

3 / 2016



SuPerin opintopäivät:

*Kivun hoitoa,
haastavaa
käytöstä ja
kehon kieltä*

Lähihoitajat

SOSIAALIHUOLLON
AMMATTIREKISTERIIN

Tuberkuloosi

VOI YHÄ TARTTUA
HOITOTYÖSSÄ

SuPer tarjoaa

TUKEA MYÖS
YRITTÄJÄJÄSENILLE

Onnistunut

SAATTOHOITO
VAATII ERITYIS-
OSAAMISTA



LAMINOITU LISTA AUTTAA SALLA FORSBERG-PITKÄSTÄ



46 Saattohoito voi olla hyvää tai huonoa.



28

Sanna Honkala on hoitaja, joka ryhtyi yksityisyrittäjäksi.



60 Diakoniaopiston lähihoitajaopiskelijat kävivät työharjoittelussa Somaliassa.



23

Suomalainen menee lääkäriin vasta erittäin hyvästä syystä. Joskus ei sittenkään.

maaliskuu

- 3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 Kaatuuko sote? 7 Iäkkäiden alkoholinkäyttö yleistynyt 8 Uusi keskusjärjestö loppusuoralla 9 Sosiaalihuollon henkilöstö rekisteriin 10 Syntykö yhteiskuntasopimus? 11 Muuttuuko lähihoitajan työnkuva? 12 Maaliskuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Makkarakieito 16 Simo Pulkisen työpäivä 21 Tuberkuloosi voi tarttua työssä 22 Sama ammatti, eri työ 24 Onko lääkäriä aikaa keskustella? 28 SuPer auttaa myös yrittäjäjäseniään 30 Päiväkotit vanhuksille Lieksassa 33 Kuusi faktaa zikaviruksesta 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Liittokokous 2016 36 Tablettien murskaaminen 38 Kooste SuPerin ammatillisilta opintopäiviltä 44 Huomataanko vanhuksen suru? 46 Osaatko saattaa? 48 Pieniä iloja 49 Turvapaikanhakijan työllistämisestä 50 Hyvä hoitaja on rauhallinen 51 Palasia sieltä täältä **KANNESSA** 52 Meidän juttu: laminointi Helsingistä 54 Lukijalta 55 Voiko lisätyöstä kieltäytyä? 56 Edunvalvontayksikkö: SuPerin oikeusapu 58 Superristikko 59 Paras juttu 60 Lähihoitajaopiskelijat Somaliassa 64 Jäsenyksikön palvelukortti 65 Työttömyyskassa tiedottaa 71 Kuulumisia 74 Luonnossa 75 P.S. Hollolasta

SUPER

63. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177
Elina Kujala, ma. 09 2727 9219
Sonja Kähkönen perhevapaalla
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Katja Aho, Silja Kiehelä,
Piia Nurhonen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Salla Forsberg-Pitkäsen
kuvasi Jukka Järvelä

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

92 500

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



SURUSTA JA SAATTOHOIDOSTA

Palliativisen lääketieteen erikoislääkäri Eero Vuorinen puhuu painavia sanoja saattohoidosta. Hänen mukaansa saattohoito on Suomessa kehittynyt merkittävästi viimeisten kymmenen vuoden aikana, mutta edelleen olemme muita Pohjoismaita jäljessä tässä asiassa. Vuorisen mukaan ongelma on siinä, että saattohoitoa ei ole integroitu julkiseen terveydenhoitoomme. Koulutus antaa perusosaamisen myös saattohoitoon, mutta lisätietoa kaivataan etenkin kuolevan henkisten, hengellisten ja psykososiaalisten asioiden käsittelyyn. Tärkeää viimeisten vaiheiden hyvän elämän saavuttamiseksi olisi tehdä hoitolinjaukset ajoissa. Tulisi myös tunnistaa kuoleman läheisyys ja hyväksyä se. Kuhmon Hoitokoti Honkalinnassa saattohoitoa on kehitetty. Lehden artikkelissa ja sähköisestä lehdestä avautuvalla videolla Honkalinnan hoitajat pohtivat, mistä hyvä saattohoitotyö koostuu.

