

SUPER

2 / 2016



*PuPerin
mentorointipilotti*

OSOITTAUTUI
MENESTYKSEKSI

Näyttösuunnitelma

TOIMII NETISSÄ

*Kysely liiton
nuorille:*

SUPER ON
SININEN TIKERI

*Vanhusten
ulkoilutus on*

ASENTEESTA KIINNI

**Yhteiskunta-
sopimusta**

*Sorvataan
vielä kerran*

IINA OJASEN
YHTEISÖELÄMÄÄ



40

Uuvutko
työssäsi?



16

Anniina Lehti viihtyy
vaihtelevassa
työssään.



58

Tulevat lähihoitajat
tietävät, että
kuvassa on voimaa!



24

Noin 300 lasta joutuu
Suomessa vuosittain
sairaalahoitoon
väkivallan takia.

helmikuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** Lähihoitajapäivä 2016 **8** Pakkolait halutaan välttää
9 Tapaus Pihlajalinna **10** Sote-rahaa tarvitaan ennaltaehkäisyyn **11** Kuntoutusta ja influenssaa **12** Helmikuun
lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: Kerrossalaatti **16** Anniina Lehden työpäivä
21 Hoiva-avustajien asema puhuttaa **22** Mentorointipilotti onnistui **24** Kaltoinkohtelun valvonta on vaikeaa
29 Näyttösuunnitelma toimii netissä **KANNESSA** **30** Yhteisöasumista Sanervakodissa **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
35 Liittokokous 2016 **36** Lääkkeiden säilyvyys **38** Astma hallintaan **39** Desinfiointiaineet muuttuvat
40 Työuupumus vaanii hoitajaa **44** SuPer on sininen tiikeri **46** Opiskelijoille oma huppari! **48** Hyvä hoitaja ei
tempuille **49** Palasia sieltä täältä **50** Meidän juttu Hämeenlinnasta **52** Tehtävät tärkeysjärjestykseen
53 Opinnäytetyö työssäoppimisesta **54** Edunvalvontayksikkö: väkivallan kohtaaminen **56** Superristikko
57 Paras juttu **58** Lähihoitajaopiskelijat valokuvaustyöpajassa **63** Hanna Jokisen pakina
64 Työttömyyskassa tiedottaa **72** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S Oulusta

SUPER

63. 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
Elina Kujala, ma. 09 2727 9219
Sonja Kähkönen perhevapaalla
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Marke Harkas, Katja Ojanperä,
Outi Utriainen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Iina Ojasen kuvasi Minna Lyhty

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

93 100

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta
ISSN 0784-6975



SUPER ON SININEN TIIKERI

Mielestäni Vuoden vetävin mainoslause -palkinto tulisi jo tässä vaiheessa myöntää sille liittomme jäsenelle, joka luonnehtii SuPeria siniseksi tiikeriksi. Miten uljasta ja miten oivaltavaa, juuri sininen tiikerihän tämä järjestö on, emme vain ole sitä vielä osanneet sanoa! Luonnehdinta on annettu liiton nuorille jäsenilleen tekemässä jäsenkyselyssä. Sen eräässä kohdassa vastaajia pyydettiin nimeämään eläin, joka parhaiten kuvaa SuPeria. Eniten kannatusta sai iso, notkea kissaeläin ja tiikerin ohella mainittiin esimerkiksi leijona ja gepardi. Avoimissa vastauksissa organisaatiotamme verrattiin myös leijonaemoon.

On arvokasta, että jo nuoret jäsenet kokevat liiton vahvana etujensa puolustajana ja ammatillisena turvana. Opiskelijajäsenyydestä alkaa usein pitkä yhteinen taival, ja toisinaan superilaisuus jatkuu myös sukupolvesta toiseen. SuPer on lähi- ja perushoitajien omiin asioihin keskittyvä liitto. Juuri tämän ammattikunnan työn ja työolojen perinpohjainen tuntemus antaa meille sen vahvuuden, notkeuden ja voiman, jonka varassa toimimme ja jonka toivomme välittyvän jokaiselle jäsenelle asti.

Tähän numeroon kokosimme asiaa, jonka oletamme kiinnostavan etenkin opiskelijoita ja nuoria jäseniä. Turun ammatti-instituutissa näyttösuunnitelma on siirretty nettiin ja sieltä sitä voivat yhtä aikaa seurata opiskelijan itsensä ohella niin työpaikkaohjaaja ja opettajakin. Uusi reaaliajassa toimiva menetelmä auttaa tiedonkulkua – kunhan vain työpaikkojen tekniset valmiudet ja menetelmien hallinta saadaan tasavertaisesti toimimaan. Opiskelijoiden ja pitkäaikaissairaiden yhteisöasumisesta kerrotaan helsinkiläisessä Sanervakodissa asuvan Iina Ojasen kokemusten kautta. Outi Utriainen on kirjoittanut hyvän työpaikkaohjauksen merkityksestä opinnäytetyönsä referaatissa ja vielä käymme lähihoitajaopiskelijoiden valokuvaustyöpajassa Tampereella.

Toivottavasti nappaa! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

HELMIKUU

4.–7.2.	Disney On Ice – 25v., Helsinki
5.–7.2.	MP 16 Moottoripyörämessut, Helsinki
9.2.	Vanhustyö 2016, Helsinki
16.–17.2.	SuPerin ammatilliset opintopäivät, Tampere
21.2.	Ravintolapäivä 2016, Helsinki
24.2.	SuPer–Opojen alueellinen kehittämispäivä, Rovaniemi, SuPer
27.2.	Kouvola Circuit Talvajo 2016

MAALISKUU

9.3.	SuPer–Opojen alueellinen kehittämispäivä, Helsinki, SuPer
9.–10.3.	Aktiivinen ammattiosasto I, Vantaa, SuPer
12.–13.3.	Yhdistyksen taloudenhoidon perusteet, Helsinki, TJS–Opintokeskus
15.3.	Pohjois-Suomen Vanhustyö 2016, Oulu
16.3.	Ikääntyvien päihdetyö, Hyvinkää, SuPer
16.3.	SuPer–Opojen alueellinen kehittämispäivä, Kuopio, SuPer
17.–18.3.	Pätevä Puheenjohtaja I, Helsinki, SuPer



INGIMAGE

Omavalvontasuunnitelman pitää olla kunnossa



SuPer on seurannut noin 90 000 jäsenenä kautta Valviran antaman omavalvontamääräyksen toteutumista.

Viime kuussa julkisuuteen tulleen Pihlajalinnan tapauksessa tuli räikeästi esiin se, että omavalvontasuunnitelma salattiin.

YLEISIMMÄT PUUTTEET

Viesti kentältä on selkeä: määräystä ei noudateta. Seuraavia puutteita esiintyy useimmiten:

- Omavalvontasuunnitelmaa ei laadita toimintayksikön ja henkilökunnan yhteistyönä.
- Suunnitelmaa ei pidetä ajan tasalla.
- Se ei ole julkisesti nähtävänä.
- Henkilöstön riittävyyden varmistaminen on puutteellista. Todellinen henkilöstön määrä ja rakenne puuttuvat.

Omavalvontaa ei oteta vakavasti laadunhallinnan sekä potilas- ja asiakas- turvallisuuden näkökulmasta, kuten määräys edellyttää.

SuPer esittää, että Valvira ohjeistaa

työnantajia tarkemmin omavalvontasuunnitelmasta. On varmistettava, että henkilöstö on mukana omavalvontasuunnitelman laatimisessa ja päivityksessä.

SuPer ehdottaa, että toimintayksikkökohtaiset omavalvontasuunnitelmat on lisättävä palveluntuottajan nettisivuille. Näin julkisuus voidaan varmistaa nykyistä paremmin.

Lisäksi omavalvontasuunnitelman on oltava yksikössä julkisesti nähtävänä, kuten sen olisi pitänyt olla tähänkin saakka. Ohjeistuksella tulee velvoittaa palveluntuottajat sisällyttämään ajantasainen omavalvontasuunnitelma perehdytysmateriaaliin perehdytyksen työkaluksi.

SUPER KOULUTTAA

SuPer jatkaa omien jäsentensä kouluttamista omavalvonnasta.

Tavoite on, että superilaiset olisivat laadukkaan hoidon toteuttamisen lisäksi aktiivisesti mukana omavalvontasuunnitelman laatimisessa ja sen päivittämisessä.

Uskomme, että vain yhteistyössä hoidon laatu ja myös henkilöstön työhyvinvointi voidaan varmistaa. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Alkaa valmistella ammattiosaston tilinpäätöstä ja vuosikertomusta.
- ▶ Täyttää nettisivuilla SuPerin loma-asuntohakemus kesäviikoille.
- ▶ Kirjautua Holiday Club -sivustolle ja laittaa hakemus kesäviikoille.
- ▶ Suunnitella tapahtumaa SuPer–Nuorten viikolle 11.–20. maaliskuuta.
- ▶ Asettaa ehdokkaat liittokokousvaaleihin ja postittaa ehdokasasiakirjat 12. helmikuuta mennessä.
- ▶ Nauttia talvisista säistä.

SuPerin arvot ovat hoitotyön ydin

Superilaiset työskentelevät laajasti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Meidän työnkuvamme on usein sellainen, että olemme vastuussa toisten ihmisten terveydestä ja turvallisuudesta. Koulutuksen taso, ammatillinen osaaminen, tietojen päivittäminen ja uuden tiedon hankkiminen on meille erittäin tärkeää.

Ammatti tulee koulutuksesta, ammatin syventäminen tulee työstä. Kaikissa ammateissa koulutus on todella tärkeä pohja, mutta kuitenkin kaikkein tärkeintä työssä kehittämisessä on se, miten työnantaja mahdollistaa opitun käytön.

Teimme selvityksen siitä, miten superilaiset saavat käyttää osaamistaan sairaalassa. Tulos oli erikoinen: meillä on kunnan hukkaputki, osaamisen vajaakäyttö on tavallista. Tähän ei Suomessa ole varaa vaan kaikkien ammatti-ihmisten osaaminen tulee hyödyntää. Sairaaloiden hoitotavat ja hoidon ideologia ovat kehittyneet valtavasti. On ymmärretty, että kun potilas tai asiakas tulee hoitoon, kuntouttavan hoidon pitää alkaa heti, jotta lihaskunto ja itseluottamus omaan jaksamiseen pysyvät yllä. Kuntouttava hoito-ote on aloitettava heti kaiken ikäisillä, mutta mitä vanhempi tai sairaampi ihminen on, sitä tärkeämpää aloittaminen on.

Tätä sanomaa olemme SuPerista vieneet työpaikoille. Usein juuri sairaalamaailmassa törmätään mitä erikoisimpiin mielipiteisiin. Potilailla on niin paljon iv-lääkkeitä, että perus- tai lähihoitaja ei kykene tekemään työtä siellä. Puppua sanon minä. Iv-lääkitys on todella tärkeää, mutta kun ajatellaan asiaa potilaslähtöisesti, perushoito ja päivittäinen kuntoutus ovat yhtä tärkeitä. Erityisesti ne potilaat, jotka ovat pidempään sairaalassa tai vakavasti sairaita, tarvitsevat hyvää perushoitoa se-

kä kuntouttavaa hoitoa päivittäisissä toimissaan. He kun eivät jaksu muuta. Myös moni ikäihminen tai perussairas tarvitsee kuntoutusta joutuessaan sairaalaan. Perus- tai lähihoitaja on tähän paras ammattilainen.

Teimme viime vuonna yhteistyötä Hoitotyön tutkimussäätiön kanssa *Painehaavaumien ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä* -tutkimuksen koostamisessa. Huomattiin, että painehaavaumien esiintyvyys oli nousut juuri niissä sairaaloissa, joissa perus- ja lähihoitajien toimia oli vähennetty. Painehaavaumien synty voidaan lähes sataprosenttisesti estää hyvällä perus- ja asentohoidolla. Tämä ei ole mikään pikkujuttu, sillä painehaavaumien hoito maksaa vuositasolla yli 420 miljoonaa euroa.

Ehdottomasti on todettava, että potilas hyötyy eniten moniammatillisesta tiimistä, jossa jokainen tekee osansa kohti samaa sovittua päämäärää. Kaikessa on ajateltava potilaslähtöisesti eli miten apua tarvitseva mistäkin hoidosta parhaiten hyötyy.

Kliininen hoitotyö on tärkeää. Hoidon vaikuttavuutta saadaan kuitenkin enemmän, kun kiinnitetään huomiota tapamme tehdä sitä. Ja myös vuorovaikutukseen. Hoidon tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti asiakkaaseen tai potilaaseen, jolloin hänen omat voimavaransa kasvavat eikä hän enää tarvitse meitä niin kiinteästi. Puhutaan sitten tautien hoidosta tai siitä, miten hyvin henkilö saadaan sitoutumaan hoitoonsa, on vuorovaikutuksella suuri merkitys. Vuorovaikutuksen voima on siinä, miten ihminen kokee saamansa hoidon. Ei riitä, että määrittelemme termin vaan meidän pitää miettiä työme luonnetta, jossa kaikella vuorovaikutuksella on suuri arvo.

Ollessani koulussa minulla oli hyvä opettaja, joka kiteytti asian hyvin. Hoitajan ammatti on vaativa. Siinä pi-

tää osata ammatilliset tiedot ja taidot, mutta samalla pitää miettiä ja sisäistää se, miten suuri valta hoitajalla on silloin, kun hoidettava on apua tarvitsevassa asemassa. Sitä valtaa ei saa käyttää väärin, se valta pitää käyttää hoidettavan hyväksi. Näillä opeilla saadaan työhön vaikuttavuutta ja siihen sopivat myös SuPerin arvot, *Kunnioitus – Vastuullisuus – Robkeus*, kuten te kaikki tiedätte. ■

Talviterveisin, Silja



27. tammikuuta on Kansallinen lähihoitajapäivä

SuPer-ammattilainen osaa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPerilaisten koulutusta sekä laajaa osaamista ja ammattitaitoa esiteltiin eri tavoin lähihoitajapäivän tempauksissa ympäri maata.

Kansallista lähihoitajapäivää vietettiin 27. tammikuuta jo kahdeksatta kertaa.

SuPerin alulle panemalla lähihoitajien merkkipäivällä on historiallinen ulottuvuutensa Suomen Apuhoitajyhdistyksen perustamispäivään, kun ensimmäiset Helsingissä valmistuneet apuhoitajat perustivat Apuhoitajyhdistyksen vuonna 1948.

Ensimmäinen lähihoitajapäivä järjestettiin vuonna 2009 ja siitä alkaen superilaiset ovat järjestäneet päivän ympärille monenlaisia tapahtumia, joissa tuodaan myös yleisön tietoon superilaisuutta ja lisätä tietämystä lähihoitajan ammatista ja koulutuksesta. Samalla nostetaan näkyviin SuPerin rooli lähihoitajien erikoisliittona. Tänä vuonna kansallisen päivän teemana oli SuPer-ammattilainen.

Superilaiset juhlivat lähihoitajapäi-

vää, mutta eri puolilla maata tuotiin koko viikon esiin lähihoitajan monipuolista osaamista erilaisilla tapahtumilla.

Lähihoitajia kouluttavissa oppilaitoksissa SuPer-Opot järjestivät opiskelijoille monenlaista hauskaa toimintaa. Kouluilla eroteltiin jyvät akanoista muun muassa sanaselityspelillä.

Ammattiosastot ja yhdysjäsenet veivät työpaikoille SuPerin terveiset ja infomateriaalia. Lisäksi ammattiosastot järjestivät paikallisia tapahtumia ja päättäjätapaamisia. Teemapäivän tempauksia järjestettiin myös yhdessä jonkun yhteistyötahon kuten apteekin kanssa. Joillakin paikkakunnilla SuPerin toimihenkilö osallistui ammattiosaston edustajien kanssa työnantajataapaamisiin ja työpaikkavierailuille sekä jäseniltaan.

ORIMATTILAN ILOISET SUPERILAISET

Orimattilan seudun ammattiosaston puheenjohtaja Ulla Katajavuorella, si-

teeri Katja Kiviniemellä ja Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän SuPerin pääluottamusmiehellä Tuula Niemisellä oli edessään kiireinen päivä. Lehdistötilaisuuden jälkeen ohjelmassa oli kolme työpaikkavierailua ja niiden jälkeen jäsenilta Orimattilan Kehräämön tiloissa. SuPerin kehittämissyksikön asiantuntija Elina Kiuru ja SuPer-lehti olivat mukana tapahtumissa.

Suunnitellut vierailukohteet olivat viimepäivinä vaihtuneet tiuhaan tahtiin, sillä paikkakunnalla jylläsi sitkeä norovirus. Orimattilan kotihoidon kotipesässä työvuoro oli juuri vaihtumassa, joten ammattiosaston tervehdys tavoitti monta superilaista. Kotihoidon esimies Kalle Kuusinen vastaanotti ammattiosaston edustajat ja ehti myös keskustella heidän kanssaan tovin.

Seuraava kohde oli palvelutalo Erkkilässä, jossa oli juuri alkanut päiväkahvin tarjoilu asukkaille. Kun asukkaila oli kaikki hyvin, superilaiset ehtivät riemukkaaseen yhteiskuvaan vilkuttamaan. Kireä aikataulu pakotti pitämään työpaikkavierailut lyhyinä. Vielä oli edessä yksi kohde, terveyskeskuksen akuuttiosasto.

Osastonhoitaja Anna-Liisa Pyykönen otti superilaiset lämpimästi vastaan. Hänellä oli hetki aikaa keskusteluun. Hän kertoi muun muassa akuuttiosaston toiminnasta ja henkilöstömitoi-



Katja Kiviniemi, Elina Kiuru, Ulla Katajavuori ja Tuula Nieminen valmistautuvat lähihoitajapäivän lehdistötilaisuuteen Orimattilassa.



HENRIKKA HAKKALA

Aseman hulinassa SuPer-tiimistä näkyvät sinisissä SuPerin t-paidoissa tai SuPerin liiveissä Tico Svart, Lauri Kämäri sekä vapaapäivältään mukaan liittynyt Seija Heikkinen ammattiosasto 815:stä.

tuksesta. Työvuorossa olevat superilaiset piipahtivat töidensä lomassa pikaisesti tapaamassa delegaatiota.

SUPER-AMMATTILAINEN PUHUTUTTI

Illan suussa jäätävässä sateessa sivutiet alkoivat muuttua liukkaiksi, mutta kurja kelikään ei karsinut aktiivisia superilaisia jäsenillasta. Ammattiosasto oli

kutsunut paikalle myös perusturvan tilaajajohtaja Päivi Pitkäsen sekä Orimattilan kunnanvaltuuston puheenjohtaja Tuula Koivusen, joka aikoinaan oli ollut Orimattilan ammattiosaston perustajajäsen.

Jäsenillan osallistujat kyselivät heiltä muun muassa tulevaisuuden talousnäkymistä ja jo tehdyistä sopeuttamistoimista. Keskustelu kävi vilkkaana. Myös

lähihoitajan työnkuva, erikoisosaamisalueet ja osaamisen käyttö alueen sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimipisteissä puhututtivat paljon. ■



Pasilassa hyväntuulinen aamuvuoro

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Pasilan aseman kiireisessä aamuvuorossa keskiviikkona 27. tammikuuta julistettiin ja juhlistettiin Kansallista lähihoitajapäivää sinipaitaisen SuPer-tiimin voimin.

Reipas tiimi tervehti junista eteenpäin kiiruhtavia työmatkalaisia iloisella Kansallisen lähihoitajapäivän toivotuksella. Samalla jaettiin erityisesti lähihoitajapäivästä ja lähihoitajuudesta kertovia SuPer-Ammatilainen-lasinalusia ja esitteitä.

Lähi- ja perushoitajien omaa päivää kannattaa viettää ylipäin omasta osaamisesta ja ammattitaidosta. Jokainen meis-

tä tarvitsee lähi- ja perushoitajia ennen pitkää. Yllättäen alkaneet möröt ja jäiset kelit aiheuttavat taas monta murtumaa ja nyrjähdystä, joista toipuvien rinnalla kulkee työssään taitava lähihoitaja. Ei siksi olekaan ihme, että moni vastasi SuPer-tiimin tervehdykseen leveällä hymyllä ja jatkoi matkaansa saamaansa esitettä silmäillen. ■

Pakkolait halutaan välttää

Yhteiskuntasopimusta yritetään vielä

TEKSTI MINNA LYHTY

Toive yhteiskuntasopimuksen tekemisestä heräsi uudelleen tammikuussa, kun työmarkkinajärjestöt pohivat paluuta neuvottelupöytään. Jos järjestöt aloittavat neuvottelut vielä kerran ja pääsevät yksimielisyyteen sopimuksesta, se voisi korvata hallituksen kilpailukypakettin eli niin sanotut pakkolait.

Hallitus vaatii kustannuskilpailukykyä parantavaa yhteiskuntasopimusta. Jos sitä ei synny, se uhkaa turvautua kilpailukypakettiin, jota parhaillaan valmistellaan.

SuPerin kanta pakkolakeihin on ollut koko ajan se, ettei Suomea rakenneta pakottamalla vaan sopimalla, joten neuvottelujen tulee jatkua. Pakkolait eivät sitouta työntekijää kilpailukyyn parantamiseen, eivätkä ne siksi ole toimiva ratkaisu talouden ahdinkoon.

Elinkeinoelämän keskusliitto EK on esittänyt, että työmarkkinajärjestöt etsisivät nyt vain keinoja, joilla pakkolait voidaan korvata. Palkoista sovittaisiin vasta ensi syksynä liittojen välisissä neuvotteluissa. Puheenjohtaja Silja Paavola toivoi, että saataisiin aikaan kokonaisratkaisu.

– Yhteiskuntasopimuksessa pitää olla myös palkkaratkaisut mukana. Toimialakohtainen palkkaratkaisu on meille mahdollon yhtälö.

Entä jos yhteiskuntasopimusta ei synny lainkaan?

– Siinä tapauksessa ensi syksyn liittokierros on hyvin reipä. Jos tulee pakkolait, joiden arvioitu hinta superilaisille on yli kahdeksan prosenttia palkasta, emme voi hyväksyä niitä tuosta vain.

– Jos ne kuitenkin tulevat, pitää katsoa millä vaatimuksilla neuvotteluihin lähdetään. Emme ole myymässä työntekijöiden selkänahkaa, vaan hoitajien pitää saada säällinen palkka.

Paavola muistuttaa siitä, ettei talouden kurja tilanne ole hoitajien tai apua tarvitsevien syytä.

– Kun talous sakkaa tai menee miinusmerkkiseksi, silloin näyttää siltä, että julkinen talous on prosentuaalisesti kasvussa. Ei auta, vaikka olisimme kuinka sopeuttaneet toimintaamme ja euromääräisesti kulut olisivat jo laskussa.

Paavolan mukaan tässä taloustilanteessa pitää kiinnittää huomiota siihen, miten Suomeen luodaan uusia työpaikkoja.

– Niitä ei saada sillä, että kurjistetaan palveluja, joita hy-

vinvointivaltio on meille luvannut, kuten päivähoitoa, koulutusta ja sairaanhoitoa.

TÄSTÄ ON KYSE

Neuvottelut yhteiskuntasopimuksesta kariutuivat joulukuussa, koska Elinkeinoelämän keskusliitto EK ja kuljetusalan ammattiliitto AKT ajautuivat ylitsepääsemättömiin ristiriitoihin.

Ensin EK ilmoitti luopuvansa kokonaan keskitetyistä sopimuksista, minkä vuoksi AKT ei halunnut enää olla mukana neuvotteluissa.

Sen jälkeen EK ilmoitti, ettei se halua jatkaa neuvotteluja ilman AKT:tä. EK:n mukaan kuljetusala ei voi jäädä yhteiskuntasopimuksen ulkopuolelle, koska se on olennaisen tärkeä vientiteollisuudelle.

Tammikuussa EK kuitenkin ilmoitti, että se on valmis selvittämään mahdollisuudet aloittaa neuvottelut yhteiskuntasopimuksesta myös ilman AKT:n mukana olemista.

STTK ja Akava ovat olleet koko ajan neuvottelujen kannalla. ■



AJANKOHTAISTA TIETOA YHTEISKUNTASOPIMUKSESTA ON SAATAVILLA SUPERIN VERKKOSIVULLA

PAKKOLAIT KÄYVÄT KUKKAROLLE

- Lomarahasto leikataan 30 prosenttia.
- Ensimmäisestä sairauspäivästä tulee palkaton.
- 2.-9. sairauspäivän ajalta palkkaa saa 80 prosenttia.
- Vuosilomaa saa korkeintaan 30 päivää.
- Loppiainen ja helatorstai muutetaan palkattomiksi vapaapäiviksi.

SuPer puolustaa Pappilanpuiston irtisanottuja hoitajia

Omaavalvonnasta ei saa tulla potkuja

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUKKA SALMINEN

Pihlajalinnan Pappilanpuiston hoitokodissa ilmenneet epäkohdat nostivat keskusteluun vanhusten hoidon laadun. Silja Paavola on huolissaan vanhustenhoidon yhä heikkenevästä tilasta.

Pihlajalinna irtisanoi viime vuonna neljä yöhoitajaa Tampereella sijaitsevassa Ikkipihlaja Pappilanpuiston hoitokodissa. Vain yksi yöhoitaja sai pitää työpaikkansa.

Irtisanotut hoitajat olivat aikaisemmin ottaneet yhteyttä SuPeriin ja kertooneet työpaikkansa epäkohdista. Työntekijät olivat huolissaan asukkaista ja omasta jaksamisestaan.

Pappilanpuiston hoitajat kertoivat toistuvasti liian pienestä henkilöstömäärästä. Erityisesti yövuoroissa hoitajia oli liian vähän. Kaksi hoitajaa huolehti öisin kolmessa kerroksessa olevista muistisairaista asukkaista.

Työntekijät ottivat yhteyttä myös työehtosopimusrikkomuksien vuoksi. Työvuorosuunnittelussa oli virheitä ja palkoissa epäselvyyksiä. Lisäksi esiin tuli, ettei asukkailla tarjottu riittävästi ruokaa.

Pihlajalinna kiistää, että potkut tulivat yhteydenotosta. Yhtiön mukaan irtisanomiset johtuivat hoitajien laiminlyönneistä. Paavolan mukaan väitteet hoitajien laiminlyönneistä eivät pidä paikkansa. SuPer riitautti irtisanomiset.

OMAVALVONNASTA EI SAA TULLA POTKUJA

Silja Paavolan mukaan Pappilanpuiston tapauksessa kyse on siitä, mitä omaavalvonta merkitsee ja miten sitä toteutetaan.

– Jos hoitaja huomaa puutteita tai



Pihlajalinnan Pappilanpuiston tapaus on esimerkki siitä, miten omaavalvonnasta ei pitäisi mennä. Hoitajan työsuhteen pitää olla turvattu, vaikka hän tarttuisi hoidon laadun epäkohtiin.

vinoumaa hoidon laadussa, hänen pitää ilmoittaa siitä esimiehelleen. Jos ongelmaan ei puututa työpaikalla, hoitajan pitää viedä asia eteenpäin.

Pihlajalinna irtisanoi yöhoitajat, vaikka he tekivät niin kuin omaavalvonta edellyttää.

– Näin omaavalvonta ei saa mennä. Kun tällaista tapahtuu, viemme asian eteenpäin, tarvittaessa myös median kautta.

SuPer teki valvontapyyntönsä Pappilanpuistosta Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirastolle ja Tampereen kaupungille, koska työpaikalla käydyissä keskusteluissa asiaa ei saatu ratkaistua.

AVI ja Tampereen kaupunki tekivät tarkastuskäynnin yksikköön viime elokuussa. Tarkastuskäynnillä todettiin, ettei hoitohenkilöstön määrä ollut viranomaisen myöntämän luvan mukainen. Henkilökuntaa oli liian vähän erityisesti yöllä.

– Jos on puutteita henkilöstömäärässä tai toimintatavoissa, ei voida tehdä laadukasta hoitotyötä. Hoitajat ovat oman työnsä asiantuntijoita. He tietävät, mitä kykenevät tekemään milläkin

henkilöstömäärällä.

Pihlajalinnan tiedotteen mukaan tilanne on nyt parempi. Yövuoroissa on nykyään kolme hoitajaa ja vuoden alusta lähtien henkilöstömitoitus on ollut 0,66. Mitoituksen pitäisi nyt vastata Valviran antamaa lupaa.

SuPer käy kuitenkin edelleen neuvotteluja Pihlajalinnan kanssa.

– Haluamme seurata, että suunniteltu henkilöstömitoitus ja toimintatavat toteutuvat käytännössä. Mitoitusta ei voi laskea siten, että jonakin hetkenä päivän aikana on oikea määrä henkilökuntaa, vaan hoitajia pitää olla riittävästi koko työvuoron ajan.

Paavola toivoo, että Pappilanpuistoon saataisiin nyt työrauha.

– Haluamme, että luottamus palautuu työnantajan, työntekijöiden ja asukkaiden välille. Kaikkein eniten tästä tilanteesta kärsivät asukkaat. He ovat kauhuissaan, jos pystyvät kiinnittämään huomioita puheena olleisiin asioihin. ■



LUE TUOREIMMAT TIEDOTTEET
SUPERIN VERKKOSIVUILTA

Kunnat tarvitsevat kannustusta

Ennaltaehkäisevään työhön on saatava sote-rahaa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPer on huolissaan siitä, että vaativimpiakin sote-palveluita saatetaan alkaa tuottaa liian pienillä sote-alueilla. Myöskään itsehallintoalueiden rahoitus ei ole liiton mielestä riittävän vakaalla pohjalla.

SuPer antoi tammikuussa lausunnon maan hallituksen linjauksista, jotka koskivat itsehallintoalueiden ja kuntien tehtävien jakoa sekä hallituksen alue- ja rahoituslinjauksia. Liiton mielestä nykyinen maakuntajako ei ole edelleenkään oikea pohja itsehallintoalueiden muodostamiseksi, sillä sote-alueiden väestöpohja jää liian pieneksi. On olemassa suuri riski sille, että vaativimpiakin sote-palveluita aletaan tuottaa liian pienillä alueilla.

SuPer on aikaisemmissa lausunnoissaan puoltanut vain viiden sote-alueen perustamista. Nyt päätetty määrä on kaukana tuosta tavoitteesta. Liitto näkee, että pienempi sote-alueiden määrä olisi mahdollistanut tehokkaamman palvelujärjestelmän syntymisen ja vähentänyt kilpavarustelun mahdollisuutta.

– Nyt esitetyssä mallissa maahan rakennetaan sote-organisaatioita ja investointeja enemmänkin alue- ja työllisyyspoliittisin perustein kuin kustannustehokkaan ja järkevän sote-alueen toiminnan perusteella, kehittämisjohtaja Jussi Salo sanoo.

SuPer on myös huolissaan itsehallintoalueiden rahoituksen turvaamisesta koko toimintavuodeksi. Jos itsehallintoalueille ei myönnetä rahoituksen loppuessa lisärahoitusta, ne joutuvat elämään jatkuvasti säästötoimien kanssa, mikä näkyy muun muassa heikkenevinä palveluina henkilöstön lomautuksina ja ennaltaehkäisevän toiminnan supistamisena.

– Jos itsehallintoalueille ei anneta lainanotto-oikeutta, pitkäjännitteisen ja ennaltaehkäisevän toimintamallin käyttöön

ottaminen ei ole todennäköistä. Valtiovarainministeriö ei pysty ennakoimaan alueiden tulevia tarpeita ja todellista kulujen toteutumaa etukäteen riittävällä tarkkuudella.

ENNALTAEHKÄISY TÄRKEÄÄ

Puheenjohtaja Silja Paavola muistuttaa, että kuntien taloudelliset kannustimet ovat ainoa toimiva keino toimivan ennaltaehkäisevän mallin luomiseksi. Yksittäisen kunnan intressinä ei useimmissa tapauksissa ole ennaltaehkäisy, mikäli se lisää kunnan omia kustannuksia. Varhaisen puuttumisen mal-leilla saadaan kuitenkin aikaan merkittäviä säästöjä itsehallintoalueiden vastuulla oleviin korjaaviin sote-kustannuksiin.

– Pidän tärkeänä sitä, että järjestelmästä riittäisi kunnille porkkanaa panostaa nykyistä enemmän lasten ja nuorten parissa tehtävään työhön. Koska sivistystoimi jää sote-uudistuksessa kunnille, niiden on huolehdittava siitä, että lapset ja nuoret saavat tarvitsemaansa tukea niin varhaiskasvatuksen työntekijöiltä kuin koulunkäynnin ohjaajiltakin.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJAT

Henkilöstön asemasta Paavola kertoo, että tällä hetkellä kunnilla sote-alalla työskentelevät kuntien työntekijät tulevat siirtymään liikkeenluovutusperiaatteella itsehallintoalueiden työntekijöiksi. Mikä sitten on työnantaja, on vielä avointa.

SuPerin kannalta on kuitenkin tärkeää saada tieto heti, jos kunnat alkavat yhtiöidä tai ulkoistaa toimintaansa tai ostaa enemmän palveluita yksityiseltä palveluntarjoajalta. Puheenjohtaja toivoo, että jäsenet ja varsinkin aktiivit ovat todella hereillä kunnissa.

– Vuoden 2019 alkuun on vielä pari vuotta, joten kunnat voivat itsemääräämisoikeutta käyttäen tehdä vaikka minkälaisia päätöksiä. Vaikka kunnissa ulkoistettaisiin kaikki palvelut, virkamiehen ja poliitikon vastuuta ei voi ulkoistaa.

SuPerin kannalta on tärkeää, että kaikissa sote-alueiden sote-työryhmissä on kaikkien pääsopijajärjestöjen edustus. Neuvottelujärjestö Kohossa se tarkoittaa sitä, että SuPerilla ja Tehyllä on molemmilla oma edustajansa.

– Henkilöstön aseman edustuksissa tämä on ehdottoman tärkeää. Jos soten työnjaon ja työnkuvien kehittämiseen tulee järjestöedustus, edustus on jaettava samalla lailla. ■

**VAIKKA KUNNISSA ULKOISTETTAISIIN
KAIKKI PALVELUT, VIRKAMIEHEN
JA POLIITIKON VASTUUTA
EI VOI ULKOISTAA.**

Kela kuntouttaa pian vaikka kotisohvalle

Kela kehittää kuntoutuspalveluitaan. Tulevaisuudessa asiakkailla on mahdollisuus osallistua Kelan kuntoutuspalveluihin vaikka kotisohvalta. Tavoitteena on helpottaa kuntoutukseen pääsyä ja tuoda kuntoutuspalvelut lähemmäs ihmisten arkea etäteknologian tuella.



