

SUPER

3/2015



*Infektio-
osaston arkea*

LÄNSI-POHJAN
KESKUSSAIRAALASTA

*Nivelrikkoo
sairastaa*

NOIN MILJOONA
SUOMALAISTA

Opintopäivillä

LÄSNÄOLOA JA
KOHTAAMISIA

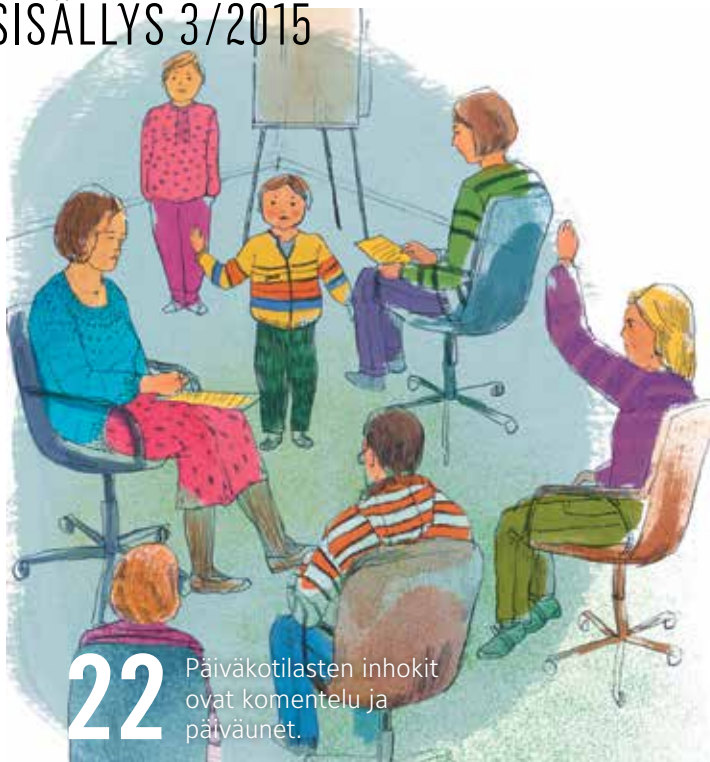
Mongoliassa

LAPSET KANNATTELEVAT
VANHUKSIAAN

**Päiväkoti-
kertomuksissa**

*Lapsi kaipaa
leikkivän
aikuisen
seuraa*

PERTTI KURIKKA
MUUTTI MIELIKUVIA



22

Päiväkotilasten inhokit ovat komentelu ja päiväunet.

36

Mongolialaisen Darisuremin arjen apuna ovat lapsenlapset.



16

Perushoitaja Eija Sunnari tarvitsee laaja-alaista ammattitaitoa infektio-osastolla.



58

Suomen kohutuin bändi ei kainostele pätkääkään!

maaliskuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** Soten toinen kierros **8** Selvityshanke jatkuu
9 Työrauhaneuvottelut kariutuivat **10** Kotihoidon tilanne Helsingissä **12** Maaliskuun lyhyet **13** Näin vastattiin, lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: fetalla maustettu uunilohi **16** Eija Sunnarin työpäivä **21** Äänien kuuleminen luultua yleisempää **22** Lasten kertomuksia päiväkotiarjesta tutkittiin **26** SuPer somessa
28 Ammatilliset opintopäivät Tampereella **29** La Carita -tunnustuspalkinnot **30** Opintopäivien luentoaiheita
34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **35** Pieniä iloja **36** Lapset kannattelevat vanhuksia Mongoliassa **40** Tuki- ja liikuntaelinsairaudet: nivelet **42** Tätä on toivottu: suun terveys **44** Hyvä hoitaja ryhtyy toimeen **45** Palasia sieltä täältä **46** Nyt liikkumaan – sarja päättyy **48** Kuntoutuskodissa opetellaan arjen taidot **53** Ajankohtaista yksityissektorilta **54** Edunvalvontayksikkö tiedottaa **56** Superristikko **57** Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu
KANNESSA **58** Pertti Kurikan Nimipäivien vinkit hoitajille **62** Jäsenyksikön palvelukortti **63** Siskon pakina
64 Työttömyyskassa tiedottaa **71** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S. Seinäjoelta

SUPER

62. vuosikerta

Tilaushinta 56 €/vuosi

Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177

Minna Lyhty 09 2727 9176

Marjo Sajantola 09 2727 9173

Sonja Kähkönen opintovapaalla

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Hannele Korhonen, Katri Kovasiipi,

Antti Vanas, Susanna Vilpponen

KANNEN KUVA

Pertti Kurikan kuvasi Jukka Järvelä

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

89 800

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140

Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

PunaMusta

ISSN 0784-6975



KUINKA KÄVI?

Keravan taidemuseon Sinkan ulkoseinästä hehkuu kauas kirkkaanpunainen, iso juliste. Siinä punaisella pohjalla punaisessa puvussa esiintyy punk-yhtye Pertti Kurikan Nimipäivien nimihenkilö Pertti Kurikka. Julisteeseen valikoitu kuva huokuu arvokkuutta. Se mainostaa taidemuseossa esillä olevaa näyttelyä *Kuka painoi nappia, herra Holbein?* Kuvat ovat valokuvaaja Pekka Elomaan ja työpaja Lyhdyn työryhmän käsialaa. Ne jäljittelevät renessanssiajan henkeä ja niissä kukin kuvattava esiintyy omana ihmisenään. Pertti Kurikka yhtyeineen on ollut alkuvuonna reippaasti julkisuudessa euroviisuehdokkuutensa ansiosta. Jo sitä ennen nelikko on tullut tutuiksi muun muassa palkitusta dokumentista Kovasikajuttu. He ovat esillä myös tässä meidän lehdessämme. Lehden lähtiessä painoon emme vielä tiedä, onko yhtye valittu Suomen edustajaksi Eurovision laulukilpailuun. Toivon että on, mutta on tai ei – joukko on raivannut tietä kehitysvammaisten henkilöiden tasa-arvoisen kohtelun puolesta siihen malliin, että yksi voitto on jo saavutettu.

Uutisemme sote-ratkaisusta on kirjoitettu sekin juuri ennen lehden painattamista. Tässä vaiheessa perustuslakivaliokunnan tyrmäämä esitys on lähdössä korjattuna perustuslakivaliokunnan toiseen käsittelyyn. Tilanne on siis saattanut muuttua uutisoimastamme käsittelyn myötä. Huhtikuun numerossa kerromme, saatiinko ratkaisu valmiiksi nykyeduskunnan istuntokauden aikana.

Tässä numerossa päätämme kuntoneuvoja Maarit Mäkisen *Nyt liikumaan* -juttusarjan. Sarjahan käynnistyi kaksi vuotta sitten ja liikkeelle lähdettiin ilman paineita sohvalla selällään maaten. Sarjassa julkaistiin 44 sivua ohjeita ja kannustusta oman kunnon pohtimiseen ja kohtamiseen. Ohjeet ovat olleet konkreettisia, ja ison osan niistä toimituksemme testasi tekstejä oikolukiessaan. En keksi, mitä keskivertoliikkuajan ulottuvilla olevia liikuntamuotoja sarja ei olisi käsitellyt. Tarttuiko liikunnan ilo ja innostus? Löytyikö joku uusi laji tutumpien ohella aktiivikäyttöön? Sitä toivomme! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

MAALISKUU

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

HUHTIKUU

8.4.	Osaava sihteeri, Helsinki, SuPer
10.–12.4.	Lapsimessut, Helsinki
15.4.	Yhdysjäsen on ykkönen, Tampere, SuPer
16.–17.4.	Päälouottamusmiesten neuvottelupäivät (kunta), Helsinki, SuPer
17.–19.4.	SuPer-Nuoret Laineilla VIII, Helsinki-Tukholma-Helsinki, SuPer
20.4.	Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer



Varhaiskasvatuksen ryhmäkoolla kikkailun on loputtava



SuPerin nuoret jäsenet esittävät huolensa varhaiskasvatuksen laadun puolesta. Varhaiskasvatuksessa lastenhoidon tehtävissä työskentelevien nuorten mielestä lapsiryhmien koot ovat liian suuret ja ryhmäkoolla kikkailaan.

Ryhmien enimmäiskoolle ollaan uudessa varhaiskasvatustaloudellisuudessa asettamassa rajoituksia. Nuorten mukaan suunta on oikea. On myös panostettava lakiuudistuksen loppuun saattamiseen.

Lapsiryhmät saatetaan nimetä ryh-

mäasiakirjoissa eri ryhmiksi, vaikka ne toimivat samoissa tiloissa samaan aikaan. Samoissa ryhmätiloissa toimivat kaksi ryhmää tarkoittaa esimerkiksi alle kolmevuotiaiden kohdalla 24 lasta sekä kuutta hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa ammattilaista. Tilastoissa näkyy kaksi uuden ryhmäkokokirjauksen – 12 lasta – mukaista ryhmää, mutta käytännössä samoissa tiloissa lapsijoukkoa hoidetaan usein yhteisvoimin, koska esimerkiksi ruokailuun, pukemisiin sekä perushoittoon ei ole muita tiloja.

Edellinen on esimerkki nykyisestä ryhmäkoolla kikkailusta, joka pitäisi pystyä uudella varhaiskasvatustaloudella lopettamaan. ■

SuPer-Nuorten viikko tulee!

SuPer-Nuorten viikolla eli 9.–15. maaliskuuta tapahtuu paljon eri puolella Suomea. Viikon aikana ammattiosastot kertovat toiminnastaan nuorille jäsenilleen sekä järjestävät alueellisia tapahtumia ja tapahtumia.

Tapahtumista saat tietoa liiton verkkosivulta, sähköpostitse, Facebookista SuPer-Nuorten ryhmästä sekä alueen tai oman ammattiosaston ryhmästä. Lisäksi tapahtumista voi löytyä tietoa oman ammattiosaston verkkosivuilta.

Viikon tapahtumat on kohdennet-

tu erityisesti 18–35-vuotiaille jäsenille. Osa ammattiosastoista on lähestynyt nuoria kirjeillä tai sähköpostilla.

Viikon aikana esimerkiksi keilataan Seinäjoella, Jyväskylässä, Turussa, Huitisissa, Karstulassa ja Oulun seudulla. Luokkakokous-elokuvaa katsotaan joukolla ainakin Kajaanissa ja Lahdessa. Tampereella tullaan köydellä alas Pyy-
nikin näkötorjasta, Rovaniemellä pelataan Megazonessa. Lisäksi viikon ohjelmissa on muita kisailuja sekä saunailtoja ja ruokailuja. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Tehdä ammattiosaston vuosikertomus ja tilinpäätös ja kutsua kevätkokous koolle.
- ▶ Tutustua Lääkehoidon teemapäivään www.laakehoidonpaiva.fi.
- ▶ Osallistua jäseniltaan.
- ▶ Tarkastaa, että jäsenmaksut ovat kunnossa.
- ▶ Ilmoittaa jäsenyksikölle, jos jäsenyyteesi on tullut muutoksia: äitiysloma, sairausloma, eläke, opiskelu tai työtön.
- ▶ Siirtää kellot kesäaikaan 29. maaliskuuta.

Sotella tai ilman – nyt etsitään hyviä työpaikkoja

Sote etsii nyt malliaan. Se tulee aikanaan, mutta sitä odotellessa ei pidä jäädä tuleen makaamaan. Usein minulle sanotaan, että liitto nostaa esiin vain työn huonoja puolia eikä kerro, mitä hyvää työpaikoilla on saatu aikaiseksi. Näitä työhön liittyviä epäkohtia on liiton tuotava julkisuuteen ja niistä pitää puhua, muutoin ei mikään asia korjaannu. Mutta totta on, että on hyviäkin työpaikkoja, joissa toimintatapoja ja työtä on kehitetty. Näitä työpaikkoja kannattaa nostaa esille.

Superilaiset työskentelevät suuren muutospaineen alla. Kukaan ei oikein tiedä, mitä seuraavaksi tuleman pitää. Kuntien huonosta rahatilanteesta rummutetaan joka puolella ja toistetaan, ettei tähän toimintatapaan ole varaa. Töitä tehdään silti ammattitaidolla ja sydämellä sekä työtä kehittäen. Osaamisen syventäminen ja työn kehittäminen ovat osa superilaisten ammattitaitoa. Kehittämiskohteena ovat olleet muun muassa kuntouttava työote, hoidettavasta lähtävä ja yksilöllinen lähestymistapa, hoidon, hoivan ja kasvatuksen turvallisuus sekä näyttöön perustuva toiminta. Näiden toimintamallien lisääminen ja kehittäminen sekä kaiken näkyväksi tekeminen on erittäin tärkeää toiminnan yhä paremman tason saavuttamiseksi.

SuPer on jo vuosien ajan etsinyt ja palkinnut hyviä työyhteisöjä. Muutaman vuoden ajan SuPer-lehti etsi ja esitteli *Aika hyvä työpaikka* -otsikolla toimivia työyhteisöjä. Viimeksi Tampereen Opintopäivillä palkitsimme kaksi hienoa työpaikkaa monien hyvien joukosta. Kaikille palkituille työpaikoille yhteistä on, että niissä on hyvä henkilöstömitoitus, jolloin myös hoidollisuus on otettu huomioon. Niissä työtä tehdään moniammatillisesti. Superilaisten monialaista osaamista arvostetaan ja osaaminen on otettu laajasti käyttöön. Monilla työpaikoilla työntekijöillä on oma vastuualue, joka tekee työstä entistä mielekkäämmän. Hoitotyön osalta työ on kokonaisvaltaista, eikä organisaatio kiellä työtehtäviä, joihin koulutus antaa osaamisen. Työntekijöiden kannalta oleellista on myös työyhteisön avoin ilmapiiri. Hyvän ja menestyksellisen työpaikan resepti ei ole vaikea, vaan se on juuri sitä, mihin SuPer on toiminnassaan aina kiinnittänyt huomioita.

Nyt haastan sinut: kun huomaat, että työpaikkasi on juuri tällainen, niin ilmoita siitä. SuPer on mukana valtakunnallisessa Mielekäs-hankkeessa, jossa etsitään hyviä ja vetovoimaisia työpaikkoja. Jos henkilöstö voi hyvin, palvelu on hyvää ja asiakkaat ovat tyytyväisiä, on hyvä työpaikka myös vetovoimainen.

Älä pidä hyvää toimintaa vakan alla

vaan anna se kaikkien käyttöön. Lisää voit lukea täältä:

www.stm.fi -> Vireillä -> Kehittämishjelmat ja -hankkeet -> Mielekäs-ohjelma ■

Terveisin, Silja

**OSAAMISEN SYVENTÄMINEN JA
TYÖN KEHITTÄMINEN OVAT OSA
SUPERILAISTEN AMMATTITAITOA.**



Sote-lakiesitystä muokattiin:

Isot kuntayhtymät ottavat sote-palvelut vastuulleen

TEKSTI MINNA LYHTY

Perustuslakivaliokunta tyrmäsi hallituksen sote-lakiesityksen demokratian vastaisena. Sosiaali- ja terveystieteiden valiokunta sai tehtäväkseen muokata lakiesityksen perustuslakikelpoiseksi. Uuden lakiesityksen mukaan sote-palveluista vastuussa ovat isot kuntayhtymät.

Sosiaali- ja terveystieteiden valiokunta laati uuden lakiesityksen kiireisellä aikataululla. Ratkaisuksi esitetään yksitasoista kuntayhtymämallia. Sosiaali- ja terveystieteiden palvelujen järjestämis- ja tuottamisvastuussa olisi yhdeksäntoista kuntayhtymää.

– Jos esitys hyväksytään, kaikki sote-

palvelut saadaan saman päätöksentekijän alaisuuteen, mikä on toimiva ratkaisu. Yksitasoinen kuntayhtymämalli on myös työntekijän näkökulmasta hyvä, sillä iso kuntayhtymä on turvallinen ja vakavarainen työnantaja. KVTES säilyy työehtosopimuksena, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo sanoo.

Alkuperäinen lakiesitys tyrmättiin

Perustuslakivaliokunnan mukaan alkuperäistä sote-lakiesitystä oli muutettava merkittävästi, koska sellaisenaan se rikkoisi perustuslakia. Suuria muutoksia vaadittiin sote-lakiesityksessä ehdotettuun hallintomalliin ja rahoitusmalliin. Jos alkuperäinen lakiesitys olisi toteutunut, päätösvalta sosiaali- ja terveystieteiden palveluista olisi siirtynyt kunnilta viidelle sote-alueelle. Palvelujen tuottamisesta olisi vastannut yhdeksäntoista kuntayhtymää, joihin jokaisen kunnan olisi kuuluttava.

Perustuslakivaliokunnan mukaan sote-alueet olisivat liian suuria, jotta kunnallinen demokratia toteutuisi. Pelkona oli, ettei kuntalaisten ääni kantaudu sote-alueen päätöksentekoon.

Perustuslakivaliokunta tyrmäsi myös alkuperäisen lakiesityksen rahoitusmallin. Esityksen mukaan kunnat rahoittaisivat sote-palvelut asukasluvuun perustuvalla maksulla. Maksussa otettaisiin huomioon tarvetekijät, kuten sairastavuus ja asukkaiden ikärakenne. Lisäksi valtio rahoittaisi toimintaa valtionosuuksilla.

Perustuslakivaliokunta piti rahoitusmallia kuntien kannalta kestävämmänä ja perustuslain vastaisena. Osa kunnista joutuisi korottamaan kunnallisveroa merkittävästi. Kuntien väliset erot veroprosenteissa kasvaisivat liian suuriksi. Samalla kuntien mahdollisuus päättää sosiaali- ja terveystieteiden palveluista ja niiden rahoituk-

sesta kaventuisivat. Kuntien kustannuksista lähes puolet menee sosiaali- ja terveystieteiden palveluihin.

LAKIESITYS UUSIKSI

Perustuslakivaliokunta ei yksiselitteisesti määritellyt, millaisia muutoksia lakiesitykseen pitäisi tehdä, jotta ne voitaisiin käsitellä tavallisen lain säätämisyhteisyydessä. Lausunnossa kuitenkin todettiin, että kuntien tehtävien siirtäminen suuremmille itsehallintoalueille on tietyin ehdoin mahdollista. Alueilla pitäisi olla verotusoikeus sekä välittömällä vaaleilla valitut päättäjät, jotta kansanvaltaisuus toteutuisi.

Lausunnossa mainittiin myös, että yksitasoinen kuntayhtymämalli voisi olla mahdollinen. Kuntayhtymien pitäisi olla kooltaan sellaisia, että niissä toteutuisi edustuksellinen demokratia. Perustuslakivaliokunta ei pitänyt mahdollisena vaihtoehtona sitä, että sote-palvelujen järjestämisvastuu siirtyisi valtiolle.

Perustuslakivaliokunta vaati hallinto- ja rahoitusmallin uudelleen valmistelua. Käytettävissä pitää olla myös kattava taloudellisten vaikutusten arviointi.

Haasteena on kireä aikataulu. Eduskunnan pitäisi hyväksyä uusi lakiesitys viimeistään 14. maaliskuuta, jolloin se kokoontuu viimeisen kerran ennen vaalitaukoa. ■

– Iso kuntayhtymä on turvallinen kumppani myös ostopalveluita tarjoaville yrityksille ja näiden työntekijöille. Yritykset voivat luottaa entistä paremmin siihen, että tehdyt sopimukset pitävät.

Suuri kysymys tässä vaiheessa on se, miten rahoitus järjestetään. Salon mukaan paras rahoitusratkaisu olisi sote-vero, joka turvaisi palvelujen laadun ja työntekijöiden aseman. Verotusoikeus pitäisi antaa kuntayhtymille.

– Nykyään monissa kunnissa alibudjetoidaan sosiaali- ja terveysmenot. Sote-vero poistaisi tämän ongelman. Kun rahoitus olisi riittävä, olisi mahdollista tehdä ennaltaehkäisevää työtä. Se tulee aina halvemmaksi kuin korjaava työ.

Salon mukaan sote-uudistuksessa on välttämätöntä päästä eteenpäin. Nykyään suurella osalla kunnista on vaikeuksia

kustantaa sosiaali- ja terveyspalvelut.

– Tarvitaan ehdottomasti rahoituspohjan laajentamista. Jos jäädään nykyiseen sekavaan tilanteeseen, työntekijöiden asema kurjistuu. Jatkuvat säästöpainheet ovat päällä, kilpailutukset tuovat epävarmuutta ja tarjolla on vain lyhyitä, määräaikaista työsopimuksia.

Perustuslakivaliokunta aloitti uuden lakiesityksen käsittelyn 25. helmikuuta. Perustuslakivaliokunta kuulee asiantuntijoita ennen kuin antaa uuden lausunnon. Valiokunta arvioi, onko uusi lakiesitys peruslain mukainen, toteutuvatko mallissa demokratiaperiaatteet ja onko rahoitusjärjestelmää muokattu siten, ettei yksittäisten kuntien veroprosentti nouse kohtuuttomasti.

– Nähtäväksi jää, voidaanko laki viedä läpi ennen vaaleja normaalissa lainsäädäntöjärjestyksessä. ■



Odotusajat sairaaloihin ovat lyhentyneet

Joulukuun 2014 lopussa reilut 115 000 potilasta odotti hoitoon pääsyä sairaanhoitopiirien sairaaloihin. Heistä vajaa tuhat oli ollut jonossa yli puoli vuotta. Pitkään hoitoa odottaneiden määrä laskee kuitenkin lähes tuhannella elokuun lopun tilanteeseen verrattuna. Eniten pitkään jonottaneita on päässyt hoitoon HUSissa. HUS on saanut hallintaan myös 3–6 kuukautta hoitoa odottaneiden jonotilanteen. Nopeimmin hoitoon pääsi Kymenlaakson sairaanhoitopiirissä ja Etelä-Karjalassa. Keskimäärin pisimpään hoitoa odotettiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirissä.

Ulkomailta tulevien sairaanhoidosta opas

Yhä useammin julkisessa terveydenhuollossa hoidetaan ulkomaalaisia tai ulkomailla asuvia potilaita. Kun hoidetaan ulkomailta tullutta henkilöä, on selvitettävä, sovelletaanko hänen tilanteesaan vain Suomen kansallista lainsäädäntöä vai tulee sovellettavaksi myös EU-lainsäädäntö tai kansainvälinen sairaanhoito- tai sosiaaliturvasopimus. Asian tiimoilta on julkaistu opas, jossa kerrotaan muun muassa ulkomaalaisen tai ulkomailla asuvan henkilön oikeudesta sairaanhoitoon erilaisissa tilanteissa, vaadittavat hoito-oikeustodistukset, asiakasmaksut sekä hoitokustannuksista vastuussa oleva taho. www.kela.fi/ulkomaalaisen-sairaanhoito-suomessa



INGIMAGE

Selvityshanke sai raamit liittojen kokouksessa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Työ kohti uutta keskusjärjestöä jatkui 12. helmikuuta, kun selvitystyöhön ryhtyvät 44 liittoa kokoontuivat Helsinkiin päättämään selvitystyön organisoinnista, aikataulusta ja taloudesta. Hankkeen ohjausryhmään valittiin 14 varsinaista edustajaa eri liitoista varajäsenineen sekä kaksi keskusjärjestöpuheenjohtajaa, jotka ovat mukana asiantuntijajäseninä. Hankkeeseen osallistujien määrän nosti 45:een Suomen Journalistiliitto, joka on myös päättänyt osallistua selvitystyöhön.

Ohjausryhmässä toimiva SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola nimeää ryhmän ensimmäiseksi tehtäväksi riippumattoman, kokonaisuutta objektiivisesti tarkastelevan projektipäällikön valitsemisen. Hänen tehtävänä on vastata selvitystyön toteutuksesta, liittojen kokousten ja ohjausryhmän kokousten valmistelusta, hankkeen viestinnästä ja talouden seurannasta. Valinta on tarkoitus tehdä kuluvan kevään aikana.

– Projektipäällikön pitää ehdottomasti olla sellainen henkilö, joka näkee uudessa keskusjärjestössä niin hyvät kuin huonotkin puolet, Paavola korostaa.

Keskusjärjestö on ensisijainen neuvottelija ja tärkeässä roolissa esimerkiksi tupo-neuvotteluissa sekä työllisyys- ja kasvuneuvotteluissa. Selvitystyön projektipäällikkö ei siis saa asettaa pieniä ja suuria liittoja eriarvoiseen asemaan. Hänen tulee ehdottomasti nähdä jäsenistöltään heterogeenisen keskusjärjestön arvo.

– Vaikka Akavan jättäytyttyä selvitystyön ulkopuolelle näyttää siltä, että jatkossakin olisi kaksi keskusjärjestöä, ei tässä synny kahtiajakoa työväen ja korkeakoulutettujen keskusjärjestöihin. Ei tarvitse olla suuri matemaatikko ymmärtääkseen, että 1,7 miljoonan jäsenen uudessa keskusjärjestössä olisi siis myös paljon korkeasti koulutettuja, Paavola toteaa.

Kuluvan kevään asialistalla ovat myös uuden keskusjärjestön strategiasta päättäminen sekä sen perustehtävien määrittäminen. Ohjausryhmä nimeää enintään 15 jäsenestä koottavat valmistelutyöryhmät viemään hankkeen eri osia eteenpäin. Niitä ovat esimerkiksi työ- ja sosiaalilainsäädäntö, ansio- ja eläketurva, työehtosopimukset ja niiden koordinaatio, neuvottelu- ja sopimussuhteet, työelämän kehittäminen, työhyvinvointi ja työsuojelu, tasa-arvopolitiikka sekä sosiaali- ja terveyspolitiikka.

Työryhmät valmistelevat toiminnoittain jaotellut päätösesityksensä ohjausryhmälle syksyn 2015 aikana. Uuden keskusjärjestön perustamiskokous ajoittunee kesäkuulle 2016 ja toiminta voisi alustavan suunnitelman mukaan alkaa käytännössä vuoden 2017 alussa.



Selvitystyöhön ilmoittautuneet ammattiliitot kokoontuivat Helsingissä.

ERILAISET LIITOT SAMALLA VIIVALLA

Silja Paavola haluaa ohjausryhmyöskentelyssään varmistaa, että julkisten palveluiden toimintaideologia pysyy keskusteluissa kirkkaana selvityshankkeen edetessä.

– Uudessa, isossa keskusjärjestössä julkiset palvelut eivät tule tukemaan vientiteollisuuden tavoitteita vaan niistä tulee toisiaan tasapainottavia elementtejä, Paavola kuvailee.

Keskeistä on myös muistaa, että jäsenistöltään pienenkin liiton rooli yhteiskunnassa voi olla merkittävä. Ne täytyykin ottaa selvitystyössä huomioon yhtäläisesti suurten liittojen kanssa.

– Minä näen tämän selvitystyön järkevänä. Nykytilanteessa ei varmasti perustettaisi kolmea keskusjärjestöä, sillä siinä hävittäisiin yhteiskunnallista vaikuttavuutta, Paavola toteaa.

Yhteisen, laajapohjaisen selvitystyön arvo on nähty myös aiemmin keskusjärjestöihin sitoutumattomassa Suomen Journalistiliitossa. Liiton puheenjohtaja Hanne Aho perustelee päätöstä lähteä mukaan yhteiseen selvitystyöhön sillä, että työelämän muutokset koskevat kaikkia ja työeläinsäädäntöä sekä työehtoja on viisasta tehdä porukalla.

Uuden keskusjärjestön selvitystyö jo sellaisenaan muuttaa maisemaa, jossa toimitaan.

– Aivan entiselleen tilanne ei varmasti enää palaa, kun nyt katsotaan uudella tavalla, miten työntekijöiden asioita voitaisiin viedä eteenpäin, Paavola sanoo. ■

Työrauhaneuvottelut kariutuivat

Matkalla kohti kovempaa työnteon maailmaa?

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Neuvottelut sopimus- ja neuvottelujärjestelmän uudistamisesta kariutuivat selkeisiin näkemuseroihin. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola pelkää, että työntekijät työpaikoillaan ovat matkalla kohti entistä kovempia aikoja.

Työnantajien ja palkansaajien työrauhaneuvottelut lopahtivat helmi-kuun puolivälissä, kun seinä tuli vastaan. Osapuolet eivät löytäneet yhteistä säveltä: palkansaajat halusivat vaikuttaa työtaistelutoimien taustalla oleviin syihin jo etukäteen. Työnantajapuoli keskittyi lakkojen hyvityssakon runsaaseen korottamiseen.

– Me superilaiset muiden mukana haimme sopimusta, jolla vältettäisiin kaikenlaiset ulosmarssit. Haluaisimme neuvotella paikallistasolla jo ennen kuin työnantaja alkaa suunnitella vaikkapa ulkoistamista tai koko työpaikan sulkemista, Silja Paavola sanoo.

– Kyse on siis yhteistoimintamenettelyn parantamisesta. Tämä käännettiin työnantajapuolella sellaiseksi, että ikään kuin ammattiyhdistysliike ei olisi tietoinen missä mennään. Kyllähän me olemme tietoisia asioiden tilasta, mutta haluamme vain päästä järjestäisiin neuvotteluihin ennen kuin asiat paikallisesti voimistuvat niin, että ihmisillä ei ole muuta toimintatapaa ilmaista mielipiteitään kuin vaikkapa marssia ulos työpaikaltaan.

Paavolan mukaan työnantaja ei halua tällaisia neuvonpitoja.

– Tai ei ainakaan näytä siltä, että se haluaisi. Tämä oli meille aika yllättävää, sillä ei kukaan halua laittomia lakkoja eikä muutaakaan vastaavaa.

VÄLIT SILTI KUNNOSSA

Paavolan mukaan työmarkkinoilla ei

onneksi olla pattitilanteessa.

– Osapuolten välit ovat muuten kunnossa. Kädyt neuvottelut olivat kaikkien mielestä hyvähenkisiä.

– Kysymys kuuluu, kuinka kovassa maailmassa haluamme elää. Nyt selvästi halutaan näyttää työntekijälle kaapin paikka ja korostaa työnantajan kaikenkattavaa johto- ja valvontaoikeutta. Eli jos tuota oikeutta ei kunnioiteta, siitä rävähtäisi satojen tuhansien eurojen sakko.

– Sanon vielä kerran, että kukaan ei halua laittomia lakkoja, vaan pääsyä neuvottelupöytään ennen kuin ihmiset päättävät ryhtyä laittomaan lakkoon. Lakko on työntekijän viimeinen konsti päästä kuuluville työnantajan suuntaan. Tuntui, että työnantajataho ei halunnut ymmärtää tätä.

– Tämä kaikki kertoo, että olemme menossa kohti todella kovaa työmaailmaa. Vielä kovempaa kuin se on nyt.

TYÖNANTAJA JOUSTAMATON

Myös STTK:n puheenjohtaja Antti Palola ihmettelee työnantajapuolen otteita. STTK muistuttaa, että Suomen työmarkkinat ovat melko rauhalliset ja työtaisteluja on vähän.

– Palkansaajat kävivät neuvotteluja tavoitteenaan neuvottelujärjestelmän aito kehittäminen. Tärkeintä olisi edistää paikallistasolla luottamusta palkansaajien ja työnantajien välillä.

– Tämä neuvottelukierros paljasti työnantajien lukkiutuneet asenteet. Työnantajat hakevat ainoastaan nykyistä kovempia sanktioita tilanteissa, joissa työntekijät reagoivat työnantajien väärin toimintatapoihin ja sopimusrikkomuksiin. Jos pelisääntökeskusteluissa halutaan edetä – ja mielestäni se on välttämätöntä – työnantajilla on nyt peiliin katsomisen paikka. ■

Eläkkeelle siirtyminen myöhentyi selvästi

Eläketurvakeskuksen tilastojen mukaan eläkkeellesiirtymisikä nousi vuonna 2014 merkittävästi. Suomalaiset jäivät työeläkkeelle keskimäärin 61,2-vuotiaana. Edellisenä vuonna eläkkeelle jäettiin keskimäärin 60,9-vuotiaana. Eläkkeelle siirtymisen myöhentymiseen vaikutti eniten työkyvyttömyyseläkkeiden määrän lasku. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrä laski vuodesta 2013 kahdeksan prosenttia. Vuodesta 2008 se on laskenut neljänneksen.

Kolmannes potilasvahingoista korvattiin

Potilasvakuutuskeskukselle tehtiin viime vuonna 7952 potilasvahinkoilmoitusta. Niistä noin kolmannes katsottiin korvattaviksi. Valtaosa korvattavista vahingoista oli hoitovahinkoja. Infektiovahinkoja oli viisi prosenttia. Yleisimmät korvattavat potilasvahingot olivat sattuneet lonkan ja polvien tekonivelleikkauksissa, selkäytimen ja hermojuurien vapautuksissa sekä nilkan ja jalkaterien leikkauksissa ja luudutuksissa.

Vanhuusmenot kasvoivat vuonna 2013

Vanhuuteen liittyvien menojen osuus sosiaaliturvamenosta oli 37,4 prosenttia vuonna 2013. Menot kasvoivat vuodesta 2012 reaalisesti 5,7 prosenttia, mikä vastasi hieman yli puolta sosiaaliturvamenojen kasvusta. Vuonna 2013 Suomen sosiaaliturvan menot olivat 63,2 miljardia euroa. Tämä oli 5,3 prosenttia enemmän kuin vuonna 2012. Menojen reaali kasvu oli 3,8 prosenttia. Asukasta kohden menot olivat 11 624 euroa. Sosiaalimenot kasvoivat vuonna 2013 kaikissa sosiaaliturvan kohderyhmissä. Reaalisesti eniten – 11,5 prosenttia – kasvoivat työttömyysmenot. Kasvun taustalla on työttömyyden nousu vuonna 2013. Työttömänä oli vuonna 2013 keskimäärin 219 000 henkeä, mikä oli 12 000 henkeä enemmän kuin vuotta aiemmin.

Eikö kotihoito olekaan kriisissä?

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kotihoidon kriisi nousi SuPerin ansiosta yhdeksi alkukevään puheenaiheista Suomessa. Eriäviäkin mielipiteitä löytyy. Osastopäällikkö Juha Jolkkonen Helsingin kaupungista katsoo, että kotihoidolla menee jopa entistä paremmin.

SuPerin tammikuun lopussa julkaistun selvityksen mukaan kotihoidon laatu, asiakkaiden turvallisuus ja työntekijöiden jaksaminen eivät ole läheskään siinä kunnossa, jossa niiden pitäisi olla.

SuPerin kyselyyn vastasi yli 2400 alan työntekijää. Peräti 95 prosenttia heistä oli huolissaan hoidon laadusta. Työn henkinen rasittavuus oli lisääntynyt 85 prosentilla vastaajista.

SuPerin selvityksen näkyvimpiin arvostelijoihin kuului Helsingin kaupungin sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelujen osastopäällikkö Juha Jolkkonen.



Helsingin kaupungin hoivapalvelujen osastopäällikkö Juha Jolkkonen näkee kotihoidossa paljon hyvää.

Onko kotihoidon tilanne mielestänne huolestuttava?