Hoitajan erityisosaamista tarvitaan elämän kannattelemiseen jo silloin, kun vanheneminen väistämättä tuo mukanaan luopumista ja sopeutumista muutoksiin. Toisille vanhuus merkitsee sarjaa kielteisiä menetyksiä ja toisille taas henkistä kypsymistä, toteaa psykoterapeutti Soili Poijula. Hän toivoo vanhusten hoitajilta läsnäoloa, myötätuntoa ja aktiivista vuorovaikutusta – kuullun sanoittamista ja toivon luomista. Vanhukseen surua käsittelevässä jutussamme on esillä myös läheisen kuoleman tai sairauden aiheuttaman surun kohtaaminen sekä vanhusten psykoterapiapalvelujen kasvava tarve.

SuPer-lehti tapasi ison joukon lukijoitaan Tampereella pidetyillä opin-
topäivillä. Etsimme vinkkejä hyvistä paikallisista käytännöistä *Meidän juttu* -sarjaamme ja niitä kertyikin kymmeniä. Kiitos kaikista, läh-
demme toteuttamaan antamianne vinkkejä jo seuraavissa nume-
roissa. Tällä kertaa *Meidän juttu* on kansiaiheeksikin valittu
helsinkiläisen päiväkotit Tuulimyllyn laminoitu, päivän ta-
pattumat kertova infolista.

Mukavia lukuhetkiä! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

MAALISKUU

- | | |
|------------|--|
| 9.3. | SuPer-Opojen alueellinen kehittämispäivä, Helsinki, SuPer |
| 9.–10.3. | Aktiivinen ammattiosasto I, Vantaa, SuPer |
| 12.–13.3. | Yhdistyksen taloudenhoidon perusteet, Helsinki, TJS-Opintokeskus |
| 15.3. | Pohjois-Suomen Vanhustyö 2016, Oulu |
| 16.3. | Ikääntyvien päihdetyö, Hyvinkää, SuPer |
| 16.3. | SuPer-Opojen alueellinen kehittämispäivä, Kuopio, SuPer |
| 17.–18.3. | Pätevä Puheenjohtaja I, Helsinki, SuPer |
| 30.3. | Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer |
| 31.3.–1.4. | Osaava sihteeri, Helsinki, SuPer |

HUHTIKUU

- | | |
|-----------|--|
| 8.–10.4. | SuPer-Nuoret Laineilla VIII, Helsinki, SuPer |
| 13.4. | Ikääntyvien päihdetyö, Vantaa, SuPer |
| 14.4. | Onnistunut kokous, Helsinki, SuPer |
| 15.–17.4. | Lapsimessut, Helsinki |
| 19.–20.4. | Toimiva jäsenrekisteri, Helsinki, SuPer |
| 21.–22.4. | Svenska studiedagar, Åbo, SuPer |



Työmarkkinaratkaisun avaimet ovat paikallisen sopimisen kehittämisessä

STTK arvioi, että työmarkkinaneuvotteluissa on lähiviikkoina ratkaisun paikat. Järjestön hallitus kuitenkin painottaa, että kokonaisuuden kannalta on keskeistä se, miten paikallisen sopimisen edistämistä koskevat neuvottelut etenevät.

– STTK:n lähtökohta on, että paikallista sopimista kehitetään jatkossakin työ- ja virkaehtosopimusten kautta. Maan hallituksen linjaus on tässä mielessä hyvä, puheenjohtaja Antti Palola tiivistää.

Palola korostaa, että vaikka paikallista sopimista ja työmarkkinaratkaisua on neuvoteltu eri pöydissä, asiat liittyvät kiinteästi toisiinsa.

– Tulevaisuuden työmarkkinoilla tarvitaan nykyistä enemmän paikallista sopimista. Ei ole yhdentekevää, miten sitä kehitetään. Sopimisen sisältöjen on tultava työ- ja virkaehtosopimuksista. Lainsäädännön kautta tapahtuva, työ- ja virkaehtosopimukset ohittava sopiminen mielletäisiin pakoksi ja uhaksi sielläkin, missä se on jo arkea ja missä sopimisen kulttuuri toimii.