Etäkuntoutuspalveluiden kehittämissä hankkeissa kehitetään ja kokeillaan Kelan kuntoutuksen kohderyhmille uudenlaisia etämenetelmin toteutettavia kuntoutuspalveluita. Etäkuntoutusta hyödyntämällä Kela pystyy vähentämään laitospaikkojen määrää. Tämä puolestaan mahdollistaa huomattavia kustannussäästöjä.

– Etäpalveluiden kehittämisessä otetaan huomioon kuntoutuksen muoto ja kohderyhmä. Etäkuntoutus ei välttämättä sovi kaikkiin kuntoutuspalveluihin. Mitään kohderyhmää tai kuntoutusmuotoa ei kuitenkaan rajata automaattisesti pois kehittämisen piiristä. Avainsana on käyttäjälähtöisyys, sanoo suunnittelun asiantuntija Jarkko Honkonen Kelan kuntoutusryhmästä. ■

Mehiläinen: influenssan hoitoon on keinoja

Influenssan hoitoon on olemassa lääke, joka lyhentää taudin kestoa ja vähentää jälkitauteja. Hoito on aloitettava mahdollisimman pian oireiden ilmaantuttua, toteaa lastentautien erikoislääkäri Jukka Vakkila Mehiläisestä.

Influenssalle tyypillisiä oireita ovat äkillisesti nouseva korkea kuume ilman varsinaista nuhaa, lihassärkyt, paheneva yskä, otsalle painottuva päänsärky

sekä usein myös vatsakivut. Oireet alkavat nopeasti ja potilas kokee itsensä sairaaksi.

Influenssalääkkeen aloittaminen 48 tunnin sisällä ensioireista lyhentää merkittävästi taudin kestoa ja vähentää jälkitauteja, sillä lääke estää viruksen lisääntymisen. Lääkkeet ovat turvallisia myös lasten influenssan hoidossa, Mehiläisestä kerrotaan. ■



Vanhusten lääkitys ei ole aina ajan tasalla

Tutkimuksen mukaan 83 prosentilla kotihoidon 75 vuotta täyttäneistä asiakkaista terveyskeskuksen sairauskertomuksen lääkitystieto poikkesi todellisesta lääkkeiden käytöstä. Poikkeamat olivat yleisimpiä yli kymmentä lääkettä käyttävillä. Poikkeamia oli eniten henkilöillä, jotka itse huolehtivat lääkkeistään. Kaikista lääkitystiedon poikkeamista 40 prosenttia koski lääkkeitä, jotka voivat aiheuttaa iäkkäille merkittävän terveyshaitan. Näitä olivat muun muassa sydänlääkkeinä käytettävät beetalääkkeet, ACE-estäjät ja sartanit, psykiatrilääkkeistä bentsodiatsepiinit ja niiden kaltaiset lääkkeet sekä vahvat kipulääkkeet, opioideit. Asiaa on tutkinut Itä-Suomen yliopisto.



Reseptilääkkeet halpenivat

Reseptilääkkeet halpenivat viime vuonna, ilmenee Tilastokeskuksen Apteekkariliitolle kokoamista tiedoista. Asiakkaat maksoivat reseptilääkkeistään viime joulukuussa keskimäärin yli viisi prosenttia vähemmän kuin joulukuussa 2014. Itsehoitolääkkeiden hinnat pysyivät likipitään ennallaan. Viimeisen kymmenen vuoden aikana reseptilääkkeiden hinnat ovat laskeneet tuntuvasti. Asiakkaat maksavat nyt reseptilääkkeistään omavastuita yli viidenneksen vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten, vaikka lääkekorvauksia on heikennetty.



Muista syödä kalaa viikoittain!

Kalan terveellisyydestä on saatu taas lisätodisteita. Säännöllisesti kalaa syövät näyttäisivät säästyvän demencialta muita todennäköisemmin, tuore kiinalaistutkimus osoittaa. Riski on sitä pienempi mitä useammin kalaa syö. Havainnot vahvistavat olemassa olevaa tutkimusnäyttöä kalan ja kalarasvojen terveellisyydestä. Tuosten perusteella Alzheimerin taudin ja muiden dementioiden riski pienenee noin 5–7 prosenttia jokaista viikoittaista kala-annosta kohden. Myös riski sairastua Parkinsonin tautiin tai dementiaa lievempään muistin ja muiden kognitiivisten mielentoimintojen heikentymään havaittiin pienemmäksi henkilöillä, jotka saivat ravinnostaan runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja.

INGIMAGE

DUODECIM

TIESITKÖ:

Suomessa oli 230 000 lasta päivähoitossa vuonna 2014.



Psykoosiin sairastuneiden paino nousee huomattavasti

Ensimmäistä kertaa psykoosiin sairastuneilla paino nousi lähes 12 kiloa ensimmäisen hoitovuoden aikana. Vuoden kuluessa hoidon aloittamisesta 60 prosenttia potilaista oli ylipainoisia, ja yhtä suurella osalla todettiin vyötärölihavuutta. Psykoosilääkkeistä olantsapiini nosti eniten painoa. Tiedot käyvät ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tutkimuksesta.

THL



TIESITKÖ:

Joka kymmenennellä yli 75-vuotiaalla on sydämen eteisvärinää.

Ennenaikaisena syntyneillä on aikuisena monia terveysongelmia

Ennenaikaisena syntyneet sairastuvat muita todennäköisemmin sydänsairauksiin ja moniin muihin kroonisiin sairauksiin, tuore katsaustutkimus vahvistaa. Lääkäreiden kannattaisi hyödyntää tietoa ja pyrkiä ehkäisemään näitä riskejä. Tutkimusten mukaan ennenaikaisena syntyneet ovat tavallista alttiimpia ainakin verenpainetaudille, sydän- ja verisuonitaudeille, diabetekselle, keuhkosairauksille, osteoporoosille ja raskauskomplikaatioille. He myös menehtyvät todennäköisesti nuorempina kuin normaalipainoisina syntyneet.

DUODECIM



TAMMIKUUN KYSYMYS OLI:

Kiinnostavatko liittokokousvaalit?

KYLLÄ
70%

- Meidän ammattiosastosta on ehdokas.
- Haluan olla vaikuttamassa päätösten teossa.
- Haluan sinne tutun edustajan.
- Nyt jos koskaan tarvitaan asian osaavia henkilöitä päättämään kaikkia koskevista asioista.
- Tämä on keino vaikuttaa ja ajaa meidän asioita.
- On tärkeää, että saataisiin ehdokkaita myös omalta paikkakunnalta. Äänestämällä pystyn tähän vaikuttamaan.
- On kiva seurata, kuka edustaa meitä superilaisia tärkeissä päätöksissä.
- Haluan että ääneni tulee kuulluksi.
- Tietenkin olen kiinnostunut asiasta, jossa minulla on mahdollisuus vaikuttaa minun ja muiden superilaisten työelämän asioihin.

EI
30%

- En tiedä vaaleista juurikaan mitään.
- Olen jäämässä eläkkeelle tänä vuonna, joten en enää jaksa kiinnostua vaaliasioista.
- Minua henkilökohtaisesti ei kiinnosta osallistua, mutta tiedän pätevän ja innokkaan superilaisen työkavereistani.

HELMIKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 18. HELMIKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIASTARJOTIN. TAMMIKUUSSA SEN VOITTI IRMA LEANDER LOPELTA. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

// Päiväkodin työntekijät ovat tunnollista porukkaa, ja töihin tullaan usein vaikka pää kainalossa."

PÄIVÄKODINJOHTAJA EIJA SALMI
OPETTAJA 1/2016

// Vielä 80-luvulla yli kuusikymppiä ei otettu ohitusleikkauksiin ja 70-75-vuotias oli jo kaikkien hoitojen ulkopuolella."

TYKSIN SYDÄNKESKUKSEN PROFESSORI
JUHANI AIRAKSINEN
MEDIUUTISET 1/2016

// Yleensä alussa tehdään virhe eli liikutaan liikaa ja liian kovaa."

HIHTÄJÄ SAMI JAUHOJÄRVEN VINKKI
ALOITTELEVILLE LIIKKUJILLE.
JYTY 12/2015

30 VUOTTA SITTEN



Vammaisuus oli lehden ja liiton teemana. Jutuissa esiteltiin vammaisensa kanssa rikkaista elämää eläviä. Myös vammaisten apuvälineet

ja vaatetus saivat artikkelinsa. Perushoitajaliitto ja SPR halusivat tuoda iloa vammaisten elämään Operaatio Kultatuolin kautta. Kyse oli haastekampanjasta ja hyväntekeväisyyskonsertista, joiden tuotolla kustannettiin vammaisille lomamatkoja.

"Jos jokainen perushoitaja antaisi kympin keräykseen, meillä olisi kohta koossa 240 000 markkaa operaation toteuttamiseksi."

PERUSHOITAJA 2/1986

Amerikan tuliaisina Kerrossalaatti

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Lieksalainen Anu Mustonen vietti 1980-luvulla vuoden Yhdysvalloissa ja mukaan tarttui salaattiresepti. Juhlahetkien herkulliselle kerrossalaatille riittää yhä syöjiä.

Anu Mustonen lähti 16-vuotiaana vuodeksi tähän luokse Yhdysvaltoihin Washingtonin osavaltioon. Amerikassa kaikki oli isoa ja tavaraa riitti. Salaatitkin olivat muhkeita. Ja maistuvat yhä.

– Tulin sieltä reseptin kanssa. 1980-luvulla tätä tuliaissalaattia ei voinut tehdä talvella, kun varsiselleriä ja kevätsipuliakaan ei aina saanut Suomesta.

Nyt vanhempana Mustonen tekee salaattia tarvittaessa, myös talvisin.

– Nytkin tein joulun ja uudenvuoden aikana kolme satsia. Olen pitänyt sitä juhlahetkien herkkuna.

Joku on vierastanut salaatin varsiselleriä.

– Voi sen tietysti jättää salaattista pois, mutta kyllä selleri minusta on koko homman juttu. Kun nyt katsoin alkuperäistä reseptiä tarkkaan huomaisin, että siinähan lukee cheddar-juusto. Sitä ei saanut 1980-luvun alussa ja olen käyttänyt muita juustoja. Pitääpä kokeilla tuota alkuperäistä.

– En ole mikään himoruoanlaittaja, mutta pikkutyöstä alkaen olen leiponut, lähinnä makeata. Kaikki on onneksi maistunut, mitä olen tehnyt.

Mustonen asuu Pielisen rannalla perheineen. Lähihoitajaksi hän valmistui vuonna 2004. Työssä hän käy Yrjönhoivon tukikeskuksessa, joka on ikäihmisten arviointi- ja kuntoutusosasto.

– Siellä ei ole vakituisia hoitopaikkoja, vaan ihmiset lähtevät palvelutaloihin tai omaan kotiinsa. Arviointijaksolla asiak-

kaan tilannetta seurataan ympäri vuorokauden ja etsitään ratkaisuja kotona asumisen pulmiin. Työtä tehdään kuntouttavalla työotteella asiakkaan voimavaroja hyödyntäen ja vahvistaen. Asiakkaita tulee myös terveyskeskuksen osastolta jatkokuntoutumaan esimerkiksi lonkkaleikkauksesta.

– 11 vuotta olen ollut siellä ja tykännyt. Työ on monipuolista, asiakkaat vaihtuvat koko ajan ja tietenkin meillä on mukavat työkaverit. Pätkätöitä tein aika pitkään, mutta viimeiset viitisen vuotta olen ollut vakituksena.

Mustonen miettii vanhustenhoidon tilaa. Kun hoidettavien keski-ikä kasvaa ja henkilöstökin ikääntyy, työhyvinvointiasiat tulevat tärkeiksi.

– Etenkin palvelukodeissa voisi olla nykyistä enemmän hoitajia. Niissähän moni viettää viimeiset elinvuotensa.

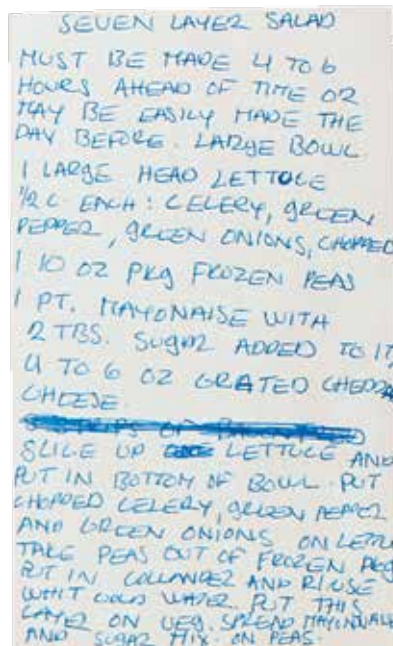
– Tuo puhuttu 0,4:n hoitajan mitoitusta se vasta kauhea on. Meillä on 18-paikkainen osasto ja aamuvuorossa olisi sen perusteella vain kaksi henkilöä työssä, mikäli oikein katsoin taulukosta.

Mustonen toimii ammattiosastonsa varapääluottamusmiehenä ja istuu osaston hallituksessa. Hän on alkanut vähitellen paneutua myös opo-asioihin viime syksystä alkaen.

– Olen minä ihmetellyt, mistä tämä tällainen ammattiyhdistysaktiivisuus oi-

kein on kummunnut. Työkaveri toimii pääluottamusmiehenä, joten sitä kautta asiat varmaan ovat edenneet.

Mustonen harrastaa liikuntaa: joogaa ja kahvakuulaa. Ja tietenkin amerikansalaattiperheessä harrastetaan myös amerikanrautoja. ■



Anu Mustosella on yhä tallessa alkupe-
räinen Amerikan salaatin resepti nuo-
ruusvuosilta.



Seitsemän kerroksen salaatti

- 1 jäävuorisalaattikerä
- 1,5 dl varsiselleriä pilkottuna
- 1,5 dl vihreää paprikaa pilkottuna
- 1,5 dl varhaissipulia pilkottuna
- 1 pussi, noin 200 g, pakasteherneitä
- runsas 1 dl majoneesia
- 2 rkl sokeria
- 2 dl juustoraastetta, Turunmaa tms.
- 1 tomaatti

Valmistetaan 4–6 tuntia tai vuorokausi etukäteen. Suikaloi salaatti tarjoiluastiaan. Lisää päälle pienitty varsiselleri, paprika ja sipuli kukin omaksi kerrokseksi. Lisää jäiset herneet. Lisää halutessasi sokeri majoneesiin ja levitä herneiden päälle niin, että ne peittyvät. Lisää juustoraaste. Peitä astia kelmulla tai kannella ja laita jääkaappiin. Koristele ennen tarjoilua tomaattisiivuilla.



PÄIVÄN TÄRKEIN VIERAS

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT JUKKA SALMINEN

Anniina Lehti keittää puuron ja rasvaa jalat, kysyy kuulumiset ja kuuntelee.

Kello on 6.40 ja lämpömittarissa pakkasasteita 28, kun lähihoitaja Anniina Lehti käynnistelee pikkuista Peugeotiaan lempäläläisen kerrostalon pihassa. Muitakin aikaisia on liikkeellä, kun autonvalot kääntyvät kohti kunnan keskustaa.

Työpäivä alkaa tänään aamupalaverilla. Kotihoi-

don esimies Pauliina Alén, sairaanhoitaja Mari Väättäinen ja lähihoitaja Laura Maaninka istuvat Alénin työhuoneessa, käyvät läpi kuulumiset, pohtivat asiakkaiden tilanteita ja tulevia muutoksia, ja varmistavat että työt sujuvat ja tekijöitä riittää viikonlopuksi ja ensi viikoksi.

– Anniinalla on yleensä eniten asiaa, joten hän saa ensimmäisen puheenvuoron, nauraa Pauliina.

– Tiimini pyytää lähettämään sellaisia terveisiä, että saisi-ko lisää palkkaa, vitsailee Anniina.

Anniina on Sääksjärven kotihoidon tiiminvetäjä. Sääksjär-



vi sijaitsee aivan Tampereen rajalla ja se on Lempäälän kolmesta kotihoidon tiimistä kauimpana kunnan keskustasta, reilun kymmenen kilometrin päässä.

Tuntia myöhemmin kokous päättyy. Naiset toivottavat toisilleen hyvää viikonloppua. Päivä on alkanut valjeta ulkona, kun Anniinan auto suuntaa kohti Sääksjärveä ja senioriasumisen Toimela-taloa. On aika tavata päivän ensimmäinen asiakas.

TOTTELE ÄITIÄS!

Ossi Heikkilä istuu nojatuolissa kirkasvalolampun hehkussa ja lukee tuoretta Aamulehteä lukulasit nenällänsä. Vieraiden tuleminen ilahduttaa.

– Ei täällä kyllä tänään ole mitään lukemista, mutta aina mä yritän katsella, mitä maailmalla on tapahtunut, Ossi sanoo sanomalehteä silmäillessään.

Anniina kyselee kuulumiset ennen kuin ryhtyy puuron-keittoon. Ossi on nukkunut yönsä hyvin, hengenahdistusta ei juuri ole ja kaikki on muutenkin kunnossa. Välillä kipeä selkä ja moninaiset muut vaivat saavat mielen matalaksi.

– Mutta ei se masennus ikinä kestä kuin puoli päivää. Minä olen jo tarpeeksi kauan täällä elänyt, voin jo poistuaakin, kun se aika tulee.

Hän muistelee, että on syntynyt vuonna 1924. Kuulo on vähän heikentynyt. Anniina puhuu kovalla ja selkeällä äänellä.

– Puurolla se päivä hyvin alkaa, Ossi sanoo siirtyessään rolaattorin avustuksella pöydän ääreen syömään.

Anniina keittelee kahvit valmiiksi, tiskaa ja sijaa vuoteen, jakaa päivän lääkkeet.

– Ota tko jotakin makeaa kahvin kanssa, täällä on kääretorttua?

Ossi päättää syödä puuron ensin ja mennä sitten pitkäk-

Kuntosalille ja saunaan. Kalle Nieminen suunnittelee jo lauantain saunareissua samalla, kun Anniina Lehti rasvaa hänen jalkansa.





Käänny oikealle. Anniinalle kertyy ajokilometrejä nelisenkymmentä päivässä.

seen hetkeksi. Kahvin ja kääretortun hän saa otettua itse myöhemmin.

Anniina kuittaa käyntinsä pöydällä olevaan kotihoidon siniseen vihkoon ja toivottaa mukavaa päivää ennen kuin sulkee oven takanaan.

Seuraavaksi Anniina koputtaa Annikki Pääskyn ovea. Toivotetaan hyvät huomenet ja vaihdetaan kuulumi-

set. Anniina laittaa valot päälle ja avaa sälekaihtimia, talviaurinko saattaa näyttäytyä tänään.

Annikki Pääsky, 84, on asunut Toimelassa syksystä saakka. Pitkän sairaalakäytön päätteeksi koitti muutto uuteen asuntoon, jossa palvelut ovat lähempänä. Lapset hoitivat muuton, Annikki pääsi suoraan valmiiseen kotiin.

– Tyytyväinen mä tähän olen ollut. Olen 14-vuotiaana lähtenyt maailmalle, asunut siellä ja täällä, ja aina olen viihtynyt.

Annikki on nyt toipumassa ärhäkäs-tä flunssasta.

– Poika soitti, että tulee käymään. Minä sanoin, että et varmasti tule, saat saman taudin, mutta se meinas vaan, että täytyyhän mun sulle kaupassa käydä. No, nyt se on sitten ollut kovassa kuumeessa. Minä sanoin, että olisit vaan toellut äitiäs!

Annikki on huolissaan, että lääkitys ohentaa hänen hiuksiaan, mutta Anniina tarkastaa tilanteen ja vakuuttaa, ettei mitään kaljuja laikkuja ole takarivossa. Kampaos on tärkeä asia, siitä riittää keskusteltavaa.

KOMEESTI NOUSI

Kenkätelineessä on työsandaleita rivissä, ilmoitustaululla ystäväpalvelun, päivystyksen ja Kelan taksin puhelinnumeroita. Sääksjärven kotihoidon toi-

Taas mennään. Kotihoidossa työ on liikkuvaa ja vaihtelevaa.



misto sijaitsee samassa Toimela-talossa, kätevästi useiden asiakkaiden naapurissa. Anniina hörppää nopeasti lasillisen vettä ja kiskaisee pompan päälleen. Käsidesipullo kulkee mukana koko ajan.

– Sit mennään, hän huikkaa ovelle.

Käytävällä vastaan tulee sosiaalityöntekijä, jonka kanssa Anniina vaihtaa nopeasti muutaman sanan työasioista. Lämmityksessä ollut auto käynnistyy urheasti.

– Ajettuja kilometrejä saattaa päivässä tulla nelisenkymmentä, Anniina kertoo ja pistää vilkun päälle.

Radio Suomi Pop soi, kun hän parkkeeraa Matti ja Anja Antikaisen talon eteen.

Kodikkaassa rivitalokodissa katsellaan televisiosta päiväsarjoja. Isäntäväki istuu sohvalla. Yöllä on tarvittu apua, kun Matti on pudonnut sängystä. Turvapuhelimella saatiin onneksi nopeasti nostaja paikalle.

– Pieni oli likka kun sieltä tuli, mutta kyllä komeesti nousi, kun tekniikka oli oikea, Anja kehuu.

Anniina pistää Matille insuliinin, jakaa lääkkeitä ja keskustele sitten pitkän tovin pariskunnan kanssa. Matin kunto on puolison mielestä heikentynyt nopeasti viime aikoina ja tilanne on silmäkulmiaan pyyhkivälle Anjalle raskas. Päiviin pitäisi saada rytmiä ja pariskunnan molemmat osapuolet saman mielisiksi siitä, minkälaista apua kaivataan.

– 52 vuotta tässä on jo yhdessä harjoiteltu, sanoo Matti kuunnellessaan vaimoaan.

– Järjestetään yhteinen keskustelu hoidontarpeesta mahdollisimman pian. Lyödään viisaat päämme yhteen. Kyllä me tähän ratkaisun keksimme, rohkaisee Anniina.

Kotihoidossa työ on sängyn sijaamista ja lääkkeiden jakamista, mutta myös kuuntelemista, keskustelua, rohkaistamista ja tuen antamista vaikeina hetkinä.

Matti lähtee hakemaan postia, kun Anniina toivottaa hyvää viikonloppua. Puhelin soi ja Anniina selvittää lääkkeisiin liittyvää työasiaa tovin.

KVINOAA JA JALKARASVAA

Toimela-talossa on lounasaika. Anniina koputtelee Eino Linkeron ovelle. Mies on tullut juuri kantapäiden haavojen hoidosta ja on nyt valmis syömään, mutta tarvitsee apua pukemisessa ja liikkumisessa pyörätuolin kanssa. ►



Palaverin paikka. Pauliina Alén, Mari Väättäinen, Laura Maaninka ja Anniina Lehti puhuvat viikonlopun töistä.



Aamupalalla. Voileipä ja kahvi katetaan monen vanhuksen pöytään.



Paperitöitä. Kirjaukset tehdään tietokoneella, mutta vihkon ja kynän voimaan luotetaan yhä.

Anniina työntää Einon alakerran ruokasaliin, jossa pöytä on katettu ja käynnissä mukava puheensorina.

Anniina syö itse kotihoidon toimistossa salaattia, tonnikalaa ja kvinoaa. Lounaan jälkeen vuorossa on vielä päivän viimeinen asiakaskäynti. Kalle Nieminen puhuu kännykkään, kun hoitaja koputtelee sisälle.

– Siellä oli vanha työkaveri Markku niiltä ajoilta kun Lappiniemessä tehtiin samassa porukassa tekstiilejä. Se soittaa kohta uudestaan, kertoo Kalle.

Pitkä mies pötköttää tyytyväisenä sohvalla, kun Anniina laittaa hänelle silmätipat, rasvaa jalat ja siinä lomassa kyselee kuulumiset.

– Nää likat meinas ensin ruveta lattialla konttamaan, mutta mää sanoin että eihän tää ny käy päinsä. Keksin tämän oman systeemin, että mulla on mukavaa ja heidän työnsä vähän helpompaa, Kalle esittelee sohvalla maatesaan jalkojen taakse laittamaansa tukea ja tyyntyä pään alla.

Anniina kiittelee vuolaasti, jalkojen rasvaus onnistuu tosiaan tässä asennossa helpommin. Terve väri palaa Kallen koi-piin nopeasti.

– Se on huomenna sitten saunapäivä, Kalle suunnittelee.

Puhelin pirisee taas. Markku soittaa. Kalle jää makaamaan sohvalle ja puhumaan kännykkään, kun Anniina sanoo heipat ja sulkee oven takanaan.

Kello on yksi perjantai-iltapäivänä. Anniina vetäytyy työviikon viimeiseksi parituntiseksi yläkertaan tietokoneen ää-

ASIAKKAAT OVAT TYÖSSÄNI PARASTA. HEIDÄN KANSSAAN SYNTYY MIELENKIINTOISIA KESKUSTELUJA.

reen. Omien töiden kirjaamisen lisäksi tiiminvetäjä jakaa muille viikonlopun työt. Tietokoneen ääressä istumista on työssä yhä enemmän, vaikka Sääksjärven tiimillä on edelleen käytössä myös hyväksi havaittu yhteinen vihko, josta voi helposti tarkastaa tärkeät asiat.

– Nautin työstäni. Eikä tätä hommaa voisi tehdä kukaan, jos ei siitä pitäisi, sillä se näkyisi asiakkaille. Asiakkaat ovat työssäni parasta. Heidän kanssaan syntyy mielenkiintoisia keskusteluja, sanoo Anniina.

Perjantai-illan suunnitelmat ovat selkeät.

– Käyn kuntosalilla, menen kotiin ja makaan sohvalla loppuillan, hän nauraa. ■



Tänään töissä

KUKA

29-vuotias lähihoitaja Anniina Lehti on töissä Lempäälän kotihoidossa Sääksjärven tiimin vetäjänä. Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi joulukuussa 2015 Lempäälän kotihoidolle Mielekäs-tunnustuksen, joka annetaan vetovoimaiselle sosiaali- ja terveysalan työpaikalle.

TYÖURA

Valmistuin lähihoitajaksi vuonna 2005. Suunnittelin uraa sairaanhoidon parissa, mutta työskenneltyäni puoli vuotta Hatanpään sairaalassa siirryin Lempäälän kotihoidoon, jossa olin opiskeluvuosina ollut työharjoittelussa. Olen nyt työskennellyt täällä lähes päivälleen kymmenen vuotta.

PERHE

Sinkku.

HARRASTUKSET

Käyn säännöllisesti kuntosalilla ja lenkkeilen satunnaisesti.

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Tilanteet, joissa asiakkaan, omaisten ja hoitajien näkemykset hoidontarpeesta eivät kohtaa. Joskus palveluja ei haluta ottaa vastaan, emmekä voi mennä kenenkään kotiin väkisin hoitamaan. Toisinaan taas asiakas ja omaiset ovat sitä mieltä, että palveluja tarvittaisiin enemmän kuin kotihoito pystyy tarjoamaan. Silloin asiakas ohjataan yksityisten palvelutarjoajien luokse.

PARASTA TYÖSSÄ

Työ kotihoidossa on monipuolista ja liikkuvaa, samanlaista päivää ei ole. Hyvät työkaverit ovat yksi syy siihen, että viihdyn työssäni hyvin. Meillä on aina ollut Sääksjärven kotihoidossa hyvä tiimi, ja pidämme yhteyttä töiden ulkopuolellakin.

Hoiva-avustajista puhutaan myös Euroopan tasolla

Haasteena suuret erot eri maiden koulutuksissa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

SuPer käy kansainvälisessä verkossaan vilkasta keskustelua hoiva-avustajien koulutuksesta ja ryhmän tarkoituksenmukaisesta asemasta hoitoalan työntekijöiden joukossa.

– Health Care Assistant -käsitteellä tarkoitetaan eurooppalaisissa maissa kuitenkin erilaisia koulutuksia ja tehtäviä, toteaa kehittämisyksikön kansainvälisen edunvalvonnan asiantuntija Leena Kaasinen.

Keskustelu hoitoapulaistista on alkanut Euroopan komission aloitteesta jo vuonna 2009. Health Care Assistant -käsitetä käytetään maan ja järjestelmän mukaan vaihdellen laajasta kirjosta koulutuksia, joiden kesto voi vaihdella neljästä kuukaudesta neljään vuoteen.

Erilaisten käsitysten nivominen jae- tuksi eurooppalaiseksi näkemykseksi eri työntekijäryhmien pätevyysvaatimuksista ja sijoittumisesta erilaisiin tehtäviin työllistää SuPerin kansainvälisestä edunvalvonnasta vastaavia asiantuntijoita.

Tällä hetkellä käynnissä olevassa hankkeessa selvitetään eri maiden koulutuksia ja sitä, millaista osaamista tällä työntekijäryhmällä pitäisi olla. Vaikka prosessin läpinäkyvyydessä on ollut haasteita, SuPerin tavoite on selkeä.

– Meidän kantamme on, että kun puhutaan hoiva-avustajista, on olennaisen tärkeää, että koulutus ja tehtäväkuva määritellään selkeästi lähihoitajan vastaavia rajoitetummaksi. Hoiva-avustaja tai Health Care Assistant ei ole lä-

hihoitaja. Tämä on meidän selkeä viestimme kaikissa keskusteluissa ja selvityksissä, Kaasinen korostaa.

SuPerin lähihoitajuuden asiantuntijuutta tarvitaan sen selkiyttämiseksi, mitä eri hoiva- ja hoitotyön ammattilaisten pätevyysvaatimuksiin sisältyy. Euroopan tasolla pyrkimys on nyt selvittää, onko ylipäänsä olemassa edellytyksiä yhtenäisten koulutuskehysten kehittämiseksi, sillä Health Care Assistant -sateenvarjokäsitteen alle voidaan

ajatella toisistaan poikkeavia ja eritasoisia koulutuksia.

– Lähihoitajien osalta Suomen koulutus on komission julkaisemassa selvityksessä todettu ihanteelliseksi. Sitä ei SuPerin eikä muidenkaan suomalais- ten liittojen mielestä ole mitään tarvetta lähteä muokkaamaan näiden keskustelujen perusteella. ■



LUE LISÄÄ HEALTH CARE ASSISTANT -HANKKEESTA ENGLANNIKSI

TYÖHYVINVOINTIKESKUSTELUSSA SUOMI ON EDELLÄ MUITA MAITA

Kysymys työsuojelusta ja työssä jaksamisesta on noussut eturivin aiheeksi Euroopan komission sairaala-alan sosiaalidialogissa, joka kokoaa yhteen sektorin työnantajat ja työntekijät.

– Komissio ja työnantajat näkevät tämän yhtenä isoimpana hoivasektorin tulevaisuuden kysymyksenä, sanoo Euroopan Perushoitajaneuvoston EPN:n puheenjohtaja ja SuPerin varapuheenjohtaja Tiia Rautpalo.

Suomessa työpaikoilla, tutkimuslaitoksissa ja ammattiliitoissa aihetta on käsitelty jo vuosikymmenten ajan. SuPer on tehnyt aiheesta useita selvityksiä, nostanut jäsentensä työhyvinvointia esille ja kampanjoinut sen puolesta.

Sairaalasektorin sosiaalidialogikeskusteluissa on puhuttu lisäksi elinikäisen oppimisen velvoitteesta terveysalalla. Eri maiden vaatimukset jatkokouluttautumiselle ja osaamisen päivittämiselle vaihtelevat merkittävästi.

EU-tasolla elinikäinen oppiminen ja uudelleen pätevytyminen ovat voimakkaasti läsnä keskusteluissa. Osassa jäsenmaista työntekijä vastaa täydennyskouluttautumisensa kustannuksista itse. Suomessa täydennyskoulutusoikeus ja toisaalta työnantajan velvoite järjestää työntekijöille täydennyskoulutusta on tällä hetkellä kirjattu lakiin varsin löyhin sanamuodoin. Maksajana meillä on usein työnantaja. ■



Pilottiryhmä sai tunnustukseksi työstään todistukset sekä kirjan verran lisäoppia mentoroinnista. Kuvassa ovat vasemmalta Janita Vierelä, Hannele Hyvönen, Tiina Raeske, Katja Kinnunen, Maarit Ketola, Kati Seppälä, Jaana Dalén, Minna Laaksonen, Elina Kiuru, Päivi Salmén sekä Hanna Tanskanen. Pilottiin osallistuivat lisäksi Pirjo Broman, Meri Kujanpää ja Iina Juka.

MENTOROINTIPILOTTI OLI MENESTYS

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

SuPerin mentorointipilotti päättyi loppuseminaariin 22. tammikuuta. Mentori-aktori-työparit ovat siirtäneet hiljaista tietoa ja oppineet superilaisesta järjestötoiminnasta. He ovat myös tunnistaneet omia toimintatapojaan, jotka voisivat virkistyä uusista näkemyksistä.

Asiantuntija Johanna Pérezin vetämään, kesällä 2015 käynnistettyyn mentorointipilottiin osallistui seitsemän mentorin ja aktorin työparia ympäri Suomen.

Mentoreina toimivat kokeneet SuPer-aktiivit ja aktoreina nuoret superilaiset, joita kiinnosti oppia lisää järjestön toiminnasta joko omaa tietoutta kasvatukseen taikka mahdollista tulevaa tai jo nyt vastuulla olevaa järjestötehtävää

varten. Parit tapasivat toisiaan säännöllisesti puolen vuoden ajan. Loppuseminaarissa Tampereella kokemukset koottiin yhteen keskustellen.

Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa vuorovaikutteisen ohjaamisen ja neu-

vonnan eli mentoroinnin mahdollisuuksia käytännössä: mitä se voisi tuoda osallistujille ja SuPerille kokonaisuutena sekä miten se voisi tuoda uutta verta ja virtaa ammattiosastojen paikalliseen toimintaan ja tukea karttuneen osaamisen siirtoa uusille toimijoille.

– Mentorointi on siitä hieno malli, että sillä on selkeä aloitus, sovitut yhteiset tavoitteet parin kanssa, runkotyö ja lopetus. Tällaista selkeää mallia on helppoa lähteä myös monistamaan. Pilottiin osallistuneet parit ovat hoitaneet oman hommansa tässä todella hyvin ja itsenäisesti, Pérez kehui.

