkitystä, ja työntekijöillä on oltava vaikutus-



mahdollisuuksia.

Tarvitaan myös aikaa ja tukea ideoinnille ryhmässä, eikä liiallinen työkiire saa estää systemaattista innovaatioiden kehittelyä.

Projektiin osallistunut henkilöstö koki tulleen kuulluksi ja saaneensa lisää vastuuta ja vaikutusmahdollisuutta. He näkivät muun muassa, että menetelmät ovat uusia ja kiinnostavia ja ymmärrys asiakastarpeesta ja palvelusta lisääntyi sekä yhtenäistyi ja palveluverkosto tuli tutuksi.

Lisääntyneen vuorovaikutuksen myötä esimiesten tietoisuus johtamisen merkityksestä kehittyi ja halu ja rohkeus olla esimies lisääntyi. Tuloksena oli välittävämpi ja huolehtivampi esimies. ■

LUE LISÄÄ: WWW.OSUVA-FOORUMI.FI

Työn hallinta ei välttämättä estä sairastumista stressiperäisiin sairauksiin

Työn hallinnan eri osatekijät enustavat työntekijän tulevaa terveyttä ristiriitaisesti, vaikka työn monipuolisuutta ja päätöntävaltaa työssä on totuttu pitämään mielenterveyttä ja sydänterveyttä suojaavina piirteinä.

Tuoreen tutkimuksen mukaan ne ovat kuitenkin eri tavoin ja jossain määrin

vastakkaisesti yhteydessä mielenterveyden häiriöihin ja sydäntauteihin. Vaikutukset vaihtelevat muun muassa työntekijäryhmittäin.

Työn hallinnan eri ulottuvuuksien yhteyttä työntekijöiden terveyteen on tutkinut Matti Joensuu Helsingin yliopistossa tarkastettavassa väitöksessään.

Joensuun mukaan varsinkin suuri

päätöntävalta työssä voi olla myös riskitekijä työntekijöiden terveydelle: se oli usein yhteydessä kohonneeseen mielenterveyden häiriön tai sydäntaudin riskiin.

Tämä riski saattaa tulla esiin yhteyksissä, joissa työntekijän henkilökohtaiset tai työn tai työpaikan muut ominaisuudet eivät tue työntekijää riittävästi. ■



Valkoviiniä silloin tällöin nautiskeleva Vera Anderson on sisustanut huoneensa itse. Pöydällä olevan pitsiliinan on nyplännyt hänen ystävänsä. Perushoitaja ja Bonderupgårdin iltatiimin vastaava Ivan Hemmingsen soittaa talon musiikki-illoissa trumpettia.



Siellä on myös viinikellari

TEEMA- VANHAINKOTI TANSKASTA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Kööpenhaminalaisen Bonderupgårdin vanhukset nauttivat eläinten seurasta ja ulkoilmasta.

Vanhainkotien profiloituminen on uusi trendi Tanskassa.

94-vuotias Vera Anderson istuu antiikki-sohvalla huoneessaan vanhainkoti Bonderupgårdissa Kööpenhaminassa. Huone on kuin palanen kuningatar Annan linasta.

– Ihan itse olen sisustanut, huonekalut tuotiin tänne vanhasta kodistani. Minun ei tarvinnut palkata suunnittelijaa, Anderson nauraa.

Hän ottaa pöydältä viinilasins ja kohoittaa sitä hieman ylemmäs. Bonderupgårdissa iltatiimin vetäjänä työskentelevä perushoitaja Ivan Hemmingsen avaa viinikellarista hakemansa tonkan ja painaa hanaa. Andersonin kiittää ja siemaisee lempijuomaansa, makeaa valkoviiniä.

– Me emme enää osta tänne viiniä pulloissa, koska juomaa on niissä liian vähän – pullot eivät enää riittäneet, Ivan vitsailee.

Hän painottaa, että kyseessä on van-

husten koti. Jos vanhuksella on ollut tapana nauttia viiniä ruuan kanssa kotonaan, saa hän viiniä myös vanhainkodissa.

Bonderupgårdin 58 huoneessa asuu yhteensä 62 vanhusta – joukossa on muutama naimisissa oleva pariskunta. Aukkaat ovat yli 68-vuotiaita, kolme asukkaista on täyttänyt sata vuotta. Hiljattain pois nukkui 107-vuotias rouva. Talon 75 työntekijää toimivat kuudella eri osastolla, joista kahdessa hoidetaan dementiaipotilaita.

Tanskassa tähdätään siihen, että vanhukset asuisivat kotonaan mahdollisimman pitkään. Tätä linjaa tuetaan ehkäisevällä toiminnalla. Sosiaalityöntekijät käyvät yli 70-vuotiaiden vanhusien kotona aina viiden vuoden välein ja kartoittavat, miten vanhuksen elämä sujuu.

– Jos tilanne on huono, ottavat sosiaalityöntekijät yhteyttä lääkäriin. Tarvittaessa vanhukset siirtyvät asumaan vanhainkotiin.



1. Vasemmalla istuva Karen Larsen on asunut Bonderupgårdissa muutaman vuoden, Anny Billing noin vuoden. Larsen osallistuu mielellään kaikkeen muuhun vanhainkodin toimintaan, paitsi elokuvailtoihin. Billing pitää erityisesti liikunnasta. **2.** Ingrid Marie Båthagen on työskennellyt Bonderupgårdissa aiemmin hoitajana, nyt hän on asukkaan roolissa. Hän nauttii olostaan vanhain-

Ivanin mukaan vanhuksset ovat myös hyvin tietoisia siitä, millaista apua ja tukea he voivat kaupungilta odottaa. Moni ottaa yhteyttä kaupungin työntekijöihin jo ennen sosiaalityöntekijöiden kotikäyntejä.

TEEMAVANHAINKODIT YLEISTYVÄT

Yksi sokkeloisen rakennuksen käytävistä päättyy yhteiseen tilaan, jossa rouvat ovat kerääntyneet suuren ruokapöydän ympärille. Pyörätuolissa istuvan rouvan jaloissa tallustelee vihreä arapapukaija. Ikää taitaa silläkin olla, sulkasato on vienyt osan hapsuisesta peitteestä. Papukaija tietää paikkansa tässä yhteisössä, eikä noteeraa puolen metrin päässä juoksentelevaa koiraa.

Tanskassa on viimeisen kahden–kolmen vuoden aikana yleistynyt trendi, jossa palvelutalot profiloituvat tietyn tyyppiseen toimintaan. Myös Bonderupgård sai vuonna 2013 oman profiilin – nyt vanhainkodissa painotetaan eläin- ja ulkoilmateemaa.

– Mielestäni se on yksi parhaista teemoista, joita on. Kööpenhaminasta löytyy myös uskontoon ja musiikkiin painottuneita vanhainkoteja sekä seksuaalivähemmistöille suunnattu vanhainkoti. Uskon, että trendi profiloitua tiettyyn toimintaan leviää jatkossa ympäri Tanskaa, Ivan Hemmingsen sanoo.

Ivan alkoi tuoda koiriaan mukanaan töihin työuransa alussa, vuonna 1995. Nyt Bonderupgårdissa on työntekijöiden omistamien terapiakoirien lisäksi papukaijoja, undulaatteja, marsu ja kani. Kesällä vanhainkodin puutarhaan muutti myös neljä kanaa. Taloon yritettiin saada myös muutama lemmikkiopissa, mutta niille kaupunki ei myöntänyt lupaa.

– Eläimet ja ulkoilu lisäävät iloa ja asukkaiden sekä työntekijöiden terveyttä. Kun ympäristö on virikkeellinen, vähenee myös vanhusten lääkkeiden käyttö.

Vaikka eläimet ovat Bonderupgårdissa läsnä joka päivä, eivät vanhuksset voi tuoda mukanaan omia lemmikkejään. Vain linnut ovat poikkeus. Kokemus on osoittanut, että muiden lemmikkien tuomisesta voi seurata hankaluuksia.

– Se ei toimi, jos asukkaan koira käyttäytyy aggressiivisesti muita kohtaan tai jos vanhus ei enää kykene pitämään huolta lemmikistään.

ELOKUVA- JA BAARI-ILLAT MUUTTIVAT HILJAISEN ARJEN

Kanat pilpattavat häkissä Bonderupgårdin puutarhassa.

– Ne munivat päivittäin nelisen munaa. Yksi vanhuksista käy heti aamulla keräämässä ne talteen ja kaikki syödään, Ivan Hemmingsen kertoo.

Vanhainkodin piha näytti hänen mukaansa viisi vuotta sitten pikemminkin hautausmaalta kuin puutarhalta. Henkilökunta päätti kunnostaa alueen, jotta asukkaille voitiin tarjota enemmän virikkeitä. Koska kaupunki ei myöntänyt urakalle rahoitusta, säästettiin rahat talon budjetista.

– Saimme kerättyä rahaa muun muassa tinkimällä yhteinä kesänä työntekijöiden määrästä. Koko henkilökuntamme sitoutui tähän päätökseen, vaikka päätös ei tainnut olla ihan laillinen, Ivan toteaa.

Pihalta kitkettiin pois myrkylliset kasvit ja puutarhaan rakennettiin ramppi, jota pitkin pääsee kulkemaan pyörätuolilla sekä rollaattorilla. Lisäksi puutarha aidattiin, jotta demen-toituneetkin voivat liikkua siellä vapaasti. Puutarhassa viete-tään nykyään paljon aikaa ja kesäisin siellä järjestetään grilli-juhlia.

Bonderupgårdissa käynnistettiin joitakin vuosia sitten myös sosiaaliministeriön rahoittama projekti, jossa vanhainkodin arkeen kehitettiin uutta ohjelmaa.

– Ongelmana oli se, että asukkaiden arkea rytmittivät ai-noastaan ruokailuajat, eikä oikein mitään erityistä tapahtu-



kodissa ja kehuu, että asukkaita kohdellaan erittäin hyvin. **3.** Viisivuotias arapapukaija Fie valikoi seuransa tarkasti. Papukaija on hyväksynyt ystäväkseen tiiminvetäjä Lisa Petterssonin.

nut. Talossa oli aivan hiljaista kello kahden aikaan päivällä. Halusimme lisää aktiviteetteja.

Vanhainkotiin palkattiin neljä työntekijää suunnittelemaan päivä- ja iltatoimintaa. Kahdeksan kuukauden jälkeen käyttöön valittiin suosituimmat ohjelmat ja ne sulautettiin osaksi viikkoaikataulua.

– Maanantaisin vanhukset katselevat elokuvia, syövät popcornia ja voivat nauttia lasin viiniä. Keskiviikkoisin on kahvilateema, ja meillä on elävää musiikkia sekä bingoa tai keskustelemme.

– Perjantaisin meillä on baari, jossa kuuntelemme musiikkia ja juomme drinkkejä. Lauantaisin järjestämme juhlia, Ivan luettelee.

– Vanhusten omaiset eivät osallistu hoitotyöhön, mutta otamme heidät mielellämme mukaan muuhun toimintaan esimerkiksi iltaisin, hän lisää.

Talon asukkaat saavat herätä ja mennä nukkumaan oman rytminsä mukaan. Aamupala asetetaan tarjolle puoli seitsemän aikoihin, lounas kahdeltatoista ja illallinen viiden jälkeen.

– Valmistamme ruuan täällä itse. Jotkut vanhainkodit käyttävät suurkeittiöissä valmistettuja ruokia. Uskon kuitenkin, että moni suurkeittiö sulkeutuu lähivuosina. Kaupunginjohtajamme haluaa, että vanhuksista pidetään huolta ja että kiinnitämme huomiota siihen, mitä he syövät.

MUUTTUVA TEKNOLOGIA ON RASITE

Ivan Hemmingsenin mukaan hoitotyö on muuttunut Tanskassa valtavasti parinkymmenen vuoden aikana. Maan talous on sukeltnut. Käytettävissä olevien varojen väheneminen tarkoittaa, että työtä on entistä vaikeampi toteuttaa niin hyvin

kuin haluaisi.

– Ja sitten toimistotyöntekijät sanelevat meille, miten vanhustyö pitäisi hoitaa, perushoitaja tuhahtaa.

Hänen mukaansa rutiinitöihin jää aivan liian vähän aikaa.

– Meille tulee kolmen vuoden välein uusi tietojärjestelmä, jonka sanotaan olevan aiempaa parempi. Nyt on mennyt puolitoista vuotta ja taas on tulossa uusi järjestelmä. Pahinta on se, että jatkuvassa muutoksessa emme opi käyttämään yhtään järjestelmää kunnolla, mikä lisää virheiden riskejä.

Ivan kertoo esimerkin. Eräs talon asukkaista, isokokoinen rouva, pitää suklaasta ja kekseistä. Diabeteksesta huolimatta rouva ei lopeta herkkujen syömistä, ja hänelle on annettava insuliinia.

– Minulta vie noin seitsemän minuuttia, kun käyn hänen luonaan. Sen jälkeen on kirjauduttava koneelle ja tietojärjestelmään, käytävä läpi henkilön tiedot, kirjattava tiedot ja tallennettava. Vanhassa

järjestelmässä tietoja oli mahdollista muuttaa seitsemän tunnin ajan. Uudessa järjestelmässä en voi tehdä muutoksia sen jälkeen, kun olen tallentanut tiedot. Minun on kirjoitettava samat asiat uudestaan.

– Dokumentointiin menee vähintään kaksi kertaa enemmän aikaa kuin suoraan potilastyöhön. Se stressaa henkilöä.

Työympäristön muutoksista huolimatta Hemmingsen nauttii työstään ja kertoo, että Bonderupgårdissa moni asia on hyvin. Henkilökunta viihtyy talossa ja sairauspoissaoloja on vähän. Vanhainkoti on saanut myös hyvät arviot vanhusten perheiltä.

– Moni alueen asukas käy täällä päivätoiminnassa. He tietävät rutiinimme ja sen, että asiakkaat hoidetaan meillä hyvin. Toisin kuin moneen muuhun paikkaan, tänne on tuloja jonoksi asti. ■



SELKÄKIVUT OVAT YLEISTYNEET – SELKÄSAIRAUDET EIVÄT

Suomalaiset väestötutkimukset ovat antaneet selvän kuvan selkäoireiden ja -kipujen esiintyvyydestä. Viimeisimmän Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan selkäkipujen esiintyvyys on edelliseen tutkimukseen verrattuna kasvanut.

Tutkimuksen mukaan selkäkipu on yleistynyt sekä miehillä että naisilla, eniten 30–54-vuotiailla. Toisaalta oireiden tai kivun esiintyvyys ei tarkoita selkäsairautta. Sairauslomalle jäätiin selkäsairauden takia vuonna 2013 vähemmän kuin vuonna 2012. Tämän myönteisen kehityksen voisi ajatella näkyvän myös selkäsairauden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvien määrän vähenemisenä.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa selkäsairauksien diagnosointia, hoitoa ja kuntoutusta ovat linjanneet Käypä hoito -suositukset. Alaselän sairaudet -suositus julkaistiin vuonna 2001, Aikuisten alaselkäsairauksien suositus 2008 ja uusin, otsikoltaan täsmentynyt Alaselkäkipu-suositus syksyllä 2014. Suosituksista on julkaistu omat lyhennetyt versiot myös potilaille.

AIKAA, NEUVONTAA JA AKTIIVISTA ITSEHOITOA

Kun tutkimustieto selkäsairauksista ja -kivuista lisääntyy, periaatteet ovat täs-

mentyneet. Nykyisissä suosituksissa korostetaan sitä, että tutkimukseen tulisi käyttää riittävästi aikaa, jotta vakavat ja spesifit syyt sekä mahdollinen hermojuuripuristus tunnistettaisiin. Selkäpo-

Tee ryhtitesti

Näin löydät selkärankasi luonnollisen asennon:

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa seinää vasten, kantapäät noin viisi senttimetriä irti seinästä ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Vedä napaa kevyesti sisään ja ylöspäin kohti lapaluita.
2. Pidä pää suorassa, katse suoraan eteenpäin ja niska pitkänä, jolloin leuka painuu hiukan alaspäin. Pyri pitämään päälaki korkealla.
3. Yläselässä lapaluut ovat symmetrisesti, kun solisluut ovat vaakatasossa ja hartiapysyvät rentoina eivätkä olkapäät työnny eteenpäin.
4. Hyväryhtisessä asennossa seinän ja lannerangan väliin jää noin kämmenen paksuinen tila eli voit laittaa kämmenesi selän ja seinän väliin. Jos kämmenesi mahtuu seinän ja lannerangan väliin eikä tyhjää tilaa jää paljon kämmenen ja seinän väliin, lannenotko ei ole korostunut eikä suolistunut. Samalla varpaiden tulee osoittaa eteenpäin, kuten polvienkin. Polvet eivät saa yliojentua.

tilaan neuvontaan tulisi löytää aina aikaa, ja potilaan tulisi itse aktiivisesti osallistua hoitoon. Suosituksessa korostetaan kivun riittävää lääkettä, vuodelevon välttämistä ja jatkuvien toimien jatkamista. Kivun pitkittyessä potilaan omatoiminen, aktiivinen yleiskuntoa ja lihasvoimaa parantava harjoittelu on keskeisiä.

Suomen Selkäliitto ohjaa ihmisiä aktiiviseen selän itsehoitoon. Selkäliitto tarjoaa esimerkiksi maksutonta neuvontaa sekä selkätietoa ja ohjeita selän omatoimiseen hoitoon Selkäkanava-verkkopalvelussa, www.selkakanava.fi. Lisäksi paikalliset selkähdistykset eri puolilla Suomea järjestävät muun

muassa ohjattua liikuntaa ja vertaistukea jäsenilleen. Oikean tiedon, aktiivisen itsehoidon ja vertaistukitoiminnan avulla yksittäiset ihmiset saavat ongelmiinsa ratkaisuja. ■

PIRJO AILANTO
SUOMEN SELKÄLIITTO RY

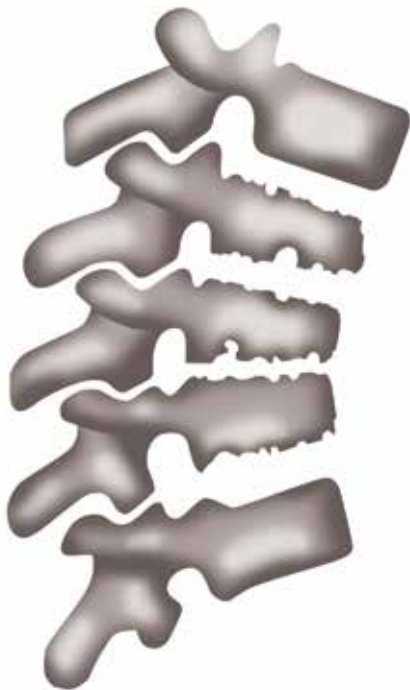
SUOMEN SELKÄLIITTO ON SELÄN HYVINVOINNIN ASiantuntija. SELKÄLIITON PÄÄTOIMINTAMUODOT OVAT SELKÄNEUVONTA, TERVEYSVIESTINTÄ SEKÄ SELKÄYHDISTYSTEN AKTIIVIN JA TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISTEN KOULUTUS. LISÄTIETOA WWW.SELKALIITTO.FI

Scheuermannin tauti

RINTARANGAN KUMARASELKÄISYYS

Scheuermannin tauti kuvattiin ensimmäisen kerran 1920. Taudissa selkänikamien kasvu on häiriintynyt ja rintarangan kyfoosi on korostunut kiilamaisten nikamien vuoksi.

Scheuermannin taudin toteamiseksi



Tyypilliset muutokset, peräkkäiset kiilamaiset nikamat rintarangan alueella Scheuermannin taudissa.

si tarvitaan vähintään kolme peräkkäistä kiilamaista nikamaa, joiden kiilamaisuusaste on vähintään viisi astetta. Muita rintarangan radiologisia muutoksia ovat muun muassa epätasaiset päätelevyt, Schmorlin keräset, välilevyn kaventuminen ja nikamien pidentyminen. Klassisessa Scheuermannin taudissa kyfoosin huippu on rintarangan tai rintalannerangan alueella. Scheuermann-muutoksia tavataan myös lannelordosisin alueella, tällöin sitä kutsutaan epätyypilliseksi Scheuermannin taudiksi.