– En puhuisi huolestuttavasta. On selvää, että parannettavaa ja kehitettävää on. Minun ja monen muunkaan mielestä kotihoidon yhteydessä ei silti voi käyttää termejä kaaos, kriisi tai katastrofi, joita on kuultu. Toki julkinen keskustelu ja ikääntyneiden asioiden esilläpito on hyvä asia.

– Uutisoinnin jälkeen olen saanut kommentteja työntekijöiltä ja omaisil-takin, että ei tilanne noin synkkä voi olla. Silti on selvää, että SuPerin kyselyn tulosta ei pidä selittää pois. Teemme tässä yhteistyötä SuPerinkin kanssa, emme halua olla asiassa eri puolilla pöytää, onhan meillä yhteiset tavoitteet.

Miten olette reagoineet SuPerin kotihoidon selvityksen tuloksiin?

– Niitä on meillä lähdetty pureske-

lemaan. Olemme onneksi saaneet Su-Perilta Helsinkiä koskevat prosentit ja voimme hyödyntää niitä toimissamme sisäisesti.

– Pyrimme muutenkin ottamaan kotihoidon yhdeksi kehittämislueeksemme. Haluamme kertoa, että oikeasti teemme työtä laadun parantamiseksi, jotta voimavarat riittäisivät ja että työntekijäkunta kokisi työn mielekkääksi.

Sanoitte 27. tammikuuta Yleisradion pääuutislähetyksessä, että kotihoidon laatu on tällä hetkellä edelleen hyvä ja että asiakkaiden luona vietetty aika on lisääntynyt ja tulee lisääntymään. Mihin nämä tiedot perustuvat?

– Siihen, että olemme lisänneet kotihoitoon henkilöstöä sitä mukaa, kun rahkeet riittävät. Henkilöstön välitön asiakaika nousee hiljalleen koko ajan.

Asiakasmäärä ei ole kasvanut erityisen rajusti, mutta asiakkaiden hoidon tarve on lisääntynyt.

– Tässä tilanteessa tasapainoilemme koko ajan, mihin käytettävissä olevat resurssit suunnataan. Palvelu on suunnattava niihin kotihoidon asiakkaisiin, jotka aidosti tarvitsevat palvelun kotiin. Keveämmän palvelun saajille voidaan miettiä jotakin muuta vaihtoehtoa kuin kotihoitoa. Se voi olla vaikkapa käynti palvelukeskuksessa.

Monet kotihoidon työntekijät harmitsevat alan vaihtoa. Miten heidät saadaan jäämään kotihoidon työntekijöiksi?

– Jos joku kokee työnsä ylitsepääsemättömäksi, kannattaa käydä esimiehen ja työyhteisön kanssa läpi, miksi työtä ei jaksakaan tehdä ja voiko tähän asiaan vaikuttaa. Olemme antaneet työntekijöillemme esimerkiksi puolen vuoden taukoja kotihoidosta, ja he ovat siirtyneet muihin tehtäviin.

– Kotihoito on tulevaisuuden ala. Se kehittyy koko ajan. Lisäämme siihen voimavaroja. Minusta kotihoidolla on valoisa tulevaisuus vaikka tällä hetkellä on myös vaikeita hetkiä.

– Helsingin kaupungilla kotihoidon vakanssitilanne on nyt hyvä. Viimeisen vuoden aikana ala on alkanut kiinnostaa työnhakijoita. Meillä on myös kotihoidon vetovoimaisuus -hanke, jolla parannetaan työn houkuttelevuutta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta on vähennetty 200 vakanssia, mutta vakanssivähennyksiä ei ole suunnattu kotihoitoon ollenkaan.

– Pyrimme siis höllentämään kotihoidon ehkä vähän liian negatiivista kuvaa. Tarkoitus ei ole antaa valheellista kuvaa, vaan terveellä tavalla positiivinen kokonaisnäkemys. ■

Jopa puolet vanhusten sairaalahoidoista vältettävissä

Puolet sairaalahoitoon johtavista ikäihmisten sairas- ja kaatumistapauksista olisi vältettävissä riittävällä ennakoinnilla. Asiaa on tutkinut vanhusten hoivapalveluja tarjoava Home Instead Seniorihoiva.

Avainasemassa ovat yleiskunnon seuranta, lääkärin ohjeiden noudattaminen sekä kodin turvallisuudesta huolehtiminen. Vanhushoidon ammattilaiset suosittelevat perheitä osallistumaan enemmän vanhuksen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Seniorin riski sairastua ja joutua sai-

raalahoitoon on suurimmillaan talviaikaan. Tuoreen tutkimuksen mukaan erityisesti tammi-, helmi- ja maaliskuussa vanhusten riski joutua sairaalaan kohoaa muun muassa hengitystieoireiden kuten influenssan tai keuhkokuumeen sekä kaatumistapaturmien vuoksi.

Tärkein tekijä riskien vähentämiseen on omaisten osallistuminen ikääntyneen läheisen hoitoon. Lähes kaikki haastatelluista hoitajista sanoivat, että perheellä on yhtä tärkeä rooli seniorin terveyden ylläpitämisessä ja sairaalan välttämässä kuin hoitohenkilökunnallakin. ■

80-vuotiaat ovat elämänsä tyytyväisiä

Suurin osa 80-vuotiaista on elämäänsä tyytyväisiä ja toimintakykyisiä, ilmenee Ilmarisen tekemästä tutkimuksesta. Enemmistö asuu edelleen omassa kodissaan eikä tarvitse palveluita selviytyäkseen arjesta. Eläkeläiset ovat myös säästävääsiä: eläke riittää elämiseen hyvin puolella 80-vuotiaista.

– Tutkimuksemme mukaan valtaosalla tämän päivän 80-vuotiailla menee mukavasti. Tulos on jopa yllätys yleiseen mielikuvaan verrattuna. Positiivista on sekin, että vain joka kymmenes on yksinäinen. Tällä ikäryhmäl-



lä yksinäisyys ei siis ole yleinen ongelma, vaikka yksilötasolla se sitä varmasti onkin, sanoo Ilmarisen eläkevakuut-

tamisesta vastaava varatoimitusjohtaja Sini Kivihuhta.

Tutkimuksessa selvisi, että erityisen hyvin eläke riittää, jos se on vähintään 1400 euroa kuukaudessa. Pieni osa eli seitsemän prosenttia tutkituista 80-vuotiasta on vain kansaneläkkeen varassa.

Ilmarinen selvitti vuonna 1935 syntyneiden eläkeläisten elämänlaatua, toimeentuloa ja heidän käyttämiään hoivapalveluita. ■



Kauppoihin on saatava penkkejä!

Päivittäistavarakauppoihin halutaan istuinpenkkejä vanhuksille. Asiasta kauppoille tehdyssä vetoomuksessa sanotaan, että istuimia tarvitaan etenkin ulko-ovien läheisyydessä, jossa levähdetään, odotetaan kyytiä tai otetaan esimerkiksi liukuesteitä pois kengistä. Penkit myös lisäävät vanhusten arkiliikuntaa: he uskaltautuvat lähteä kauppaan, koska tietävät voivansa hengähtää perillä. Penkkeihin toivotaan tekstiä Seniorien levähdyspysäkki. Vetoomuksen takana ovat Vanhustyön keskusliitto, Liikenneturva, Ikäinstituutti, Invalidiliitto ja Helsingin liikenneturvallisuusyhdistys.

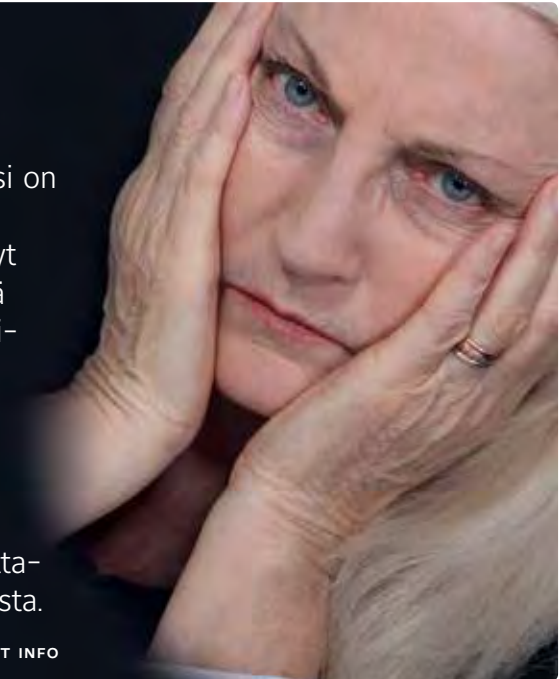
Ensihoito ja päivystys ovat saaneet uuden laatusuosituksen

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuihin *Laatu ja potilasturvallisuus ensihoidossa ja päivystyksessä suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin* antaa käytännönläheisiä työkaluja laadun ja potilasturvallisuuden varmistamiseen. Suositus on saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi. Ensihoitoa ja päivystystä yhdistävät koko ajan muuttuva toimintaympäristö, ennakkoimattomat tilanteet ja usein vähäisellä käytettävissä olevalla tietomäärällä tehtävät päätökset.

Univaikeudet ovat yleisiä hoitoalan vuorotyössä

Suomalaisten seurantalutkimusten mukaan työstressi on hieman vähentynyt viime vuosina, mutta sosiaali- ja terveysalalla työn henkinen kuormittavuus on säilynyt korkeana. Sekä työstressi ja unen puute että yötyötä sisältävä vuorotyö on yhdistetty moniin terveysriskeihin ja sairauksiin. Kati Karhulan tuoreen väitöstutkimuksen perusteella unen lyhentyminen ja lievät univaikeudet ovat hyvin yleisiä vuorotyötä tekevillä hoitoalan ammattilaisilla. Riittävä uni ja ergonominen työvuorosunnittelu sekä taaksepäin kiertävän vuorojärjestelmän välttäminen näyttäisivät auttavan hoitotyön tekijöitä selviytymään työkuormituksesta.

STT INFO



INGIMAGE

Heikko mielenterveys vie 10 vuotta elämästä

Mielenterveyspotilaat kuolevat Suomessa 10–20 vuotta nuorempina kuin muu väestö. Aiemmista tutkimuksista tiedetään, etteivät mielenterveysongelmaiset pääse tai hakeudu hoitoon yhtä hyvin kuin muut, minkä lisäksi heidän fyysiset vaivansa jäävät usein mielenterveysongelmien takia hoitohenkilökunnalta huomaamatta. Myös haitalliset ja epäterveelliset elämäntavat sekä psyykenlääkkeiden haittavaikutukset selittävät osan ilmiöstä.

DUODECIM



Elinsiirtoja tehtiin ennätysmäärä viime vuonna

Aktiivinen työ potentiaalisten elinluovuttajien tunnistamiseksi on tuottanut tulosta. Suomessa tehtiin vuonna 2014 yhteensä 355 elinsiirtoa, mikä on 70 siirtoa enemmän kuin vuonna 2013 ja kaikkien aikojen ennätystulos. Elinluovuttajien määrä oli 120, mikä on 25 luovuttajaa enemmän kuin vuonna 2013. Kaikki elinsiirrot Suomessa tehdään Helsingin yliopistollisessa keskussairaalassa. Aikuispotilaiden elinsiirtoleikkaukset tehdään keskitetysti Meilahden tornisairaalassa ja lapsipotilaiden elinsiirrot Lastenlinikalla.

HUS

Kukaan ei saa löhöillä

Vähäinen liikunta ja löhöily ovat tunnettuja terveysriskejä, mutta illtansa television edessä makaavat saattavat suurentaa muun muassa sydänoireiden vaaraansa, vaikka harrastaisivat säännöllisesti liikuntaa. Tutkijoiden havainto on mielenkiintoinen, sillä se viittaa pitkien fyysisesti passiivisten aikojen olevan haitaksi riippumatta liikuntaharrastuksista.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Tehohoitoa vaativia vakavia palovammoja saa Suomessa vuosittain 60–70 henkilöä.



MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

HELMIKUUN KYSYMYS OLI:

Sopiiko ystävänpäivä Suomeen?

90%
KYLLÄ

- Saisi olla useamminkin kuin kerran vuodessa.
- Ystävänpäivänä tulee muistettua kaukaisempiakin ystäviä.
- Rakkautta ja ystävyyttä ei ikinä voi olla liikaa!
- Koska se on mukava päivä ja saa lähettää ystäville ihania postikortteja.
- On hyvä syy halata ystävää ilman ihmettelyä!
- Suomalaisetkin muistavat, että on ystäviä lähellä. Sopii myös lämmينhenkisyyden muistutukseen. Lähimmäisen-rakkauskin herää henkiin.
- Koskaan ei liikaa huomioi ystäviään, he ovat kullannarvoisia.
- Kiva muistaa kavereita.
- Tärkeä muistaa ystävää edes silloin. Muuten jäisi sanomatta kuinka tärkeä olet minulle.
- Hyvää mieltä ja sosiaalisia suhteita edistäviä päiviä ei Suomessa ole liikaa.
- Kiva huomioida ystäviä spesiaalisti.

10% EI

- Turha päivä, kun ystäviä muistetaan ilman.
- Suomalaiset ovat aivan liian jäyhää kansaa viettämään ystävänpäivää.

MAALISKUUN KYSYMYS LÖYTYY VERKOSTA SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 20. MAALISKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ KYLMÄKASSI. HELMIKUUN ARVONNAN VOITTI JENNI PIKKARAINEN KAJAANISTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// Verkossa elekieli jää pois, ja se on joskus työn sudenkuoppa. Pitää olla tarkkana, ettei tee tulkintoja rivien välistä."

VERKOSSA KRIISITYÖTÄ TEKEVÄ
SOSIAALIPSYKOLOGI SARI ROMUNEN.
MIELENTERVEYS 1/2015

// Tuntuu, että kirjoittaminen on miehenhäiriön tai riippuvuuden laji, joka ei ole helposti lopetettavissa."

KIRJALLISUUDEN FINLANDIA-PALKINNON
VOITTANUT JUSSI VALTONEN.
PSYKOLOGI 1/2015

// Vanhemmat voivat myöntää, että lapsi on vammainen, mutta eivät sitä, että lapsi on syntynyt vammaisena. Siinä menee raja."

TANSANIASSA TYÖSKENTELEVÄ
LÄHETYSSEURALAINEN KIRSI SALO
KODIN KUVALEHTI 4/2015

30 VUOTTA SITTEN



Liiton puheenjohtaja Salme Pihl halusi uudistaa koko neuvottelujärjestelmän. Neuvottelumenetelmistä olisi hänen muka-

sa pitänyt palata vanhaan ja rehtiin neuvotteluhenkkeen. Taustalla oli nais- ja matalapalkkakysymys, joissa ei ollut edetty vuosiin. Pihl pohti, oliko naisella ylipäänsä valtaa ja asemaa työelämässä, ay-liikkeessä ja yhteiskunnassa.

"Enemmän avoimuutta ja suoruutta neuvottelutoiminnassa eikä kieroilua ja ansojen virittelyä niin kuin tuntuu tänä päivänä olevan."

PERUSHOITAJA 3/1985

Uunilohta uudella tavalla

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Maritta Kaipaisen perheessä syödään paljon kalaa. Lapsenlasten mielestä muikunhännät ovat parasta, mutta kyllä mummin uunilohikin heille maistuu.

Perushoitaja Maritta Kaipainen sanoo tekevänsä ruokaa hyvin luovasti, eikä ohjeisiin tuijottaen. Siksi hänen reseptinsäkin on ikään kuin suuntaa antava. Haastatteluhetkellä hän ei vielä koskaan aikaisemmin ollut valmistanut uunilohta ihan näin, mutta koska feta maistuu hyvältä ja lohi maistuu hyvältä, lopputulos ei voi olla muuta kuin erinomainen.

– Myös mieheni on innokas kokki, taitaa kokkailla minua enemmän. Syömme paljon lohta myös savustettuna samoin kuin muikkujakin. Muikkuaikana isäntä paistaa niitä melkein päivittäin.

– Kuudesta lapsenlapsesta nuorimmat, 11-vuotiaat kaksostytöt, ovat erittäin tykättyneet papan muikkuihin. Heidän mielestään niiden hännät ovat ihanimpia.

Nastolan Kukkaisjärvi on lähellä, mutta kalastamisesta Maritta ei ole innostunut – ei vaikka eläkepäivät lähenevät ja vapaa-aika lisääntyy.

– Sanoin jo pomolle, että tällä järjellä ajatellessani en tule heittämään keikkaa. Vapaaehtoistyö voisi olla minun juttuni.

Minua on pyydettykin jo letunpaistoon sitten eläkkeellä. Sitä on pohdittava tarkkaan, ettei siitä synny mitään stressiä.

Maritta valmistui apuhoitajaksi vuonna 1985, joten hänellä on pitkä ura takanaan Nastolan kunnan ja sittemmin Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän palveluksessa.

– Työni aloitin vanhainkodilla ja se oli ihan toisenlaista kuin nykyisin. Asukkaiden kanssa tehtiin kaikkea kivaa, kävimme kylillä ja jopa Korkeasaarella Helsingissä. Kotihoito tuli tutuksi ensin yöpartiossa, jossa olin 17 vuotta ja sen jälkeen kolmivuorotyötä tehden. Vaikka työn luonne on mennyt aika rankaksi, olen kuitenkin tykännyt siitä tosi paljon. Vähän haikealla mielellä jään eläkkeelle.

Kun Maritalta on kysely, mitä hän aikoo tehdä eläkkeel-

le jäätyään, hän on vastannut nukkuvansa ensin pari viikkoa, mutta tekemisen puutetta hänellä ei tule olemaan. Kaksostytöjen kuljetus harrastuksiin, lukeminen, ulkoilu ja uinti ovat mahtuneet jo vuorotyönkin oheen. Lisäksi ammattiosastotoiminta on saanut Marittasta monitoimimaisen. Nastolan litin ammattiosasto voi luottaa hänen tukeensa vielä pitkään.

– Olen ollut puheenjohtajana yhdeksän vuotta ja koko ajan hallitustyössä mukana. Lupasin olla syksyyn saakka tukena ja turvana. Nuori kaarti kutsuukin minua mamiksi.

Hän kertoo, että ammattiosastossa on paljon aktiivisia nuoria, jotka nuorten oman toiminnan lisäksi osallistuvat myös muihin ammattiosaston tehtäviin.

– Olen tässä loppumetreilläkin houkutellut uusia ihmisiä mukaan. Täytyy vain aktiivisesti avata suu ja kannustaa. Monet eivät halua osallistua kokoukseen, koska pelkäävät joutuvansa heti johonkin luottamustehtävään. Lupaan heille, ettei heitä väkisin valita tehtäviin, mutta hallituksen jäsenenä pääsee katsomaan läheltä, mitä tämä toiminta oikein on. Siinä se innostus syntyy.

Ammattiosasto järjestää joka toinen vuosi ulkomaanmatkan. Yhdessä superilaiset ovat reissanneet Prahaan, Tallinnaan, Lontooseen sekä Budapestiin, ja tänä keväänä kutsuu Nizza. Maritta osallistuu ilman muuta. Hän reissaa muutenkin paljon myös puolisonsa kanssa. He ovat viettäneet ulkomailla niin kaupunkilomia kuin rantalomiakin. Traditioon kuuluu tehdä myös parin päivän Helsingin matka museoilla, konserteilla tai teatterilla höystettynä.

– Niin ja eläkkeellä täytyy tietenkin siivota kaikki kaapit ja järjestää valokuvat. Aina, kun hommat ovat jääneet, olen todennut, että sitten eläkkeellä on aikaa.

Tai sitten ei. Marittan ensimmäinen eläkepäivä on aprilipäivä. ■

**VAIKKA TYÖN LUONNE ON
MENNYT AIKA RANKAKSI,
OLEN TYKÄNNYT SIITÄ
TOSI PALJON.**



Fetalla maustettu Uunilohi

- 700 g – 1 kg painava lohifile
- sitruunapippuria
- 2 – 2,5 dl kolmen juuston ruokakermaa tai maun mukaan
- 50 – 100 g fetaa
- koristeeksi sitruunaviipaleita ja tilliä
- sitruunalohkoja tarjolle

Nosta kala voideltuun uunivuokaan. Mausta file sitruunapippurilla ja anna maustua jonkin aikaa. Murusta päälle fetajuustoa ja lisää vuokaan kermaa niin, että file juuri ja juuri peittyy. Kerman ja fetan määrä riippuu fileen koosta, kuten myös paistoaika. Paista 225 asteen lämmössä 20–25 minuuttia, mutta varo paistamasta kuivaksi.

Tarjoillaan keitettyjen perunoiden ja raikkaan salaatin kanssa. Sitruunanlohkosta puristamalla jokainen voi lisätä annokseensa kirpeyttä makunsa mukaan.





Perushoitaja Eija Sunnari saisi varmasti töitä myös kotikaupungistaan Torniossa. Työ keskussairaalassa Kemissä on kuitenkin niin mieluista, että hän ajaa mielellään kolmenkymmenen kilometrin työmatkan.

Länsi-Pohjan keskussairaalan
infektio-osastolla

TALTUTETAAN TARTUNTATAUDIT

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Perushoitaja Eija Sunnari työskentelee infektio-osastolla Länsi-Pohjan keskussairaalassa Kemissä. Hän ei pelkää tarttuvia tauteja, sillä niitä vastaan pystyy suojautumaan.

On luminen perjantaiamu Kemissä. Lunta on satanut kahdessa päivässä lähes puoli metriä. Länsi-Pohjan keskussairaalan osasto 5A:n hoitaja Eija Sunnari on lähtenyt ajamaan kolmenkymmenen kilometrin matkaa Tornioista Kemiin vartin yli kuusi. Seitsemältä hän istuu kansliassa kuuntelemissa yöhoitajien raporttia.

Eija on aamuvuoron ainoa perushoitaja, kolme muuta hoitajaa ovat sairaanhoitajia. Se on tyypillinen arkiaamun miehitys.

Eija vastaa osaston viidentoista potilaan perushoidosta työparinsa sairaanhoitaja Tiina Ilosen kanssa. Kaksi muuta sairaanhoitajaa huolehtivat esimerkiksi antibiooteista ja muista lääkkeistä, suonensisäisestä nestehoidosta ja lääkärin kierrosta. Jos vuorossa ei ole yhtään perushoitajaa, sairaanhoitajat tekevät perushoitotyötä. Perushoitajien määrää on vähennetty koko sairaalassa.

Eija lukee tiedot uusista potilaista tietokoneelta. Lääkäri on määrännyt, että seitsemän potilaan paino pitää ottaa. Eija saa tehtävän hoitaakseen.

– Kaksi potilaista on vuodepotilaana tällä hetkellä. Heidän painonsa otetaan sitten, kun he kuntoutuvat.

Perushoitaja hakee istumavaa’an ja kulkee sen kanssa huoneesta toiseen. Hän kyselee samalla potilaiden vointia ja aamupalatoiveita. Eräs potilaista valittaa ripulia ja vatsakipua.

– Imodium voisi auttaa ripuliin, mutta sitä ei saa ottaa liian paljon, ettei se koveta liikaa. Sitten tarvitsee lääkettä, että vatsa taas toimii, Eija neuvo.

– Ei tämä ole tavallista vatsatautia. Suolistossa on jotain vikaa, mutta minulla on aika tähytystykseen vasta maaliskuussa. En tiedä, mitä sieltä löytyy.

– Lääkäri voi oireidenmukaisesti aikaistaa tähytystä, Eija rauhoittelee potilasta.

JOSKUS TARVITSEE HOITOA

Punnituskierroksen jälkeen Eija Sunnari menee syöttämään ykköshuoneen potilaan. Tällä hetkellä osastolla on vain kaksi syötettävää, yleensä ruokailussa apua tarvitsevia potilaita on useampi. Kaikille ei ehdi tarjota ruokaa yhtä aikaa, mutta ruoka pysyy lämpimänä lämpökärryssä.

Rauhallisen syöttämishetken jälkeen Eija kiertää potilashuoneet ja varmistaa, että kaikki ovat saaneet aamupalan ja että kaikilla on asiat hyvin. Samalla hän kyselee, tarvitseeko joku apua suihkussa.

Yhtä potilasta astma on vaivannut lääkkeestä huolimatta jo aikaisesta aamusta lähtien. Perushoitaja katsoo saturaa ja antaa happiviikset. Vielä sängynpääty ylös, jotta potilaan on helpompi hengittää. Vaikka vointi ei ole paras mahdollinen, potilas toivoisi jo pääsevänsä kotiin. ►

– Koti on paras paikka, mutta joskus tarvitsee hoitoa. Ei kannata kiirehtiä kotiin liian pian, Eija juttelee.

Kello on puoli yhdeksän, kun Eija menee kirjaamaan painot.

– Miten tämän potilaan paino on pudonnut melkein kaksi kiloa? Ai, lääkäri on nostonut nesteenpoistolääkkeen annosta. Se selittääkin tämän, Eija pohtii kirjatessaan.

Kirjaamisen jälkeen hoitaja suunnistaa kohti kahvihuonetta. Sieltä kuuluu mukavaa rupattelua. Hän

ehtii istua rauhassa kymmenisen minuuttia. Usein ei ehdi istua niinkään pitkään, sillä potilaiden soittoihin pitää vastata heti.

Seuraavaksi on potilaan avustaminen suihkussa. Siihen hurahtaa melkein puoli tuntia. Samaan aikaan lääkäri on potilaskierroilla osastolla.

Arkiaamuisin lääkäri kiertää kaikki huoneet, mutta iltaisin ja viikonloppuisin päivystävä lääkäri tapaa potilaan vain tarpeen mukaan. Jos ilmenee jotain akuuttia, lääkäri saadaan kiinni puhelimella milloin vain. Työvuoron aikana pitää seurata, mitä lääkärin kirjaavat potilaista. He voivat tehdä kotiutuspäätöksen tai määrätä uusia tutkimuksia.

– Esimerkiksi jos lääkäri määrää kolonoskopian eli paksusuolen tähytystutkimuksen, tutkimusta edeltävänä iltana pitää antaa Colonsteriliuosta, jotta suoli tyhjenee.

Silloin potilaan vointia seurataan jatkuvasti.

TUBERKULOOSI EI PELOTA

Osasto 5A on sisätautiosasto, jossa ensisijaisesti hoidetaan akuutteja infektiopotilaita ja eristystä vaativia potilaita. Tällä hetkellä osastolla ei kuitenkaan ole yhtään eristyspotilasta, joten hoitoon on otettu eri tavalla oireilevia ihmisiä.

Osastolla hoidetaan ihotautipotilaita, gastroenterologisia potilaita, maksapotilaita ja geriatria potilaita, joiden yleistila on laskenut. Lisäksi on intoksikaatiopotilaita sekä potilaita, joilla on akuutista alkoholiongelmasta aiheutuneita sairauksia.

Eija Sunnari kertoo, että pari vuotta sitten oli paha influenssakausi, jolloin osasto oli täynnä influenssapotilaita. Hoitajat rokotetaan influenssaa vastaan syksyisin.

Potilashuoneista kaksi on eristys- ja yksi on ilmaeristyshuone, jossa hoidetaan esimerkiksi keuhkotuberkuloosipotilaita. Ilmaeristyshuoneessa on erillinen ilmanvaihto. Huoneessa on kaksi eteistä: puhdas sisäänmeno ja likainen ulosmeno. Puhtaassa eteisessä puetaan suojavaatteet hengityssuojainta myöten päälle, likaisessa eteisessä riisutaan suojavaatteet ja pestään ja desinfioidaan kädet. Huoneessa on aina kaikki tarvittavat hoitovälineet ja oma desinfiointi huuhtelukone.

– Joskus kysyn vointia puhtaan eteisen ja huoneen lasin läpi. Silloin välttyn pukemiselta. Ruoka voi tulla kaapin kautta, johon on luukku puhtaassa eteisessä ja potilashuoneessa. Samoin jos olen unohtanut ottaa mukaan jotain, voin soittaa kelloa ja pyytää toista hoitajaa antamaan sen kaapin kautta.

Jos eristyshuoneita tarvitaan enemmän, kahden hengen potilashuoneista tehdään yhden hengen eristyshuoneita. Potilashuoneiden jakaminen vaatii suunnittelua.

– Esimerkiksi kahta ripulipotilasta ei välttämättä voi laittaa samaan huoneeseen, jos taudinaiheuttajana ovat eri bakteerit tai virukset, kuten norovirus tai *Clostridium difficile* -bakteeri.

Eristystä on neljänlaisia, joista valitaan sopivin infektion tarttuvuuden mukaan. Ilmaeristys vaatii hoitajilta kaikkein suurinta suojautumista. Muita eristysmuotoja ovat kosketuseristys, ripulieristys ja pisaraeristys. Eristysmuoto vaikuttaa siihen, millaiset suojavaatteet pitää pukea ja pitääkö potilaskontaktin jälkeen kädet pestä ja desinfioida.



Ilmaeristyshuoneeseen mentäessä puetaan päälle hengityssuojain, hiussuojus, suojatakki, hanskat ja suojalasit.

vai riittääkö pelkkä desinfiointi.

Entä pelottavatko hoitajaa tarttuvat taudit?

– Aluksi tuberkuloosi hieman hirvitti, mutta nyt kun olen hoitanut useita tuberkuloosipotilaita, niin ei enää pelota. Tarttuvia tauteja vastaan pystyy suojautumaan hyvällä käsihygienialla, hanskoilla, essulla ja maskilla. Suojautuminen vie meiltä paljon työaikaa, mutta se on tärkeää.

Osasto 5A:n lisäksi Eija työskentelee tarvittaessa myös osasto 5B:llä. Siellä hoidetaan sisätauti- ja neurologisia potilaita, joilla ei ole tartuntatauteja.

Eija on työskennellyt sisätautiosastoilla parin vuoden ajan. Aikaisemmin hän oli töissä sydäntautiosastolla.

– Olen kokenut rikkautena sen, että olen saanut olla töissä monella osastolla. Tietoa ja taitoa on tullut valtavasti. Tähän työhön kuuluu jatkuva tiedon etsintä, jotta pysyn ajan tasalla.

LUOVIA RATKAISUJA TARVITAAN

Kello lähentelee kymmentä, kun Eija Sunnari vielä kyselee suihkuun menijöitä. Hän petaa sänkyä yhdessä sairaanhoitaja Tiina Ilosen kanssa.

Yhdellä potilaalla on ruusu molemmissa jaloissa. Hoitajat puhdistavat vain oikean jalan tulehtuneen ihoalueen ja vaihtavat sidoksen.

– Vasemmalle jalalle ei tarvitse tehdä mitään, koska se on hoidettu eilen, eikä se ole erittänyt. Paranemisprosessi pysähtyy, jos sidoksia avataan turhaan.

Eija ja Tiina jatkavat vielä parityötä. He tekevät aamupesut muistisairaalle vuodepotilaalle. Hoitajat selittävät rauhallisella äänellä, mitä seuraavaksi tehdään. Vanhus ei vastaa kysymyksiin, mutta on levollisen oloinen. Ainoastaan kyljelleen kääntäminen saa hänet voivottelemaan.

– Kääntämisen pelkääminen on tavallista vuodepotilaalle. Tulee tunne, että tippuu lattialle.

Muistisaira, huonokuntoiset potilaat tuovat työhön haasteita.

Sisätautiosastolla työ on kiireistä, mutta Eija Sunnarin mielestä koskaan ei saa olla niin kiire, ettei ehtisi olla läsnä hoitotilanteessa. Kun potilas tuntee hoitajan olevan läsnä, hän kertoo hoidon kannalta merkittäviä asioita.



– Pitää käyttää luovuutta, että saa tehtyä hoidot. Aina pitää yrittää parhaansa.

Ja sitten käytävälle.

– Oho, häntä jäi väliin, Eija nauraa ja palaa huoneeseen sammuttamaan hoitovalon.

Liinavaatevaraston hyllyjen ja kärryn täyttäminen kuuluu perushoitovuorossa oleville hoitajille. Eija katsoo

aina samalla varaston yleisen siisteyden. Jos on aikaa, hän viikkoa samanväriset yhteen pinkkaan.

– Kärryä täyttäessä mietin, minäkokoisia potilailta osastolla on, jotta kärryssä olisi oikeankokoisia vaatteita. Tarjolla pitää olla lämpimämpiä ja viileämpiä vaatteita. Liian täyteen kärryä ei saa pakata. Muuten käy niin, että kun ottaa yhden housut, tulee kymmenet muut mukana.

Ennen potilaiden lounasta pitää ottaa diabeetikoilta verensokerit. Eräällä miehellä on juuri todettu diabetes, joten Eija menee seuraamaan, miten verensokerin mittausta onnistuu.

– Hienosti on oppi mennyt perille, Eija kannustaa kuusikymppistä potilasta. ►

**TIETOA JA TAITOA ON TULLUT VALTAVASTI.
TÄHÄN TYÖHÖN KUULUU JATKUVA TIEDON
ETSINTÄ, JOTTA PYSYN AJAN TASALLA.**

Eija menee kysymään neloshuoneen potilaiden vointia. Kun hän tulee ulos kahden hengen huoneesta, rouvat kuis-
kailevat keskenään.

– Tämä on kyllä paras hoitaja, niin ystävällinen.

POTILAS LAITETAAN ERISTYKSEEN

Hälytyksiä tulee: yhdeltä puuttuu puhdas paita, toinen haluaisi tipan pois. Sairaanhoidaja pyytää ottamaan potilaalta influenssanäytteen. Eija muistelee muuttuneita näytteenotto-ohjeita:

– Samalla tikulla näyte nenästä ja nielusta. Ennen otettiin eri tikulla.

Kun potilaalla epäillään influenssaa, huoneesta tehdään pisaraeristys-
huone. Huoneen oveen laitetaan heti pisaraeristyksestä kertova kuva, jossa poika aivastaa nenäliinaan.

Perushoitaja hakee tarvittavat hoitotarvikkeet eristys-
huoneeseen. Eristyspotilailla ei voi käyttää samoja hoitovälineitä kuin muilla, esimerkiksi verenpainemittarin pitää olla henkilökohtaisessa käytössä.

Eija ottaa näytteen, kirjaa sen koneelle ja kipaisee viemään sen laboratorioon. Kun hän palaa osastolle, lounaskärry on tullut. Hän jakaa lounaita ja muistuttaa kolmoshuoneen potilasta, että pitää olla ravinnotta ja juomatta iltapäivän tutkimusten vuoksi.

Sitten pitää mennä kirjaamaan aamupäivän tapahtumat. Kanslian ovelle saapuu kotiutuva potilas, joka on huolissaan siitä, saako hän mukaan tiedot sairaalassa saamistaan lääkkeistä.

– Kotiutuspapereissa lukee kaikki lääkkeet, perushoitaja rauhoittelee.

Kello soi. Taas on mentävä. Potilaat tarvitsevat monenlaisia apuja. Eija palaa kirjaamaan, mutta aina joku hälyttää. Kirjaaminen onnistuu pienissä osissa.

Kello on yli puolen päivän, mutta perushoitaja ei ehdi vielä syömään. Eräälle potilaalle pitää vielä viedä kupit ysköksiä varten. Eijan mukaan päivä on ollut kuitenkin tavallista rauhallisempi.

– Joskus on apua enemmän tarvitsevia potilaita. Toisinaan on myös elvytystilanteita, mutta onneksi harvoin.