Mentorointi onkin luonteeltaan nimenomaan tapa toimia, jota voi joustavasti soveltaa monenlaisen hiljaisen tiedon välittämiseen kokeneelta koke-mattomalle.

– Sitä voi kuvata saattaen vaihtamiseksi. Sillä tarkoitetaan, että tietoa ei vain heitetä seuraajalle, joka saa toimia sen kanssa kuten parhaaksi näkee, vaan että uutta toimijaa todella opastetaan.

MITEN MENTOROINTI TOIMII?

Pilotointiin mukaan lähteneiden työparien tarpeet olivat hyvin erilaisia. Suurimmassa osassa nuori aktori kaipasi lisätietoa superilaisesta toiminnasta ja erilaisista tavoista olla aktiivi ja yksi pareista keskittyä aktorin työyhteisön kehittämiseen. Yhden parin tavoitteena oli siirtää täsmätietoa ammattiosaston puheenjohtajana toimimisesta sekä saada ja antaa vertaistukea.

Jokainen työpari teki hankkeen käynnistyessä sopimuksen, johon kirjattiin kummankin osallistujan tavoitteet. Mentorit halusivat esimerkiksi tutustuttaa nuoren aktoriparinsa liiton toimintaan, säilyttää heidän kiinnostuksensa, osata vastata selkeästi kysymyksiin ja uudistua myös itse.

Aktorit puolestaan halusivat muun muassa saada tietoa erilaisista toimintatavoista ja siitä, miten ryhtyä itsekin aktiiviksi sekä oppia lisää ammattiosaston toiminnasta tai työpaikkatason ammatillisesta edunvalvonnasta.

Osallistujat myös kartoittivat omat näkemyksensä hankkeeseen liittyvistä uhista, mahdollisuuksista, vahvuuksista ja heikkouksista.

Yhdeksi keskeisistä huolenaiheista sekä mentoreilla että aktoreilla nousi aluksi ajankäyttö. Puolen vuoden pilotointijaksoa pidettiin pitkänä. Myös yhteisten tapaamisten nivomista eri

PILOTTIIN OSALLISTUNEET PARIT OVAT HOITANEET OMAN HOMMANSA TÄSSÄ TODELLA HYVIN JA ITSENÄISESTI.

vuorokaudenaikoihin painottuvien työvuorojen lomaan pidettiin haastavana.

Lopulta aikaa olisi kuitenkin jopa kaivattu lisää, jotta olisi voitu käsitellä useampia asioita.

– Varmaan pitää tätä vähän jatkaa. Asioita olisi ollut enemmänkin, kuin näihin kerran kuussa pidettyihin tapaamisiin, totesivat yhteen ääneen mentori Maarit Ketola ja aktori Hanna Tanskanen Kuopiosta.

Muutkin työparit aikovat jatkaa yhteydenpitoaan joko saattaakseen oman käynnissä olevan tiedonsiirtonsa valmiiksi tai siksi, että kokeneen ja tuoreen toimijan välille on kehittynyt avoin ja luonteva tiedonvaihto. Se palvelee niin molempien omaa kehittymistä kuin superilaista verkostoitumista ja yhteisen osaamisen kasvua.

KANNATTIKO USKALTAUTUA UUTEEN?

Mentoreista useat mainitsivat, että prosessi paljasti sen, kuinka tärkeää on rajata eteenpäin annettava tieto järkeviin kokonaisuuksiin ja annostella se oikein. Tähän avuksi pohdittiin kaikkien tapaamiskertojen merkitsemistä kalenteriin heti alussa sekä selvän suunnitelman laatimista siitä, mitä milläkin kerralla käsiteltäisiin.

Mentorina toiminut Jaana Dalén Turusta totesi saaneensa keskusteluissa

tervetullutta tuuletusta omillekin ajatuksilleen. Samalla hän myönsi tuntevansa jopa pienen omantunnonpiston tietotulvasta, jonka tarjoili aktorilleen.

– Minä en kokenut sitä ollenkaan niin. Itse en välillä tiennyt, mitä vielä pitäisi kysyä. Saanhan jatkossakin kysyä sinulta ensin, myös turkulainen Minna Laaksonen nauroi vastaukseksi.

Nuori superilainen Kati Seppälä Iitistä oli samoilla linjoilla. Aktorina ei aina ollut helppo keksiä, mitä kysyä, vaikka olisi ollut jo mukana oman ammattiosaston toiminnassa.

Pilotin onnistumisesta kertoo se, että kaikki olivat tyytyväisiä osallistumiseensa. Niin mentorit kuin aktoritkin kokivat saavuttaneensa tavoitteensa täysin tai lähes täysin. Yhteiseksi toiveekseen tyytyväinen pilottiryhmä muotoili vielä mentoroinnin hyödyntämisen jatkossa monipuolisesti superilaisen tietouden siirtämisessä uusille toimijoille.

– Tämä voisi ilman muuta olla hyvä tapa tuoda kiinnostunut uusi ihminen mukaan toimintaan, mentori Katja Kinnunen Tampereelta totesi.

– Vähän on jopa haikea filis nyt. Mutta onneksi me näemme aktorini kanssa säännöllisesti, niin ei kuitenkaan ole sellainen tunne, että tämä kokonaan loppuu, totesi mentori Hannele Hyvönen Helsingistä. ■



Pilotin oppeja pohtivat mentori Katja Kinnunen ja aktori Janina Vierelä.



Laki ei auta näkemään
betoniseinän läpi

KALTOINKOHTELU ON LAPSITYÖN KOETINKIVI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Lapsi tulee päivähoitoon kättään aristellen, ja viikon kuluttua poskipäässä komeilee iso mustelma. Joku tietää perheen asunnosta kuuluneen parinakin yönä kovaa meteliä. Näin käy jokaisessa lapsiperheessä joskus. Joskus se taas on merkki lapsen kaltoinkohtelusta. Mutta milloin?

Lapsen etu on länsimaissa niin painava asia, että rikokset voidaan jakaa kahteen ryhmään sen mukaan, kohdistuvatko ne lapseen vai johonkin muuhun.

”Tavallisesta” rikoksesta epäilty on syytön, jolle häntä vastaan esitetty näyttö riittää tuomioon.

Lapsen hyväksikäytöstä epäilty vanhempi taas ei saa välttämättä lastaan takaisin, vaikka hänet näytön puutteessa syyttömäksi todettaisiinkin.

Lapsen etu voi siis käytännössä ohittaa syyttömyysoletuksen, suurista oikeusperiaatteista kenties suurimman – ja niin sen pitääkin tehdä.

Kansainvälisten arvioiden mukaan lapsista 4–16 prosenttia kaltoinkohdellaan. Luku voi tosin olla jotain aivan muutakin, sillä samaisten arvioiden mukaan vain yksi kymmenestä kaltoinkohtelusta päättyy virallisiin tilastoihin.

Suomessa tulee poliisin tietoon vuosittain lähes 3 000 rikosepäilyä alle 15-vuotiaisiin kohdistuneesta väkivallasta. Tapauksista 50 on vakavia, ja noin 300 lasta joutuu väkivallan vuoksi sairaalahoitoon.

Lasten seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä on vaikea saada selkoa, sillä asiaa koskevat tutkimustulokset vaihtelevat. Joidenkin tutkimusten mukaan seksuaalisen hyväksikäytön kokemuksia on jopa 5–10 prosentilla tytöistä ja 5 prosentilla pojista. Uusimmissa tutkimuksissa hyväksikäytön on todettu vähentyneen.

Kasvatukseen liittyvää lievempää väkivaltaa ei edelleenkään aina sellaiseksi tunnisteta. Yli viidennes suomalaista pitää tukistamista ja luunapin antamista yhä hyväksyttävänä kasvatuskeinona.

Anna Heinosen väitöksen mukaan kuritusväkivaltaan puuttumista vaikeuttaa se, että vanhemmilla on oikeus kasvattaa ja tietyissä tilanteissa myös fyysisesti rajoittaa lastaan. Rajanvedon epämääräisyyden vuoksi kuritukseen liittyvien väkivaltaepäilyjen rikosoikeudellinen käsittely on edelleen hankalaa.

LAPSI LYÖMÄASEENA

Huoltoriitojen vaikutuksesta lapsen henkiseen hyvinvointiin on puhuttu viime aikoina paljon. Aiheesta väitel-

leen Mari Antikaisen mukaan ihmisuhteita repivät huoltajuusriidat vähenisivät, jos lastenvalvojat tukisivat tehokkaammin vanhempien pyrkimystä yhteisymmärrykseen.

Lastenvalvojan panos rajoittuu Antikaisen mukaan valitettavan usein huoltajussopimuksen allekirjoitustilaisuuden järjestämiseen. Tutkija tarjoaa sopimustekniikan tilalle perustyökaluksi kiintymyssuhdeteoriaa, joka ohjaisi lastenvalvojen huomion lapsen kehitykseen ja hänen läheisiin ihmissuhteisiinsa.

Lojaalisuuskonflikti saattaa aiheuttaa lapselle erotilanteessa sietämättömiä paineita riippumatta siitä, millaisen aseman lapsi vanhempiensa välissä omaksuu tai minkä ikäinen hän on, varoittaa Risto Karttunen väitöskirjassaan.

Lähes kaikki Karttusen tutkimat ex-pariskunnat uskoivat riidan voivan vaarantaa lapsen hyvinvoinnin. Ulospääsystä vallitsi kuitenkin yhteinen neuvottomuus, ja usein tästäkin pulmasta päädyttiin syyttelemään toista osapuolta.

Ylen MOT-ohjelma kertoi pari vuotta sitten vanhempien käyttävän lapsiaan häikäilemättä aseina taistelussa toisiaan vastaan. Ohjelmaan haastateltu, huoltoriitoihin erikoistunut varatuomari Jan-Olof Nyholm kertoi lapsen manipuloinnin ja toisesta vanhemmasta vieraanuttamisen olevan tyypillisiä rajuissa huoltoriidoissa. Nyholm piti vieraanuttamista lapseen kohdistuvana henkisenä pahoinpitelynä.

Lasten kaltoinkohtelun ammattirajat ylittävästä tunnistamisesta ja torjunnasta väitellyt Jaana Inkilä on asiasta samaa mieltä. Hänen mielestään huoltoriitojen käsittelyaikoja tulisi nopeuttaa. Eroaville vanhemmille pitäisi myös tarjota nykyistä enemmän tietoa siitä, miten eroon liittyvät asiat etenevät, ja mistä niiden järjestelyyn saa tukea.

PUHEVALTA ON VANHEMMILLA

Lapsen kaltoinkohtelua koskevan epäilyn punnitseminen on lapsityötä vaativimmillaan ja tärkeimmillään. Laki velvoittaa puuttumaan tilanteeseen vaaran uhatessa, mutta tiukinkaan laki ei auta näkemään betoniseinän läpi, mitä perheessä tapahtuu.

Epäröinti ja kahden vaiheilla keikkuminen on ymmärrettävää, sillä aiheettomat epäilyt vaarantavat lasten ja vanhempien oikeusturvan ja voivat vie-

dä työntekijöiden uskottavuuden. Päättöksen vetkuttelun seuraukset saattavat kuitenkin olla vielä raskaampia. Tässä jos missä otetaan mittaa työntekijän ammattitaidosta, harkintakyvystä ja luonteenlujuudesta.

Lapset tai vanhemmat eivät Inkilän mukaan hevin tule itse hakemaan apua ongelmiinsa. Kun asioita aletaan selvittää, äänessä ovat yleensä vanhemmat; lapset tulevat harvoin nähdyiksi ja kuulluiksi omalla äänellään.

Lastensuojelulaki velvoittaa selvittämään lasten mielipiteen ja toivomukset iästä riippumatta. Säädestä tulkitaan Inkilän väitöksen mukaan kuitenkin useimmiten kapeasti, eikä alle 12-vuotiaita juuri kuulla. Lapsilähtöisyys ja lasten osallisuuden vahvistaminen ovatkin lastensuojelun nykyisistä kehittämistavoitteista tärkeimpiä.

Päivähoidon, perusopetuksen ja terveydenhuollon työntekijät ovat yleensä hyvin selvillä siitä, miten kaltoinkohtelun paljastuessa on toimittava. Perheiden yksityisyyden kunnioitus, värien tulkintojen pelko, kirjallisten ohjeiden puute ja työkiireet voivat kuitenkin viivästyttää asioihin puuttumista.

Väliintuloa voi hidastaa myös passiivinen, odottava työtapo: kaikki odottavat jonkun muun puuttuvan tilanteeseen, eikä siihen loppujen lopuksi puutu kukaan.

PELKKÄ EPÄILY RIITTÄÄ LASTENSUOJELUILMOITUKSEEN

Joskus lapsen kaltoinkohtelu huomataan heti, mutta useimmiten epäilykset heräävät ja vahvistuvat vähitellen. Epäily herää yleensä lapsen ja vanhempien puheiden tai lapsen käytöksen, vammojen tai oireiden vuoksi.

Lastensuojeluilmoituksen tekemiseen riittää pelkkä huoli lapsen tilanteesta. Ennakolliseen lastensuojeluilmoitukseen tarvitaan kuitenkin varmaa tietoa ja perusteluja.

Ennakollinen lastensuojeluilmoitus pitää tehdä silloin, kun on syytä epäillä, että vielä syntymätön lapsi tulee tarvitsemaan lastensuojelun tukitoimia välittömästi syntymänsä jälkeen.

Jaana Inkilän väitöstutkimuksen varsinainen aihe oli toimialarajat ylittävä yhteistyö kaltoinkohtelun tunnistamisessa ja varhaisessa puuttumisessa. Yhteistyön osapuolia ovat päivähoito, perusopetus, terveys- ja sosiaalipalvel-



LAPSEN KALTOINKOHTELUA KOSKEVAN EPÄILYN PUNNITSEMINEN ON LAPSITYÖTÄ VAATIVIMMILLAAN JA TÄRKEIMMILLÄÄN.

lut ja poliisi. Kyselyyn vastasi 887 tamperelaista työntekijää mainituista ammattiryhmistä. Lisäksi Inkilä haastatteli kahdeksaa etäisää.

Lähes kaikki vastaajat pitivät tietojaan lasten kaltoinkohteluun puuttumisesta hyvinä. Inkilän mukaan tiedoissa oli kuitenkin parantamisen varaa erityisesti terveydenhuollossa ja perusopetuksessa. Perusopetuksen, päivähoidon ja tervey-

denhuollon työntekijöiden tulisi kehittää myös moniammatillisen yhteistyön taitojaan.

Tilanne on Inkilän mukaan korjattavissa täydennyskoulutuksella. Parhaisiin tuloksiin kuitenkin päästäisiin, jos kaltoinkohtelun yliammatillinen torjunta kuuluisi kaikkien lapsialojen peruskoulutukseen. ■

ESA PALOSAARI: CHILDREN'S THOUGHTS AFTER WAR: TRAUMA-RELATED COGNITIONS AND PARENTS' WAR TRAUMA PREDICTING MENTAL HEALTH PROBLEMS AMONG WAR-AFFECTED CHILDREN. TAMPEREEN YLIOPISTO 2016.

ANNA HEINONEN: THE CONSTRUCTION OF 'DISCIPLINARY' VIOLENCE AGAINST CHILDREN - SOCIAL WORKERS', POLICE OFFICERS' AND PARENTS' RATIONALES. TURUN YLIOPISTO 2016.

JAANA INKILÄ: LASTEN KALTOINKOHTELUN TUNNISTAMISEN JA VARHAISEN PUUTTUMISEN MONIAMMATILLISTA YHTEISTYÖTÄ KUVAILEVA MALLI. TAMPEREEN YLIOPISTO 2015.

RISTO KARTTUNEN: ISÄN JA ÄIDIN VÄLISSÄ. LAPSEN KUULEMISEN PSYKOLOGINEN KEHYS HUOLTO- JA TAPAAMISRIIDOISSA. TAMPEREEN YLIOPISTO 2010.

MARI ANTIKAINEN: SOSIAALITYÖNTEKIJÄN ASIAINTUNTIJUUS LAPSEN HUOLTO- JA TAPAAMISSOPIMUSPALVELUSSA. KUOPION YLIOPISTO 2007.



Isyys kestää sotaa äitiyttä huonommin

Pakolaislapsilla on kivaa pulkamäessä Heinolan vastaanottokeskuksen takapihalla. Se on kummallista, sillä he näyttävät pahasti alipukeutuneilta.

Viisivuotias tyttö viilettää pulkalla mäkeä alas paljaat kädet viistäen. Kaikki ovat paljain päin, ja suurin osa kesäkengissä. Pakkasta on 17 astetta, eikä lasten vanhempia näy missään. Suomalainen valvoja seisoo rinteessä kädet tumpuissa ja tumput suorina.

Näistä lapsista ja heidän vanhemmistaan pitäisi pitää parempaa huolta. Jos ei muusta syystä niin siksi, että he ovat tulleet sodasta.

Esa Palosaari tutki väitöksessään viittä sataa 10–13-vuotiaista gazalaista lasta ja heidän vanhempansa. Kyselylomakkeet

täytettiin vuonna 2009 sen jälkeen, kun Israelin hyökkäys oli johtanut yli tuhannen ihmisen kuolemaan Gazassa.

Lapset kohtaavat sodissa usein samanlaista tuhoa, kuolemaa ja hengenvaaraa kuin sotilaatkin. Sodan jälkeen on yleistä, että pelottavat muistot ja ajatukset palaavat lapsen mieleen tahdosta riippumatta. Traumaan liittyvät kielteiset ajatukset ennustivat Palosaaren tutkimuksessa pitkäaikaisia trauman jälkeisiä stressioireita.

Ajatusten kielteisyyttä puolestaan ennusti lasten väkivaltaisten kokemusten määrän lisäksi heidän tärkeiden ihmissuhteidensa kielteisyys, kuten vanhempien psykologinen kaltoinkohtelu tai sisarusten välinen riitely.

Kaltoinkohtelun taustalla olivat vanhempien omat sotakokemukset. Isän

sotakokemusten suurempi määrä ennusti lasten pahempaa kaltoinkohtelua.

Äitien suhteen tilanne oli juuri päinvastainen: äitien sotakokemusten suurempi määrä oli yhteydessä vähäisempään lasten psykologiseen kaltoinkohteluun. Tulos kaipaa Palosaaren mukaan tosin vielä lisäselvittelyä.

Myös Suomen sodista palasi kotiin paljon kauhulla ja kuolemalla kyllästettyjä aviomiehiä ja isiä. Jotkut tartuttivat trauman lapsiinsa hiljaisuudella, jotkut hakkaamalla. Siitä on kulunut 70 vuotta, emmekä me ole toipuneet siitä täysin vielä.

Noista vastaanottokeskuksen lapsista ja heidän vanhemmistaan pitäisi tosiaankin pitää parempaa huolta.

ANTTI VANAS

JOKO OLET LUKENUT SUPER-LEHTEÄ VERKOSSA?



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

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

Kerromme maistiaisista tulevista
aiheistamme lehden blogissa.

Käy kurkkaamassa mitä
seuraavaksi on tulossa!
Myös blogi löytyy osoitteesta

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

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



Videoista kertoo käynnistysnuolimerkki
artikkelin yhteydessä



Valokuvakollaasit on merkitty kahden
kuvan tunnuksella



Lisätietoa löytyy linkeistä yläviistoon
osoittavaa nuolta klikkaamalla

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

Löydät lehden aineistoa
myös liiton Instagramista

@superliitto, Twitter-tililtä

@SuperLiitto ja Suomen

lähi- ja perushoitajaliiton

Facebook-sivuilta.



► www.superliitto.fi/super-lehti

Näyttösuunnitelma toimii netissä

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Lähihoitajaopiskelijan, työpaikkaohjaajan ja opettajan viestintä opiskelijan oppimistavoitteiden saavuttamiseksi sujuu ketterästi pilvipalveluun tallennetun näyttösuunnitelman avulla. Paperiton suunnitelma ei unohdu koskaan kotiin.

Turun ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijat tekevät näyttösuunnitelmansa nykyisin nettiin. He voivat myös vaikka kännykästään lukea työpaikkaohjaajan tai opettajan viimeisimmät kommentit. Kun opiskelija tietää reaaliajassa, miten hän on onnistunut, hänellä on mahdollisuus parantaa suoritustaan.

Viime vuonna lähihoitajaopetuksessa pilotoitu Opetushallituksen rahoittama hanke paperittomasta näyttösuunnitelmasta on todettu onnistuneeksi ja otettu käyttöön lähihoitajakoulutuksessa. Jatkossa se monistetaan niin oppilaitoksen muille aloille kuin maakunnallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon opetustööhön.

Hoitotyön lehtori Mari Pakkonen kertoo, että aikaisemmin oli mahdollista se, että opiskelijalla oli työssäoppimisyksikössä näyttösuunnitelma tekemättä, eikä ollut minkäänlaista tietoa, mitä hänen pitäisi jaksolla oppia. Nyt opiskelija lataa täyttämänsä lomakkeen pilvipalveluun, jakaa linkin opettajalle, työpaikkaohjaajalleen ja kaikille, jotka arvioivat hänen suoritustaan.

– Opettaja ei ole aikaisemmin voinut kuin sanallisesti ohjata näyttösuunnitelman työstämistä, koska paperi on voinut olla kotona tai työpaikalla. Nyt se on paikassa, josta se löytyy. Nyt opettaja voi seurata, että opiskelija noudattaa tavoitteellisesti suunnitelmaa ja valmistautuu näyttöönsä. Myös tiedonkulku opettajan ja työpaikkaohjaajan välillä on helpottunut.

Uusi systeemi auttaa myös opettajaa ajankäytön suunnittelussa. Hän näkee reaaliajassa, miten opiskelija työssäoppimispaikalla suoriutuu. Toiset eivät tarvitse juurikaan opettajan ohjausta, joten hitaammin edistyville voi nyt antaa enemmän aikaa. Myös ulkomailla opiskelevat hyötyvät uudesta käytännöstä.

oli. Työpaikkaohjaajille suurimmaksi haasteeksi oli noussut tietokoneiden vähyys työpaikoilla, henkilökohtainen osaaminen ja pilvipalvelun hallitseminen. He kokivat kuitenkin sähköisen näyttösuunnitelman mielekkäänä ja helppona käyttää. Ohjaajien mielestä työtä helpotti opettajan jatkuva mukanaolo prosessissa, etenkin jos opiskelija oli hitaammin oppiva. Näin opettaja pystyi osaltaan tukemaan oppimisprosessia.

Työpaikkaohjaajat tunsivat myös, että loppuarviointiin valmistautuminen oli tehokkaampaa ja arviointi oli läpinäkyvää, eikä mikään tullut opiskelijalle yllätyksenä.

Koulutuspäällikkö Kalle Ojanen sanoo, että reaaliaikaisen arvioinnin seuraaminen on tietynlainen kulttuurimuutos. Se herätti alkuun myös kysymyksiä siitä, voiko opiskelija manipuloida ohjaajiaan tai vaikuttaa loppuarviointiin muuten kuin parantamalla ajoissa suoritustaan.

– Kun kaikki tehdään oikein, manipulointi ei ole mahdollista.

Opiskelijoiden taholta negatiivista palautetta tuli lähinnä siinä, että he kokivat joutuneensa tiukemman tarkkailun alle, mutta tänä vuonna aloittaneet opiskelijat eivät osaa haikaila vanhaa. Opettaja Mika Alhonkoski lisää, että opiskelijoiden teknisen osaamisen taso on huikea verrattuna ohjaajiin ja opettajiin. Opiskelijan näkökulmasta on ehkä mukavaa saada opettaa ohjaajaansa, mutta oppilaitoksen kannalta tässä nähdään lisäkoulutuksen tarvetta. Vastanneista työpaikkaohjaajista vain kolmannes oli osallistunut ohjelman koulutukseen.

– Tämä on jo neljäs ammatti-instituutissa käyttöön otettu mobiilipedagogisen hankkeen tuotos. Alkuun mikään ei ole säästänyt resursseja eikä hermoja, mutta kova työ palkitaan. Nyt nämä ovat kopioitavissa mihin tahansa oppilaitokseen ja työpaikkaan. ■

ARVIOINTI LÄPINÄKYVÄMMÄKSI

Pilottiin osallistuneille tehdyn kyselyn mukaan ongelmiakin



TUTUSTU TURUN AMMATTI-INSTITUUTIN
MOBIILINÄYTTÖKSEEN



Lähihoitajaopiskelija Iina Ojasen mukaan asuminen yhteisössä on ainutlaatuinen kokemus. Hän on päässyt tutustumaan vanhempien ihmisten näkökulmaan ja saanut kuulla heiltä kiehtovia tarinoita.

Opiskelijat samassa talossa hoidettavien kanssa

YHTEISÖASUMINEN TUO KAIKILLE JOTAIN HYVÄÄ

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Sanervakodissa Helsingin Myllypurossa asuu muisti- ja pitkäaikaissairaita, mielenterveyskuntoutujia ja opiskelijoita. Yhteiselosta hyötyvät kaikki.

Iina Ojanen, 20, aloitti yo-pohjaiset lähihoitajaopinnot viime elokuussa Helsingin Diakoniaopistossa. Samaan aikaan hän muutti asu-
mispalveluyksikköön, jossa asuu muisti- ja pitkäaikaissairaita sekä mielenterveyskuntoutujia. Hän ei ole kuitenkaan avun tai hoivan tarpeessa, vaan kyseessä on Helsingin Diakoniasalaitoksen järjestämä yhteisöasuminen Sanervakodissa. Ojanen on sitoutunut viettämään aikaa talon hoidettavien asukkaiden kanssa kaksikymmentä tuntia kuukaudessa.

– Olen vinyt asukkaita kävelyille, pelannut uunoa ja ihan vain jutellut heidän kanssaan. Olen ajatellut, että voisin alkaa harjoitella hoitotyötä pikku hiljaa.

Ojanen asuu 14 opiskelijan kanssa neljännen kerroksen soluasunnossa. Toisessa ja kolmannessa kerroksessa asuu yhteensä 48 muisti- ja pitkäaikaissairasta, jotka ovat pääasiassa alle 65-vuotiaita. Talon alimmassa kerroksessa asuu viisi mielenterveyskuntoutujaa. Hoitoa ja tukea tarvitsevista asukkaista huolehtii moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu lähihoitajia, sairaanhoitajia ja sosionomeja.

Jokaisella opiskelijalla on 14 neliö-

metrin kokoinen asunto, jossa on tilava kylpyhuone ja yksi pieni huone. Saunassa voi käydä talon alakerrassa opiskelijoiden saunavuoroilla. Asunnossa on jääkaappi ja tila mikrolle, mutta liesi ei kuulu varustukseen. Jos haluaa kokata, pitää mennä yhteiseen, isoon keittiöön. Se on myös opiskelijoiden oleskelutila.



Tehtäväkansiossa on opiskelijoiden tuntilistat, joihin merkitään yhteisössä tehdyt työtunnit.

– Jos haluaa juttuseuraa, sitä löytyy täällä aina. Kun kaipaa omaa rauhaa, voi mennä asuntoonsa, Ojanen kertoo.

KOSKAAN EI OLE TYLSÄÄ

Idea yhteisöasumisesta syntyi, kun Sanervakodissa jäi tyhjiilleen kokonainen kerros. Aluksi 24 asuntoa suunniteltiin mielenterveyskuntoutujien käyttöön, mutta idea tyssäsi asetettuihin neliörajoihin. Opiskelijoille kelpaavat pienetkin asunnot, joten pintaremontilla asunnoista tehtiin heille sopivia. Asunnot tulivat tarpeeseen, sillä Helsingissä opiskelija-asunnon saaminen on tiukassa varsinkin lukukausien alkaessa.

Sanervakodin opiskelija-asukkaiden määrää on kasvatettu hallitusti viime syksyn kahdeksasta viiteentoista. Osa asunnoista on varattu Helsingin diakoniopiston käyttöön, esimerkiksi vaihto-opiskelijoille. Tilaa olisi vielä muutamalla opiskelijalle.

Sanervakodin sosionomi Tuulia Kivisaari uskoo, ettei tällainen asumisvaihtoehto ole vielä kaikkien tiedossa, eikä se sovi kaikille. Asuminen vaatii sitoutumista yhteistyöhön ja yhteisiin pelisääntöihin. Tarvitaan myös erilai- ➤



1



2



1. Keski viikkoisin opiskelijat järjestävät klubi-illan muisti- ja pitkäaikaissairaille asukkailla. Yhdessä pelataan bingoa ja muita seurapelejä tai kuunnellaan musiikkia. Joskus ihan vain jutellaan. 2. Illan bingoisäntänä on lähihoitajaopiskelija Akil Abdulrahim. 3. Jari Leppänen, lähi-

suuden sietokykyä, sillä opiskelijoilla on erilaisia kulttuuri- taustoja ja ikähaitari on laaja, 16–52. Suurin osa asukkaista on kuitenkin nuoria aikuisia.

– Asukkaana on pari vanhempaa miestä, jotka ovat sopeutuneet porukkaan luontevasti. Kun hanasta ei tullut vettä, löytyi heti ammattitaitoa, mitä sille pitää tehdä.

Kivisaaren mukaan yhteisöasuminen on sujunut sopuisasti. Välillä on pitänyt vain muistuttaa yhteisten tilojen siivoamisesta. Säännöt ovat samanlaiset kuin missä tahansa muusakin kerrostaloasunnossa. Vieraat ovat tervetulleita, mutta ylen määrin ei saa meluta.

Vuokra on kuukaudessa 350 euroa. Lisäksi opiskelijat sitoutuvat työskentelemään yhteisön hyväksi. Kivisaari sopii työtehtävistä ja -ajoista opiskelijoiden kanssa. Minimivaatimus työskentelylle on 20 tuntia kuukaudessa, mutta monet viettävät talon asukkaiden kanssa enemmän aikaa.

– Kannustamme opiskelijoita spontaanisuuteen. Jos itsellä on tylsää, voi tulla asuinkerrokseen juttelemaan tai lähteä ulkoilemaan asukkaan kanssa. Täällä ei tarvitse tuntea itseänsä koskaan yksinäiseksi.

TAIDOT KÄYTTÖÖN

Tuulia Kivisaaren mukaan opiskelijoilta ei vaadita hoitoalan ammattitaitoa, mutta hyvistä vuorovaikutustaidoista on apua muistisairaiden kanssa työskennellessä.

– Monelle tämä on ensimmäinen kerta, kun on tekemisissä muistisaira kanssa. Joiltakin kohtaaminen sujuu luon-

tevasti alusta alkaen, toiset tarvitsevat enemmän kannustusta ja rohkeisuutta.

Suurin osa asukkaista on sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, mutta joukossa on myös muiden alojen opiskelijoita. Hoitoalalle suuntautuminen ei ole asumisen edellytys.

– Lähihoitajaopiskelijat saavat täällä luontevaa harjoittelua tulevaisuuden ammattia varten. He eivät kuitenkaan osallistu varsinaiseen hoitotyöhön, ellei opiskelija sitä erityisesti toivo. Silloinkin edellytyksenä on se, että hän on ollut jo työssäoppimisjaksoilla. Missään tilanteessa opiskelijoita ei lasketa työntekijävahvuuteen.

Opiskelijat järjestävät viriketoimintaa, vievät asukkaita ulos tai seurustelevat heidän kanssaan. Jotkut ovat käyneet asukkaiden kanssa keilaamassa, elokuvissa ja jääkiekko-ottelussa.

– Sekin on tärkeää, että opiskelija istahtaa muisti- tai pitkäaikaissairaaseen viereen ilman mitään kiirettä. Muistisaira rauhoittuu se, että joku on hänen vierellään ja kertoo, ettei ole mitään hätää.

Opiskelijat saavat vaikuttaa työtehtäviinsä.

– Jos ei pidä taitoja kannen alla piilossa, ne hyödynnetään täällä. Esimerkiksi musikaalinen opiskelija soittaa kitaraa ja laulaa asukkaiden kanssa.

Muisti- ja pitkäaikaissairaiden omaisilta on tullut myönteistä palautetta yhteisöasumisesta.

– He ymmärtävät opiskelijoiden tuovan lisäarvoa. Vaikka muistisairas ei muistaisi käyneensä missään tai tehneensä mitään erityistä, hyvä olo kuitenkin säilyy tekemisen jälkeen.



hoitajaopiskelija Nikita Rytkönen ja Ilkka Suonpää jännittävät, kuka on pelin voittaja. Palkintona on suklaata. **4.** Sosionomi Tuulia Kivisaari laittaa Ilkka Suonpään tukan kuntoon kuvausta varten.

Myös henkilökunta on ottanut opiskelijat ilomielin vastaan.
– Opiskelijat ovat heille mahdollisuus ja lisäapu. Esimerkiksi ruoanjaossa apukäsistä ollaan kiitollisia.

VARMUUS KASVAA

Iina Ojaselle Sanervakodin asunto on ensimmäinen oma koti. Hän on viime kevään ylioppilas, joten viime kesänä itsenäistyminen tuntui ajankohtaiselta.

Ojanen haki ensin nuorisoasuntoa. Kun hän kuuli Sanervakodin asunnoista ja kävi tutustumassa paikan päällä, hän päätti hakea asuntoa.

Hän on ollut tyytyväinen valintaansa: vuokra on kohutuullinen Helsingin vuokratasoon verrattuna, tehdyistä työtunneista saa opintopisteitä tutkintoon ja varmuus kohdata erilaisia ihmisiä kasvaa koko ajan.

Ojaselle tuli yllätyksenä tieto siitä, että muistisairaus voi puhjeta jo työssä. Hänestä tuntui aluksi surulliselta se, ettei muistisairas muista kuin hetken, mitä hän on juuri tehnyt. Muistisairaiden kohtaaminen on ollut hänelle uusi haaste.

– Aluksi asukkaat katsoivat, kuka tuo tyttö on. Mietin hetken, onko minusta tähän työhön. Kun tervehdin rohkeasti ja esittäydin, yhdessäolo alkoi sujua.

Viime syksynä Ojasella oli ensimmäinen työssäoppimiskoko vanhusen palvelutalossa.

– Täällä saatu kokemus antoi pohjaa sille. Viihdyin siellä, mutta kiire oli stressaavaa. Hoitajilla oli suuri määrä asukkai-

ta vastuullaan, eikä jutteleminen ollut aina aikaa, vaikka näki, että asukas olisi sitä kaivannut.