STTK teetti helmikuun alussa Taloustutkimuksella tutkimuksen, joka muun muassa osoittaa, että yrityksillä on valmius vahvistaa henkilöstön edustajan asemaa paikallisen sopimisen

edistämiseksi. Yritykset ovat myös paikallisesti sopien valmiita maksamaan henkilöstölle enemmän palkkaa tai tulospalkkiota, jos yrityksen tulos kohe-

nee.

– Nämä ovat rohkaisevia viestejä ja osoittavat, että paikallista sopimista on mahdollista kehittää yhteisymmärryksessä palkansaajien ja työnantajien välillä sopimusjärjestelmää kunnioittaen, Palola sanoo.

TAVOITTEENA PALKKARATKAISUN JATKAMINEN

STTK tavoittelee laajaa työmarkkinaratkaisua, joka on vaihtoehto hallituksen pakkolakisunnitelmille ja jatkaa voimassa olevaa työllisyys- ja kasvusopimusta vuodella. Tehtävä ei ole helppo, ja kaikkien osapuolien vastaantuloa tarvitaan.

– Kustannuskilpailukykyä vahvistavien toimien lisäksi palkkoista voitaisiin sopia vuodeksi eteenpäin. Samalla pitäisi sopia askelmerkit tulevaisuuden työmarkkinamallin – niin sanotun Suomen mallin – kehittämiseksi, Antti Palola esittää. ■



KATSO AJANKOHTAINEN TILANNE
SUPERIN VERKKOSIVULTA

NYT ON AIKA

- ▶ Äänestää liittokokousedustajien ja edustajiston vaaleissa 16.3. alkaen.
- ▶ Ilmoittautua 3.5. yksityissektorin työsuojelukoulutukseen, joka on tarkoitettu yksityissektorilla työskenteleville työsuojelutehtävissä toimiville superilaisille.
- ▶ Tutustua Lääkehoidon teemapäivään www.laakehoidonpaiva.fi 17.3.
- ▶ Ilmoittautua SuPer-Nuoret Laineilla -koulutukseen 8.–10.4.
- ▶ Kylvää rairuoho ja hakea koivun oksia maljakkoon.

Tärkeintä on meidän työemme

Nyt pyöritellään superilaisia palkansaajia sillä, tulee-ko sote, maakunta, yhteiskuntasopimus – vai mitä tulee? Tuntuu siltä, että päättäjien työnä on pelastaa Suomi. Hienoa, että on huomattu miten tärkeitä me olemme, nyt vain joku asiassa menee pieleen. Vanha sanonta *työmies on palkkansa ansainnut*, on ikään kuin unohdettu tässä keskustelussa. Superilaiset tekevät ihmisille hyvää työnsä kautta ja sen hyvän on maan hallitus kansalaisille luvannut. Tästä päästäänkin peruskysymykseen, mikä on meidän työssämme ensiarvoista. Vastaus on juuri hyvän tuottaminen toiselle. Superilaiset ovat hoitajia sosiaali- ja terveysalalla. Tämä työ on monipuolista ja ammattitaitoa vaativaa, ja sitä tehdään lämmöllä ja sydämellä.

On paljon työpaikkoja, joissa asiat ovat tosi hyvin. Työtä kehitetään, jolloin sekä hoidettavat että työntekijät voivat hyvin. Toisaalta on myös paikkoja, joissa kaikki ei ole ollenkaan hyvin. Työn tulos on heikkotasoisia johtuen henkilöstömäärästä tai huonosta hoitokulttuurista. Huono hoitokulttuuri ei ole henkilöstömäärään sidottua, vaan se on seuraus siitä, että kukaan ei ole puuttunut asioihin, jotka ovat vääriä. Huono hoitokulttuuri syntyy hitaasti mutta tarttuu kuin terva. Siihen pitää tarttua heti. Osaava ja riittävän voimakas työntekijä kykenee nostamaan asian esille, mutta montako sellaista meillä on? Kuinka moni esimies tai työyhteisö antaa sellaiselle tilaa? Nämä ovat kiipeitä kysymyksiä ja siksi usein vaiettuja. Luulen, että moni superilainen, joka on jo pidempään ollut työelämässä, on törmännyt tähän asiaan jossain vaiheessa uraansa.