Scheuermannin taudin esiintyvyys vaihtelee 0,4 ja kahdeksan prosentin välillä tutkimuksista riippuen. Suuren tunnetun rintarangan kyfoosi on yleisempi pojilla kuin tytöillä, mutta myös vastakkaisia tutkimustuloksia on esitetty. Scheuermannin taudin syntyä ei vielä tarkkaan tiedetä ja siksi syntyteorioita on useita. Tutkimuksissa on todettu, että perimällä, hormonaalisilla ja mekaanisilla tekijöillä voi olla vaikutusta kiilamaisten nikamien syntyyn. Pitkän aikavälin ennuste Scheuermannin potilailla on melko tuntematon. Pitkän aikavälin – yli 30 vuotta – seurattututkimuksissa on todettu, että Scheuermann-potilailla on enemmän kipuja selän alueella kuin kontrolliryhmässä olleilla. Tutkimukseen kuuluvien kipuoireet eivät kuitenkaan vaikeuttaneet päivittäisiä toimintoja tai työssäkäyntiä.

HOIDOT

Koska taudin luonnollinen kulku on hyvä, hoitokin on yleensä konservatiivinen. Kirjallisuuden mukaan konservatiivinen hoito, kuten fysioterapia ja korsettihoito, on tehokasta Scheuermannin tautiin. Operatiivinen hoito on harvoin tarpeellinen Scheuermannin taudissa. Jos kuitenkin kyfoosin aste on suuri ja se hankaloittaa toimintakykyä, rintaranka suoritetaan leikkauksella.

LYHYESTI

Scheuermann-potilailla on väestöä suurempi riski selkäkipuihin.

Scheuermann-potilaat raportoivat koetun elämänlaatunsa ja terveydentilansa heikommaksi kuin väestöverrokki.

Toiminnalliset haitat päivittäisessä elämässä ovat yleisempiä Scheuermannin potilailla kuin väestössä keskimäärin.

LEENA RISTOLAINEN
TETEELLINEN TUTKIMUS ORTON
INVALIDISÄÄTIÖ ORTON

INVALIDISÄÄTIÖN TOIMINTA KOOSTUU KESKUSPUISTON AMMATTIOPIILAITOKSESTA, ORTON PROSTA SEKÄ TUTKIMUS JA KOULUTUS ORTONISTA. KONSERNIIN KUULUU YRITYSTOIMINTANA TUNNETTU ORTON OY, MIKÄ TARJOAA SEKÄ OPERATIIVISTA ETTÄ KUNTOUTUKSELLISTA HOITOA. LISÄTIETOA WWW.INVALIDISÄÄTIÖ.FI JA WWW.ORTON.FI

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet -artikkelisarjassa käsitellään tuki- ja liikuntaelimestöä 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.

TÄTÄ ON
TOIVOTTU



IKÄÄNTYNEIDEN ALKOHOLIN- KÄYTTÖ ON ARKIPÄIVÄISTYNYT

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA INGIMAGE

Ikääntynyt ei kestä alkoholia samalla tavalla kuin nuorempi ihminen. Kun koktailiin lisätään vielä päivittäiset lääkkeet, lopputuloksena voi olla kaatuilua, sekavuutta ja tapaturmia.

Suuret ikäluokat ovat ensimmäinen sukupolvi, joille alkoholinkäyttö on ollut osa elämää koko aikuisiän. Edeltävä sukupolvi, yli 85-vuotiaat, eivät nuoruudessaan tottuneet käyttämään alkoholia säännöllisesti, mutta hekin lisäsivät kulutusta alkoholikulttuurin vapautuessa. THL:n erikoistutkija Anni Vilko kuitenkin korostaa, ettei eläkeikäisiä pidä syyllistää asiasta.

– Pitää pystyä erottamaan haitallinen ja haitaton käyttö. Alkoholin kohtuukäytöllä voi olla hyödyllisiä vaikutuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja rentoutumiseen.

Ikääntyneen pitäisi kuitenkin olla tietoinen siitä, että alkoholin vaikutukset voivat olla erilaisia kuin nuorempana. Yli 65-vuotiailla riskirajat ovat huomattavasti alhaisemmat kuin työikäisillä. Kerralla ei pitäisi ottaa yli kahta annosta, eikä viikossa yli seitsemää annosta.

– Useimmiten alkoholinkäytön vähentäminen käy luonnostaan. Ikääntyessä humaltuu pienemmästä määrästä, mikä johtuu kehon nestetasapainon muuttumisesta.

Myös tietyt sairaudet ja lääkkeet heikentävät alkoholin sietokykyä. Joidenkin lääkkeiden kanssa alkoholia ei pitäisi käyttää lainkaan tai sitä pitäisi käyttää erityisen varovaisesti. Tällaisia ovat uni- ja rauhoittavat lääkkeet, kipu-, masennus-, epilepsia- ja nesteenpoistolääkkeet sekä sydän- ja verisuonilääkkeet.

– Ikääntyneellä voi olla lääkkeissä valmiiksi sellainen yhdistelmä, etteivät ne sovi oikein yhteen. Kun hän lisäksi ottaa

alkoholia, seurauksena saattaa olla sairauden paheneminen tai jopa sekavuustila. Iäkkäitä pitäisi valistaa enemmän lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytöstä.

SUURKULUTUS ON ISO RISKI

Ikääntyneiden alkoholin ongelmakäyttäjien määrä on kasvanut viime vuosikymmeniä. Yli 65-vuotiaiden kuolleisuus alkoholiperäisiin sairauksiin ja alkoholimyrkytyksiin on kaksinkertaistunut kahden viime vuosikymmen aikana. Alkoholikuolleisuus on kaikkein korkeinta vuosina 1946–1950 syntyneissä suurissa ikäluokissa. Vertailussa on otettu huomioon ikäryhmien koko.

Osa ikääntyneistä suurkuluttajista on käyttänyt runsaasti alkoholia koko aikuisiän, osa on alkanut käyttää enemmän vasta eläkeiässä. Riskikäyttöön altistavat tekemisen puute, sairauden aiheuttama ahdistus, yksinäisyys, leskeksi jääminen ja kuoleman pelko.

Runsas käyttö vaikuttaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyyn. Ikääntyneen käyttäytyminen saattaa muuttua, ihmisuhteet vaikeutuvat ja mieliala laskee.

– Hän saattaa kolhia itseään, kaatuu ja pahimmillaan saa lonkkamurtuman. Näistä aiheutuu inhimillistä kärsimystä ja suuret kustannukset. Siksi terveyden ja sosiaalialan työntekijöiden pitäisi ottaa päihteiden käyttö rohkeasti puheeksi, kun he huomaavat riskikäyttöä, Vilkkö kehottaa.

Iäkkään ihmisen alkoholin riskikäyttöä ei aina huomata. Hän saattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle esimerkiksi tasapaino- tai muistiongelmiin vuoksi. Oireet laitetaan helposti vanhuuden piikkiin, vaikka niiden taustalla olisi runsas alkoholin käyttö.

– Jos asia huomataan ja uskalletaan ottaa puheeksi, sillä voi olla yllättävän iso merkitys. Asiakas ei välttämättä ole miettinyt sitä, että monet hankaluudet elämässä helpottuisivat, jos vähentäisi juomista tai lopettaisi kokonaan. Vanhempi sukupolvi saattaa salailla juomistaan, jolloin voi tuntua helpottavalta puhua asiasta ääneen.

Pitkäaikainen, säännöllinen, runsas alkoholin käyttö vaikuttaa yksilöllisesti terveyteen. Toiset kestävät runsasta juomista paremmin, toiset sairastuvat jo vähemmästä. Pahimmillaan pitkään jatkunut juominen voi aiheuttaa jopa alkoholidementian.

– Alkoholin käytön lopettamisella on valtavan hyödyllisiä vaikutuksia, vaikka olisi tapahtunut jo rajujakin muutoksia. Muut muistisairaudet etenevät, mutta alkoholidementia ei ole etenevä sairaus. Juomisen lopettaminen saattaa parantaa muistia merkittävästi.

Ikääntyneille on tarjolla samat päihdepalvelut kuin nuoremmille, mutta Vilkon mukaan palvelut eivät ole heille riittäviä.

– On ikääntyneitä, jotka tarvitsisivat päihdepalveluja kotiin. Joissakin kunnissa onkin aloitettu iäkkäiden päihdeasiakkaiden kotikuntoutus, mikä on tervetullutta kehitystä. Olisi myös tärkeää, että päihdehuolto ja kotihoito tiivistäisivät yhteistyötään. ■

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

Vanhusten päihteiden käytöstä olisi hyvä olla enemmän asiaa.

Mielenterveys- ja päihdepuolen asioista lisää, koska ne ovat maassamme suuressa roolissa ihmisten elämässä, ikävä kyllä, ja koska työskentelen sillä puolella.

Asiakirjoitukset ovat asiallisia, niitä enemmän.

Lehdessä voisi olla enemmän asiantuntija-artikkeleita.

Toivon, niin kuin lehdessä onkin, pääosin ammatillisia artikkeleita. Hömppää kun voi lukea sitten muistakin lehdistä :)

Käytännön vinkkejä vanhusten hoitotyöhön.

Jatkakaa samaan malliin!

Lapsille ei saa huutaa

Kuusivuotias Miila Patovirta on esikoulussa päiväkotiki Omenapuistossa Helsingissä. Hänen mielestään kivointa päiväkodissa on syntymäpäivien viettäminen, tylsintä on päiväunet.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen, joka ei huuda koko ajan. Välillä hoitajat huutavat, mutta se on hyvä, etteivät ne huuda koko ajan. Mutta minulle ei yleensä huudeta.

Milloin hoitajat ovat mukavia?

Silloin kun olen pukeutunut tosi nopeasti. Ne sanoo, että hyvä kun puit nopeasti. Minulla on lempihoitaja, eskariopie Minna. Hän on tosi kiva ja kiltti, ainakin minulle.

Mikä on kivointa päiväkodissa?

Syntymäpäivien viettäminen. Kun mulla oli synttärin, sain pienen lelun ja kortin ja sitten myös laulettiin. Tarjosin keksejä kaikille.

Onko sinulla kavereita päiväkodissa?

On, mutta paras ystäväni lähti Intiaan talveksi. Leikin muiden kanssa, mutta he eivät ole yhtä hyviä ystäviä.

Millaista on esikoulussa?

Mukavaa. Me tehdään kaikenlaisia tehtäviä. Niistä puolet on helppoja ja puolet vähän vaikeita. Kivointa on jumpata salissa. Meillä on siellä jumpparata.

Onko päiväkodissa joskus tylsää?

Vain joskus. Silloin kun on leikkihetki, eikä keksi mitään tekemistä. Mutta jossain vaiheessa aina keksii jotakin.

Nukutko päiväunet päiväkodissa?

En yleensä nukahda, mutta hoitajat luulevat, että nukun. Inhoan päiväunia. Onneksi siellä luetaan satu tai kuunnellaan äänikirjaa.

Jos saisit päättää, mitä päiväkodissa tehtäisiin enemmän?

Katsoisimme elokuvia salissa. Tiedän, että siellä on yksi Barbie-elokuvakin, joten me katsottaisiin sitä. Samalla söisimme elokuvakeksejä. Eikä koko päivänä nukuttaisi päiväunia.

Ensi syksynä menet kouluun. Odotatko jo sitä?

Joo, koska päiväkodissa on jo vähän tylsää. Luulen, ettei koulussa ole tylsää. Menin eilen isosiskoni kouluun, koska siellä oli sellainen päivä, että vanhempien ja pikkusiskojen piti mennä sinne. Siellä oli ihan kivaa. ■

PÄIVÄKOTI OMENAPUISTOSSA ON 66 LASTA, JOISTA 20 ON ESIKOULULAISIA. HENKILÖKUNTA HALUAA LUODA LAPSELLE RAUHALLISEN JA KIIREETTÖMÄN KASVUYMPÄRISTÖN, JOSSA KASVATAJA KOHTAA LAPSEN YKSILÖLLISESTI PÄIVITTÄIN.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Punkkeja on jo Lapissakin

Suomen puutiaiskanta on vahvistunut ja vakiintunut aina Lapin eteläosia



INGIMAGE

myöten. Havaintoja on etelästä aina Perämeren pohjukkaan asti. Suomenselän alue on edelleen harvalukuinen muihin alueisiin nähden.

Turun yliopiston eläinmuseo avasi kesän ja syksyn ajaksi nettisivuston, jonne kansalaiset saattoivat kertoa puutiaishavainnoistaan. Heti ensimmäisillä viikoilla saatiin satoja vastauksia. Kyselyn sulkeutuessa vastausten määrä oli 4371.

Verkko-osoitteessa www.puutiaiset.fi julkaistu tuore kartta kertoo puuti-
aisten levinneisyydestä. ■

Väsynyt kuski on liikenneteriski

Kuljettajan väsymys on osatekijänä todennäköisesti yli kolmanneksessa kaikista liikenneonnettomuuksista. Valtiosa väsymysohnettomuuksista tapahtuu öisin ja iltaapäivisin.

Väsymys ja rattiin nukahtaminen ovat olleet välittömänä syynä noin kahdeksassa prosentissa kuolemaan johtaneista onnettomuuksista.

Neljän tunnin yhtämittainen autoilu aamuyöllä vastaa ajamista noin yhden promillen humalassa. Raskas ate-

ria ja sokeripitoiset ruoat lisäävät nekin väsymystä ja huonontavat ajokykyä. ■



Syömishäiriöön heti kiinni

Syömishäiriöiden Käypä hoito-suositus on päivitetty. Syömishäiriöiden hoito tulisi toteuttaa ensisijaisesti avohoitona. Varhainen puuttuminen parantaa todennäköisesti ennustetta.

Ravitsemustilan korjaaminen, tiedollinen ohjaus ja terapeuttilinen lähestymistapa ovat hoidon kulmakiviä. Läheisten tukeminen aloitetaan heti hoidon alussa.

Syömishäiriön tunnistamisen varhaisessa vaiheessa to-



INGIMAGE

dennäköisesti lyhentää sairastamisaikaa ja parantaa ennustetta.

Jo pieni puuttuminen syömishäiriöepäilyssä voi normalisoida tilanteen. Terveystienhuollon ammattilaiset, opettajat ja urheiluvallmentajat ovat tällöin avainasemassa.

Moni syömishäiriötä sairastava paranee ilman erityistason hoitoa. Hoitopaikka ei tutkimusten mukaan vaikuta syömishäiriön ennusteeseen. ■



JOOA JOO...

”Mihin tässä tarvittiin selvitys? Selvääkin selvempi asia jo ennen tätä kallista selvitystä.

NIMIMERKKI ARSKI64 KOMMENTOI
SUPERIN TEKEMÄÄ KOTIHOIDON
SELVITYSTÄ MTV3:N VERKKOSIVUJEN
KESKUSTELUPALSTALLA.

MTV3 VERKKOSIVUT 27.1.2015

Vertailu

Sairaaloissa hoidettiin

vuonna 2013

alkoholisista

23 877 asiakasta.

Heistä **73 %**

oli miehiä ja

27 % naisia.



THL



INGIMAGE

Haastetta liikkumiseen: Hiit, Tabata, TRX ja Crossfit

TEKSTI MAARIT MÄKINEN



MAARIT MÄKINEN
KUNTONEUVOJA,
LIIKUNNAN ASIAANTUNTIJA

Jos koet, että haluaisit hie-
man haastaa itseäsi liikunnan
kautta, HIIT, Tabata, TRX ja
Crossfit voivat olla sinun jut-
tusi. Niissä syke nousee korke-
alle ja rasva palaa, koska suu-
ret lihasryhmät tekevät töitä.

Mutta mitä ne pitävät si-
sällään?

HIIT – NOPEAA INTERVALLIHARJOITTELUA

Hiit-intervallit ovat saaneet nimensä termistä high-intensi-
ty-interval-training. Ne tarkoittavat kovatehoista intervalli-
spurtteja, jonka jälkeen seuraa matalalla teholla tehty palautte-
lu. Harjoittelu kohottaa kuntoa nopeasti. Se vaikuttaa erityi-
sen tehokkaasti terveydelle haitalliseen sisäelinasvaan.

Treeni kohottaa kuntoa ensimmäisten viikkojen aikana jo-
pa kolme kertaa nopeammin kuin perinteinen, matalatehoi-
nen kestävyystreeni. Tuoreen tutkimuksen mukaan interval-
liharjoittelu näyttäisi laskevan veren kolesterolia jopa tehok-
kaammin kuin aerobinen liikunta. Lisäksi se kohottaa kun-
toa, kuluttaa kaloreita ja parantaa insuliiniherkkyyttä yhtä hy-
vin kuin pituudeltaan kaksinkertainen aerobinen harjoitus.

Harjoitus kestää lämmittelyineen lyhimmillään noin 20–
30 minuuttia. Huonokuntoinen pääsee alkuun jo neljän mi-
nuutin treenillä. Jos on aloittelija, ikää yli 45 vuotta tai ris-
kisairauksia, kannattaa keskustella ennen treenien aloittamis-
ta lääkärin kanssa.

TABATA – NELJÄN MINUUTIN TEHOTREENI

Intervallitreeni Tabata on hyvä keino polttaa kaloreita ja saa-
da hiki pintaan nopeasti. Menetelmän kehitti japanilainen lii-
kuntatieteilijä Izumi Tabata. Tabata-harjoittelun treeniohjel-

ma muodostuu yleensä neljästä intervallista. Yhtä harjoitetta tehdään ensin 20 sekuntia, ja sitten pidetään kymmenen sekunnin tauko. Tämä toistetaan kahdeksan kertaa.

Kyse on siis intensiivisestä neljän minuutin harjoituksesta. Lopussa jäähdytellään 5–10 minuuttia. Tyypillisiä liikkeitä ovat erilaiset yleisliikkeet, punnerrukset, viivajuoksu, kahvakuulaheilautukset, hyppynaruhypyt, leuanvedot, maastavedot ja kyykyt.

TRX – NAUHA HAASTAA SYVÄT LIHAKSET

TRX on kannettava harjoitusväline, joka syntyi Yhdysvaltojen Merijalkaväessä, Navy Sealsissa. TRX:n keksijä Randy Hetrick kokeili vanhan jujutsuvyön ja laskuvarjojäänteiden yhdistelmää, ripusti käsintehdyn viritelmän oven yli huomasi luoneensa monipuolisen prototyypin. Hän pystyi tekemään punnerruksia, erinäisiä vetoja, hauiskääntöjä, hartianostoja, selkä- ja ojentajaliikkeitä ja lukuisia muita harjoituksia.

Nauhatreenin keskeisenä työkaluna on treenaajan vartalo, jota aktivoidaan kahdesta kahvallisesta nauhasta koostuvalla TRX:llä ja erilaisilla liikesarjoilla. TRX-liikkeet käyvät koko kehoon: laite haastaa käyttäjän tasapainon sekä erityisesti keskivartalon syvien lihasten aktivoinnin. TRX-laitteen voi ostaa esimerkiksi netistä. Treenaaminen onnistuu muun muassa YouTuben videoita seuraten.

Jos on pieni asunto, nauhat eivät vie paljoa tilaa. On kuitenkin oltava ovi, johon ne voidaan kiinnittää. Harjoitukset tehdään niin, että asetutaan oven sille puolelle, jonne ovi ei

SYKE NOUSEE KORKEALLE JA RASVA PALAA, KOSKA SUURET LIHASRYHMÄT TEKEVÄT TÖITÄ.

Maltilla liikkeelle, terve järki mukana!

Useat liikuntatutkijat väittävät, että muutama minuutti tiukkaa liikuntaa vastaa vaikutuksiltaan usean tunnin rehkimistä.

Selvää on, että huonokuntoinenkin hyötyy lyhyistä tehopyrähdyksistä sen sijaan, että aina vain kävelee samalla kohtuuskykkeellä tasavauhtisia lenkkejä. Terve järki on kuitenkin tässäkin asiassa syytä ottaa huomioon.

Jos on kovin heikko kunto, kannattaa muistaa keskustella ensin lääkärin kanssa, voiko tehdä intervalliharjoittelua. Lisäksi tulisi lämmitellä ainakin jonkin aikaa ennen tehospurttien tekemistä. Kylmiltään ei kannata aloittaa, ettei saa sairauskohtausta.

Jos pystyt kävelemään kolmanteen kerrokseen ilman että hengästyt kovasti, kuntosi on kohtalainen ja voit todennäköisesti tehdä kohtuukuormitteista intervalliharjoittelua.

Aloittelijan intervallitreeni

HIIT-ohjelman voi aloittelijakin helposti rakentaa itse.

Alkulämmittely kannattaa tehdä esimerkiksi kuntopyörällä. Sen jälkeen tehdään pyörällä 15–30 sekunnin tehokkaita vetoja, sitten 30 sekuntia palautelua, ja perään uusi veto. Intervalleja tehdään noin 20 minuutin ajan. Lopussa jäähdytellään.