Aiemmin Ojanen on ollut kesätoissa asiakaspalvelussa ja kaupassa. Hoitoala oli hänelle vieraampi, mutta kokemusta on kertynyt kuitenkin lasten hoitamisesta.

Tulevaisuuden haaveena Ojasella on työ sairaalassa. Hän kertoo, että osaamisaloista hän valitsee joko kuntoutuksen tai hoidon- ja huolenpidon. Suunnitelmissa on myös opintojen jatkaminen sairaanhoitajaksi.

Ojanen pitää Sanervakodin yhteisöllisyydestä, vaikka hän on mielestään hieman ujo.

– Olen rohkaistunut täällä asuessa. Tykkään mennä sosiaaliin tilanteisiin. Ennen saatoin miettiä, onko pakko osallistua.

Ojanen toivoo, että tällainen yhteisöasuminen lisääntyisi.

– Palvelutalot voisivat tarjota muutamaa asuntoa opiskelijoille. Siitä hyötyisivät asukkaat ja opiskelijat.

Tuulia Kivisaari on samaa mieltä. Hänen mielestään yhteisöasuminen hoitoalan yksikössä vaatii kuitenkin sitä, että koko henkilökunta sitoutuu asiaan ja jollakin on päävastuu opiskelijoista.

– Tällainen asuminen on oivallinen ratkaisu yhteisölliselle ihmiselle. Toivon, että vanhainkaista yhteisöllisyyttä tulisi jälleen enemmän. ■



KLIKKAA IINA OJASEN KOTIIN
SÄHKÖISESSÄ LEHDESSÄ



LAPSEKKAAT VELI- JA SISKOKULLAT

Veteraani Hannes Hynönen nousi suomalaisten tietoon vuoden 2014 itsenäisyyspäivän juhlien ansiosta. Tämä tavalliseen mustaan pukuun pukeutunut 101-vuotias mies oli Presidentinlinnan juhlien suurin tähti. Iloisuus, huumori, kolme kovissa oloissa ansaittua kunniamerkkiä ja korkea ikä nostivat hänet juhlien ehdottomaksi sankariksi. Pitkän elämänsä salaisuudeksi Hannes Hynönen kertoi loputtoman uteliaisuutensa eli jatkuvan halunsa nähdä ja kokea uutta. Hän sanoi elävänsä kuin utelias pikkupoika. Veitikkamaisuus tuli esille hänen olemuksessaan ja puheissaan Linnan juhliessakin. Hänestä myös kuvastui hersyvä ja myönteinen asenne elämään.

Pitkäikäisyyttä koskevat tutkimukset ovat jo vuosikymmeniä siten osoittaneet myönteisen ja opinhaluisen elämänasenteen ennakoivan pitkää ikää. Perintötekijät, hyvät ystävyssuhteet ja myönteiset terveystavat eli liikunta, tupakoimattomuus, kohtuullisuus rasvojen ja alkoholin käytössä, kasvispainotteinen ruokavalio sekä lihavuuden välttäminen kuuluvat muihin korkean iän saavuttamista ennustaviin tekijöihin. Näiden muiden tekijöiden osuudesta toimintakykyiseen vanhuuteen on kirjoitettu ja puhuttu paljon. Elämänasenteen merkitys on

unohtunut keskusteluissa. Iloisilla puheillaan Hannes Hynönen paljasti tärkeän pitkäikäisyyden salaisuuden meille suomalaisille. Samalla hän osoitti sen, että lapsekas mielikuvitus, kiinnostuneisuus, oppimishalu ja myönteisyys kuuluvat laadukkaaseen elämän perusteisiin.

Lapset ovat loputtoman opinhaluisia, uteliaita ja kaikesta uudesta kiinnostuneita. Heidän mielikuvituksensa etsii uusia kohteita jatkuvasti. Hannes Hynönen puhui näiden lapsenomaisten piirteiden säilyttämisen merkityksestä. Samanlaisen veitikkamaisen opinhaluisuuden ja rikkaan mielikuvituksen tärkeydestä kertoo arkkiatri Arvo Ylpön käyttäytymisestä kuulemani juttu. Kerrotaan, että tämä lasten sairauksien hoidon pioneeri kyllästyi kuuntelemaan juhlapuheita istuessaan lääkäriseuran illallisjuhlassa lähes 100-vuotiaana. Pitkästyneen arkkiatrin sanotaan ryhtyneen nostelemaan lähellään istuvien naisten pitkien juhlapukujen hameenhelmoja ja kutittelemaan naisten säääriä sormillaan ja ruokailuvälineiden avulla. Näiden kahden vanhan miehen käyttäytyminen tuo esille senkin, että lapsekkuus ja veitikkamaisuus eivät ole muistisairauden tai älyllisten kykyjen heikkenemisen merkkejä.

Aikuistuminen vaatii sopeutumista yhteiskunnan sääntöihin ja normeihin. Tässä kehitysvaiheessa voimme kadottaa lapsekkaan uteliaisuuden. Elämän myönteisten piirteiden havaitseminen ei ole helppoa kiireen, stressin ja huolten painaessa mieltä nykyisessä yhteiskunnassa, jonka tiedotusvälineet täyttävät kielteisistä uutisista. Niinpä saatamme unohtaa mielikuvituksen, myönteisyyden ja uteliaan oppimisen merkityksen elämänilon perustana.

Maassamme on paljon Hynösen ja Ylpön kaltaisia mielikuvitukseltaan rikkaita ja elämästä uteliaita vanhoja ihmisiä. Otetaan oppia näiden veli- ja siskokultien elämän taidoista. ■



Yhteistyöllä vaalivoittoon

Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaalit käydään suhteellisena vaalina, ja ehdokkaat voivat solmia vaaliliittoja keskenään. Ehdokkaiden kannattaakin verkostoitua ja yhteistyössä siivittää toinen toisensa vaalivoittoon.

Suhteellisessa vaalissa vaaliliiton toisen tai toisten ehdokkaiden kanssa muodostanut ehdokas hyöttyy kaikkien vaaliliiton ehdokkaiden saamista äänistä. Vaaliliittoon kuuluva ehdokas voi siis tulla valituksi pienemmällä henkilökohtaisella äänimäärällä kuin yksittäinen ehdokas. Paras tapa menestyä vaaleissa onkin verkostoituminen ja vaaliliiton muodostaminen.

Sinun kannattaa siis kysellä muilta vaalipiirisi ehdokkailta, haluavatko he solmia kanssasi vaaliliiton. Itse vaaliliittosopimuksen tekevät ehdokkaat

asettajat ehdokkaiden suostumuksella. Mallisopimus löytyy *Joka jäsenen vaaliooppaan* sivulta 7 ja lomakkeen voi tulostaa kätevästi SuPerin verkkosivujen vaaliosioista. Kannattaa muistaa, että voit kuulua vain yhteen vaaliliittoon.

Vaaliliitolle kannattaa valita nimi, joka kuvaa sitä. Nimi voi liittyä esimerkiksi yhteiseen työpaikkaan, paikkakuntaan tai vaaliliiton jäsenten ammattinimikkeeseen.

Vaaliliiton muodostamiseen tarvitaan vähintään kaksi ehdokasta, mutta mitä enemmän vaaliliitossa on ehdokkaita, sitä enemmän siinä olevat hyöttyvät toistensa äänistä. Enimmäismäärä taas on kaksi kertaa niin monta ehdokasta kuin vaalipiiristä valitaan ehdokkaita liittokokousedustajiksi. Vaalipiirisi paikkamäärän näet oheisesta taulukosta.

Luontevia vaaliliittokumppaneita ovat tietenkin ehdokkaat, joiden näkemykset ovat samoilla linjoilla kuin omasi. Voit kuitenkin aina itse päättää mihin vaaliliittoon haluat liittyä vai



8.–9.6.2016

*Sinun liittosi.
Sinä päätät.*

teetkö vaalityösi mieluiten itsenäisenä ehdokkaana.

Kaikki liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaaleihin liittyvät lomakkeet on lähetettävä liiton toimistoon viimeistään 12. helmikuuta. ■

Liittohallitusvaalien
ehdokasasettelu on
päättynyt. Vaalipiirien
yhteiset ehdokkaat valitaan
vaalipiirikokouksissa
27.2.2016.

Paikkajaot vaalipiireittäin 2016

VAALIPIIRI	LIITTOKOKOUSEDUSTAJAT	EDUSTAJISTO	LIITTOHALLITUS, VARSINAISET JÄSENET	LIITTOHALLITUS, VARAJÄSENET
1 Uusimaa	34	7	2	2
2 Varsinais-Suomi ja Satakunta	22	5	2	2
3 Häme, Pirkanmaa ja Keski-Suomi	43	10	4	4
4 Kymi ja Etelä-Savo	19	4	1	1
5 Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala	20	4	1	1
6 Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa	20	4	1	1
7 Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu	21	4	1	2 (myös ruotsinkielisen vara)
8 Lappi	8	1	1	1
9 Ahvenanmaa	1	1		
Ruotsinkieliset			1	
YHTEENSÄ	188	40	14	14

1/16

EHDOKKUUS LIITTOKOKOUSEDUSTAJIEN JA EDUSTAJISTON VAALISSA

2/16

MUISTA VERKOSTOITUA! VIELÄ EHDIT EHDOLLE TAI VAALI LIITTOON

3/16

KÄYTÄ ÄÄNTÄSI SUPERIN VAALEISSA 16. MAALISKUUTA ALKAEN



Lääkkeen säilyvyysolosuhteilla on väliä

Lääkkeen säilyvyydellä tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana lääkevalmisteen pitää säilyttää samat ominaisuudet, esimerkiksi riittävä pitoisuus, teho ja turvallisuus, jotka sillä oli valmistushetkellä. Lääkkeen säilyvyys on rajallista eli lääkeaine ja myös apuaineet hajoavat vähitellen. Lääkkeen säilyvyys tutkitaan alkuperäispakkauksessa tietyissä lämpötiloissa ja kosteuksissa. Näiden tutkimusten perusteella lääkevalmistelle määritetään sopivat säilytysolosuhteet ja kesto aika. Lääkkeiden säilytyslämpötilat ovat:

- huoneenlämpö: alle +30 °C tai alle +25 °C
- jääkaappi: +2 °C – +8 °C
- pakastin: alle -15 °C

SÄILYVYYDEN LAJIT

Lääkevalmisteen säilyvyyden lajeja ovat kemiallinen, fysikaalinen, mikrobiologinen, terapeuttinen ja toksikologinen säilyvyys. Säilyvyyteen vaikuttavat lämpö, valo, ilman suhteellinen kosteus ja ilman kaasut eli happi ja hiilidioksidi. Lääkevalmisteen altistuessa korkean tai matalan lämpötilan, valon, ilman hapen, kuivuuden ja kosteuden vaikutuksille monet hajoamisreaktiot nopeutuvat, jolloin lääkkeen teho saattaa laskea. Kontaminoituneeseen valmistukseen voi syntyä toksisia aineenvaihduntatuotteita tai valmisteen epäpuhtaudet voivat aiheuttaa allergisia tai muita vahingollisia reaktioita.

LÄÄKEVALMISTEIDEN KÄYTTÖPÄIVÄMÄÄRIEN MERKINNÄT

Lääkepakkauksissa oleva lääkevalmisteen viimeinen käyttöpäivämäärä merkitään pääsääntöisesti merkinnällä *Käyt. viim.*

(*Anv. senast, Utg. dat., Exp.*). Tällöin lääkevalmiste on käytökelpoinen mainitun käyttöpäivämäärän loppuun. Joissakin lääkepakkauksissa voi olla vielä merkintä *Käyt. ennen* (*Anv. före*). Tällöin lääkevalmiste on käytettävä ennen mainittua käyttöpäivämäärää.

- pakkauksessa merkintä *Käyt. viim. 05/2016*, viimeinen käyttöpäivämäärä 31.5.2016
- pakkauksessa merkintä *Käyt. ennen 05/2016*, viimeinen käyttöpäivämäärä 30.4.2016

LÄÄKEVALMISTEEN SÄILYVYYS ALKUPERÄISPAKKAUKSEN ULKOPUOLELLA

Lääkkeitä jaetaan dosetteihin, annosjakelupusseihin ja mittamukeihin, jolloin ne eivät ole enää alkuperäispakkauksissaan. Säilyvyytutkimukset eivät takaa valmisteen säilyvyyttä, kun se poistetaan alkuperäispakkauksesta. Läpinäkyvissä astioissa olevat lääkevalmisteet altistuvat valolle, kosteudelle ja hapelle. Valmisteen säilyvyys alkuperäispakkauksen ulkopuolella pitää aina selvittää valmistekohtaisesti. Yleisesti lääkevalmisteen säilyvyys riippuen esimerkiksi annosjakelupussissa on 1–4 viikkoa. Valmiiksi jaetut lääkkeet on säilytettävä suojassa valolta, kosteudelta, lämmöltä ja jäätymiseltä.

ESIMERKKEJÄ KOSTEUDEN VAIKUTUKSESTA SÄILYVYYTEEN

Oxycodon HCl Accord -depottabletti sisältää apuaineena karmelloosinatriumia, joka on herkkä kosteudelle. Valmisteen lämpäinoliuskana on suunniteltu siten, että kosteus ei pääse vaikuttamaan depottabletin säilyvyyteen. Jos tablettia ei säilytetä alkuperäispakkauksessa, kosteuden vaikutuksesta se voi tur-

vota ja haljeta. Dosetti tai vastaava astia ei aina riitä suojaamaan depottablettia riittävästi kosteudelta. Kostunut ja haljennut tabletti ei enää vaikuta niin kuin pitäisi eikä sitä voi enää käyttää (ks. kuva 1).

Tranemax kapselin sisältämä karpalojauhe on herkkä kosteudelle. Annosjakelupussissa tai dosetissa kapselin sisältö voi kovettua, kutistua ja väri tummua. Jauheen kovettuminen kosteuden ja lämmön vaikutuksesta ei kuitenkaan vie tehoa. Kapseli on vielä käyttökelpoinen (ks. kuva 2).

AVATUT PAKKAUKSET

Lääkevalmisteen pakkauksesta, pakkausasettelista tai valmisteyhteenvedosta tarkistetaan, onko valmistaja antanut ohjeita avatun pakkauksen säilyvyydestä. Lääkkeiden säilyvyyteen avatuissa pakkauksissa vaikuttavat muun muassa miten, millaisissa tiloissa ja millä välineillä lääkevalmistetta on käsitelty sekä säilytysolosuhteet. Pakkausmateriaali ja muun muassa injektioipullojen lävistysten lukumäärä vaikuttavat säilyvyyteen. Aseptisilla työtavoilla on tärkeä merkitys varsinkin steriilien lääkevalmisteiden säilyvyydelle, sillä mikrobiologisen kontaminaation aiheuttajana on useimmiten lääkevalmisteen käsitelijä. Pakkauksen avaamispäivä on kirjattava sellaisiin pakkauksiin, joilla on avaamisen jälkeen rajattu säilyvyys. Tällaisia valmisteita ovat muun muassa insuliinit, silmä-, korva- ja nenätipat, oraalinesteet, inhalaationesteet, nitrot ja voiteet.

ESIMERKKI AVATUN PAKKAUKSEN SÄILYVYYDESTÄ

B1-vitamiinia sisältävä Neuramin 50 mg/ml -injektionesteen pakkaukoko on 50 ml. Tavallinen kerta-annos on 2–5 ml. Liuos sisältää säilytysaineita. Lävistetyin injektioipullon säilyvyyttä ei mainita valmisteyhteenvedossa. Avatun pakkauksen säilyvyys on selvittettävä erikseen.

YHTEENVETO LÄÄKEVALMISTEIDEN SÄILYVYYDEN TAKAAMISEKSI

Lääkkeet säilyvät parhaiten alkuperäispakkauksessaan, joka suljetaan huolellisesti käytön jälkeen. Noudatetaan valmistajan antamia säilytysohjeita. Jos lääkkeen säilytyslämpötilaa ei ole erikseen mainittu, se säilytetään huoneenlämmössä. Jos lääkevalmistetta ei ole ohjeistettu säilytettäväksi edes avattuna jääkaapissa, ei sitä saa sinne laittaa. Lääkkeet eivät saa jäätyä tai sulaa, eivätkä ne kestä suuria lämmönvaihteluja.

Avattuihin pakkauksiin merkitään avaamispäivämäärä. Lääkepakkaukset säilytetään suojassa valolta ja kosteudelta, myös dosetit ja annosjakelupussit. Kotona lääkkeiden paras säilytyspaikka on umpinainen lukollinen lääkekaappi, jota ei sijoiteta kosteisiin tiloihin. Laitoksissa lääkkeet säilytetään lukollisissa lääkeliikenne- ja lääkeliikennekaapeissa. Laitoksissa lääkkeiden säilytyslämpötiloja on myös seurattava ja ne on dokumentoitava. Väärin säilytetyn valmisteen käyttökelpoisuus on selvittettävä aina tapauskohtaisesti. Vanhentuneet lääkkeet vietään apteekkiin hävitettäväksi. ■

KATJA OJANPERÄ
PROVIISORI, LHKA
HOIVAKOTIFARMASIA RY

KUVA 1. Kosteuden vaikutuksesta haljennut Oxycodon HCl Accord -depottabletti, kun se on säilytetty lääkemukissa alle vuorokauden.

KUVA 2. Vasemmalla: kapseli on säilytetty viikon ajan avoimessa astiassa päivänvalossa. Keskellä: kapseli (avattu) on säilytetty viikon ajan annosjakelupussissa valolta suojassa. Oikealla: kapseli suoraan alkuperäispakkauksesta.

NEURAMIN 50 MG/ML INJEKTIONESTEEN SÄILYVYYS

Avaamaton

- säilytys huoneenlämmössä (alle +25 °C), valolta suojassa
- viimeinen käyttöaika ilmoitettu pakkauksessa

Lävistetty

- 7 vuorokautta jääkaapissa, kun käytetään useammalle potilaalle
- 28 vuorokautta jääkaapissa, kun käytetään yhdelle potilaalle
- valolta suojassa
- lävistys tehty aseptisesti (ohuella neulalla)
- säilytys ilman neulaa/annostelukorkkia
- avaamispäivämäärä on merkitty selvästi
- valmisteessa ei ole silmämääräisesti havaittavia muutoksia (väri, sameus, kaasu)



Lääkelaastareiden kiinnityksestä

Joulukuun 2015 numerossa julkaistussa Lääkehoito-sarjan osassa 3/11 käsiteltiin lääkelaastareita. Laastareiden kiinnitystä selventävässä taulukossa sarakkeessa *Samaa kiinnityspaikkaa saa käyttää* kerrotaan lääkekohtaisesti se aika, jonka kuluttua aikaisintaan samaan paikkaan voi kiinnittää uuden lääkelaastarin.



KYSY LÄÄKKEISTÄ

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

ASTMA HALLINTAAN

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA INGIMAGE

Astmaa sairastava tottuu helposti oireisiinsa, mutta yskä, hengityksen vinkuminen ja hengenahdistus paljastavat, ettei tauti ole hallinnassa. Syy voi olla väärässä lääkkeenottotekniikassa tai iän myötä heikentyneessä sisäänhengityksen voimassa.

Allergia- ja astmaliitto muistuttaa, että astma pysyy hallinnassa pienillä arkipäiväisillä asioilla. Hyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoilla, mutta säännöllinen lääkitys on astman hoidon perusta. Lääkkeenottotekniikankin on oltava oikea. Keuhkoputkistoon tarkoitettu lääke ei saa jäädä kielelle. Tekniikka voi kuitenkin vääristyä vuosien mitaan tai se on jo alun perin ollut pielesä. Lääkityksen tarvekin vaihtelee, sillä astma on aaltoileva sairaus.

Allergia- ja astmaliiton koulutuspäällikkö ja allergianeuvoja Anne Vuorenmaa kertoo, että etenkin ikääntyessä ihmisen sisäänhengityksen voimakkuus heikkenee. Tästä syystä hän kehottaa erityisesti vanhustyötä tekeviä tarkkailemaan, riittääkö astmaatikon sisäänhengityksen voima siihen, että lääkeaine menee keuhkoputkistoon, eikä jää suuhun.

Astman hoidossa säännöllisesti käytettävä lääke on kortisonipohjainen ja etenkin jauhemaisissa lääkkeissä niistä voi tulla suurilla annoksilla ja väärällä tekniikalla sivuvaikutuksia, kuten äänen käheyttä ja suuhun sieni-infektioita.

– On tärkeää hoitaa myös suuta ja hampaita ja ottaa lääkkeet oikeassa järjestyksessä. Ennen kortisonipohjaisen säännöllisesti otettavan lääkkeen inhaloimista on hampaat pestävä. Inhaloinnin jälkeen huuhdotaan suu vedellä kurlaten ja syljetään. Vettä ei saa niellä, Vuorenmaa muistuttaa.

Hän jatkaa, että lääkkeen vaihtumi-

nen toisesta muodosta toiseen voi aiheuttaa potilaalle väärinkäsityksiä, joten oireiden jatkuessa on syytä tarkistaa lääkkeenottotekniikka ja lääkkeiden toimivuus sekä keskustella hoitajan kanssa muista astman hallintaan vaikuttavista tekijöistä.

– Kapselimuotoinen lääke, joka on pääsääntöisesti tarkoitettu keuhkoah-
taumataudin hoitoon, on tyyppiesimerkki inhaloitavan lääkkeen virheellisestä käytöstä. Kapselia ei niellä, vaan se laitetaan inhalointilaitteeseen, jota kautta se hengitetään. Jos lääkettä ei osaa ottaa oikein, sen teho heikkenee huomattavasti.

ASTMA PITKITTÄÄ FLUNSSAA

Flunssakaudella astmaoireet usein voimistuvat ja flunssasta toipuminen pitkittyy. Jokaisella astmaatikolla tulisikin olla lääkärin antama kirjallinen ohje pahenemisvaiheen hoitoon.

– Kun astmaatikolle tulee flunssa, se tarkoittaa sitä, että astma on pahenemisvaiheessa. Lääkäri antaa kirjallisen ohjeen, miten potilas nostaa säännöllisesti käyttämiensä lääkkeiden määrää, missä vaiheessa ja kuinka paljon. On muistettava, ettei flunssa parane samoin kuin tervekeuhkoisilla, koska astmaatikolla on valmis tulehdustila keuhkoputkistossaan.

Myös astma ja tupakka ovat huono yhdistelmä. Koska tupakoitsijalla on jatkuva ärsytystila keuhkoissa, hän tarvitsee jopa puolet suurempia lääkeannoksia

kuin tupakoimaton. Tupakoinnista irti pääsyyn Vuorenmaa ei missään nimessä suosittele sähkö tupakkaa, sillä nesteidien sisällöistä ei ole tarkkaa tietoa. Niistä on löytynyt jopa syöpää aiheuttavia ainesosia. Muut keinot käyvät, eikä astmalääkitys estä vieroituslääkitystä tai nikotiinikorvaushoitoa.

HARRASTUKSISTA ELINVOIMAA

Maltillinen kuntoilu on hyvä tapa pitää astmaa hallinnassa, eikä rankkakaan kuntoilu ole kiellettyä, jos lääkitys on kunnossa ja astma hallinnassa. Avaavaa lääkettä voi ottaa ennaltaehkäisevästi ja se kannattaa pitää aina mukana.

– Astmaatikolta kiellettyjä ovat vuoristokiipeily ja sukellus. Nykyään ei olla eläinallergioissa niin mustavalkoisia kuin aikaisemmin, joten ratsastuskin sopii harrastukseksi. Voi olla, että heinäpöly ärsyttää, mutta jos ratsastaa ulkona ja vain piipahtaa tallilla, ongelmia tuskin tulee.

PAKKASKAUSI NÄKYI

Alkuvuoden pakkaskausi näkyy Allergia- ja astmaliiton toiminnassa. Puhelimet pirisevät, kun ihmiset kyselevät neuvoja.

– Jo pikkupakkanenkin voi pahentaa astmaatikon oireita. Ulkona liikkua kannattaa suojata nenä ja suu huivilla tai lapaskädellä.

– Myynnissä on hengitysilmalämmittimiä niin urheilijoille kuin astmaatikoille. Lämmittimen kennosto sitoo uloshengityksen lämmön ja kosteuttaa kuivan ja kylmän ilman. Pakkanen ei tarkoita kuitenkaan sitä, että jäädään sohvalle. Jokainen voi etsiä mukavan sisäliikuntalajin.

Kun pakkasista on selvitty, siitepölykausi alkaa vaivata. Vielä ei tiedetä, millainen tästä vuodesta on tulossa. Kevään lähetessä Allergia- ja astmaliitto on yhteydessä Metsäntutkimuslaitokseen, joka arvioi siitepölykautta norkolaskennalla.

– Allergikon kannattaa seurata oireitaan ja sitä, miten pärjää normaalin lääkitysten kanssa. Ensisijaisesti allergiaan tarjotaan paikallishoitona nenäsumutteita ja silmätippoja. Jos ne eivät riitä, käytetään antihistamiinitabletteja. Jos oireita on ollut aikaisemmin runsaasti, kannattaa seurata siitepölytiedotteita ja aloittaa lääkitys ajoissa. ■

**ULKONA LIIKKUESSA
KANNATTAA SUOJATA
NENÄ JA SUU HUIVILLA
TAI LAPASKÄDELLÄ.**

Desinfiointiaineisiin tulossa muutoksia lähivuosina

Terveysthuollon desinfiointiainevalikoimat saattavat muuttua lähivuosien aikana. Mahdolliset muutokset johtuvat siitä, että biosidivalmisteita markkinoivien yritysten on haettava tulevina vuosina markkinoilleen valmisteille lupa. Sitä haetaan Turvallisuus- ja kemikaalivirastosta Tukesista tai Euroopan kemikaalivirastosta ECHA:sta.

Lupamenettely koskee biosideja markkinoivia yrityksiä, mutta sen vaikutukset heijastuvat terveydenhuoltoon. Luvantaisiksi tulevat esimerkiksi terveydenhuollon käyttämät käsihuuhteet ja desinfioivat puhdistusaineet.

Ainevalikoimasta voi esimerkiksi poistua tuotteita eikä kaikkien valmisteiden saatavuutta voida taata pitkälle aikajaksolle. Valikoimaan saattaa tulla kokonaan uusia tuotteita ja valmisteiden hinnat saattavat nousta. Kun biosidivalmisteiden markkinat yhtenäistyvät Euroopan unionin alueella, Suomen markkinoille voi tulla myös uusia yrityksiä.

– Valmistajat voivat myös tehdä muutoksia tuotteiden koostumukseen. Lisäksi yritykset saattavat tarjota markkinoille erikoiseriä, joiden sallittu käyttöaika on loppumassa, kertoo ylitarkastaja Hannu T. Mattila Tukesista.

Tulevista muutoksista huolimatta desinfiointiaineiden valikoima terveydenhuollossa tulisi pitää laajana. Monipuolinen ainevalikoima pienentää sitä riskiä, että tietyille tehoaineille muodostuisi resistenttejä mikrobikantoja.

Lisäksi erilaiset käyttökohteet tarvitsevat erilaisia desinfiointiaineita. Pintojen desinfiointiin on tarjolla enemmän valmistevaihtoehtoja kuin käsien desinfiointiin. Mattilan mukaan markkinoilla voi olla tarvetta käsisidinfiointivalmisteille, joiden vaikutus perustuu muuhun kuin alkoholiin. Niiden pitäisi kuitenkin olla riittävän tehokkaita eivätkä ne saisi aiheuttaa liikaa ihoärsytystä tai ympäristökuormitusta.

– Desinfiointiainehankinnoissa on syytä kiinnittää huomiota myös pakkausmerkintöihin. Esimerkiksi paljon alkoholia sisältävät valmisteet ovat helposti syttyviä nesteitä ja ne on merkittävä uusien varoitusmerkintöjen mukaisesti.

Biosidit ovat kemiallisia aineita, valmisteita tai pieneliöitä, joilla tuhotaan, torjutaan tai tehdään haitattomaksi haitallisia eliöitä sekä estetään niiden vaikutusta ja rajoitetaan niiden esiintymistä. Lääkevalmisteet eivät ole biosideja vaan niitä säädellään omalla lainsäädännöllä. Terveysthuollossa osa biosidista aineista luetaan terveydenhuollon laitteisiin ja tarvikkeisiin, joiden valvonta kuuluu Valviralle.

– Jos desinfiointiaine on tarkoitettu ainoastaan terveydenhuollon laitteen, esimerkiksi endoskoopin, disin-

foimiseen ja tuote on CE-merkitty, biosidiasetus ei koske sitä. Monikäyttöiset desinfiointiaineet sen sijaan ovat biosideja. Rajanveto on vaikeaa myös viranomaisille, sillä siihen vaikuttavat muun muassa valmisteiden käyttötarkoitus ja markkinointiväittämät. On todennäköistä, että edessä on keskusteluja siitä, mitä lainsäädäntöä tiettyyn tuotteeseen sovelletaan, Mattila jatkaa.

TEHOAINEARVIOINNIT PARANTAVAT TURVALLISUUTTA

Biosidien tehoaineet arvioidaan, koska biosidivalmisteet voivat aiheuttaa riskejä ihmisille, eläimille ja ympäristölle. Perusteellisten arvioiden tarkoituksena on siis varmistaa, että valmisteet ovat riittävän turvallisia ja tehokkaita käyttötarkoitukseensa.

Yritys voi hakea lupaa biosidivalmisteelle, kun valmisteiden tehoaine on arvioitu ja Euroopan komissio on hyväksynyt tehoaineiden käyttötarkoitukseensa. Tehoainearviointit etenevät vähitellen ja kaikki tehoaineet arvioidaan vuoteen 2024 mennessä. Valmisteet eivät siis tule yhtä aikaa lupavelvoitteiden piiriin. Mikäli tehoainetta ei hyväksytty, sitä sisältävät valmisteet on vedettävä pois markkinoilta.

– Desinfiointi- ja puhdistusainehankinnoissa kannattaa varmistaa, että aineiden valmistaja on tietoinen biosidiasetuksen velvoitteista ja pystyy toimittamaan tuotetta koko sopimuskauden ajan, Mattila neuvo.

Tehoaineiden arviot valmistellaan EU-jäsenmaissa, Suomessa tehoainearviot tekee Tukes. Päätöksen tehoaineiden hyväksymisestä tai kieltämisestä tekee Euroopan komissio. Osa biosiditehoaineista on jo hyväksytty, ja valmisteita voidaan markkinoida lupaprosessin aikana. ■

MARKE HARKAS
TUKES



LUE LISÄÄ BIOSIDEISTÄ TUKESIN SIVUILTA





TYÖUUPUMUS VAANII HOITAJAA

TEKSTI MINNA LYHTY

Hoitotyö on riskialtteimpia aloja uupua työssään.
Siksi hoitajan kannattaa tarkkailla omaa jaksamistaan.
Kun tulee pitkäkestoista stressiä, sille on tehtävä jotakin
ennen kuin se muuttuu uupumukseksi.

Jos kaivat päivän ojaa, olet varmasti uupunut illalla. Tällainen uupumus kuitenkin todennäköisesti kaikkoo lepäämällä, syömällä hyvin ja nukkumalla kunnon yöunet. Venyttelystäkin saattaa olla apua. Mutta jos hoidat päivän ihmisiä: peset, puut, syötät, kuuntelet potilaan ja omaisten murheet, kirjaat, raportoit ja osallistut kehittämishankkeeseen, pelkkä lepo ei välttämättä palautakaan voimia.

Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin dosentti Marja-Liisa Mankan mukaan hoitajilla on suuri riski uupua, koska hoitotyössä psyykkinen kuormitus kytkeytyy fyysiseen rasitukseen.

– Fyysisen väsymyksen voi levätä pois, mutta psyykkisestä kuormituksesta on vaikeampi palautua. Vaikka lähtee töistä, pää tulee mukana kotiin. Vaatii ponnistelua, että pystyy irrottautumaan työstään henkisesti.

SuPerin useissa selvityksissä on käynyt ilmi, että monet hoitajat uupuvat työtaakkansa alle. Jotkut uupuvat työssään niin, että joutuvat sairauslomalle. Pahimmillaan työuupumuksesta ei toivu, vaan joutuu jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle.

Manka kertoo, että pitkäkestoinen stressi vaurioittaa aivoja monella tavalla.

– Kromosomien päissä sijaitsevien telomeerien lyheneminen liittyy normaaliin ikääntymiseen ja nopeutunut lyheneminen liittyy ennenaikaiseen ikääntymiseen. Esimerkiksi pitkäkestoinen stressi lyhentää niitä ennenaikaisesti. Stressin on todettu lisäävän myös muistisairauksia.

Uupumusriski kannattaa ottaa vakavasti, mielellään jo siinä vaiheessa, kun stressioireet ilmaantuvat. Pienestä, lyhytkestoisesta stressistä on hyötyä, sillä se saa ihmisen tekemään työnsä hyvin. Jos stressiä on kuitenkin paljon ja pitkäkestoisesti, se aiheuttaa kielteisiä reaktioita. Niitä ovat esimerkiksi jatkuva väsymys, huolestuminen, ärtyminen, jännittäminen, ahdistuminen ja pelot.

Stressin oire on myös se, että herää aamuyöllä pohtimaan työasioita, eikä saa enää unen päästä kiinni. Seuraava päivä menee väsymyksestä tokkuraisena.

Kuluttava stressi aiheuttaa fyysisiä oireita. Voi tulla päänsärkyä, lihasjännitystä, huimausta, sydämentykytystä, pahoinvointia, vatsavaivoja, hikoilua, toistuvia flunssia ja selkävaivoja. Pitkäkestoisella stressillä on havaittu yhteys myös moniin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetekseen ja sydänsairauksiin.

– Työperäinen stressi ei aiheuta yleisimpiä syöpiä, mutta voi välillisesti laukaista kroonisen tulehduksen, joka voi johtaa syöpään. ►

TURHA YRITTÄÄ MITÄÄN

Kun stressi jatkuu pitkään, se saattaa muuttua astetta pahemmaksi, työuupumukseksi. Uupunut ei koe enää työniloa ja työmotivaatio on kadonnut. Tulee myös muisti- ja oppimisvaikeuksia.

– Kun stressaantunut ihminen ei pysty nukkumaan riittävästi, hänen on vaikea oppia uutta. Yöunen aikana opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin, Manka sanoo.

Ihminen saattaa pelätä sairastuneensa muistisairauteen, kun huomaa, ettei muista asioita niin kuin aikaisemmin.