Lähihoitajan lupauksessa sanotaan *”...Lupa noudattaa ammattieettisiä periaatteita ja salassapitovelvollisuutta,*

kehittää ammattitaitoaan sekä edistää omaa ja työyhteisönsä työhyvinvointia...”

Eli kun epäkohdan nostaa esille, se itse asiassa edistää kaikkien työhyvinvointia. Silloin on nostettu esiin myös eettiset periaatteet kuten ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus. Näillä eväillä on hyvä jatkaa ja nostaa kissa pöydälle.

Jottei jäisi sellaista käsitystä, että hyviä ja hienoja työyhteisöjä ja työpaikkoja olisi vähän, niin ei, näitä hyviä on enemmistö. Mutta yksikin huono on liikaa. Meillä oli helmikuun puolivälissä SuPerin ammatilliset opintopäivät, joilta monet superilaiset olivat hakemassa ammatillista lisäoppia. Opi olikin todella hyvää ja monipuolista, kuten aina ennenkin. Opintopäivillä myös palkittiin hyviä hoitopaikkoja hyvästä hoidosta ja siitä, miten hoitoa oli kehitetty. Nämä ovat aina hienoja asioita ja näistä saamme olla ylpeitä.

Moni osallistuja toi kuitenkin ilmi miten huolissaan ja suruissaan he olivat oman työnsä laadusta ja omasta jaksamisestaan. Monelle oli tuttua, että asiakkaan, potilaan tai lapsen kanssa vietettävä aika oli aivan liian vähäistä, jotta oikea hoito, kuntoutus ja kasvatus olisi mahdollista. Näissä tapauksissa oli aina syynä liian pieni henkilöstömäärä tai se, että työnkuva oli hajautettu myös tukitöihin: oli siivousta, pyykinpesua, ruoanlaittoa, kurahousujen pesua ynnä muuta. Eli työemme kohde, asiakas ja ihminen, oli jäänyt toissijaiseksi.

Meillä on omavalvonta ja AVI, kunnilla tarkastuslautakunnat, mutta mitä se auttaa, jos kukaan ei kykene parantamaan tilannetta. Juuri siksi on oltava oma liitto SuPer, joka uskoo työntekijöitään, joilla on ammattitaitoa ja ammatti-identiteettiä ja jotka antavat osaavaa hoitoa lämmöllä ja sydämellä. Liitossa uskotaan, kun he sanovat, että

me emme kykene tekemään parasta mahdollista, kun meitä on liian vähän. Sillä mikään muu ei ole tärkeämpää hoitajan työssä kuin lupaus: *”Lupa pitää huolta apua tarvitsevista, ehkäistä syrjäytymistä, lievittää inhimillistä kärsimystä elämän alusta kuolemaan saakka.”* Tähän tarvitaan ammattiin koulutettua hoitohenkilöstöä.

Oikeastaan – eihän liittoa olisi, jollei olisi niin hyviä jäseniä. ■

T. Silja



Sote-mallin vaihtoviikot edessä?

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo ennustaa, että nyt esillä oleva sote-malli tulee kaatumaan.

SuPer antoi tammikuussa lausunnon maan hallituksen linjauksista, jotka koskivat itsehallintoalueiden ja kuntien tehtävien jakoa sekä hallituksen alue- ja rahoituslinjauksia. Lausunto oli yksi 502 kannanotosta, joita kunnat, kuntayhtymät ja muut keskeiset toimijat olivat määräraikaan mennessä antaneet sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtiovarainministeriön pyynnöstä.

Lausunnonantajia mietitytti erityisesti rakenne, jossa maakuntia on 18 ja sosiaali- ja terveyspalvelut toteutetaan 15 alueen kokonaisuuksina, joten kolme maakuntaa järjestää palvelunsa yhteistyössä naapurimaakunnan kanssa.

Osa vastaajista kannatti pienten maakuntien yhteistyötä palvelujen toteuttamisessa niiden taloudellisen kantokyvyn rajallisuuden takia. Osa lausunnonantajista kuitenkin toivoi suurempia maakuntia, jotka vastaisivat kaikista palveluistaan. Useat kunnat pitivät lausunnoissaan selkeimpänä ratkaisuna sitä, että kaikilla alueilla olisi samat tehtävät.