Vähän ennen yhtä Eija ehtii lounastauolle. Sen jälkeen on vielä yksi suihkut. Ilta vuorolaiset saapuvat töihin, mutta perinteistä raporttia ei pidetä. Hiljainen raportti on ollut käytössä osastolla pari vuotta.

– Kirjaamisen merkitys korostuu hiljaisessa raportissa, jota potilaiden tiedoista käy ilmi päivän tapahtumat.

Kello tulee kaksi. Eijan työvuoro päättyy tänään poikkeuksellisen aikaisin. Hän sanoo heipat työkavereille, vaihtaa omat vaatteet päälle ja lähtee ajamaan lumista tietä pitkin kohti kotia. ■



Tänään töissä

KUKA

Perushoitaja Eija Sunnari työskentelee Länsi-Pohjan keskussairaalan sisätautiosastoilla. Muutti Keski-Suomesta Kemiin 26 vuotta sitten. Asuu nykyään Torniossa.

TYÖURA

Meni 16-vuotiaana hoitoapulaiseksi vanhainkotiin. Siitä lähtien tiesi haluavansa hoitoalalle, mutta teki nuorena myös muita töitä. Valmistui perushoitajaksi vuonna 1992. Pääsi heti tekemään sijaisuuksia Länsi-Pohjan keskussairaalan, josta hän sai vakituisen työpaikan vuonna 2009. Työskenteli perhepäivähoidajana vuosina 2000–2005.

PERHE

Asuu puolisonsa kanssa Torniossa. Heillä on yhteensä kuusi aikuista lasta, joista kolme on Eijan ja kolme puolison edellisistä liitoista. Heillä on kuusi lastenlasta.

ta lasta, joista kolme on Eijan ja kolme puolison edellisistä liitoista. Heillä on kuusi lastenlasta.

HARRASTUKSET

Lastenlasten kanssa touhuaminen, liikunta ja leipominen. Luottamustehtäviä Tornion kaupungilla: liikuntalautakunnan varsinainen jäsen ja sosiaali- ja terveyslautakunnan varajäsen. Länsi-Pohjan keskussairaalan SuPerin ammattiosaston puheenjohtaja vuodesta 2009 ja luottamusmies vuodesta 2010 sekä SuPer-opo vuodesta 2014.

IKÄVINTÄ TYÖSSÄ

Jos osastolla on paljon huonokuntoisia potilaita, ei ole aikaa tehdä työtä niin perusteellisesti kuin haluaisin.

PARASTA TYÖSSÄ

Pitää hoitotyöstä ja hoivaamisesta. Potilailta saatu palaute auttaa jaksamaan. Parasta työssä on läsnäoleminen ja potilaan aito kuunteleminen.

HYVÄKSY SISÄINEN ÄÄNESI

TEKSTI HANNELE KORHONEN

Tuntuuko sinusta joskus, että joku kutsuu sinua ja huomaatkin, että olet yksin huoneessa? Tai kuulet vaimeaa musiikkia, vaikka radio on kiinni ja lähin naapurikin kilometrin päässä?

Aänien kuuleminen on yleisempää kuin luulemmekaan. Neljästä kymmeneen prosenttia maailman ihmisistä kuulee ääniä, joita muut eivät voi kuulla ja lähes 40 prosenttia ihmisistä on jossain elämänsä vaiheessa kuullut sisäisiä ääniä.

Äänien kuuleminen ei ole varsinaisesti sairaus vaan henkilökohtainen ominaisuus, kuten esimerkiksi oikeakätisyys tai punatukkaisuus. Ainoastaan yksi kolmasosa ääniä kuulevista henkilöistä tarvitsee lääketieteellistä apua. Äänien kuuleminen on yleisintä nuorilla tai aikuisilla, mutta niiden kuuleminen voi alkaa missä ikävaiheessa tahansa.

Ihmiset kuulevat hyvin erilaisia ääniä ja kokevat ne hyvin yksilöllisesti. Monet luulevat, että äänien kuuleminen on mielikuvitusta, mutta äänet todella kuuluvat kuulijan mielessä ja ne herättävät voimakkaita tunteita. Ääniä voi olla useampi kuin yksi, ja ne voivat puhua suoraan ihmiselle tai keskustella toisten äänien kanssa. Ne kuulostavat usein aivan samanlaisilta kuin kuulisi ääniä normaalin tapaan korvilla. Äänet voivat olla puheen lisäksi myös musiikkia tai melua ja ne voidaan kokea päänsisällä, päänsä ulkopuolella tai jopa kuulijan kehossa.

MISTÄ ÄÄNET JOHTUVAT?

Äänien kuuleminen alkaa yleensä jonkin traumaattisen tai muun voimakkaan tunteita herättävän kokemuksen seurauksena. Läheisen kuolema, vaikea ruumiillinen sairaus, tärkeän ihmissuhteen katkeaminen, pitkä yksinolo tai työpaikan menettäminen voivat olla laukaisevina stressitekijöinä. Äänet liittyvät usein asioihin tai tunteisiin, joita

RAUHOITTUMALLA ÄÄNET KURIIN

Suomen Moniääniset ry:n varapuheenjohtaja Sami Juntunen on kuullut ääniä lapsesta saakka. Teini-iässä äänten kuuleminen oli voimakkaimmillaan ja niitä kuului lähes päivittäin noin 10 vuoden ajan. Nykyisin tilanne on rauhoittunut ja äänten kuuleminen on satunnaisempaa, ehkä viikoittaista.

– Kiire ja stressi laukaisevat äänien kuulemisen. Äänet ovat yleensä vierasta puhetta tai musiikkia. Monet kuulevat tuttujen ääniä, mutta minun kohdallani äänet ovat minulle tuntemattomia. Rauhoittumalla hetken ja lepäämällä saan äänet kuriin ja uniini ne eivät tule.

– Olen keskustellut avoimesti ominaisuudestani läheisteni kanssa ja he ovat suurena tukena. Lisäksi vertaistuki on erittäin tärkeää. Se helpottaa hyväksymään oman tilanteeni ja auttaa arjessa selviytymistä.

kuulija ei pysty käsittelemään tai osaa ilmaista. Ne kuvaavat lähes aina sitä, miten kuulija kokee ja aistii muut ihmiset sekä ympäröivän maailman.

Äänien kuuleminen vaikuttaa erittäin yksilöllisesti kuulijaan elämään. Toiset kokevat ne ahdistaviksi, jopa pelottaviksi ja haluavat paeta niitä. Toiset taas pystyvät hyväksymään äänien kuulemisen omaa persoonaa vahvistavana tekijänä ja pystyvät aikaa myöden hallitsemaan niitä ja tulemaan toimeen niiden kanssa. Jos äänet kuitenkin rajoittavat omaa elämää ja toimintakykyä tai jos niiden kuuleminen liittyy psyykkiseen sairauteen, tarvitaan ulkopuolista apua tilanteen helpottamiseksi.

SINUKSI ÄÄNTEN KANSSA

Oppimalla hallitsemaan ääniä voi lieventää niiden vaikutusta jokapäiväiseen elämään, mutta äänet eivät silti välttämättä häviä kokonaan. Hallitsemiseen on useita eri keinoja ja jokainen ääniä kuuleva löytää ajan kuluessa itselleen parhaan tavan hallita niitä ja tulla toi-

meen niiden kanssa.

Yksi tärkeimmistä hallintakeinoista on avoin keskustelu muiden ääniä kuulevien ja läheisten kanssa. Keskustelemalla molemmat osapuolet ymmärtävät paremmin, mistä äänien kuulemisessa oikeastaan on kysymys, eikä ääniä kuuleva jää ominaisuutensa kanssa yksin. Toinen tärkeä askel on äänien hyväksyminen ja tosiasioiden tunnistaminen. Hyväksyminen ei ole alistumista omaan tilanteeseen vaan rakentava suhtautumistavan muutos ja oppimista elämään täysipainoista elämää äänien kanssa.

Äänet voidaan joissakin tapauksissa saada häviämään kokonaan tai vähentämään oikealla lääkityksellä. Lääkityksen tehtävänä on yleensä myös helpottaa ääniä kuulevan ahdistusta. Lääkkeet eivät kuitenkaan ole ainoa ratkaisu vaan äänien kanssa kannattaa opetella elämään lääkityksestä riippumatta. ■

LISÄTIETOJA: WWW.MONIAANISET.FI
LÄHDE: ANNICA SALO (TOIM.): SISÄINEN ÄÄNI,
SUOMEN MONIÄÄNISET RY, 2011



Päiväkodin aikuiset ovat kivoja,
ihan kivoja tai vähintäänkin hauskoja

KOMENTELU JA PÄIVÄUNET PÄNNIVÄT PÄIVÄKOTILAPSI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ



Lasten mielestä päiväkodissa on kivaa, mutta vielä kivempaa siellä olisi, jos aikuiset viihtyisivät paremmin lasten leikkitodellisuudessa. Lapsi tarvitsee kasvattajakseen leikkivän aikuisen, väittää Piia Roos lasten kertomuksiin perustuvassa tutkimuksessaan.

Vanhemmat ainakin luulevat tietävänsä millaista päiväkodissa on, mutta mitä mieltä ovat lapset itse? Piia Roos selvitti asiaa aineistonaan 4–5-vuotaiden piirroksia ja haastattelut. Väitöstutkimukseen osallistui 37 lasta kuudesta eri päiväkodista.

Tärkein ensin: ”Jos päiväkotiarkea kuvanneista tuloksista kertoisi vain päällimmäisen, niin voi yksinkertaisesti todeta, että lasten mielestä päiväkodissa on kivaa”, Roos kirjoittaa.

Tätä osattiin varmaankin odottaa.

Yllättävämpää on, että päiväkodin aikuiset esiintyvät lasten kertomuksissa vain hyvin harvoin. Aikuisista ei tahtonut irrota mitään kerrottavaa asiaa suoraan kysyttäessä. Vastaavan havainnon aikuisten näkymättömyydestä ovat tehneet muutkin tutkijat.

Sikäli kun aikuisista puhuttiin, heistä kerrottiin järjestyksen ylläpitäjinä, toiminnan järjestäjinä ja lasten hoitajina. Leikkikaverina päiväkodin aikuinen esiintyi vain yhden ainoa kerran.

Aikuisten näkymättömyys ei tarkoita, että lapsilla olisi ollut heistä ikäviä kokemuksia. Aikuisista kerrottiin lähes poikkeuksetta joko positiiviseen tai neutraaliin sävyyn.

Suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että aikuiset olivat ”kivoja”, ”ihan kivoja” tai ”hauskoja”. Se, että he eivät joissakin tapauksissa tuntuneet niin kauhean kivoilta, johtui lähinnä liiallisesta kommentelusta.

Päiväkodin aikuisilla tarkoitetaan tutkimuksessa koko läsnä olevaa henkilökuntaa lastentarhanopettajista avustajaan henkilöstöön. Lasten ja heidän ►

vanhempiensa päiväkodin työntekijöistä käyttämä yleisnimi ”täti” aiheutti Roosin mukaan ”tädeissä” itsessään vilunväriä, joten sitä ei voinut käyttää tutkimuskäsitteenä. Paikalla oli sitä paitsi toisinaan myös ”setiä”.

AIKUINEN EI NÄY LEIKEISSÄ

Päiväkodin arki jakautui lasten kertomana kahteen todellisuuteen, joista toisessa elettiin vertaisten eli toisten lasten kanssa, toisessa aikuisten luomissa puitteissa. Päiväkodin aikuiset ylittivät rajan harvoin lasten suuntaan osallistuakseen leikkeihin. Leikki sai soljua eteenpäin omalla painollaan.

Roosin mukaan lapset halusivat kuitenkin kasvattajakseen nimenomaan leikkivän aikuisen. Leikkiessään lapset ovat aidosti lapsia ja toiminta rakentuu heidän tarpeistaan ja lähtökohdistaan. Leikeissä aikuisen ja lapsen välille voi syntyä vuorovaikutussuhde, jossa voidaan kertoa ilot ja surut, riemunaiheet ja pelot.

Jollei aikuinen osallistu leikkiin, ainutlaatuinen tilaisuus tutustua lapseen menee hukkaan.

Roosin mielestä pitäisikin arvioida, mahtuuko päiväkotiarkeen riittävästi lapsen ja aikuisen välisiä kohtaamisia, läsnäoloa ja kuuntelemista.

”Lasten kertomusten ja kysymysten äärelle pysähtyminen, asioiden katsominen lapsen tasalta, ei ole niinkään kiinni ajasta tai resursseista, vaan se on kiinni asennoitumisesta ja työn organisoimisesta. Ja melko usein pelkäästään siitä, ettei vain huomaa”, Roos kirjoittaa.

PARASTA OVAT RETKET JA YLLÄRIT

Yleensä aikuiset astuivat lasten todellisuuteen järjestyksenpitäjinä ja riitojen ratkaisijoina. Erityisen tärkeää lapsille oli, että aikuiset puuttuvat kiusaamiseen.

Aikuisten todellisuuteen mentiin myös saamaan lohtua ja hoivaa. Huolenpito oli lapsille hyvin tärkeää.

Lapset ylittivät todellisuuksien välisen rajalinjan aikuisten suuntaan osallistuessaan järjestettyyn toimintaan. Asartelu- ja liikuntatuokioista pidettiin kovasti, samoin retkistä. Erityistä riemua herätti toiminta, johon liittyi jokin yllätys. Mainituiksi tulivat muun muassa vappujuhlat ja makkarapaisto.

LEIKEISSÄ AIKUISEN JA LAPSEN VÄLILLE VOI SYNTYÄ VUOROVAIKUTUSSUHDE, JOSSA VOIDAAN KERTOA ILOT JA SURUT, RIEMUNAIHEET JA PELOT.

Lasten kertomusten suosikkiteemoja ja piirrosten ykkösaiheita olivat leikki ja kaverit.

Kotileikki oli yksi useimmin mainituista, ja se kelpasi myös pojille. Poikakolmikon leikkiessä kotia ja Roosin ihmeteltyä kuka on äiti, ehdotti isän roolissa touhuava Niilo, että Toivo voi olla äiti ja Akseli isovelji.

Mainittakoon, että kotileikissä äidin rooli oli arvoasteikossa korkeimmalla. Vauvan ja koiran roolit edustivat asteikon toista ääripäätä.

Kaverit merkitsivät toisilleen paljon. Kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset mainitsivat parhaan tai parhaat ystävänsä nimeltä. Kaverinsa luettelivat nekin, jotka eivät haastattelussa juuri muuta saaneet sanotuksi. Nimettyjen ystävien määrä vaihteli yhdestä kuuteen.

Kolmannes lapsista mainitsi kertomuksessaan kiusaamisen. Erikoisena Roos pitää sitä, että useimmat maininnat olivat sävyllään neutraaleja: kiusaamisesta tai kiusatuksi tulemisesta puhuttiin yleisellä tasolla, ei henkilökohtaisesti koettuna. Asiaa käsiteltiin passiivimuodossa ketään nimeltä mainitsematta.

ONKO PAKKO LEVÄTÄ?

Lapset ovat Roosin mukaan hyvin tietoisia päiväkotiarjen taustalla vaikuttavista säännöistä. Sääntöjä osataan myös kiertää. Liisa yritti pinnata päiväunilta pyytämällä Roosia lukemaan haastattelun jälkeen kirjaa, ja onnistuikin yrityksessään. Tutkija huomasi huijauksen vasta haastattelutilanteen jälkeen.

Lasten inhokki päiväkodin lukujärjestyksessä oli päiväunet. Kaikki eivät lepohtaneet inhonneet: negatiivista palautetta tuli suhteellisen vähän, mutta se oli sitäkin kiukkuisempaa.

Päiväkodin pakollisten lepohtien vastenmielisyys nousee



Sama tekemättömyyden ja odotteen ilmapiiri vaivasi lasten mielestä päiväpiirejä. Piireihin kokoonnuttiin miet-

Roos paikantaa lasten kritiikin koh-
teeksi odottelun ja hiljaa olemisen vaa-
timuksen. Leikin vetovoima on vahva:
tieto siitä, että leikit odottavat, saa pai-
kallaan olemisen tuntumaan lähes koh-
tuuttoman vaikealta. ■

Aikuinen menee tällöin asioiden edelle: jotta selitys voisi tehota, lapsen pitäisi jo osata se, minkä oppimiseen häntä vasta yritetään motivoida. Seli-tyksen järjestyminen on järjestyttävä aiku- sille, ei lapselle.

Keinot ja päämäärät vaihtavat paikkaa: sikäli kun lapselle opetetaan asiasisältöjä, se tehdään leikin kehittämiseksi. Jos ja kun aikuinen haluaa vaikuttaa leikin kehityssuuntaan, hänen kannattaa hivuttaa hienovaraisesti leikin sisään johonkin sopivaan sivurooliin. Vaikkapa puhuvaksi puuksi. ■

ANTTI VANAS

SUPER NÄKYY SOMESSA

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPerin sähköinen viestintä tarjoaa niin tietoa kuin superilaista someilua. Tule mukaan vahvistamaan superilaista me-henkeä ja kertomaan liiton toiminnasta muillekin.

SuPer viestii aktiivisesti omien verkkosivujen lisäksi myös Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa. Ammattiosastoilla on omat verkkosivunsa ja osalla myös avoimia tai suljettuja ryhmiä esimerkiksi Facebookissa.

Sinäkin voit vaikuttaa siihen, että tieto superilaisuudesta leviää. Seuraa SuPerin viestejä, tykkää, kommentoi ja jaa niitä eteenpäin. Osallistu myös Instagramin kuvaviesteihin. Vilkas viestittely kertoo aktiivisesta jäsenistöstä.

SuPerin tiedotuspäällikkö Sari Tirronen pitää sosiaalisen median etuna sitä, että sen avulla on helppo verkostoitua ja ylläpitää suhteita.

– On helppo tavoittaa vanhoja koulukavereita, entisiä työkavereita ja pitää yhteyttä nykyisiin ystäviin kiireisenä aikana. Myös superilaisen me-hengen vahvistaminen onnistuu näppärästi monin eri tavoin.

Hän kehottaa kuitenkin harkitsemaan, mitä julkaisiet.

– Sosiaalinen media on kanava, jonka pelisäännöt kannattaa opetella. Uudet käyttäjät saattavat helposti unohtaa, että esimerkiksi Facebook ei ole päiväkirja vaan päivitykset ovat aina tavalla tai toisella julkisia. Kannattaa ensin vetää henkeä, ennen kuin vihasena tarttuu some-kanaviin.

Myös valokuvien julkaisuun on omat sääntönsä.

– Kysy aina julkaisulupa kuvissa esiintyviltä ihmisiltä, myös kavereiltasi, vaikka olisit julkisessa paikassa kuvaushetkellä.

TYKKÄÄMÄLLÄ VAIKUTAT

SuPerin Facebook-päivityksiä voit seurata liiton verkkosivuilla, vaikka et itse olisi kirjautunut palveluun. Näissä päivityksissä liitto ottaa kantaa ajankohtaisiin asioihin ja mukana on usein myös nettilinkki, josta löytyy lisää tietoa. Voit tykätä liiton päivityksistä ja markkinoida niitä eteenpäin omin kommentein höystettynä vain, jos olet kirjautunut Facebookiin.

SuPerilla on Facebookissa lisäksi julkinen SuPer-nuorten ryhmä sekä suljetut ryhmät SuPer-Opoille ja SuPerin ammattiosastojen puheenjohtajille. Ryhmäsivut toimivat juuri näiden kohderyhmien viestintäalustana. Suljetuissa ryhmissä viestintä on sisäistä ja keskinäistä kommunikointia sekä vertaistukea. Suljettuihin ryhmiin voit liittyä jäseneksi vain, jos ryhmän ylläpitäjä hyväksyy pyyntösi.

Facebook muutti yrityssivustojensa toimintaperiaatteita vuoden vaihteessa. Kaikkia tilapäivityksiä ei enää jaeta kaikille sivusta tykänneille, vaan painotukset vaihtelevat sen mukaan, miten vilkkaasti sivuilla käydään. Jos siis SuPer-viestit jäävät matkalle, käy suoraan sivulla lukemassa päivitykset ja muista tietenkin tykätä!

LYHYESTI JA YTIMEKKÄÄSTI

SuPer käyttää myös Twitteriä tiedottaessaan merkittävistä SuPer-tapahtumista ja asioista sekä valtakunnallisista tiedotteista. Twitterissä ei turhia rupertella vaan mennään suoraan asiaan. Se on kätevä työkalu, jolla voi vinkata superilaisia esimerkiksi liiton tai ammattiosastojen verkkosivuille lukemaan uusin julkaisu.

Twiitissä on usein myös linkki, joka vie asian ytimeen. Näitä linkkejä voit twiitata edelleen ja jakaa näin tärkeänä pitämääsi tietoa omille seuraajillesi.

Jos haluat osallistua keskusteluun, sinun pitää luoda itsellesi oma Twitter-tili osoitteessa: <https://twitter.com/>. Alkamalla SuPerin seuraajaksi saat liiton viestit itsellesi. Kun twiittaillet itsekkin aktiivisesti ja liität twiitteihin linkkejä esimerkiksi paikallisiin uutisiin tai muihin superilaisia koskeviin asioihin ja tapahtumiin, markkinoit osaltasi SuPeria.

KUVAT KERTOVAT

Instagramin avulla SuPerin monipuolisesta toiminnasta on mahdollista kertoa kuvien avulla. SuPerin tili on kaikille avoin, eli voit seurata ja kommentoida sekä tykätä julkaisuisista vapaasti. Voit katsella tilin kuvia, kun käytät hakua #superliitto. Voidaksesi tykätä tai kommentoida, sinun pitää kuitenkin avata itsellesi oma tili.

Kun osallistut SuPerin tai ammattiosaston järjestämiin tilaisuuksiin, tempauksiin tai toritapahtumiin tai keksit superkamujesi kanssa jotain superkivaa, voit kertoa siitä Instagramissa käyttämällä asiasanaa #superliitto. Lisää vielä #lähihoitaja, niin viestintä saavat kaikki hekin, joilla se on hakusanana. Kansainvälisyyttä saat asiasanalla #practicalnurse. Kerro myös lyhyesti, mitä kuvassa tapahtuu, missä olette ja millaiset ovat tunnelmat. Koska kuvat ja niiden kommentit ovat julkisia, muista harkita, mitä ja miten viestiä jaat. ■





Kaiken perusta on vilkas kotipesä

SuPerin sähköinen viestinnän kotipesä on liiton omat verkkosivut www.superliitto.fi. Vuosi sitten täysremontoidut verkkosivut antavat uusia mahdollisuuksia nopeaan viestintään.

Sivuilta löydät paljon ajankohtaista tietoa liiton toiminnasta, tapahtumista ja kampanjoista sekä tarjolla olevasta koulutuksesta ja muista jäseneduista. Etusivulla julkaistaan myös ajankohtaisaiheita käsitteleviä blogikirjoituksia, joita voit kommentoida ja saada näin aikaan keskustelua.

Kirjautumalla jäsensivulle pääset ylläpitämään omia tietojasi. Tieto uudesta osoitteestasi siirtyy SuPerille väestörekisterikeskuksen kautta, jos et ole sitä erikseen kieltänyt. Jos olet tämän kieltänyt, huolehdi itse osoitteesi ajan tasalle.

Jäsenrekisterin tiedoissa on kohdat myös puhelinnumeroille ja sähköpostiosoitteille. SuPer tiedottaa henkilökohtaisesti jäsenilleen pääsääntöisesti sähköpostitse. Siksi on erittäin tärkeää, että ajantasainen sähköpostiosoitteesi löytyy rekisteritiedoista. Yhteystietoja käyte-

tään vain liiton, työttömyyskassan ja ammattiosastojen käyttöön asioissa, jotka liittyvät SuPerin toimintaan.

Omalta sivultasi löydät tiedot myös työnantajastasi, työpaikan työehtosopimuksesta sekä jäsenmaksuistasi. Näet käymäsi SuPerin kurssit ja voit ilmoittautua uusille. Jos olet liiton luottamustehtävässä, saat sivujen kautta muun muassa aktiivikirjeet. SuPer-lehden kuukauden kysymykseen voit vastata vain jäsensivujen kautta.

Jäsensivuille kirjautumiseen tarvitset käyttäjätunnuksen, joka on jäsennumerosi. Salasanasi on ensimmäistä kertaa kirjauduttaessa henkilötunnuksesi. Jos olet jo käynyt palvelussa, olet vaihtanut myös salasanasi, eikä henkilötunnus enää kelpaa. Jos et muista salasanaasi, voit tilata uuden salasanan sisäänkirjautumissivun linkistä matkapuhelimeesi tai sähköpostiisi.

Jäsentiedot kannattaa pitää ajan tasalla, sillä salasanan tilaaminen onnistuu vain, jos matkapuhelinnumero tai sähköpostiosoite on jäsentiedoissasi oikein. Jos nämä yhteystietosi ovat vanhentuneet tai puuttuvat kokonaan, ota yhteyttä sähköpostilla jasensivut@superliitto.fi. ■





Silja Paavola ja STTK:n puheenjohtaja Antti Palola olivat opintopäivillä yhteistuumin: osaaminen on hyvä turva niin huonoina kuin hyvinä aikoina.



Tampere-talon saliin kerääntyi yli 700 superilaista. Superilaiset kokoontuvat opintopäiville Tampereelle myös ensi vuonna.

Tampereen ammatillisilla opintopäivillä oltiin yhtä mieltä:

OSAAMISELLA ETEENPÄIN

TEKSTI JA OPINTOPÄIVIEN KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Reilu 700 superilaista kokoontui helmikuun puolivälissä Tampereelle perinteisille kaksipäiväisille opintopäiville. Yhteinen viesti oli: Suomi ja hoitoala nousevat, kun kaikkien osaamista ylläpidetään ja osaamista annetaan myös käyttöä.

Osallistujat ja kutsuvieraat tervetulleeksi toivottanut Silja Paavola korosti ammattitaidon merkitystä tilanteessa, jossa sote väijyy isona kysymysmerkinä hoito- ja hoivatoiminnan yllä ja koko maa on taloudellisella tyhjäkäynnillä.

– Sote joko tulee maaliin tai tekee täydellisen mahalaskun. SuPer taistelee onnistuneen soten puolesta sekä liittoutta työpäikkatasolla.

Paavola korosti, että sotessa jos misä on kyse osaamisesta.

– Lähihoitajat, perushoitajat ja kaikki superilaiset ovat potilaansa ja asiakkaansa sananviejä, asianajaja ja huolehtijoi- ta. Emme diagnosoi mitään, vaan huo-

mioimme ja kerromme eteenpäin. Päätyömme on hoitaa monipuolisesti. Se vaatii aikaa. Tuore kotihoidon selvitys osoitti, että tätä aikaa ei ole riittävästi.

Paavola toivoi, että tuleva eduskunta pystyisi toimillaan takaamaan hoitajille riittävästi aikaa. Helpoin keino on lisätä henkilökuntaa.

Paavola muistutti, että ei pidä aliarvioida sitä, mitä hyvää hoitopaikoissa ja hoidossa on jo saavutettu.

– Parannettavaa on, mutta nollasta emme lähde.

VÄLTÄKÄÄ HENKISTÄ KESTÄVYYSVAJETTA

STTK:n puheenjohtaja Antti Palola valitsi opintopäivät vierailukohteekseen, vaikka samalle ajalle oli käynyt kutsu pääministerin kokouspöytäan.

Palola varoitti henkisestä kestävyysvajeesta, jollainen voi yllättää, jos näinä taantuman aikoina unohdamme koulu-

tuksen ja osaamisen merkityksen. Hän kiitteli esi-isiamme, jotka ymmärsivät, että sivistys ja osaaminen ovat pienen maan valtteja, aina.

– Leikkaukset eivät saa kohdistua koulutukseen ja osaamisen tasoon. Emme kilpaile työn hinnalla vaan osaamisella. Osaava kansa on fiksumpi kuin muut.

Palolaa ärsyttää, kun aina puhutaan korkeakoulutuksesta.

– Puhutaan välillä ammatillisesta aikuiskoulutuksesta, jollaista nämä opintopäivät ovat. Täälläkin voi syntyä niitä innovaatioita.

Jos Suomeen syntyy uusi palkansaajien jättikeskusjärjestö, Palola lupasi, että SuPerin asema ja liitorakenne säilyvät siinä entisellään.

Ammatillisten opintopäivien asiantuntija-alustukset tarjosivat tänä vuonna tietoa esimerkiksi omavalvonnasta, seksuaalisuudesta, tekonivelistä ja saatohoidosta. ■



Soili Nevala SuPerista ja Sirpa Salin La Carita -säätiöstä toivat palkitut yhteiskuvaan. Liperin Iltaruskoa ja Hopeista kuuta edustivat osastonhoitaja Marja-Leena Nuutinen sekä lähihoitajat Aulikki Kuittinen ja Nadejda Pietiläinen, seuraavaksi Vantaan myyrinkotilaiset eli sairaanhoitaja Satu Holland, osastonhoitaja Martina Karawatski-Salmi, lähihoitaja Marjatta Kiviharju ja ylihoitaja Nina Linja.

Hyvä vanhustyö palkittiin

TEKSTI MINNA LYHTY

La Carita -säätiö jakoi opintopäivillä vuoden 2015 tunnustuspalkinnot hyvästä vanhustyöstä. Tunnustuspalkinnon saivat Liperin kunnan Vanhainkoti Iltarusko ja tehostetun palveluasumisen yksikön Hopeinen kuu sekä Vantaan kaupungin Myyrinkodin lyhytaikaisyksikkö.

Liperissä Iltaruskossa ja Hopeisessa kuussa on luotu 36 asukkaalle koti, jossa lepäillään, muistellaan ja ruokaillaan rauhassa. Henkilöstön toimintatapaa ohjaavat kuntouttava työote, validaatio-menetelmä ja sosiokulttuurinen lähestymistapa.

Työyhteisö haluaa satsata asukkaiden kohtaamiseen ja kunnioittamiseen. Kun yksikköön tulee uusi asukas, hänen elämänsähistoriansa käydään läpi yhdessä omaisten kanssa. Samalla selvitetään vanhuksen ilonaiheet, harrastukset sekä ahdistavat ja pelottavat asiat. Myös lääkitys tarkistetaan.

Päiviin luodaan sisältöä tarjoamalla erilaisia virikkeitä, kuten musiikkia, draamaa ja muistelua. Toiminnalla tavoitellaan ikääntyneen voimaannuttamista.

Työyhteisössä on tehty tietoista kehittämissuunnitelmaa. Osastonhoitaja on kannustanut kouluttautumiseen ja jakanut vastuuta tasapuolisesti.

Osastonhoitaja Marja-Leena Nuuti-

sen mukaan hyvän hoidon edellytys on sitoutunut ja osaava henkilökunta. Lisäksi tarvitaan lähimmäisenrakkautta.

TURVALLISTA JA KODINOMAISTA LYHYTAIKAISHOITOA

Vantaan Myyrinkodin lyhytaikaisyksikössä hyvä hoito tarjoaa vanhusten toiveiden kunnioittamista. Vuonna 2013 perustettu yksikkö tarjoaa lyhytaikaishoitoa 180 kuntoutujalle, joista 25 on hoidossa kerrallaan. Kuntoutujia ei hoideta kaavamaisesti, vaan hoitajat ottavat selvää heidän elämäntavostaan ja heidät kohdataan yksilöllisesti.

Hoitotyötä tehdään kuntouttavalla työotteella. Kävelykykyä parannetaan siten, että päivittäiseen kävelymatkaan lisätään muutama askel. Myös lääkitys tarkistetaan ja tarvittaessa lääkkeitä vähennetään. Tavoitteena on, että vanhus voisi asua kotona mahdollisimman pitkään.

– Kuntoutuvat kokevat yksikön turvalliseksi ja kodinomaiseksi. Se johtuu siitä, että meillä työntekijöillä on hyvä olla yhdessä.

– Olemme avoimia keskenämme ja käytämme huumoria. Olemme aidosti läsnä ihmisten kanssa. Haluamme luoda kuntoutusjaksosta mielenpainuvan, jotta kuntoutujan on mukava tulla yksikköön uudestaan, sairaanhoitaja Satu Holland sanoi. ■

PALKINTO

La Carita -säätiö on jakanut SuPerin kanssa työyhteisöille tunnustuspalkintoja hyvästä vanhustyöstä vuodesta 2006 alkaen. Säätiön tavoitteena on vanhus-ten ja ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen ja vanhustyön arvostuksen nostaminen. Säätiö tukee hoitotyötä ja gerontologista tutkimusta.

Tekonivelleikkaus on kivun hoitoa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Kun painonhallinta, fysioterapia, apuvälineet ja kipulääkitys eivät enää riitä, aletaan harkita tekonivelleikkausta.

Päijät-Hämeen keskussairaalan endoproteesihoitaja Sari Sillman-Tetri listasi opintopäivien luennossaan tavalliseksi leikkauksen syiksi potilaan toimintakyvyn rajoittumisen ja kivun, jota voi tuntua myös yöaikaan ja levossa.

– Kivun hoito on tekonivelleikkauksen pääasiallinen syy. Työikäisillä sen avulla säilytetään myös työkykyä, Sillman-Tetri totesi.

Kivun taustalta voi löytyä esimerkiksi nivelrikko, nivelreuma, niveltä vahingoittanut kaatuminen tai muu trauma. Tavallisimmat leikkaukset tehdään polviin ja lonkkiin, mutta myös nilkkoja, olka- ja kyynärpäitä sekä ranteita ja rystysiä voidaan hoitaa tekonivelillä. Tekoniveltyyppi valitaan aina potilaan iän,

luuston kunnon ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Tekonivelleikkaukseen on valmistauduttava huolella. Potilaan omatoimisuus, itsehoitoisuus ja läheisten huolenpito korostuvat. Sopiva ravitsemustila ja hyvä yleiskunto ovat eduksi. Raskas leikkaus edellyttää, että potilaan iho on ehyt päänahasta varpaisiin saakka, suu ja hampaat ovat terveet ja tupakka sekä runsas ja jatkuva alkoholin käyttö jätetään pois viimeistään kuukautta ennen leikkauspäivää.

– Omega 3-ravintolisät purkista ovat pannassa, sillä ne lisäävät oleellisesti verenpuotoriskiä.

Ennen leikkausta potilas saa yksilö- tai ryhmäohjausta. Terveystai sairaanhoitaja antaa myös ohjeita ja tarkkailee potilaan terveydentilaa leikkauksen alla. Viikkoa ennen toimenpidet-



tä leikkauksenkelpoisuus varmistetaan sairaalassa.

LIIKE ON LÄÄKETTÄ NIVELILLE

Leikkauksen jälkeen potilas pyritään saamaan liikkeelle mahdollisimman pian, jo samana päivänä. Päijät-Hämeen kes-

Saattohoito on ainutkertaista ja herkkää läsnäoloa

Palliativiseksi kutsutaan parantumattomasti sairaiden ihmisten ja heidän läheistensä aktiivista ja kokonaisvaltaista, moniammatillista hoitoa. Sen viimeistä vaihetta, päiviä, viikkoja, joskus kuukausia kestävä jakso on saattohoitoa. Kukin meistä kokee kuolemansa vain kerran. Siksi saattohoito täytyy toteuttaa oikein ensimmäisellä yrityksellä.