– Stressihormoni aiheuttaa sen, että työmuisti kutistuu. Mielessä ei pysty pitämään montaa asiaa kerrallaan.

Työuupumus heikentää ammatillista itsetuntoa. Ihminen ei koe olevansa yhtä aikaansaava kuin aiemmin. Olo on kokonaisvaltaisesti väsynyt, eikä väsymys hellitä lepäämällä. Kokemus työn mielekkyydestä katoaa. Hoitaja saattaa alkaa tehdä työtään mekaanisesti kohtaamatta potilasta aidosti. Myös kyynisyys on vaarana.

– Uupunut saattaa ajatella, että on turha yrittää muuttaa mitään, koska en ole ennenkään voinut vaikuttaa asioihin. Hän kokee, ettei hänen mielipidettään kuunnella.

Työuupumus kehittyä, kun yksilö tai työyhteisö ei löydä ratkaisua kuormittavaan asiaan. Näitä ovat esimerkiksi niukat resurssit, kohtuuttomat vaatimukset, työn hallinnan puute, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäreilu kohtelu, arvostuksen puute tai epäselvä työnjako.

Kaikki eivät kuitenkaan ajaudu työuupumukseen, vaikka työolosuhteet olisivat kehnot. Mankan mukaan tunnolliset ihmiset ovat suurimmassa uupumusvaarassa.

– Heidän sisäiset komentajansa käskevät olla kilttejä ja puuttumatta asioihin. He saattavat hakea muilta hyväksyntää kiltteydelleen.

Hoitoalan työpaikalla tunnollisia työntekijöitä on yleensä useampi.

– Hoitajat haluavat tehdä työnsä perusteellisesti, jotta hoito tuottaa tulosta. Potilaan hyvä kohtelu ja hyvän tekemisen eetos ovat syvällä hoitotyön etiikassa. Kun tulee uusia käytänteitä ja työn määrä kasvaa, potilastyölle ei jää aikaa yhtä paljon kuin aiemmin. Hoitajia kuormittaa se, jos he eivät voi tehdä työtään oman etiikkansa mukaan.

JONKIN ON MUUTUTTAVA

Kun stressiä on paljon tai kokee uupuvansa, mitä voi tehdä? Marja-Liisa Mankan mukaan ensiksi täytyy pohtia, mitä voi itse tehdä tilanteelle.

– Jokainen voi kasvattaa psykologista pääomaansa, johon kuuluvat itseluottamus, toiveikkuus, optimismi ja sitkeys. Nämä ovat yhteydessä parempaan suoriutumiseen työssä, työtyytyväisyyteen ja sitoutumiseen.

Jos töissä on rankkaa, vapaa-ajan merkitys korostuu. Mielekkäät harrastukset ja ystävien sekä perheen kanssa vietetyt mukavat hetket kasvattavat voimavaroja.

Jos kuormitus syntyy kehuista työolosuhteista, kannattaa kävellä rohkeasti esimiehen juttusille. Esimies voi puuttua asioihin vain, jos hän saa tiedon ongelmista. Jos ei pysty avoimesti puhumaan esimiehen tai työkavereiden kanssa, tukea voi hakea luottamusmieheltä, työturvallisuusvaltuutetulta tai työterveydenhuollosta.

Marja-Liisa Mankan ajatuksia hyvinvoinnista:

1. Pidä yhteyttä tärkeisiin ihmisiisi ja anna heille aikaa.
2. Ole aktiivinen: kävele, juokse, pelaa, mutta sovita treeni kuntotasoosi, niin nautit siitä.
3. Pidä silmäsi avoinna: kiinnitä huomio epätavalliseen, kauneuteen, nauti hetkestä ja positiivisista poikkeamista. Hulluttele vailla tulostavoitteita.
4. Opi joka päivä: kokeile uutta, ota uusi vastuu työssäsi ja haaste, josta nautit. Tai aloita uusi harrastus.
5. Ole antelias: yllätä ystäväsi tai ventovieras, kiitä, hymyile ja harrasta hyväntekeväisyyttä. Se tulee moninkertaisena takaisin.

TYÖUUPUMUS HEIKENTÄÄ AMMATILLISTA ITSETUNTOA. IHMINEN EI KOE OLEVANSA YHTÄ AIKAANSAAVA KUIN AIEMMIN.

– Jos joutuu sairauslomalle, tärkeintä on levätä ensin. Pikku hiljaa voi etsiä keskusteluapua, tarkastella omia ajattelutapoja ja rakentaa uudenlaisia käyttäytymismalleja. Uupumukseen liittyy usein masennus ja synkkyys. Luonnossa liikkuminen on suositeltavaa, koska se tuo positiivista fiilistä. Tärkeää on myös nukkua riittävästi ja opetella rentoutumaan.

Kun joku työyhteisöstä joutuu sairauslomalle uupumuksen vuoksi, jonkin pitäisi muuttua työpaikalla. Jos kaikki pyörii niin kuin ennenkin uupuneen palatessa töihin, on todennäköistä, että hän joutuu jäämään sairauslomalle uudelleen.

– Jos työtä on yksinkertaisesti liikaa, pitää yhdessä pohtia, voiko jotain jättää tekemättä tai tehdä eri tavalla. Usein työpaikalla uraudutaan rutiineihin. Sekin voi helpottaa, että työt jaetaan uudella tavalla sen mukaan, mistä kukin pitää. Tällöin voidaan puhua työn tuunauksesta.

PRINSESSAN KRUUNUJA JA MARTTYYRIVIITTOJA

Marja-Liisa Mankan mukaan työkavereiden arvostaminen ennaltaehkäisee uupumusta ja lisää työtehoa.

– Jos kokee olevansa arvostettu työntekijä, jaksaa työssään paremmin, vaikka työtä olisikin paljon. Nykyään kiusaamiseen haaskaantuu hirveästi resursseja. Kun pinna on kireällä stressin vuoksi, kiusaaminen lisääntyy. Paljon auttaisi se, että osaisimme olla toistemme kanssa ihmisiksi.

Työyhteisön kaikki jäsenet vaikuttavat työpaikan ilma-

piiriin. Jokaisen pitäisi miettiä, millaista mielialaa ympärilleen levittää.

– Jos tulee töihin asenteella, että taas pitää jaksaa katsella näitä naamoja, päivästä ei varmasti tule mukava. Tunteilla kun on tapana tarttua, joten kohta kaikki ovat pahalla päällä, Manka varoittaa.

Kun ilmapiiri on hyvä, työntekijät selviytyvät isostakin kuormituksesta. Työntekijät voivat kehittää tapoja, jotka parantavat työssä jaksamista. Manka kertoo pari esimerkkiä huumorin käyttämisestä:

– Yhdessä hoitoalan työpaikassa sai laittaa päähänsä prinsessan kruunun, jos oli tullut töihin huonoissa voimavaroissa. Muut tiesivät kohdella häntä silloin erityisen arvostavasti. Toisella työpaikalla oli marttyyrin viitta, jonka sai pukea, kun tuntui oikein rankalta.

Joskus työilmapiiriä parantaa se, että uskalletaan puhua asioista suoraan. Yhdessä voidaan pohtia esimerkiksi sitä, mit-

kä asiat syövät voimia ja mitkä ovat pelisäännöt. Kielteistä palautetta ei kuitenkaan kannata antaa isossa ryhmässä, vaan se pitää antaa rakentavasti asianomaisten kesken.

Manka korostaa sitä, että uupumuksen ehkäisemisessä tai siitä toipumisesta on tärkeää keskittyä voimavarojen kasvatamiseen, ei ongelmien märehtimiseen.

– Työvuoron voi aloittaa sillä, että sanotaan ääneen asioita, joissa olemme onnistuneet. Toisten tsemppaaminen on valtavan tärkeää. ■

AIHEESTA LISÄÄ:

MARJA-LIISA MANKA: STRESSIKIRJA – MISTÄ VIRTAA? TALENTUM 2015.

MARJA-LIISA MANKA: TYÖNILO. WSOYPRO OY 2011.



MITEN PUNAISELLA STRESSIMITTARISI ON? KLIKKA
TYÖTERVEYSLAITOKSEN STRESSITESTIIN





SUPER ON SININEN TIUKERI

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA INGIMAGE

Liiton nuoret jäsenet mieltävät SuPerin suurena notkeana kissaeläimenä, joka huolehtii heistä kuin pennuistaan. Näistä poikasista löytyy valtavasti intoa ja energiaa, samoin kuin liiton kaikenikäisistä opiskelijajäsenistäkin. Tämä energia otetaan yhteiseen käyttöön.

SuPerin opiskelija-asiamiehet Tanja Oksanen ja Tico Svart tekivät viime vuoden lopulla kaksi jäsenkyselyä lähettämällä linkin kyselyyn sähköpostitse. Sähköposti olikin vastaajien mielestä paras tapa tavoittaa heidät ja toinen oli Facebook. Myös SuPerin verkkosivuja seurataan aktiivisesti.

Toinen näistä kyselyistä suunnattiin SuPerin opiskelijajäsenille ja siinä kysyttiin liiton palveluiden lisäksi muun muassa myös opiskelusta. Tähän saatiin vastauksia opiskelujen kaikissa vaiheissa olevilta ja vastanneiden ikäjakauma oli 16:sta liki 60:een.

Toisessa kyselyssä selviteltiin mielipiteitä liiton toiminnasta viiden viimeisimmän vuoden aikana valmistuneilta 18–35-vuotiailta superilaisilta. Kummassakin kyselyssä SuPerille annettu palaute oli mahtavan positiivista.

HALU HOITOALALLE ON VAHVA

Tico Svart kertoo, että opiskelijajäsenkyselyyn vastanneista suurin osa suoritti lähihoitajatutkintoa ammatillisessa peruskoulutuksessa, mutta mukana oli myös paljon työllisyystilanteen vuoksi ammatinvaihtajia. Lisäksi avoimista vastauksista ilmeni, että suuri osa oppisopimusopiskelijoista oli työskennellyt työnantajan palveluksessa ilman mitään hoitoalan koulutusta tai tehnyt hoiva-avustajan töitä, ja työnantaja oli mahdollistanut oppisopimuskoulutuksen lähihoitajaksi.

– Vastanneissa oli myös opiskelijoita, joilla oli pitkä ura takanaan esimerkiksi toimistotyössä. He kertoivat kaipaavansa työhönsä vaihtelevuutta, ihmisläheisyyttä sekä haasteita. Näkisin, että tulevaisuuden lähihoitajat ovat äärimmäisen motivoituneita ja hyvän ammatti-identiteetin omaavia sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisia!

Svart jatkaa, että myös lähipiiristä saadut suositukset amatista ja hyvät jatkokoulutusmahdollisuudet olivat olleet monelle kannustin lähteä opiskelemaan alalle. Kyselyyn vastanneet kokivat opiskelun vastanneen odotuksia melko hyvin. Yli puolet kertoi opiskelujen vastanneen täysin odotuksia. Avoimissa vastauksissa kerrottiin oletusten jopa ylittyneen reilusti opiskelujen myötä. Myös opintojen eteneminen oli lisännyt entisestään kiinnostusta hoitoalaan.

– Avoimissa vastauksissa opiskelijat nostivat esiin työssäoppimisen haasteita. Toivoisinkin, että heitä pidettäisiin työpaikoilla tulevaisuuden kollegoina, joille mainostetaan omaa alaa ja työpaikkaa.

SuPerin toiminta sai paljon kiitosta, ja yli puolet vastanneista antoi parhaan arvosanan tyytyväisyydestään opiskelijajäsenyyteen. Avoimissa vastauksissa kiitettiin liiton palvelua ja jäsenetukysymyksissäkin nousi edunvalvonta kärkisijoille. SuPer-Opot saivat kiitosta innokkuudestaan ja tuoreudesta ja SuPer koettiin nimenomaan juuri lähihoitajien omaksi liitoksi.

– Jos nyt jotain negatiivista pitäisi löytää, niin aikuisopiskelijat kokevat opiskelijatyön liian nuorisopainotteisena, ja lähes 90 prosenttia vastanneista ei ollut osallistunut liiton tai alueen ammattiosaston tapahtumiin.

LÄHIHOITAJIEN OMA LIITTO

Tanja Oksanen sanoo, että SuPerin nuorille jäsenille suunnattu kysely vahvisti olemassa olevaa tietoa siitä, että opiskelijajäsenyys on tärkeä väylä varsinaiseen jäsenyyteen. Avoimissa vastauksissa ilmeni, että vastaajissa oli mukana jopa kolmannen polven superilaisia tai ystävien ja sukulaisten mielipide oli painanut liiton valinnassa. Myös työpaikoilla SuPeria oli osattu suositella.

SuPeria oli valmis suosittelemaan 97 prosenttia vastanneista. Palaute oli kaikin puolin pääasiassa positiivista, ja kiitoksia avattiin avoimissa vastauksissa.

Kysely paljasti, että oma ammattiosasto oli turhan monelle vastaajalle tuntematon. Kymmenen prosenttia vastanneista ei edes tiennyt, mikä on ammattiosaston rooli SuPerin toiminnassa. Kuitenkin nuoret halusivat osallistua paikalliseen toimintaan.

– Jäsenetutustoiveissa nousivat esiin liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Nämähän ovat juuri niitä paikallisia etuja, joista oma ammattiosasto voisi neuvotella alennuksia. Lisäksi toivottiin lisää ammatillista täydennyskoulutustarjontaa, mieluiten ilmaista.

Oksanen kokee saaneensa etenkin avoimista vastauksista paljon uusia työkaluja niin opiskelijatyöhön kuin nuorisotyöhön sekä jäsenhankintaan. Nuoret haluavat tietoa sähköpostitse ja SuPer-lehdestä. He seuraavat melko aktiivisesti SuPerin nettisivuja ja haluavat Facebookin kautta tietoa myös oman ammattiosastonsa ajankohtaisista asioista. Monet vastaajista jättivät myös yhteystietonsa saadakseen sähköpostitse lisää tietoa.

Yhdessä kysymyksessä kehoitettiin vastaajaa nimeämään eläin, joka kuvaa parhaiten SuPeria. Mitään vaihtoehtoja ei annettu.

– Eniten ehdotuksia sai iso, notkea kissaeläin kuten naarasleijona, gepardi ja sininen tiikeri. Avovastauksissa liittoa verrattiin muun muassa leijonaemoon. Minusta on mahtava juttu, että nuoret mieltävät SuPerin vahvana edunvalvojana ja nimenomaan heidän omana liittonaan. Monissa avovastauksissa todettiin, että SuPer on lähihoitajien oma liitto. ■

**SUPER ON SININEN TIKERI,
SININEN ON SUPERIN VÄRI.**

**SUPER LIITON HENKILÖKUNTA
ON YSTÄVÄLLISTÄ JA
AMMATTITAITOISTA.**

**LÄHIHOITAJIEN
OMA LIITTO.**

**OPISELIJANKIN
MIELIPIDE ON TÄRKEÄ.**

**VOIMAKASTAHTOISTEN,
ASIAANSA USKOVIENT
IHMISTEN JOHTAMA LIITTO.**

**AINOA LIITTO, JOKA
ON MEIDÄN ASIALLA.**

**JATKAKAA
SAMAAN
MALLIIN!**

**OLONI ON
TURVALLINEN,
KUN KUULUN
SUPERIIN.**

NUORTEN PALSTA

Mitä tapahtuu, kerro siitä!
tanja.oksanen@superliitto.fi

Ihan oma huppari!



– Meistä tämä huppari on mahtava. Se lisää ehdottomasti hallitusporukan yhtenäisyyttä ja toimii samalla motivaattorina tulla mukaan toimintaan, Tiia Tiirikainen, vasemmalla, kertoo. Takarivissä myös Rosa-Maria Hepo-Oja, Karoliina Sulkava ja Hanna Laksi. Edessä Henna Forssten, Warich Prompanchai ja Tessa Skaffari.

Sataedu Harjavallassa lähihoitajaopiskelijat iloitsevat SuPerin avustuksella toteutetuista huppareista. Ajatus omien huppareiden suunnittelusta ja toteutuksesta syntyi halusta kasvattaa opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja jotenkin myös kertoa, että koolla on mahtavaa porukkaa.

– Se oli oikeastaan aika hassu tapaus. Viime vuoden ensimmäisessä oppilaskunnan hallituksen kokouksessa mietimme, miten ihanaa olisi teettää hupparit, jotta näkyisimme siellä koulun arjessa. Halusimme luoda hyvää ilmapiiriä, kertoo lähihoitajaopiskelija Tiia Tiirikainen Sataedusta.

Idean sponsorituen pyytämiseksi ammattiliitosta opiskelijat saivat paikalliselta SuPer-Opolta oppilaitoksessa järjestetyssä infopäivässä. Tiia kävi juttusille ennestään tutun superilaisen kanssa.

– Hän sitten vinkkasi, että liitosta kannattaisi kysyä tukea ja että yhteystiedot löytyisivät kätevästi SuPer-lehdestä.

Tiia oli ylittänyt oman ujoutensa jo monta kertaa ehdottaessaan itseään ensin oman ryhmänsä edustajaksi oppilaskunnan hallitukseen ja tultuaan sitten valituksi puheenjohtajaksi paitsi siihen myös Sataedun kaikkien toimipisteiden yhteiseen oppilaskunnan hallitukseen.

– Olin aika ujo, kun aloitin opintoni. Mutta jotenkin uskalsin kuitenkin nostaa käteni ja sitten jokainen pieni juttu rohkaisi eteenpäin. Tänäpä meillä oli kokous, jossa sain antaa kaksi vuotta hoitamani oppilaskunnan puheenjohtajuuden eteenpäin.

Niinpä Tiia harppasi taas yhden kynnyksen yli, tarttui leh-

teen, löysi opiskelija-asiamies Tanja Oksasen yhteystiedot ja laittoi eräänä lauantaina sähköpostilla kyselyn mahdollisesta tuesta huppareiden hankkimiselle. Ajatus oli, että ei tässä mitään voi hävitäkään. Seuraavana maanantaiaamuna kymmentä yli kahdeksalta postilaatikoon kilahti Tanjan vastaus: kyllä!

OMATOIMISESTI JA PAIKALLISESTI

Hupparit ovat saapuneet painosta vastikään. Etukäteen hankitut siniset hupparit painatettiin paikallisesti pienessä yrityksessä. Graafista osaamista suunnitteluun löytyi omasta takaa, sillä lähihoitajaopiskelijoiden joukossa on alanvaihtajia monilta eri aloilta.

Lähihoitajaopiskelijoiden omatoimihanketta tuettiin myös oppilaitoksessa ja sen viestintäyksikössä.

– Hupparin etupuolella on SuPerin logo ja oppilaitoksen nettiosoite. Takapuolella painettiin vielä pelinumerot. Nämä ovat kyllä tosi kivat, Tiia iloitsee.

Oppilaskunnan jäsenet ovat nyt pitäneet huppareita yllään koululla. Yhtenäinen hupparijoukko on herättänyt paljon positiivista kiinnostusta ja kyselyitä siitä, mitäs te oikein teette ja mitä tapahtuu. Siitä on voinut nyt nauttia hyvillä mielin, sillä vaikuttaa siltä, että tavoite yhteishengen nostamisesta ja ihmisten motivoimisesta on jo melkein saavutettu. Koko hankke on koottu yksiin kansiin, yhteistyötahot ja hinnat on kirjattu ylös, jos tällaista toimintamallia tarvitaan jatkossakin.

Hupparit tekevät aivan pian myös kansainvälisen esiintymisensä.

– Meiltä on lähdössä neljä opiskelijaa vaihtoon Irlantiin. Heillä on kaikilla nämä hupparit ja he lupasivat ottaa paljon valokuvia, joita voimme sitten julkaista Sataedu Harjavallalle pystyttämällämme Facebook-sivulla. ■

Superilaisuus on sukuvika

Ylivoimaisesti suurin osuus vastikään toteutettuun kyselyyn vastanneista SuPer-Nuorista kertoo kuulleensa lähihoitajien ja alan opiskelijoiden omasta liitosta ensimmäistä kertaa oppilaitoksessaan.

Kakkossijasta kamppailee kuitenkin rinta rinnan työssäoppimispaikan kanssa äiti, anoppi tai muu sukulainen.

Olisiko, superilaiset, pienen omakehun paikka? SuPer on äitien suosittelema liitto.

Avoimissa vastauksissa mainittiin SuPerin jäsenyyden perusteluksi myös se, että muut kokeillut liitot eivät tarjonneet toivottua tukea ja hyötyä vastavalmistuneelle. Samoin monen kokemus on, että SuPer on yksinkertaisesti itselle paras edunvalvoja ja avun lähde lähihoitajan ammattiin ja työhön liittyvissä kysymyksissä.

Jäsenet tietävät kyllä, miksi SuPer on hyvä. Annetaan heidän itse puhua:

"Vertailin liittoja keskenään, mutta olin jo silloin varma, että SuPer on minulle eniten hyödyttävä liitto."

"Koen SuPerin tekevän tärkeää työtä, liitosta

saa tarvittaessa ohjeita ja neuvoja sekä turvaa. Lisäksi liiton lehti on mainio!"

"Parhaaksi kehuttu. Veli oli jo jäsen. Tuntuu, että SuPer on eniten lähihoitajan asialla."

"Koen, että SuPer on paras vaihtoehto ajamaan minun etujani, koska olen lähihoitaja. Olen tyytyväinen saamaani jäsenmateriaaliin ja siihen, miten SuPer hoitaa asioita.

Halusin myös kuulua Superiin, koska äitinikin kuului siihen, ja minua kiehoi ajatus siitä, että olen jo toisen polven superilainen."



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

VOIT TUTUSTUA SUPER-
NUORIIN MYÖS SUPERIN
VERKKOSIVUILLA
OSOITTEESSA [http://www.
superliitto.fi/ammattiosastot/
super-nuorten-toiminta/](http://www.superliitto.fi/ammattiosastot/super-nuorten-toiminta/)

Ei äksyile, eikä temppuille

Lieksalainen Viljo Oinonen, 92, asuu hoitokoti Kotipirtissä. Monipuolista ruumiillista työtä tehneenä hän elää elämäänsä nyt pyörätuolissa. Vaimon kuoltua elo on käynyt yksinäisemmäksi.

Hyvässäkö kunnossa sitä ollaan?

En tiää oonko niin hyvässä, mutta jotenkin pärjätään.

Miten päivät sujuvat?

Toisinaan tuntuu, että aika tulee pitkäksi. Tekemiset ovat aika vähissä, kun olen täysin pyörätuolilainen. Se häittää elämää. On tässä hyvätkin puolensa, saapi rentoutua ja olla omissa oloissa.

Ennen taisi olla elo vilkkaampaa?

Kuten sanotaan, minulla oli viisi virkaa ja kuusi nälkää. Olen sepän poika ja kisällinä olin aika pitkään Hattuvaarassa. Kuorma-autohommia tein omassa yrityksessä. Talvella ajettiin puutavaraa, kesällä oli soranajoa. Ja maatilakin oli.

Millainen on hyvä hoitaja?

Siinäpä vasta kysymys onkin. Ihmisläheinen eli hyvästi toimeen tulloo ihmisten kanssa. Ei äksyile eikä temppuille. Meillä on Kotipirtissä hyviä hoitajia.

Miten toivoisitte hoitajan toimivan kanssanne?

Hyvästi sitä pärjätään, jos on helppo keskustella.

Minkälainen on huono hoitaja?

Se on vähän sellainen mur-

jaani. Onhan näitä poikkeuksiakin jonkun verran, jotka eivät oikein tahdo hyvää sanaa löytää. Omasta päästä se lähtee eli jokkaisesta ei ole alalle. Sen pitäisi itsekkin tietää, onko hyvä hoitaja vai ei.

Terveisenne Suomen hoitajille.

Olkaa ystävällisiä. ■



LIEKSAN KOTIPIRTTI OY
TARJOAA VANHUKSILLE
YMPÄRIVUOROKAUTISTA
JA YKSILÖLLISTÄ KUN-
TOUTTAVAA HOITOA,
YHDESSÄOLOA JA TUR-
VALLISTA VANHUUTTA.
PALVELUIHIIN KUULUU
KOTIRUOKA, PESUMAH-
DOLLISUUDET, VAATE-
HUOLTO JA SAIRAANHOI-
DOLLISET TOIMENPITEET.
KOTIPIRTTI AUTTAA LISÄPAL-
VELUIDEN HANKKIMISESSA.

TEKSTI JA KUVA
JUKKA JÄRVELÄ

Tapaturmaiset kuolemat vähenivät

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa kuoleiden määrä on laskenut nyt yhdek-



sättä vuotta peräkkäin. Vuonna 2014 koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa kuoli 47 henkilöä vähemmän kuin edellisellä vuonna.

Hyvästä kehityssuunnasta huolimatta tapaturmat ovat edelleen suomalaisten kuolinsyytilastoissa korkealla eli neljännellä sijalla.

Ennakkotietojen mukaan vuonna 2014 tapaturmiin kuoli 2476 henkilöä. Turmista 2221 tapahtui kotona ja vapaa-ajalla, 229 tieliikenteessä ja 26 työpaikoilla. ■

Liikunta on masennuslääke

Masentuneet vähentävät liikuntaansa, mutta liikunta tutkitusti auttaa masentuneita. Vaikutukset voidaan havaita jo yhden liikuntakerran jälkeen.

Muutaman kuukauden säännöllinen liikunta voi vähentää depressiivisiä oireita, kuten unettomuutta ja yleistä jaksamattomuutta, jopa yhtä paljon kuin depressiolääke tai psykoterapia.

Tärkeää on, että masentunut alkaa liikkua sellaisella tavalla, mikä häntä eniten miellyttää. Hampaat irvessä hölkkäämistä ei välttämättä tarvita. ■



Kun lapsi pelkää lääkärin veistä

Moni lapsi pelkää päiväkirurgisessa toimenpiteessä. Asiaa auttaa Hoitotyön Tutkimussäätiön päivittämä hoitosuositus *Leikki-ikäisten emotionaalinen tuki päiväkirurgisessa hoitotyössä*.

Suomessa yli puolet lasten kirurgisista toimenpiteistä tehdään päiväkirurgisessa. Siksi lapsen ja vanhemman ahdistuksen tunnistaminen ja lievittäminen on tärkeää. ■

Seksitaudit voi testata etänä

Seksitautien etätästäus on osoittautunut toimivaksi. Etätästäuspalvelun on ottanut käyttöön Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Etätästäus on tavoittanut erityisesti miesopiskelijat.

Klamydian ja tippurin etätästäus on tavoittanut hyvin sellaiset opiskelijat, joilla on tähän asti ollut vaikea hakeu-

tua terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle seksitautiepäilyn kanssa.

YTHS:n vastaanottokäynneillä otettujen klamydia- ja tippuritestien määrät ja löydökset olivat vuosien saatossa jo vakiintuneet, mutta uusi etätästäusmahdollisuus on muuttamassa löydöstilastoja. ■



JOOA JOO...

”Itse en ole koskaan kuullut ammattiliittoon. Aina olen saanut samat edut, joskus paremmatkin, kuin näiden ryövärien edunvalvonnasta.”

YLEISÖN OSASTON NIMIMERKKI
”KARANNI” MIELIPIDEKIRJOITUK-
SESSAAN

POHJALAINEN.FI 25.1.2016

Vertailu

HELMIKUU

52 prosenttia viime talvena liukastuneista satutti itsensä.

14 prosenttia viime talvena liukastuneista joutui käymään

lääkärissä tai terveydenhoitajalla.



LIIKENNETURVA



Mauno Launomaa,
Leena Laurila ja Eeva
Komonen ulkoilemassa
Heini Savikon ja Maarit
Raunistolan tukemana.

Ulkoiluttaminen on tehty toimivaksi Hämeenlinnassa

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Asukkaiden ulkoiluttamiseen ei tahdo olla aikaa. Tämä on tuttu lause monelta työpaikalta. Hämeenlinnan Validia-kodissa ulkoilutus sen sijaan on osa normaalia päivärytmiä. Tämä on vaatinut vain asennetta, järjestelykykyä ja pientä ideointia.

Kaksi hoitajaa ja kolme asukasta kävelee hiljakseen Validia-kodin edessä kulkevaa kevyenliikenteenväylää Hämeenlinnan Jukolassa. Pakasta riittää. Ja aikaa rauhalliseen liikkumiseen. Miten tämä on mahdollista?

Käytännön vastauksia on kaksi. Validia-kodin ikäihmiset ja muistisairaat viedään ulos silloin, kun aamuvuorolaiset ja iltavuorolaiset ovat yhtä aikaa talossa. Käsiä riittää noina tunteina. Toisaalta talo on saanut hankittua lähinnä aamuiksi hyviä vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka hekin hoitavat ulkoilutusta antaumuksella.

Hoitajien yhteispeli toimii. Kun lounas on päättynyt kello 12, asukkaila on aikaa lepäilyyn. Tunnin kuluttua moni jo herää. Aamuvuorolaiset alkavat pukea ulos lähteviä vähitellen noin kello 13:n jälkeen. Kello 14 työhön tulevat iltavuorolaiset puolestaan eivät otakaan ulkovaatteita yltään, vaan lähtevät val-

miiksi puettuine asukkaineen heti lenkille. Aamuvuoro poistuu kello 15, ja päivän toimet jatkuvat normaalisti.

– Ei tämä ole konstikaan, kunhan vaan organisoi, lähihoitajat Maarit Raunistola ja Heini Savikko sekä palveluesimies Katriina Laaksonen vahvistavat hymyssä suin.

Ulkoilu ei suju aina saman kaavan mukaan. Reittejä muutetaan, käyntejä keksitään ja porukkaa voi olla liikkeellä useampia tai vain hoitaja ja asiakas kahdestaan.

– Jos kaksi hoitajaa lähtee kahden pyörätuolin kanssa ulos, mukaan voi tulla kaksi innokasta asukasta, jotka mielellään työntävät noita tuoleja. Tärkeää tekemistä heille.

Jokainen asukas pääsee Validia-kodissa vähintään kaksi kertaa viikossa ulos. Moni haluaa joka päivä. Hoitajien apuna on neljä vapaaehtoistyöntekijää, joista ahkerin käy apuna päivittäin.

Hoitaja joutuu joskus käyttämään osaamistaan, jotta ulkoiluintoa löytyisi.

– Voidaan sanoa, että käydään ensin ulkona ja juodaan sitten hyvät kahvit päälle. Kesällä nuo kahvit pystytään juomaan tuossa ulkonakin.

Ulkoilumatkoja yhdistellään vaikkapa ostoskeskuksessa ja torilla käyntiin. Reissusaaliina mukaan saattaa lähteä kaupasta herkullinen pulla tai tuoreita mansikoita ja herneitä torimyyjältä.

Yhdessä ulkoilu saattaa myös syventää hoitosuhdetta. Hoitaja ja asukas tutustuvat toisiinsa paremmin, kun voivat olla hetken kahdestaan.

Kuinka monta asukasta yksi hoitaja voi ottaa mukaan? Pyörätuoleissa maksimi on yksi, mutta rinnalla voi kulkea kävelijöitä useampiakin. Määrä riippuu mukaan lähtijöiden kunnosta.

– Asenne ratkaisee. Me olemme ottaneet ulkoilutuksen tärkeänä osa-alueena normaalin hoitotyön ohjelmaan, koska tässä talossa annetaan erittäin hyvää hoitoa. Meidän järjestelmässä ulos on helppo lähteä. Tasainen maastokin helpottaa pyörätuolilla liikkumista. ■



ONKO SINUN TYÖPAIKALLASI KÄYTÖSSÄ JOKIN ITSE KEHITETTY NIKSI, JOKA AUTTAA ARJEN TYÖSSÄ? VINKKAA SIITÄ LEHDELLE SÄHKÖPOSTILLA SUPER-LEHTI@SUPERLIITTO.FI. KIRJOITA VIESTIN VIITEKENTTÄÄN "MEIDÄN JUTTU".



Johanna Kivistö auttaa Kalervo Pulkista aamuuskareissa Mereon Espoon Matinkylän palvelutalossa.

TOIMI-HANKE AUKAISISI SILMÄT

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Lähihoitaja Johanna Kivistö on huomannut, että omaan työhön voi vaikuttaa. Hän on ollut mukana asiaa ajavassa Toimi-hankkeessa.

Kun Johanna kysyttiin mukaan hankkeeseen, jossa hoitajat voivat kehittää työtään, hän oli innoissaan.

– Olen aina ollut kiinnostunut uusista jutuista, ja Toimi-hanke sai silmät avautumaan.

Työsarkaa löytyi heti.

– Kun meillä väheni aamuvuorossa hoitajien määrä kolmesta kahteen, työlisiä täytyi silti pitää toimivana. Teimme uuden työnjaon.

Lopputuloksena oli se, että hoitajat voivat nyt keskittyä hoitamiseen. Pyykinpesu ja tiskaaminen siirtyivät hoitoapulaisen ja hoiva-avustajaopiskelijan tehtäviin. Hankkeen myötä työtehtäviä, kuten suihkutusta, ulkoilutusta ja virkistystä, on onnistuttu myös laitta-

maan tärkeysjärjestykseen.

– Jos asiakas ei halunnut mennä suihkuun, käyntiä siirrettiin. Hanke tavallaan antoi luvan mennä asiakkaan ehdoilla.

Hanketehtävien myötä työn muuttaminen hoitajalähtöiseksi on käynyt normaalisimmaksi.

– Rupesin ajattelemaan, että tosiaan voin itse vaikuttaa omaan työhön. Aika usein sitä vain valitetaan eikä tehdä mitään.

Johannan mukaan myös esimiehet ja työnantaja suhtautuivat hankkeeseen myönteisesti.

KAIKKI HYÖTYVÄT

Toimi-hankkeessa työntekijöitä on kannustettu tekemään ideoita ja aloitteita sekä pohtimaan omia ammatillisia kehittymistarpeita. Halutaan, että työntekijät kehittävät yleistä työkult-

tuurua ja omaa toimintaa sekä jaksamista työpaikoilla. Tavoitteena on sekä työntekijän että vanhuksen hyöty.

Hankkeen kohteeksi valittiin vanhushuolteen, koska se on yhteiskunnallisesti haastavassa kehitysvaiheessa. Toimi-hankkeen projektipäällikkö Hilikka Ylisassi pitää vanhushuolteen henkilöstöä keskeisenä, kun palveluita uudistetaan.