MITKÄ OVAT OIKEAT NUMEROT?

– Sote-uudistuksessa on tullut tutuksi numerosarja: 5, 12, 15 ja 18. Valtiovallan päättäjillä on nyt edessään tiukka kysymys johon pitää myös löytää oikea vastaus ja selvittää, mitkä ovat ne oikeat voitonumerot, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo sanoo.

Hän jatkaa, että yksi vaihtoehto on jatkaa valitulla tiellä ja kokeilla onnea ja perustuslain venyvyyttä. Toinen vaihtoehto on mallin suurempi korjaus ja askelmerkki- en uudelleen asettelu, mutta siinä tapauksessa jatkotyö ei tule etenemään suunnitellussa aikataulussa.

– Jos valitaan luvuiksi 15 ja 18, niin näitä rasittavat ainakin perustuslain kautta tuleva uhka giljotiinista ja todennäköisesti myös hyvin lyhyt elinikä tai jopa keskenmeno ennen syntymää.

Salon mielestä luvulla 12 saataisiin kaikille omat itsenäiset sote-alueet, mutta 18 maakunnan muuttaminen väkivalloin 12 maakunnan Suomeksi on myös erittäin vaikeaa ja useimpien maakuntien näkökulmasta täysin kuolleenä syntynyt ajatus.

Luvut 5 ja 18 tarjoavat ratkaisuksi viisi nykyisten erva-alueiden pohjalta muodostuvaa sote-aluetta ja 18 maakuntaa. Tässä mallissa joustetaan hieman hallitusohjelman kirjauksista, mutta todennäköisesti saavutettaisiin pitkäikäinen ja kestävä malli niin soteen kuin muihinkin maakunnallisiin tehtäviin. Bonuksena tulisi myös se, että tämä malli ei vaadi kunnilta vastentahtoisia pakkoliitoksia.

– Nyt tämä organisaatiomalli on jo suurissa vaikeuksissa ja vielä tätäkin suuremmat vaikeudet tulevat vastaan rahoituksen ja valinnanvapauden kanssa. Sotessa on myös muistettava se, että siinä on aina kysymys palveluiden turvaamisen lisäksi myös rahasta ja vallasta ja todellista valtaa käyttää se, joka istuu rahasäkin päällä, Salo muistuttaa.

SUPER ON VIIDEN ALUEEN KANNALLA

SuPer on esittänyt omissa lausunnoissaan ja kannanotoissa jo kuuden vuoden ajan sote-mallia, mikä rakentuisi viiden suuren kuntayhtymäpohjaisen alueen varaan.

Valtionosuusjärjestelmää tarvitaan toki jatkossakin tasamaan alueiden välisiä eroja. Viiden alueen osalta soten valtionosuuksia on kuitenkin helppo tarvittaessa tarkastaa hyvinkin nopeasti ja tässä mielessä suuriin väestöpohjiin perustuva alue on sekä turvallinen että ketterä.

SuPerin mallissa turvataan myös toimiva integraatio ja se, että todellinen päätösvalta on niillä, jotka vastaavat palvelujen rahoittamisesta. Julkinen sektori olisi mallissa pääasiallinen palvelujen tuottaja ja yksityinen täydentävässä roolissa.

Jokaiselle viidelle alueelle olisi järkevä rakentaa myös omat tukipalvelu- ja palvelujen hankintayksiköt.

– Nyt esillä oleva maakunta- ja sote-mallin yhdistelmä kohtaa väistämättä viimeistään tämän vuoden lopulla eduskuntakäsittelyssä perustuslaki-nimisen jäävuoren. Onko mallin kehittäjillä rohkeutta kokeilla sitä, kumpi väistyy?