Kunnon kasvaessa nyrkkisääntönä voi olla, että harjoitellaan täydellä teholla yhtä kauan kuin palautellaan, esimerkiksi 1:1 minuuttia. Pikatreeni sopii yhdistettäväksi myös tehokävelyyn, juoksuun, uintiin, vesijuoksuun, kahvakuulatreeniin tai hiihtoon.

aukea. Kiinnittämiseen ja säätämiseen voi tarvita apua. Käsi- lihaksissa tulee myös olla jonkin verran voimaa, jotta pystyy kannattelemaan itseään lankkuasennossa. Sisäliikuntajalkineet ovat myös välttämättömät, jotta jalat pysyvät lenkeissä.

CROSSFIT – MONIPUOLISTA HARJOITTELUA

Crossfit on voima- ja kunto-ohjelma, jota alun perin ovat käyttäneet amerikkalaiset palomiehet, poliisit, ammattisotilaat ja urheilijat. Myöhemmin lajista on tullut erittäin suosittua myös tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa. Crossfit sopii kaiken- tasoisille treenaajille iästä, urheilutaustasta tai lähtötasosta riippumatta. Treeni voidaan sovittaa kullekin treenaajalle sopivaksi muuttamalla toistomääriä, vastusta ja intensiteettiä.

Crossfitin idea kiteytyy lauseeseen *constantly varied functional movements executed at high intensity*. Suomeksi sanottuna tämä tarkoittaa, että treenit ovat vaihtelevia. Sama treeni toistuu maksimissaan kuukauden–parin välein, minkä vuoksi treeneihin ei kyllästy. Crossfit-treeni on myös toiminnallista harjoittelua, sillä siinä tehdään liikkeitä, jotka ovat ihmiselle luontaisia.

Treeneissä yhdistellään painonnostoa, voimisteluliikkeitä sekä aerobisia harjoitteita kuten juoksua ja soutua. Crossfit-salin välineet koostuvat levytangoista, käsipainoista, leuanvetotangoista, kahvakuulista, voimistelurenkaista sekä soutulaitteista. Valtaosa treeneistä tehdään korkealla intensiteetillä aikaa vastaan, mikä osaltaan mahdollistaa kunnon kehityksen mittaamiseen ja itsensä haastamisen. ■

LISÄTIETOA JA LINKKEJÄ:

HIIT – PIKATREENI. PETA BEE, MICHAEL MOSLEY. WSOY 2014

[HTTP://KEVENTAJAT.FI/HYVINVOINTI/LIIKUNTA/KEVENTAJAT-KUNTOVINKKI-TABATA-TREENILLA-TEHOTULOKSIA-NOPEASTI](http://keventajat.fi/hyvinvointi/liikunta/keventajat-kuntovinkki-tabata-treenilla-tehotuloksia-nopeasti)

[WWW.TRXTRAINING.FI](http://www.trxtraining.fi)

CROSSFIT. T.J. MURPHY. NEMO 2014

KYSY LIKUNNASTA!

Kieppuuko mielessäsi jokin kuntoiluun liittyvä kysymys? Voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen maarit.makinen@windowslive.com.

Hanna Hjulfors hopealle
EuroSkills-kisassa

LOISTAVA TILAISUUS OPPIA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA SKILLSFINLAND



Lillessä, Ranskassa, järjestettiin lokakuussa ammattitaidon EM-kilpailut EuroSkills. Suomen maajoukkueessa oli mukana pedersöreläinen lähihoitaja Hanna Hjulfors, 20, joka yhdessä parinsa Gabriella Snellmanin kanssa sijoittui kilpailussa upeasti hopealle.

1. Miten pääsit mukaan EuroSkills-kilpailuihin?

– Minä ja Gabriella osallistuimme toisena opiskeluvuotemme Taitaja-kilpailuihin Joensuussa. Tulimme neljänniksi. Kokemus oli hauska, mutta päätimme siitä huolimatta, että kisaamiset oli nyt kisattu ja yksi kerta riitti. Jatkoin opintojani Vaasassa ja Gabriella Pännäisissä. Tarkoituksena oli keskittyä kouluun ja lopputyöhön.

– Sitten Pännäisten Yrkesakademin opettaja soitti ja kysyi, haluaisimmeko osallistua EuroSkillsien karsintoihin. Epäröin, mutta pohdittuamme asiaa päätimme kokeilla. Voitimme Helsingin esikarsinnat, vaikka emme olleet valmistautuneet erityisen hyvin.

– Valmistautuminen EuroSkillseihin oli paljolti omalla vastuullamme. Valmentajamme oli Helsingissä ja me Pohjanmaalla. Maajoukkueen yhteisellä leirillä Helsingissä pääsimme onneksi harjoittelemaan kunnolla. Myös Pännäisten Yrkesakademin kaksi opettajaa auttoi meitä valmistautumisessa. Christoph Treier oli henkinen valmentajamme. Hänen kanssaan kävimme läpi erilaisia skenaarioita siitä, mitä voi tapahtua kilpailun aikana. Henkinen valmennus on tärkeää, koska kilpailussa yleisön ja tuomarien edessä on paljon paineita.

– Pari viikkoa ennen kilpailua saimme päävalmentaja Kirsi Cocon Pohjanmaalle viideksi päiväksi. Sen viiden päivän aikana opimme mielestäni eniten.

2. Mitä EuroSkills-kilpailussa tapahtui?

– Tapahtuma oli paljon isompi kuin osasin kuvitella! Ensimmäisenä päivänä meillä oli aikaa tutustua kilpailualueeseen, muihin kilpailijoihin ja tuomareihin. Sen jälkeen alkoi kolme päivää kestävä kilpailu. Tehtävät olivat joka päivä erilaisia ja saimme tietää ne etukäteen kilpailupaikalla. Jokainen kilpailupäivä alkoi ja päättyi kouluttajien tapaamiseen. Iltai-

sin meidän piti rentoutua ja ladata akkuja seuraavaa päivää varten.

– Ensimmäisenä päivänä tehtävänä oli hoitaa diabetespotilasta: mittasimme verensokerin, kerroimme diabeetikolle sopivasta ruokavaliosta ja kannustimme terveisiin elämäntapoihin. Toisena kilpailupäivänä potilaita oli kaksi. Tehtävänä oli mitata elintointoja, hoitaa haava, lääkitä potilas oikein ja rauhoitella ahdistunutta potilasta. Viimeisen päivän tehtävänä oli antaa ensiapu potilaalle, joka oli pudonnut ja loukannut päänsä.

– Kolme tuomaria arvioi, miten toimimme, kuinka työskentelemme työparina yhdessä ja teemmekö kaiken oikeassa järjestyksessä. Kaikki toimenpiteet täytyi osata perustella.

– Ennen jokaista tehtävää teimme suunnitelman, jonka tuomarit arvioivat. Kilpailusuorituksen jälkeen oli toinen arviointi.

– Minä ja Gabriella kilpailimme koko ajan tiiminä. Meillä on erilaisia taitoja ja vahvuuksia, joten jaoinme vastuuta ja tehtäviä. Täydensimme toisiamme, luotimme toisiimme ja kisan aikana olimme toistemme tukena.

3. Millaista on mitellä lähihoitajana ammattitaitokilpailuissa, voiko am-

mattitaidosta edes kilpailla?

– Minusta sosiaali- ja terveydenhuollon alalla kilpaileminen on vähän erilaista kuin muilla ammattialoilla. Lähihoitajan työssä ei ole tarkoitus esitellä lopuksi mitään valmista tuotetta. Hoitotyössä ihmisestä välitetään kokonaisuutena ja hänen kaikkiin tarpeisiinsa pyritään vastaamaan. Ammattitaidon kilpailuissa tuomarit kuitenkin haluavat nähdä virheettömän suorituksen ja painottavat käytännön taitoja. Kilpailussa emme saaneet tuhlata aikaa pieniin asioihin, joita normaalisti teemme arkisessa työssä kuin huomaamatta, mutta jotka nyt tuomarien silmissä olivat tarpeettomia.

4. Mitä uutta opit EuroSkills-kilpailussa?

– EuroSkills on loistava tilaisuus oppia! Opin omasta alastani paljon uutta. Sen lisäksi opin, mitkä ovat vahvuuteni ja heikkouteni, miten arvioin itseäni ja kuinka toimin yllättävissä tilanteissa. Ennen kilpailua meitä valmennettiin käsittelemään jännitystä ja motivoimaan itseämme. Kilpaileminen yleisön ja tuomarien edessä voi olla myös stressaava kokemus.

– EuroSkillsin kieli on englanti, joten kielitaitoni koheni kisan aikana paljon ja opin varsinkin terveydenhuollon

käsitteitä ja termejä. Suomen maajoukkueen muut edustajat puhuivat suomea, joten me kaksi ruotsinkielistä pääsimme harjoittelemaan myös suomea.

– EuroSkillsista jäi paljon muistoja, jotka eivät liity itse kilpailuun. Tutustuimme uusiin, mukaviin ihmisiin eri puolilta Eurooppaa. Muiden kilpailijoiden suorituksia oli hauska seurata. Iltaisin meillä oli aikaa myös kierrellä kaupungilla ja tutustua Lilleen.

– Se, että pääsee edustamaan Suomea tällaiseen kilpailuun, on uskomattoman suuri kunnia. On upeaa päästä näyttämään, että meillä on Suomessa koulutusohjelmia, joista valmistuu taitavia ja kunnianhimoisia oman alansa ammattilaisia.

5. Millaisia tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?

– Valmistuin lähihoitajaksi touku-kuussa 2014. Siitä lähtien olen työskennellyt kotihoidossa. Nyt aion vähän matkustella, mutta sitten palaan jälleen kotihoitoon töihin muutamaksi kuukaudeksi. Minulla on opiskelupaikka ensihoidossa Arcadassa Helsingissä, joten syksyllä muutan todennäköisesti Helsinkiin. Olen aina tiennyt haluavani ensihoitajaksi, ja lähihoitajan koulutus on ollut hyvä tie tutustua alaan. ■

Taitaja2015-finalistit selvillä

Taitaja2015-kilpailun semifinaalit käytiin tammikuussa neljällä paikkakunnalla. Finaaliin selvisi kahdeksan lähihoitajaparia.

Semifinaaleissa lähihoitajaopiskelijat saivat eteensä monipuolisen tehtäväpaketin. Ensimmäinen tehtävä vaati tietoa ensiavusta, lääkehoidosta, ravitsemuksesta sekä elimistön toiminnasta ja rakenteesta. Tehtävät olivat kirjallisia ja toiminnallisia. Toisessa tehtävässä oli tarkoitus edistää ikääntyneiden toimintakykyä ohjauksen keinoin.

Finaaliin selviytyivät:

Seinäjoke: Martina Kung ja Linnéa Ravalld Yrkesakademien i Österbottenista sekä Eetu Pantolin ja Viljami Haapamäki Koulutuskeskus Sedusta.

Lappeenranta: Iina Hänninen ja Anni Ruponen Etelä-Savon ammattiopistosta sekä Riikka Ollila ja Silja Nurmi Hyriasta.

Espoo: Laura Lehtinen ja Terhi Ruohonen Forssan ammatti-instituutista sekä Nea Seppälä ja Tea Eronen Omniasta.

Oulu: Roosa Sorvari ja Jonna Lohi Jyväskylän ammattipistosta sekä Vilma Ruotsalainen ja Henna Haataja Savon ammatti- ja aikuisopistosta. ■



Espoon Omnian Taitaja-semifinaalissa oli hyvä meininki. Takana opettaja Inke Rapeli, Edona Krasniq ja opettaja Nina Kauppinen. Edessä Tea Eronen, Emilia Berghem ja Nea Seppälä.

TAITAJA2015-LOPPUKILPAILU PIDETÄÄN TURUN MESSU- JA KONGRESSIKESKUSSESSÄ SEKÄ HK AREENALLA 5.-7. TOUKOKUUTA.

Ammattiosasto nuorten silmin

Vuoden alusta SuPerin nuorten työryhmä sai kaksi uutta jäsentä, Eini Halosen Haminasta ja Piia Rannikon Huittisista. Uudet SuNut kertovat ajatuksiaan ammattiosastotoiminnasta.



Miksi lähdit mukaan ammattiosastotoimintaan?

Piia: Minua on kiinnostanut työssäolon ehdot eli se, mitä oikeuksia on työntekijällä ja mitä työnantajalla. Ajattelin, että jos lähden liiton toimintaan mukaan, niin sitä kautta pääsee vähän paremmin jyvälle asioista. Niin, ja pääsee verkostoitumaan, tapaa uusia ihmisiä ja saa uusia ajatuksia ja vertaistukea.

Eini: Liiton toiminta kiinnostaa ja vetää mukaansa, on mahdollisuus vaikuttaa ja päästä muuttamaan joitakin asioita työmaailmassa parempaan suuntaan. Ja tietysti oli niin hyvät houkuttelijat ammattiosastossa.



Mitä ajattelit ammattiosastosta ennen ja mitä nyt?

Piia: Olin SuPerissa ensin opiskelijajäsenenä. Siirryin varsinaiseksi jäseneksi, kun valmistuin vuonna 2013. En ole aikaisemmin tutustunut ammattiosastotoimintaan eli ei ollut ennakkokäsitystä. Tässä vaiheessa ainakin omasta ammattiosastosta on aika hyvät fiilikset. Sieltä puheenjohtaja noukki minut Facebookiin ammattiosaston omaan ryhmään. Sitä kautta olen saanut vähän lisää tietoutta ja nyt olen sitten jo hallituksen varajäsenenä.

Eini: Sain niin hyvät pohjatiedot houkuttelijalta, että toiminta vastasi ennakkokäsitystäni melko hyvin. Ammattiosastosta oltiin minuun yhteydessä useampaan kertaan ennen kuin lähdin mukaan. Aika hyvän kuvan silloin antoivat, mainostivat ja markkinoivat toimintaa. Kivaa on ollut ja avartavaa, ja opin uutta koko ajan. Hetkeäkään en antaisi pois. Onhan meidän liitto muutenkin aivan huippu. Sieltä saa apua aina kun tarvitsee.

Miten innostettaisiin lisää nuoria mukaan?

Piia: Pitäisi lähestyä jo opiskelevia ja valmistuneita varhaisemmassa vaiheessa kertomalla, mitä ay-toiminta tarjoaa. Kokeneet jäsenet voisivat kannustaa nuoria ja olla

avoimia heidän ehdotuksilleen. Nuorille suunnatuissa tapahtumissa kannattaisi panostaa näyttävään mainokseen.

Eini: Nuorten esimerkillä varmaan, siitähän se lähtee. Nuoret itse puhumaan ja innostamaan ja houkuttelemaan muita nuoria mukaan.

Minkälaisia kehitysideoitu sinulla on?

Piia: Lisää näkyvyyttä pitäisi saada. Kun lähdin tähän nuorten toimintaan, pystyn ainakin oman ammattiosastoni kohdalla vaikuttamaan siihen. Siellä ollaan kyllä ollut hyvin vastaanottavaisia. Ammattiosastotoiminnassa on tällä hetkellä paljon vanhempaa polvea. Heille pitäisi saada lisää sellaista avarakatseisuutta, että lähdetäisiin kokeilemaan uusia juttuja.

Eini: Ei varmaan mitään konkreettisia, mutta ainakin täällä meidän suunnalla on opiskelu- ja nuorisotyö ollut niin lapsen kengissä, että sitä lähdetään viemään eteenpäin. Sille puolelle on saatu jo hyvin edistystä. Se on varmaan sitä minun ominta alaani nyt.

AUKEAMAN TEKSTIT:
KIRSI HYVÄRI
JÄRJESTÖASiantuntija

Opiskelijan ääni kuuluviin

Minna-Ida Pieviläinen on nuori SuPerin opiskelijajäsen Nastolasta. Hänet valittiin viime syksynä STTK Opiskelijoiden varapuheenjohtajaksi. Tapasimme Minna-Idan ja kysyimme hänen ajatuksiaan opiskelusta, töistä ja STTK Opiskelijoista.

Kuka olet?

Olen Minna-Ida Pieviläinen, 19-vuotias lähihoitajaopiskelija Nastolasta. Opiskelen Salpauksessa nyt ensimmäistä vuotta. Harrastan kuntosalia ja ryhmäliikuntatunteja. Minulla ei ole aikaisempaa kokemusta järjestötoiminnasta eli olen vielä ihan vihreä näissä kuvioissa. Olen sellainen kaikki tai ei mitään -tyyppi, joka innostuu helposti ja lähtee uusiin juttuihin mukaan. Minua harmittaa, jos en lähde mukaan ja jään silloin paitsi uusista kokemuksista. Luonteeltani olen ystävällinen, luotettava sekä vastuuntuntoinen.

Mitä odotat lähihoitajan koulutukselta ja lähihoitajan työltä?

Odotan omaa henkistä kasvua ja valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä. Opinnoista toivon saavani valmiudet tehdä lähihoitajan työtä. Haluan oppia käsittämään koko elämänkaaren merkitystä hoitotyössä. Toivon oppivani myös stressinsietokykyä.

Miksi kannattaa kuulua ammattiliittoon?

Edunvalvonnallisista syistä. Koen, että ammattiliitto on aikuisiällä kuin perhe,

joka on taustalla tukena ja ei jätä puolaan. Tapahtui mitä tahansa.

Minkälaista toimintaa STTK-opiskelijat ovat suunnitelleet tälle vuodelle?

Pyrimme nostamaan koulutuksen merkitystä kannanotoilla ja vaikuttamalla STTK:ssa. Erityisesti pyrimme vaikuttamaan toisen asteen koulutuksen su-pistuksiin. Järjestämme STTK Opiskelijoiden tapaamiset keväällä ja syksyllä. Lisäämme myös STTK Opiskelijoiden näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa ja verkossa ylipäätään. Vuosi on vielä alussa ja olemme tavanneet vasta kerran, joten suunnitelmat kehittyvät tästä vielä.



- STTK Opiskelijat on opiskelijoiden oma järjestö, joka vaikuttaa, osallistuu, ottaa kantaa ja tiedottaa.
- STTK Opiskelijat tekevät myös työtä opiskelijoiden ja nuorten työelämätietämyksen vahvistamiseksi.
- STTK Opiskelijoiden tavoitteena on tuoda keskusjärjestöön tietoa opiskelijoita koskevista asioista, ottaa niihin kantaa sekä edistää opiskelijoiden järjestäytymistä.

Psykososiaalinen kuormittuminen työssä

Pitkään jatkuva liiallinen kuormitus työssä voi johtaa yksilön psyykkisten voimavarojen ehtymiseen, työuupumukseen ja se voi olla yhteydessä monenlaisiin terveysongelmiin.

Psykososiaaliset kuormitustekijät työssä liittyvät yleensä työn sisältöön, työjärjestelyihin ja työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen.

Työn kuormitustekijöillä tarkoitetaan työhön tai työympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka aiheuttavat työntekijöille joko myönteistä tai kielteistä kuormitusta. Liiallinen kuormitus on terveysriski, sopiva tai optimaalinen kuormitus taas voi olla monenlaisen hyvän, oppimisen ja työssä kehittymisen lähde.

Lähi- ja perushoitajat kohtaavat työssään monenlaista psykososiaalista kuormittumista. SuPeriin tulneiden yhteydenottojen perusteella määrällistä ylikuormitusta esiintyy paljon. Vuorotyö, yötyö, ennustamattomat työtunnit, pitkät työajat, heikot mahdollisuudet osallistua päätöksentekoon ja vaikutusmahdollisuuksien puute koskien työmäärää, työtahtia ja työvuoroja aiheuttavat psykososiaalista kuormittumista.

Työympäristö. Työympäristö on yksi merkittävimmistä työntekijöiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Työskentely hyvässä psykososiaalisessa ympäristössä voi vahvistaa työntekijöiden mielenterveyttä, sillä se rytmittää elämää, lujittaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, identiteettiä ja asemaa, tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen kehittymiseen ja lisää itseluottamusta. Psykososiaalisesti kuormittavalla työympäristöllä voi sen sijaan olla merkittäviä kielteisiä vaikutuksia työntekijöiden terveyteen.