Hankkeessa on pidetty tärkeänä, että työntekijä tavoittaisi työnsä merkityksellisyyden, kokisi ammattiylpeyttä ja tarttuisi itse oman työnsä kehittämiseen. Tätä sanotaan kehittämistoimijuudeksi.

Valtaosa työpaikkojen kehittäjistä on tässä hankkeessa lähihoitajia. Heidän tarpeensa, toiveensa ja kokemuksensa on tuotu yhteiseen käyttöön eri keinoin. ■

TOIMI-HANKKEESSA OVAT MUKANA TYÖ-
TERVEYSLAITOS, TYÖSUOJELURAHASTO, HEL-
SINGIN, LOHJAN JA VANTAAN KAUPUNGIT SEKÄ
MERO VANHUSTEN PALVELUTALOYHDISTYS.

Työssäoppiminen ohjaa ammattiin sitoutumista

Työssäoppimisjaksoilla saadut kokemukset ohjaavat opiskelijaa eri valintoihin uran edetessä. Onkin syytä miettiä millaisen kuvan alasta annamme tulevaisuuden hoitajille heidän työssäoppimisjaksoillaan.

Tutkielmastani *Lähihoitajien kokemuksia työssäoppimisesta ja sen ohjauksesta vanhustyössä* selviää, että työpaikkaohjauksella on merkitystä lähihoitajan hoitajuuden rakentumisessa. Myös vanhuspuolen työssäoppimisjakson ohjauskokemukset vaikuttavat myöhempään sijoittumiseen työelämässä.

Työpaikkaohjaus siis vaikuttaa siihen, millaisena lähihoitaja kokee vanhustyön.

Haastateltavien kuvailemat henkilökohtaisesti merkitykselliset työssäoppimiskokemukset jakautuivat selkeästi positiivisiin ja negatiivisiin. Negatiiviset kokemukset johtivat todennäköisimmin sijoittumiseen työelämässä muualle kuin vanhustyöhön, esimerkiksi jatkokoulutuksen kautta tai hakeutumalla muihin sosiaali- ja terveysalan töihin. Positiiviset kokemukset taas loivat vanhustyöstä miellyttävän kuvan. Tämä johti työelämässä vanhustyöhön sijoittumiseen.

Mikäli työpaikkaohjaaja ei antanut oikeanlaista toimintamallia hoitotilanteisiin tai opiskelijan mieltä askarruttavia asioita ei käyty jälkikäteen yhdessä läpi, jäi tilanteista lähihoitajaopiskelijalle negatiivinen tunne. Opiskelija koki tällöin saaneensa huonoa ohjausta sekä jääneensä yksin asioiden kanssa. Tämä vaikutti myöhemmin sijoittumiseen työelämässä sekä vanhustyön kokemu-

seen epämiellekkäänä työympäristönä.

Kun työpaikkaohjaaja näytti oikeanlaista mallia hyvästä hoitotyöstä, pystyi lähihoitajaopiskelija samaistumaan ohjaajansa toimintaan ja oppimaan uutta positiivisten kokemusten kautta. Silloin kun opiskelija otettiin mukaan työn tekemiseen, hänen työpanostaan arvostaen ja kerrottiin, mitä oli tarkoitus tehdä ja miten. Tämä loi opiskelijoille myönteisen oppimisympäristön ja positiivisen oppimiskokemuksen.

Positiiviset kokemukset vanhuspuolen työssäoppimispaikoissa sekä hyvä työpaikkaohjaus saattavat edesauttaa luomaan hyvän kuvan vanhustyöstä, mikä voi johtaa vanhuspuolen työpaikkoihin hakeutumiseen. Työpaikkaohjaajastaan hyvän roolimallin saaneet valmistuneet lähihoitajat myös ohjasivat itse lähihoitajaopiskelijoita omien hyvien ohjauskokemuksiensa mukaan ja välittivät näin eteenpäin saamansa opit. Huonot työssäoppimiskokemukset vanhustyössä sekä negatiivinen työpaikkaohjaus puolestaan saattavat luoda negatiivisen kuvan vanhustyöstä. Tämä taas voi johtaa muihin alan töihin hakeutumiseen.

Haastateltavat kuvailivat vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitojaan vanhus-

puolen työssäoppimisjaksolla. Runsaasti epävarmuutta ilmeni siitä, kuinka vanhuspuolen kanssa tulisi olla ja mistä aiheista keskustella. Haastateltavat olivat aivan ensimmäisissä kokemuksissaan joutuneet miettimään paljon puheenaiheita ja keskustelujen kulkua ennalta, mutta myöhemmin nämä taidot olivat kehittyneet ja he huomasivat, että vanhuspuolen kanssa pystyi puhumaan tavallisista asioista. Tämän ymmärrys synnytti helpotuksen tunteen, joka auttoi vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä.

Haastatteluhetkellä haastateltavat kokivat, että heidän vuorovaikutus- ja sosiaaliset taitonsa olivat riittävät ja erilaiset ihmisten kohtaamistilanteet olivat jo niin tuttuja, että heille ei aiheutunut näistä tilanteista samanlaisia tuntemuksia kuin opiskeluaikana. Potilaiden ja omaisten kohtaamisesta oli tullut heille arkipäiväistä kanssakäymistä. ■

ARTIKKELI ON TIIVISTELMÄ JYVÄSKYLÄN AVOIMESSA YLIOPISTOSSA AIKUISKASVATUSTIETEEN OPINTO-OHJELMASSA VUONNA 2015 TEKEMÄSTÄNI PROSEMINAARITUTKIELMASTA. AINEISTO KERÄTTIIN TEEMAHAASTATTELUINA, ANALYSOITIIN TEORIAPAINOTTEISESTI JA TUTKIMUKSEN TEORIAPOHJANA TOIMI KONSTRUKTIVISTINEN OPPIMISKÄSITYS.

OUTI UTRIAINEN
LÄHIHOITAJA

**TYÖPAIKKAOHJAUS SIIS VAIKUTTA
SIIHEN, MILLAISENA LÄHIHOITAJA
KOKEE VANHUSTYÖN.**

Luontoisetuna selkäsauna?

Hoitajan työhön nykypäivänä kuuluu valitettavan usein väkivallan kohtaamista. Monilla työpaikoilla tunnutaan ajattelevan, että se kuuluu toimenkuvaan. Sosiaali- ja terveysalalla väkivaltaa kohdataan tänä päivänä joka sektorilla. Kun päiväkotilapsi huitaisee hoitajalle mustan silmän tai dementikko raapaisee ihon verille tai solvaa hoitajaa, saatetaan ajatella, että ”Tämä nyt vaan on tätä ja sitä on siedettävä”.

Esimies ja kollegat saattavat syyttää väkivallan kohteeksi joutunutta ammattitaidon puutteesta: ”Ei minulla vaan koskaan tuon Pertin kanssa ole ollut ongelmia. Se riippuu siitä, miten osaat kohdata asiakkaan”. Mutta kuuluuko väkivalta minkään työn toimenkuvaan? Miksi hoitoalalla näin ajatellaan, vaikka niin ei ajatella edes niin sanotuissa väkivalta-ammateissa kuten poliisin ja vartioiden ammateissa? Näin ei ajattele myöskään lainsäätäjät emmekä me täällä SuPerissa. Väkivaltaa ei tarvitse kenenkään sietää työssään. Se on kitkettävä pois kaikilta sosiaali- ja terveydenalan työpaikoilta ja työväkivallan suhteen tavoitteeksi on asetettava nollatoleranssi.

Tälläkin hetkellä noin joka kymmenes kuntatyöntekijä kokee työssään väkivaltaa tai sen uhkaa.

Tapaturmavakuutuslaitosten liiton tuoreen tilastojulkaisun mukaan yksityisellä sosiaali- ja terveyspalvelualalla työpaikkatapaturmien määrä kasvoi viime vuonna 1,7 prosenttia.

Merkille pantavaa näissä tapaturmissa oli se, että ne ovat valtaosin ihmisten aiheuttamia. Esimerkiksi ihmisen tai eläimen puremasta aiheutuneet tapaturmat lisääntyivät vuodesta 2013 viime vuoteen 7,3 prosenttia ja vuosien

2005–2014 välissä niiden määrä on yli kolminkertaistunut. (TVL: Tapaturmat – Tilastojulkaisu 2015). Mukana on siis sekä tahallisesti että tahattomasti aiheutettuja tapaturmia.

Tulkittiin näitä tilastoja miten hyvänsä, uskallan väittää jo liiton tietoon tulleiden väkivaltayhteydenottojen valossa, että merkittävä tapaturmien määrän kasvun selittäjä on väkivaltatilanteiden lisääntyminen.

Huolestuttavana on pidettävä myös sitä, että työväkivalta on viime vuosina tullut aikaisempaa raemmaksi. Vakavimpia tapauksia viime vuosilta ovat olleet muutaman vuoden takainen terveydenhoitajan surma sekä viime kesänä tapahtunut perhekodin ohjaajan murha.

Työnantajan velvollisuudeksi on säädetty siitä huolehtiminen, että työtä voidaan tehdä turvallisesti ja terveystään menettämättä. Näin ollen työnantajan tulee luoda sellainen turvallisuuskulttuuri ja olosuhteet, että työt voidaan tehdä turvallisesti.

Työväkivallan torjunnan kivijalka työpaikoilla on perusteellisesti ja hyvin tehty vaarojen kartoitus. Kun tiedetään mitä vaaroja työhön ja työolosuhteisiin liittyy, niitä voidaan alkaa poistaa ja vähentää. Hoitoalan työhön liittyy aina kohonnut väkivallan uhka. Kun töitä tehdään sairaiden ja usein ongelmallisten ihmisten kanssa ja kun työssä vielä usein käsitellään huumaus- ja lääkkeitä ja töitä paikataan myös yöaikaan, on selvää, että väkivallan uhka on aivan eri tavalla läsnä kuin siisteissä sisätiloissa.

Väkivallan uhkaa on mahdollista torjua tehokkaasti työpaikoilla, jos siihen on tahtoa ja jos työolosuhteiden turval-

lisuuteen on kiinnitetty riittävästi huomiota. Väkivallan torjunta työpaikoilla lähtee linjajohdon sitoutumisesta.

Väkivallan uhkaa voidaan vähentää monin rakenteellisin keinoin, kuten esimerkiksi kulunvalvonnalla, hälyttilaitteilla, ovia lukitsemalla ja kiinnittämällä huomio työtilojen turvallisuuteen, jota voidaan lisätä muun muassa asianmukaisella työtilojen kalustuksen sijoittamisella, valaistuksella ja varmistamalla aina hätäpoistumisteiden olemassaolo sekä huolehtimalla lääkeaineiden asianmukaisesta käsittelystä ja säilyttämisestä. Nämä ovat asioita, jotka tulisi ottaa huomioon jo tilojen ja työmenetelmien suunnitteluvaiheessa.

Työssä, johon liittyy kohonnut väkivallan uhka, täytyy olla laadittuna kirjalliset toimintaohjeet väkivaltatilanteiden varalta.

Tiettyissä tilanteissa väkivallan uhka voi olla niin korkea, että se estää yksintyöskentelyn. Sosiaali- ja terveydenhuollossa erityisen riskaabeliksi työpaikaksi on viime vuosina muodostunut kotihoito. Kotihoidon työntekijät kohtaavat usein uhkaavasti käyttäytyviä asiakkaita, näiden omaisia tai muutoin vain asunnossa aikaansa viettäviä väkivaltaisia ihmisiä ja aggressiivisia kotieläimiä.

Silti kotihoidon työntekijät joutuvat pääosin menemään asiakkaan luokse yksin, vaikka työnantajan tietoon olisikin saatettu, että työntekijöitä on uhkailtu tai jopa kohdeltu väkivaltaisesti. Tällaisiin haasteellisiin kohteisiin ei tule mennä yksin, vaan työparin kanssa ja tarpeen tullen apuna pitäisi vielä olla vartija. Esimiehellä täytyy aina myös olla tiedossa, missä työntekijä kulloinkin on, jotta apua voidaan hälyttää riit-

tävän ajoissa, jos työntekijä ei sovitulla tavalla annakaan kuulua itsestään. Erityisesti yksityiskentelyssä on tärkeää, että työntekijällä on asianmukaiset hälytyslaitteet uhkatilanteiden varalta. Kännykkää yksistään ei voida pitää työturvallisuuslain tarkoittamana avunhälytyslaitteena.

Fyysisen tilan turvallisuus ei vielä riitä, vaan työntekijät on lisäksi koulutettava väkivaltatilanteiden varalta, jotta he pystyvät toimimaan uhkatilanteissa oikein. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla työskentelevien on tärkeää saada säännöllisesti oppia esimerkiksi siitä, kuinka kohdata aggressiivisia asiakkaita. Muun muassa hyvät vuorovaikutustaidot ovat ensiarvoisen tärkeitä työntekijöiden turvallisuuden kannalta. Koulutus ja säännöllinen harjoittelu ja kertausta auttavat viemään pelkoja pois ja toimimaan järkevästi, jos työssään joutuu väkivaltatilanteeseen.

Työturvallisuuslaki edellyttää, että työssä, jossa esiintyy kohonnutta väkivallan uhkaa, on säännöllisesti harjoitettava ja testattava hälytyslaitteiden käyttöä ja toimivuutta. Ei ole mitään hyötyä hankkia kalliita hälytys- ja turvalaitteita, jos niitä ei osata käyttää tai jos ne eivät tosipaikan tullen toimi-kaan.

Työntekijöiden omalla toiminnalla on suuri merkitys työväkivallan torjunnassa. Omaan toimintaan kannattaa kiinnittää huomiota aggressiivisesti käyttäytyvien asiakkaiden kanssa, ettei tule vahingossa provosoineeksi asiakasta vielä enemmän.

Uhkaavat tilanteet tulisi pyrkiä rauhoittamaan puhumalla. Maltti pitäisi pystyä säilyttämään, jotta tilanne ei pääse kärjistymään. Omalla pukeutumisellaan voi myös vaikuttaa väkivaltatilanteista selviämiseen. Työkenkien

tulee pysyä jalassa, jos täytyy lähteä kiireesti pakoon. Kaulassa ei saisi pitää mitään sellaista, mistä toinen henkilö saa kiinni, eikä työpuvun taskussa olla mitään aseeksi kelpaavaa. Pitkä tukka kannattaa myös pitää kiinni tästä samasta syystä.

Jos tilanne alkaa kärjistyä, tulee hälyttää ajoissa apua – sankaria ei kannata alkaa leikkiä oman henkensä tai turvallisuutensa kustannuksella. Työpaikoilla voidaan vaikka sopia jostakin huomauttamattomasta avunhälytyskoodista, jonka kaikki tunnistavat. Työkaveria ei myöskään saa jättää yksin uhkaavaan tilanteeseen.

Jos kaikesta huolimatta väkivaltaa ja uhkailua ilmenee työssä, siitä on aina ilmoitettava esimiehelle ja työsuojeluhenkilöstölle. Työturvallisuuslakiin on kirjattu työnantajalle velvollisuus ryhtyä toimenpiteisiin uusien väkivaltatilanteiden estämiseksi.

Kun työntekijät tekevät sattuneista väkivaltatilanteista poikkeamaraportteja, täytyy niiden johdosta työpaikalla myös ryhtyä konkreettisesti toimiin. Valitettavan monilla työpaikoilla väkivaltailmoituksista ei kuitenkaan seuraa mitään toimenpiteitä ja tästä syystä monet työntekijät eivät jaksakaan tehdä niitä. Raportoiminen, myös läheltä piti -tilanteista, on kuitenkin äärimmäisen tärkeää, koska vain raporttien kautta väkivalta tulee näkyväksi ja niistä voidaan oppia vastaisen varalle.

Väkivalta-alttiilla aloilla on huolehdittava jälkihoidosta. Jälkitilanteissa työterveyshuollon tuki on tärkeää, jotta väkivaltatilanne ei aiheuta sellaisia pysyviä pelkotiloja, jotka voivat johtaa työkyvyttömyyteen pidemmäksikin ajaksi.

Työväkivalta ja sen uhka kuormittavat työntekijöitä ja heikentävät merkittä-

västi heidän työhyvinvointiaan. Pitemmän päälle tämä näkyy sairauspoissaolojen lisääntymisenä ja ennenaikaisina eläköitymisinä ja työn tuottavuuden laskemisena. Tähän ei pitäisi nyky-Suomessa olevan varaa. ■

MERJA HYVÄRINEN
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Pullat käyneet lattialla.
Hoitajat saa syödä."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Tuuli Rauvola

Voit osallistua ristikkokisaan 18. helmikuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

**Siitä löytyy
täyttä asiaa!**

SUPERILAISSUUS ALKAA
KOULUTUKSESTA S. 5

**Kaiken
A ja O!**

PERUSHOITO
KUNTOON S. 43

**Jari Sinkkonen
puhuu
lasten puolesta
järkevästi.**

TURVATAAN LAPSUUS
HUOLETTOMALLE LEIKILLE
S. 22

**Jari Sinkkosella aina
tärkeää sanottavaa.
On ruohonjuuritasolla.
Huomiota hakevia lapsia
yhä enemmän.**

TURVATAAN LAPSUUS
HUOLETTOMALLE LEIKILLE
S. 22

**Meillä
valmistuu
lounaaksi
ruokaohjeena
olleet
lehtipihvit.**

LEHTIPIHVIT
JAUHELIHASTA S. 14

**Hyvä ja
mielen-
kiintoinen
juttu –
hyvin
kirjoitettu!**

HYMY RATKAISEE
S. 54.

**Ajankohtainen
näinä aikoina.**

KYMMENEN KIELTÄ
JA KULTTUURIA
S. 16

**Todella
pieni,
mutta
tärkeä asia**

YÖHOITOLÄHETE
HELPOTTAA
TYÖNTEKOA
KOUVOLASSA
S. 45

**Täyttä
asiaa
suoraan
sanottuna.**

SUOMI JUMISSA,
EUROOPPA
VESILIIRROSSA.
KUKA SEN TEKİ?
S. 24

**Huolestuttavaa, kun
kaikessa haetaan säästöjä,
muttei ajatella asioita
tarpeeksi pitkälle. Missä
nyt säästetään, maksaa myöhemmin
moninkertaisesti enemmän!**

RATKAISEEKO RAHA IHMISEN ARVON? S. 6

**Musiikki
helpottaa hoitajan
työtä. Tekee
ihmisen iloiseksi
tai rauhalliseksi.**

MUSIIKKIA LÄÄKKEEKSI
MUISTISAIRAILLE S. 32

**Turhat tabut pois,
ilo ja nauru
parantavat.**

MUSIIKKIA LÄÄKKEEKSI
MUISTISAIRAILLE S. 32

**Tarpeellista faktatietoa, josta on ajoittain väännetty kättä
työntajapuolen kanssa.**

TYÖAJAT PUNTARISSA. S. 49

**Oma
harrastus.**

LUMIKENKIEN KUTSU S. 74



**MUSIIKKIA LÄÄKKEEKSI
MUISTISAIRAILLE**

KOKO TAVANNA, JOKA KESÄ ALUUTTA LÄHDE, KOKO AVOIMUUS MUISTISAIRAUKSEEN. SÄÄSTÄÄN EIVÄT VÄLTÄVÄT SÄÄSTÄ.

Musiikki on parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn *Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille*. Toiseksi eniten ääniä sai Henriikka Hakkalan *Turvataan lapsuus huolettomalle leikille*. Siinä lastenpsykiatri Jari Sinkkonen kertoi lasten käytös- ja tunne-elämän ongelmien monitekijäisyydestä. Kolmannelle sijalle nousi Anna Kosolan Lääkehoitosarjan artikkeli *Ikääntymisen vaikutus lääkehoitoon*. SuPer-lehden ensiapulaulun voitti Katariina Pellonpää Forssasta. Onnittelut!

Musiikin mahti miellytti

Tammikuun parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn *Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille*. Toiseksi eniten ääniä sai Henriikka Hakkalan *Turvataan lapsuus huolettomalle leikille*. Siinä lastenpsykiatri Jari Sinkkonen kertoi lasten käytös- ja tunne-elämän ongelmien monitekijäisyydestä. Kolmannelle sijalle nousi Anna Kosolan Lääkehoitosarjan artikkeli *Ikääntymisen vaikutus lääkehoitoon*. SuPer-lehden ensiapulaulun voitti Katariina Pellonpää Forssasta. Onnittelut!

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **18. helmikuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulauku.

LEHDEN 2/2016 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys



Kamera kädessä. Tamperelaiset lähihoitajaopiskelijat oppivat kuvaamisen konsteja kolmen päivän kurssilla.

MILTÄ YKSINÄISYYS NÄYTTÄÄ?

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT JUSSI-PEKKA ARKKOLA

Tulevat lähihoitajat valokuvasivat tunteita ja oppivat kuinka kuvaa käytetään, kun tehdään töitä lasten ja nuorten kanssa.

Vanha ja arvokas kivitalo Tampereen Pyynikillä on nähnyt kaikenlaista, mutta tuskin mitään tällaista! Kolmekymmentä tulevaa, Tredussa opiskelevaa lähihoitajaa on levittäytynyt kameroineen ympäri kouluaan, osa pakkasta pelkäämättä uloskin. Kirjastossa ja luokkahuoneissa kuhisee. Ryhmissä ideoidaan teemaa ja kuvakulmaa, lavastetaan perheriita, kontataan lapsena lattialla, rakennetaan ja rikotaan lumiukko ja nauretaan paljon.

– Parasta on ollut se, että on päässyt pois pulpetista ja tekemään itse, sanoo Sami Myyryläinen, joka Armi Lallon, Nella Mustalammin ja Bahar Dikenin kanssa istuu tietokoneen ääressä katso-massa ryhmänsä ottamia kuvia.

Kuvasarjan teema on sisarkateus.

– Mietimme, mikä kiinnostava aihe olisi helppo toteuttaa tässä tilassa, koulu ympäristönä asetti omat rajoitteensa, kertoo Nella Mustalammi.

Mustalammi kuten muutkin kuvatyöpajan lähihoitajaopiskelijat ovat erikoistumassa lasten ja nuorten parissa tehtävään työhön. Ryhmä päätyi aiheeseen, joka puhuttaa monia lapsiperheitä. Kuvissa näkyvät Mustalam-

min esittämä saporopäinen pikkutyttö sekä Dikenin ja Myyryläisen esittämät vanhemmat. Vauvan virkaa toimittaa nukke. Kameran takana on Armi Lallo, mutta kuvat on suunniteltu yhdessä.

– Tämä on hyvä. Näytän ihan siltä kuin olisin oikeastikin raskaana, nauraa Diken kuvalle, jossa hänellä on iso maha ja taustalla seisoo tuleva isosisko suu mutrussa.

Tunnelmat vaihtuvat kuvissa. Elämäнкаarikin näkyy. Isän ja äidin ihaillessa vauvaa isosisko on jäänyt sivuun, mutta pienen pötkötellessä lattialla leikkihetken aikana on isonsiskonkin olemuksessa ystävällistä uteliaisuutta.

Kuvaaminen sisarkateudesta on sujunut helposti, mutta edellisenä päivänä tehdyt kuvat tunteista olivat vaikeampia.

– Vihaa ja aggressiota oli aika haastavaa saada esiin valokuvassa, miettii Mustalammi.

Myyryläinen, Diken, Lallo ja Mustalammi kiittelevät kurssilta saatuja tekni-siä oppeja.

– On ollut kiva oppia käyttämään kameraa kunnolla ja kuulla lisää esimerkiksi kuvakulmista, sanoo Lallo.

Selfiet otetaan aina yläviistosta, mutta nyt olemme kuvanneet paljon alaviis- ►



Katso ja keskustele. Opiskelijoiden valokuvanäyttely on kevään ajan esillä Pyyntikintien Tredun kirjastossa.



Tehdään yhdessä! Sami Myyriläinen, Armi Lallo ja Nella Mustalammi kehuivat, kun kuvauskurssilla lähdettiin pois pulpetista.

Kuva avaa keskustelun

Tallenna tavallista. Retket ja juhlahetket tallentuvat päiväkodissa usein kameran muistikortille, mutta vanhemmat ilahtuvat myös aamupiirissä otetusta videopätkästä tai kotileikin tiimellyksessä räpsityistä tuokiokuvista. Arki on arvokasta kuvattavaa.

Anna kamera lapsen käteen. Lapsi katsoo ja kuvaa erilaisia asioita ja eri näkökulmasta kuin aikuinen. Ylläty!

Valokuva on tunteiden Tonava. Pienet lapset opettelevat nimeämään erilaisia tunteita katsomalla kuvista ihmisten ilmeitä ja ke-

honkieltä. Nuorelle valokuvaaminen voi olla keino käsitellä kokemuksia. Miltä näyttää yksinäisyys, häviäminen, rohkeus tai rakastuminen?

Katselkaa kuvia yhdessä. Ihaile, muistele, kerro tarina, kysy. Lapselle on tärkeää kuulla, kuinka suloinen ja odotettu vauva hän oli. Kasvukipujen kanssa painiva nuori voi kiinnostua vanhempien nuoruuden kuvista ja siitä, mitä isä tai äiti itse tunsu ja koki teini-ikäisenä. Valokuva voi olla oiva väline vaikean asian puheeksi ottamiseen. ■

tosta siten kuin lapsi näkee asiat, antaa Mustalammi esimerkin.

Anniina Sierimo sanoo, että hänen kokemuksensa mukaan esimerkiksi päiväkodeissa kuvataan lasten elämää jo paljon. Usein kuvaaminen annetaan työharjoittelijan tehtäväksi.

– Monet sanovat, että kuvaapas sinä, kun se varmasti sinulta nuorena sujuu, nauraa Sierimo.

Anniina Sierimo, Janette Ojala, Terhi Nieminen, Beheshteh Nouri ja Milla Parpola miettivät, että kuvan merkitys on muuttunut. Nykyään valokuvia on kaikkialla ja kaikki ottavat kuvia. Sosiaalinen media pullistelee poseerauksia, kissavideoita, lounaita ja päivän asuja.

– Kuvan arvostus on muuttunut. Aikaisemmin kaikki kuvat tehtiin paperikuviksi, liimattiin albumiin ja niitä katseltiin yhdessä perheen ja sukulaisten kanssa vielä vuosienkin päästä. Nykyään kuvia räpsitään koko ajan, mutta ei niihin välttämättä pysähdytä ja palata, sanoo Nouri.

Valokuvatyöpajassa on kuvaamisen lisäksi harjoiteltu myös vuorovaikutustaitoja. Kaikki ovat tyytyväisiä siihen, että ohjaajat päättivät ryhmäajan ja kuvaamaan pääsi muiden kuin sen tutun parhaan kaverin kanssa.

PIILOMERKITYKSIÄ

Valokuvaaja Jussi-Pekka Arkkola ja sosiaalityöntekijä Sirpa Määttä myhäilevät kiertäessään ryhmien luona ja antaessaan viime hetken vinkkejä kuvien toteutukseen. Määttä ja Arkkola ohjaavat kolme päivää kestävää kuvatyöpajaa, ja pilottiprojekti on heillekin uusi kokemus. Työpaja liittyy Määttän ja Arkkolan opettajaopintoihin, ja tarkoitus on kehittää tämänkaltaista koulutusta lähitoimintajille myös jatkossa.

– Se yllätti, kuinka rohkeasti, rehellisesti ja avoimena opiskelijat lähtivät heti mukaan juttuun, kehuu Arkkola.

– Täällä ei kukaan voi epäonnistua, eikä ole olemassa mitään yhtä oikeaa tapaa tehdä, korostaa Määttä.

Kuvatyöpaja on aloitettu kuvaamalla omaa mielenmaisemaa. Sen jälkeen on kuvattu erilaisia tunteita vihasta uuden alkuun, ja kurssin lopuksi ryhmät keksivät itselleen oman teeman, josta otetut kuvat päättyvät myös kirjastoon ripustettavaan näyttelyyn. Punaisena lankana kulkevat tunteet.

Emme ole halunneet vaikuttaa ryh-

Tunteellista. Melinda Rajakallio ja Anniina Sierimo pohtivat, millaiselta oma mielenmaise-
ma näyttää kuvassa.



mien valitsemiin teemoihin mitenkään, emmekä muutenkaan sanelleet liikaa ohjeita toteutuksesta, sanoo Arkkola.

– Yhtäkään päällekkäistä teemaa ei tullut, vaan aiheet vaihtelevat viittomien kuvaamisesta koulukiusaamiseen ja siihen, miltä vanhempien riitely tai alkoholin käyttö näyttää lapsen silmin, kertoo Määttä.

Valokuvaa voi lähestyä monesta suunnasta. Määttä on puhunut opiskelijoille tunteista, kyvystä asettua toisen ihmisen ja lapsen asemaan ja siitä, kuinka tunteita voi tehdä visuaalisesti näkyviksi. Arkkola on perehdyttänyt opiskelijoita valotusaikojen saloihin, kuvakulmien eroihin ja muihin teknisiin seikkoihin. Kurssilla on sivuttu myös medialukutaitoa ja oivallettu yhdessä, ettei kuva kerro aina totuutta.

– Kuva on monitasoinen. Kuvassa on piilomerkitäyksiä ja ajatuksia, joita ei välttämättä osaa kertoa muille, ei ehkä edes itselleen, sanoo Arkkola.

Arkkola ja Määttä toivovat, että keväällä valmistuvat opiskelijat vievät kuvatyöpajassa keräämänsä opit omaan arkeensa ja tuleville työpaikoilleen. Kynnys on toivottavasti nyt matala ja kameraan helppo tarttua. ■

Lohduta, kohota, kehu

Valokuvaaminen on vuorovaikutusta ja voimasuhteita. Kuka kuvaa, ketä kuvataan ja millaisin silmin kuvaaja katsoo kohdettaan? Valokuvaan asettuminen on itsensä alttiiksi laittamista, heittäytymistä ja ehkä juuri siksi useimmat ihmiset jännittävät kuvattavana olemista tai eivät halua tulla ollenkaan kuvatuiksi. Kuinka sinä haluaisit itse tulla nähdyksi?

Kuva muuttuu. Ei ole sataakaan vuotta siitä, kun vainajista otettiin valokuvia perhealbumeihin. Nykyään se tuntuu oudolta ajatukselta. Arki on sekin uusi kuvauskohde, vielä viisikymmentä vuotta sitten kuvat keskittyivät perheen juhlapäiviin ja merkkipäiviin. Nykyään kuvataan enemmän kuin ennen, sillä kamera on käytännössä kaikkien mukana koko ajan kännykässä. Enää kuvia ei katsella vain perhepiirissä, vaan ne voidaan ja-

kaa miljoonille ihmisille sosiaalisen median kautta.

Valokuvalla voi loukata, lohduttaa, kohottaa ja kehua. Meistä jokainen muistaa kuvan, jossa näytämme hyvin onnelliselta, tyyneltä tai itsevarmalta. Jokainen meistä on joskus myös punastunut häpeästä oman kuvan nähdessään, ja poistanut tai repinyt epäonnistuneen otoksen. Mitä jos katsoisi omaa, ja myös muiden, kuvaa armollisesti ja hyväntahtoisesti?

Kuvista muodostuu tarina. Ketä kuvissa esiintyy ja kuka niistä puuttuu, millaisen elämäkerran sinun kotialbumisi kuvat kertovat? Arjessa hetket kiitävät ohi, mutta kuva pysäyttää ja tekee näkyväksi asioita, tunteita ja ihmisiä, joita ei ehkä edes huomaa, kun elämä on aikaisia aamuhätyksiä, imurinvarressa roikkumista ja nakkisoosin sekoittamista. ■

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

☐ haluan säilyttää eläkeläisenä työttömyyskassan jäsenyyden (90 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



KUKA SAA KÄYTTÄÄ RAHOJASI?

Kuivittellaan, että antaisit joka vuosi palkastasi edullisen etelänmatkan verran rahaa pois. Sanotaanko vaikka että noin 300 euroa. Olisiko sinulle ihan sama millainen ihminen sitä rahaa saisi käyttää?

Toivoisitko, että henkilö olisi nuori, innovatiivinen ideanikkari, joka haluaisi sinulta saamallaan rahoilla hankkia tai luoda uutta ja lähteä ehkä katsomaan asioita muutenkin tuoreesta näkökulmasta? Arvostaisitko ehkä enemmän valvutunutta vanhempaa valuutan käsittelijää? Jotakuta, joka hyvin harkiten ja vuosien viisaudella sijoittaisi saamansa summan.

Olisiko sillä väliä, onko rahan käyttäjä kanssasi samaa sukupuolta? Olisiko etnisellä taustalla tai luonteenlaadulla kenties merkitystä?

Olisiko rahan antaminen helpompaa, jos kyseessä olisi oman kylän tuttu kasvo vai haluaisitko mieluummin antaa eurosi vieraamman kaupungin kasvatille? Toivoisitko hänen olevan samanlaisessa työssä kuin sinä itse, jotta hän ymmärtäisi saamansa summan tienäämiseen kuluneet tunnit ja työn raskauden?

Lienee kuitenkin sanomattakin selvää, että välinpitämätön et rahojesi suhteen olisi. Tuskin kukaan meistä tuosta vain heittäisi sataasia aivan mihin tahansa tarkoitukseen. Vai ostetaanko koko rahalla vaikka paleltuneita perunoita?

Luulen, että jokainen meistä toivoisi, että raha käytetään fiksusti ja oikeudenmukaisesti. Ihannehan lienee se, että sataaset käytettäisiin niin, että se hyödyttäisi sinua itseäsiikin ja muita kaltaisiasi vaikka rahan pois olet antanutkin. Parhaimmillaan sijoittamasi 300 euroa poikisi sinulle turvaa, koulutusta, hyviä etuja ja mahdollisuuksia.



Kun asian näin esittää, niin kuulostaa melko itsestään selvältä, että jokaisesta meistä kiinnostaa, mihin ja kuka rahamme käyttää. Miksi silti aivan liian

moni meistä jättää kerta toisensa jälkeen äänestämättä ammattiliittonsa vaaleissa? Vaalipiirikokouksiin äänestämään lähtijöistä harvoin lienee suunnatonta ylitarjontaa. Edustajiston vaalien ehdokaslista luetaan ehkä läpi, mutta sen jälkeen se unohdetaan. Takka sillä kirjeellä syttyy komeasti, mutta sen pidempään se ei lämmitä.