– Ihmisen kuolleisuus on sata prosenttia riippumatta lääketieteen kehityksestä, totesi koordinoiva sairaanhoitaja Minna Peake Pohjois-Karjalan sai-

raanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymästä.

Lähihoitajan rooli hyvän ja henkilökohtaisen saattohoidon toteuttajana on merkittävä. Työskennellessään kuolemaansa lähestyvän potilaan lähellä hän kohtaa myös omaisten ja läheisten vaikeita tunteita ja reaktioita. Lähestyvän kuoleman oireet voivat huolestuttaa ja hämmäntää. Hoitajan tehtävä on siksi antaa ilmiöille nimi ja selitys. Samalla on herkästi aistittava, kuinka aktiivisesti läheiset haluavat osallistua omai-

sensa hoitoon ja tehtävä osallistumiselle tarvittaessa tilaa.

– Pienet eleet ja kiireetön läsnäolo voivat merkitä paljon. Asioista on puhuttava, ja niiden oikealla nimellä.

Kun saattohoitopäätös on tehty, voidaan keskittyä olennaiseen. Hoitojen tarpeellisuus arvioidaan saattohoitovaiheessa sen mukaan, mistä on potilaalle apua. Saattohoitoa ei kuitenkaan anneta yksin vaan aina moniammatillisen tiimin osana, sillä tavoitteena on edelleen mahdollisimman hyvä elämän laatu.



kussairaalassa on käytetty menestyksellä kipulääkkeen ja puudutteen vaelua leikkausalueelle leikkauksen lopulla. Osastolla ja kotiutumisen jälkeen lääkitystä jatketaan tarpeen mukaan.

– Hyvä kivunhoito on välttämätön kuntoutumisen edellytys, Sillman-Tetri painottaa.



Minna Peake korosti erityisesti lähihoitajan tehtävää potilaan tilan aktiivisena havainnoijana, olennaisena koostajana ja aktiivisena tiedottajana tiimin muille jäsenille. Samalla lähihoitajan on hyvä muistaa, että saattohoito on in-

Endoproteesihoitaja Sari Sillman-Tetri kuvaili tekonivelleikkausta yhtä raskastavaksi kuin sydänleikkausta. Siksi potilasta ohjataan perusteellisesti ja moniammatillisesti jo etukäteen.

Kuntouttamisen lähtökohtana ovat potilaan omat voimavarat ja kyvyt. Tarpeelliset apuvälineet hän saa jo ennen leikkausta terveysasemaltaan, ja kuntoutusta ohjataan moniammatillisen tiimin yhteistyönä. Kotiutua voi sitten, kun sauvakävely sujuu turvallisesti, haava on ongelmaton ja kivun hoito suun kautta sujuu. Aktiivinen liikehoito on hyväksi nivelille.

– Hyviä ovat esimerkiksi kuntopyörä, vesiliikunta ja jokaiselle potilaalle annettava voimisteluoohjelma.

Potilas voi edistää tekonivelensä toimivuutta ja kestoä pitämällä painonsa kurissa, välttämällä ääriasentoja, tärähdyksiä, vääntöjä ja hyppyjä sekä säännöllistä raskaiden taakkojen nostamista. Myös infektioiden välttäminen on järkevää, sillä tulehtuessaan tekonivel voi aiheuttaa paljon ongelmia.

– Riskitön aika ei ala tekonivelpotilaalle koskaan. Olen kuitenkin tavannut potilaan, joka lähti seurannasta jälleen tyytyväisenä kotiin 40 vuotta vanhan tekonivelensä kanssa. ■

Saattohoidossa ei saa toista mahdollisuutta toimia paremmin. Koordinoiva sairaanhoitaja Minna Peake korosti, että rauhallinen läsnäolo on tärkeää niin potilaalle kuin hänen läheisilleen.

tensiivistä ja vaativaa. Tuen antaminen ja sen vastaanottaminen kollegoilta on tärkeää oman työvälineen huoltoa.

Potilaita on hyvä ohjata tekemään hoitotohtoa, ja tieto siitä pitäisi kirjata helposti kaikkien hoitoon eri vaiheissa osallistuvien saataville. Hoitotohtoa on juridisesti kaikkia, myös hätäantyneitä omaisia, sitova dokumentti. Tärkeätä on kuitenkin huomata, että hoitotahdolla voi antaa kiellon tai suostumuksen hoitotoimenpiteisiin. Sillä ei kuitenkaan voi vaatia sellaista, joka ei ole lääketieteellisesti perusteltua. ■

KAHVITAUOLLA



Saija Tuominen osallistui vain opintopäivien toiseen päivään. Päivän aiheet olivat hänen mielestään erittäin mielenkiintoisia. Tosin saattohoitoluento ei koskettanut hänen työtään, sillä hän työskentelee Nokian terveyskeskuksen hammashoitolassa.

Eilen illalla:

– Leivoin whoopiesejä tyttärien kahdeksanvuotissyntäreille.



Merja Vesala on Rauman kotihoidon työntekijä. Hän osallistui molempiin päiviin. Luennoista ensimmäisen päivän elämänsä kaaren seksuaalisuus- ja toisen päivän monikulttuurisuusluennot nousivat heti mieleen. Myös saattohoito kiinnosti.

Eilen illalla:

– Olin poikani perheen kanssa syömässä ja sieltä sitten hotellille.



Ihmisen seksuaalisuus ei katoa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Seksuaalisuus ei katoa ihmisen ikääntyessä tai sairauden kohdatessa, eikä muissakaan elämän kriiseissä.

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä, sen peruskeskiössä. Jokaisella on oikeus määritellä itse, millainen ihminen hän on. Seksuaaliset tunteet, tarpeet ja toiveet säilyvät loppuvaiheisiin asti. Seksuaalisuus on osa ihmisen identiteettiä myös muistisairautsa. Tarpeet eivät häviä, mutta tapa ilmaista niitä voi muuttua.

– Seksuaalisuus muuttuu elämän myötä, koko pakettia ei

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Kokonaisvaltainen näkemys potilaasta ja asiakkaasta edellyttää ihmisen kohtaamista sellaisena kuin hän on, kouluttaja Tanja Simola sanoi.

Monikulttuurisia kohtaamisia

Suomen maahanmuuttajat ovat taustaltaan äärimmäisen vaihteleva joukko ihmisiä lähes kahdestasadasta eri maasta. Myös samasta maasta saapuneilla voi olla hyvinkin erilainen lähtökohta: on opettajia ja hoitajia, mutta myös lukutaidottomia paimenia ja perheenäitejä. Noin kuudenneksellä maahanmuuttajista on pakolaistausta.

Maaliskuussa 2014 vieraskielisten määrä Suomessa ylitti ruotsinkielisten määrän, molempia on noin 300 000. Runsaan vuosikymmenen kuluttua arviolta joka kymmenennellä suomalaisella on ulkomainen tausta.

Turun ulkomaalaiskeskuksen lääkäri ja psykoterapeutti Valentina Oroza huomauttaa, että terveydenhuolto on jo itsessäänkin monikulttuurinen. Esimerkiksi lähi- ja perushoitajan työ on

nykyään kymmenenneksi yleisin vieraskielisen työntekijän ammatti.

Kulttuuri määrittelee ihmisen asennoitumista sairauteen, kipuun ja muihin elämän vastoinkäymisiin. Kaukaisesta kulttuurista tulleen potilaan käsitys sairauden syystä ja hänen arvionsa hyvästä hoidosta voivat erota paljonkin siitä, mihin ammattilainen on tottunut. Siihen vaikuttavat myös esimerkiksi elämäkokemus, sukupuoli, koulutus sekä taloudellinen ja sosiaalinen asema.

Kaiken kaikkiaan ihmisten väliset erot ovat aina suurempia kuin kulttuurien väliset erot. Yhteistä kaikille on myös ennakoluuloisuus.

– Ennakoluuloisia ollaan kaikki. Lisäksi ihminen poimii havaintoja, jotka tukevat hänen ennakokäsityksiään.

Havainnot, jotka eivät niitä tue, jäävät helposti huomiotta. Kategoriat helpottavat maailman hahmottamista, mutta ihmistyössä kannattaa haastaa omia ennakoluulojaan.

KYSY KULTTUURISTA

Monikulttuurisissa kohtaamisissa olennaisinta ei ole eri kulttuurien opettelu vaan kunnioittava ja avoin asenne. Potilaalta voi itseltään kysyä, miten hän toteuttaa omaa kulttuuriaan, esimerkiksi paastoa. Asiakkaan toiveisiin ei tietenkään pidä suostua, jos ne ovat Suomen lakien ja säästösten vastaisia.

– Monikulttuurisissa kohtaamisissa kannattaa luottaa omaan ammatillisuuteensa, ja potilas tai asiakaslähtöinen työskentely on hyvä lähtökohta. ■

anneta syntymässä. Se on prosessi ja itsemäärittelykysymys, mutta suhteessa muun muassa aikaan ja kulttuuriin, oikeaan ja väärään, kirjoitettuihin ja kirjoittamattomiin sääntöihin, Hyrian kouluttaja Tanja Simola kertoi.

Seksuaaliohjaus kuuluu kaikille hoitotyön ammattilaisille. Se on jokapäiväisessä hoitokontaktissa tapahtuvaa, potilaan tilanteeseen sopivaa ohjausta. Kohdattaessa iäkkäämpiä asiakkaita ja potilaita, on hyvä muistaa, että jokainen meistä on oman aikakautemme tuote. On hyvä tietää, millainen ilma-piiri on vallinnut, kun tämän ihmisen minä on rakentunut.

HETERO-OLETUS POIS

– Toivoisin, että hetero-oletus poistetaisiin kokonaan. Ettei kysyttäisi vanhushpalveluissa, onko sinun miehe-si täällä, vaan kysyttäisiin onko sinun puoliso tai kumppanisi täällä. Tai onko joku ihminen, jonka haluaisit tänne.

Seksuaaliterveyden edistäminen kuuluu terveyden edistämiseen, joka on hoitotyön tehtävä. Moni haluaa kuitenkin pitää seksuaalisen identiteettinsä

yksityisasianaan. Hoitohenkilökunnan tehtävä on luoda niin turvallinen ilma-piiri, että jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja kysyä myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

– Annetaan asiakkaille ja potilaille sekä heidän omaisilleen lupa puhumiseen kertomalla, että nämäkin asiat kuuluvat työhösi. Lupa voi ilmetä myös nonverbaalisesti erilaisina julisteina tai seinällä olevina tietoisuuksina, jotka viestivät, että meillä on ok puhua näistä asioista, Simola sanoi.

Seksuaalisuuden ilmaiseminen ja oman seksuaalisuuden kokeminen voivat erilaisten sairauksien myötä muuttua. Muistisairaus ei poista ihmisen tarvetta ilmentää seksuaalisuutta, mutta muistisairauden myötä esimerkiksi opitut käyttäytymissäännöt ja seksuaalisuuteen liittyvät estot voivat murtua ja siten aiheuttaa hämmennystä muistisaira-an omaisissa ja läheisissä.

Simola kehottaa myös vaihtamaan näkökulmaa ja pohtimaan, voiko asiakkaan negatiivinen puuhastelu, esimerkiksi vaatteiden ja vaipan riisuminen, olla hiljaista hätää, merkki siitä, että johonkin koskee. ■



Toisen ihmisen taholta väkivaltaa kokeneen ihmisen voi aluksi olla vaikea luottaa hoitajaansa, Turun ulkomaalaiskeskuksen lääkäri Valentina Oroza muistutti.

KAHVITAUOLLA



Maria Forsin mielestä molempina päivinä oli paljon aiheita, jotka koskettivat suoraan hänen työtään Vaasan keskussairaalan onkologian osastolla. Eri-tyisesti myötätuntuupumus ja oman persoonan käyttö työkaluna puhuttelivat häntä. Vaasassa tarvitaan myös monikulttuurisia kohtaamisen taitoja.

Eilen illalla:

– Kävin hyvin syömässä, shop-pailemassa ja rentoutuin ystävän kanssa.



Johanna Björklundin työpaikka on Someron terveyskeskuksen vuodeosastolla. Hän osallistui ensimmäistä kertaa opintopäiville ja suosittelee päiviä muillekin. Koko kokemus oli hänen mielestään avartava.

Eilen illalla:

– Käytiin katselemassa kaupun-kielämää, syömässä ja Paapalla kuuntelemassa musiikkia.

KAIKENIKÄISTEN YHTEISÖT



Kirjoittaessani väitöskirjaani löysin mielenkiintoisen tutkimuksen yhteisön vaikutuksesta iäkkäiden hyvinvointiin. Sen tulokset nousevat mieleeni nykyisinkin, 35 vuoden kuluttua. Eläkkeelle siirtyneiden muuttoliike synnytti senioreiden kaupunkoja Floridaan. Tämä innosti sosiaalisen vanhenemisen tutkijoita seuraamaan näissä kaupungeissa asuvien iäkkäiden kognitiivisia ja fyysisiä kykyjä sekä vertaamaan niitä tavanomaisissa kaupunkiyhteisöissä asuneiden iäkkäiden kykyihin. Tulokset viittasivat siihen, että senioreiden kaupungeissa asuneiden muisti sekä muut kognitiiviset ja fyysiset kyvyt heikkenivät nopeammin kuin kaikenikäisten kansoittamissa kaupungeissa asuneiden. Ikääntyvien kanssakäyminen muunikäisten kanssa näytti edistävän positiivista vanhenemista.

Lasten näkeminen ja kohtaaminen tuovat vanhusten mieleen sen, että ihmisen suku jatkuu oman kuoleman jälkeen. Tämä myönteinen tunne elämän säilymisestä auttaa kuoleman sillan yli. Nämä kuolemaansa lähestyvien haastatteluissa tehdyt havainnot kuvastavat iäkkäiden ihmisten ja lasten kohtaamisten merkitystä vanhusten hyvinvoinnille.

Sukupolvien vuorovaikutus on tärkeää

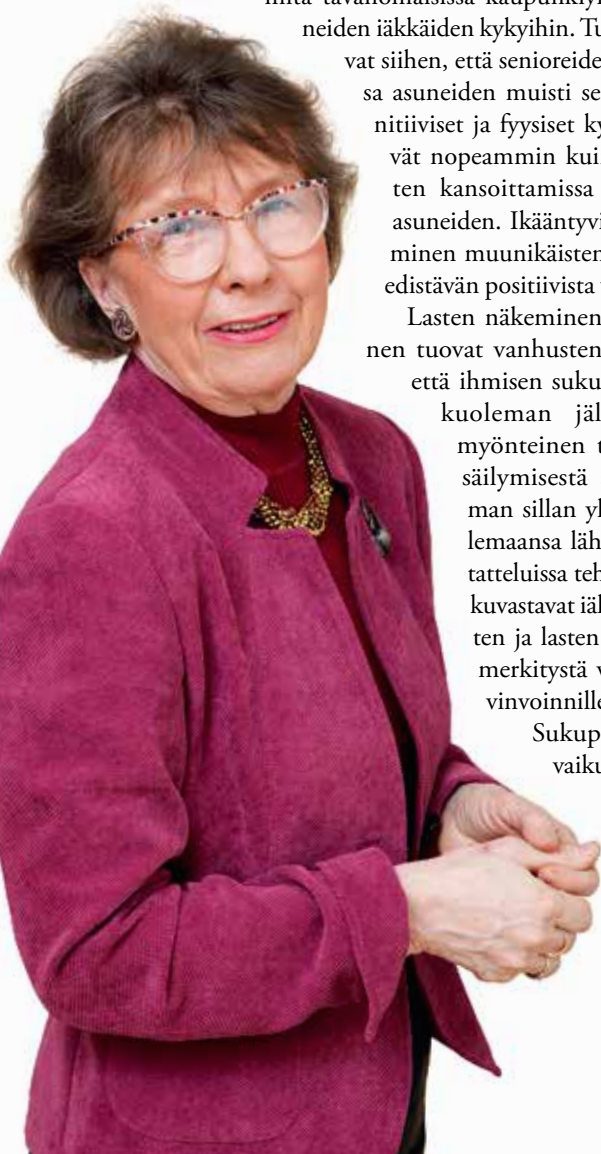
myös lapsille, nuorille ja keski-ikäisille. Oma vanheneminen voi tuntua pelottavalta, jos lapsena tai nuorena ei ole kohdannut vanhoja ihmisiä. Ikääntyminen on siirtymistä tuntemattomaan, kun ei tiedä mitään iäkkäiden mielenkiinnon kohteista, päivittäisestä elämästä ja tunteista.

Vanhukset ovat historian siirtäjiä. Muistan vuosia sitten julkaistun sanomalehden valokuvan, jossa sotaveteraani seisoo ja lapset istuvat matalilla penkeillä katsoen iäkästä silmät pyöreinä ja suut auki. Tuo kuva kertoo, kuinka ihmeellisinä lapset pitävät veteraanin sota- ja muita kokemuksia. Tämä opitunti jää heidän mieleensä.

Eläkkeelle siirtyneenä minulla on henkilökohtaisiakin kokemuksia. Väitöskirjatutkimusten ohjaaminen ja nuorten kohtaaminen virkistävät mieltäni. Nuorten innostuneisuus ja tulevaisuuden toiveet kertovat geriatrinen tutkimusten jatkumisesta. Heidän haaveensa tarttuvat minuun. Uusia ideoita pulppuaa mielessäni. Rasittavienkin ohjaustuntien jälkeen tunnen, että kannattaa elää.

Eri sukupolvet asuvat kaukana toisistaan. Pitkät välimatkat eivät edistä lasten, nuorten, isovanhempien ja iso-isovanhempien kohtaamisia. Olemme useiden vuosien ajan eläneet eri ikäryhmien vuorovaikutuksen puutteen aikaa. Onneksi isovanhemmuuden merkityksen oivaltaneet perheet sekä järjestöjen ja sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät ovat toimineet niin, että vanhusten ja muunikäisten kanssakäyminen ei ole täysin loppunut.

Missä haluan asua huonokuntoisena vanhuksena? Olisipa kerrostaloja, joiden muutamassa kerroksessa on ympärivuorokautinen palveluasumisyksikkö henkilökuntineen ja muissa kerroksissa asuu keski-ikäisiä, lapsia, nuoria ja iäkkäitä omissa asunnoissaan. Ikkunastani näkisin lasten ja nuorten liikkuvan talon pihalla. Kehitettäisiin yhteisöllisyyttä kutsumalla kaikki talon asukkaat jokaiseen palveluasumisyksikön juhlaan. ■

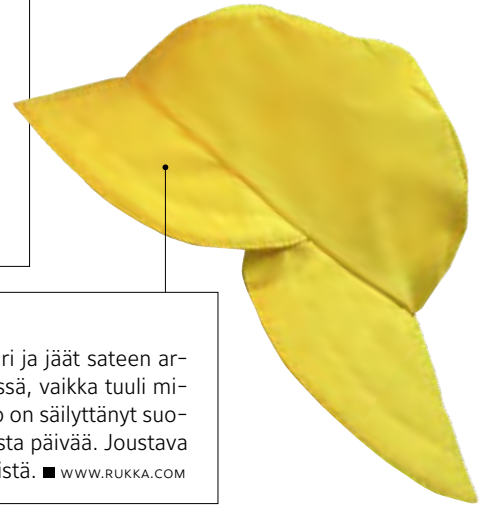


KEVÄT ON KELTAINEN



HYMYHUULILLE

Hurraw!-raakahuulirasvat ihastuttavat 22 eri maussa. Tarjolla on esimerkiksi Earl Grey, Grapefruit, Lime, Olu, Lakritsi, Kahvi, Suklaa ja Kaneli. Myös aurinkosuojan sisältävä huulivoide kuuluu valikoimaan. Raakakosmetiikassa raaka-aineiden entsyymit, rasvahapot ja vitamiinit pääsevät sellaisenaan ihon hyödynnettäväksi, sillä raaka-aineita ei valmistuksessa kuumenneta yli 47 asteen. Myynnissä esimerkiksi Ruohonjuuri, Sokos ja Emotion sekä Life-liikkeet. ■



TUULI EI HAITTAA

Kevätmyrsky kääntää sateenvarjon herkästi ympäri ja jäät sateen armoille. Vanha kunnon sydvesti pysyy tiukasti päässä, vaikka tuuli miten riepottaisi. Tämä Rukka-tuotemerkin klassikko on säilyttänyt suosionsa ja sen kirkkaan keltainen väri piristää sateista päivää. Joustava ja vesipestävä lakki on tehty PVC:stä ja polyesteristä. ■ WWW.RUKKA.COM

ILOISTA KURAKELIÄ

Nokian saapasperheen Piha on lyhytvartinen perussaapas pihaan ja puutarhaan. Tänä keväänä valikoimaan tulee lapsille tarkoitettu uutuusmalli Piha Kids. Ne sopivat väreiltään niin tytöille kuin pojillekin. Räväkkä oranssinkeltainen aivan houkuttelee hyppimään sulan lumen lätköissä. ■ WWW.NOKIANJALKINEET.FI



VÄHÄSOKERINEN VÄLIPALA

Reippailun jälkeen maistuu persikkainen välipala. Valio toi markkinoille vähäsokeisen juotavan välipalan, Valio Kefirin. Sitä löytyy kaupoista niin maustamattomana kuin persikan ja vadelmanmakuisena. Tuote on vähärasvainen ja laktoositon. ■ WWW.VALIO.FI

KELTAISTA KOTIINKIN

Kun on nautiskellut keväisistä keleistä, on mukava tulla kotiin, jonne aurinkoa tuo iso nippu Suomessa viljeltyjä tulppaneita. Vaaleanpunaiset ja keltaiset tulppaanit ovat suomalaisten suosiossa. Kauppapuutarhaliiton arvion mukaan leikkotulppaneita viljellään tänä talvena ennätysmäärä. ■ WWW.KAUPPAPUUTARHALIITTO.FI



Lapset kannattelevat vanhuksia

ÄÄRETTÖMIEN AROJEN MAASSA

TEKSTI SUSANNA VILPPONEN KUVAT PETRI VANHANEN



Lämminhenkinen jurtta on tyypillinen asuinmuoto Mongoliassa. Manjn ja Buvaan näppärä koti on kulkenut pariskunnan mukana aroilta kaupunkiin.

Mongoliassa traditio velvoittaa lapset huolehtimaan ikääntyvistä vanhemmistaan. Vaikeuksissa ovat vanhukset, joiden lapset asuvat kaukana tai joilla ei ole perhettä. Yhteiskunnan apu ikäihmisille on pientä, sillä koko valtiossa vanhustenkoteja on vain kaksi.

Aidatut pihat muodostavat säntillisiä rivejä Nalaikhin kaupungin laitamilla. Hiekkatie põliseen sinisen taivaan alla. Huuto portin raosta yrittää tavoittaa asukkaat jurtan sisällä. Pihamaalle ei ole asiaa omin päin, sillä Mongoliassa koteja vartioi usein äkäinen vahtikoira. Hieman kumarassa kävelykeppiin tukeutuva Manj, 86, lähestyy porttia, avaa sen ja tervehtii vieraita.

Paksujen huopaseinien sisällä puoliso Buvaa, 80, tarjoaa heti vieraille paikallista suolaista maitoteetä. Iäkäs pariskunta asuu kompaktissa kodissaan kahdestaan. Vanhukset tulevat kuitenkin edelleen toimeen keskenään, etenkin kun yksi lapsista asuu lähetyvillä.

Mongoliassa kulttuuriin kuuluu, että lapset tai sukulaiset pitävät huolta ikääntyvistä vanhuksista. Tavallisesti vähintään yksi perheen lapsista jää hoitamaan vanhempiaan.

– Perinteemme suorastaan velvoittaa lapset huolehtimaan vanhuksista. Se on lähes kuin laki ja samalla siihen liittyy vahva yhteisön paine. Yhteisö tuomitsee heti, jos vanhus jätetään yksin, selventää Mongolian Punaisen Ristin sosiaalisen avun projektijohtaja Tungalang Buyan Ulzii.

Vahvan kulttuurisen tradition vuoksi julkinen vanhustenhoito on maassa hyvin minimaalista. Koko valtiossa on ainoastaan kaksi vanhustenkotia, toinen pääkaupungissa Ulaanbaatarissa ja toinen maan pohjoisosassa Khubsgulissa. ►



Mummona kolmen lapsen yksinhuoltajaksi

Orvoiksi jääneet lapsenlapset jäivät Darisuremin hoidettavaksi juuri, kun omat olivat lentäneet pois pesästä. Nyt nuoreksi kasvaneet lapsenlapset puolestaan huolehtivat lii-kuntarajoitteisesta mummosta.

Hyväntuulinen Darisurem istuu keittiössä pienellä penkillä, jossa useimmat valveillaolon tunnit kuluvat. Ikätovereidensa tavoin 80-vuotias nainen on nähnyt Mongolian monet vaiheet, sosialismin nousun ja tuhon ja sen jälkeen valtion ponnistelun omille jaloilleen.

Tie vei nuoren tytön aikoinaan kau-

kaa kotiseudultaan Hovd-provissista, aivan maan länsirajan tuntumasta, yli 1 500 kilometrin matkan itään. Elämä uusissa maisemissa kulki tasaisesti. Oli oma talo, mies ja lapset. Kunnes navakka arotuuli päätti sekoittaa pakan ja heittää kaiken uusiksi.

Darisuremista tuli äkillisesti menetyneen poikansa kolmen lapsen huoltaja. Kolme pientä orpoa lapsenlasta jäivät nyt yksin eläneen 60-vuotiaan Darisuremin huollettaviksi.

– Kun lapset olivat pieniä, työtä oli paljon. Se oli rankkaa aikaa, Darisurem muistelee.

Uuvuttavien aikojen rypyt näkyvät naisen kasvoilla, työn taakka pienen,

mutta vahvan vartalon vääntyneessä muodossa. Nykyään päivät kuluvat pääosin televisiota katsellen, sillä jalkojen huono kunto ja luuvaivat eivät anna naisen enää juurikaan liikkua. Pienen talon pihalla on kuitenkin naiselle rakas kasvimaata, jossa kasvavien sipulien, perunoiden ja porkkanoiden hoidossa auttavat lapsenlapset.

Vaikka elämänpiiri on pieni, Darisurem vakuuttaa olevansa onnellinen.

– Olen ylpeä lapsenlapsistani. He kouluttautuvat ja ovat hyviä laulamaan kuten isänsä. Nyt tärkeintä on, että heillä on hyvä elämä, vanha rouva hymyilee hampaatonta hymyään tiikerikuvioisissa housuissaan. ■

Darisurem asuu pienessä talossaan yhdessä kasvattamiensa lapsenlastensa kanssa. Elämä näkyy ja tuntuu, mutta vaativat vuodet eivät ole vieneet mummon positiivista asennetta.



ELÄKEIKÄISINÄ PAIMENTOLAISIKSI AROJEN KESKELLE

Mongolian 2,9 miljoonasta asukkaasta vanhuksia on kymmenen prosenttia, kun Suomessa yli 65-vuotiaita on noin 20 prosenttia. On toki huomattava, että mongolialaisten eliniänodote on selvästi länsimaita matalampi. Naiset elävät noin 70-vuotiaiksi, kun taas miesten keski-ikä jää 62 ikävuoteen.

Näihin lukuihin verraten Manj ja Buvaa ovat todellisia selviytyjiä. Isoisä hörppää vaaleaa teetä laakeasta kupistaan ja kertoo pariskunnan muuttaneen 30 vuotta sitten Ulanbaatariin kuuluvaa Nalaikhiin töiden perässä. Mies itse työskenteli asehtaassa, vaimo kaitoksessa. Kun pariskunta siirtyi eläkkeelle, eivät he suinkaan alkaneet viettää leppoisia eläkepäiviä, vaan ryhtyivät paimentolaisiksi.

Manj ja Buvaa elivät kolmekymmentä vuotta aroilla liikkuen karjan mukana paikasta toiseen, kunnes paimentolaiselämä alkoi käydä iäkkäälle pariskunnalle liian raskaaksi.

Muutto kaupungin taajamaan oli helpotus, vaikka Manj ja Buvaa jäivät kaipaamaan luonnonläheistä, perinteistä elämäntapaa paimentolaisina.

– Maalla oli parempi elää, ilmakein on niin paljon puhtaampaa. Mutta siellä olimme liian kaukana lapsista, jotta he voisivat auttaa meitä, Manj sanoo.

– Nyt meidän on hyvä levätä ja hoitaa lapsenlapsia rankan nomadielämän jälkeen, jatkaa Buvaa.

VAPAAEHTOISET HOITAJAT VANHUKSIEN APUNA

Kaikilla mongolialaisvanhuksilla asiat eivät kuitenkaan ole yhtä hyvin kuin



Mongolialainen suolainen maitotee on iso osa maan kulttuuria.



Manj ja Buvaa ovat jakaneet arkensa neljäkymmenen vuoden ajan. Nyt pariskuntaa auttavat tarvittaessa lähellä asuvat lapset.

MONGOLIASSA KULTTUURIIN KUULUU, ETTÄ LAPSET TAI SUKULAISET PITÄVÄT HUOLTA IKÄÄNTYVISTÄ VANHUKSISTA.

yli 40 vuotta yhdessä taivaltaneella pariskunnalla. Ne vanhukset ovat pahimmassa tilanteessa, joilla ei ole perhettä.

– Mongoliassa on paljon vanhuksia, joilla ei ole ketään pitämässä huolta. Erityisesti jurtissa asuvilla tilanne on erittäin vaikea, sillä he tarvitsevat apua useisiin toimiin aina tulenteosta veden kantamiseen. Monet jäävät ilman hoitoa, Mongolian Punaisen Ristin sosiaalisen avun projektijohtaja Tungalang kertoo.

Tungalang johtaa projektia, jossa huolenpitoa apua tarvitseville viedään vapaaehtoisten voimin. Nämä vapaaehtoiset avustavat hoitajien tapaan yksinäisiä vanhuksia erilaisissa päivän askareissa. Muutaman kerran kuukaudessa vanhuksen luona vieraileva vapaaehtoinen tekee ruokaa, auttaa ostoksissa ja eläkkeen nostossa pankista sekä pyrkii mahdollisuuksien mukaan yhdistämään vanhuksia paikalliseen yhteisöön.

– Kaikki eläkkeeseen oikeutetut eivät välttämättä osaa edes hakea heille kuuluvaa eläkettä, Tungalang toteaa.

Eikä eläkkeelläkään pääse rikastumaan. Alin eläke Mongoliassa on 152 000 tugrikkia eli noin 66 euroa kuussa.

– Useiden mielestä eläke on liian pieni. Sillä ei saada tarpeeksi ravitsevaa

ja monipuolista ruokaa ja tarvittavia vitamiineja, Tungalang kertoo.

SEURAA JA PELIKAVEREITA TOIMINTAKESKUKSISTA

Ilman Punaisen Ristin organisoimaa satojen ihmisten vapaaehtoisverkostoa olisivat monet vanhukset pulassa. Kotiin tulevan avun lisäksi järjestö on perustanut sosiaalisen tuen keskuksia useisiin kaupunkeihin ja kyliin ympäri maata. Keskukset tarjoavat 3–4 päivänä viikossa paikalle pääseville vanhuksille aktiviteetteja ja toimivat paikkana tavata muita ihmisiä.

Keskukset ovatkin nousseet merkittävään asemaan paikallisten vanhusten joukossa. Joka keskiviikko on vanhusten päivä, jolloin erityisesti ikääntyneet kokoontuvat viettämään aikaa keskenään.

– Vanhukset tykkäävät pelata korttia ja shakkia tai ihan vain jutella toistensa kanssa. He tulevat keskuksiin saamaan tietoa tai yksinkertaisesti vain unohtaakseen surkean tilanteensa, Tungalang kertoo.

Yhteisöllisyys tuo vanhuksille lohtua ja turvaa. Ne ovat asioita, joita he kaikkialla tarvitsevat, oli kotina sitten jurtta arolla tai kerrostaloasunto kaupungissa. ■

MILJOONAN SUOMALAISEN SAIRAUUS ON YHÄ VAILLA PARANNUSKEINOA

Nivelkipujen yleisin syy on yksi suurista kansansairauksistamme – nivelrikko, jota esiintyy jonkinasteisena ainakin miljoonalla suomalaisella. Oikea potilasohjaus on avain nivelrikon kanssa pärjäämiseen, sillä nivelrikkoisen on aktiivisesti sitouduttava omahoitoon.

Oireilevaa polven tai lonkan nivelrikkoa sairastaa 400 000 suomalaista, ja arkisia toimintoja nivelrikko vaikeuttaa huomattavasti noin neljännesmiljoonalla kansalaisella. Nivelrikko aiheuttaa yhteiskunnallemme miljardin euron vuotuiset kustannukset. Jo yksi nivelrikon vuoksi yhdeltä ihmiseltä väliin jäävä työvuosi maksaa yhteiskunnalle 40 000 euroa.

Tekonivelleikkaukseen päättyy noin 20 000 suomalaista vuosittain, ja leikkausmäärien odotetaan tästä edelleen kasvavan. Tekonivelleikkaus on kallis toimenpide, mutta se on myös erittäin tehokasta ja vaikuttavaa hoitoa. Esimerkiksi terveystieteen tohtorin Liisa Montinin seurantatutkimukset osoittavat, että lonkan tekonivelleikkaukset parantavat leikatun henkilön elämänlaatua pysyvästi.

KOKO NIVELN SAIRAUUS

Nivelrikko mielletään yleisesti iäkkäiden ihmisten sairaudeksi. Puhekielessä elää sitkeästi nivelrikon vanhentunut nimitys kuluma, joka antaa ymmärtää, että nivelrikko olisi vain normaalia, ikääntymiseen kuuluvaa kehitystä. Tämä ajattelumalli on kuitenkin täysin virheellinen. Nivelrikko on koko nivelen sairaus, joka edetessään haittaa vakavasti potilaan toimintakykyä ja voi aiheuttaa myös liitännäissairauksia. Maailman yleisimmän nivelsairauden perimmäiset syyt ovat edelleen selvittämättä, eikä siihen ole vielä löydetty parantavaa hoitoa. Tulevaisuuden hoitoratkaisuja toivotaan löytyvän etenkin kantaselututkimuksen kautta.



Nivelrikon riskitekijöistä tiedetään paljon. Sairauden puhkeamiseen altistavat korkea ikä, ylipaino, naissukupuoli, rasakas ja yksipuolisesti kuormittava työ sekä niveliin kohdistuneet vammat. Nivelrikolle voi altistaa myös kasvuiässä aloitettu, kohtuuttoman kuormittava harjoittelu, esimerkiksi liian raju jääkiekkotreeni, jossa ei oteta huomioon kasvavan elimistön tarpeita.

Rajuakin urheilua vakavampi uhka nivelrikkoriskin kannalta on kuitenkin liian vähäinen liikunta tai peräti täydellisen liikkumattomuus.