Lisääntyneiden yhteydenottojen perusteella lähi- ja perushoitajien työympäristössä psykososiaalista kuormittumista aiheuttaa erityisen paljon huono sisäilma, useimmiten kosteus- ja homeaurioiden aiheuttamat huonot työskentelyolot. Näissä tilanteissa terveyden menettämisen uhka voi aiheuttaa vaikean ja monitasoisen kriisin, joka voi johtaa psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Työpaikalla oleva homeongelma vaikuttaa koko työyhteisön toimintaan. Työntekijät tulisikin saada pikaisesti pois kosteus- ja homeauriointuneista tiloista. Tämän jälkeen toipumisympäristö tulisi saada mahdollisim-

man suotuisaksi ja psykososiaalista toipumista edistäväksi.

Kuluneen vuoden aikana lähi- ja perushoitajien määrää ovat koettelleet ennen kokemattoman laajat leikkaukset, joiden seurauksena hoitajia on lomautettu, siirretty toisiin tehtäviin ja jopa irtisanottu. Nämä toimet lisäävät kiirettä, heikentävät työn laatua ja vaikuttavat työilmapiiriin.

Henkinen kuorma. Työ ja Terveys Suomessa -tutkimuksen mukaan noin neljännes työntekijöistä koki työssä henkisesti melko tai hyvin raskaaksi vuonna 2012 ja noin puolet työssäkäyvistä oli viimeisen kuukauden aikana kokenut jotain psyykkistä oiretta toistuvasti tai pitkäaikaisesti. Yleisimpiä koettuja oireita olivat väsymys ja voimattomuus. Kevan viime vuonna tehdyn työhyvinvointitutkimuksen mukaan erityisesti terveysalalla työ koetaan henkisesti kuormittavaksi ja raskaaksi. Myös sosiaalialalla koettu kuormittavuus on huolestuttava, vaikka se onkin hivenen vähäisempää kuin terveysalalla.

Kevan tutkimuksen mukaan työyhteisöjen sisäinen epäasiallinen kohtelu on erityinen haaste julkisella alalla. Vä-

Ennalta ehkäiseviä asioita

- omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- toimiva yhteistyö:
 - henkilöstön, esimiesten ja johdon sitoutuminen
 - työsuojelu, riskien arviointi ja työpaikkaselvitykset
 - yhteistyö työterveyshuollon kanssa
- hyvät terveyttä edistävät käytännöt ja toimintatavat: selkeät toimintaohjeet väkivalta-, häirintä- ja epäasiallisen kohtelun, päihdeongelmien sekä sairauslomalta paluun tilanteissa sekä varhaisen välittämisen malli
- hyvin toimivat kehityskeskustelut

Omia keinoja

Työyhteisö ja yksittäiset työntekijät voivat tehdä paljon vähentääkseen psykososiaalista kuormittumista:

- keskustelkaa riskeistä keskenänne työntekijöiden kanssa sekä yhdessä esimiesten kanssa
- kuunnelkaa toistenne huolenaiheita
- vaihtakaa näkemyksiänne ja tietoa
- kuunnelkaa, vaikka ette itse sillä hetkellä kokisikaan tilannetta riskinä
- joskus väliaikainenkin jousto voi auttaa eteenpäin
- opetelkaa kuuntelemaan työkaverin tuntemuksia
- erilaisuuden hyväksyminen on edellytys yhteisten näkemysten ja johtopäätösten syntymiselle
- tehkää sitten päätökset yhdessä

hintaan joka neljäs on kokenut vuoden aikana epäasiallista kohtelua tai kiusaamista esimiehen tai työtoverin taholta. Kaikkein eniten sitä ilmeni terveysalalla ja hallinto- ja toimistotyössä. Kiusaamisen lisäksi terveys- ja sosiaalialan työntekijöitä kuormittaa väkivalta tai sen uhka asiakkaan tai kuntalaisen taholta. Terveysalalla työskentelevistä jopa 46 prosenttia on kokenut vuoden aikana työssään tällaista väkivaltaa tai sen uhkaa. Myös aiemmin muun muassa Kunta 10 -tutkimuksen vastausten mukaan hoitotyöntekijät, erityisesti lähihoitajat ja sairaanhoitajat, joutuvat kokemaan väkivaltaa ja sen uhkaa selvästi muita ammattiryhmiä enemmän.

Psykososiaalisten riskien aktiivinen vähentäminen auttaa luomaan terveellisen ympäristön, jossa työntekijät tuntevat itsensä arvostetuiksi ja jossa työilmapiiri ja siten myös työn tuottavuus on parempi.

Arviointi. Työssä kuormittumista voidaan arvioida työtä koskevien asiakirjojen ja dokumenttien avulla, tekemällä kyselyjä, haastattelemalla, havainnoimalla ja käyttämällä toiminnallisia menetelmiä ja ryhmäkeskusteluja. Esimiehet, työterveyshuolto ja työpaikan työsuojeluasiantuntijat ovat keskeisiä toimijoita arviointia toteutettaessa. Ulkopuolinen arvioija voi havaita työn näkyvän kuormituksen, mutta kuormittuneisuutta työssä ei voi tunnistaa ilman sen kokijan havaintoja. Lisäksi täytyy tunnistaa työyhteisön sisäinen vuorovaikutuksen tila.

Psykososiaalisen kuormittumisen arvioinnissa keskeistä on yksilön kokemus. Työpaikkakiusaamista koskevien kuormittuneisuuskokemusten tunnistaminen ja käsittely koetaan vaikeaksi lähes aina. Samoin vaikeaksi koetaan myös syrjintäkokemusten tai jatkuvan muutoksen, epävarmuuden, ristiriitojen tai työn määrää ja laatua koskevien vaatimusten käsittely. Joku saattaa alkaa kokea syrjintää tai liiallisia vaatimuksia, kun suuri osa henkilöstöstä jaksaa ja sallii ja sietää enemmän. Raja terveydelle ja turvallisuudelle haitallisen psykososiaalisen kuormituksen välillä on

häilyvä.

Jotta psykososiaalisia riskejä voidaan vähentää, työntekijöiden mukanaolo prosessissa on tärkeää, vaikka riskien arviointi ja valvonta on työnantajan vastuulla. Työntekijöillä ja heidän edustajillaan on paras käsitys työpaikalla mahdollisesti esiintyvistä ongelmista. He voivat auttaa suunnitelman laadinnassa ja ratkaisujen tuottamisessa.

Myönteisyys on arvokas, hyvää sisäistä vuorovaikutusta vahvistava yhteisön ominaisuus, mutta yhtä arvokas ominaisuus on kyky sietää ristiriitoja ja sallia ristiriitaisuus. Yhteisö, joka pyrkii välttelemään ristiriitoja ja konflikteja, muuttuu helposti hyssyttäväksi ja epäuskottavaksi. Sellaisessa yhteisöllisessä tilassa kuormittuneisuuden kokemuksia on vaikea käsitellä.

Valvonta. Psykososiaalisen kuormittumisen valvonta on aiempaa keskeisempää. Työhön liittyvät psykososiaaliset kuormitustekijät tunnistetaan entistä paremmin, mutta edelleen puutteellisesti. Valtakunnallisen vuonna 2012 käynnistyneen kunta-alan työsuojelun valvontahankkeen *Turvallinen, terveellinen ja tuottava kuntatyö 2015* mukaan työstä johtuvia vaaroja, haittoja ja kuormitustekijöitä ei ollut selvitetty riittävän kattavasti eikä terveydellisen riskin arviointia ollut tehty.

Myös SuPerin työsuojeluvaltuutuille vuonna 2013 tekemän kyselyn mukaan vaarojen tunnistamiseen ja riskien arviointiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota työsuojelun yhteistoiminnassa. Erityisesti fyysisen väkivallan uhkan aiheuttamaan haitalliseen kuormitukseen riskien arvioinnissa pitää panostaa.

Psykososiaalisia riskejä esiintyy kaikilla työpaikoilla ja vaikka psykososiaalisten riskien ja työperäisen stressin vähentäminen on haastavaa, niitä voidaan käsitellä kuten muitakin työterveys ja -turvallisuusongelmia. Tämän edistämiseksi EU on järjestää vuosien 2014–2015 aikana *Terveellinen työ – stressi hallinnassa!* -kampanjan. Sen tavoitteena on saada työnantajat ja työntekijät osallistumaan aktiivisesti toimintaan

psykososiaalisten riskien ja työperäisen stressin vähentämiseksi. Kampanja on suunniteltu auttamaan sinua, yritystäsi tai työpaikkaasi, työntekijöitä ja työntekijöiden edustajia, työnantajia, esimiehiä ja kaikkia toimijoita stressin ja psykososiaalisten riskien tunnistamisessa ja hallinnassa. ■

LISÄTIETOA:
WWW.HEALTHY-WORKPLACES.EU/FI/

EIJA KEMPPAINEN
TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Sairauslomalla olevan työntekijän voi kutsua töihin, jos kyse ei ole tarttuvasta sairaudesta."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN 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.

Tuuli Rauvola

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

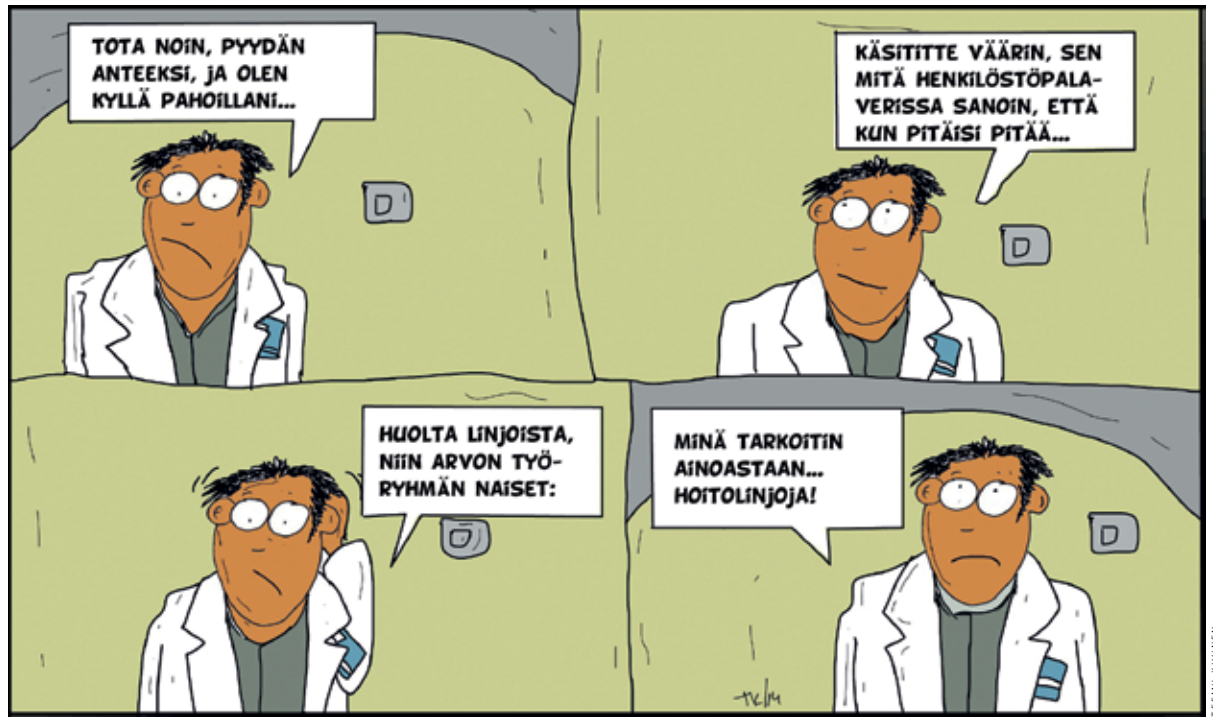
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



Tärkeä asia, jos mikä!

Tammikuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn *Iso annos, kiitos*, joka käsitteli vanhusten ravitsemusta. Lukijat kokivat, että tähän on vanhustyössä kiinnitettävä paremmin huomiota. Toiseksi eniten ääniä sai uuden sarjan aloitusartikkeli, *Tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen kannattaa panostaa*, kirjoittajina Katri Kovasiipi ja Johanna Kujala. Kolmanneksi äänestettiin Arto Jokelan uutisjuttu, *Nokia-potkut eivät tuoreita lähihoitajia enää harmita*. SuPer-ensiapulaukun voitti Sami Teperi Porista. Onnittelut!



Paras juttu?

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

LEHDEN 2/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____

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

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetyt

Satuhieronta opettaa lapsille

MITEN KAVERIIN SAA KOSKEA

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Satuhieronta opettaa päiväkotilapsille empatiaa. Se on satujen, lorujen ja leikkien yhdistämistä myönteiseen kosketukseen.

Päiväkoti Wilhelmiinan aamupäiväkerhossa Haukiputaalla juhli-
taan tänään syntymäpäiväänsä
viettävää Neaa. Kun onnitte-
lulaulu on laulettu suomeksi
ja englanniksi, kynttilä puhal-
lettu ja lahja avattu, alkaa kaikkien odot-
tama syntymäpäiväsankarin satuhieron-
tahetki.

Lastenhoitaja Pia Pulkkinen keho-
taa lapsia, sankaria lukuun ottamatta, is-
tumaan lattialle ympyrään. Pientä kiihi-
nä syntyy siitä, kuka kenenkin eteen tai
taakse haluaa, mutta lapset ovat hyvin
innoissaan ja istuutuvat niin, että yltävät
koskettamaan edessä istujaa. Pia itse ot-
taa Nean eteensä ja aloittaa:

– Tuuli salaisuuden kuiskasi, on si-
nulla tänään synttärät. Kokonaista viisi
vuotta täytät ja ihan syntymäpäiväsän-
karilta näytät.

Syntymäpäiviä on juhlistettu satu-

hieronnalla jo niin usein, että lapset
osaavat sanat ulkoa ja lattialta säeste-
tään Piaa innokkaasti. Siellä myös si-
litellään, taputellaan ja hyppytetään
sormia kaverin selällä.

– Pieni jänis loikkii tuolta. Tuo lah-
jana mukanaan hyvää tuulta. Nallekar-
hu hitaasti tallustele, rohkeutta lah-
joittaa sydämeen.

Ryhmän lapset ovat iältään kolmesta
viiteen vuoteen, mutta pieninkin kes-
kittyy tarinaan ja taputtelee edessä istu-
vaa. Kaikki näyttävät nauttivan, mutta
kumpi on kivempaa, olla hierojana vai
hierottavana? Käsinostogallup kertoo,
että enemmistö tykkää olla hierottava-
na, kuten Ennikin. Hänestä myös syn-
tymäpäiväsatu on tosi kiva.

– Hierottavana on kivempi olla, kun
ei tarte tehdä mitään kuin makkoilla
vaan. Melkein nukahtaa, sanoo Aukus-
ti, mutta Leevi on toista mieltä:

– Hieroa, kun siinä saa lämmitellä
käsiiä.

Satuhieronta kuuluu Wilhelmiinan
ja sen sisarpäiväkodin Willeriinan viik-
ko-ohjelmiin. Pian omassa ryhmässä
kuunnellaan satua ja hierotaan muuta-
man kerran kuukaudessa. ►





SATUHIERONTAA VOI SOVELTAA MONENLAISIIN HOITOTILANTEISIIN, MYÖS AIKUISIIN.

villeyttä poikki. Ryhmän rauhoittaminen ei kuitenkaan ole satuhieronnan tärkein anti.

Tarinaa tuetaan kosketuksin ja kevyin hieronnoin. Liikkeet voivat olla suuria, laajoja, rauhallisesti tehtäviä – esimerkiksi, jos tuulee sivusuuntaan – tai hyvin pieniä sadepisaroihin. Linnut laskeutuvat selälle, orava juoksentelee, kaikki tuntuvat erilaisilta. Satuhieronnan keinoin lapset oppivat koskemaan ja tuntevat itse, miltä sama kosketus tuntuu.

Myönteinen kosketus lisää mielihyvää ja luottamusta. Sadut antavat myönteisiä ajatuksia ja mielikuvia, ja lapsen itsetunto kasvaa. Rentoutuminen vähentää myös lapsen stressiä.

– On jännä, että menetelmä toimii. On jopa huomattu, että se vähentää kiusaamistakin.

Pia kertoo tukeutuvansa valmiisiin tarinoihin, jotka hän sai koulutuksessa, mutta hän puhuu myös omin sanoin ja keksii tarvittaessa itsekin tarinan. Kun hän kävi alle kolmivuotiaiden puolella vetämässä satuhierontahetken, hän lauloi Leipuri Hiivaa ja pyöritteli lapsia kuin pullataikinaa uuniin ja takaisin, ja lapset tykkäsivät.

– Se on omasta mielikuvituksesta kiinni, millaista satua tehdään. Mielestäni satuhierontaa voi soveltaa monenlaisiin hoitotilanteisiin, myös aikuisiin. Aikuisille voisi runojen tai musiikin myötä tehdä satuhierontaa.

Tärkeintä on kiireettömyys ja myönteinen kosketus.

Syntymäpäivähieronta koetaan päiväkodissa erityisen tärkeäksi. Jos se jostain syystä on hoitajalta unohtua, lapset kyllä muistavat ja muistuttavat.

– Nyt kerron vielä, mitä sait: hyvää tuulta, rohkeutta sydämen, onnen siemeniä ja sädehtivää iloa. Nämä kaikki sinulle tänään annetaan. Näitä lahjoja ei voi nähdä, ne tuntee vaan, Pia päättää satuhieronnan. ■

ARJEN TYÖKALU

Pia kertoo olleensa hieman skeptinen, kun hänen esimiehensä ehdotti hänelle satuhierontakoulutusta.

– Ajattelin kuitenkin kokeilla ja nyt olen täysin hurahtanut tähän. Menetelmän kehittäjä Sanna Tuovinen veti itse koulutuksen, jossa käytiin läpi erilaisia tekniikoita ja satuhierontoja.

Tuovisen Taikapuu-satuhieronta on todella suosittu, ja siinä hierotaan myös kädet ja jalat.

Pian mielestä satuhieronta on vahva työkalu päiväkodin arkeen. Se tasoittaa lasten energisyyttä nopeasti. Esimerkiksi kun ryhmä käy monitoimikeskuksessa liikuntatunnilla, on tunnin päätteeksi hyvä rauhoittua satuhieronnalla. Päiväpiirissä menetelmällä saa vihellettyä

Satuhieronta on sydämen kieltä

Satuhieronta on tarinoiden, satujen ja mielikuvien yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Sen kautta niin lapset kuin aikuiset ovat saaneet positiivista vahvistusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja tavan rentoutua yhdessä. Se opettaa lapsille empatiaa ja sosiaalisia taitoja. Menetelmää käytetään kotona, varhaiskasvatuksessa, lastensuojelussa, kouluissa ja neuvoloissa, sairaaloissa ja lastenpsykiatriassa. Myös eri järjestöjen toiminnassa ja harrastuspiireissä satuhieronnan suosio kasvaa.

Satuhierontamenetelmän kehittäjällä, Sanna Tuovisella on klassisen hierojan tutkinto ja kehoterapeuttitusta. Perehdyttyään vauvahierontaan hän alkoi pohtia, miten sitä voisi soveltaa leikki-ikäisille. Lähihoitajatutkinnon osa, kasvun tukeminen ja ohjaus, syvensi hänen tietojaan, ja menetelmä alkoi kehittyä.

Hän kertoo, että satuhieronnassa

mennään mielikuvien ja satujen maailmaan ja tutkitaan, mikä on positiivisten sanojen ja tarinoiden vaikutus meidän sisäiseen tilaamme ja miten ne aikaansaavat myönteistä muutosta. Sadut ja tarinat voivat tuoda tärkeitä symbolisia viestejä, jotka tekevät omaa työtään lapsen alitajunnassa ja tunnepuolella. Lapsi voi olla niin satuhieronnan saaja kuin tekijä, jolloin tuetaan lapsen sosiaalisten taitojen oppimista, empatiakyvyn kehittymistä ja oman itsen sekä toisen arvostamista.

– Koskettaminen lisää oksitosiinin tuotantoa ja sen tiedetään lisäävän myötuntoa toisia ihmisiä kohtaan. Myönteinen kosketus kertoo, että näen sinut, olet tärkeä ja minulla on aikaa juuri sinulle. Nämä ovat viestejä, joita tarvitaan itsetunnon tukemiseen. Satuhieronta opettaa koskettamisen sääntöjä. Se on turvatekijä, että lapsi tietää, miten minuun saa koskea ja miten saan koskea kaveriin. Sen kautta tämä on myös syste-

maattista kiusaamisen ennaltaehkäisyä.