Kuitenkin kyseessä on oikeasti tärkeät vaalit, joissa valitaan ihmisiä, jotka päättävät seuraavat vuodet meidän jokaisen asioista ja välillisesti myös niistä meidän rahoista. Me maksamme 1,2 prosenttia liiton jäsenmaksua joka palkasta. 2057 euron kuukausipalkasta se on noin 300 euroa vuodessa. Tulosta riippuen puhumme jopa isommasta summasta, joka ikinen vuosi. Tämä kannattaa muistaa, kun vaalien äänestysohjeet saapuvat ja on oikeus vaikuttaa!

Vaalit ovat joka neljäs vuosi, mutta vaikuttamisen mahdollisuus ei ole jäsenen ulottumattomissa vaalien välilläkään. Jokainen varsinainen jäsen kuuluu johonkin ammattiosastoon ja ammattiosastojen toimintaa rahoitetaan jokaisen meidän jäsenmaksuilla. Sinulekin tarjotaan koulutusta, edunvalvonnan tapahtumia, jäseniltoja ja etuja. Varmasti muutakin mukavaa toimintaa tarjotaan lähelläsi, usein täysin ilmaiseksi tai pientä omavastuuosuutta vastaan. Miksi siis jättää juuri sinulle suunniteltua toimintaa ja mukavia yhdessäolon hetkiä käyttämättä? Jos mieleistä ohjelmaa ei oma ammattiosasto ole järjestänyt, niin heitäpä heitä sähköpostilla tai mene mukaan kokoukseen. Syys- ja kevätkokouksiin ovat kaikki jäsenet hyvin tervetulleita. Myös useimpiin hallituksen kokouksiin saa mennä mukaan kuuntelemaan ja antamaan idoitu.

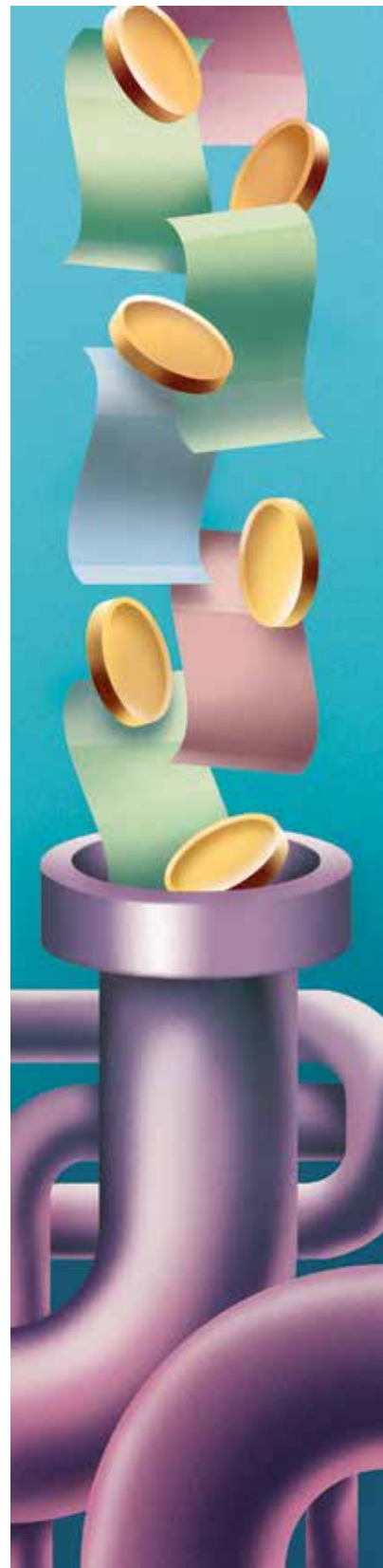
Olisivatko nyt ne vaalit, kun nostetaan äänestysprosentti lähelle sataa? ■

HANNA JOKISEN SEURAAVA PAKINA JULKAISI-
Taan toukokuun numerossa.



LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT
HÄNEN BLOGISTAAN

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



JONAS VÄRNÄNEN

Mitä teen, jos...?

Ohjeita työttömyyden varalle

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVAT INGIMAGE

Kassa vastaa Mitä teen, jos? -kysymykseen lukuisia kertoja päivittäin. Tässä artikkelissa annetaan vastaus useimmin esitettyihin kysymyksiin. Tutustumalla ohjeeseen ja toimimalla sen mukaan, voit vaikuttaa hakemusten käsittelyaikaan.

HALUAN LIITTYÄ TYÖTTÖMYYSKASSAAN

Hae työttömyyskassan jäsenyyttä jo liittyessäsi SuPerin opiskelijajäseneksi. Voit hakea jäsenyyttä myös opiskellessasi toisen kassan maksamalla päivärahalla.

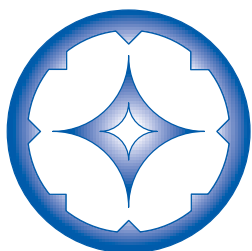
Kassajäsenyys alkaa, eli aktivoituu vasta, kun lähetät SuPerin jäsenyksikköön kopion työsopimuksesta tai palkkalaskelmasta, koska jäseneksi pääsy edellyttää palkallista päivää. Esimerkiksi palkattomalla sairauslomalla, äitiyslomalla, hoitovapaalla, vuorotteluvapaalla tai vastaavalla ei voi liittyä kassaan eikä siirtyä kassasta toiseen.

Jäsenyys voi samanaikaisesti olla voimassa vain yhdessä kassassa. Valtuuta SuPer hoitamaan ero edellisestä kassasta. Älä eroa itse ainakaan ennen kuin olet saanut ilmoituksen jäsenyyden alkamisesta Super työttömyyskassassa. Hoida edellisen liiton tai kassan jäsenmaksu eropäivään asti, ellei sinulle ole myönnetty vapautusta jäsenmaksusta.

EN TIEDÄ HAENKO PÄIVÄRAHAA KASSASTA VAI KELASTA

Voit hakea päivärahaa kassasta, jos olet ilmoittautunut työ- ja elinkeinotoimistoon, jäljempänä TE-toimisto, ja täytät työssäolo- ja jäsenyys ehdon. Myös aiemman kassan jäsenyys voidaan huomioida, jos eron ja liittymisen välillä ei ole yli kuukautta eikä sinua ole erotettu edellisestä kassasta.

Täytät jäsenyys ehdon oltuasi vähintään 26 viikkoa kassan



jäsenenä. Työssäoloehto täyttyy oltuasi jäsenyysaikana työssä vähintään 26 sellaista kalenteriviikkoa, joilta palkkaa on maksettu vähintään 18 tunnilta kalenteriviikossa. Viikkojen pitää mahtua 28 kuukauden tarkastelujakson sisään. Tarkastelujaksoa pidentävät muun muassa päätoiminen opiskelu, äitiys-, isyys- tai vanhempainloma tai enintään kolmevuotiaan lapsen hoito.

Työvuorolistat ja palkkalaskelmat kannattaa pitää tallessa, ja varsinkin keikkatyötä tekevän on hyvä merkitä työvuorot kalenteriin, jotta viikkojen laskeminen olisi helpompaa. Joudut nimittäin itse seuraamaan viikkojen määrää. Kassa ei esimerkiksi jäsenmaksusi perusteella voi seurata työssäoloehdon täyttymistä.

Hae etuutta Kelasta jos olet varma siitä, etteivät ehdot täyty. Jos olet epävarma, hae päivärahaa kassasta. Kassa selvittää oikeutesi ansiopäivärahaan hakemuksen ja palkkatietojen perusteella.

TYÖT LOPPUVAT, VÄHENEVÄT TAI MINUT LOMAUTETAAN

Ilmoittaudu työnhakijaksi TE-toimistoon, www.te-palvelut.fi. Saadaksesi päivärahaa sinun pitää hakea kokoaikatyötä.

Hae kokoaikatyötä ollessasi osa-aikatyössä, keikkatyössä tai lomautettu. Myös silloin, jos työnteko ja palkanmaksu väliaikaisesti keskeytyvät työsopimukseen merkityn ehdon perusteella. Ehto on tyypillinen esimerkiksi koulunkäyntiavustajien ja päiväkotihenkilöstön kohdalla ja koskee loma-aikoja.

Jos olet sairauslomalla ja ilmoittautud työnhakijaksi Kelan maksettua sairauspäivärahaa enimmäismäärän, hae kokoaikatyötä huolimatta siitä, että työkyvyttömyys jatkuu



ja myös, vaikka työsuhteesi olisi voimassa. Poikkeus: osa-työkyvyttömyyseläkkeellä olevan ei tarvitse hakea koko-aikatyötä.

Kerro jo ilmoittautuessasi mahdollisista työn vastaanottamiseen vaikuttavista tekijöistä, kuten autonkäyttömahdollisuudesta työmatkoihin tai lastenhoitoon ja terveyteen liittyvistä rajoitteista. TE-toimisto voi mahdollisuuksien mukaan huomioida näitä seikkoja työn tarjoamisessa.

Kerro myös, jos opiskelet, vaikka pitäisit opintoja vähäisinä. Ilmoita lisäksi, jos sinulla itselläsi tai perheenjäsenelläsi on yritystoimintaa, työskentelet osuuskunnan tai laskutusosuuskunnan kautta tai toimit omaishoitajana. TE-toimisto ratkaisee näissä tilanteissa oikeutesi päivärahaan.

Jos saat työtarjouksen, ota hetimiten yhteyttä työnantajaan ja ota vastaan tarjottu työ. Työstä kieltäytymisestä seuraa usein TE-toimiston määräämä karenssi. Älä kieltäydy vanhuustyöstä, vaikka sinulla ei olisi siitä kokemusta ja olisit suuntautunut opiskellessasi esimerkiksi lapsiin ja nuoriin. Karenssilta välttyäksesi anna työnantajan päättää palkkaako sinut vai ei. Myös työstä eroamisesta tulee useimmiten karenssi.

HAEN PÄIVÄRAHAA

Täytä Ansiopäiväraha-hakemus, jonka voit tulostaa netistä www.supertk.fi tai sähköisen hakemus www.supertk.fi -> Nettikassa. Päivärahaa haetaan takautuvasti neljän täyden kalenteriviikon ajalta tai kalenterikuukausittain.

Jos olet kokonaan työtön, voit lähettää ensimmäisen hakemuksen lyhyemmältä, esimerkiksi kahden–kolmen viikon ajalta. Kun lähetät jatkoa hakemukseen, valitse Nettikassassa edelleen Ansiopäiväraha-hakemus kunnes olet saanut päätöksen ensimmäiseen hakemukseen.

Pyydä palkanlaskijaa kirjoittamaan palkkatodistus viimei-



simmän, vähintään 26 sellaisen kalenteriviikon ajalta, jolta sinulle on maksettu palkkaa vähintään 18 tunnilta. Lomakorvaus ja lomaraha merkitään eriteltyinä. Jos ilmoitettavalla ajalla on palkattomia päiviä, ne merkitään lisätietoihin syineen. Jos palkattomia ei ole, lisätietoihin merkitään ”Ei palkattomia”. Voit pyytää palkanlaskijaa faksaamaan todistuksen suoraan kassalle 09 278 6531 tai lähettämään sen sähköpostin liitteenä tkpalvelu@supertk.fi

Jos työsuhte ei ole ollut yhdenjaksoinen, pyydä todistus kaikilta jaksoilta erikseen. Jos jostain syystä et voi pyytää palkkatodistusta, lähetä kopio kaikista vastaavan ajan palkkalaskelmista. Ota kopiot kaikista sivuista ja laita ne mielellään aikajärjestykseen palkanmaksupäivän mukaan. Älä lähettä valokuvia.

Lähetä myös kopio viimeisimmästä työtodistuksesta. Myös työsuhteen tai palvelusuhdeyhteyden vetäminen voi helpottaa hakemuksen käsittelyä. Keikkatyöstä tarvitaan usein myös viikkokohmainen selvitys siitä, moneltako tunnilta kalenteriviikkoa kohden palkkaa on maksettu. Pyydä työnantajaa tekemään selvityksen.

SAAN TYÖTÄ

Jos saat osa-aikatyötä, hae päivärahaa kalenterikuukausittain. Lähetä kassalle työsuhteen kopio ja palkkalaskelmakopiot.

Jos saat työtä, joka kestää katkotta enintään kaksi viikkoa, hae päivärahaa ja lähetä kopiot palkkalaskelmista. Jos työ kestää katkotta yli kaksi viikkoa, eli vähintään 15 päivää ja työaika on yli 80-prosenttinen, lähetä hakemus täytettynä työn alkamista edeltävään päivään. Älä lähetä hakemusta työn ajalta.

Ilmoita työn alkaminen TE-toimistoon. Tee uusi ilmoitus heti työn päättymisen jälkeen ja kun taas haet päivärahaa, lähetä palkkatiedot työsuhteen ajalta. ■



Älä tee suojaosasta palkkakatto

Tiedäthän, että useimmissa tilanteissa suojaosan ylittävistä tulosta vain puolet pienentää päivärahaasi. Ota vastaan tarjolla olevaa työtä, vaikka palkka ylittäisi suojaosan. Kokonaistulot kasvavat ja 500 päivän laskuriin kertyy päiviä hitaammin. Voit arvioida sovitellun päivärahan määrän www.supertk.fi -> Laskuri.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

LÄHIHOITAJA- OPISKELIJA, LIITY SUPERIIN!

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja liity SuPeriin
www.superliitto.fi tai skannaa koodi:



www.superliitto.fi facebook.com/superliitto Twitter ja Instagram @superliitto

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDETYÖ -koulutusta

SuPer järjestää yhteistyössä Sininauhaliiton ja oppilaitosten kanssa koulutusta mielenterveys- ja päihdetyöstä ikäihmisten palveluissa työskenteleville.

Koulutuksen aiheita:

- ▶ hoitotyön etiikka
- ▶ päihteidenkäyttö ja lääkehoito
- ▶ mielenterveys- ja päihdetyö vanhustenhuollossa

Koulutus on täydennyskoulutusta ja tapahtuu lähihoitajia kouluttavien oppilaitosten tiloissa. Kevään koulutuspaikkakunnat ovat Hyvinkää, Rovaniemi ja Vantaa. Tarkemmat tiedot koulutusten ajankohdista ja paikoista löytyvät SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > Jäsenyys > Koulutukset > Ammatillinen koulutus

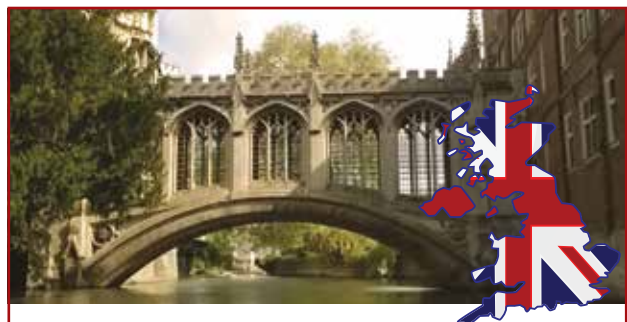
Koulutus on maksullista. Osallistumismaksu 50 € sisältää materiaalit ja tarjoilut. Koulutukseen osallistuu myös lähihoitajaopiskelijoita.

Ilmoittaudu:

Jäsenet ilmoittautuvat SuPerin jäsensivuilla. Ei-jäsenet ilmoittautuvat sähköpostitse sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi. Muistathan mainita koulutuksen nimen, laskutusosoitteen ja mahdollisen erityisruokavalion. Ilmoittautuneille lähetetään vahvistusviesti.

Lisätietoja:

- ▶ koulutuksen sisällöstä kristina.lamberg@superliitto.fi
- ▶ ilmoittautumisesta ja järjestelyistä sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi



JÄSENTEN KOULUTUS- MATKA CAMBRIDGEEN

1.-6.5.2016

Tule mukaan superilaiseen porukkaan! Koulutusmatkalla tutustumme Englannin hoitotyöhön ja viehättävään Cambridgen yliopistokaupunkiin. Vierailemme erilaisissa sosiaali- ja terveysalan yksiköissä ja kuulemme ajankohtaisista hoitotyöhön liittyvistä aiheista.

Matkan hinta on 950 euroa. Se sisältää lentomatkat Helsingistä Lontooseen, kuljetukset Cambridgeen, majoituksen vaatimattomasti retkeilymajassa, vierailut, luennot, materiaalit ja luentojen tulkkaukset sekä ohjelmassa mainitut tarjoilut. Mukana on kaksi matkanjohtajaa. Tiedustele työnantajaltasi mahdollisuutta käyttää tätä koulutusta täydennyskoulutuksena.

Ohjelma: www.superliitto.fi > Jäsenyys > Koulutukset > Ammatillinen koulutus

Ilmoittautuminen: <https://my.surveypal.com/cambridge2016>
Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Etusija on niillä, jotka eivät ole aiemmin olleet koulutusmatkoilla.

Tiedustelut ja ohjelma: leena.kaasinen@superliitto.fi

Lomamökin käyttäjän kultaiset säännöt



- *Loma-asuntojen haku aika kesäajalle on helmikuussa ja talviajalle syyskuussa. Holiday Club -lomaviikkoja haetaan myös helmikuussa ja syyskuussa.*
- *Vapaiksi jääneitä SuPerin omien kohteiden sekä Holiday Club -kohteiden viikkoja voi varata ympäri vuoden!*
- *Jos lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voit varata myös viikkoa lyhyemmän ajan käyttöösi.*
- *Pidäthän loma-asunnosta yhtä hyvää huolta kuin pitäisit omasta omaisuudestasikin!*
- *Menikö jotain rikki? Huomasitko korjattavaa? Soita mökin huoltajalle sekä SuPeriin. Näin takaat seuraavallekin lomaviikolle tulijalle onnistuneen lomaviikon!*
- *Muista olla paikalla, jos astianpesukone tai pyykinpesukone on päällä. Muista aina sulkea vesihanat käytön jälkeen.*
- *Ota kahvinkeitin ja leivänpaahdin pistokkeet irti seinästä käytön jälkeen.*
- *Pue monot jalkaan vasta eteisessä tai huoltotilassa.*
- *Nauti ulkoilusta lähimaastoissa. Käytä huoneistoon kuuluvia potkukelkkoja ja polkupyöriä.*
- *Muista turvallisuus veneillessäsi. Kelluntaliivit löytyvät rantakohteista.*
- *Nauti ja rentoudu lomallasi SuPerin loma-asunnoilla!*

Kotiinlähtijän muistilista:

- Laita puhtaat astiat kaappeihin.
- Tyhjennä ja puhdistaa jääkaappi.
- Vie kaikki tuomasi ruokatarvikkeet mukasi.
- Tyhjennä takasta tuhkat ja täydennä puukori seuraavalle tulijalle valmiiksi.
- Kerää käytetyt lakanat ja pyyhkeet yhteen kasaan. Huoneiston siivooja kiittää.
- Tyhjennä roskikset.
- Sulje ikkunat ja valot.



SUPER



Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi 29.4.–5.11.2016. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatukea. 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 €/viikko
vkot 36–38 700 €/viikko

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

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

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

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

RUKATUNTURI/Ruska-Ruka on 116 neliön päätyhuoneisto keleri-vitalossa. Vuodepaikkoja on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. Huoneisto on remontissa kesäkuun loppuun asti.

Hinta: vkot 27–35, 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,
pe–ma tai ma–pe 250 €

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 > Jäsenedut > SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 29.2.2016**

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
KATINKULTA, KATINKULLAN KIINTEISTÖT	4+2:lle, vkot 27–29, 37–40 500 € /vko
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, vko 25, 40 200 € /vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 4+2:lle, vkot 27, 31, 42 250 € /vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 6+2:lle, vko 36 300 € /vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
NAANTALI SPA RESIDENCE	allergiahuoneisto 2+2:lle, vko t 26, 28–31 250 € /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 250 € /vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 18–44/2016 päättyy 29.2.2016. Arvonta suoritetaan 2.3.2016.

Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

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*

KOTIHOIDON KOULUTUSPÄIVÄT
10.–11.5.2016 Tampereella
Original Sokos Hotelli Ilves
Hatanpään valtatie 1, Tampere

SuPerin Kotihoidon koulutuspäivät on suunnattu koti-
hoidon kotisairaanhoidon ja kotipalvelun työntekijöille.
Koulutuspäivät ovat ammatillista täydennyskoulutusta.

OHJELMA

Tiistai 10.5.

8.30–9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00–10.00	Koulutuksen avaus, ajankohtaista koti- hoidosta, asiantuntija Sari Erkkilä
10.00–11.30	lääkään diabeetikon hoidon erityispiirteet
11.30–12.30	Lounas
12.30–14.00	Hyvinvointitekniologiasta apua kotihoitoon
14.00–14.45	Kahvi
14.45–16.00	Kotihoidon hyvät käytännöt

Keskiviikko 11.5.

8.30–8.45	Päivän avaus
8.45–10.15	Ensihoito ikäihmisten luona
10.30–12.00	lääkäiden kaltoinkohtelu ja lähisuhde- väkivalta
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.30	Asiakkaalla on oikeus? Kysymyksiä itse- määräämis-oikeudesta
14.30–15.30	Vuorovaikutus ammattina
15.30–16.00	Koulutuksen päätös, todistusten jako ja kahvi

Ilmoittaudu 3.4. mennessä SuPerin verkossa kirjau-
tumalla jäsen sivuillesi. Sieltä löydät kohdan Ilmoittaudu
kurssille / kurssit / kurssitarjonta.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 200 euroa ma-
joittaville ja 160 euroa ei majoittaville. Hinta sisältää
opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjonnat.

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

Lisätietoja sihtööri Raili Nurmi, raili.nurmi@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9172



Ohjelma on alustava
ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.



Hyvinvointilomat ry:n tuetut lomat *haussa vuodelle 2016*

Superilaisille on varattu haettavaksi lomajaksoja Lomakeskus
Huhmarissa, joka sijaitsee Polvijärvellä lähellä Joensuuta.
Lomatuki myönnetään sosiaalisin perustein RAY:n avustuksella.

Lapsiperheet

Vintiöviikko 16.–21.5., haku netissä 16.1.–16.3.2016
Vekaraviikko 13.–18.6., haku netissä 1.1.–31.3.2016
Vekaraviikko 1.–6.8., haku netissä 3.3.–3.5.2016

Työttömät

Puhtia arkeen 23.–28.5., haku netissä 23.12.2015–23.2.2016

Eläkeläiset

Tanssien hyvälle tuulelle 26.9.–1.10., haku netissä 29.4.–28.6.2016
Täydellä sydämellä 31.10.–5.11., haku netissä 2.6.–2.8.2016

Majoitustiedot

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

Loman sisältö

Kaikkiin lomiin kuuluu täysihoito, joka sisältää aamiaisen, lou-
naan ja päivällisen sekä lomaohjauksen. Loma alkaa tulopäivänä
päivällisellä ja päättyy lähtöpäivänä lounaaseen. 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.

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 elä-
mäntilanne. 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 ilmoit-
tettava.

Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti.
Perhettä kohden tarvitaan yksi hakemus. Puutteellisia hakemuk-
sia 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 toi-
mistosta, puh. 09 2727 9126/Kirsi Kauppinen
tai osoitteella: SuPer ry, Ratamestarinkatu 12,
00520 Helsinki tai sähköpostilla [kirsi.kauppi-
nen@superliitto.fi](mailto:kirsi.kauppi-
nen@superliitto.fi).



NYTELLO

SuPerin jäsenille
-20% alennus

Nytellon työvaatteista verkkokaupasta
ja myymälöistämme koodilla **SUPER**.



Tarjous voimassa 31.5. asti. Ei koske jo alennettuja tuotteita.

Meiltä
löydät myös

**LAAJAN VALIKOIMAN
LAADUKKAITA TYÖKENKIÄ
HUIPPUVALMISTAJILTA!**

**SIEVI
FILE**

Sievi



**SIEVI
MONICA**



jalas

**JALAS
1493**



GROLLS®
THE PRO SHOP

ESPOO
Kartanoherrantie 7
02920 Espoo

PIRKKALA
Toiviontie 1
33920 Pirkkala

RAISIO
Tuotekatu 12
21200 Raisio

VAASA
Myllärinkatu 17
65100 Vaasa

**Vaatteet ja
henkilösuojaimet
työhön ja vapaa-aikaan.**

www.grolls.fi



Haemme osaavia ja empaattisia

LÄHIHOITAJIA ja SAIRAANHOITAJIA

sekä muuta hoitohenkilökuntaa vakituisiin työsuhteisiin. Tule rakentamaan hyvää
elämää kehitysvammaisille ihmisille. Katso avoimet työpaikkamme ja hae heti

www.rinnekoti.fi/fi/rekrytointi



Rinnekoti-Säätiö on palveluiltaan Suomen monipuolisin yksityinen kehitysvamma-alan toimija. Hyvä elämä, asiantuntijuus ja lähimmäisyys ovat työtämme ohjaavat arvot. Kehitämme palveluja tulevaisuutta rakentaen ja ajassa uudistuen - yhdessä ja yhteistyössä palvelujen käyttäjien ja tilaajien kanssa. www.rinnekoti.fi

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Marjo Sajantola

Roska päivässä ja enemmänkin



JARI PELTORANTA

Unkarilaissyntyinen Eszter Tóth on asunut Suomessa jo viisi vuotta ja puhuu suomea hyvin. Hän on valmistunut Budapestin yliopistosta maisteriksi pääaineenaan Suomen kieli ja kulttuuri. Valmistumisensa jälkeen hän sai Suomesta töitä EU-projektityöntekijänä ja kouluttajana. Työ oli erittäin vaativaa ja haasteellista, ja hän sairastui työuupumukseen ja masentui.

– Tunsin syyllisyyttä, kun en hyödyttänyt yhteiskuntaa. Koska luonto on minulle tärkeää, ulkoilin päivittäin useita tunteja ja keräsin samalla roskia.

Mutta olihan Eszter hyödyksi myös roskia kerätessään. Lisäksi hän sai ulkoilun avulla hiljalleen voimansa takaisin ja alkoi tutkia mahdollisuuksia kouluttautua uuteen työhön. Arvot ovat hänelle tärkeitä, joten hän halusi ihmisläheiseen työhön. Hänelle tärkeitä asioita ovat myös siisteys, esteettisyys ja terveys. Akateemisessa ammatissa Eszter Tóth olisi ansainnut enemmän, mutta raha ei ole hänelle tärkeintä. Hän päätti opiskella hammashoitajaksi.

Hän toteaa, että suu on ihmiselle intiimi alue, joten ammatissa vaaditaan tietynlaista herkkyyttä. Hän pyrkii osaltaan

luomaan turvallista ilmapiiriä hoitotilanteeseen. Lisäksi hammashoitajana hän tekee työnsä työaikana työpaikallaan.

– Kun tulen aamuvuorosta kotiin, olen kello 15 vapaa, eikä minun tarvitse enää jatkaa työtä kotona. Voin lähteä esimerkiksi kävelemään läheiselle meren rannalle ja keräillä niitä roskia roskapihdeillä, jotka sain ilmaiseksi käyttööni liittytyäni Helsingin Puistokummeihin.

Hän kuuluu myös Roska päivässä –liikkeeseen, joka toimii kaikkialla Suomessa, ja jolla on kannattajia joka puolella maailmaa. Noin 4500 eri-ikäistä ihmistä keskustelee valtakunnallisesti Roskaliikkeen Facebook-sivulla. Yhteyden kokeminen samoja arvoja jakavien kanssa on ryhmään kuuluville tärkeää.

TUULA-MARIA AHONEN



SUOSITTELE SUPERIA

— SINUT PALKITAAN!

Kutsut

AHJ3 SEINÄJOKI!

Valmistuimme 19.12.1975. 40-vuotista-paaminen Seinäjoella lauantaina 12.3. klo 12.00 Etelä-Pohjanmaan keskussairaalan ns. kantasairaalan aulassa pääöven luona. Ruokailemme kantasairaalan ruokasali Pihlajassa, jonka jälkeen menemme sairaanhoito-oppilaitokseen Koskelantie 17. Iltaohjelmaa ei ole järjestetty. Pistä viestiä eteenpäin. Ilmoittele, soita tai tekstaila Helena Vainiolle iltaisin puh. 040 563 7978.

SUPERIN LOHJAN AO 806

Kokoukset 8.helmikuuta ja 8. maaliskuuta järjestetään molemmat Monkolan saunalla klo 18.00 alkaen. Kulku lukion puoleisesta ovesta (ovikello).

OULAISTEN SEUDUN AO 207

Lähdemme nauruhermoja kutkuttavaan iltaan Oulun kaupunginteatteriin katsomaan todella suosittua komediahelmeä Kiviä taskussa. Tiistaina 22.3. klo 19.00. Linja-auto lähtee rautatieasemalta klo 17.00. Jäsenet: 20 euroa, ei-jäsenet 40. Omavastuu sisältää lipun ja kyydin. Maksu tilille Oulaisten seudun SuPer ao 207, FI80 1105 3000 1030 16. Käytä viitettä 1096. Viimeistään 18.3. mennessä. Ilmoittautumiset Tanjalle, puh. 045 610 1440. Oletthan nopea ja ilmoittaudut pikimmiten mukaan! Lippuja rajallisesti.

UUDENMAAN ELÄKELÄIS APUHOITAJAT

RY:N sääntömääräinen vuosikokous järjestetään 17. maaliskuuta alkaen kello 13.00 SuPerin Helsingin ammattiosastojen kokoustilassa Kellostie 2 D Itä-Pasila, Helsinki. Kutsumme alueemme eläkkeellä olevat apuhoitajat, perus- ja lähihoitajat vuosikokoukseen ja yhteiseen toimintaamme. Yhdistyksen puheenjohtaja Aune Ahopalo, puhelin 050 585 1701.

Jäsentiedot päivitetty – palkinnot postitettu

Palkinnot on arvottu kaikkien jäsentietojaan ajalla 1.8.–31.12.15 päivittäneiden kesken. Pääpalkinto, eli vakuutusyhtiömme Turvan lahjoittama tabletti, lähti Suomussalmelle. Muiden palkintojen eli älypuhelimien, aktiivisuusrannekkeen, kaiuttimien ja laadukkaiden kassien voittajat asuvat seuraavilla paikkakunnilla: Espoo, Jyväskylä, Sastamala, Toivala, Turenki ja Ylöjärvi.

Onnea voittajille!

Kerro sähköisesti ammattiosastosi tapahtumista

Onko sinulla runsaasti kuvia ja tekstiä ammattiosastosi tai alueesi SuPer-tapahtumasta?

Julkaisemme juttuja kuvineen Kuulumisia-palstalla, mutta tilaa lehdessä on aina rajoitetusti. Voit kertoa tapahtumista laajemmin myös oman ammattiosastosi verkkosivuilla. Näihin kuviin ja tarinoihin ohjaamme sähköisellä linkillä Kuulumisia-palstalta.

Kuulumisiin tulevat jutut ja www-linkit voit lähettää osoitteella super-lehti@superliitto.fi helmikuun 18. päivään mennessä.

Kuvan koko pitäisi olla vähintään 300 kilotavua.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Kevään ja kesän lehtiin Kuulumiset viimeistään

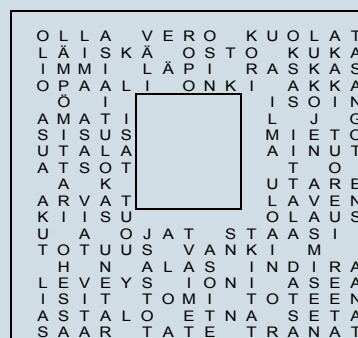
3/16 18.2.2016
4/16 11.3.2016
5/16 15.4.2016

6-7/16 17.5.2016
8/16 16.6.2016

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 1/2016



Y K T R T A V I O P

Tammikuun ristikkokisan voitti
TARJA PENTTI JÄMIJÄRVELTÄ
Lämpimät onnittelut!

IKUISTA RETKESI!

Oli viimeinen aamu pohjoisella vaelluksella ja päätin käydä läheisen tunturin laella ihailemassa maisemia. Kilometrin pyrähdys ennen aamupalaa. Hetkinen hiljaisuudessa nousevaa aurinkoa tervehtien. Kameran jätin teltalle, koska tuskin kehopäisen kivirakan maisemissa mitään erikoista kuvattavaa olisi. Pieleen meni! Kauniisti sammaloituneessa kivikossa näkyi liikettä. Kaksitoista lähes aikuisen kokoista riekonpoikasta vierekkäin nauttimassa aamun ensi säteistä. Kohde, valo ja tausta täydellisessä harmoniassa. Täydellinen luontokuva.

Peruspokkari riittää retkelle aivan mainiosti. Kalliit järjestelmäkamerat tuovat lisää painoa ja lisää turhaa roplaamista, varsinkin jos et ole vielä sinut kamerasi kanssa. Niillä on myös helpompi epäonnistua. Kännyköiden kuvanlaatu on täysin riittävä, mutta ainakin pidemmällä retkillä kannattaa niiden akkua säästää hätätilanteen varalle.

Tokihan muutama omakuvakin täytyy ottaa, mutta sen sijaan, että kuvaat tuhat naamakuvasi tuolta retkeltä, keskity ympäristöösi. Kaverisi kyllä tietävät miltä sinä näytät. Kuvaa pientä ja suurta. Etsi uusia kuvakulmia maisemista. Kiipeä puu-

hun tai ryömi sammalikossa. Kuvaa tähtiä tai havujen varjoja teltan katossa. Kuvaa sadetta ja lumipyryä. Kokeile eri asetuksia kamerassasi – lopputulos saattaa yllättää. Saatat luoda tai detta aivan vahingossa.

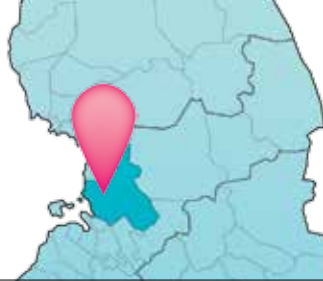
Pidä kamera jatkuvasti saatavilla ja varmista, että siinä riittää virtaa. Vara-akku tai muutama lämpimään taskuun varsinkin kovilla pakkasilla. Muistikorttien koko riittää nykyään hyvin, mutta varakortin mukana pitäminen kannattaa. Suojaa kuvauskalusto sateelta tai tahattomalta uintiretkeltä. Tahattomista voisin kertoa montakin tarinaa.

Valokuvaus on tilanteiden ja muistojen säilyttämistä sellaisena kuin ne silloin näit ja koit. Kuvat vievät sinut takaisin hetkiin, joita et muuten muistaisi. Kuvat ovat päiväkirja elämästäsi. Ne jäävät elämään myös sinun jälkeesi.