– Jos se jäävuori ei liikahta, niin siinä tapauksessa saatamme joutua toteamaan, että hiekka tiimalasissa loppui ja homma jäi seuraavan eduskunnan käsiin, toteaa kehittämisjohtaja Jussi Salo. ■

**SOTESSA ON MYÖS
MUISTETTAVA SE,
ETTÄ SIINÄ ON AINA
KYSYMYS PALVELUIDEN
TURVAAMISEN LISÄKSI
MYÖS RAHASTA JA
VALLASTA.**

Humalaisten vanhusten kaatumiset kuormittavat kotihoitoa ja omaisia

TEKSTI ELINA KUJALA

lääkkäiden ihmisten alkoholin käyttö on piilossa oleva ongelma ja hiljainen epidemia. Vanhusten alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä ongelmia on kotihoitoon näkökulmasta tutkittu hyvin vähän, vaikka juominen on arkipäiväistänyt ja erityisesti naisten alkoholinkäyttö on yleistynyt. Alkoholia käyttävät vanhukset ovat usein monisairaita ja heillä on mielenterveysongelmia. Vanhuksen liiallinen alkoholinkäyttö kuormittaa omaisia ja kiristää perhesuhteita.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tutki vuosina 2014–2015 vanhusten alkoholinkäyttöä kotihoitoon näkökulmasta. Tutkimusta varten haastateltiin 13 kotihoidon työntekijää pääkaupunkiseudulta.

Tutkimus vahvistaa, että iäkkäiden ihmisten runsas juominen johtaa usein kaatumisiin ja tapaturmiin. Alkoholin lisäksi tapaturmien taustalla on monia muitakin syitä, esimerkiksi muistamattomuus, sosiaaliset ongelmat ja lääkitys.

Satunnainen käyttö altistaa yhtä lailla tapaturmille kuin säännöllinen juominen.

Humalassa kaatuilu saattaa aiheuttaa vanhukselle taloudellisia huolia. Turvateknologiasta kertyy mittava lisälasku, jos juopunut vanhus hälyttää jatkuvasti yksityistä palveluntarjoajaa tarkastuskäynnillä. Toisaalta kotihoidon työntekijät kertoivat myös, että vanhus saat-
taa hävetä omaa humalaansa niin, ettei kehtaa hälyttää itselleen apua, vaikka si-

tä todella tarvitsisikin.

Iäkkäiden asiakkaiden liikajuominen on ilmiö, joka näkyy kotihoitajien arjessa. Koulutusta ja ohjeita kaivattaisiin lisää. Kotihoidon tiimeissä on luotu yhteisiä pelisääntöjä, esimerkiksi parityöskentely, helpottamaan päihderiippuvaisten vanhusten luona käymistä.

Riippuvuuden hoitoon keskittyneissä ohjelmissa ei ole varauduttu kohtaamaan korkeaan ikään liittyviä asioita kuten muistisairauksia, liikkumiskyvyn heikentymistä, leskeytymistä tai saattohoitoa. Alkoholia käyttävät vanhukset ovat taustaltaan ja elämäntilanteiltaan erilaisia, ja se pitäisi huomioida myös päihdepalveluissa.

Tuoreimman tilaston mukaan suomalainen juo 8,8 litraa sataprosenttista alkoholia vuodessa. Mietojen viinin ja mallasjuomien osuus on noussut, väkevien laske-
nut. Suomalainen kokonaiskulutus on eurooppalaista keskitasoa.

Alkoholipolitiikka ja juomisen kulttuuri puhuttavat suomalaisia, kun sosiaali- ja terveysministeriössä valmistellaan

nyt alkoholilain kokonaisuudistusta. Lakiuudistuksen tavoitteena on keventää ja poistaa sellaista säännöstelyä, joka alkoholin myynnin kannalta on turhaa. Kansanterveys ja kaupan näkökulma ovat kuitenkin monessa asiassa ristiriidassa keskenään, joten odotettavissa on kiivasta keskustelua puolesta ja vastaan.