Kosketus on yksi parhaita tapoja rentoutua ja rauhoittua. Rentoutuminen vahvistaa stressin hallintaa ja auttaa ehkäisemään lapsen kehityksessä stressiperäisiä ongelmia. Rentoutuminen ei ole aina aikuisellekaan helppoa, mutta sadun ja kosketuksen yhdistämisen kautta syntyy vahva läsnäolo ja ollaan juuri siinä hetkessä. Lisäksi voimaannuttavien satujen kautta tieto myönteisten ajatusten, mielikuvien ja sanojen voimasta ja merkityksestä kasvaa ja vahvistuu.

– Satuhieronta avaa polkuja satujen, kertomisen ja rentoutumisen maailmaan. Se virittää luovuutta niin lapsissa kuin aikuisissa. On ihana huomata, miten kosketus ja läsnäolo ravitsevat monilla tavoin vuorovaikutusta silloinkin, kun sanoja ei ole. Satuhieronta on sydämen kieltä, Sanna Tuovinen toteaa. ■

LISÄÄ TIETOA: WWW.SATUHIERONTA.FI



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____





IHMELÄÄKE

Saanko pitää vähän, kysyi asiakas ja tarttui varovasti käsivarteeni. Luulin, että häntä huimaa ja otin kiinni olkavarresta. Hän värähti kosketuksestani, kuin olisin osunut kipuun.

– Anteeksi, hän sanoi ja pyyhkäisi silmiään. En muista, koska minuun olisi joku koskenut.

Se oli vain pienen pieni henkäys töitteni keskellä, mutta painui syvemmälle minuun kuin mikään työtehtäväni sinä päivänä. Kun ihminen tarttuu ventovieraaseen käsivarteen ja kysyy lupaa saada koskettaa, kaipauksen on oltava ylitsevuotava. Mutta riittikö tuo pieni mitätön hetki, tuo hipaisu, täyttämään kenties vuosien vajeen? Miten pitkälle se kantaa, onko sillä oikeasti merkitystä?

Sattumalta samana iltana luin kosketuksen voimasta. Se lievittää stressiä, alentaa verenpainetta, vähentää ahdistusta ja muistisairaana vanhuksen harhaisuutta ja masennusta. Se vahvistaa vastustuskykyä, edistää lapsen kasvua, opettaa ja vahvistaa itseluottamusta. Se ehkäisee riippuvuusongelmia, väkivaltaisuutta, parantaa muistia ja kohentaa yleiskuntoa.

Monta kertaa työssäni osastolla ja kotihoidossa huomaisin muistisairaana vanhuksen rauhoittuvan hoitajan kosketuksesta. Hätääntynyt omainen sai mielensä kaaoksen tasapainoon, kun hoitaja tai lääkäri tai siivooja ehti pysähtyä ja tarttua olkapäästä.

Entä miten luontevasti lapsi kiipeää avoimeen syliin pelois-

saan tai muuten vain, kun on syykkynä, kuten esikoiseni parivuotiaana asian ilmaisi. Monessa lapsiperheessä iltarutiinia ovat kaikenlaiset hauskat kosketuslorut, harakan hutut, selkään sormella piirretyt kirjaimet, hivelyt ja sivelyt. Lapsi rentoutuu ja nauttii. Isompikin lapsi. Meillä vieläkin ojennetaan käsivarsi hiveltäväksi tai jalkapohja hierottavaksi, kun löhöämme isolle sohvallamme jo aikuisten lasten kanssa elokuvaa katsellen.

Tutkimustenkin mukaan kosketus on tehokkain tapa tuottaa mielihyvähormonia eli oksitosiinia. Meillä on siis reseptivapaa, ilmainen ja ehtymätön lääke, jota kannamme koko ajan mukamme! Varmasti se on tarkoitettu jaettavaksi, mutta siitä huolimatta sen puutteesta kärsivät lukemattomat ihmiset! Liian usein, etenkin vanhusten hoidossa, oksitosiini annostellaan purkista. Se on nopeampaa, helpompaa ja onnistuu näillä mitoituksilla paremmin.

Kun kosketuksella on näin suuri voima, sen merkitystä pitäisi ehdottomasti korostaa hoito- ja hoivatyössä. Tuntoaisti säilyy usein ennallaan, vaikka muu aistien toiminta voi heikentyä sairauksien ja iän myötä. Olisi tosi tärkeää, että etenkin vanhusten ja lasten kanssa työtä tekevillä olisi oikeasti riittävästi aikaa olla vieressä ja ottaa syliin.

Väitetään, että pelkkä käden puristus jossain poliittisessa tilanteessa, on saanut aikaan jopa maailmanhistoriallisia seuraamuksia. Ymmärrämmekö, minkälaista voimaa kannamme mukamme? ■



50 miljoonan raja ylittyi

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA MARJO KOIVUMÄKI

Työnantajien säästötoimet johtivat kassan etuusmenojen kasvuun. Kasvu oli 20 prosenttia, rahassa yli 10 miljoonaa euroa. Kassa maksoi viime vuonna etuuksia yli 50 miljoonalla, mikä on sen historian korkein luku.

Jäsenten työttömyysaste oli 5 prosenttia. Kassanjohtaja Stefan Högnabba uskoo työttömyyden kasvun jatkuvan vielä tänä vuonna. Högnabba ei pidä kassan työttömyysastetta vielä kovin huolestuttavana. Suomen työttömyysaste oli viime marraskuussa tilastokeskuksen mukaan 8,2 prosenttia, työ- ja elinkeinoministeriön luku on laskentavasta johtuen tätäkin korkeampi.

Etuusmenojen selkeä nousu alkoi jo vuonna 2013 lomakorvauksen jaksottamisen poistussa. Viime vuonna etuusmenoja kasvatti säästötoimien lisäksi muun muassa omavastuujän lyheneminen seitsemästä viiteen päivään ja että se pääsääntöisesti nykyään otetaan vain kerran vuodessa. Kasvussa näkyy myös suojaosa, joka tuli lakiin viime vuonna.

Ansiopäivärahan enimmäismäärän porrastaminen 300, 400 tai 500 päivään ei vielä viime vuoden aikana näkynyt etuusmenojen laskuna. Tänä vuonna vaikutukset todennäköisesti jo näkyvät.

Kassanjohtaja Högnabban mukaan kassan vakavaraisuus on hyvä etuusmenojen kasvusta huolimatta. Etuuksien maksuvalmius turvataan lakisääteisellä tasoitusrahastolla, jonka on oltava vähintään 100 ja enin-

tään 400 prosentin suuruinen. Rahasto turvaa sen, että kassalla on valmius huolehtia omalla vastuulla olevista etuusmenoista vuoden ajan ilman uutta jäsenmaksutuloa. Etuusmenoista 5,5 prosenttia on kassan omalla vastuulla. Tämä kateetaan jäsenmaksuilla.

Moni työttömyyskassa on joutunut korottamaan jäsenmaksua menojen kasvun myötä. Super työttömyyskassan jäsenmaksua korotettiin vuoden 2015 alusta 35 sentillä. Jäsenmaksu sisältyy Superin 1,2 prosentin suuruiseen jäsenmaksuun.



Kassanjohtaja Stefan Högnabba on tyytyväinen siitä, että lisääntynyt työttömyys alalla ei heikentänyt kassan palvelun tasoa.

TYÖTTÖMYYSKASSA TUTKII TYÖMARKKINOILLA OLOIN ESTEET

Vuoden alusta työttömyyskassa ratkaisee hakijan oikeuden työttömyyspäivärahaan hänen ollessa estynyt ottamasta vastaan työtä. Aiemmin asian tutki TE-toimisto.

Tällaisia esteitä ovat asevelvollisuus, siviilipalvelus, vankeusrangaistus, sairaala- tai laitoshoido tai muu edellä mainittuihin syihin rinnastettava syy. Esteestä ilmoitetaan päivärahahakemuksen selvityssarakkeessa: esimerkiksi sairaalahoido.

Jos työllistymistä edistävässä palveluksessa oleva päivärahan hakija on poissa palvelusta, hänen pitää ilmoittaa poissaolostaan päivärahahakemuksessa.

Myös palvelun järjestäjän, kuten oppilaitoksen, pitää ilmoittaa poissaolosta suoraan työttömyyskassalle. ■

Alle 25-vuotiaan päivärahaoikeus

Alle 25-vuotiaan ammatillista koulutusta vaille olevan nuoren, joka on viime syksyn yhteishaussa hakenut koulutukseen ja saanut opiskelupaikan, pitää aloittaa opinnot keväällä 2015.

Jos hän ei aloita opintoja tai siirtää opintojen aloittamista, hän menettää oikeutensa päivärahaan siitä huolimatta, että syksyn yhteishaku on edelleen vapaaehtoinen.



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

Moni suosittelisi Super työttömyyskassan jäsenyyttä

TEKSTI SIRKKA RYTINKI

Viime syksynä tehdyn asiakastyytyväisyyskyselyn mukaan yli 92 prosenttia kassan jäsenistä suosittelisi tai on jo suositellut Super työttömyyskassan jäsenyyttä tuttaville ja työkavereille.

Kyselyyn osallistui 1006 sosiaali- ja terveydenhoitoalan sekä kirkon alojen ammattilaista, jotka olivat hakeneet kassalta päivärahaa viimeisimmän runsaan vuoden aikana.

Jäsenyytyväisyys näkyy jäsenmäärän tasaisena kasvuna. Viime vuoden lopussa jäseniä oli lähes 69 000, kun määrä vuoden 2013 lopussa oli hieman alle 66 000.

KASSAN TOIMINTA VASTUULLISTA JA LUOTETTAVAA

Vastuullisena ja luotettavana kassan toimintaa pitää 98,3 prosenttia kyselyyn vastanneista. Päätöksenteon katsotaan olevan oikeudenmukaista eli luottamus siihen, että päätökset perustuvat lainsäädäntöön, on korkea.

Kassan arvojen mukaan palvelun pitää olla asiakaslähtöis-

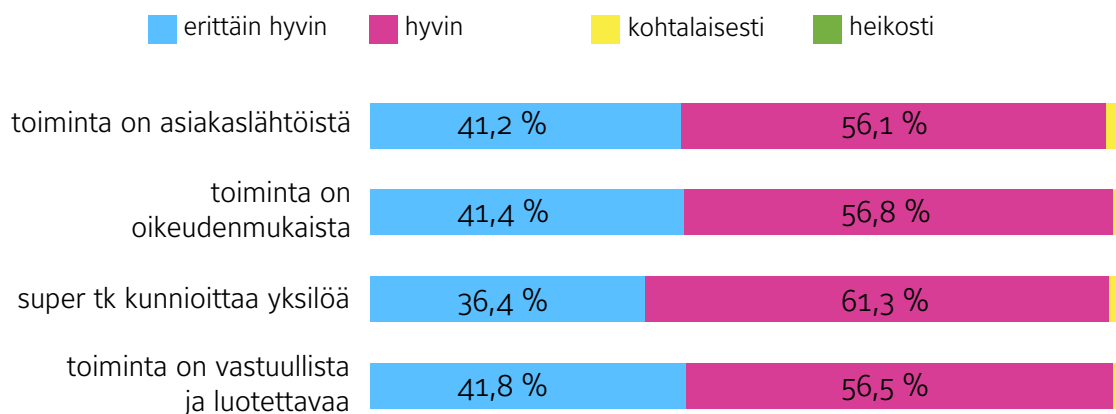
tä ja yksilöä kunnioittavaa. Lähes 98 prosenttia kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että näiltä osin kassa on onnistunut tavoitteessaan erittäin hyvin tai vähintäänkin hyvin.

Osallistujat toivoivat lisää ohjeistusta ennen kaikkea ensimmäistä hakemusta lähetettäessä. Selvityspyynnöjä toivottiin lähetettävän tekstiviestillä, joka on kirjettä nopeampi. Myös puhelinpalvelua toivottiin lisäävän.

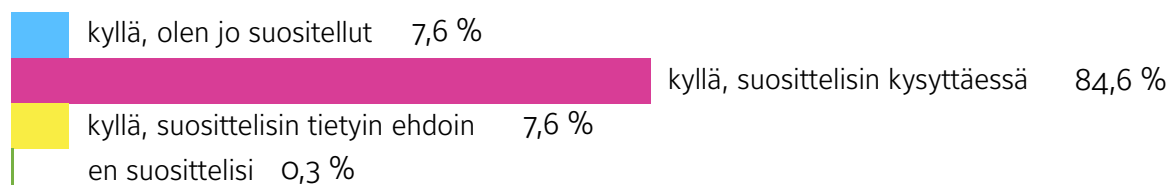
Käsittelyn nopeus nousi luonnollisesti tärkeänä esiin. Kassan keskimääräinen käsittelyaika on noin kaksi viikkoa riippuen siitä, onko kyseessä ensimmäinen vai jatko-hakemus ja onko kassalla kaikki tarvittavat tiedot. Jatko-hakemuksilla päivärahaa hakevat, kokonaan työttömät, saavat päivärahaansa yleensä parin päivän kuluttua hakemuksen saapumisesta.

Kassanjohtaja Stefan Högnabba kiittää kaikkia kyselyyn osallistuneita ja katsoo kassan saaman palautteen olevan merkittävä työkalu kassan palvelun edelleen kehittämiseksi. Kyselyyn osallistuneiden kesken on arvottu kaksi kylpylälahjakorttia, jotka on postitettu palkinnon saajille. Onnea voittajille! ■

ALLA ON LUETeltu SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN ARVOJA. MISSÄ MÄÄRIN NÄMÄ VÄITTEET KUVAAVAT KASSAA?



SUOSITTELSITTEKO SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN JÄSENYYYTÄ TUTTAVILLENNE JA TYÖKAVEREILLENNE?



SuPerin sähköinen jäsenpalvelu uudistuu vuoden 2015 aikana



Uudessa palvelussa on kaksi osaa, jotka on suunnattu:

- jäsenille
- aktiivijäsenille, kuten luottamusmiehille ja ammattiosastojen puheenjohtajille.

Mikä muuttuu?

Sähköisestä asioinnista tulee **entistäkin helpompaa**.

- Palvelut toimivat tietokoneella, tabletilla ja älypuhelimella.
- Palveluun kirjautuminen helpottuu ja kirjautumismahdollisuuksia on useita.
- Löydät omat tietosi ja luottamusmiehesi ja ammattiosastosi tiedot vaivatta.
- Omien jäsentietojen päivitys onnistuu helposti aina ja missä vain.
- Liiton lähettämät kirjeet, sähköpostit ja tekstiviestit löytyvät jatkossa myös sähköisestä jäsenpalvelusta.

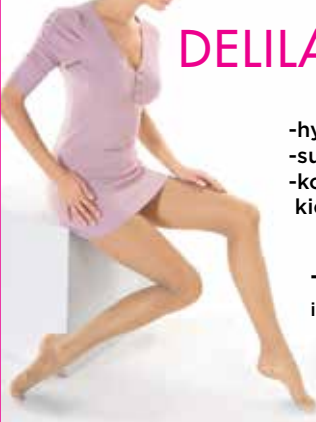
Anna palveluille nimi – osallistu kilpailuun!

Minkä nimisiä palveluita sinä haluaisit käyttää?

Anna oma nimiehdotuksesi osoitteessa www.superliitto.fi. Lomake on avoinna 6.–13.2.2015. Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan SuPer-palkintoja.



SUPER



DELILAH by SIGVARIS

- hyvinvoivat jalat
- sukat arkeen ja juhlaan
- kompressio auttaa verenkiertoa eivätkä jalat väsy

Tee kimppatilaus
info@linctus.fi tai 03-6125 355



Parolantie 72, Hämeenlinna
www.linctus.fi

Lääkehoito ajan tasalle

VERKKOKOULUTUKSILLA:

Tarjoamme nyt edullisesti seuraavat koulutukset

- **PKV-lääkelupakoulutus, 35 €** (sis. alv)
- **Lääkelaskennan 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



Terveysteekki.fi-verkkokaupasta tilaat edullisesti ja nopeasti sekä vitamiineja, superfoodeja, painonhallintatuotteita että luonnonkosmetiikkaa.

Toimitus on ilmainen yli 50 euron tilauksille!

10 % alennus kampanjakoodilla SUPER

SuPerin jäsenmaksut 2015

SuPer-lehden 1/2015 sivun 63 jäsenmaksuilmoituksessa oli virhe.

Omaishoidon tukea saavat jäsenet ovat vapautettuja jäsenmaksusta vuonna 2015.



Kotihoidon koulutuspäivät

4.–5.5.2015 Tampereella
Scandic Tampere City
Hämeenkatu 1, 33100 Tampere

SuPerin Kotihoidon koulutuspäivät on suunnattu kotihoidon, kotisairaanhoidon ja kotipalvelun työntekijöille. Koulutuspäivät ovat ammatillista täydennyskoulutusta.

Maanantai 4.5.

8.30–9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00–10.00	Kurssin avaus, ajankohtaista kotihoidosta
10.00–11.30	Vanhusten suunhoidon haasteet
11.30–12.30	Lounas
12.30–14.00	Laskimoperäinen säärihaava – ennalta-ehkäisy, syyt ja hoito
14.00–14.45	Kahvi
14.45–16.00	Haavahoitotuotteiden esittely

Tiistai 5.5.

8.30–8.45	Päivän avaus
8.45–10.15	Toimiva koti – arkea helpottavat kodin ratkaisut
10.30–12.00	Aggressiivisen asiakkaan kohtaaminen
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.30	Eettisyys kotihoidossa
14.30–15.30	Työhyvinvointi – hyvän hoidon perusta on hyvinvoiva hoitaja
15.30–16.00	Koulutuksen päätös, todistusten jako ja kahvi

Ilmoittautuminen 29.3. mennessä www.superliitto.fi > kirjaudu jäsensivuille > valitse kurssi ja klikkaa kohtaa Ilmoittautu. Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 200 € majoittuville ja 160 € ei-majoittuville. Hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Mikäli et ole SuPerin jäsen, hinta on 230/190 €. Ei-jäsen, ilmoittautu sähköpostilla raili.nurmi@superliitto.fi. Mainitse ilmoittautuessasi nimi, ammatti, työnantaja, kotiosoite, puhelinnumero ja mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä koulutuspäivän nimi ja laskutusosoite.

Lisätietoja:

asiantuntija Sari Erkkilä
sari.erkkila@superliitto.fi
puh. 09 2727 9152

sihteeri Raili Nurmi
raili.nurmi@superliitto.fi
puh. 09 27279172

Ohjelma on alustava ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.

PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI JÄSENSIVUILLA NYT!



SuPer tiedottaa jäsenilleen pääsääntöisesti sähköpostitse.

Siksi on tärkeää, että sähköpostiosoitteesi löytyy SuPerin jäsenrekisteritiedoista.

Käy nyt tarkistamassa oma sähköpostiosoitteesi sähköisessä jäsenpalvelussa ja päivitä tietosi ajan tasalle.

Klikkaa www.superliitto.fi / Kirjaudu jäsensivulle ja pääset omiin jäsentietoihisi.



KIRJAUTUMISOHJE



Käyttäjätunnus on jäsennumerosi.

Salasanasi on ensimmäistä kertaa kirjauduttaessa henkilötunnukseksi.

Jos olet jo käynyt palvelussa, olet vaihtanut myös salasanasi eikä henkilötunnus enää kelpaa. Jos et muista salasanaasi, napsauta kohtaa: "Jos olet unohtanut salasanaasi, klikkaa tästä."



TIETOSUOJA

Voit turvallisesti luovuttaa sähköpostiosoitteesi SuPerin käyttöön.

Yhteystietoja käytetään vain liiton, työttömyyskassan ja ammattiosastojen käyttöön asioissa, jotka liittyvät SuPer ry:n toimintaan.



KAMPANJA-AIKA 6.2.–6.3.2015!

Ole nopea, sillä sadalle ensimmäiselle sähköpostiosoitteensa päivittäneelle lähetämme SuPer-mittauhan.

Lisäksi päivittäjien kesken arvotaan 10 tuotelahjakorttia.

Lähihoitajaopiskelija liity SuPeriin!

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta muun muassa jäsenkortin ja sen tuomat edut, kalenterin ja SuPer-lehden sekä vakuutukset vapaa-ajalle, työssäoppimisen ajaksi ja alan töitä tehdessäsi.

Saat käyttöösi myös työttömyyskassan ilmaisen jäsenyyden sekä liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenten ja luottamusmiesten osaamisen!

Lue lisää ja liity nyt
www.superliitto.fi



SUPER

SUPERILAISENA OLET
**HYVÄSSÄ
HOIDOSSA**

f facebook.com/superliitto t twitter.com/superliitto



SINUN ETUSI SUPERILAINEN, OLE HYVÄ!