Satojen tuhansien otoksieni joukosta löytyy tuskin ainuttakaan, josta en muistaisi paikkaa tai tapahtumia sillä hetkellä, tai sinä päivänä. Nuo linnunpojat tunturin laella muistan ikuisesti kantaan kaurta. Silloin minulla ei ollut kameraa mukana. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

OSAAMINEN KÄYTTÖÖN OULUSSA

Mitä haluaisit kertoa superilaisista kaikille suomalaisille? ► s. 6

Superilaiset ovat osaavia, ammattitaitoisia, ahkeria ja työtä pelkäämättömiä. Potilas on aina meille ykkönen ja työtä tehdään sydämellä.

Ovatko kotihoidon ongelmat mielesi ratkaistavissa? ► s. 16

Ovat, jos lisätään käsipareja ja ohjataan monisairaait sekä huonokuntoiset laitospaikoille.

Oletko lukenut SuPerin nettilehteä lisäpalveluineen? ► s. 28

Olen lukenut, mutta olen sen verran vanhanaikainen eli luen mieluummin paperista versiota.

Voisivatko hoitajat ja hoidettavat asua samassa talossa? ► s. 30

Ei kuulosta hyvältä. Joillekin se voi sopia, mutta pääseekö työstä irti kasaan?

Oletko ahkera käsihuuhteen käyttäjä? ► s. 39

Joka käännteessä käytän.

Mitä haluaisit kertoa SuPerista nuorille alalle aikoville? ► s. 44

Liittykää SuPeriin. Se on vahva ja itsenäinen liitto. Se on ainoa liitto, joka taistelee lähihoitajien asioiden puolesta: palkkojen, työtehtävien ja työpaikkojen. Nuorille on oma alajaostonsakin.

Saavatko hoitajat työtä koskevia ideoitaan helposti läpi työyhteisöissä? ► s. 52

Näin se menee ainakin meillä. Kehitämme koko ajan työtä ja hoitajia kuunnellaan.

Minkälaisia juttuja luet SuPer-lehdestä mieluiten? ► s. 57

Oulun yliopistollisen sairaalan ammattiosaston reviiriltä kuuluu sikäli mukavia asioita, että puheet lähihoitajien tehtäväkuvan laajentamisesta on otettu kuuleviin korviin. Osaston puheenjohtaja Marianne Niva kertoo, että lähihoitajat jakavat lääkkeitä ja ovat mukana lääkärinkierrollakin.

– Sairaanhoidtajapulassa täällä on huomattu, että lähihoitajakoulutus on niin hyvä, että sitä voi hyödyntää työssä. Tätä ei tapahdu jokaisella tulosalueella, eli työsarkaa on, mutta hyvä, että edes osa ylihoitajista ymmärtää asian.

Niva itse heräsi ay-asioihin 1990-luvun lopussa, kun Oulussa alettiin puuhata yksiportaista henkilöstörakennetta, jossa silloiset perushoitajat olisi korvattu sairaanhoidajilla.

– Meiltä lähti neljä perushoitajaa yhdysjäsenkurssille Kuopioon linja-autolla. Ajateltiin työkaverien kesken, että jos jotain pystytään tekemään, niin nyt on lähdekö.

Pitkän ay-uran tehnyt Niva on toiminut OYS:n ammattiosaston puheenjohtajana vuodesta 2009. Hänellä on kuuden viikon jaksossa yksi työpäivä omistettu puheenjohtajatyölle.

– Aikaa voisi olla enemmänkin, jolloin osastoilla ehtisi käydä kiertelemässä eli kuuntelemassa ja kertomassa asioista. Omille jäsenille sanoisin, että ottakaa yhteyttä, jos on jotain positiivista tai negatiivista kerrottavaa, niin puheenjohtaja pysyy ajan hermolla.

Isommille päättäjille Niva lähettää selkeät terveiset, joiden mukaan yhteiskuntasopimus olisi syytä saada aikaan. Pakkolait heikentäisivät työssäjaksamista, työhyvinvointia ja monen perheen arkea.

OYS:n osastossa on noin 350 jäsentä. Oulun alueen ammattiosastot ovat lyöneet hynttyitä yhteen virkistystapahtumien järjestämisessä. Näin syntyy enemmän retkiä ja toimintaa ja vielä säästöjä päälle. Tammikuussa jäsenet pääsivät teatteriin, helmikuussa on perhetapahtuma SuperParkissa ja huhtikuussa odottaa Levin reissu. ■



Marianne Niva työskentelee vuosi sitten avatussa medisiinisessä päiväsairaalassa ainoana perushoitajana.

JUKKA JÄRVELÄ

tä mieluiten? ► s. 57

Yleensä selaan lehden läpi heti ja palaan lukemaan seuraavana päivänä.

Aloitin puheenjohtajan kolumnista ja luen melkein kaiken. On todella hyvä lehti, jota muutkin kehuvat!

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

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9177
- toimittaja Elina Kujala p. 09 2727 9219
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasiainpäällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Sara Simberg p. 09 2727 9197
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- e-posttjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Markus Österlund p. 09 2727 9210
- mikrotukihenkilö Mira Valttonen p. 09 2727 9206
- sihteeri Katriina Alfa p. 09 2727 9298
- atk-tuki: atk-tuki@superliitto.fi

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- 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 Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

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
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ronja Hasu p. 09 2727 9203
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- 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, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Alisa Rosti, Katja Sirkiä, Salla Uusikangas ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SuPers värden är kärnan i vårdarbetet

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Superiterna arbetar på ett brett fält inom socialvård, hälsovård och fostran. Vår arbetsbeskrivning är ofta sådan att vi bär ansvar för andra människors hälsa och trygghet. Utbildningsnivån, den professionella kompetensen, uppdateringen av kunskaperna och förvärvandet av nya kunskaper är mycket viktigt för oss. Yrket får vi genom utbildningen, i arbetet fördjupar vi vårt yrke. Utbildningen är en synnerligen viktig grund i alla yrken, men det allra viktigaste för att man ska kunna utvecklas i sitt arbete är hur arbetsgivaren gör det möjligt att utnyttja det man lärt sig.

Vi gjorde en utredning av hur superiterna får utnyttja sin kompetens på sjukhus. Resultatet var speciellt: kompetensen går ordentligt till spillo, det är vanligt att den inte på långt när utnyttjas till fullo. Det här har vi inte råd med i Finland, all yrkeskompetens måste utnyttjas. Vårdsätten och vårdideologin på sjukhusen har utvecklats enormt. Man har insett att när en patient eller klient kommer in på vård ska den rehabiliterande vården eller behandlingen inledas genast, för att muskelkonditionen och tilliten till den egna förmågan ska kunna upprätthållas. Ett rehabiliterande grepp på vården ska inledas genast för alla åldrar, men ju äldre eller sjukare en människa är, desto viktigare är det att det sker omedelbart.

Det här budskapet har vi inom SuPer fört ut till arbetsplatserna. Man möter ofta, särskilt i sjukhusvärlden, de egendomligaste åsikter. Patienterna har så många iv-mediciner att en primärskötare eller en närsvårare inte kan utföra sitt arbete där. Struntprat säger jag. Iv-medicineringen är naturligtvis mycket viktig, men när vi tänker på saken ur patientperspektiv är primärvården och den dagliga rehabiliteringen lika viktiga. I synnerhet behöver de pa-

tienter som vårdas en längre tid på sjukhus eller är allvarligt sjuka en god primärvård och rehabiliterande vård för de dagliga funktionerna. De orkar inte annat. Också många äldre personer och personer med en grunnsjukdom behöver rehabilitering när de tas in på sjukhus. En primärskötare eller en närsvårare är den bästa yrkespersonen för detta.

Vi samarbetade förra året med stiftelsen för vårdforskning Hoitotyön tutkimussäätiö för att sammanställa studien *Painehaavaumien ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä (Förebyggande och identifiering av trycksår i vården av en vuxen patient)*. Vi upptäckte att förekomsten av trycksår hade ökat just på de sjukhus där man hade minskat primärskötare- och närsvårarbefattningarna. Man kan nästan till hundra procent förhindra uppkomsten av trycksår med god primärvård och bra kroppsställning. Det här är ingen småsak, för vård och behandling av trycksår kostar över 420 miljoner euro på årsnivå. Man måste absolut konstatera att en patient drar mest nytta av ett mångprofessionellt team, där var och en utför sin del med samma överenskomna mål i sikte. I allt ska man tänka patientcentrerat, alltså hur en hjälpbehövande får mest nytta av en vårdform eller behandling.

Det kliniska vårdarbetet är viktigt. Vi får emellertid mer ut av vården när vi fokuserar på vårt sätt att utföra det. Och på dialogen och växelverkan. Målet för vården är att påverka klienten eller patienten positivt. Då växer dennas egna resurser och vi behövs inte längre i samma grad. Oberoende av om vi talar om behandlingen av sjukdomar eller om hur väl vi kan engagera en person i sin vård har växelverkan en stor betydelse. Kraften i växelverkan ligger i hur en människa upplever sin vård. Det räcker inte att vi definierar termen, ut-

an vi måste begrunda vårt arbetes natur, där all växelverkan har ett stort värde.

När jag gick i skolan hade jag en bra lärare som sammanfattade saken bra. Yrket som vårdare är krävande. Man måste ha de yrkesmässiga kunskaperna och färdigheterna, men samtidigt måste man fundera på och inse hur stor makt vårdaren har i en situation med en hjälpbehövande. Den makten får inte missbrukas, utan måste användas till nytta för den vårdade. Med de här lärorna får vi effekter i arbetet och här passar också SuPers värden *Respekt – Ansvar – Mod*, som ni alla känner till. ■

Vintriga hälsningar, Silja



SuPer är en blå tiger

Jag tycker att priset för Årets mest medryckande reklamlogan redan nu kunde tilldelas den unga förbundsmedlem som karakteriserade SuPer som en blå tiger. Hur stolt och hur insiktsfullt, det är ju just en blå tiger vårt förbund är, trots att vi inte hade kunnat komma på det själva! Karakteriseringen gavs i en medlemsenkät som förbundet riktade till sina unga medlemmar. På ett ställe ombads svararna nämna det djur som bäst beskriver SuPer. Mest understöd fick det stora, smidiga katt-djuret och vid sidan av tigern nämndes exempelvis lejonet och geparden. I de öppna svaren jämfördes vår organisation också med en lejonhona.

Det är värdefullt att redan de unga medlemmarna upplever förbundet som en stark försvarare av deras intressen och som ett skydd i yrket. Studerandemedlemskapet är ofta början till en lång gemensam resa och ibland går SuPermedlemskapet i arv från generation till generation. SuPer är det förbund som fokuserar på närvårdarnas angelägenheter och på hjälp- och primärskötarnas som föregick dem. Det är den grundliga och ingående kännedom om precis den här yrkesgruppens arbete och arbetsförhållanden som ger oss styrkan, smidigheten och kraften i vår verksamhet och den hoppas vi kunna förmedla till varje medlem.

I det här numret samlade vi sådant som vi tänker att kan intressera i synnerhet de studerande och våra unga medlemmar. Yrkesprovsplanen har flyttats ut på nätet vid Åbo yrkesinstitut och där kan den studerande själv samt arbetsplatshandledaren och läraren följa den samtidigt. Den nya realtidsplanen hjälper informationsgången – när den tekniska beredskapen och metodhanteringen fås att fungera jämställt på arbetsplatserna. Iina Ojanen, som bor på Sanervakoti i Helsingfors, berättar om sina upplevelser av kollektivt boende för studerande och långtidssjuka. Outi Utriainen har skrivit om betydelsen av bra arbetsplatshandledning i ett referat av sitt lärdomsprov och så besöker vi en fotografiverkstad för närvårdarstuderande i Tammerfors.

Vi hoppas att något av det här fångar ditt intresse! ■



Du hinner ännu med och besluta!

Kandidatnomineringen för förbundsstyrelsevalet är avslutad, men du hinner ännu påverka valet av förbundsstämmorepresentanter och av medlemmar till representantskapet.

Endast en svenskspråkig kandidat nominerades i förbundsstyrelsevalet. Något separat val ordnas inte, utan den nominerade kandidaten förs direkt till förbundsstyrelsen för att fastställas. En suppleant för den svenskspråkiga förbundsstyrelsekandidaten väljs bland de finskspråkiga kandidaterna i slutet av februari.

I valet av förbundsstämmorepresentanter och medlemmar till representantskapet kan man ännu nominera kandidater. Modersmålet har inte betydelse utan alla kandidater tävlar om samma platser valkretsvis. Sammanlagt väljs 188 representanter till förbundsstyrelsen och 40 medlemmar till representantskapet. Du ser platsfördelningen på de finskspråkiga valsidorna i detta nummer och i valavsnittet på förbundets webbplats.

ÅLAND HAR SIN EGEN VALKRETS

Fackavdelningen på Åland bildar en egen valkrets i det här valet. De åländska egentliga medlemmarna och företagarmedlemmarna i SuPer får välja en representant från sin valkrets till förbundsstyrelsen och till representantskapet. Nu gäller det för ålänningarna att aktivt nominera kandidater, för att den egna rösten också i fortsättningen ska höras i förbundets beslutsfattande. Utan egna kandidater blir platserna obesatta.

DET LÖNAR SIG ATT INGÅ VALFÖRBUND

Det är lätt att bli kandidat. Den som nominerar en kandidat fyller tillsammans med kandidaten i den avsedda blanketten. I valet av förbundsstämmorepresentanter och medlemmar till representantskapet kan kandidaterna också ingå valförbund sinsemellan. Fördelen med ett valförbund är att kandidaterna drar nytta av varandras röster. För att väljas in via ett valförbund kan det räcka med en mindre personlig röstmängd än för en enskild kandidat.

Du hittar mer info om kandidatnomineringen och om att ingå valförbund i *Valguiden för varje medlem* på sidorna 4–5. Du kan skriva ut blanketter i webbplatsens svenskspråkiga valavsnitt.

Ta tillfället till vara och kom med och besluta vem som ska besluta i ditt förbund! ■



SuPer försvarar de uppsagda vårdarna vid Pappilanpuisto

Man får inte ge sparken för egenkontroll

TEXT MINNA LYHTY FOTO JUKKA SALMINEN

Missförhållanden som framkommit på Pihlajalinnas vårdhem Pappilanpuisto väckte diskussion om kvaliteten inom äldreomsorgen. Silja Paavola är bekymrad över det allt sämre tillståndet inom äldreomsorgen.

Pihlajalinna sade förra året upp fyra nattskötare på vårdhemmet Ikipihlaja Pappilanpuisto i Tammerfors. Bara en nattskötare fick hålla sin arbetsplats.

De uppsagda nattskötarna hade tidigare tagit kontakt med SuPer och berättat om missförhållandena på sin arbetsplats. De anställda kände oro för invånarna och för hur de själva skulle orka.

Vårdarna på Pappilanpuisto berättade upprepade gånger om den alltför fåtaliga personalen. Det fanns alltför få vårdare i synnerhet under nattskiftet. Två vårdare skötte nattetid om de minnessjuka invånarna på tre våningar.

De anställda tog också kontakt på grund av brott mot kollektivavtalet. Det förekom felaktigheter i planeringen av arbetsskiftet och oklarheter i lönerna. Dessutom kom det fram att invånarna inte hade serverats tillräckligt med mat.

Pihlajalinna förnekar att kontakten var orsaken till sparken. Enligt bolaget var uppsägningarna en följd av försummelser som vårdarna gjort sig skyldiga till. Enligt Paavola stämmer påståendena om försummelser inte. SuPer bestred uppsägningarna.

MAN FÅR INTE GE SPARKEN FÖR EGENKONTROLL

Enligt Silja Paavola är det i fallet Pappilanpuisto fråga om vad egenkontroll innebär och hur den tillämpas.

– Om en vårdare upptäcker brister eller snedvridning i vårdkvaliteten ska



Fallet Pihlajalinnas Pappilanpuisto är ett exempel på hur det inte får gå med egenkontrollen. En vårdares anställning ska vara tryggad även om vårdaren ingriper i missförhållanden när det gäller vårdkvaliteten.

vårdaren anmäla om det till sin chef. Om man inte ingriper i problemet på arbetsplatsen måste vårdaren föra saken vidare.

Pihlajalinna sade upp nattskötarna trots att de handlade enligt vad egenkontrollen förutsätter.

– Så får det inte gå med egenkontrollen. När något sådant händer för vi saken vidare, vid behov också via medierna.

SuPer lämnade en begäran om tillsyn av Pappilanpuisto till Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland och till Tammerfors stad, eftersom man inte nådde någon lösning i de förhandlingar som fördes på arbetsplatsen.

RFV och Tammerfors stad gjorde ett tillsynsbesök på enheten i augusti 2015. Under tillsynsbesöket konstaterades det att vårdpersonalen till antalet inte följde det tillstånd som beviljats av myndigheten. Det fanns alltför lite personal i synnerhet om natten.

– Om det råder brister i personalmängden eller i handlingsätten kan man inte utföra vårdarbete av god kvalitet. Vårdarna är experter på sitt eget

arbete. De vet vad de förmår göra med en viss mängd personal.

Enligt ett pressmeddelande från Pihlajalinna är läget nu bättre. Under nattskiftet arbetar nu tre vårdare och sedan årets början har personaldimensioneringen varit 0,66. Nu ska dimensioneringen motsvara tillståndet från Valvira.

SuPer för emellertid fortfarande förhandlingar med Pihlajalinna.

– Vi vill kontrollera att den planerade personaldimensioneringen och handlingsätten tillämpas i praktiken. Dimensioneringen kan inte räknas så att det under en viss stund under dagen finns den rätta mängden personal, utan det måste finnas tillräckligt med vårdare under hela arbetsskiftet.

Paavola hoppas att arbetsfriden nu ska sänka sig över Pappilanpuisto.

– Vi vill att förtroendet mellan arbetsgivare, anställda och invånare återställs. Mest av alla lider invånarna av situationen. De är förfärade om de uppfattar allt som har diskuterats. ■



LÄS DE NYASTE NOTISERNA PÅ SUPERS WEBBPLATS PÅ FINSKA

Tvångslagarna ska undvikas

Nytt försök med samhällsfördraget

TEXT MINNA LYHTY

Hoppet om att kunna ingå ett samhällsfördrag väcktes på nytt i januari, när arbetsmarknadsorganisationerna övervägde en återgång till förhandlingsbordet. Om organisationerna inleder förhandlingar än en gång och lyckas nå enighet om samhällsfördraget kan det här ersätta regeringens konkurrenskraftspaket, de så kallade tvångslagarna.

Regeringen kräver ett samhällsfördrag som förbättrar kostnadskonkurrensförmågan. Om ett sådant inte fås till stånd hotar regeringen att ty sig till det konkurrenskraftspaket som är under arbete.

SuPers ståndpunkt i fråga om tvångslagarna har hela tiden varit att Finland inte byggs med tvång, utan med gemensamma avtal, och därför måste förhandlingarna fortsätta. Tvångslagarna förbinder inte arbetstagarna till att förbättra konkurrenskraften och de är därför inte en fungerande lösning på det ekonomiska trångmålet.

Finlands Näringsliv EK har föreslagit att arbetsmarknadsorganisationerna nu bara söker sätt att ersätta tvångslagarna. Lönerna kan man avtala om under förhandlingarna mellan förbunden nästa höst. Silja Paavola hoppas att en helhetslösning nås.

– I samhällsfördraget måste också löneuppgörelser ingå. En branschvis löneuppgörelse är en omöjlig ekvation för oss.

Och om vi inte får något samhällsfördrag överhuvudtaget?

– I så fall blir förbundsomgången nästa höst mycket slående. Om tvångslagarna kommer, vilket kommer att kosta superiterna över åtta procent av lönen, kan vi inte godkänna dem utan vidare. Om de ändå kommer måste vi titta på med vilka krav vi går till förhandlingarna. Vi säljer inte våra arbetstagares anletes svett, utan vårdarna måste få en hygglig lön.

Paavola påminner om att det dåliga ekonomiska läget inte är vårdarnas eller de hjälpbehövandes fel.

– När ekonomin sackar eller går på minus, då ser det ut som om den offentliga ekonomin växer procentuellt. Det hjälper inte hur vi än anpassar vår verksamhet och sänker de euromässiga utgifterna.

Enligt Paavola måste vi i det här ekonomiska läget fästa uppmärksamhet på hur vi ska skapa nya arbetsplatser i Fin-

land.

– Det lyckas inte genom att vi försämrar den service som välfärdssamhället har lovat oss, såsom dagvård, utbildning och sjukvård.

DET ÄR FRÅGA OM DET HÄR

Förhandlingarna om samhällsfördraget strandade i december, eftersom Finlands näringsliv EK och transportarbetarförbundet AKT hamnade i en oöverstiglig konflikt.

Först meddelade EK att det helt avstår från de centrala avtalen, och det ledde till att AKT inte ville vara med om förhandlingarna längre.

Sedan meddelade EK att det inte ville fortsätta förhandlingarna utan AKT. Enligt EK kan transportbranschen inte stanna utanför samhällsfördraget, eftersom den är av väsentlig betydelse för exportindustrin.

I januari meddelade EK emellertid att det är berett att utreda möjligheterna att inleda förhandlingar om samhällsfördraget också utan AKT:s medverkan.

FTFC och Akava har hela tiden hållit på förhandlingar. ■



AKTUELL INFORMATION OM SAMHÄLLSFÖRDRAGET FINNS PÅ SUPERS WEBBPLATS PÅ FINSKA

TVÅNGSLAGARNA GRÄVER I PLÅNBOKEN

- Semesterpengen skärs ned med 30 procent.
- Första sjukdagen blir oavlönad.
- Under 2:a till 9:de sjukdagen får man 80 procent av lönen.
- Semestern blir högst 30 dagar.
- Trettondagen och Kristi himmelsfärdsdag blir oavlönade lediga dagar.



Glada superiter från servicehuset Erkkilä i Orimattila lyckönskar alla närvårdare.

MARJO SAJANTOLA

Den 27 januari infaller den nationella närvårdardagen

DEN YRKESUTBILDADE SUPERITEN KAN

TEXT MARJO SAJANTOLA OCH HENRIKKA HAKKALA

Superiternas utbildning samt breda kompetens och yrkeskunskap presenterades på olika sätt under närvårdardagens jippon runt om i landet.

Den nationella närvårdardagen firades för åttonde gången den 27 januari. Närvårdarnas märkesdag som infördes av SuPer har sin upprinnelse i grundandet av Finlands Hjälpsskötarförbundet. De första i Helsingfors utexaminerade

de hjälpsskötarna grundade Hjälpsskötarförbundet den här dagen år 1948.

Under närvårdarnas egen dag vill vi öka kännedomen om närvårdarnas yrke och utbildning. Samtidigt lyfter vi fram SuPers roll som ett specialförbund för närvårdarna. I år var temat den yrkesutbildade superiten.

Superiterna firade närvårdardagen och tog hela veckan upp närvårdarens mångsidiga kompetens under olika slags evenemang. Fackavdelningarna och kontaktmedlemmarna förde hälsningar och infomaterial om SuPer till arbetsplatserna. Dessutom ordnade fackavdelningarna lokala evenemang och träffar med beslutsfattare. Under temadagen ordnades också jippon till-

sammans med någon samarbetsaktör såsom ett apotek. På vissa orter deltog en funktionär från SuPer tillsammans med representanter för fackavdelningen i träffar med arbetsgivare och i arbetsplatsbesök samt i medlemskvällen.

Förbundets kontorsanställda ordnade på morgonen tillsammans med avdelningarna i huvudstadsregionen ett jippo på järnvägsstationen i Böle för att pigga upp morgonresenärerna. Det muntra teamet hälsade de förbipassande med en glad lyckönskan med anledning av den nationella närvårdardagen. Samtidigt delade de ut SuPer-Amattilainen-glasunderlägg och -broschyrer som berättar om närvårdardagen och närvårdarskapet. ■



Sote-pengar för förebyggande

TEXT MARJO SAJANTOLA

SuPer oroar sig för att man kan börja producera även krävande vårdtjänster i alltför små vårdområden. Finansieringen av självstyrelseområdena står inte heller på en tillräckligt stabil grund enligt förbundet.

SuPer gav i januari ett utlåtande om regeringens riktlinjer beträffande fördelningen av uppgifter mellan självstyrelseområdena och kommunerna samt om riktlinjerna ifråga om områdena och finansieringen. Enligt förbundet är den nuvarande landskapsindelningen fortfarande inte den rätta grunden för bildande av självstyrelseområden, för befolkningsunderlaget i vårdområdena blir för litet. Det finns en stor risk i att man också börjar producera mer krävande vårdtjänster inom alltför små områden.

SuPer har i sina tidigare utlåtanden försvarat inrättandet av endast fem vårdområden. Det antal man nu beslutat om ligger långt ifrån det målet. Förbundet anser att ett mindre antal vårdområden hade möjliggjort ett effektivare servicesystem och minskat möjligheten till kapprustning.

– I den nu föreslagna modellen bygger man vårdorganisationer och investeringar mera på region- och sysselsättningspolitiska grunder än utifrån en kostnadseffektiv och förnuftig vårdområdesverksamhet, säger SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

SuPer oroar sig också för hur finansieringen av självstyrelseområdena ska kunna tryggas under ett helt verksamhetsår. Om tilläggsfinansiering inte beviljas självstyrelseområdena när finansieringen tar slut måste de ständigt leva med sparåtgärder, och det tar sig bland annat uttryck i försämrade service, permitteringar av personalen och inskränkning av den förebyggande verksamheten.

– Om självstyrelseområdena inte ges rätt till låntagning är det inte sannolikt att de kan gå in för en långsiktig och förebyggande verksamhetsmodell. Finansministeriet kan inte med tillräcklig noggrannhet förutspå områdenas kommande

behov och hur de verkliga kostnaderna faller ut.

FÖREBYGGANDE VIKTIGT

SuPers ordförande Silja Paavola påminner om att ekonomiska sporrar för kommunerna är det enda fungerande sättet att skapa en förebyggande modell. Förebyggande är i de flesta fall inte i en enskild kommuns intresse ifall det ökar kommunens egna kostnader. Genom modeller för tidigt ingripande får man emellertid betydande besparingar i de kostnader för korrigering av vård som ligger på självstyrelseområdenas ansvar.

– Jag anser att det är viktigt att det finns tillräckligt med morötter för kommunerna i systemet för att satsa mer på arbete bland barn och unga. Eftersom bildningsväsendet läggs på kommunerna i vårdreformen måste de kunna se till att barnen och ungdomarna får det stöd de behöver både av dem som arbetar med småbarnsfostran och av handledarna under skolgången.

PERSONALREPRESENTANTER

Paavola berättar om personalens ställning att de kommunalt anställda som för närvarande arbetar inom social- och hälsovården kommer att övergå i självstyrelseområdenas tjänst enligt principen vid övergång av verksamhet. Vad arbetsgivaren är ligger fortfarande öppet.

För SuPer är det emellertid viktigt att genast få information om kommunerna börjar bolagisera eller lägga ut sin verksamhet eller köpa flera tjänster av privata serviceleverantörer. Ordföranden hoppas att medlemmarna och särskilt de aktiva är på alerten i kommunerna.

– Det återstår ännu ett par år till början av 2019, så kommunerna kan utnyttja sin självbestämmanderätt och fatta vilka beslut som helst. Även om all service läggs ut kan en tjänstemans och en politikers ansvar inte läggas ut.

För SuPer är det viktigt att alla huvudavtalsorganisationer är representerade i alla sote-arbetsgrupper i vårdområdena. I förhandlingsorganisationen KoHo innebär det att både SuPer och Tehy har var sin representant.

– I representationer av personalens ställning är det här absolut viktigt. Om det blir en organisationsrepresentation för utvecklandet av arbetsfördelningen och arbetsbeskrivningarna inom social- och hälsovården ska representationen fördelas på samma sätt. ■

**ÄVEN OM ALL SERVICE LÄGGS
UT KAN EN TJÄNSTEMANS
OCH EN POLITIKERS ANSVAR
INTE LÄGGAS UT.**

Det talas om omsorgsassistenter också på europeisk nivå

En utmaning är de stora skillnaderna i utbildning mellan olika länder

TEXT HENRIKKA HAKKALA

SuPer för en livlig diskussion i sitt internationella nätverk om utbildningen av omsorgsassistenter och om en ändamålsenlig ställning för den här gruppen bland de anställda inom vård och omsorg. "Med begreppet Health Care Assistant avses emellertid olika utbildningar och uppgifter i de europeiska länderna", konstaterar Leena Kaasinen, expert på internationell intressebevakning vid utvecklingsenheten.

Diskussionen om omsorgsassistenter startade på Europeiska kommissionens initiativ redan 2009. Takbegreppet Health Care Assistant används om ett brett spektrum av utbildningar som varierar enligt land och system. Utbildningarna kan växla mellan fyra månader och fyra år.

Att binda ihop de olika begreppen till en delad europeisk syn på kompetenskraven och placeringen i olika uppgifter för olika arbetstagargrupper satsar de experter inom SuPer som ansvarar för den internationella intressebevakningen.

I ett aktuellt projekt utreds utbildningarna i de olika länderna och vilken kompetens den här arbetstagargruppen bör ha. Även om det har funnits utmaningar i processens genomskinnlighet är SuPers mål klart och tydligt.

– Vår ståndpunkt är att det är av största vikt när vi talar om omsorgsassistenter att utbildningen och uppgiftsbeskrivningen fastställs klart mer begränsat än motsvarande för närvårdare. En omsorgsassistent, eller Health Ca-

re Assistant, är inte en närvårdare. Det här är vårt tydliga budskap i alla diskussioner och utredningar, understryker Kaasinen.

Vi behöver expertis inom Super om närvårdarskapet för att klargöra vad som ingår i kompetenskraven för olika professionella inom vård och omsorg. Nu strävar vi efter att på europeisk nivå utreda om det överhuvudtaget finns förutsättningar för att utveckla en enhetlig ram för utbildningen, för man kan tänka sig utbildningar av olika slag

och på olika nivåer under paraplybegreppet Health Care Assistant.

– Beträffande närvårdarna har den finländska utbildningen konstaterats vara idealisk i en utredning som kommissionen har publicerat. Det finns enligt SuPer och de övriga finländska förbunden inget behov att ändra på den på basis av de förda diskussionerna. ■



LÄS MER OM PROJEKTET HEALTH CARE ASSISTANT PÅ ENGELSKA

I DISKUSSIONEN OM VÄLMÅENDE PÅ ARBETSPLATSEN LIGGER FINLAND I TÄTEN

Frågan om arbetarskydd och arbetsmotivation har blivit ett framskjutet tema i Europeiska kommissionens sociala dialog som samlar arbetsgivare och anställda inom sjukvårdssektorn.

– Kommissionen och arbetsgivarna ser det här som en av de största frågorna i omsorgssektorns framtid, säger Tiia Rautpalo, ordförande för det europeiska närvårdar- och primärskötarförbundet EPN och vice ordförande för SuPer.

I Finland har temat behandlats under flera tiotals år på arbetsplatser, vid forskningsinstitut och inom fackförbund. SuPer har gjort flera utredningar över ämnet, tagit upp medlemmarnas hälsa och välmående och fört kampanjer för saken.

I diskussionerna om den sociala dialogen inom sjukhussektorn har man dessutom talat om det förpliktande livslånga lärandet inom hälsovården. Kraven på vidareutbildning och uppdateringen av kunskaperna varierar betydligt mellan olika länder.

På EU-nivå är det livslånga lärandet och uppdateringen av kompetensen starkt närvarande i diskussionerna. I en del av medlemsländerna svarar arbetstagaren själv för kostnaderna för vidareutbildning. I Finland är rätten till vidareutbildning och också arbetsgivarens skyldighet att ordna vidareutbildning för sina anställda för närvarande inskriven i lagen i ganska svävande ordalag. Hos oss är det ofta arbetsgivaren som betalar. ■

SUPERS SVENSKSPRÅKIGA Studie- dagar 21.-22.4.2016 ÅBO

Kom med på studiedagarna i Caribia, Åbo.

Där kan du bekanta dig med andra vårdare och skapa nätverk! På programmet står intressanta ämnen som berör oss alla idag och i framtiden.

PROGRAM

Torsdag 21.4.2016

- Anmälan och kaffe
- Öppningsord
- Stiftelsen La Carita belönar innovationer inom äldreomsorgen
- Aktuellt inom social- och hälsovården – SOTE kommer, vad förändras?
- Helhetsmässig läkemedelsbehandling. Närvårdarens roll i uppföljningen av läkemedelsbehandling.
- Lunch
- Familjerehabilitering
- Kaffe
- Att handleda och bedöma studerande. Nya examensgrunderna. SORA.
- Einar. En rörande berättelse om en äldre man på ett servicehem som ser tillbaka på sitt liv. Åbo Svenska Teater

Fredag 22.4.2016

- Psykiska symptom hos äldre – orsaker, behandling bemötande.
- Att göra patientens röst hörd. Närvårdarens roll i beslutsfattande.
- Teknologi inom vården. Framtidsvisioner.
- God vård i livets slutskede.
- Lunch
- Evidensbaserad vård. Att söka, utvärdera och tillämpa evidensbaserad kunskap i vården.
- Kaffe
- Välbefinnande i närvårdarens arbete. Redskap för att främja den egna arbetshälsan och arbetsgemenskapens välmående.
- Avslutning

DELTAGARAVGIFTERNA

	Medlemmar	Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	Icke medlemmar
2 dagar	220 €	140€	270 €
1 dag	150 €	100€	200 €

I deltagaravgiften ingår föreläsningarna, material samt lunch och kaffe (moms 0%).

Meddela exakt faktureringsadress i samband med anmälan om arbetsgivaren betalar avgiften. Studerande och arbetslösa måste vara färdiga att visa ett intyg vid anmälan.

Logi ingår inte i deltagaravgiften. Det är möjligt att boka hotellrum på Holiday Club Caribia, som deltagarna bokar och betalar själva. Ange reservationskoden "SUPER" vid bokning.

ANMÄLNING

Du kann fylla i och skicka blanketten via nätet <https://my.surveypal.com/2016studiedagar>
Anmälningsblanketten finns på SuPers svenska hemsida www.superliitto.fi/pa-svenska

Den sista anmälningsdagen är 20 mars 2016.

Anmälan är bindande. En skild bekräftelse på anmälan skickas ej. Fakturan skickas till den faktureringsadress som angetts.

Tilläggssuppgifter: sara.simberg@superliitto.fi



SUPER