– Tulevina vuosikymmeninä käsiimme uhkaa räjähtää todella hurja, vakava ongelma, kun nykyiset liikkumattomat nuoret ikääntyvät. Eikä nivelrikko ole suinkaan ainoa sairaus, jonka riski merkittävästi kasvaa puutteellisen liikunnan seurauksena, sanoo ortopedi, emeritusylilääkäri Esko Kaartinen.

PAINONHALLINTA JA LIIKE AUTTAVAT

Lihavuus on merkittävä nivelrikon riskitekijä, mutta ei pelkästään niveliä kuormittavien liikakilojen vuoksi. Ylipaino altistaa myös sorminivelrikon puhkeamiselle. Tuoreimman tutkimustiedon mukaan nivelrikkoprosessi käynnistyy solutasolla, ja siihen vaikuttavat myös rasvakudoksen tuottamat hormonit. Rasvahormonien eli adipokiinien yhteyttä nivelrikon syntyyn on menestyksekkäästi tutkinut professori Eeva Moilasen tutkimusryhmä Tampereen yliopistossa.

Nivelrikon ehkäisemiseksi ja jo puhjennut sairauden pahenemisen hillitsemiseksi voidaan tehdä paljon. Tiedetään, että jo viiden prosentin painonlasku pudottaa nivelrikon riskin puoleen. Aktiivisesti ylipainoa torjuneet ja liikkumaan ryhtyneet nivelrikkoiiset ovat onnistuneet siirtämään tekonivelleikkausta omalla kohdallaan jopa vuosia eteenpäin. Potilaita kannattaa auttaa vapautumaan myös kipulääkkeisiin kohdistuvista turhista peloista. On parempi taltuttaa nivelrikon tulehdussellinen vaihe ja lähteä liikkumaan tulehduskipulääkkeiden avulla kuin jäädä kotiin kärsimään kivusta ilman lääkkeitä.

Liikkumattomuus rapauttaa yleiskunnon, laskee mielialaa, pahentaa nivelrikkokipuja ja liikerajoituksia sekä pahimmillaan aiheuttaa lisää sairauksia. Jos mieli on matalalla, voimistuvat myös kipukokemukset. Sopiva liikunta tai liikehoito puolestaan saa nivelnesteet liikkeelle, virkistää mieltä ja vahvistaa sairastunutta niveltä ympäröiviä lihaksia. Hyvä lihaskunto on nivelrikkoiisen toimintakyvyn kannalta tärkeää ja helpottaa ratkaisevan paljon tekonivelleikkauksesta toipumista sitten, kun leikkaus on ajankohtainen.

POTILASTA ON KUULTAVA JA KOSKETTAVA

Nivelrikon diagnosoinnissa on tärkeää, että lääkäri haastattelee potilaan huolella, tekee kliinisen tutkimuksen ja tarvittaessa katsoo tuoreet röntgenkuvat. Nivelen liikerajoitukset on kartoitettava, joten nivelrikkodiagnoosin tekeminen tai pois-sulkeminen edellyttää, että lääkäri myös koskee potilaaseen. Tulevaisuuden järkevää ja toimivaa työnjakoa olisi, että hoitaja tekisi esidiagnoosin, jonka lääkäri vahvistaisi. Nivelrikon ja muiden tule-sairauksien tehokas omahoidon ohjaus edellyttäisi, että terveysasemilla työskentelisi tule-hoitajia nykyisten diabetes-hoitajien tapaan.

Röntgenkuvat näyttävät vain radiologisen totuuden, eikä yksistään niistä taitavinkaan ortopedi voi päätellä, milloin potilas täytyy lähettää tekonivelleikkaukseen. Potilaan kokeman kivun määrää ja toimintakyvyn rajoituksia ei röntgenkuvista näe. Kipu on aina yksilöllinen kokemus, joka syntyy potilaan aivoissa. Se ei kuitenkaan ole mielikuvituksen tuotetta, sillä nykyisillä kuvantamislaitteilla kipu pystytään myös kuvaamaan potilaan aivoista. Tästä tosiasiasta huolimatta kyselytutkimukset (2005 ja 2009) osoittavat, että vain kolmasosa nivelrikkokipua lääkärille valittavista potilaista kokee, et-

SOPIVA LIIKUNTA TAI LIIKE- HOITO PUOLESTAAN SAA NIVELNESTEET LIIKKEELLE, VIRKISTÄÄ MIELTÄ JA VAHVIS- TAA SAIRASTUNUTTA NIVELTÄ YMPÄRÖIVIÄ LIHAKSIA.

tä lääkäri ottaa hänet tosissaan. Hoitamaton kipu jättää aivoihin jäljen ja voi kroonistua hyvin vaikeahoitoiseksi. Kipu pitääkin hoitaa aina viipymättä ja tehokkaasti, jotta potilaan tilanne ei vaikeudu eikä toimintakyky romahda.

MILLOIN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN?

Tekonivelleikkaukseen ryhdytään vasta sitten, kun muut hoitokeinot eivät enää auta vaikeaan kipuun. Nykyiset tekonivelt ovat laadukkaita ja kestäviä, ja kestävyysseurantatutkimusten perusteella ne ovat myös varsin pitkäikäisiä. Kokotekonivelten kestävyystuloksia on tutkittu, ja kymmenvuotistulokset ovat olleet yli 95 prosenttia, 15-vuotistulokset yli 90 prosenttia ja 20-vuotistulokset lähes 80 prosenttia.

Mikään leikkaus ei ole täysin riskitön, ja tekonivelleikkaus on iso operaatio: luita sahataan ja mennään syvälle elimistöön. Silti vain keskimäärin joka sadas Suomessa tehty tekonivelleikkaus aiheuttaa potilaalle komplikaatioita.

Onnistuessaankin tekonivelleikkaus edellyttää potilaalta kuukausien mittaisen toipumis- ja kuntoutusjakson, johon potilas tarvitsee leikkaavalta sairaalalta huolellisen pre- ja postoperatiivisen ohjauksen, fysioterapeuttin tuen ja seurannan. Tekonivelleikkaus ei vielä tee niveltä toimivaksi, sen tekee vasta itse potilas kuntouttamalla itseään leikkauksen jälkeen aktiivisesti.

Nivelrikon hoidossa potilaalla itsellään on suuri rooli. Nivelrikkopotilas tarvitseekin selkeää potilasohjausta ja terveydenhuollon tukea taistelussaan oireiden pahenemista vastaan. Pelkkä särkylääkereksepti ei häntä pitkälle auta. Hoito-opas *Kumppanina nivelrikko – Näin tulen toimeen* löytyy suomeksi ja ruotsiksi osoitteesta www.nivelopas.fi. ■

KATRI KOVASIIPPI
SUOMEN NIVELYHDISTYS RY

SUOMEN NIVELYHDISTYS RY ON VUONNA 2000 PERUSTETTU VALTAKUNNALLINEN JÄRJESTÖ, JONKA TEHTÄVÄNÄ ON HELPOTTAA NIVELSAIRAIDEN, ERITYISESTI NIVELRIKKOISTEN IHMISTEN ARJESSA SELVIYTYMISTÄ. YHDISTYKSEN TOIMINTAMUOTOJA OVAT TIEDOTUS, VERTAISTUKI JA EDUNVALVONTA. JÄSENÄ YHDISTYKSESSÄ ON TÄLLÄ HETKELLÄ NOIN 11 000, JA JÄSENMAÄRÄ KASVAA VOIMAKKAASTI VUOSITTAIN. LISÄTIETOJA: WWW.NIVEL.FI.

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

TÄTÄ ON
TOIVOTTU



HOIDETTU SUU SUOJAA SISINTÄ

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

Niin oireilevat kuin oireettomat suun infektiot voivat olla vaaraksi yleiselle terveydentilalle. Tuttu sääntö pätee suuterveydessäkin: säännöllinen perushoito varjelee vakavammilta ongelmilta.

Suun päivittäinen hoito on osa perushygieniaa. Hampaat pitää hoitaa, olivatpa ne omia, implantteja tai proteeseja. Huolenpitoa tarvitsevat myös suun pehmytkudokset, siis kieli ja limakalvot.

Verenkierron välityksellä suuperäinen tulehdus voi kulkeutua esimerkiksi sydämen tekoläppään tai keinooniveleen. Laitoshoitopotilailla keuhkokuumeen taustalta voi paljastua hoitamaton suu. Krooninen keuhkohtaumatauti voi vaikeutua. Kaulalle etenevä alaleuan alueen tulehdus voi tehdä hengittämisestä tukalaa.

Hyvään omien hampaiden ja suun hoitoon kuuluvat hampaiden ja ienpintojen puhdistus sopivan pehmeällä harjalla ja fluorihammastahnalla, hammasvälien puhdistus langalla, tikuilla tai hammasväliharjalla sekä säännölliset käynnit hammastarkastuksessa. Proteesit pitää puhdistaa huolellisesti nestemäisellä astianpesuaineella tai proteeseille tarkoitettulla puhdistusaineella. Yösailytykseen sopii kuiva ja ilmava rasva. Se ehkäisee kosteassa viihtyvien sienten ja bakteerien kasvua ja antaa limakalvoille lepotauon. Hyvä istuvuus on syytä varmistaa säännöllisesti hammaslääkärillä tai erikoishammasteknikolla.

Hammaslääketieteen tohtori, erikoishammaslääkäri Merja Pöllänen on erityisen huolissaan laitoshoitopotilaista, joiden suun terveydenhuolto uhkaa jäädä säästö- ja aikapaineiden jalkoihin.

– Jo muutamassa vuodessa voi laitokseen siirtyneen asukkaan suun tilassa tapahtua aikamoisia romahduksia. Kun muutenkin huolehdimme laitoshoitopotilaiden puhtaudesta ja hygieniasta, suu pitäisi hoitaa samalla tavalla.

Haasteita voivat tuoda esimerkiksi muistisairauksiin tai mielenterveysongelmiin liittyvä pelokkuuden, epäluuloisuuden tai hoitotoimenpiteiden vastustamisen korostuminen. Korjausliikkeiksi Pöllänen esittää yleistä asennemuutosta ja lisäkoulutusta hoitajille, jotka työskentelevät omahoitoon kykenemättömien asiakkaiden kanssa.

– Suuhun on jotenkin edelleen vaikea mennä. Myös mielenterveys- ja päihdepotilaiden kaltaisten erityisryhmien suun terveydentila pitäisi kuitenkin huomioida viimeistään kuntoutumisvaiheessa.

VÄHÄOIREINEN MUTTEI VAARATON

Parodontiitti, suun kiinnityskudossairaus, aiheuttaa elimistössä kohonneen systeemisen tulehdustilan. Se löytyy lievänä joka toiselta suomalaiselta aikuiselta ja vakavanakin joka viidenneltä. Silloin tulehtunutta kudosta voi olla hampaiden ympärillä jopa kämmenen kokoisella alueella. Tavallisesti parodontiitti oireilee punoittavina, turvonneina ja harjatessa verta vuotavina ikeninä, mutta ei kipuna.

Helposti vähäisenä harmina pidetty parodontiitti lisää todistustasi muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien, reuman ja raskauskomplikaatioiden riskiä. Tekonivelleikkauksen ajankohtaa lykätään, jos suusta löytyy tulehdus. Mahdollista yhteyttä Alzheimerin tautiin ja syöpäänkin tutkitaan.

Kansantauti diabeteksellä ja suun terveydellä on kaksosidos. Jos diabeteksen hoitotasapaino on huono, parodontiitin riski kasvaa ja hoito tehoaa siihen heikommin. Jos taas parodontiitti on äitynyt pahaksi, kudosten insuliiniresistenssi lisääntyy ja verensokeritasot lähtevät nousuun. Se voi johtaa vakaviin ja elämää uhkaaviin diabeteskomplikaatioihin. Hyvällä suun hoidolla diabeetikon pitkäaikaissokeriarvoissa kuitenkin voidaan saada aikaan hoidolle hyödyllistä alentumista.

– Ihmisen itsensä ja häntä hoitavan henkilön pitää huolehtia säännöllisestä kotihoidosta, ja lääkärin pitäisi aina muistaa kysyä potilaalta, onko tämän suu kunnossa, Pöllänen korostaa.

KUIVAN SUUN KOSTUKKEEKSI

Lääkityksen haittavaikutuksena tavataan suun kuivumista. Mitä useampaa lääkevalmistetta käytetään sitä todennäköisemmin suuta kuivaa.

– Muun muassa verenpainelääkkeet ja masennuslääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivumista, kertoo Turun yliopiston hammaslääketieteen laitoksen lehtori Merja Laine.

Muitakin syitä kuivalle suulle on. Sädehoito sylkirauhasen alueelle, diabetes tai reumasairauksiin kuuluva Sjögrenin syndrooma voivat kuivattaa suun, kun syljeneritys vähenee tai loppuu kokonaan.

Riittävä syljen määrä suussa on tärkeää. Sylki huuhtoo hampaita ja ehkäisee reikiintymistä ja ientulehdusta. Lisäksi se liukastaa suupalojen matkaa ja aloittaa ruuansulatuksen. Kun suu on kuiva, on vaikea puhua, maistaa, pureskella ja niellä. Se voi olla myös pahanhajuksen hengityksen ja yöheräilyjen syy. Proteesin pitäminen käy kivuliaaksi, kieli voi tulla kipeäksi ja suuhun ilmestyä haavoja ja hiivasieni-infektioita.

Kuivan suun oireita voidaan yleensä lievittää. Jos toimivaa sylkirauhassolukkoa vielä on, on pureskelua vaativasta ruuasta ja ksylitolivalmisteista apua. Helpotusta löytyy myös kotikonstein. Huoneenlämpöisen veden siemailu, kamomillatee ja keittosuolaveden purskuttelu voivat auttaa. Ruokaöljyäkin voi suussa hujuttaa, miellyttävämpää makua saa vaikka piparmintusta. Hammastahnaksi kannattaa valita kuivalle suulle tarkoitettu valmiste. Lääkityskokonaisuutta pitää miettiä suuterveydenkin kannalta.

Apteekista saa lisäksi erilaisia syljen luontaisia kosteutta sitovia aineita lisääviä purutabletteja, geelejä, suihkeita ja nesteitä.

– Ne pitävät limakalvot kosteina pidempään kuin vesi, mutta ovat melko arvokkaita, Laine toteaa. ■

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

Olisi hyvä olla juttuja kaikista lähihoitajan työn osa-alueista, esimerkiksi suun hoidosta.

Toivoisin enemmän vinkkiä suoraan työhön.

Lisää juttuja hampaista ja suuhygieniasta.

Paljon enemmän erilaisiin sairauksiin ja niiden hoitoon liittyviä juttuja tarvittaisiin.

Artikkelit eri sairauksista ovat hyödyllisiä ja mielenkiintoisia.

Tykkään lukea teoriaa ja käytäntöä sairauksista ja niiden hoitamisesta.

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Palveluallttius ratkaisee

Kuusankoskella Varppitie 2:n palveluasunnoissa asuva Kalle Taskinen on kokenut kovia, mutta tämä ei ole vienyt miehen positiivista luonnetta ja huumoria. Taskinen on sairastanut muun muassa luusyövän ja kurkunpään syövän, joista jälkimmäinen vei normaalin puhekyvyn. Hän käyttää puhekanyyliä.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hän rupeaa toimeen heti. Jos asiakas on huonossa kunnossa, hän hoitaa ja soittaa heti tarvittavaa apua. On palvelualltis.

Voiko kenestä tahansa tulla hyvä hoitaja?

Vaikea vastata. Sellaisesta ei ainakaan voi tulla, joka pelkää verta. Sellainen hoitaja on väärällä alalla.

Tuleeko mieleen erityisen hyvää hoitokokemusta?

Olin Kotkassa Kymenlaakson keskussairaalan 7B:llä kaksi vuotta sitten. Siellä henkilökunta pelasi niin, ettei paremmin voi olla. Hyvä osasto. Olin kaksitoista päivää sisällä, ja kaikki tarvittava tuli heti.

Onko hoitajilla kiire?

Kyllä näyttää olevan. Ei mene kuin 5–10 minuuttia niin ne lähtevät jo eteenpäin. Pitää lähteä kirjaamaan.

Mitä terveisiä lähetät Suomen hoitajille?

(Puistelee päätään.) Teitä on hyviä sekä huonoja.

VARPPITIEN PALVELUASUNNOISSA ASUKKAAT ASUVAT OMISSA VUOKRASUNNOISSAAN. KOTIHOIDON TYÖNTEKIJÄT KÄYVÄT NIIDEN LUONA, JOIDEN KANSSA ON TEHTY PALVELUSOPIMUS. MUUT SELVIYTYVÄT ITSENSÄ TAI OMAISTENSA TAI KOLMANNEN SEKTORIN TARJOAMIEN PALVELUJEN TURVIN.

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Emme olekaan raitistumassa

Nuoret alaikäiset juovat aiempia ikäluokkia vähemmän, mutta aloitettuaan jopa niitä humalahakuisemmin. Raitis nuoruus ei siis johda raittiiseen aikuisuuteen.

Asia selvisi 12–18-vuotiaiden suomalaisten juomatapoja vuodesta 1977 asti seuranneessa tutkimuksessa.

Tutkimuksen mukaan juominen siis alkaa nykyään aikaisempaa myöhemmin, mutta täysi-ikäisyyden rajalla juominen ja humalajuominen ovat nyt yh-



tä yleisiä kuin aiemmilla ikäluokilla.

– Nyt julkaistu nuoria koskeva tutkimus osoittaa, että alkoholipolitiikasta päättävät tahot eivät voi tuudittautua sen varaan, että ongelmat hoituvat pois itsestään nuorten raittiimpien sukupolvien aikuistuessaa. Al-

koholinkäytön aiheuttamien haittojen vähentäminen vaatii aktiivisia alkoholipoliittisia toimia, Alkoholitutkimussäätiön tutkimusjohtaja Tomi Lintonen sanoo. ■

Uusia huumeita kiellettiin

Huumausainelain asetukseen on lisätty 141 uutta psykoaktiivista ainetta eli niin kutsuttua muuntohuumetta.

Nyt valvontaan otettavat aineet määritellään kuluttajamarkkinoilta kielletyiksi psykoaktiivisiksi aineiksi. Se tarkoittaa, että aineiden luvaton valmistus, maahantuonti, varastointi, myynnissä pitäminen ja luovuttaminen on kielletty. Aineiden hallussapito ja käyt-

tö eivät ole rangaistavia.

Suurin aineryhmä nyt kiellettävissä aineissa ovat synteettiset kannabinoidit. Seuraavaksi suurimmat ryhmät ovat fenetyyliamiinit ja katinonit. Fenetyyliamiinit ovat päihdekäytössä yleisimmän piristäviä, mutta niillä voi olla myös hallusinogeenisiä vaikutuksia. Synteettiset katinonit ovat sukua kat-huumeen vaikuttavalle aineelle. ■

Tietokoneella sote-palveluihin

Terveyspalveluja paljon käyttävät henkilöt hyödyntävät runsaasti myös sosiaali- ja terveysalan sähköisiä asiointipalveluja. Eniten kansalaiset käyttävät sähköisiä sote-palveluita hakiessaan tietoa terveydenhoidosta ja alan palveluista sekä varatessaan aikoja.

THL tutki vuonna 2014 ensimmäis-



tä kertaa valtakunnallisesti suomalaisten kokemuksia sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisistä asiointipalveluista. Tutkimuksen vastaajista 12 prosenttia oli viimeisen vuoden aikana ollut yhteydessä lääkäriin tai sairaanhoitajaan tietokoneen välityksellä. Eniten sähköisiä palveluita käyttävät terveyspalveluita paljon tarvitsevat ja korkeasti koulutetut henkilöt.

Terveyspalveluja paljon tarvitsevat henkilöt käyttävät kymmenen kertaa todennäköisemmin sähköistä yhteystapaa kuin vähemmän sote-palveluita tarvitsevat henkilöt. Yksityissektori on kehittänyt sähköistä asiointia voimakkaasti, minkä seurauksena työterveys-huollon piirissä olevat käyttivät sähköisiä palveluita muita useammin. ■



JOOA JOO...

”Ei millään pahalla mutta ihan oikeesti, onko tämän bändin paikka Euroviisuissa?”

NIMIMERKKI ”PARASTA BIISIÄ HAETAAN?”
PERTTI KURIKAN NIIMIPÄIVISTÄ ILTA-
SANOMIEN VERKKOKESKUSTELUSSA.

IS.FI 6.2.2015

Vertailu

MAALISKUU

Vuonna 2014

ulkomailta muutti

Suomeen

31 950 henkilöä

ja Suomesta

ulkomaille

14 410 henkilöä.



TILASTOKESKUS



Lukijapostia kuntoneuvojalle

TEKSTI MAARIT MÄKINEN



MAARIT MÄKINEN
KUNTONEUVOJA,
LIIKUNNAN ASIAANTUNTIJA

Kirjoitussarjan viimeisessä osassa vastaan lukijoilta tullessiin liikuntakysymyksiin.

MITÄ KÄVELYN RINNALLE?

Hei! Olen innostunut aloittamaan liikkumisen luettuaani palstaanne. Ennen en liikunut yhtään, korkeintaan kävin joskus pulkkamaässä

tai pyörällä kesätorilla lasten kanssa. Aloitin 20–30 minuutin kävelystä. Nyt jaksan kävellä 40–45 minuuttia kaksi kertaa viikossa. Mieluiten liikun ulkona, koska olen töissä sisällä koko päivän. Saattaisin jaksaa liikkua vielä kolmannen kerran viikossa. Pitäisikö minun tehdä jotain lihaskuntotyypistä? Mitä suosittelet? Niskat, hartiat, selkä ovat jumissa, vatsalihakset olemattomat. Polvet vielä toimivat.

KUNTONEUVOJA VASTAA:

Tosi hienoa, että olet päässyt alkuun liikunnan harrastamisessa. Ymmärrän, että se ei ole helppoa kiireiselle perheenäidille. Ajattelinkin ehdottaa yhtä tules-tyyppistä kuntojumppaa tai salitree-

niä, mutta koska korostit, että happipitoinen ulkoilma on sinulle tärkeää, ehdottaisin, että ainakin näin talvikautena hiihtäisit.

Syy on se, että hiihdettyä täytyvät kaikki toivomasi elementit: raitis ilma ja ulkona olo. Suksilla kestävyyskunto kasvaa, hapenottokyky paranee ja lihaskunto kehittyy monipuolisesti. Hiihto on laji ylitse muiden, koska se on näin monipuolista. Siinä kehittyvät olkapäiden, käsien, hartioiden, selän, vatsan ja jalkojen lihaksisto. Lisäksi hiihtoon liittyy rentoutumisen tunne, koska lihakset vuoroin jännittyvät, vuoroin rentoutuvat.

Voisit edelleen kävellä kerran viikossa, että tulee hieman luuliikuntaa eli tärähdyksiä. Jos mahdollista, ota vauhdikkaita ylämäkipurteja edes pari kävelylenkin aikana, että sydän vahvistuu. Mutta jos jaksat, hiihda ne toiset kaksi kertaa. Kannattaa aloittaa esimerkiksi järven jäältä. Hae ensin hiihtoon tasapainoa. Se voi olla hukassa, jos et ole vuosiin hiihtänyt. Sitten rytmiä ja rentoutta. Alussa riittää, kunhan hiihdat edes 20–30 minuuttia. Siinäkin tulee jo hiki. Ota tavoitteeksi pidentää hiihto 45 minuuttiin.

VESIJUOKSU JA SYDÄNVAIVAT?

Minulla on ollut vaikeuksia löytää itselleni sopivaa liikuntaa. Voinko harrastaa vesijuoksua, kun minulla on sydämen vajaatoiminta, ylipaino ja tyypin 2 diabetes? Olen 47-vuotias. Olen

pari kertaa käynyt ja se tuntuu tosi kivalta. Luin kuitenkin jostain, ettei vesijuoksu sovi sydänsairaille. Onko tosiaan näin?

KUNTONEUVOJA VASTAA:

Yleisesti ottaen vesijuoksua, vesikävelyä sekä ohjattua vesijumpaa voi harrastaa sydänsairaskin ja diabeetikko, jos se tuntuu hyvältä. Veden hydrostaattinen paine aiheuttaa sen, että sydän lyö hitaammin vedessä oltaessa, mikä on itse asiassa hyvä asia: sydämen iskutilavuus kasvaa.

Jos hengästyy liikaa ja tulee rytmihäiriöitä, silloin ei kannata vesijuosta. Suosittelen aloittamista aina noin 10 minuutin vesikävelyllä. Nosta sen jälkeen asteittain kuormitusta siten, että ensin hölkkäilet kevyemmin, jonka jälkeen nostat vauhtia ja alat vesijuosta, jos siltä tuntuu. Loppujäähdyttely tehdään samoin, eli siirry vesijuoksusta hölkkään ja hölkkää vesikävelyyn.

Vesijuoksu on tehokkaampaa kuin miltä se ensin tuntuu. Kun on jokin sydänsairaus, kannattaa pitää maltti mielessä. Eli 30–45 minuutin treeni alku- ja loppujäähdyttelyineen riittää varsin hyvin. Lopussa olisi hyvä siirtyä lämpimään altaaseen venyttelemään pääliharyhmät, sillä lämmin vesi rentouttaa kivasti lihaksia. Venyttele ainakin pohkeet, etu- ja takareidet ja olkavarsi. Mukavia vesijuoksuhetkiä!

SELÄN VÄLILEVYONGELMAT JA LIIKUNTA?

Olen 35-vuotias nainen. Koen, etten voi liikkuu millään tavalla. Kaikki sattuu, kun selkä on toimistotyöpäivän jälkeen alaselästä aivan jumissa. Lääkäri totesi, että alaselässä on skolioosi, jonka vuoksi toinen lonkka on edempänä ja ylempänä. Minulle on tullut useita kertoja välilevyn pullistuma. Selän suoristaminen, saati kävely ei silloin onnistu ollenkaan. Myös pakarasta säteilee kipua eteen reiteen ja jalkaa pitkin alas. Ilmeisesti alaselän hermo on puristuksissa. Ylipainoa on jonkin verran, erityisesti vatsalla makkaroita. Onko mitään liikuntamuotoa, jota pystyisin tekemään?

KUNTONEUVOJA VASTAA:

Välilevyongelmissa on syytä varoa nostoja, jossa samalla syntyy kierto- ja kiertoliike selälle. Sinulla on siis epätasapainotila lannerangassa, kun toinen lonkka on edempänä ja ylempänä kuin toinen. Se on juuri asia, joka altistaa välilevyn pullistumalle.

Nykyään ohjeistus tässäkin ongelmassa kuuluu: vesijuoksemaan! Se on oivallista selkäkipuiselle, sillä tyhjän päällä polkiessa selkäranka venyy ja nikamien väliin tulee tilaa. Sama vaikutus kuin pää alaspäin selkäkipipenkinä oltaessa tai tan-gosta roikuttaessa.

Usein välilevyongelmissa liikutaan alussa vain varovaisesti. Kävellään asunnossa pieniä matkoja vaikka selkä koukussa ja ollaan pystyssä sen sijaan, että maattaisiin sängyssä. Myös kävely pehmeällä alustalla kuten pururadalla on hyväksi. Välilevyongelmalliselle kävely kovalla asfaltilla ei ole suositeltavaa.

Myös jalat pitää ehdottomasti tutkia. Onko niissä pituuseroja tai muita ongelmia: Tarvittaessa teetätetään yksilölliset tukipohjalliset. Selän ongelmat nimittäin heijastuvat jalkoihin ja päinvastoin. Jos on painoa, painon pudottaminen

usein helpottaa selkäongelmia.

Akutuissa vaivassa määrätään yleensä tulehduskipulääkkeitä viikon-parin ajan säännöllisesti otettavaksi. Kun pahin kipu alkaa hellittää, voi varovasti kokeilla vesijuoksua. Jatkossa, jos selkäongelmat alkavat helpottaa, suosittelen ehdottomasti pilatesta. WallPilates olisi erityisen hyvä. Pilates vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia, jotka tukevat selkää. Myös jooga voi sopia. Tules-jumput sekä keppi- ja tuolijumput sopivat usein myös selkävaivoista kärsiville.

Muista kuitenkin tehdä kaikkea omien tuntemustesi mukaan. Jos jokin liike aiheuttaa kipua, älä tee sitä tai pyydä ohjaajaa neuvomaan toinen vaihtoehto liikkeelle. Vältä äkkinaisiä liikkeitä. Nouse lattialiikkeistä varovaisesti ylös kädellä auttaen, ensin konttausasentoon ja siitä pystyyn.

MITÄ ON FOAM ROLLER ELI RULLAUS? ENTÄ FASCIA?

KUNTONEUVOJA VASTAA:

Rullauksen ideana on painalluksen kautta rentouttaa lihaksia rullan avulla ja lisätä sidekudosten eli faskioiden välistä nestevirtausta. Näin aineenvaihdunta paranee ja faskia pysyy terveempänä ja joustavampana.

Ohjattuja bodyroll-rullaustunteja on jo useissa kuntokeskuksissa. Rullan avulla lämmitellään lihaksia, tehdään lihas-kuntoliikkeitä sekä venytetään ja rentoutetaan niitä.

Rullia on erilaisia, kohokuvioituja rullia – tube ja rumble roller – sekä sileäpintaisia pilatesrullia, lyhyempiä ja pitempiä. Lämmittelyssä putkirullauksen tarkoituksena on stimuloida lihasten tasapainoistimen hermopäätteitä. Kohokuvioituidut putkirullat stimuloivat sileitä putkirullia tehokkaammin syvem-mällä lihaksissa olevia kovettuneita kipupisteitä.

Lihaksia, lihassäikeitä ja kimppuja ympäröi peitinkalvo eli fascia. Peitinkalvolla on kelmumainen rakenne, joka lämmetessään muuttuu elastisemmaksi. Ihmisen venytellessä lihaksia ensin venyvät lihasten sidekudokset, fascia mukaan lukien. Sidekudosten aukeaminen venytyksessä kestää noin 12–15 sekuntia. Vasta kun sidekudokset ovat venyneet, pääsevät lihakset venymään. Siksi lihasten venyttelyn tulisi kestää vähintään 20 sekuntia, mielellään kauemmin.

Faskialla on monia tehtäviä kehossa, se sisältää paljon aistireseptoreita ja sitä kautta se osallistuu liikkeen aistimukseen, koordinaatioon, sekä loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn. Lihasten voima välittyy faskian kautta, joten faskialla on iso rooli myös voimantuotossa.

Sarja päättyy tähän. Hyvää ja liikunnallista jatkoa kaikille lukijoille! ■

Hyödyllisiä linkkejä:

www.wallpilates.fi

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/23/putkirullalla-lihakset-vetreaksi>

www.wikipedia.fi -> fascia



KATSOTAAN TOIVEIKKAINA TULEVAISUUTEEN

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Torniossa Kuntoutuskoti Arkipäivässä kerätään voimavarat tulevaisuutta varten. Toisilla tavoitteena on kuntoutuminen itsenäiseen elämään, toisilla voinnin ennallaan pysyminen.

Kerrostaloasunto on täynnä vanhoja sanomalehtiä, juomapulloja ja roskia. Niiden keskellä kulkee kaipa käytävä, jota pitkin asukas pääsee sängystä keittiöön ja keittiöstä kylpyhuoneeseen. Nuorella miehellä ei ole voimia raivata ja siivota asuntoa sellaiseksi, että se näyttäisi oikealta kodilta. Koti se kuitenkin on, koti, jossa hänen on pärjättävä itse, ilman muiden apua.

Jääkaapin oveen on kiinnitetty magneeteilla lappu, jossa lukee mielenterveystoimiston tapaamisaika. Se olisi ollut kaksi vuotta sitten. Silloin ei tullut mentyä, eikä uutta aikaa ole jaksanut varata. Nuorukaisen vointi on huono: ahdistaa ja masentaa. Alkoholistista on tullut keino, jolla hän yrittää helpottaa oloa, mutta ei sekään enää oikein auta.

Kuntoutuskoti Arkipäivän toiminnanjohtaja Minna Suoperän mukaan tällaista saattaa olla mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen arki, jos hän on pudonnut palvelujen ulkopuolelle.

Tornion seudulla tilanne on kuitenkin parempi kuin monessa muussa Suomen kaupungissa. Alue on tullut tunnetuksi Keroputaan mallista, jonka periaatteisiin kuuluu se, että apu on saatavilla yhden puhelinsoiton päässä. Puheluihin vastaa päivystävä hoitaja, joka ei koskaan sano, että soitit väärään paikkaan tai väärään aikaan.

– Täällä reagoidaan nopeasti. Jos vaikka itselle tulisi jokin kriisi, tietäisin, että saisin apua saman tien lähellä sijaitsevasta Keroputaan sairaalasta. Joissakin kunnissa apua joutuu odotamaan jopa kuukausia. Se on liian pitkä aika. Monelta on mennyt useampi kuukausi jo siihen, että he ovat uskaltaneet soittaa ensimmäisen puhelun. Joidenkin kohdalla pitkän odotuksen seuraukset ovat kohtalokkaita.

Kuntoutuskodissa opetellaan arjen taidot alusta lähtien. Yleensä joku kodin asukkaista tekee lumityöt. Nyt lumenluonnissa ovat toiminnanjohtaja Minna Suoperä ja lähihoitaja Jenni Mäki.

Suoperä ei sure sitä, että mielenterveyspuolen laitospaikoja vähennetään, mutta niiden tilalle tarvitaan ehdottomasti toimivia avopuolen palveluita ja kuntoutuskoteja.

– Sairaala ei voi olla kenenkään koti, mutta toki sairaalahoidoakin joskus tarvitaan. Kaikille avohoidon palvelut eivät ole riittäviä. Jotkut tarvitsevat tällaisia kuntoutuskoteja, jossa he saavat tukea arkeensa. Jos mielenterveyskuntoutuja ei saa oikeanlaista apua, se on heitteillejättöä.

Suoperän mukaan kuntoutuskodin toiminnan pitää olla tavoitteellista.

– Ketään ei saa säilöä kuntoutuskotiin. Pitää yhdessä karvoittaa arjen osaamiset, harjoitella puuttuvia taitoja ja asettaa tavoitteita. Joidenkin asukkaiden tavoitteena on siirtyä kuntoutuskodista ensin tukiasuntoon ja sieltä itsenäiseen asumiseen, joidenkin toisten taas pitää vointi ennallaan, jotta välttyään sairaalajaksoilta. Ne vievät kunnon niin huonoksi, että kuntoutuminen entiseen vointiin voi kestää vuosia.

MUSIIKKIA ÄÄNIHARHOIHIN

Kuntoutuskoti Arkipäivään kuuluu kolme saman kadun varrella sijaitsevaa yksikköä: Miukinpirtti, Miukintupa ja Harjukoti. Yksiköissä asukkaita on kuudesta kahdeksaan. Osa asuu kuntoutuskodissa vuosia, osa vähemmän aikaa. Varsinkin nuorten kuntoutusjaksot halutaan pitää kohtuullisen mittaisina.

Jotkut Arkipäivän asukkaista käyvät osa-aikaisesti töissä ja jotkut opiskelevat ammattiin. Tavoitteena on mennä elämässä eteenpäin murehtimatta liikaa menneisyyttä.