SuPerin jäsenedut on koottu yksiin kansiin. **Jäsenedut 2015** -liite löytyy tämän SuPer-lehden välistä.

Ota kätevä liite talteen ja tutustu SuPerin asiantuntijoiden ja yhteistyökumppaneiden sinulle tarjottuihin mainioihin jäsenetuihin.

Tähyätkö kivaa kesälomapaikkaa, kaipaatko asiantuntijan apua pulmatilanteeseen, etsitkö sopivaa koulutusta tai hyvää lehteä luettavaksi?

Vastaukset löytyvät Jäsenedut 2015 -liitteestäsi.



SUPER

HYVINVOINTILOMAT RY:N TUETUT LOMAT

haussa vuodelle 2015

Superilaisille on varattu haettavaksi lomajaksoja Lomakeskus Huhmarissa, joka sijaitsee Polvijärvellä lähellä Joensuuuta sekä lapsiperheiden liikuntaviikko, joka järjestetään Kisakeskuksessa, Fiskarsissa. Lomatuki myönnetään sosiaalisiin perusteisiin RAY:n avustuksella.

Lapsiperheet

Vekaraviikko 31.5.–5.6., haku netissä 1.2.–5.4.2015
Liikuntaviikko 13.–18.7., Kisakeskus, haku netissä 18.3.–18.5.2015
Vintiöviikko 3.–8.8., haku netissä 8.4.–8.6.2015
Syysloma 12.–17.10., haku netissä 17.6.–16.8.2015

Työikäiset

Hyvinvointiloma työikäisille 17.–22.8., haku netissä 19.4.–21.6.2015

Työttömät

Puhtia arkeen 10.–15.8., haku netissä 15.4.–15.6.2015

Eläkeläiset

Oloneuvokset lomalla 14.–19.9., haku netissä 5.5.–18.7.2015
Vireyttä vedestä 9.–14.11., haku netissä 13.7.–13.9.2015



Majoitustiedot

Majoitus on erillisissä loma-asunnoissa, joissa on makuuhuone, oleskelutilat, keittomahdollisuus ja wc/suihku. Pariskunnat ja perheet majoittuvat omaan loma-asuntoon. Yksin tulevat majoittuvat kaksi henkeä per loma-asunto. Monitoimitalossa on ruokailut, ravintolapalvelut, lasten leikkilat ja laajennettu vesimaailma. Lisätietoja www.lomakeskushuhmari.com tai www.kisakeskus.fi.

Loman sisältö

Kaikkiin lomiin kuuluu täysihoito, joka sisältää aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä lomaohjauksen. Loma alkaa tulo-päivänä päivällisellä ja päättyy lähtöpäivänä lounaseen. Viikot tarjoavat liikuntavirikkeitä, luentoja sekä lapsiperheille pelejä ja leikkejä. Lapsiperheviikoilla lomaohjelmaan sisältyy 2x2 tunnin lastenhoito 3–6-vuotiaille ryhmähoitona.

Kustannukset

Lapsiperheiden lomasta peritään aikuiselta omavastuu 20 €/vrk/hlö, yhteensä 100 €/lomajakso. Alle 16-vuotiaat lomailevat veloituksetta.

Työikäisten hyvinvointilomasta peritään omavastuu 20 €/vrk/hlö, yhteensä 100 €/lomajakso.

Työttömien viikosta peritään omavastuu 10 €/vrk/hlö, yhteensä 50 €/lomajakso.

Eläkeläisten viikosta peritään omavastuu 20 €/vrk/hlö, yhteensä 100 €/lomajakso.

Valinnoissa huomioidaan hakijan tulot, terveydelliset tekijät ja elämäntilanne. Matkakuluista ja mahdollisten retkien kustannuksista lomalaiset vastaavat itse.

Lomatuki myönnetään enintään joka toinen vuosi. Hakemuksessa on ilmoitettava kahden viimeksi kuluneen vuoden aikana saadut lomatuet. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut lomatuet on ilmoitettava.

Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti. Perhettä kohden tarvitaan yksi hakemus. Puutteellisia hakemuksia ei voida käsitellä. Myös lasten henkilötunnukset tulee merkitä kaavakkeisiin täydellisinä.

Hakumenettely

Sähköinen hakulomake löytyy osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi > Hae lomalle > valitse listasta SuPerin lomaviikko, jota haet.

Hakulomakkeen voi tilata myös SuPerin toimistosta, puh. 09 2727 9126/Kirsi Kauppinen tai osoitteella: SuPer ry, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki tai sähköpostilla kirsi.kauppinen@superliitto.fi.





Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi 24.4.–31.10.2015. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatuken. Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on joko perjantai tai lauantai. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on lisäksi varattavissa 65 neliön Loma-aika-huoneistoja. Vuodepaikkoja on 6 henkilölle. Ei lemmikkieläimiä. Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta!

Hinta: vkot 18–21, 23–25, 36–43 400 €/vko

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun kolmen tai neljän päivän jaksoissa, vaihtopäivä joko maanantai tai torstai. Vuokra on 60 €/vrk. Haku kesäajalle nettisivujen hakulomakkeella. Muuna kuin kesäaikana asuntoa vuokrataan muutaman vuorokauden jaksoissa. Varaukset puh. 09 2727 910 tai merja.poikselka-takala@superliitto.fi.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja hakulomake löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyt > SuPerin loma-asunnot). Haku päättyy 28.2.2015

Lähetämme loma-asunnon saaneille ilmoituksen viimeistään viikolla 14.

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



**Valitse ja
SuPer -lomaile
missä haluat**

KATINKULTA, Golfharju	2+2:lle, vkot 23–24, 26–28, 30–32, 42–43 400 €/vko
Katinkullan Kiinteistöt	4+2:lle, vkot 27–29, 37–40 500 €/vko
HIMOS, Himoksen Tähti	4+2:lle, vkot 26–30 500 €/vko
AIRISTO, Kuunari	6+2:lle, vkot 35, 41, 43 400 €/vko
TAMPEREEN KYLPYLÄ	2+2:lle, vkot 25, 40 200 €/joko vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 4+2:lle, vkot 27, 31, 42 250 €/joko vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 6+2:lle, vko 36 300 €/joko vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
NAANTALI SPA RESIDENCE	allergiahuoneisto 2+2:lle, vkot 26, 28–31 250 €/joko vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
PUNKAHARJU, Hiekkaharju I	6+2:lle, vkot 25–32 600 €/vko 6+2:lle, vkot 21, 23–24, 33–36 500 €/vko 6+2:lle, vkot 18–20, 37–39 400 €/vko
VIERUMÄKI	4+2:lle, vkot 18–21, 23–25, 36–43 400 €/vko

Hakuaika lomaviikoille 18–44/2015 on käynnissä, päättyen 28.2.2015. Arvonta suoritetaan 3.3.2015. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse.

Hae lomaa SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > Holiday Club -lomaviikot tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrittyspalvelu (tunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

Lisätiedot: Holiday Club Yrittyspalvelu,
puh. 030 687 0400, arkisin klo 9–16.

Holiday  *Club*



UUTUUS

Hoitotyön Pharmaca Fennica® nyt Terveysportissa!

Hoitotyön Pharmaca Fennica® on käytännön työkalu hoitotyön arkeen.

Palvelussa voi mm.

- tunnistaa lääkkeitä tablettien ja kapseleiden kuvien avulla
- vertailla rinnakkaislääkkeitä yhdellä silmäyksellä
- valmistaa yhdenmukaisten ohjeiden avulla IV-lääkkeitä käyttökuntoon (laimennus ja annostelu)
- tukea potilaan lääkehoitoa selkeiden potilasohjeiden avulla.

Lisäksi nopea ja monipuolinen lääkehaku vapauttaa aikaa potilasta varten. Hoitotyön Pharmaca Fennica® -verkkopalvelun tuottaa Lääketietokeskus.



Sydänystävästä superilainen

**Suosittele SuPeria
vaikka ystävänpäivänä 14.2.
Saat lahjakortin!**



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

**Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta
kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2015**

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Tallinnalaisessa Kelmikülan päiväkodissa kasvaa iloisia lapsia

SuPerin varhaiskasvatustyöryhmä vieraili marraskuun alussa Kelmikülässä, yhdessä Tallinnan kunnallisista päiväkodeista, tutustumassa virolaiseen tapaan toteuttaa lasten päivähoitoa. Meidät otettiin avosylin vastaan kahvien kera päiväkodin talousjohtajan Inga Saarepe- ren johdolla.

Syksyllä 2007 avattu Kelmiküla Lasteaed sijaitsee lähellä Tallinnan ydinkeskustaa hiljaitain remontoituissa tiloissa.

Päiväkodissa hoidetaan päivisin reilua sataa lasta. Ryhmiä on yli kolmevuotiaille lapsille jaoteltuna iän mukaan sekä yksi ryhmä, joka tarjoaa lastenhoitoa alle kolmevuotiaille lapsille. Vanhimmat lapset ovat seitsemänvuotiaita. Virossa suoraan kouluun pääsevät lapset, jotka täyttävät kuluvan vuoden lokakuun alkuun mennessä seitsemän vuotta. Sen jälkeen seitsemän vuotta täyttävät lapset pääsevät kouluihin, jos paikkoja jää. Tallinnassa on kouluja, joista suosituimmat täyttyvät nopeasti. Niihin lapsensa toivovat vanhemmat jäävät odottamaan koulupaikkaa, ja lapsi menee kouluun vasta seuraavana vuonna. Niinpä Kelmikülässäkin oli jo suomalaisittain ekaluokkalaisia lapsia.

Päiväkoti on avoinna arkisin kello 7–19. Useat vanhemmat tekevät päivätyössään pitkää päivää ja pitkää aukioloa tarvitaan. Kelmikülan päiväkodin lasten vanhemmista iso osa työskentelee eri hallinnon alojen virastoissa. Ryhmäkoot ovat suomalaisiin verrattuna isompia. Isompien lasten ryhmässä normikoko on noin 25 lasta. Yli kolmevuotiaiden lasten hoito ja kasvatusta käsitetään Virossa enem-

män opetukselliseksi, ja niissä ryhmässä työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa sekä yksi kouluttamaton avustaja.

Alle kolmevuotiaiden lasten hoito mielletään enemmän hoidolliseksi ja siinä ryhmässä työskentelee yksi lastentarhanopettaja, yksi lastenhoitaja sekä kouluttamaton avustaja. Sekin ryhmä on suurempi kuin mihin Suomessa huomattavasti Suomea matalampi. Lastentarhanopettajan keskipalkka on noin 800 euroa, kouluttamaton avustaja saa noin 400 euroa kuussa. Työtehtävät jakaantuvat selkeästi opettajan ja avustajan kesken. Avustajan työnkuva on puhtauteen ja siisteyteen liittyvä. Lastenhoitajan ammatti on Virossa vieraampi ja vähemmän käytetty. Koko päiväkodissa työskentelee yksi lastenhoitaja. Työergonomia työntekijän kannalta on myös vielä uusi asia, ja lapsille mitoitettut tuolit ja pöydät ovat siten aikuisen kannalta todella pieniä.

Lasten vanhemmat joutuvat hakemaan paikkaa toivomaansa päiväkotiin heti vauvan synnyttyä, sillä jonot ovat pitkiä. Lapsen päästessä päivähoitoon yli kolmevuotiaan lapsen hoito maksaa vanhemmille 40 euroa kuukaudessa. Tätä pienemmän lapsen hoito on huomattavasti kalliimpaa Kelmikülässä, sillä se toteutetaan yksityisenä palvelutuotantona ja sen hinta on 400 euroa kuukaudessa. Lasten vanhemmat maksavat lisäksi päiväkodille 1,90 euroa ruokarahaa päivässä. Ruoka valmistetaan päiväkodin keittiössä. Kelmikülässä arvostetaan mahdollisimman pitkälle itse tehtyä ruokaa.

Päiväkoti saa vuodeksi tietyn budjetin, josta ensin lasketaan pois pakolliset kulut kuten ruoka, henkilöstön palkkaus ja tilakulut. Tämän jälkeen päiväkoti voi käyttää loppuosan budjetista haluamallaan tavalla. Se tuo enemmän liikkuvapautta tehdä esimerkiksi retkiä ja leluhankintoja.

Kelmikülässä ar-

kirytmä soljuu tutulla tavalla, suurimpana poikkeuksena ovat ehkä pidemmät päiväunet. Suurin osa lapsista nukkuu hoitopäivän aikana kaksi tuntia. Kelmikülässä tarjotaan lapsille myös vanhempien maksamaa harrastustoimintaa, joka nivoutuu peruspäi-



Lasten arkeen Kelmikülässä kuuluvat meillekin tutut juhlat ja käyntimme alla isänpäivä oli jo kovasti lasten mielissä. Siellä täällä näkyikin huolella askarreltuja isänpäiväsalaisuuksia.

vän arkeen. Tarjolla on muun muassa judoa, tanssia ja draamaa. Näitä kerhoja vetävät yksityiset palveluntuottajat, joiden kanssa päiväkoti tekee sopimuksen.

Hauskana yksityiskohtana huomasimme myös jokaisessa ryhmässä olevan nallelokerikon. Siellä on jokaisella lapsella oma pieni nalle. Nallet ovat saaneet vaatteensa lasten vanhempien tai isovanhempien tekemänä ja niiden yltä löytyy jos jonkinlaista ihanaa asua. Nallet kuuluvat Kelmikülan päiväkodin kiusaamisen vastaiseen toimintaan. Kovin tärkeitä aarteita nallet lapsille ovatkin ja innolla niitä meille vieraille esiteltiin. Lämminhenkistä lasten hoitoa ja kasvatusta sekä iloisia ilmeitä näimme siis lähinaapurimaamme päiväkodissa. Lapset ovat lapsia kaikkialla.

Päiväkotiin voit tutustua osoitteessa www.kelmikyla.ee

Merja Komulainen-Aakko
SuPerin varhaiskasvatustyöryhmä



KUVAT MERJA KOMULAINEN-AAKKO JA JOHANNA PÉREZ

Kutsut

- **HYKS ao 813:n** kevättokous 4.3.2015 kello 17. Ravintola Loiste, Kaivokatu 3, 00100 Helsinki, 10. kerros. Sijaitsee aivan rautatieaseman vieressä. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruokavalio-/allergiatiedot 18.2. mennessä Meri Kujanpäälle, kujanpaa82@yahoo.com.
- **Kiuruveden ao 530:n jäseniltä** lisälnessä 24.2.2015 hotelli lisälmen Seurahuoneella, Savonkatu 24. Tilaisuus alkaa iltapalalla kello 17, jäseniltä on kello 18–20. Ilmoittautu Tiina Tapaniselle, puh.
- **Tampereen terveydenhuolto-oppilaitoksesta vuonna 1990 perushoitajiksi valmistuneet PH 1.** Tavataan Tampereella 21.3.2015. Ilmoittautumiset Sinikalle, puh. 040 587 0971.



Hyvästä työstä kiitos!

Kitokset Maria Tommolalle pitkäaikaisesta työstä SuPer Tiirismaan ammattiosasto 407:n sihteerinä. Mukavia eläkepäiviä!

Toivottaa
ammattiosaston hallitus

Elokuva säästöjen vaikutuksista
hoivatyön arkeen

- Työryhmä kerää työntekijöiden tarinoita

Keräämme taustamateriaalia dokumentaariseen elokuvaan, jossa kerrotaan säästöjen vaikutuksista hoivatyön tekijöiden jokapäiväisen työn arkeen. Erityisesti tarinoita kerätään Suomen hoivatyötä tekevien naisten kokemuksista. Kaikki hoivatyön alueet, kuten päiväkodit, koulut, terveydenhuolto, sairaalat, sosiaalitoimi, mielenterveysystö, lastensuojelu ja vanhustyö kiinnostavat meitä.

Kerro, millaiseksi työsi on muuttunut julkisen sektorin säästöjen seurauksena. Miten säästöt ja leikkaukset näkyvät arkipäivän työssäsi? Mitä sel-laista olet joutunut tekemään tai jät-tämään tekemättä, joka on ollut vas-toin omaatuntoasi? Millaisten mah-dottomien tilanteiden eteen olet työs-säsi joutunut? Kerro myös hankkeista, jotka säästöjen vuoksi on lakkautettu tai jotka ovat lakkautusuhan alla.

Kerro mahdollisimman konkreettisia esimerkkejä ja tilanteita.

Te olette työn sankareita, jotka vielä yrittävät pitää hyvinvointivaltiota pystyssä. Kertokaa, miten vaikeissa oloissa te työtänne teette!

Ota yhteyttä elokuvan taustatyö-
tiimiin. Käsittelemme tarinasi luotta-
muksellisesti.

Elokuvasssa ei käytetä mitään materiaalia ilman erillistä sopimusta. Lähetä tarinasi tai yhteydenottopyyntösi osoitteeseen: hoivasankarit@gmail.com.

Susanna Helke
elokuvan taustatyötiimi



RISTIKKORATKAISU 1/2015

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

E K Ä S R U A D T Y

Tammikuun ristikkokisan voitti Irene Hämäläinen Imatralta.

Lämpimät onnittelut!



Antoisia muistoja

Jäädessäni eläkkeelle haluan kiittää SuPer-liittoa ja Loviisan seudun ammattiosasto 701:tä saamastani hienosta tunnustuksesta, SuPerin kultaisesta ansiomerkestä.

Ammattiosastovuodet ovat olleet antoisia ja tehty työ säilyy muistoissani.

Kiittäen
Maria Pakarinen



Kuolevan hyvä hoito – yhteinen vastuumme

Saattohoitoyksikkö kuntoon

Haku käynnissä
koulutus- ja kehittämishankkeeseen

Yhteisvastuukeräyksen varoin järjestetään koulutus- ja kehittämishanke nimeltä Saattohoitoyksikkö kuntoon. Siihen valitaan viisi erilaista hoitoyksikköä, joissa hoidetaan kuolevia potilaita. Tarkoitus on yhdessä hoitopaikan kanssa kehittää saattohoitoa.

Haemme halukkaita hoitopaikkoja osallistumaan hankkeeseen. Edellytyksenä on, että hoitopaikassa hoidetaan potilaita elämän loppuun saakka. Kyseeseen tulevat kotihoidon ja kotisairaanhoidon yksiköt, hoivakodit sekä terveyskeskusten ja sairaaloiden vuodeosastot. Mukaan voivat tulla myös muut hoitoyksiköt, joissa hoidetaan potilaat loppuun saakka.

Saattohoidon kunnostushankkeessa selvitetään yhdessä hoitoyksikön kanssa saattohoidon nykytilanne ja koetut ongelmat. Sen jälkeen asioita kehitetään yhdessä koulutuksen, konsultaation ja työnohjauksen keinoin.

Mukaan tuleville yksiköille hanke on maksuton. Kesto on noin puolesta vuodesta yhteen vuoteen. Ilmoittautuminen mukaan 15.3.2015 mennessä.

Mikäli haluatte mukaan, ottakaa yhteyttä hankkeen vetäjään Terhokodin Ylilääkäri Juha Hänniseen (juha.hanninen@terho.fi) ja kertokaa lyhyesti nykytilanteestanne ja odotuksistanne. Tiedustella voi myös puhelimitse numerosta 09 615 4466.

Juha Hänninen
Terhokoti

Työnantajalle sydämellinen kiitos tuesta

Suoritin kiitettävän arvosanoin Kehitysvammaalan ammattitutkinnon Kainuun ammattiopistossa. Tein opintoni oppisopimuksella.



Haluan antaa suuren kiitoksen työnantajalleni Hyryn Hoivan Tarja Lidströmmille, joka kaikin puolin tuki opiskelua. Tarja kannustaa opiskeluun ja järjestää työvuorot niin, että ei opiskelu käy liian rankaksi työn ohella. Tämä koulutus ei ole ainoa, jota Tarja on tukenut ja kannustanut. Työn ohessa olen myös käynyt tukiviittomakurssin ja Luovat työmenetelmät -täydennyskoulutuksen Kajaanin ammattikorkeakoulussa.

Sari Paananen
Kainuun yksityissektorin
ao 200



Kurssitapaaminen Kankaanpäässä

Vuoden 1984 joulukuussa Satakunnan Sairaanhoidon oppilaitoksesta kurssilta Ah.19 valmistui 32 apuhoitajaa. Kolmekymmenvuotistapaamiseen Kankaanpään Venesjärvelle saapui tämä iloinen porukka saunomaan ja muistelemaan. Osa jopa uskaltautui hyiseen järveen. Seuraavaa tapaamista odotellen.

Tiina Hakasalo
Tuula Kuusisto



Kuvassa vasemmalla Varkauden ammattiosaston puheenjohtaja Irja Koponen ja eläkkeelle jääneet Leila Lappalainen, Reijo Laitinen ja Arja Holopainen.

Eläkkeelle hymyssä suin

Kiitos yhteisistä hetkistä ja retkistä. Antoisia eläkevuosia!

Riitta-Liisa Luostarinen

AUTIOTUVAN LÄMMÖSSÄ

Pöydällä palaa rauhallinen kynttilä ja kaminassa humisee tuli. Lämmin makuupussi houkuttelee jäämään vielä toviksi. Illalla vaihdoit muutaman sanan tuon mukavan retkeilijäpariskunnan kanssa, ja nyt he ovat valmistaneet aamukahvin myös sinulle. Hiljaisen erämaan autiotuvasta on aina mukava herätä.

Suomen autio- ja varaustupajärjestelmä on koko maailmaa ajatellen ainutlaatuinen. Se on käytössä vain meillä tässä muodossa. Jonkin verran myös muissa Pohjoismaissa ja Britanniassa. Suomen patikointireittien varrella sijaitsevat, lähinnä Metsähallituksen ylläpitämät yli neljäsataa autiotupaa ovat kaikkien retkeilijöitten käytössä. Joskus autiotupien yhteydessä olevat varaustuvat ovat ehkä tasokkaampia ja niiden käytöstä joutuu myös maksamaan, mutta hinta on yleensä kohtuullinen.

Autiotupien periaate on yksinkertainen. Ei ole väliä, vaellatko pitkän patikkaretken tuvalta toiselle vai oletko vain päivän ulkoilulenkillä – sinulla on siellä maksuton taukopaikka. Sesonkiaikaan kannattaa tietenkin varautua myös telttamajoitukseen.

Jokaisen retkeilijän mielessä on toki kirjoittamattomat säännöt, jotka ovat itsestäänselvyyksiä. Varmaan kaunein, ja kaiken sisällään pitävä on kohteliaisuus. Sateen yllättä-

mä, vanha pariskunta saa tietenkin parhaan ja lämpimimmän paikan tuvas-
ta. Olen joskus vaihtanut paikkani pehmeältä patjalta, kamiinan lämmöstä telttailuun pihalla, mutta antamisen ilo on taannut hyvän mielen meille kaikille. Väsyneelle retkeilijälle laitetaan tulet ja tarjotaan syötävää. Niin sinäkin haluaisit sinulle tehtävän.

Usein, varsinkin talviaikaan, noissa majapaikoissa voi olla ihan yksin. Silloin tuo sääntö tarkoittaa, että jätät paikan parempaan kuntoon kuin missä se oli sinun sinne tullessasi. Voit ajatella sen samaan tapaan kuin sinulle olisi tulossa kotiisi vieraita.

Tapana on myös jättää tuvan päiväkirjaan viesti. Se voisi mennä vaikkapa näin:

”Kiitos tuvalle lämmöstä ja suojasta. Oli mukava tulla siistiin tupaan. Tein lisää puita ja vuolin kiehisiä seuraavalle kulkeijalle. Pihalla asustaa tuttavallinen työhtötiainen. Jatkan etelää kohti aurinkoisessa aamussa!” ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

KUHMOLAISTA AKTIIVISUUTTA

Onko kotihoidon suosiminen laitosisumisen sijasta hyvä suunta?

► s. 6

Kyllä, jos ihminen pärjää kotona pienin avuin ja kunhan kotikäyntien hinnat eivät nouse liikaa. Jos ei pärjää kotioloissa, niin sitten muu hoitopaikka.

Mitä teillä päin ajatellaan sote-uudistuksesta? ► s. 10

Odottavalla kannalla ollaan. Jotain visioita on tiedossa.

Kasvatetaanko lapsia nykyään paremmin kuin vanhoina hyvinä aikoina? ► s. 12

Vaikea sanoa. Ehkä tietyissä asioissa kasvatetaan eri lailla. Kaikkea vanhaa ei kannata heittää romukoppaan.

Mikä on lempiruokasi? ► s. 14

Jos yksi pitää valita, se on peruna-muusi ja poronkärstys.

Oletko joutunut kamppailemaan kivun kanssa? ► s. 30

Kyllä olen. Nivelvaivoja on ollut.

Onko selkäsi pysynyt hyvässä kunnossa? ► s. 40

Onneksi se on kunnossa. Oikeilla työotteilla ja ergonomiia miettimällä on selvitty. Nostoissa on ajateltava myös itseänsä.

Mitä tulee mieleen satuhieronnasta? ► s. 56

Ei oikein mitään, mutta Google kertoo, että se liittyy päiväkoteihin.

Mikä on suosikkilomapaikkasi? ► s. 68

Tykkään lumesta ja laskettelusta. Jo-ku Lapin laskettelukeskus. Myös Keski-Eurooppa kiehtoo.

Kuhmon ammattiosastolle kuuluu hyvää. Toiminta on vilkasta: syyskokouksessa oli mukana 40 jäsentä. Se on paljon, kun osaston jäsenmäärä on 135.

– Ammattiosastomme on aktiivinen. Meitä on monen ikäisiä, mukana on siis nuoriakin. Hallitus saatiin kasattua aika kivuttomasti ja muutkin toimijat valittua. Virkistystoimikunta miettii kevään menoja, saatamme lähteä keilaamaan tai vaikka rajan taakse Kostamukseen käymään, osaston puheenjohtaja Tuija Heikkinen kertoo.

Hän työskentelee Kuhmon terveyskeskussairaalassa, joka palkittiin vuoden työyhteisönä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän alueella.

1980-luvun alusta alkaen Kuhmossa hoitajana ollut Heikkinen kertoo, mikä toi omalle työpaikalle palkinnon.

– Tiimimme toimii, meille halutaan töihin ja opiskelijatkin tulevat mielellään. Työpaikalla on käytössä autonominen työvuorosuunnittelu. Työyhteisö on reilu: sanotaan ihan suoraan, kun on asiaa.

Heikkinen tekee monipuolista kolmivuorotyötä. Työntekijöillä on vastuualueensa, Heikkinen on laitevastaava ja laittaa haavavalokuvat potilastietojärjestelmään.

– Atk lisääntyy koko ajan. Lisäksi hotellityöt ovat jääneet kontollemme, koska laitoshuoltajat ovat vain muutamia tunteja päivässä työssä osastollamme. Joissakin työpisteissä on yhä useita kouluttamattomia työntekijöitä hoitotyössä. Toiveenani olisi, että näihin saataisiin jatkossa tutkinnon suorittaneita henkilöitä. Tämä keventäisi työssä-jaksamista, koska kaikkea muutakin kuin suoranaista potilastyötä on työvuoroissa paljon. Lääketentit suorittamane viiden vuoden välein. Koulutuksia järjestää työnantaja.

Hoitajien työllisyystilanne on Kuhmossa hyvä, eli työkykyisen ei tarvitse jäädä kortistoon. Työpaikkoja on auki lähinnä kotihoitoon.

Tuija Heikkinen aloitti ammattiosastonsa puheenjohtajana viime vuonna ja valittiin juuri uudelleen. Sihteerinä hän toimi jo vuonna 1989, mutta piti sitten parinkymmenen vuoden tauon ay-toiminnasta. Vuonna 2009 hän palasi webmasteriksi ja jatkoi osaston taloudenhoitajana.

Kainuussa eri osastojen puheenjohtajat pitävät yhtä kokoontuen saman pöydän ääreen noin neljästi vuodessa. Tuolloin luottamusmies kutsuu puheenjohtajat tapaamaan myös muita alan toimijoita keskitetysti. ■



Tuija Heikkisen valmistumisesta Kainuun sairaanhoitajakoulusta on toukokuussa kulunut 40 vuotta.

JUKKA JÄRVELÄ

Mitä Kuhmoon kuuluu? ► s. 72

Hoivakodin laajennus on meneillään, se valmistuu vuoden lopussa. Väki vähenee, yrityksiä lopettaa ja uusiakin

on syntynyt. Kuhmon kamarimusiikki on heinäkuun puolivälissä. Se on kansainvälinen musiikkitapahtuma. Tervetuloa katsomaan, mitä täällä tapahtuu.

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 Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- 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 toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298

SuPer-lehti

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

Tiedotus

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

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
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 9199
- toimistoapulainen Ronja Hasu p. 09 2727 9203

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja 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 Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Tuomas Tuokko p. 09 2727 9197
- 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
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Konttinen p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- telefon på svenska (yrkesrelaterade frågor): 09 2727 9296
- e-posttjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

JÄSENNYYSASIAT

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

TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 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

De nya studerandena kommer

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Bravo, nya studerande, ni har valt ett fint yrke! Närvårdare, liksom alla med yrkesutbildning på andra stadiet inom social- och hälsovård, behövs – deras kunskaper, skicklighet och interaktion. Utbildningen garanterar de här färdigheterna när alla satsar på den. Utbildningen har förändrats mycket under årens lopp. Förändringen kan delvis härledas till grundskolan, till hur man uppfattar de studerande, eller eleverna. Dels vill man att den studerande ska vara aktiv och skaffa sig kunskap, dels ska den studerande bara lära sig mekaniskt. Det är sant att man måste vara nyfiken i det här yrket, man ska alltid försöka hitta orsaken till varför eller hur en sjukdom inverkar på livsfunktionerna, varför och hur ett barn lär sig eller inte, hur vi bäst sköter en sak med hjälp av vård och fostran. På de här frågorna ger utbildningen svar.

I studierna måste man börja från grunden, med de gemensamma studierna. Allt emellanåt kritiserar de studerande det att utbildningens innehåll inte svarar på utmaningarna. Utbildningens innehåll är ständigt föremål för uppmärksamhet. Det är mycket professionellt. Samtidigt måste vi ändå se till att utbildningen är tillräckligt allmänbildande. Utbildningen är periodiserad. Dels har vi studier i teori, och då studerar man i skolan under ledning av en lärare eller på distans eller som grupparbete. Dels har vi praktisk trä-

ning på arbetsplatser, och där är handledaren någon av kollegorna. Här har en stor förändring skett under de senaste åren. Även om skolan ansvarar för studiernas innehåll har den studerande själv allt större ansvar för sitt lärande.

Den studerandes roll är något som diskuteras ofta och mycket. Handledaren på arbetsplatsen, den studerande och läraren fastställer tillsammans hur den studerande bäst uppnår målen i det delområde som han eller hon håller på att lära sig. Ett smidigt samarbete mellan läraren och den studerande önskas på arbetsplatserna, det förbättrar studieresultatet. Arbetsgivarnas insats, särskilt den tidsanvändning de beviljar, är av största vikt: den kan ge både handledaren och den studerande en möjlighet att uppnå utbildningsmålen.

Arbetsplatshandledaren har en central roll när det gäller att stärka den studerandes egen delaktighet och väcka hans eller hennes nyfikenhet på de kunskaper och färdigheter det kommande yrket kräver. Det är ytterst viktigt att handledaren uppmuntrar den studerande att ta i bruk de nya handlingsätt som han eller hon fått i skolan. När handledaren samtidigt med sin egen yrkeskunskap också kan visa andra sätt får den studerande en mångsidig bild av hur man ska handla. Det konstateras ofta att de studerande är arbetsplatsernas salt. De sysselsätter, för med sig nya utmaningar, de till och med ifrågasätter de rådande handlingsmönstren. Många konstaterar att man önskar förändring-

ar och impulser på arbetsplatserna, och här är de studerande i nyckelposition.

När de nya studerandena nu kommer igen, önska dem välkomna och lär dem bli elitvårdare, sådan som ni själva är. Samtidigt är det bra att påminna om vilken organisation som driver deras sak – och det är ju SuPer ☺. ■

Hälsningar, Silja



Alltför ångestfyllt

LEENA LINDROOS

Hemvården utvecklades inte innan man demonterade institutionsvården. Nu har följderna östs över de anställda inom hemvården utan att man har ökat deras antal. I många kommuner har klientbesöken inom hemvården ökat med tusentals per år. Klienterna har flera sjukdomar och vården av dem är allt mer krävande. Kriterierna för att bevilja hemvård har skärpts, tjänsterna har gallrats och de anställdas tidtabeller har stramats åt.

Enligt en undersökning av SuPers är, bland annat på grund av ovan nämnda orsaker, 95 procent av de svarande oroade över vårdens kvalitet, 88 procent upplever att deras arbetsbörda har ökat och 85 procent har lagt märke till att arbetet har blivit mer ansträngande under det senaste året. Och 1 600 vårdare av de 2 400 som svarade har övervägt att byta yrke.

Vad kan man ytterligare säga till det? När man läser undersökningen kan man jämföra situationen med hur man värderar nyheterna. När man exempelvis läser om att botten på en transportvagn för en travhäst gett vika och att hästen släpats under vagnen så att dess vrister brutits kan man mycket konkret känna hästens smärta. Men när nyheten intill berättar om hundratals döda i krig eller olyckshändelse kan man inte längre föreställa sig händelsens allvar, det inträffade är för stort och för ångestskapande.

Man kan också närma sig sakens kärna genom att konstatera att jag på grund av tidsbrist måste avsluta skrivarbetet just nu på stubben. Följande rader fylls nog raskt upp om jag trycker på shift och x, så här xxxxxxxx....., men har jag uppfyllt det egentliga målet för mitt arbete och känner jag att jag har presterat bra i mitt uppdrag?

Jag iakttog hemvårdspersonalens arbete under många år genom mina närmaste. Jämfört med idag var det för några år sedan fortfarande tryggt att leva med hjälp av hemvården och vi närstående som bodde längre bort fick sova lugnt om natten. Även om brådskan alltid fanns med hann vårdarna i regel ändå möta sina klienter som personer, också mina egna Anni och Eira. Redan då sprang vårdarna med skosnörena oknutna från en adress till en annan – tänker man sig att de ska flyga nu?

Mer om SuPers undersökning och den krisande hemvården på sidorna 6–9. ■

Ny centralorganisation 2016?

Utrednings- arbetet börjar

TEXT HENRIKKA HAKKALA

Löntagarorganisationerna beslöt den 16 januari vid sitt beredningsmöte i Helsingfors att inleda ett projekt öppet för alla fackförbund för att grunda en ny centralorganisation.

Avsikten är att den nya centralorganisationen ska inleda sin verksamhet under 2016. I mötet deltog representanter från sammanlagt 73 olika förbund inom FTFC, FFC och Akava.

De förbund som deltar i utredningsarbetet meddelar om saken före den 10 februari. Därefter samlas förbunden raskt och för de nödvändiga förhandlingarna om de praktiska åtgärderna, arbetsgrupperna och eventuella utredningsmän.

– Mångfalden beaktas i beredningen. Ingen lämnas kvar på stranden eller bland åskådarna när en kärngrupp beslutar, påpekade ordföranden för det FFC-anknutna Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena Jarkko Eloranta efter beredningsmötet.

Mötets presidium var ense om att bland annat digitaliseringen samt förändringarna i verksamhetsmiljön och i arbetet skapar ett behov av att samla resurserna.

Som fördelar med en central organisation ser man en tydligare offentlig bild och en starkare motkraft till arbetsgivarsidan samt bättre möjligheter att utöva inflytande i samhället och internationellt. Man hoppas också att de förbund inom Akava som hittills ställt sig utanför beredningen ska komma med i utredningsarbetet.

– Dörrarna står alltid öppna till utredningsarbetet. Man kan komma med också senare, sade Porokari.

Jarkko Eloranta underströk att man börjar utreda läget från ett rent bord. I stället för begränsningar och förbehåll söker man möjligheter och utsikter.

– Det är emellertid bra att komma ihåg att utredningsarbetet, bildandet av en ny centralorganisation och anslutningen till denna är tre olika saker.

Ordförande Silja Paavola anser att utredningsarbetet kan fungera som en motkraft bland annat till arbetsgivarsidans strävan att försvaga den värdefulla fackföreningsrörelsen.

– För SuPer är det viktigt att i alla skeden se till att industrin och de övriga så kallade hårda branscherna inte kör över de offentliga funktionerna. ■

**FÖR SUPER ÄR DET
VIKTIGT ATT I ALLA
SKEDEN SE TILL ATT
INDUSTRIN OCH DE
ÖVRIGA SÅ KALLADE
HÅRDA BRANSCHERNA
INTE KÖR ÖVER
DE OFFENTLIGA
FUNKTIONERNA.**



Den nationella närvårdardagen i riksdagen

RIKSDAGSLEDAMÖTERNA ÅLDRADES

TEXT MARJO SAJANTOLA FOTO JUKKA JÄRVELÄ

SuPer delade ut information om nuläget i hemvården till riksdagsledamöterna och erbjöd dem en möjlighet att pröva hur åldrande inverkar på sinnena och rörelseförmågan.

Utredningen om hemvården, som SuPer publicerade på närvårdardagen, kom också ugnsfärsk med till riksdagen.

Ordförande Silja Paavola hade ett rätt budskap om vardagen i hemvården till riksdagsgruppernas representanter och till riksdagsledamöterna. Hon tog upp de värsta missförhållandena som utredningen avslöjar och utmanade beslutsfattarna att också tänka på hemvårdens kostnadseffektivitet i de olika alternativen.

Med tillräckligt med personal i hemvården, så att man också hinner upprätthålla klientens egna resurser, kommer ambulansrallyt mellan hemmet och sjukhuset med säkerhet att minska. När klientens kondition är så försämrad att en institutionsplats behövs ska den kunna ordnas utan dröjsmål. Det ska också finnas plats för en åldring som inte längre vågar bo ensam hemma.

RIKSDAGSLEDAMÖTERNA ENHÄLLIGA

Mottagarna av hemvårdsutredningen var ense om att frågan är viktig. SuPer fick beröm för utredningen.

En del av riksdagsledamöterna har också egna erfarenheter av att ta hand om äldre antingen via yrket eller som anhörigvårdare, vardagen inom hemvården var dem inte främmande.

I anförandena tog man också upp oron för hur hemvårdspersonalen ska orka och hur de gamla ska klara sig hemma med de nuvarande resurserna. Man beklagade den alltför snabba avvecklingen av institutioner och hoppades på flera vårdplatser mellan hemmet och den slutna vården.

Man tog också upp vikten av tillräckligt många händer som en kvalitetsfaktor och att ingen teknisk utveckling kan ersätta dem.

ÅLDERSDRÄKTEN GER EN FUNDERARE

SuPer ordnade en möjlighet för riksdagsledamöterna att pröva hur det skulle kännas att vara en 75-åring. Här samarbetar förbundet med företaget Avaava, som erbjuder tillgänglighetslösningar och som har skaffat AgeMan-dräkter utvecklade vid det tyska Meyer-Hentschel-institutet.



Riksdagsledamöten Leena Rauhala prövar åldersdräkten.

Dräkten används på olika håll i världen och erfarenheterna av den hjälper planerare och beslutsfattare att förstå såväl betydelsen av en tillgänglig miljö som de övriga behov som kommer med åldern. Dräkten ökar förståelsen hos ingenjörer, planerare, vårdpersonal och närstående på ett enkelt sätt, för man iklär sig åldersbesvären och går och bekantar sig med miljön sådan som en seniorperson upplever den.

I åldersdräkten känner man årens tyngd och långsamheten i rörelserna. Synförmågan är begränsad och skärpan mindre. Färgseendet är annorlunda och starkt ljus bländar illa. Hörselskydden försämrar hörseln så att den motsvarar en medelsvår nedsättning. Reglerbara rörelsehinder och strategiskt placerade extra 22 kilogram ger de rörelsebanor som är typiska för äldre.

I riksdagen provades alldeles vanlig gång och gående i trappor. Åldersdräkten orsakade ett tryck som spände över bröstbenet. I trapporna behövdes räckat absolut och man kunde inte fullt lita på sitt synintryck av hur trapporna var placerade.

En före detta toppidrottare trodde att han skulle klara sig i dräkten i maraton, om bara arrangörerna orkade vänta på honom tillräckligt länge. De unga kvinnorna märkte hur det känns att röra sig med styva knän och att gå när benet inte lyfter ordentligt från marken.

När man tar av sig dräkten känner man sig ung igen. Det är förargligt att människan inte kan kasta av sig sitt eget åldrande lika lätt. ■

SuPer utredde arbetsförhållandena inom hemvården:

Arbetet är ett sprinterlopp på löpande band

TEXT MARJO SAJANTOLA

Superiterna i hemvården är oroad över kvaliteten på den vård deras klienter får och måste dagligen kämpa med etiska problem. Var tredje upplever sig arbeta på yttersta gränsen av sina krafter. Över hälften av dem som svarade på SuPers enkät har övervägt att byta bransch.