Arkipäivän kuntoutujat ovat iältään 23–70-vuotiaita. Eri yksiköissä asuu erikuntoisia asukkaita. Asukkaiden kunto vaikuttaa siihen, tarvitseeko henkilökunnan olla paikalla joka päivä aamusta iltaan vai riittääkö lyhyempi aika. Esimerkiksi Miukunpirtissä hoitajat ovat paikalla vain arkisin kello 7–15. Muun ajan asukkaat ovat keskenään.

Iltaisin asukkaat elävät tavallista elämää: jotkut käyvät harastuksissa, kirjastossa tai kaupassa ja jotkut viihtyvät kotona. ►

Hoitajalle voi soittaa, jos tarvitsee tukea. Miukunpirtissä työskentelevä lähihoitaja Jenni Mäki kertoo, että soittoja tulee harvoin iltaisin ja viikonloppuisin. Kysymykset ovat usein käytännöllisiä.

– Esimerkiksi viime viikonloppuna eräs kuntoutujista kysyi, voiko hän tuoda pyörän sisälle sulamaan ja joskus on kysytty neuvoa ruoanlaittoon.

Joillakin asukkailla on harha-aistimuksia. Toisinaan käy niin, että kuntoutuja soittaa päivystäjälle, koska harhat ovat häiritseviä. Silloin eivät omat voimavarat välttämättä riitä siihen, että miettisi, mikä harhoihin auttaisi.

– Muistutan asukasta siitä, mikä on hänen keinoja hillitä harhoja. Esimerkiksi korvalapuilla musiikin kuuntelu voi vaientaa ääniharhat. Toisilla harhoihin auttaa lenkkeily tai suihkuun meneminen, Suoperä kertoo.

HUOLEHDIMME TOINEN TOISISTAMME

Miukunpirtissä arkiamat alkavat puuron keittämällä. Aamupalan jälkeen kuntoutuskotiin tulee myös tukiasukkaita, jotka asuvat lähialueen vuokra-asunnoissa.

– Tällä hetkellä tukiasukkaita on seitsemän, joista osa tulee kuntoutuskodille melkein päivittäin. Työntekijät käyvät myös heidän kotonaan sovittuna aikana, Mäki kertoo.

Arkipäivässä sovelletaan yhteisohjoidon periaatteita, joka toiminnanjohtajan mukaan tarkoittaa muun muassa sitä, että kuntoutujille annetaan vastuuta arjen sujumisesta. Aamuisin pidetään palaveri, jossa jaetaan päivän työt: ruoan laitto, tiskit ja siivoukset. Jokainen saa vaikuttaa siihen, mikä tehtävä tulee itselle.

Yhdeksältä miukunpirttiläiset lähtevät kävelylenkille. Vaikka ilma näyttäisi kurjalta ja tuntuisi siltä, ettei jaksaisi lähteä, ryhmäpaine saa jokaisen liikkeelle.

– Lenkin jälkeen teemme yhdessä lounaan ja juttelemme. Ruoanlaittohetki on aina ihana, Mäki sanoo.

Iltapäivisin tehdään jotain mukavaa yhdessä: käydään kuntosalilla tai keilamassa, pelataan lautapelejä tai pidetään tietovisoja. Toisinaan pidetään pihatalkoot tai paistetaan makkaraa.

Yhteisö tulee tärkeäksi kuntoutujille. Kaikki huolehtivat toinen toisistaan.

– Monelle yksinäisyys on ahdistavaa. Yksin ollessa tulee helpommin pel-



Toiminnanjohtaja Minna Suoperän mukaan hoitajalla ja kuntoutujalla saattaa olla erilainen näkemys tavoitteista. Ajattelemme aina oman elämäkokemuksen kautta, mikä on normaalia elämää. On hyväksyttävä, että se mikä itsestä on normaalia, ei välttämättä ole kuntoutujan mielestä tavoittelemisen arvoista.

kotiloja. Täällä saa olla muiden kanssa, mutta jos haluaa, saa myös omaa rauhaa, Suoperä kertoo.

Hänen mukaansa hoitaja on arjen rinnallakulkija.

– Jotkut pitävät mielenterveystyötä vaarallisena. Täällä en voisi kuvitella, että kukaan tekisi mitään, vaikka menisi kuinka huonoon kuntoon tahansa. Kun on tullut uusi asukas, joka on haukkunut hoitajan, muut asukkaat ovat asettuneet hoitajan puolelle. He ovat sanoneet, ettei täällä voi asua, jos ei kunnioita työntekijöitä.

VOIMAVAROJEN ETSINTÄÄ

Kuntoutuskoti Arkipäivän hoitotyö pe-

rustuu ratkaisukeskeiseen ajattelu- ja työtapaan.

Inhimillisen elämän haasteisiin ja pulmiin etsitään luovia ratkaisuja korostamalla toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä.

– Uskomme, että kuntoutujilla on voimavarat selviytyä arjesta. Meidän tehtävämme on auttaa niiden esiin kaivamisessa.

– Kun kuntoutuja tulee tänne, hän ei ole välttämättä jaksanut huolehtia edes peseytymisestä. Lähdemme liikkeelle aivan perusasioista. Emme vaa-di kuitenkaan liikaa kerralla, ettei kunto heikkene, Suoperä sanoo.

Arkipäivässä jokainen kohdataan arvokkaana ihmisenä. Hoitajat haluavat



Lähihoitaja Jenni Mäki kertoo, että mielenterveystyössä tarvitaan malttia sanojen valinnassa. Kuntoutuja kysymyksiin ei voi vastata harkitsematta. Joskus on parempi miettiä asiaa ja kertoa oma näkemys myöhemmin.

MIELENTERVEYSTYÖ LUMOSI

Kun lähihoitaja Jenni Mäki oli vielä opiskelija, hän aikoi suuntautua lapsiin ja nuoriin. Työharjoittelujakso mielenterveyspuolella muutti tulevaisuuden suunnan.

– Lumouduin työstä. Minusta oli ihanaa tukea mielenterveyskuntoutujia arjessa. En koskaan ajatellut, että olen liian nuori mielenterveysalan vastuulliseen työhön, vaikka olin silloin alle 20-vuotias.

Jenni teki mielenterveystyön harjoittelut Keroputaan sairaalassa ja Kuntoutuskoti Arkipäivässä.

– Kun olin täällä harjoittelussa, ajattelin, että tällainen työpaikka on haaveeni. Kuntoutuskodin kodinomaisuus ja yhdessä tekeminen tekivät minuun vaikutuksen.

Valmistumisen jälkeen Jennin haave toteutui: hän pääsi Arkipäivään töihin. Nyt hän on ollut töissä jo kuusi vuotta. Työnkuva on laaja. Työssä pitää ottaa vastuuta, mutta myös vapautta on paljon.

Jenni sanoo oppineensa työssä valtavasti. Toiminnanjohtaja Minna Suoperä on nähnyt Jennin koko tähänastisen työuran.

– Jennin ammatillinen kasvu on ollut hurjaa. Nykyään hän klaaraa tilanteen kuin tilanteen.

pitää mielessä, että oireiden takana on sairaus.

– Sekin pitää hyväksyä, että kunto ottaa joskus takapakkia. Usein mennään askel eteenpäin ja sitten taas taaksepäin, Suoperä muistuttaa.

Kuntoutuskodissa käydään syvällisiä keskusteluja arkisen puuhastelun ohessa. Aasukkaat saavat myös varata ajan yksilökeskusteluun kerran kuukaudessa. Usein kuntoutujat ovat miettineet ennakkoon, mistä he haluavat jutella. Hoitajat antavat aina myös kotitehtävän, jota pitää miettiä ennen seuraavaa keskustelua.

– Saatan kysyä esimerkiksi, missä näet itsesi viiden vuoden kuluttua. Jos kuntoutuja uskoo asuvansa silloin

omassa asunnossa, mietimme yhdessä, mitä taitoja pitää vielä vahvistaa.

Kaikilla ei ole edes halua kuntoutua niin, että he pärjäisivät yksin omassa asunnossa. Joillakin ei ole muita ihmisiä elämässään kuin muut kuntoutuskodin asukkaat ja työntekijät.

– On asukkaita, jotka pelkäävät, että he joutuvat pois täältä. Silloin emme aseta omaa asuntoa edes tavoitteeksi, vaan tuemme häntä muilla tavoilla, esimerkiksi kannustamme harrastuksiin. Kun elämässä on sisältöä ja elämänhallinta paranee, kuntoutujalle saattaa syntyä halu pärjätä omillaan.

Arkipäivässä kuntoutujien sairaalajaksoit ovat vähentyneet merkittävästi. Suoperän mukaan se johtuu siitä, et-

tä Arkipäivässä on kehitetty kuntouttavaa työtettä jatkuvasti ja että lääkäriin otetaan yhteyttä ennen kuin vointi menee huonoksi.

– Haluamme tuoda työhön uutta koko ajan. Emme halua, että meistä tulee kyynisiä hoitajia, jotka sanovat, että näin meillä on aina tehty, Suoperä sanoo.

– Jatkuva oppiminen pitää yllä innostusta ja toivoa huomiseen. Emme halua sokeutua työllemme. Sanomme aina opiskelijoille, että toimintatapojamme saa kyseenalaistaa. Jos emme pysty perustelemaan ammatillisesti toimintatapojamme, on aika miettiä, miksi teemme niin kuin teemme, Mäki jatkaa. ■



KELA & ANNICA SÖDERLÖF/
NANA UTTO

Äitiyspakkauksessa on uusia tuotteita

Keväällä jakoon tulevassa äitiyspakkauksessa on uusia tuotteita. Asiakkaiden toiveiden perusteella pakkauksessa on nyt mukana myös kuumemittari, nän-nivoide, monikäyttöinen kuolahuivi, enemmän käytännöllisiä kietaisubody-ja sekä entistä suurempi patjansuojus. Lisäksi talvihaalarin voi avata pussimalliseksi. Pakkauksen tuotevalikoima on kuitenkin pitkälti aikaisempien vuosien kaltainen. Tekstiilien värit ja kuosit ovat jälleen vaihtuneet. Pakkauksessa on yhteensä 54 tuotetta. Edellinen pakkaus jaetaan loppuun ennen kuin tätä pakkausta aletaan jakaa asiakkaille. Pakkauksen vaihtumisajankohta riippuu äitiysavustushakemusten määrästä.

SuPerin oikeusneuvonta jatkaa kasvuaan

SuPerin edunvalvontayksikköön tulleiden oikeudellisten toimeksiantojen ja puheluiden määrä on kasvanut jatkuvasti.

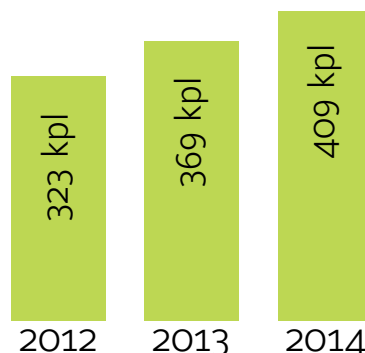
SuPerin edunvalvontayksikköön tuli vuoden 2014 aikana vireille uusia oikeudellisia toimeksiantoja 409 kappaletta, mikä oli noin 11 prosenttia enemmän kuin edellisenä vuonna.

Vuonna 2014 vireille tulleet toimeksiannot koskivat pääasiassa työvuorolistaj- ja palkkaepäselvyyksiä, määräaikaisia työsopimuksia ja työsopimusten ketjuttamista, työsuhteiden päättämis-tilanteita, syrjintätilanteita ja työtapaturma-asioita.

Vuoden 2014 aikana saatiin päätökseen 351 toimeksiantoa ja vuoden lopussa oli vireillä 302 toimeksiantoa.

Edunvalvontayksikköön tuli vuoden 2014 aikana noin 26 000 puhelua.

OIKEUDELLISTEN TOIMEKS- ANTOJEN MÄÄRÄ SUPERISSA



Tästä syystä päivystyspuhelinnumerot ovat usein kovin ruuhkaisia. Muistattehan, että voitte myös lähettää edunvalvonnallisiin kysymyksiin liittyviä sähköposteja osoitteeseen: edu@superliitto.fi. ■

SuPerin sähköinen jäsenpalvelu uudistuu vuoden 2015 aikana



Uudessa palvelussa on kaksi osaa, jotka on suunnattu:

- **jäsenille**
- **aktiivijäsenille**, kuten luottamusmiehille ja ammattiosastojen puheenjohtajille.

Mikä muuttuu?

Sähköisestä asioinnista tulee **entistäkin helpompaa**.

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

WWW.SUPERLIITTO.FI



Työvuoron muuttaminen

Työaikalain 7. luvun 35 pykälän mukaan jokaiselle työpaikalle on laadittava työvuoroluettelo, josta käyvät ilmi työntekijän säännöllisen työajan alkamisen ja päättymisen sekä lepoaikojen ajankohdat.

Työvuoroluettelo on laadittava samaksi ajanjaksoksi kuin työajan tasoittumisjärjestelmä, jollei se tasoittumisjakson pituuden tai suoritettavan työn epäsäännöllisyyden vuoksi ole erittäin vaikeata. Työvuoroluettelo on kuitenkin laadittava niin pitkälle ajanjaksolle kuin mahdollista.

Työaikalain mukaan työvuoroluettelo on saatettava kirjallisesti työntekijöiden tietoon hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen siinä tarkoitettua ajanjakson alkamista. Tämän jälkeen työvuoroluetteloa saa muuttaa vain työntekijän suostumuksella tai töiden järjestelyihin liittyvästä painavasta syystä. Viimeksi mainittua kriteeriä on tulkittava tiukasti.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työvuoroista laaditaan etukäteen tasoittumisjaksolle työvuoroluettelo, joka on saatettava työntekijöiden tietoon hyvissä ajoin ja vähintään viikkoa ennen kunkin luettelon alkua. Työvuoroluetteloa voidaan muuttaa vain sovittaessa tai työn teettämisedellytyksissä tapahtuvan ennalta arvaamattoman muutoksen takia. Myös viimeksi mainitussa tilan-

teessa muutoksesta on pyrittävä ensisijaisesti sopimaan ja siitä tulee ilmoittaa työntekijälle mahdollisimman varhain.

Ennalta arvaamaton muutos on tapauskohtaisesti harkittava. On muistettava, että muun muassa aamuvuoron tehnyttä työntekijää ei voi pakottaa jatkamaan iltavuoroa, koska työnantajalla ei ole oikeutta pakottaa ketään ylityöhön. Vuorokautinen työaika on työehtosopimuksen mukaan 10 tuntia ja yövuorossa 12 tuntia.

Tasoittumisjakson pituus on 3–6 viikkoa ja työvuorosuunnitelma on annettava kokonaisuudessaan tiedoksi viikkoa ennen tasoittumisjakson alkua.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan työvuoroista laaditaan etukäteen vähintään kolmen viikon ajalle työvuoroluettelo, joka on saatettava työntekijöiden tietoon hyvissä ajoin ja vähintään viikkoa ennen kunkin jakson alkua. Vuorokautinen työaika on enintään 10 tuntia ja yövuorossa 12 tuntia, sopimalla 14 tuntia.

Työvuoron muutoksista on aina sovittava työntekijän kanssa.

Jos työajan tasoittumisjakso on kolme viikkoa pidempi, suositellaan työvuoroluettelo laadittavaksi kuuden viikon ajalle.

Avainta ry:n työehtosopimuksen, AVAINTES, mukaan työnantajan on laadittava työaikalain alaisia töitä var-

ten työvuoroluettelo. Työvuoroluettelo on laadittava samaksi ajanjaksoksi kuin työajan tasoittumisjärjestelmä, jollei se tasoittumisjakson pituuden tai suoritettavan työn epäsäännöllisyyden vuoksi ole erittäin vaikeaa. Työvuoroluettelo on kuitenkin laadittava koko työaikalaksolle kerrallaan. Vuorokautinen työaika pyritään järjestämään siten, että se on päivävuorossa enintään 10 tuntia ja yövuorossa enintään 12 tuntia.

Työntekijän suostumuksella työvuoroluetteloa voidaan aina muuttaa. Mikäli muutoksesta ei päästä yksimielisyyteen, tulisi työvuoroluetteloon tehdä vain ne muutokset, jotka ovat laitoksen toiminnan kannalta välttämättömiä. Painavan syyn olemassaolo harkitaan kussakin tapauksessa erikseen. Painavana syynä työvuoroluettelon muuttamiseen voidaan pitää esimerkiksi työvoiman vajeusta, jollaista usein muodostuu muun muassa työntekijöiden sairastumisten ja muiden ennalta arvaamattomien poissaolojen vuoksi.

Kaikkien työehtosopimusten osalta pitää muistaa, että työnantajan käytäessä yksipuolista oikeuttaan muuttaa työvuorolistaa, tai jos työvuoromuutoksesta on sovittu työntekijän kanssa, työvuorolistaan tehdään vain tarvittava muutos. Työnantajan aloitteesta toista, ylityön välttämiseksi tehtyä muutosta ei tarvitse hyväksyä. ■

MARKETTA VUORINEN
SOPIMUSASiantuntija

YLITYÖKORVAUS

Muistutus vielä ylityökorvauksista: jaksotyössä kolmen viikon työaikajaksolla maksetaan Yksityisen sosiaalipalvelualan ja AVAINTES:n mukaan 18 ensimmäiseltä tunnilta 50 prosentin korotettu tuntipalkka ja seuraavilta 100 prosentilla korotettu tuntipalkka.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan ylityö korvataan 15 ensimmäiseltä tunnilta 50 prosentin ja seu-

raavat 100 prosentin mukaan.

Yksityisen sosiaalipalvelualan ja Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan ylityö korvataan rahakorvauksena, yhteisesti työntekijän kanssa sopimalla voidaan korvaus antaa ylityöprosentteilla korotettuna aikana. AVAINTES:n mukaan ylityön korvaamisesta rahana tai aikana päättää työnantaja.

Yhteistoimintamenettely työvoiman käyttöä vähennettäessä

Kun työnantaja harkitsee toimenpiteitä, jotka voivat johtaa yhden tai useamman työntekijän irtisanomiseen, lomauttamiseen tai osa-aikaistamiseen taloudellisin ja tuotannollisin perustein, sitä ennen on käytävä yhteistoimintaneuvottelut työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa.

Työnantajan vastapuolena neuvotteluissa ovat yleensä henkilöstöryhmän tai henkilöstöryhmien edustajat. Jos harkittu toimenpide koskee ainoastaan yksittäistä työntekijää tai yksittäisiä työntekijöitä, voidaan neuvottelut käydä kyseisen työntekijän tai työntekijöiden kanssa.

Yhteistoimintamenettelyvelvoitteet koskevat kaikkia kuntia ja kuntayhtymiä sekä yrityksiä, joiden palveluksessa on säännöllisesti vähintään 20 työntekijää. Yhteistoimintamenettelyä yrityksissä ja kunnissa sääntelevät omat lakinsa.

Yhteistoimintamenettely on käytännössä hyvin samankaltaista yrityksissä ja kunnissa, joten jäljempänä käydään läpi yhteistoimintamenettelyä yleisesti. Kunnallista menettelyä käsitellään erikseen ainoastaan siltä osin kuin se poikkeaa yrityksissä noudatettavasta menettelystä.

Yhteistoimintaneuvottelujen aloittaminen ja tiedottaminen. Työnantajan on annettava kirjallinen neuvotteluesitys yhteistoimintaneuvottelujen käynnistämiseksi viimeistään viisi päivää ennen neuvottelujen alkamista. Harkitessaan vähintään kymmenen työntekijän irtisanomista, lomauttamista yli 90 päiväksi tai osa-aikaistamista työnantajan on annettava asianomaisten työntekijöiden edustajille neuvotteluesityksen liitteenä kirjallisesti seuraavat tiedot:

- 1) käytettävissä olevat tiedot aiottujen toimenpiteiden perusteista,
- 2) alustava arvio irtisanomisten, lo-



mauttamisten ja osa-aikaistamisten määrästä,

3) selvitys periaatteista, joiden mukaan irtisanomisen, lomauttamisen tai osa-aikaistamisen kohteeksi joutuvat työntekijät määrättyvät sekä

4) arvio ajasta, jonka kuluessa irtisanomiset, lomauttamiset tai osa-aikaistamiset tehdään. Sellaiset tiedot, jotka työnantaja saa neuvotteluesityksen antamisen jälkeen, on annettava viimeistään neuvottelujen alkaessa.

Jos yritys harkitsee alle kymmenen työntekijän irtisanomista, lomauttamista tai osa-aikaistamista taikka vähintään kymmenen työntekijän lomauttamista alle 90 päivän ajaksi, voidaan edellä tarkoitetut tiedot antaa asianomaisille työntekijöille tai heidän edustajilleen suullisesti. Pyynnöstä tiedot on annettava aina kirjallisesti. Kuntapuolella edellytetään, että työntekijöille tai näiden edustajille on annettava asian käsittelyn kannalta tarpeelliset tiedot ennen neuvottelujen aloittamista.

Neuvotteluesitys tai siitä ilmenevät tiedot on toimitettava kirjallisesti myös TE-toimistolle viimeistään neuvottelujen alkaessa.

Toimintasuunnitelma ja toimintaperiaatteet. Jos tarkoituksena on irtisanoa vähintään kymmenen työntekijää taloudellisin ja tuotannollisin pe-

rustein, työnantajan on neuvottelujen alussa annettava henkilöstön edustajille esitys työllistymistä edistäväksi toimintasuunnitelmaksi.

Toimintasuunnitelmasta tulee ilmetä yhteistoimintaneuvottelujen suunniteltu aikataulu, noudatettavat menettelytavat ja suunnitellut irtisanomisai- kana noudatettavat toimintaperiaatteet julkisia työvoimapalveluja käytettäessä sekä toimintaperiaatteet työnhaun ja koulutuksen edistämiseksi.

Jos työnantajan harkitsemat irtisanomiset koskevat alle kymmentä työntekijää, työnantajan on neuvottelujen alkaessa esitettävä toimintaperiaatteet, joiden mukaisesti irtisanomisajan kuluessa tuetaan työntekijöiden oma-aloitteista hakeutumista muuhun työhön tai koulutukseen sekä työllistymistä julkisten työvoimapalvelujen avulla.

Neuvotteluelvoitteen sisältö. Neuvottelujen kohteena olevat asiat on käsiteltävä yhteistoiminnan hengessä yksimielisyyden saavuttamiseksi. Neuvottelujen aikana yrityksessä on käsiteltävä:

- 1) suunniteltujen toimenpiteiden perusteita ja vaikutuksia,
- 2) toimintasuunnitelma ja toimintaperiaatteet,
- 3) vaihtoehdot työvoiman vähentämisen kohteena olevan henkilöpiiriin rajoittamiseksi sekä
- 4) toimenpiteet, joilla lievitetään työntekijöille aiheutuvia seurauksia.

Kunnallisen yhteistoimintalain mukaan on neuvoteltava toimenpiteiden perusteista, vaikutuksista ja vaihtoehdoista ja neuvottelut on aloitettava niin hyvissä ajoin kuin mahdollista.

Työnantajalla on usein mahdollisuus ryhtyä erilaisiin työjärjestelyihin, joten neuvotteluissa tulisi käsitellä työ- ja työaika järjestelyjä sekä koulutus- ja uudelleensijoitusmahdollisuuksia. Erityises-

ti on käsiteltävä työnantajan mahdollisuutta sijoittaa vähentämisuhan alaiset työntekijät muihin tehtäviin. Muita käsiteltäviä asioita voivat olla esimerkiksi vapaaehtoisesti osa-aikatyöhön, opintovapaalle tai muihin vastaaviin järjestylihin haluavien työntekijöiden kartoittaminen sekä eläkeratkaisut.

Jos vähentämistoimenpiteistä ei voida luopua kokonaan, neuvotteluissa tulee käsitellä mahdollisuuksia vähentää toimenpiteistä aiheutuvia taloudellisia ja sosiaalisia haittoja.

Neuvotteluvuoroitteen täyttäminen. Työnantajalla on lyhyt neuvotteluvuoro, jos harkittavat irtisanomiset, lomauttamiset ja osa-aikaistamiset kohdistuvat alle kymmeneen työntekijään tai kyseessä on enintään 90 päivää kestävä lomauttaminen. Lyhyt neuvotteluvuoro koskee lisäksi yrityksiä, joiden palveluksessa on säännöllisesti alle 30 työntekijää. Näissä tilanteissa työnantajan katsotaan täyttäneen neuvotteluvuoroitteen, kun neuvotteluja on käyty 14 päivän ajan. Neuvottelu-aika lasketaan kalenteripäivinä ensimmäisestä neuvottelupäivästä tämä päivä mukaan lukien.

Työnantajalla on pitkä neuvotteluvuoro silloin, jos harkittavat irtisanomiset, lomauttamiset tai osa-aikaistamiset ja 90 päivää pidemmät lomauttamiset kohdistuvat vähintään kymmeneen työntekijään. Neuvotteluja on käytävä tällöin kuusi viikkoa. Neuvotteluajasta ja neuvotteluvuoroitteen täyttämistä voidaan kuitenkin sopia toisin sekä lyhyen että pitkän neuvotteluvuoroitteen kohdalla. Sopimus on aina syytä tehdä kirjallisena.

Työnantaja ei saa tehdä yhteistoimintaneuvottelujen kohteena olevista toimenpiteistä päätöksiä ennen neuvotteluvuoroitteen täyttämistä.

Jos kunnan talousarvioehdotuksessa edellytetään sellaisia toimenpiteitä, joista todennäköisesti aiheutuisi useita

irtisanomisia, osa-aikaistamisia tai lomauttamisia, toimenpiteitä on käsiteltävä yhteistoimintamenettelyssä ennen kuin kunnanhallitus tekee valtuustolle lopullisen talousarvioehdotuksen.

On tärkeä ymmärtää, että yhteistoimintasääntely asettaa työnantajalle ainoastaan menettelyllisiä velvoitteita. Yhteistoimintaneuvotteluihin liittyvät menettelyvelvoitteet täytettyään työnantaja saa tehdä varsinaiset päätökset neuvottelujen kohteena olevista asioista oman harkintansa mukaan.

Neuvottelujen kirjaaminen ja selvitys. Työnantajan on laadittava neuvotteluista pöytäkirja, jos joku neuvotteluihin osallistunut sitä pyytää. Pöytäkirjan laatimista tulee vaatia, ellei työnantaja oma-aloitteisesti huolehdi pöytäkirjan pitämisestä.

Pöytäkirjasta on käytävä ilmi ainakin neuvottelujen ajankohdat, niihin osallistuneet henkilöt, neuvottelujen tulokset ja osallisten eriävät kannanotot, joista ilmenee molempien osapuolten näkökohdat käsiteltävään asiaan. Kaikki neuvotteluihin osallistuneet tarkastavat pöytäkirjan ja varmentavat sen allekirjoituksillaan, ellei toisin sovita.

Neuvotteluvuoroitteen täyttämisen jälkeen työnantajalla on yrityksissä velvollisuus esittää kohtuullisen ajan kuluessa henkilöstöryhmien edustajille yleinen selvitys neuvottelujen perusteella harkittavista päätöksistä. Kunnilla ei ole vastaavaa velvoitetta.

Hyvitys. Työnantajalla on velvollisuus maksaa työntekijälle hyvitystä, jos työnantaja on irtisanonut, lomauttanut tai osa-aikaistanut työntekijän jättäen tahallisesti tai huolimattomuudesta noudattamatta edellä mainittuja menettelyvelvoitteita.

Hyvityksen enimmäismäärä työntekijää kohden on yrityksissä 34 140 euroa ja kunnissa 30 000 euroa. Hyvitystä voidaan vaatia kanteella käräjäoi-

keudessa. Kanne on nostettava kahden vuoden kuluessa sen kalenterivuoden päättymisestä, jolloin oikeus hyvitykseen on syntynyt. ■

NIINA KIVILUOTO
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Jos irtisanot itsesi,
työsuhteesi päättyy
välittömästi ilman
irtisanomisaikaa."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

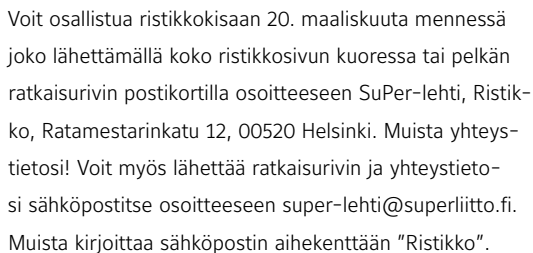
Päivystys ma-pe kello 9-14
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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

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

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

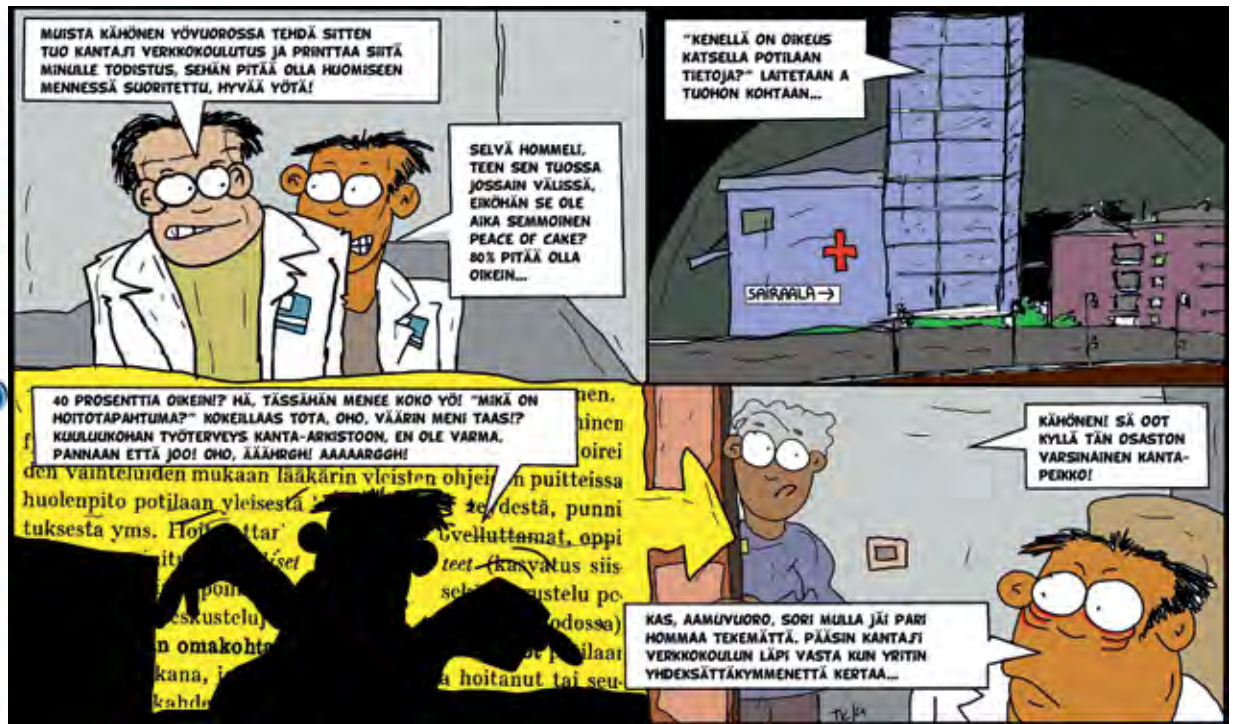
Tuuli Rauvola



Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____



Tuskallinen tuttu

Helmikuun lehden parhaimmaksi äänestettiin Henriikka Hakkalan juttu *Krooninen kipu venyttää sopeutumiskyvyn äärimmilleen*. Artikkelia pidettiin mielenkiintoisena ja se kosketti niin lukijoita kuin heidän asiakkaitaan. Seuraavaksi eniten ääniä sai Marjo Sajantolan kooste SuPerin kotihoidon selvityksestä. Lukijoiden mielestä kotihoidon tilanteesta pitäisi kertoa enemmänkin. Kolmannelle sijalle tasaluvuun äänestettiin monta artikkelia, joten lehti on miellyttänyt lukijoitaan monipuolisesti. SuPer-ensiapulaukun voitti Piia Voutilainen Viinijärveltä.



Paras juttu?

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

LEHDEN 3/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

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



SUPER

superKvartetti

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA KARI HULKKO

Pertti Kurikan Nimipäivät pukeutui SuPerin t-paitaan kertoakseen, millaisia hoitajien pitää olla. Soittaminen on nelikolle jo työtä, mutta jatkuva julkisuudessa olo ei vielä kyllästytä ketään. Entä mikä on maailman jo lähes valloittaneen punkbändin lempiruokaa?



Viimeistään Euroviisujen myötä koko kansan tunte-maksi noussut helsinkiläinen punkyhtye Pertti Kurikan Nimipäivät pysähtyy kiireidensä keskellä miettimään kahta asiaa: minkälaisia hoitajien pitää olla ja miten kehitysvammaisiin Suomessa suhtaudutaan.

– Täällä Lyhydyssä henkilökunta on ammattitaitoista. Vaikka ohjaajillamme on kiire sähköposteineen ja muine hommineen, he ehtivät antaa meille tekemistä ja me tehdään ne hommat, basisti Sami Helle kertoo.

Helsinkiläinen Lyhty-yhdistys tarjoaa kehitysvammaisille muun muassa päivätoimintaa, ja sen toimitilat ovat paljon keikkailevan bändin asemapaikka.

Edellinen sivu: Punkkarit Toni Välitälo, Sami Helle, Kari Aalto ja Pertti Kurikka murskaavat raja-aitoja rehellisellä suorasukaisuudellaan.

RÄKÄISTÄ PUNKROCKIA SOITTAVAT KEHITYSVAMMAISET OVAT MONIPUOLISTANEET VAMMAISTEN YKSIOIKOISTA JULKISUUSKUVAA.



Vinyilien, kasettien ja cd-levyjen keräily kuuluu bändin arkeen. Pertti jakaa tuoreinta saalista.

KUUNNELKAA

Yhtyeen jäsenillä on pitkä kokemus kehitysvammaisten arjesta, asuntola-asumisesta ja erilaisista tukitöistä, kuten mutterien pussituksesta. Nykyään kaikki aika menee pääosin musiikin ympärillä. Ennen Euroviisuja bändistä oli tehty maailmalla useasti palkittu dokumenttielokuva *Kovasikajuttu*. Ryhmä on keikkaillut Euroopassa ja Yhdysvalloissa, ja ohjelmia he ovat tehneet kolmelle radiokanavalle. Vain oma tv-ohjelma puuttuu, toistaiseksi.

Hoitoalalle aikoville Sami antaa selvät sävelet:

– Hoitoalalle kannattaa hakeutua sellaisten henkilöiden, jotka oikeasti haluavat tehdä tätä työtä. Joskus olen nähnyt jossain sellaisia todella nuoria tyyppejä, jotka vaan istuvat toimistossa näpräämässä konetta. Vähän sydäntä mukaan!

Laulaja Kari Aalto korostaa konaktia:

– Jos asuntolassa asuu kehari, henkilökunnan pitää ottaa tämän toiveet ja halut vastaan. On kysyttävä suoraan, mitä sulle kuuluu ja miten sulla menee ja oltava reilu ja kohtelias ja hyvántah-toinen asukasta kohtaan.

KOHDELKAA

Räkäistä punkrockia soittavat kehitysvammaiset ovat monipuolistaneet vammaisten yksioikoista julkisuuskuvaa. Hekin siis ovat tavallisia ihmisiä ja persoonia, eivät välttämättä sööttejä tai sääliä kaipaavia.

– Kehitysvammaisia kohdellaan nykyään hyvin, sanoo kitaristi Pertti Kurikka.

– Kyllä, suht hyvin, Sami jatkaa.

– Mua on kiusattu vanhoissa kouluissa. Nyt mua kiusaa enää vain nämä kolme, rumpali Toni Helle paukauttaa jo osoittaa soittokavereitaan syyttävästi sormella. Se heitto meni huumorin piikkiin.

Laulaja-Karilla on valmis analyysi:

– Bändinä me ollaan näytetty normaaleille ihmisille asioita meidän elämästä. Mua haukuttiin vielä 1990-luvulla ja 2000-luvulla, mutta ei enää. Ennen mulle sanottiin pahasti Itä-Helsingissä, ei nykypäivänä.

Sami ja Kari politikoivat isolla aseella viime vuonna. He tekivät historiaa ryhtymällä keräämään nimiä maan ensimmäiseen kehitysvammaisten kansalaisaloitteeseen. *Ei kilpailutukselle – Kyllä ihmisoikeuksille* -aloitteella halutaan poistaa kehitysvammaisia koskevien asioiden kilpailutus kunnissa ja valtiolla.

– Vaikka 50 000 allekirjoitusta ei saatu, tuo aloite avasi keskustelua.

SOITTAKAA

Euroviisut lisäsivät jo ennestään paljon keikkoja tehneen yhtyeen menoja. Lisävipinä ja kaikenkarvainen mediapele ei kvartettia stressaa. Sami tosin hie-man miettii, miten ihmiset ottavat yhtyeen vastaan, kun iso julkisuus lopullisesti iskee.

– Ei bändi vie liikaa aikaa. Just ok. Soitamme hyvää musaa ja kaikkea muuta kivaa, Pertti valottaa.

Kitaristia pelottaa vain väärin soittaminen ja se, että bändin tarkkakorvainen basisti Sami alkaa kuittailla siitä.

– Mä yritän soittaa oikein, mutta joskus tämä herkkä käsi hermostuu, Pert-

Sami, Kari, Toni ja Pertti Työvään
Musiikkitapahtumassa Valkea-
koskella kesällä 2012.



ti kuiskaa ja osoittaa holtittomasti heiluvaa vasenta kättään.

Yhtyeen ohjaaja ja manageri Kalle Pajamaa paljastaa, että nelikko tarvitsee persuksillepotkijan, joka pistää heihin vauhtia.

– Eivät he mielellään ryhdy treenaamaan, joskus pitää piis-
kata soittamaan. Minä katson ennen harjoituksia, että saun-
dit ovat kohdillaan, ja jätän harjoittelemaan yksin. Nykyään
he huomaavat omat soittovirheet, ja tässä on apuna eten-
kin Sami. Yleensä kehitysvammainen ei tykkää siitä, kun toi-
nen samanlainen ryhtyy neuvomaan, mutta Samilla on tä-
mä tehtävä.

RIIDELKÄÄ

Punkbändissä asiat sanotaan suoraan, sekä keikkalavalla että
siviilissä. Jo Kovasikajuttu-dokumentti paljasti, että Samin ja
Karin välillä sanan säilä viuhuu. Yksi syy tähän on, että kak-
sikko asuu samassa töölöläisasuntolassa. Sami viihtyy Töö-
lössä, Kari haluaa paeta Kallioon, koska inhoaa asuntolan sii-
vous- ja tiskausvuoroja. Aiheesta on syntynyt kappaleitakin.

Käihinä voi alkaa, kun Sami sovitusti kesken treenien ryh-
tyy ohjaamaan muiden soittoa.

– Ei se ole kiusaamista vaan työntekoa. Joku voi silti kä-
sittää väärin.

Riitaa ja suunsoittoa, mutta ei liikaa. Toni protestoi rum-
pujen takaa soittamalla väärin. Silloin syynä on yleensä se, et-
tä kokis tai suklaa on lopussa.

– Kyllä mä keikoilla soitan hyvin.

– Minäkin soitan väärin koko ajan. Tahallaan teen sen,
Pertti julistaa ja saa Samin hermostumaan ja muistuttamaan,
että toimittajille pitää olla rehellinen.

Toimittaja puolestaan alkaa sopivasti pudota kärryiltä.

AMERIKAN HERKKUJA

Hyviä keikkoja PKN:llä on paljon. Huonot he unohtavat.
Bändi on kiertänyt kaikki Suomen isot rockfestivaalit ja ra-
pakon takanakin on käyty. Kontakteja on luotu moneen ul-
komaalaiseen orkesteriin.

– Parasta ruokaa olemme saaneet Jenkkilässä, Kari huo-
mauttaa.

Sikäläisen hotellin ravintolassa pöytään tuotiin isot ulko-
filepihvit, jossa oli viskikastiketta. Sami tosin söi ribsejä, kos-
ka sanoo olevansa ribsihullu. Toni liputtaa juustonaksujen
puolesta. ■

KUUNTELE JA KATSELE KUINKA SAMI HELLE OPETTAI ENGLANTIA PERTTI
KURIKALLE RADIO VALOSSA:

WWW.RADIOVALO.FI/#DWV9I

PERTTI KURIKAN NIMIPÄIVÄT

- Suomalainen punkbändi
- Perustettu 2009
- Julkaissut yhden lp-levyn: *Kuus kuppia kahvia ja yks kokis* sekä singlejä ja ep-levyjä.
- Pertti Kurikka 58, kitara, sävellykset, sanoitukset
- Kari Aalto, 38, laulu, sanoitukset
- Sami Helle, 41, basso
- Toni Välitähti, 32, rummut

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

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

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymispaketteja: _____ kpl Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla

☐ kuntoutustuella

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





SANKARIT

Eräänä sunnuntaiaamuna tein nautiskellen lumitöitä kotipihallani. Ei ollut kiire minnekään eikä haitannut vaikka yöllä oli tullut talven – jos ei kahdenkin – ennätyslumet. Lumen alle hautautunut Orvokkini tummasilmä näytti uneliaalta, vastaheränneeltä karhulta. Riisin sen hellästi lumipeitteestään eikä minun tarvinnut paljonkaan mielikuvitustani pinnistellä, kun näin sen venyttelevän ja hierovan silmiään. Ihan selvästi se hämmästy, kun en käynnistänyt sitä eikä lähdetty junnaamaan lumisia teitä.

Se oli tottunut aikaisiin, lumisiin lähtöihin. Mutta enää sen ei tarvinnut, vaikkei se eläkkeelle joutanut. Eikä olisi eläkkeelle edes päässyt, uudentuoksuinen auto se vielä on, täysin työkykyinen ja haluinen. Oi niitä yhteisiä kilometrejä ja niiltä kertyneitä muistoja!

Kopistelin kengät lumesta ja menin sisälle kahvin keittoon. Ajattelin entisiä kollegoitani työssään tuon lumen keskellä. Tunsin suurta ylpeyttä heistä!

Jos tuona talvisena runsaslumisena sunnuntaiaamuna olisi jaettu työnsankari-mitaleja, olisin halunnut ojentaa sen kaikille kotihoitajille. Juuri tuollaisena aamuna sankaruus-mitalit pitäisi jakaa.

He nousevat aikaisin, jotta ehtivät kaivaa auton lumen alta ja kolata portin pieltä sen verran, että saa peruutettua tielle. Ja siitä se riemu sitten alkaa. Pienten syrjäkylien syrjäisiä teitä ei ensimmäisenä aurata, ei ainakaan sunnuntaiaamuisin. Mikäs se olisikaan körötellä sileää tietä sileään pihaan aikataulussa. Nämä työnsankarit köröttelevät auraamattomia teitä

kolaamattomiin pihoihin lähes aikataulussa pysyen. Vanhuksen on saatava puuronsa ja insuliininsa ajallaan. Märkä peti on kuivitettava, kylmissään oleva vanhus pestävä, puettava ja säärihaava hoidettava. Aikataulu ei joustaa, mutta kotihoitaja joustaa ja yltää melkein ihmeisiin.

Nämä rohkeat ja upeat sankari-ihmiset! Pikkuisine autoineen, pikkuisine lumilapioineen selvittävät tiensä perille vaikka missä myrökässä. Luovat pikkuisella lapiollaan kinttupolun autolta ovelle ja puhdistavat rappuset varpuluudalla. Tässä vaiheessa kotihoitajalla on kaksi toivetta: ettei asiakas olisi kaatunut tai vointi huonontunut ja ettei lumiaura kävisi tällä aikaa. Jos käy, ilmestyy korkea lumivalli pihaliittymään ja pikkuinen autonsa on saarroksissa mummon pihassa. Luminen aikataulu ei kestä yllättävää ambulanssin odottamista eikä ylimääraisiä lumitöitä.

Nämä sankari-ihmiset ajavat kilpaa ajan kanssa ja voittavat, koska korvaavat lounastaukonsa Siwan kolmioleivillä. Sitä voi haukkailla ajaessaankin. Pissillä voi käydä Nesteen kahvion vessassa, jos ostaa lähdevesipullon tai pahaksi painunutta kahvia take away -mukissa. Vessa kun on vain maksavia asiakkaita varten. Ajaminen toimistolle, jossa on eväät ja sosiaaliset tilat, veisi liikaa aikaa.

On niin monta odottajaa lumisten tai sohjoisten teiden takana. Monta vanhusta, joiden ainoa ihminen on kotihoitaja. Ja he tulevat perille, työnsankarit, lumisin kengin ja kuumissaan, hymyssä suin ojentavat kätensä ja katkaisevat hetkeksi pitkätkä yksinäiset tunninit. Vanhus tarttuu kaksin käsin siihen pieneen hetkeen, jolloin ei tarvitse pelätä. ■



Täyttyykö työssäoloehto?

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Työttömyyskassa maksaa ansiosidonnaista päivärahaa jäsenelle, joka täyttää työssäoloehdon vähintään puolen vuoden jäsenyyssaikana, ja joka on ilmoittautunut työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistossa ja hakee kokoaikatyötä. Jos ehdot eivät täyty, päivärahaa haetaan Kelalta.

Harmillisen usein päivärahan hakeminen Kelalta jatkuu vielä senkin jälkeen, kun oikeus ansiosidonnaiseen on syntynyt. Jotta tältä tilanteelta vältyttäisiin, merkitse työvuorosi kalenteriin ja seuraa työssäoloviikkojen määrää. Kun työssäoloehto mielestäsi täyttyy, ilmoita TE-toimistoon, että alat hakea päivärahaa työttömyyskassasta.

Työssäoloehto täyttyy, kun olet työttömyyskassan jäsenenä ollessasi työskennellyt ja saanut palkkaa vähintään 26 kalenteriviikon, eli noin puolen vuoden ajan. Työssäoloehto kerryttävät vähintään 18-tuntiset kalenteriviikot. Jaksotyössä työssäoloehto kerryttävät sellaiset kalenteriviikot, joina palkkaa on maksettu keskimäärin vähintään 18 tunnin ajalta kalenteriviikossa. Kolmen viikon listalla työtä on pitänyt siis olla vähintään 54 tuntia, eli $3 \times 18 = 54$ tuntia.

ILMOITA OPINNOT TE-TOIMISTOON

Ilmoita opiskelusta TE-toimistoon, jos haet tai olet aikeissa hakea päivärahaa kassalta, vaikka pitäisit opintojasi sivutoimisine ja vähäisinä. TE-toimisto tutkii opintojen päätoimisuu-

den ja antaa asiassa työttömyyskassaa sitovan lausunnon. Jos tieto opiskelusta tulee TE-toimistoon vasta sen jälkeen, kun päivärahaa on jo alettu maksaa, voidaan maksettu päiväraha joutua perimään takaisin.

TE-toimiston pitää myös olla tietoinen kaikenlaisesta mahdollisesta sivutoimiseksikin katsottavasta yritystoiminnasta ja elinkeinon harjoittamisesta. Myös samassa taloudessa asuvan perheenjäsenen yritystoiminnasta on hyvä mainita TE-toimistossa, jotta se voi selvittää yritystoiminnan mahdollisen vaikutuksen päivärahan hakijan päivärahaoikeuteen.



JOS JÄÄT TYÖTTÖMÄKSI

- Ilmoittaudu työnhakijaksi www.te-palvelut.fi.
- Tulosta ansiopäivarahahakemus www.supertk.fi tai täytä sähköinen hakemus kirjautumalla Nettikassaan.
- Liitä hakemukseen palkanlaskijan laatima palkkatodistus vähintään puolen vuoden ajalta ennen työttömyyttä.
- Jos olet aiemmin saanut päivärahaa ja työllistynyt alle puolen vuoden ajan, lähetä palkkatodistus kyseisen työsuhteen ajalta.
- Liitä hakemukseen myös kopio työtodistuksesta ja työsuhteen pöytäkirjasta.
- Jos saat sosiaalietuutta, kuten kotihoidontuki, osatyökyvyttömyyseläke tai vastaava, lähetä kopio etuutta koskevasta päätöksestä.
- Jos olet sivutoiminen yrittäjä, lähetä kopio vuoden 2013 verotuspäätöksestä. ■

Palkkatietoja kassalle

Kassalle lähetetään monesti kameralla otettuja kuvia palkkalaskelmista sähköpostitse. Kuvat ovat useimmiten niin epäselviä, etteivät ne näy sähköisessä asianhallintajärjestelmässä eivätkä sovellu arkistoitaviksi. Lähetä liitteet pdf-tiedostoina WebTytyin kautta (Nettikassa), sähköpostin liitteenä tai postitse.

Jos lähetät kassalle sähköpostia osoitteeseen tkpalvelu@supertk.fi lisää viestiin jäsennumerosi, joka löytyy jäsenkortista ja SuPer-lehden osoitekentästä lehden takasivulla.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00
 Palvelunumero arkisin klo 9–13
 09 2727 9377
tkpalvelu@supertk.fi



*Lue uusin
tarjouslehti
verkkokaupasta!*

*Paljon äitienpäivän
lahjaideoita.*

ORIOFLASHOP.fi

Terveydenhuollon ammattilaisten ja opiskelijoiden oma verkkokauppa

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

Oletko jo hyödyntänyt etusi?

Aina edulliset hinnat!

Paljon vaihtuvia tarjouksia!

Paljon uutuuksia!

Rekisteröidy heti ja hyödynnä tarjoukset

Ajankohtaisia tarjouksia:

Tarjoukset voimassa 31.3.2015 asti.



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

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



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

ORIOFLASHOP.fi



UUTUUS

Hoitotyön Pharmaca Fennica® nyt Terveysportissa!

Hoitotyön Pharmaca Fennica® on käytännön työkalu hoitotyön arkeen.

Palvelussa voi mm.

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

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



Aina on hyvä aika suositella SuPeria

**Siirrätkö sinä 29.3. kesäaikaan
vanhan vai uuden kellon?**



Suosittelijana saat jokaisesta **uudesta varsinaisesta jäsenestä** SuPer-Lahjakortin. Voit käyttää sen vaikka kultasepänliikkeessä tuliterään kelloon.

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

Kerrothan meille, miten käytit lahjakorttisi! Ota kuva ja julkaise se sosiaalisessa mediassa hashtagilla #suosittelesuperia

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



Opiskele terveysalan YAMK-tutkinto!



Sari Ilvonen

Sairaanhoitaja (AMK), sosionomi (YAMK),
koordinaattori, päihde-,
mielenterveystyö ja pelihaitat

opintopolku.fi
fb.com/diakamk
diak.fi

Kevään yhteishaussa 17.3.–9.4.

**Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden
ja hyvinvoinnin edistäminen**

Sairaanhoitaja YAMK
Terveystenhoitaja YAMK
Sosionomi YAMK
Helsinki, monimuoto
(lähiopetus mahdollista myös Oulussa)

Kevään yhteishaussa myös kirkollisen
koulutuksen YAMK-tutkinto. Lue lisää diak.fi



Lähimmäisenrakkaudesta voi tehdä ammatin.

FCG•

**Kuka teki, mitä teki – hoitotyö näkyväksi kirjaamisella
ja luokittelulla**
15.4. Tampere

Lähi- ja perushoitajien koulutuspäivät
23.–24.4. Tampere

**Lapsen suojele – eri tahojen välisenä yhteistyönä
(ilmoitusvelvollisille)**
5.5. Helsinki
12.5. Oulu

Toiminnalliset vatsavaivat
7.–8.5. Helsinki

Henkilökohtainen apu ja resurssit
12.5. Helsinki

Mielenterveys ja työelämä
19.5. Helsinki

Soten esimiespäivät
20.–21.5. Helsinki

Opiskele verkossa
Lastensuojelulaki – verkkokoulutus
Webbkurs om barnskyddslagen
Terveystenhuollon tietosuoja – verkkokoulutus
Kroonisen haavahoidon perusteet ja haavaympäristö

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



Mediq Webshop - AINA AVOINNA



www.mediq.fi → webshop

Mediq Webshop on Mediqin uudistettu
verkkokauppa terveydenhuollon ammattilaisille.
Tutustu laajaan tuotevalikoimaamme ja asioi
verkkokaupassa silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

Mediq Suomi Oy, PL 115, 02201 Espoo.
Puh. 020 112 1500, Faksi 020 112 1501, www.mediq.fi

Hae Laureaan opiskelemaan

AMK-TUTKINTO

- ◆ sairaanhoitaja (AMK)
- ◆ terveydenhoitaja (AMK)

YLEMPI AMK-TUTKINTO

Sosiaali- ja terveystieteiden johtaminen

- ◆ sairaanhoitaja (ylempi AMK)
- ◆ fysioterapeutti (ylempi AMK)
- ◆ terveydenhoitaja (ylempi AMK)
- ◆ sosionomi (ylempi AMK)

YLEMPI AMK-TUTKINTO

Global Development and Management in Health Care

Huom!
Erillishaussa

- ◆ Master of Health Care
- ◆ sairaanhoitaja (ylempi AMK)
- ◆ terveydenhoitaja (ylempi AMK)
- ◆ fysioterapeutti (ylempi AMK)
- ◆ sosionomi (ylempi AMK)

HAKUAIKA

17.3.–9.4.2015



Laureasta valmistuneiden
Työllistymisprosentti*

*Lähde: Tilastokeskus



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä
enemmän

www.laurea.fi



Vanhustyön koulutuspäivä 2015 27.4.2015 Tampere Scandic City

Alustava ohjelma

- 8.30–9.15 Ilmoittautuminen ja aamukahvit
- 9.15–9.30 Koulutuspäivän avaus, *Soili Nevala, asiantuntija, SuPer*
- 9.30–10.15 Vanhuspalveluilla, omavalvonnalla ja laatusuosituksella kohti hyvää vanhustenhuoltoa
Soili Nevala, asiantuntija, SuPer
- 10.15–11.45 Ikääntyvän arvostava kohtaaminen
Tamara Björkqvist, suunnittelija KM, Ikäinstituutti
- 11.45–12.30 Lounas
- 12.30–13.15 Muistisairaalan vanhuksen tarkoituksellinen arki
Tamara Björkqvist, suunnittelija KM, Ikäinstituutti
- 13.15–13.45 Keskustelu
- 13.45–14.15 Kahvit
- 14.15–15.45 Ikääntyvän diabetiksen tavallisten jalkaongelmien hoito
Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja, Diabetesliitto
- 15.45–16.00 Päivän yhteenveto, päätös
Soili Nevala, asiantuntija, SuPer

Sitovat ilmoittautumiset 22.3.2015 mennessä www.superliitto.fi > kirjautu jäsenivuille > ilmoittaudu kurssille. Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 120 €. Hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Mikäli et ole SuPerin jäsen, hinta on 150 €. Ei-jäsenen ilmoittautuminen sähköpostilla raili.nurmi@superliitto.fi.

Lisätietoja asiantuntija Soili Nevala, soili.nevala@superliitto.fi, käytännön asioissa sihteeri Raili Nurmi, raili.nurmi@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9172.

Ohjelma on alustava ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.



Tilaa!

Ilmestyy maaliskuussa 2015

Sosiaali- ja terveydenhuollon hakemisto 2015

Hakemistossa julkaistaan kuntien sosiaalitoimen, kuntien terveyskeskusten, kuntayhtymien ja kuntien muodostamien terveyskeskusten johtavien viranhaltijoiden ajantasaiset yhteystiedot. Vuoden 2015 hakemistossa julkaistaan myös kuntien ja yhteisöjen Y-tunnukset ja sähköiset laskutustiedot.

Lisäksi:

- Kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon hakemisto
- Kunta-/kuntayhtymähakemisto
- Kunnalliset vanhainkodit
- Sairaanhoidopiirien sairaalat ja toimintayksiköt sairaanhoitopiireittäin sekä muut sairaalat
- Erityishuoltopiirien kuntayhtymät
- Yksityisiä lääkärikeskuksia ja sairaaloita
- Kylpylät ja kuntoutuslaitokset
- Aluehallintovirastojen yhteystiedot
- Keskusvirastoja, tutkimuslaitoksia sekä sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjä

2015 Sosiaali- ja terveydenhuollon hakemisto



Hinta 35,00 euroa

(sis. alv. 10 %) + toimituskulut

tilaukset@ymparistojaterveys.fi puh. (02) 630 4900

www.ymparistojaterveys.fi

SuPerin varhaiskasvatuksen ammattillinen opintopäivä

6.11.2015 Helsinki

Alustava ohjelma

8.30–9.00	Aamukahvi, ilmoittautuminen
9.00–10.00	Ajankohtaiset varhaiskasvatuksesta <i>Johanna Pérez, SuPer</i>
10.00–10.45	Diabeteslapsi päivähoidossa <i>Diabeteshoitaja, Diabetesliitto</i>
10.45–13.00	Työpajatyöskentely: • pistotekniikka • verensokerin mittaaminen, mittarit • insuliinipumppu
13.00–14.00	Lounas
14.00–16.00	Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta <i>Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Jari Sinkkonen</i>
16.00	Päivän päätös <i>Johanna Pérez, SuPer</i>

Liiton jäsenille koulutuspäivä maksaa 120 €.

Keskustele esimiehesi kanssa, tukisiko tämä sinun osaamistasi työssäsi ja voisiko työnantajaa maksaa osallistumisesi. Ammatillisesta osaamisesta on pidettävä huolta ja jokaisella on oikeus täydennyskoulutukseen.



Kevään 2015 lääkekoulutuksia

- Mikrobilääkkeet – käyttö ja tulevaisuuden ongelmat, 18.3. Helsinki
- Lääkityksen turvatarkastus 24.4. Tampere

Suosittu lääketietoa ammattilaisille -koulutukset jatkuvat:

- Lääkkeiden yhteisvaikutukset
- Läkkäiden ja muisti-sairaiden lääkehoito
- Kivun lääkehoito
- Psykykkisten sairauksien lääkehoito
- Diabeteksen uudistunut lääkehoito
- Veren hyyttymiseen vaikuttavat lääkeaineet.

Nämä koulutukset: Helsingissä, Turussa, Tampereella, Lahdessa, Jyväskylässä, Porissa, Seinäjoella, Joensuussa, Savonlinnassa, Lahdessa, Kajaanissa, Rovaniemellä ja Oulussa

Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset:

www.proedu.fi
toimisto@proedu.fi
puh. 050 323 3009



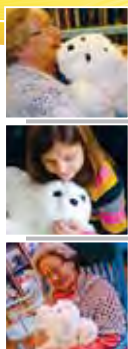
PARO ELVYTTÄÄ
AISTEJA

innohoiva

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

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

Lisätietoja Parosta: www.innohoiva.fi
Tuotepäällikkö Tarja-Leena Järvinen-Bensouda
P. +358 (0) 40 720 2632 E-mail: t.bensouda@innohoiva.fi



Hae SuPerin TYK-valmennukseen!

TYK-valmennus soveltuu henkilölle, jonka työkyky on sairauden, vian tai vamman vuoksi heikentynyt tai sen arvioidaan lähivuosina olennaisesti heikentyvän.

Kuntoutuksessa käsitellään kaikkia työkykyyn vaikuttavia elementtejä: työhön ja terveyteen sekä fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Jokainen osallistuja laatii oman hyvinvointisuunnitelmansa ja päivittää sitä prosessin edetessä. Eri alojen asiantuntijat tukevat ja opastavat matkalla kohti parempaa itsestä huolehtimista.

Aloita kuntoutukseen hakeutuminen ottamalla yhteyttä työterveyshuoltoosi. TYK-kuntoutusta haetaan Kelasta kuntoutushakemuksella KU101. Hakemuksen liitteiksi tarvittavat työterveyslääkärin B-lausunnon sekä työterveyden ja esimiehen täyttämät lomakkeet KU108 ja KU109.

Kuntoutus järjestetään Avire Oy:ssä Siuntiossa.

Kurssi nro 58925 Etelä-Suomen alueen lähi- ja perushoitajien TYK-kuntoutus, kurssijaksot:

24.08.2015 - 28.08.2015, 5 vrk
02.11.2015 - 07.11.2015, 6 vrk
08.02.2016 - 12.02.2016, 5 vrk
23.05.2016 - 27.05.2016, 5 vrk
05.09.2016 - 10.09.2016, 6 vrk
09.01.2017 - 13.01.2017, 5 vrk

Lisätietoja:

Rauni Halttunen, p. 050 4300 306,
rauni.halttunen@avire.fi
Paula Kivekäs, p. 0400 373 024,
paula.kivekas@avire.fi
www.kela.fi/kuntoutus, www.avire.fi



Avire Oy | p. 050 463 5437 | www.avire.fi
Lepopirtintie 80, 02570 Siuntio



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

Tarjous

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

Tilakaa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 15/4 2015 asti.

Anna koodi 533 tilauksen yhteydessä.



Tilaa meidän ISO kuvasto!

Tuote. 540 V-aukkoinen tunika

V-aukkoinen lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua, kännykkä- ja rintatasku ja avainlenkki. Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä työskennellä. Uusi parannettu malli. Rypytön ja kestävä rumpukuivauksen

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote. 541 Naisten tunika

V-aukkoinen naisten lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua, rinta- ja kännykkätasku ja avainlenkki. Säädettävä resori selässä Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä työskennellä. Rypytön ja kestävä rumpukuivauksen.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Laiv.sin, Cerise, Turkoosi, Om.Vihreä



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 521 Housut, resoori

Suoranmalliset unisex housut kahdet sivutaskut. Reisi- ja kännykkätasku. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Kestävä raitakuosi kangas. Kutistumaton kangas ja kestävä kuivausrummun.

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: Jaquardi 50% puuvilla / 50% polyester
Väri: Musta, Viinipun., Valk., Laiv.sin



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 763 V-aukkoinen tunika, unisex

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

Koot: 2XS-4XL

Materiaali: 65% polyester / 35 % puuvilla
Väri: Turkoosi, Omenan-vihreä, Punainen, Vaal.sin, Cerise, Laiv.sin, Valkoinen, Aqua,



Ale hinta!
29€/kpl

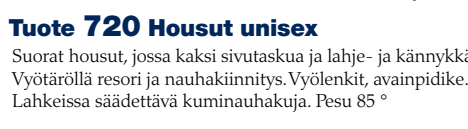
(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoinen naisten tunika

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoinen tunika

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tuote 276 Housut unisex

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tilaa tänään!

Lähetämme tuotteet postiennakolla. Työpaikoille/yrityksille voimme laittaa laskulle sopimuksen mukaan. Soita puh. 0303-9108 14 vrk. vaihto- ja palautusoikeus. Kaikki hinnat sisältävät alvin. Toimitusaika noin 10-14 vrk.

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

E-mail: officefi@inviteeurope.com • **www.inviteeurope.com**

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki

Harjavallassa puhaltavat uudet tuulet

SuPerin Harjavallan seudun ammattiosasto 617:n halitus kokoontui joulukuussa 2014 perinteiseen jouluruokailuun Paneliaan, Villa Pellavaan. Samassa yhteydessä muistimme ammattiosastomme pitkäaikaista taloudenhoitajaa ja ammattiosastoaktiivia Marja Maajärveä, joka on jäänyt eläkkeelle. Hän on kuitenkin meidän onneksemme lupautunut jatkamaan vielä ammattiosaston taloudenhoitajana ja perehdyttämään seuraajansa.

Uusi puheenjohtajamme, Johanna Viikman, aloitti pestinsä tämän vuoden alussa. Ammattiosastomme hallituksessa puhaltavatkin nyt uudet tuulet! Onneksi vanhoja konkareitakin on vielä mukana neuvomassa.

Hyvää alkanutta vuotta kaikille superilaisille! Tulevan vuoden tapahtumissa nähdään!

Pirjo Huvitus
Harjavallan seudun ao 617



Marja Maajärvi ja väistyvä puheenjohtaja Pirjo Huvitus.

Lappeenrannassa tavattiin torilla

Kansallista lähihoitajapäivää vietettiin myös Lappeenrannan torilla. Ammattiosasto 714 jakoi savuporokkeittoa, ja paikalla oli kolmen naisen joukkue: puheenjohtaja Katja Laitinen, sihteeri Marja-Liisa Si-

tarinen sekä varapuheenjohtaja Mirja Koppo.

Pääosin paikalla kävi vanhempaa väkeä. Heitä puhuttivat kotihoito ja sen laatu.

Mirja Koppo
Lappeenrannan ao 714



SuPerin ammattiosaston 102 ja Kemian Sahti- ja KaljaWeikkojen jäseniä.

Kehitysvammaisten Halloween-karaokekisat

Kemin ammattiosasto 102 järjesti Kemissä leipätehtaalla 8. marraskuuta 2014 kehitysvammaisten Halloween-karaokekisat.

Laulajia oli kaikkiaan noin neljäkymmentä Kemistä, Tornioista ja Simosta.

Tuomareina mukavassa tapahtumassa toimivat Ilkka Marttala, Jouko Kakko, Heli Luokkala-Nevalainen ja Jesse Väisänen. Kolme parasta palkittiin lahjapalkinnoilla, ja kaikki laulajat saivat diplomin.

Keminmaan Sahti- ja KaljaWeikot ry lahjoitti laulajille Karaokekisat-t-paidat.

Tapahtumassa oli myös arpajaiset ja onnenpyörä, joihin oli saatu palkinnot lahjoituksina kemiläisistä liikkeistä.

Päivän tuotto ohjattiin lyhentämättömänä Kivikankaan Palvelukodin asukkaiden virkistystoimintaan.

SuPerin ammattiosasto 102 kiittää kaikkia tapahtumaan osallistuneita.

Matkalahjakortit arvottu!

Kaikkien vuoden 2014 aikana varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvottiin 10 kappaletta 500 euron arvoisia matkalahjakortteja. Arvonta suoritettiin tammikuun lopussa ja voittajille on ilmoitettu henkilökohtaisesti.

Onni suosi seuraavien paikkakuntien uusia superilaisia: Ylivieska, Ilmajoki, Savonlinna, Kivikainen, Säksvesi, Merikarto, Lehmo, Äänekoski, Rauma ja Espoo.

Lämpimät onnittelut voittajille ja suuri kiitos kaikille suosittelijoina toimineille!

SuPerin jäsenyksikkö

Kokouskutsut

- **HYKS ao 813:n** kevätkokouksen 4.3. ilmoittautumistiedoissa oli virheellinen sähköpostiosoite. Oikea osoite on kujanpaa84@yahoo.com.
 - **Härmänmaan ao 302:n** sääntömääräinen kevätkokous 2.4. kello 18. Paikkana Boulevard Bistro -ravintola, Roadhouse PowerPark, Puistotie 3, 62300 Härmä. Sitovat ilmoittautumiset 24.3. mennessä sanna.hamalainen@kaksineuvoi-nen.fi. Tervetuloa!
 - **Joensuun ao 508:n** sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 30.3. kello 18. Paikkana on Opetusravintola Kiesa, Niskakatu 17, Joensuu. Käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset kevätkokousasiat. Tervetuloa! Ilmoittautumiset 20.3. mennessä tarjoilun vuoksi. Eeva.Heiskanen.eeva.heiska-nen@jns.fi.
 - **Keski-Karjalan ao 510:n** sääntömääräinen kevätkokous 14.4. kello 17 Kiteellä Kansanopistolla. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jokaiselle pizzat ja salaattia. Ilmoita pizzatoive Paulalle ilmoittautuessasi. Hemmoteluna ammattiosasto tarjoaa hetken intialaista päähierontaa ja kosmetologi J. Muhonen Kesälähdeltä esittelee kosmetiikkatuotteita. Sauna ja uimaallas ovat myös käytössä. Sitovat ilmoittautumiset 7.4. mennessä Paulalle tekstiviestillä, puh. 0400 771 301.
 - **Kirkkonummen-Suuntion ao 824:n** sääntömääräinen kevätkokous Majvikissa 25.3. kello 17.30. Käsitellään toimintakertomus, tuloslaskelma ja tase sekä toiminnantarkastajien lausunto. Keskustellaan ajankohtaisista asioista. Sitova ilmoittautuminen 9.3. mennessä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi tai tekstiviestillä puh. 040 736 6841. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi. Tervetuloa!
 - **Kouvolan ao 708:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään 15.4. kello 18, ruokailu kello 17 alkaen. Paikkana Kas-tanjapuisto, Oikokatu 4, Kouvola. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjoilun vuoksi sitovat Ilmoittautumiset 7.4. mennessä tekstiviestillä puh. 040 730 4917. Tervetuloa!
 - **Lahden ao 403:n** sääntömääräinen kevätkokous 13.4. Hotelli Scandic, Vesijärvenkatu 1, Lahti. Käsittelemme sääntömääräiset kevätkokousasiat. Aloitamme kello 17.30 buffet-ruokailulla. Ilmoittautumiset 5.4. mennessä marjut.hakala@superliitto.fi.
 - **Lappeenrannan ao 714:n** kevätkokous 8.4. kello 18 alkaen Joutsenoissa kahvila Sataman tornissa, Pöytätie 4, 54100
 - **Joutseno.** Käsittelemme sääntöjen määräämät asiat ja nautimme buffet-pöydän antimista. Ilmoittautumiset Kat-jalle super714@superliitto.fi 30.3. mennessä. Kerrothan samalla myös mahdolliset ruoka-aineallergias. Tervetuloa!
 - **Oulaisten seudun ao 207:n** sääntömääräinen kevätkokous 19.3. kello 18 Ruokakeitaalla osoitteessa Asemakatu 1, Oulainen. Aiheina muun muassa vuoden 2014 toimintakertomus ja tilinpäätöksen vahvistaminen. Kokouksessa nautimme ammattiosaston tarjoamat maukkaat pizzat. Ilmoittautumiset 12.3. mennessä Merja Niemelle, puh. 040 750 2618. Lämpimästi tervetuloa.
 - **Pöytyän seudun ao 643:n** sääntömääräinen kevätkokous 24.3. kello 18 Auran Haarikassa, Turuntie 3, Aura. Esillä sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset Kirsille: super643@superliitto.fi tai puh. 0500 741 356 tekstiviestillä 16.3. mennessä ruokailun varmistamiseksi. Kerro myös erityisruokavaliosi. Kaikki joukolla mukaan!
 - **Raahen seudun ao 214:n** kevätkokous 31.3. kello 18 kahvila Hipussa kävelykadulla. Tarjoilujen järjestämiseksi sitovat ilmoitukset 27.3. mennessä kotisivujen kautta tai puh. 040 195 0224. Esillä sääntömääräiset asiat. Käymme tarkaan läpi myös uudet jaksotyötä koskevat asiat, paikalla ky:n pääluottamusmies, joka on valmis vastaamaan kysymyksiinne. Tervetuloa!
 - **Riihimäen ao 615:n** sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 14.4. kello 18 Koivumäen asumispalveluiden ruokasalitallassa, Kuusitie 10-18, 12100 Oitti. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10. pykälän mukaiset kevätkokousasiat. Tervetuloa kokouseen.
 - **Varkauden ammattiosasto 528:n** kevätkokous 8.4. kello 17 alkaen. Hallitus kokoontuu kello 16 alkaen. Paikkana Puurtilan seurakuntakoti, Murhilahdentie 94. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 30.3.
- ## Muut kutsut
- **AHJ1/84 Lahti.** Valmistumisestamme Lahden sairaanhoito-oppilaitoksesta tulee 30 vuotta! Tapaisimmeko Lahden satamassa Kaunis Veera laivalla 5.6. kello 18? Ilmoittautumisia ottaa vastaan Pirjo, puh. 040 707 3417.