Utredningen av superiternas vardag inom hemvården, som publicerades under den Nationella närvårdardagen, är en brutal berättelse om mänskligt lidande och avvisande av lagar och rekommendationer.

I den enkät som SuPer gjorde förra hösten kommer det fram att superiterna inom hemvården hyser stark oro över dels den egna orken och dels vårdkvaliteten och klienternas säkerhet. Den långvariga känslan av otillräcklighet och upplevelsen av att tiden inte räcker till för att göra arbetet så bra och kvalitetsmässigt som klientens tillstånd kräver undergräver arbetstagarnas resurser. Den enorma ökningen i uppringningar och post till förbundet vittnar om att den krympta anstaltsvården av äldre har påverkat arbetsförhållandena i hemvården.

I enkäten bad vi också om uppgifter av kommunernas huvudförtroende-män, som också har blivit mer kontaktade av kollegor inom hemvården. Det uppstår också hjälpbehov av de utmaningar som den alltför stora arbetsbördan medför. Dessutom upplever superiterna att den ständiga förändringen tar alltför mycket tid av själva basuppgiften, klienterna.

EN OMÖJLIG EKVATION

Svaren på enkäten avslöjar en omöjlig ekvation, som har uppstått av att

hemvården inte utvecklades innan institutionsvården utvecklades. Klienterna i hemvården har numera flera sjukdomar, vilket leder till mer krävande vård och att man måste göra besök flera gånger per dygn. I många kommuner har besöken ökat med tusentals i året, men detta har inte påverkat personalmängden.

Man försöker svara på det ökade antalet klienter genom effektivare verksamhetssätt. Metoderna är bland annat strängare kriterier för att bevilja hemvård, gallring bland tjänsterna, kritisk genomgång av serviceplanerna, hög-

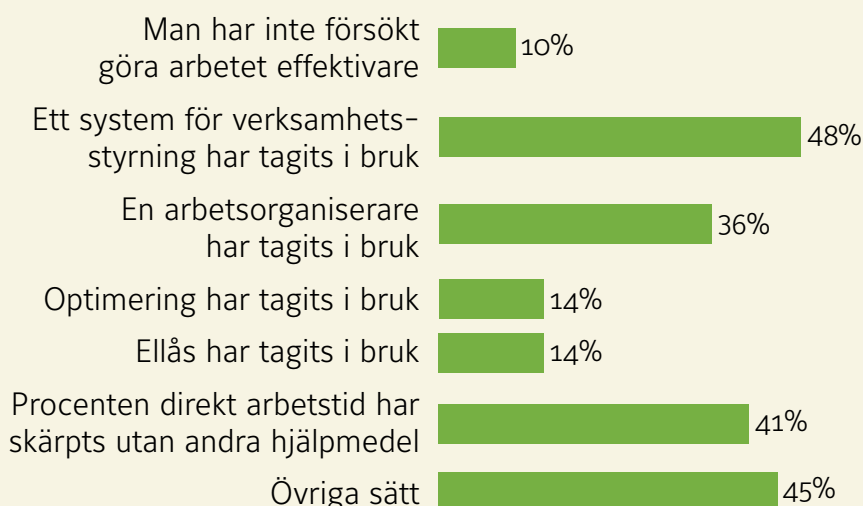
re direkt arbetstid, flexibla team samt ibruktagning av verksamhetsstyrning och optimering.

SuPer anser att en organisering av arbetet och tekniska hjälpmedel inte i sig räcker till för en vård av god kvalitet. Det behövs mer personal och vikarier för frånvarande anställda.

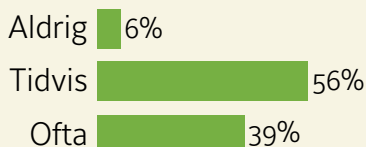
– Systemet med verksamhetsstyrning känns bra när det används rätt och exempelvis restiderna inte bedöms som alltför korta. Hemvården har blivit en del av produktionsekonomin, konstaterar Supers expert Sari Erkkilä.

Hon fortsätter att vissa arbetsgivare

PÅ VILKA SÄTT HAR MAN FÖRSÖKT GÖRA HEMVÅRDSARBETET EFFEKTIVARE?



JAG HYSER ORO ÖVER VÅRDKVALITETEN



redan från början har tagit med personalen i genomförandet av förändringen och att de har lyckats bra med att omorganisera arbetet. Av enkäten framgick det också att det kan finnas stora skillnader i personalens välbefinnande i arbetet, till och med i olika områden inom samma kommun, om cheferna saknar ledarskapsförmåga.

– Vissa chefer har bagatelliserat de problem som de anställda har fört fram, anklagat dem för att vara lata eller ljuga.

HEMVÅRDENS RYKTE FÖLORAT?

I de öppna svaren kan man läsa att hemvården har varit en populär arbetsplats, eftersom närvårdaren där kan använda hela sin yrkeskompetens. Arbetstagarna bryr sig också uppriktigt om sina klienter och vill ge dem trygghet och kvalitet i livet, om de ges möjlighet till det.

Svaren avslöjar emellertid att 95 procent är oroad över vårdens kvalitet. Vård- och serviceplanerna verkställs bra enligt bara en femtedel av svararna. När man är hos klienten tio minuter i stället för den planerade halvtimmen får klienten inte all den service han eller hon behöver, trots betalning. Den rådande praxisen är både en risk för klientens säkerhet och etiskt fel, direkt stöld.

I svaren skiner den skam igenom som de anställda upplever när de är tvungna att stöka undan ett besök hos en klient på 5–10 minuter. Hemvårdens rykte som arbetsplats har redan lidit under den rådande situationen. Majoriteten, 66 procent, av de svarande berättar att de har övervägt att byta bransch.

En av dem motiverar sitt beslut så här:

– De etiska värdena är viktiga för mig. Jag kan inte ge mina klienter god vård i den här takten, inte ens någorlunda. Arbetet är som ett sprinterlopp

på löpande bandet.

YRKESKOMPETENS
EN KVALITETSFAKTOR

En tillräcklig mängd kunnig personal är en nödvändig förutsättning för att man ska kunna garantera trygg service av god kvalitet för äldre. Dessutom har det en stor betydelse för personalens välmående, säkerhet, rättsskydd och arbetsförmåga. Nästan alla som svarade på enkäten önskade flera närvårdare och ansåg att omsorgsassistenten inte är till nytta i det krävande arbetet.

När man fastställer behovet av tillräcklig personal är det väsentligt att jämföra den tid som går till att ge den service som beviljats klienterna med den direkta arbetstid de anställda förfogar över.

Man kan emellertid inte utgå från att de anställda med sina nuvarande resurser kan lösa den kaotiska situationen inom hemvården. Kommunerna kan inte lämna de äldre åt sitt öde, utan de måste anvisa tillräckliga resurser för en hemvård som etiskt tål dagsljus.

När en klient börjar vara i behov av vård dygnet runt är det hög tid att ta ställning till om hemmet fortfarande är rätt plats för klienten. Hemvården kan inte ersätta effektiviserat serviceboende dygnet runt.

– Kommunen måste ordna en sådan social service för seniorbefolkningen som deras välmående, sociala trygghet och funktionsförmåga till innehåller, kvaliteten och omfattningen förutsätter. Vem bär ansvaret om en minnesjuk ensamboende person förrirrar sig och dör i en snödriva, frågar Sari Erkkilä. ■

BERÄKNA PERSONALDIMENSIONERINGARNA PÅ WEBBEN (PÅ FINSKA): WWW.SUPERLIITTO.FI -> TYÖELÄMÄSSÄ -> HENKILÖSTÖMITOITUKSET

Socialvårdspersonalen
i Valvira register

Regeringen föreslår en lag för som grund för legitimering, registrering och tillsyn av centrala yrken inom socialvården. De här yrkena ska vara socialarbetare, socionom och geronom. Dessutom ska närvårdarna ges skyddad yrkesbeteckning för socialvårdspersonal genom förordning av statsrådet. Enligt förslaget ska Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården, Valvira, bevilja rätt att utöva yrken inom socialvården eller att använda yrkesbeteckningen närvårdare. Valvira ska också börja föra ett centralregister över socialvårdspersonalen på samma sätt som det nu för register över sjukvårdspersonalen. Registret över socialvårdspersonalen ska bland annat innehålla personuppgifter, uppgifter om rätt att utöva yrke och om eventuell begränsning eller framtagna av denna rätt, uppgifter om examina och eventuella anmärkningar. Idag har socialvårdens klienter inte möjlighet att försäkra sig om den anställdas behörighet.

Introduktionspaket för en
ung arbetstagare

Hur introducerar man en ung person i arbetet? Över det här viktiga temat har vi samlat ett webbmaterial med tips som passar både den unga och arbetsgivaren. Arbetsplatserna kan utnyttja materialet när de anställer unga personer och hjälper dem att planera utbildningen och arbetskarriären. Personalen vid sysselsättningstjänsterna kan utnyttja materialet när de bekantar ungdomar med arbetslivets spelregler och stärker deras beredskap att stiga in i arbetslivet. På webben: <http://WWW.TTL.FI/FI/TYOURA/ALKUTAIVAL/SIVUT/default.aspx>



JUKKA JÄRVELÄ

Utvecklingsdirektör Jussi Salo:

Förbindelse avgörande i vårdreformen

TEXT MINNA LYHTY

En lyckad vårdreform är en förändring till det bättre. Enligt SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo ger reformen möjlighet att satsa på förebyggande arbete.

Vårdreformen ska förhoppningsvis erbjuda en lösning på hållbarhetsunderskottet i den offentliga ekonomin. Experterna ger utlåtanden i frågan, men uppskattningarna om sparmöjligheterna varierar stort. Ingen kan räkna ut de verkliga kostnader som reformen för med sig.

– Det är emellertid klart att man kan få betydande besparingar till stånd med förnuftiga handlingsmodeller och genom att gallra i de överlappande funktionerna. Om man inte ägnar sig så mycket åt onödig partipolitik och strävan efter egen vinning finns det ingredienser för bra och effektiv service, tror Salo.

Salo talar för förebyggande vård.

– Det är alltid billigare att förebygga än att reparera. I vårdreformen är det möjligt att i allt högre grad flytta resurserna till förebyggande arbete.

SuPer arbetar också för att tillgången till närservice ska garanteras i hela Finland och att det ska finnas tillräckligt med utbildad personal och andra resurser i både hem- och institutionsvården. Närvårdarnas uppgifter ska inte ges över till högre utbildade, utan deras breda yrkesskicklighet ska utnyttjas i sin helhet.

Salo tror att om vi satsar på kvalitet och tillräcklighet i servicen samt på rätttidig vård förbättrar det förutsättningarna för att kunna bo hemma och minskar behovet av institutionsvård och mer krävande specialiserad sjukvård. Följden av det här är spara-

de kostnader.

Lagen om ordnandet av social- och hälsovården är i riksdagen för behandling i utskotten. Riksdagen beslutar om lagen i mars.

– Alla väntar särskilt på ställningstagandet i grundlagsutskottet. Det är möjligt att vissa frågor förblir öppna i lagen. De skjuts fram till följande valperiod. Det är emellertid viktigt att den nuvarande riksdagen slår fast huvudlinjerna. Då kan kommunerna fortsätta de förberedelser som redan inletts.

ARBETSTAGAREN I NYCKELSTÄLLNING

Enligt Salo är den stora frågan hur man ska trygga arbetstagarens ställning i reformen: var femte arbetstagare inom vården har tidsbunden anställning, men inte heller de fast anställda har utlovats något uppsägningskydd på fem år, bekant från kommunsammanslagningarna.

– Beslutsfattarna vet hur enormt behovet av arbetskraft kommer att vara inom vårdsektorn under de följande åren. Vi får inte låta en enda arbetstagare glida oss ur händerna. Om så sker och arbetslösheten växer kommer det att medföra stora kostnader. Det kan bli en övermäktig uppgift att återplacera folk i arbetslivet. Alla ska hitta jobb och de ska förbindas till det.

Alla måste vara medvetna om vikten av att trygga arbetstagarnas ställning redan i lagstiftningsskedet.

– Det här kan man inte skjuta upp och besluta om senare. Om personpo-

litiken kör in på fel spår är det svårt att ändra den senare.

Enligt Salo gäller de största utmaningarna ändå inte dem som utför vårdarbete, utan dem som arbetar inom förvaltningen och stödtjänsterna.

– De här arbetstagarna minskar i antal och omskolning kan vara den bästa lösningen för en del av dem. Arbetsgivaren måste ta ansvar för dem.

Salo understryker att personalen måste höras i reformen och ges en verklig möjlighet att påverka. De är experter på sitt eget arbete. De kan se sådant som beslutsfattarna inte ser.

– Om reformen ska lyckas eller inte påverkas i hög grad av om arbetstagarna förbinder sig till en ändring. Personalen är alltså den viktigaste länken.

RISK I UTLÄGGNING AV VÅRD

I de små kommunerna är man rädd för att vårdreformen för social- och hälsovården allt längre bort. Därför har en grupp kommuner beslutat att lägga ut sin social- och hälsovård. Genom långvariga avtal vill man garantera att servicen stannar i kommuninvånarnas närhet.

En utläggning av vården kan ge kommunerna sinnesfrid för en stund, men den räcker knappast länge. Det är oklart hur det går med utläggningsavtalen när vårdområdena inleder sin verksamhet.

– Avtalen kan bli dyra om man måste upphäva dem mitt under avtalsperioden, varnar SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo. ■

ÄLDREOMSORGEN SYNLIG

Vi sköter om våra åldringar väl!

Delta och du kan vinna 1500 € till
din arbetsenhet.

La Carita stiftelsen delar ut för åttonde gången, på SuPers svenskspråkiga studiedagar i maj 2015, ett hederspris på 1500 € för arbete inom äldreomsorgen.

Syftet med tävlingen är att lyfta fram en kvalitativ vård för äldre. Ni kan tävla genom att berätta vad god äldreomsorg betyder hos er och hur ni utför detta arbete. Beskriv vilka faktorer god äldreomsorg består av. Varför skulle just er arbetsgrupp vara berättigad till detta hederspris.

La Carita stiftelsens hederspris kan ansökas för år 2015 på nätet på adressen <https://my.surveypal.com/LaCarita2015sv>

Ansökningstid är 9–28.2.2015.

Ifall länken ej går att öppna, kopiera länkadressen och bifoga till webb-adressfältet.

Mer information: kera@superliitto.fi

Förändringar möjliga

SuPers svenska studiedagar

7.–8.5.2015 Tropiclandia, Vasa

Kom med på studiedagarna, bekanta dig med andra vårdare samt bygg upp nätverk! Intressanta ämnen som berör oss alla idag och i framtiden.

PROGRAM

Torsdag 7.5.2015

- Anmälan och kaffe
- Öppningsord
- Aktuellt inom social- och hälsovården – egenkontroll
- Tillräckligt bra vård – vem bestämmer om det?
- Att förstärka patientens självbestämmerätt
- Lunch
- Erfarenhetsexpert
- Kaffe
- La Carita stiftelsens prisutdelning – diplom
- Bemötande av minnesjuk – att öka trygghets-känsla
- Humorgruppen Kaj

Fredag 8.5.2015

- Terminalvård och lindring av smärta
- Kinestetik – välbefinnande i vårdrelation
- Lunch
- Barndagvård
- Hur kan man behandla stress?
- Avslutning



SUPER

DELTAGARAVGIFTERNA

	Medlemmar	Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	Icke medlemmar
2 dagar	220 €	140 €	270 €
1 dag	150 €	100 €	200 €

Deltagaravgiften innehåller föreläsningarna, materialer samt lunch och kaffe (moms 0%).

Om arbetsgivaren betalar avgiften, klargör exakt faktureringsadress och meddela den i samband med anmälan. Studerande och arbetslösa måste förbereda sig att visa ett intyg vid anmälan.

ANMÄLNING

Du kann fylla i och skicka blanketten via nätet <https://my.surveypal.com/2015studiedagar>
Anmälningssblanketten finns på SuPers svenska nätsidor www.superliitto.fi/pa-svenska

Den sista anmälningssdagen är den 9 mars 2015.

Anmälningen är bindande.

En skild bekräftelse på anmälan skickas ej. Fakturan skickas till den faktureringsadress som uppgivits.

Tilläggsinformation: kera@superliitto.fi

Närvårdarexamen förnyas nästa höst

Kompetensen betonas

TEXT MINNA LYHTY

Nästa höst räknar de studerande inte längre studieveckor utan kompetenspoäng. I examensreformen vill man flytta fokus från slutförande av studierna till verkligt kunnande.

Närvårdarexamen förnyas, men i det egentliga studieinnehållet görs det bara små ändringar. Små preciseringar görs i kraven på yrkeskompetens och bedömningen av den samt i kompetensområdesstudierna. Den största förändringen är att man övergår från undervisningscentrerat tänkande till ett tänkande som betonar kompetens och till undervisning som utgår från de studerande.

Enligt SuPers expert Soili Nevala kan en betoning av lärande och kunnande, när den lyckas, innebära en förändring till det bättre.

– Man mäter inte längre om en studerande har suttit en eller två veckor på teorilektioner, utan man bedömer vilka kunskaper den studerande har skaffat sig. Det är inte så viktigt hur den studerande har lärt sig. Många har kunskaper inom branschen redan före närvårdarstudierna.

Betoningen av kunnandet ger flexibilitet på utbildningsvägen.

– De som lär sig snabbt kan studera snabbare, de långsammare har möjlighet att ta in lärdom i egen takt. Slutresultatet är att var och en kan det som hör till studierna.

Enligt Nevala har textproduktionen inom närvårdarutbildningen svällt ut och fått en orimlig roll. I reformen vill man återgå till rötterna i vårdarbetet: att behärska det praktiska vårdarbetet.

– Kunnandet ska inte bedömas enbart på basis av skriftliga arbeten, utan man måste se på hur arbetet löper i praktiken. Det praktiska kunnandet är många studerandes styrka i yrkesutbildningen. Visserligen behövs det

LAGARNA ÄNDRAS

Bakgrunden till reformen av närvårdarexamen är lagändringar. Lagen om grundläggande yrkesutbildning och lagen om yrkesinriktad vuxenutbildning ändras den 1 augusti 2015. SuPer gav ett utlåtande om de här lagarna under deras beredning. Enligt SuPer är lagändringarna till största delen till nytta.

– Begreppen görs enhetliga och tydliga. Nu talas det inte längre om utbildningsprogram och kompetensområden, utan alla valfria delar av examen är kompetensområden från och med hösten. Enligt lagen ska man ha minst 30 kompetenspoäng för lärande i arbetet. SuPers åsikt är att minimimängden inte räcker till, utan det bör finnas mer lärande i arbetet, säger SuPers expert Soili Nevala.

också teori. Det räcker exempelvis inte att man tekniskt kan mäta blodtrycket. Man måste också veta vad ett lågt och ett högt blodtryck innebär och vilka värden som kräver åtgärder.

SLUT PÅ GRUNDSKOLEAKTIGA LEKTIONER

I examensreformen bygger man större helheter av de gemensamma delarna i examen, såsom studierna i modersmålet, främmande språk och matematik.

– När unga personer väljer yrkesutbildning i stället för gymnasium vill de inte fortsätta den grundskoleaktiga skolgången. Många närvårdarstuderande blir frustrerade när de konfronteras med traditionella lektioner i modersmål och matematik. Nu strävar man alltmer efter att samla de här studierna till större helheter, som på ett naturligt sätt kopplas till yrkesstudierna.

De gemensamma delarna i examen

har delats in i fyra grupper: kunskaper i kommunikation och interaktion, kunskaper i matematik och naturvetenskap, kunskaper som behövs i arbetslivet samt social och kulturell kompetens. Även om de här studierna inte enbart innehåller kunskap i social- och hälsoindustrin är de enligt Nevala viktiga för att man ska klara sig i samhällslivet och för eventuella fortsatta studier.

Reformen ger läroinrättningarna en hel del arbete, eftersom studieveckorna ska omvandlas till kompetenspoäng. En grundskolebaserad närvårdarexamen motsvarar 180 kompetenspoäng. Examen består av 135 kompetenspoäng yrkesexamensdelar, 35 kompetenspoäng gemensamma examensdelar och 10 kompetenspoäng valfria delar.

Det kommer ännu större förändringar i närvårdarstudierna när examensgrunderna och innehållen nästa gång förnyas. ■