- **Lohjan ao** järjestää jäsenilleen uhkatilehdenkoulutuksen 9.4. kello 15.30-20.30, pääterveyskeskuksen kokoustiloissa, jonne on käynti takapihalta. Kouluttajana Seifit turvallisuusyhtiö. Koulutus on suunniteltu hoitajien työtä ajatellen ja se sisältää teoriaa ja harjoituksia. 20 ensimmäistä maksoi mukaan. Ilmoittautumiset ao:n nettisivujen kautta, facebookissa tai super806@superliitto.fi.

- **Vaasan ao 312** järjestää Päivä Tukholmassa -risteilyyn 7.-9.5.2015. Risteilylle on varattu 40 paikkaa, paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Lähemme Vaasasta, kaupungintalon edestä torstaina 7.5. noin kello 9. Aika tarkentuu myöhemmin, seuraa ao:n nettisivuja. Palaamme lauantai-ilтана Vaasaan, laiva saapuu Helsinkiin kello 10.10. Bussi on käytössämme Tukholmassa. Matka, 2 x aamiainen ja paluumatkalla buffee-illallinen kello 16.30. Hinta jäseniltä 20 €. Ilmoittautumiset Annelle 2.4. mennessä, anne.humalamaki@vaasa.fi tai tekstiviestillä puh. 040 747 5839, jossa nimi, syntymäaika sekä mistä haluaa nousta bussiin. Ajamme Tampereentietä (kaupungintalo - ABC - Laihan Matkahuolto - Jakkula). EU-henkilökortti tai ajokortti mukaan. Ilmoittautuminen on sitova. 2.4. jälkeen peruuttaneilta perimme matkan hinnan 131 €. Hinta on 131 € myös ei-jäseniltä, jos paikkoja jää yli. Tervetuloa!

RISTIKKORATKAISU 2/2015

[illegible]

TESGAULINH

Helmikuun ristikkokisan voitti
Tuula Kilpeläinen Karkkilasta.

Lämpimät onnittelut!

Muut kutsut

- **AHJ1/84 Lahti.** Valmistumisestamme Lahden sairaanhoito-oppilaitoksesta tulee 30 vuotta! Tapaisimmeko Lahden satamassa Kaunis Veera laivalla 5.6. kello 18? Ilmoittautumisia ottaa vastaan Pirjo, puh. 040 707 3417.

Oliko sinulla mielikuvitusystävä?

Mielikuvitusystävät ovat olleet monelle lapsuuden leikki- ja seurakavereita. Mielikuvitus-olennot ja -kaverit ovat parhaimmillaan hyvinkin konkreettisia, ja ne osallistuvat paitsi lapsen, myös omaisten ja lähi-ihmisten elämään.

Onko sinulla ollut mielikuvitusystävä tai oletko seikkaillut mielikuvituspaikoissa? Olisi erittäin kiinnostavaa saada kuulla tarinasi: minkälainen ja minkä niminen olento oli kyseessä, millainen oli kuvitteellinen todellisuus, millaisia olivat asioiden muuttuneet merkitykset ja käytötavat, muistatko juttuja kommelluksista mielikuvitusystäviesi kanssa, osaisitko kuvailla tai jopa piirtää heidät? Onko

lähipiirissäsi lapsia, joilla on tällä hetkellä mielikuvitusystävä? Kirjoita tarinasi osoitteeseen kuronen.markku@gmail.com tai osoitteeseen Mielikuvituskaverit, M. Kuronen, Kauppakatu 43 D 29, 80100 Joensuu.

Laita mukaan myös nimesi, yhteystietosi, ikäsi ja paikkakunta. Kirjassa tullaan kuitenkin käyttämään termejä sukupuoli, ikä, paikkakunta. Kaikki materiaali tullaan aikanaan luovuttamaan perinteentutkimuksen arkistoon.

Myöhemmin voimme ottaa yhteyttä kertoihin tarkemmin. Keräys kattaa koko Suomen.

Markku Kuronen

Onnea voittajille

SuPer-lehden pisteellä opintopäivillä tarjottiin purtavaksi aivopäkinää sanaristikon muodossa.

Vastaajien kesken arvottiin tyylikäs termosmuki, joka pitää jatkossa seuraavien superilaisten juomat lämpimänä tai kylmänä: Ulla-Maija Holappa Jaurakjärvi, Tarja Honttonen Lestijärvi, Irma Heikkilä Humppila, Päivi Järvenpää Turenki, Virpi Lannetta Nokia, Elisabeth Mäenpää Honkola, Anne Mäkinen Lahti, Anne Metsoila Nokia, Raili Nevalainen Lieksa ja Mirja Turunen Pieksämäki

Voittajille on ilmoitettu henkilökohtaisesti.

SuPer-lehti onnittelee!

Teuvo Loman vieraili ammattiosaston sisustusillassa

Pirkanmaan yksityisten alojen ammattiosasto 649 järjesti 4. helmikuuta jäsenilleen sisustusillan Ahlmannilla, johon hallituksen varapuheenjohtaja Päivi Vähäsalo oli saanut hankittua kaksi yllätysjulkista.

Paikalle ilmestyivät Teuvo Loman ja muusikko Neekoh. Teuvo piti osallistujille pienimuotoisen luennon sisustami-

sesta ja Neekoh lauloi muutaman oman kappaleensa.

Osallistujia tuli paikan päälle 25 henkilöä. Yllätys oli iloinen, jäsenet olivat tyytyväisiä ja Ahlmanin herkut olivat mitä mainioimpia.

Taina Viinikainen
sihteeri, ao 649



Senioreissa riittää virtaa

Meillä on Oulun ja ympäristökuntien alueella aktiivinen SuPer-seniorikerho.

Kokoonnumme säännöllisesti joka kuukausi. Välillä käymme yhdessä syömässä ja puhetta riittää. Paikalla on tavallisesti 20–35 eläkeläistä, nuorimmat kuusikymppisiä ja vanhimmat jo yli kahdeksankymmenvuotiaita.

Toukokuussa tulee kuluneeksi kaksi vuotta kerhon perustamisesta. Toive tuli yhteisöltä ja aloitteen teimme yhdessä Timo Heikkisen kanssa.

Tilaisuuksien aiheina alkuvuonna ovat muun muassa kuulokojeet, muistihuolto, ravintolisät, jalkojenhoito ja aina makoisat kahvit. Keväälle suunnittelemme myös teatterimatkaa.

Tervetuloa mukaan seniorikerhoomme Aleksinkulmaan kuukauden joka toinen maanantai kello 13–15. Tuo toimintatoiveet tullessasi!

Jo noin satapäiseksi kasvaneeseen joukkoomme sopii!

Paula Halonen

Seniorikerho OP:n info-tilaisuudessa keväällä 2014.



TIIRAILLAAN

Kaikissa vuodenaajoissa on jotain kaunista, mutta ke-
vät on se, jota eniten odotan. Maaliskuussa päi-
vät pitenevät nopeasti ja aamu-unet lyhenevät. Sil-
loin on aika vääntää itsensä ylös hyvän aikaa en-
nen auringonnousua ja lähteä maastoon. Luonto
herää eloon ja ensimmäiset muuttolinnutkin pa-
lailevat pohjolaan.

Lintujen tarkkailu ja tunnistaminen on kuntoilua, johon
jää koukkuun. Kevätaamuiset ulkoilulenkit saavat ihan uu-
den lisän. Ehkä löydät siitä kokonaan uuden harrastuksen.
Illalla valmistettu aamupala reppuun ja lähiluontoon toisten
vielä nukkuessa.

Äkkiä tulisi mieleen, ettei itsestä ole tunnistamaan lintu-
ja. Ystäväni kertoi tunnistavansa vain kaksi lintua. Toinen on
varis ja toinen ei ole varis. Se on hyvä alku. Lintujen tunnis-
taminen ei ole kilpailua muiden kanssa vaan se on terveelli-
nen elämäntapa olla luonnossa omien ajatustensa kanssa. En-
nen kaikkea tapa huomata, että hyvän kunnon lisäksi noilta
aamulenkiltä saa mielenvirkeyttä. Aina tapahtuu jotain uut-
ta, eikä ole kahta samanlaista aamua.

Kuinka sitten aloittaa lintuharrastus? Välineiksi riittää
lintukirja. Kiikari toki helpottaa tunnistusta. Tärkeimpänä

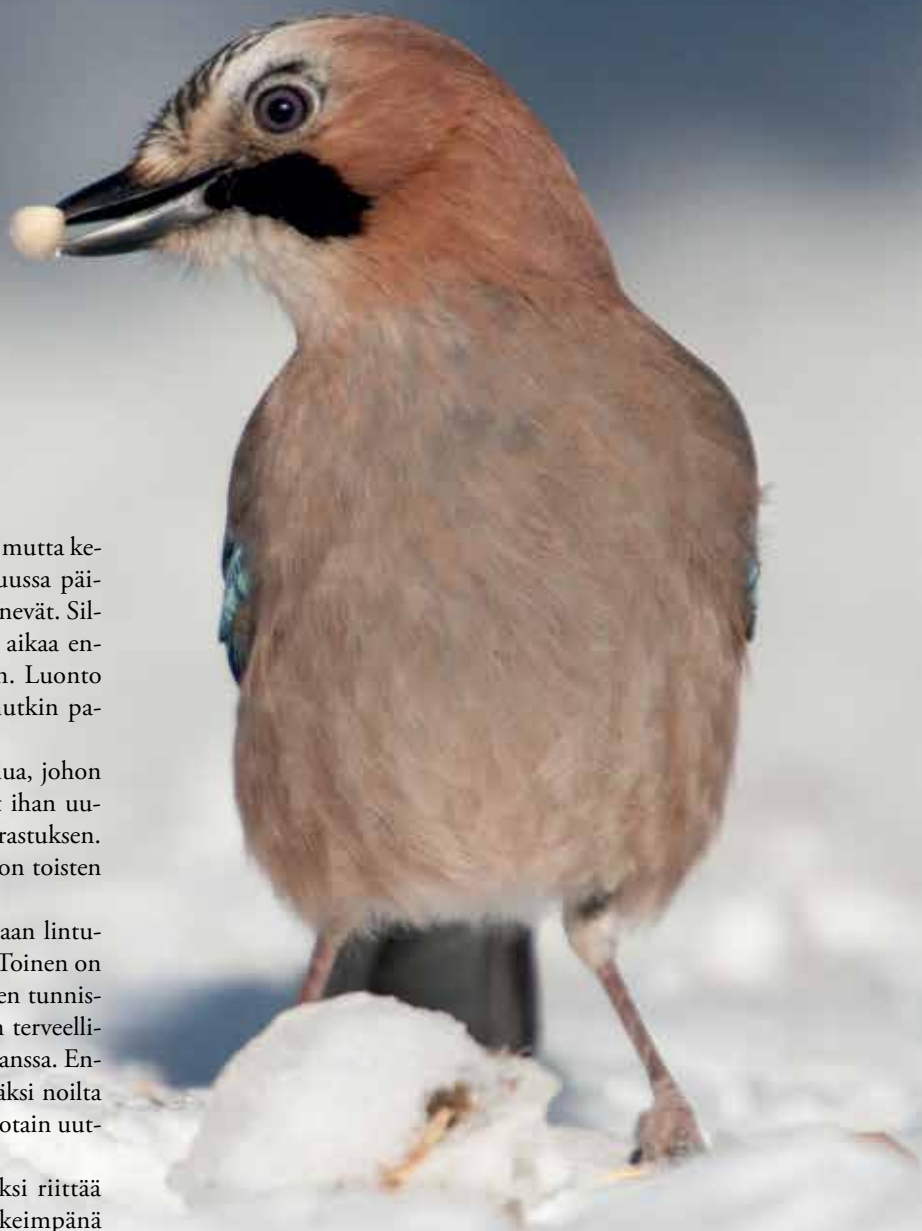
pitäisin rauhallista ete-
nemistä. Sinulla ei ole
kiire, eikä pakko tun-
nistaa kaikkia lintuja.
Se on sinun omaa ai-
kaasi ja oma harrastuk-
sesi. Kukaan ei arvoste-
le suoritustasi. Jos ha-
luat, voit vain ihailla
kaunista auringonnou-
sua. Nauttia elämästä ja
aamun kasvusta uuteen
päivään.

Piristävän retken jäl-
keen voit halutessasi il-
moittaa havaintosi kir-

jautumalla valtakunnalliseen lintutietopalveluun Tiiraan.
Sieltä löytyy päivittäin myös muiden havaintoja omalta alu-
eeltasi. Näitpä sitten pellonreunojen hiljaisen asukin lapin-
pöllön, pähkinöitä jemmailevan närhen tai lintulaudan al-
la hyöriä keltasirkkuja – kaikki ovat tervetulleita ja tärkei-
tä merkintöjä.

Kevätmuuton ollessa kuumimmillaan saattaa valtava la-
jimäärä ja joka puolelta kuuluva liverrys hämmentää. Sil-
loin kannattaa juoda kuppi kuumaa ja nauttia linnunlaulus-
ta. Uuden lajin ehdit tunnistaa huomennakin. Birdlife Suo-
mi ja paikallinen lintuyhdistyksesi auttavat mielellään sinua
harrastuksen alkuun. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI

LISÄTIETOA: WWW.TIIRA.FI, WWW.BIRDLIFE.FI.





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

LÄÄKKEENJAKO KIPUPISTEENÄ

Missä lomaillet keväällä? ▶ s. 4

Kotimaassa olen jossakin hiihtämässä.

Tuleeko useinkin löhöilytä sohvalla?

▶ s. 10

Aika vähän. Yleensä enempi hiihtelen, suunnistan ja juoksen.

Mitä ruokaa osaat tehdä? ▶ s. 14

Teen monipuolisesti, mutta nykyään vähemmän kuin ennen, kun vaimokin syö työssä. Perunamuusi nyppysosilla onnistuu.

Kuullaanko lasten suusta totuus?

▶ s. 22

Ajoittain sitä kuulee: minulla on kaksi lastenlasta, joista toinen jo puhuu.

Viihdytkö somessa? ▶ s. 26

Aika vieras meikäläiselle. Ei kiinnosta.

Mitä tiedät Mongoliasta? ▶ s. 36

Itä-Aasian maa Venäjän ja Kiinan välissä. Tšingis-kaani oli kova soturi. Ratsastavat ja painivat.

Onko käytössäsi sähköhammasharja vai tavallinen? ▶ s. 42

Tavallisella on pärjätty.

Saatko työssäsi palautetta asiakkailta? ▶ s. 44

Hyvää palautetta tulee, kun on pitkäaikaisia potilaita. Kyllä ne kaipaavat ja kysyvät, että mihinä se Pauli on.

Mikä on lempimusiikkiasi? ▶ s. 60

Kuuntelen radiosta kaikenmoista. Vähemmän sitä punkkia ja räppiä, vaikka Elastisella kyllä on sana hallussa. Ennen tuli rokattuakin, nykyään vähemmän.

Seinäjoen keskussairaalan ammattiosaston jäsenten suurimpia työtä koskevia huolenaiheita ovat lääkkeenjako-oikeudet.

– Me pystyisimme nykyistä vaativampaankin lääkehoitoon, ammattiosaston puheenjohtaja Pauli Pulli vakuuttaa.

Asiasta on keskusteltu ja kokoustettu ahkerasti, mutta perus- ja lähihoitajien toimivaltuuksia on kavennettu. Samoin lähi- ja perushoitajien määrä on tasaisesti laskenut sairaalassa. Monella osastolla lähi- ja perushoitajia on nippanappa 25 prosenttia eli kaksiportaisen henkilöstörakenteen ylläpitäminen on haastavaa.

– Ensin on otettu valtuuksia ja osamista pois ja sitten sanotaan, ettei ole käyttöä. Työpistekohtaista erikoiskoulutusta tulisi lisätä, siten olisimme laajalaisempia.

Pulli on ajanut superilaisten lääkkeenjako-oikeutta aina, kun siihen tulee tilaisuus.

– Kyllä se hassua on, että emme saa antaa kipulääkettä, mutta niiden vaikutusten seuranta kuuluu toimenkuvamme. Valtuuksien vieminen on ollut karvas pala monelle kokeneelle perushoitajalle, joka on hallinnut kipulääkkeiden antamisen. Siinä on menty potilaiden hoidon kokonaisvaltaisuutta ajatellen hakoteille. Myös osa sairaanhoitajista kokee nyt entistä enemmän kiirettä ja on turhautuneempi tilanteeseen.

Ammattiosaston jäsenmäärä on laskenut 188:aan nimikemuutosten myötä. Myönteistä on, että sentään muutama vuosikautia määräaikaisena ketjutettu lähihoitaja on vakinaistettu.

Pauli Pulli oli vielä 1980-luvulla metallimies. Selkäleikkauksen jälkeen lääkäri neuvoi jättämään traktorit ja kaivinkoneet taakse ja vaihtamaan alaa. Pulli kävi ammattikorkeakoulun rehtorin puheilla, joka kehotti laittamaan hoitoalan haku-paperit sisään. Tämä rehtori oli Paula Risikko. Pulli oli kurssittanut itsensä perhepäivähoitajaksi, mutta hankki myös perushoitajatutkinnon, koska piti sitä monipuolisempana työelämää.

– Olihan se vanhakin ammatti eräänlainen palveluammatti: siinä sai hoitaa traktorinsa hajottaneiden isäntien psyykettä. Ja omanlaisiaan suutteita vaihdetaan moilemmissa hommissa, vatsatautien osastolla työskentelevä Pulli vertailee. ■



Pauli Pulli on johtanut Seinäjoen keskussairaalan ammattiosastoa vuoden 2014 alusta alkaen.

JUKKA JÄRVELÄ

Med Sote eller utan söker vi nu bra arbetsplatser

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Sote söker nu sin form. Den kommer när den kommer, men medan vi väntar ska vi inte vara överksamma. Jag får ofta höra att förbundet bara tar upp de dåliga sidorna i arbetet och inte vad bra man fått till stånd på arbetsplatserna. Missförhållanden i arbetet måste förbundet föra fram i offentligheten och dem måste man tala om, annars blir det ingen förändring. Men det är klart att det finns bra arbetsplatser där man har utvecklat arbetssätten och de här platserna ska lyftas fram.

Superiterna arbetar under ett stort förändringstryck. Ingen vet riktigt vad som kommer att hända närmast. På alla håll går nu trumman om kommunernas dåliga ekonomi och man upprepar att vi inte har råd med den nuvarande verksamheten. Arbetet utförs ändå med yrkesskicklighet och hjärta och det utvecklas hela tiden. En fördjupning av kompetensen och utveckling av arbetet ingår i superiternas yrkeskompetens. Föremål för utveckling har bland annat varit ett rehabiliterande grepp om arbetet, individuell vård som utgår från patienten, säkerhet i vården, omsorgen och fostran samt evidensbaserad praktik. Det är synnerligen viktigt att öka och utveckla de här handlingsmodellerna och att göra allt synligt för att vi ska uppnå en bättre nivå.

SuPer har redan under flera år sökt och belönat bra arbetsgemenskaper.

Under några år sökte SuPertidningen och presenterade fungerande arbetsgemenskaper under rubriken Aika hyvä työpaikka (En ganska bra arbetsplats). Senast belönade vi under Studiedagarna i Tammerfors två fina arbetsplatser bland många goda. Gemensamt för alla de belönade arbetsplatserna är att de har en lämplig personaldimensionering och att de också har beaktat vårdbehovet. Där jobbar man mångprofessionellt. Superiternas sektorövergripande kunnande värdesätts och kunskandet har tillämpats på ett brett fält. På många arbetsplatser har de anställda ett eget ansvarsområde som gör arbetet desto mer meningsfullt. Vårdarbetet är övergripande och organisationen förbjuder inte uppgifter som utbildningen ger kompetens för. För de anställda är också en öppen atmosfär i arbetsgemenskapen väsentlig. Receptet på en bra och framgångsrik arbetsplats är inte svårt, utan det är just vad SuPer alltid har fäst uppmärksamhet på i sin verksamhet.

Nu utmanar jag dig: när du märker att din arbetsplats är just sådan, så ta och anmäl det. SuPer är med i det riksomfattande programmet Mielekäs (Meningsfull), där man söker goda och attraktiva arbetsplatser. Om personalen mår bra, servicen fungerar och klienterna är nöjda är den goda arbetsplatsen också attraktiv.

Håll inte en bra verksamhet under skäppan utan gör den tillgänglig för al-

la. Du kan läsa mer här (på finska):

www.stm.fi -> Vireillä -> Kehittämishjelmat ja -hankkeet -> Mielekäs-hjelma ■

Hälsningar, Silja



Hur gick det?

LEENA LINDROOS

På ytterväggen till Kervo konstmuseum Sinkka lyser på långt håll en klarröd stor affisch. Där uppträder i röd kostym mot en röd bakgrund Pertti Kurikka, som har gett namn åt punkbandet Pertti Kurikan Nimipäivät. Bilden som har valts till affischen utstrålar värdighet. Den gör reklam för utställningen *Kuka painoi nappia, herra Holbein?* (*Vem tryckte på knappen, herr Holbein?*) Fotografierna bär fotografen Pekka Elomaas och verkstaden Lyhtys handstil. De efterliknar renässanstidens anda och i dem uppträder var och en som sin egen människa. Pertti Kurikka har med sitt band varit mycket i offentligheten tack vare sitt eurovisionsbidrag. Redan före det blev fyrklövern känd bland annat för den prisbelönade dokumentären *Kovasikajuttu*. De uppträder också här i vår tidning. När tidningen går i tryck vet vi ännu inte om bandet har valts att representera Finland i Eurovisionens sångtävling. Jag hoppas på det, men hur som helst – gruppen har röjt väg för jämlikt bemötande av personer med utvecklingsstörning i den mån att en seger redan är uppnådd.

Vår nyhet om avgörandet i vårdreformen är också skriven strax innan tidningen trycktes. I det här skedet är förslaget som grundlagsutskottet fällde i korrigerad form på väg till en andra behandling i grundlagsutskottet. Läget kan alltså under behandlingen ha förändrats sedan vår nyhet. I aprilnumret berättar vi om man lyckades nå ett avgörande under den nuvarande riksdagens session.

I det här numret avslutar vi artikelserien om motion Nyt liikkumaan av Maarit Mäkinen. Serien inleddes för två år sedan och vi startade utan någon press liggande på rygg på soffan. I serien publicerades 44 sidor instruktioner och uppmuntaran att fundera över och höja vår egen kondition. Instruktionerna var konkreta och en stor del testades av vår redaktion vid korrekturläsningen av texterna. Jag kommer inte på någon motionsform, tillgänglig för en genomsnittlig motionär, som inte har behandlats i serien. Smittade motionsglädjen och inspirationen? Hittade du någon ny gren vid sidan av de gamla bekanta som du kan ägna dig åt? Det hoppas vi! ■

På väg mot en hårdare arbetsvärld?

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

Förhandlingarna om att förnya avtals- och förhandlingssystemet strandade på de tydliga skillnaderna i synsätt mellan arbetstagar- och arbetsgivarsidan. SuPers ordförande Silja Paavola är rädd för att de anställda på arbetsplatserna nu färdas mot allt svårare tider.

Arbetsfredsförhandlingarna mellan arbetsgivare och löntagare avbröts i mitten av februari när väggen kom emot. Parterna hittade inte någon gemensam melodi: löntagarna ville påverka orsakerna bakom arbetskonfliktsåtgärderna redan på förhand. Arbetsgivarsidan koncentrerade sig på att kraftigt höja strejkböterna.

– Vi superiter var tillsammans med de andra ute efter ett avtal med vilket alla slags utmarscher kan undvikas. Vi ville förhandla på lokalnivå redan innan arbetsgivaren börjar planera exempelvis utlokalisering eller stängning av hela arbetsplatsen, säger Silja Paavola.

– Det är alltså fråga om att förbättra samarbetsförfarandena. Det här uppfattade arbetsgivarsidan som att fackföreningsrörelsen inte riktigt visste vad det hela handlade om. Visst är vi medvetna om situationen, men vi vill bara åstadkomma förnuftiga förhandlingar innan konflikterna skärps lokalt så att människorna inte har några andra medel att uttrycka sin åsikt med än att till exempel marschera ut från arbetsplatsen.

Enligt Paavola vill arbetsgivaren inte ha sådana förhandlingar.

– Eller så ser det i varje fall ut. Det här var ganska överraskande för oss, för ingen vill ju ha olagliga strejker eller annat motsvarande.

RELATIONERNA FUNGERAR

Enligt Paavola råder det lyckligtvis inte pattläge på arbetsmarknaden.

– Parterna kommunicerar utan större problem. Förhandlingarna har enligt alla förts i god anda.

– Frågan är hur hård vi vill att den värld vi lever i ska vara. Nu vill man tydligt visa arbetstagaren var skåpet ska stå och understryka arbetsgivarens heltäckande rätt att leda och övervaka. Så att om denna rätt inte respekteras kan böter på tusentals euro smälla till.

– Jag säger än en gång att ingen vill ha olagliga strejker, utan man vill komma till förhandlingsbordet innan människorna beslutar att inleda en olaglig strejk. En strejk är arbetstagarens sista sätt att bli hörd av arbetsgivarsidan. Det verkade som om arbetsgivarsidan inte ville höra på det örat.

– Allt det här vittnar om att vi är på väg mot en riktigt hård arbetsvärld. Ännu hårdare än vad den nu är. ■



Sote-lagförslaget modifierades

DE STORA SAMKOMMUNERNA TAR VÅRDEN PÅ SITT ANSVAR

TEXT MINNA LYHTY

Grundlagsutskottet fällde regeringens proposition om en social- och hälsovårdslag som antidemokratisk i februari. Social- och hälsovårdsutskottet fick till uppgift att modifiera lagpropositionen i enlighet med grundlagen. Enligt den nya lagpropositionen bär de stora samkommunerna ansvaret för social- och hälsovården.

Social- och hälsovårdsutskottet svarade ihop ett nytt lagförslag med en brådskande tidtabell. Som en lösning föreslås en samkommunsmodell på en nivå. Nitton samkommuner ska ha ansvaret för ordnande och producerande av social- och hälsovårdstjänsterna.

– Om förslaget godkänns får vi all social- och hälsovårdsservice under samma beslutsfattare, vilket är en fungerande lösning. Samkommunsmodellen på en nivå är också bra för de anställda, för en stor samkommun är en trygg och solid arbetsgivare. AKTA kvarstår som kollektivavtal, säger Supers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

En stor fråga i det här skedet är hur finansieringen ska ordnas. Enligt Salo är den bästa finansieringslösningen en social- och hälsovårdsskatt, som tryggar kvaliteten på servicen och de anställdas ställning. Samkommunerna bör ges beskattningsrätt.

Enligt Salo är det nödvändigt att komma vidare med vårdreformen. Idag har en stor del av kommunerna svårigheter med att bekosta social- och hälsovården.

Det nya lagförslaget gavs till grundlagsutskottet för behandling den 25 februari. Grundlagsutskottet hör exper-

ter innan det ger ett nytt utlåtande. Utskottet bedömer om det nya lagförslaget följer grundlagen, om demokratiprinciperna iakttas i modellen och om finansieringssystemet har modifierats så att inte skatteprocenten i de enskilda kommunerna stiger orimligt.

– Vi får se om lagen kan genomföras före valet i normal lagstiftningsordning.

DET URSPRUNGLIGA LAGFÖRSLAGET FÄLLEDES

Enligt grundlagsutskottet måste det ursprungliga lagförslaget ändras betydligt, eftersom det som sådant hade brutit mot grundlagen. Det krävdes stora ändringar i den förvaltningsmodell och finansieringsmodell som lagförslaget innehöll. Ifall det ursprungliga lagförslaget hade genomförts skulle beslutsrätten i fråga om social- och hälsovårdsservicen ha överförts från kommunerna på fem vårdområden. För serviceproduktionen hade nitton samkommuner ansvaret, till vilka varje kommun skulle ha hört.

Enligt grundlagsutskottet var vårdområdena alltför stora för att den kommunala demokratin skulle ha fungerat. Risken fanns att kommuninvånarnas röst inte skulle nå fram till beslutsfattandet i ett vårdområde.

Grundlagsutskottet fällde också finansieringsmodellen i det ursprungliga lagförslaget. Enligt lagförslaget skulle kommunerna finansiera vårdtjänsterna genom en avgift baserad på invånarantalet. I avgiften skulle behovsfaktorer beaktas, såsom sjukfrekvensen och invånarnas åldersstruktur. Dessutom skulle staten finansiera verksamhe-

ten med statsandelar.

Grundlagsutskottet ansåg att finansieringsmodellen var ohållbar för kommunerna och stred mot grundlagen. En del av kommunerna skulle bli tvungna att höja kommunalskatten betydligt. Skillnaderna i skatteprocent mellan kommunerna skulle bli alltför stor.

NYTT LAGFÖRSLAG

Grundlagsutskottet definierade inte entydigt hurdana ändringar man bör göra i lagförslaget för att de ska kunna behandlas i normal lagstiftningsordning. I utlåtandet konstaterades emellertid att det är möjligt att på vissa villkor överföra kommunernas uppgifter på större självstyrelseområden. Områdena bör ha beskattningsrätt och beslutsfattare som valts genom direkta val för att demokratin ska förverkligas.

I utlåtandet nämndes också att en samkommunsmodell på en nivå kunde vara möjlig. Samkommunerna bör vara så stora att representativ demokrati kan förverkligas i dem. Grundlagsutskottet ansåg inte heller att det är ett omöjligt alternativ att ansvaret för ordnande av social- och hälsovården överförs på staten.

Grundlagsutskottet krävde en ny beredning av förvaltnings- och finansieringsmodellen. Det ska också finnas en heltäckande bedömning av de ekonomiska konsekvenserna.

Den strama tidtabellen är en utmaning. Riksdagen bör godkänna det nya lagförslaget senast den 14 mars, då den sammanträder för sista gången före valpausen. ■

Utredningsprojektet fick en ram under förbundens möte

TEXT HENRIKKA HAKKALA

Arbetet för en ny centralorganisation fortsatte den 12 februari, när de 44 förbund som ska inleda utredningsarbetet samlades i Helsingfors för att besluta om hur utredningsarbetet ska organiseras samt om dess tidtabell och ekonomi. SuPers Silja Paavola, som är invald i styrgruppen, säger att gruppens första uppgift är att välja en oberoende och objektiv projektchef. Valet ska göras under vårens lopp.

– Projektchefen ska absolut vara en sådan person som ser både de goda och de dåliga sidorna i den nya centralorganisationen.

Silja Paavola understryker att projektchefen för utredningsarbetet ska se värdet i centralorganisationen med dess

heterogena medlemmar.

– Även om Akava har ställt sig utanför utredningsarbetet ser det ut som om det skulle finnas två centralorganisationer också i framtiden, här uppkommer ingen tudelning mellan centralorganisationerna för arbetare och högt utbildade. Man behöver inte vara någon stor matematiker för att inse att det i den nya centralorganisationen med 1 700 000 medlemmar också kommer att finnas en hel del högt utbildade, konstaterar Paavola.

På ärendelistan för våren finns också beslut om den nya centralorganisationens strategi och fastslående av basuppgifterna. Den nya centralorganisationens konstituerande möte torde bli i juni 2016 och verksamheten kan enligt

den preliminära planen i praktiken inledas i början av 2017.

Silja Paavola vill i sitt arbete i styrgruppen säkerställa att den offentliga servicens verksamhetsideal inte grumlans när utredningsarbetet framskrider.

– I den nya stora centralorganisationen kommer den offentliga servicen inte att stöda exportindustrins mål, utan de kommer att vara element som balanserar varandra.

Utredningsarbetet med den nya centralorganisationen förändrar redan i sig själv det landskap där vi verkar.

– Situationen kommer knappast att återgå till det gamla när vi nu på ett nytt sätt ser över hur de anställdas sak kan föras framåt, säger Paavola. ■



SUPER

SuPers svenska studiedagar 7.–8.5.2015, Tropiclandia, Vasa

Förändringar möjliga

Kom med på studiedagarna, bekanta dig med andra vårdare samt bygg upp nätverk! Intressanta ämnen som berör oss alla idag och i framtiden.

PROGRAM

Torsdag 7.5.2015

- Anmälan och kaffe
- Öppningsord
- Aktuellt inom social- och hälsovården – egenkontroll
- Tillräckligt bra vård – vem bestämmer om det?
- Att förstärka patientens självbestämmerätt
- Lunch
- Erfarenhetexpert
- Kaffe
- La Carita stiftelsens prisutdelning – diplom
- Bemötande av minnesjuk – att öka trygghetskänsla
- Humorgruppen Kaj

Fredag 8.5.2015

- Terminalvård och lindring av smärta
- Kinestetik – välbefinnande i vårdrelation
- Lunch
- Barndagvård
- Hur kan man behandla stress?
- Avslutning

DELTAGARAVGIFTERNA

	Medlemmar	Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	Icke medlemmar
2 dagar	220 €	140 €	270 €
1 dag	150 €	100 €	200 €

Deltagaravgiften innehåller föreläsningarna, materialer samt lunch och kaffe (moms 0%).

Om arbetsgivaren betalar avgiften, klargör exakt faktureringsadress och meddela den i samband med anmälan. Studerande och arbetslösa måste förbereda sig att visa ett intyg vid anmälan.

ANMÄLNING

Du kann fylla i och skicka blanketten via nätet <https://my.surveypal.com/2015studiedagar>
Anmälningsblanketten finns på SuPers svenska nätsidor www.superliitto.fi/pa-svenska

Den sista anmälningsdagen är den 9 mars 2015.

Anmälningen är bindande. En skild bekräftelse på anmälan skickas ej. Fakturan skickas till den faktureringsadress som uppgivits.

Tilläggsinformation: kera@superliitto.fi