Hallitus antanee lakiehdotuksen eduskunnan käsittelyyn kevälistuntokaudella. Uusi alkoholilaki tulisi voimaan ensi vuoden alusta. ■



Työolobarometri: Palkansaajien työkyky on edelleen hyvä

Noin 90 prosentilla palkansaajista on erittäin hyvä tai melko hyvä työkyky. Tieto selviää vuoden 2015 työolobarometrin ennakkotiedoista, jotka työ- ja elinkeinoministeriö on julkaissut. Työntekijöiden arviot työkyvystään ovat pitkällä aikavälillä kohentuneet. Toisaalta arviot työllisyytilanteen muuttumisesta huonompaan suuntaan ovat olleet valitsevia jo viisi peräkkäistä vuotta. Myös kiire rasittaa työntekijöitä. Vuonna 2015 noin puolet palkansaajista kertoi, että omalla työpaikalla oli vuoden aikana järjestetty tehtäviä uudelleen tai otettu käyttöön uusia työmenetelmiä tai tietojärjestelmiä. Barometrissä kysyttiin nyt ensimmäistä kertaa, riittääkö työssä aikaa uusien ideoiden kehittämiseen ja soveltamiseen. Noin 40 prosenttia vastaajista koki, että ideoimiseen löytyy työssä aikaa usein tai melko usein. Silloin tällöin aikaa löytyi 35 prosentilla. Viidenneksellä aikaa riitti vain harvoin.

Kaikille yhteinen Lääkehoidon päivä maaliskuussa

Lääkehoidon teemapäivää vietetään torstaina 17. maaliskuuta. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä, joka toteutetaan paikallisesti eri puolilla Suomea ja järjestetään vuosittain. Päivän teemana on lääkehoidon kokonaisuuden hallinta ja lääkitysturvallisuus. Lääkehoidon päivänä järjestetään yleisöluentoja ja tapahtumia eri puolilla Suomea muun muassa apteekeissa ja terveyskeskuksissa.



INGIMAGE

Uuden keskusjärjestön selvitystyö loppusuoralla

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Uuden keskusjärjestön selvitystyössä otettiin merkittävä askel eteenpäin hankkeen ohjausryhmän työkokouksessa helmikuun puolivälissä Majvikissä Kirkkonummella. Puheenjohtaja Silja Paavola on tyytyväinen keskustelujen tulokseen.

– Ohjausryhmässä päästiin yhteisymmärrykseen siitä, että uuden keskusjärjestön pitää olla kaikkien jäsentensä keskusjärjestö. Liittojen osallisuus on olennaisen tärkeää.

Keskusteluissa keskeiseen rooliin nousi yhteiskunnan ja työmarkkinoiden voimakas turbulenssi. Työnantajien EK ja valtiovalta ovat esittäneet monia jopa lakitason heikennyksiä palkansaajien neuvotteluasemaan. Selvityshankkeen ohjausryhmän yhteinen näkemys on, että kahden keskusjärjestön malli olisi järkevä tässä koko Suomessa kriittisessä tilanteessa.

– Laajasti työntekijäpuolen liitot edustava keskusjärjestö voisi parhaiten tasata voimasuhteita ja tuoda lisää vääntövipua työmarkkinaneuvotteluihin, Paavola toteaa.

Selvitystyön jatkon askelmerkit on nyt asetettu. Ohjausryhmällä on yhteinen näkemys uuden keskusjärjestön hallintomallista, säännöistä ja järjestelmästä, jonka mukaan päätökset tehdään ja organisaatiota johdetaan. Myös siitä ollaan yksimielisiä, millainen taoudellinen pohja ja jäsenmaksut uudella keskusjärjestöllä tulee olla, mitä sen toiminnassa painotetaan sekä miten työt jaetaan liittojen ja uuden keskusjärjestön välillä.

KESKUSJÄRJESTÖSTÄ LIITTOJEN TUKIJA

Uusi keskusjärjestö tulisi edustamaan sekä palkansaajia että itsensä työllistäjiä. Puheenjohtaja Paavola näkee tämän viisaina varautumisena työmarkkinoiden jatkuvaan murrokseen. Uudelle keskusjärjestölle kaavailtu rooli rajautuisi kuitenkin nimenomaan jäsenliittojen tukijaksi ylätasolla.

Liittojen substanssiosaamisen alueille sen enempää kotimaassa kuin kansainvälisestikään uusi keskusjärjestö ei ole astumassa. Sen on tarkoitus tehdä kaikkia jäseniään hyödyt-

tävää yhteistyö- ja palvelutoimintaa. Keskusjärjestö ei myöskään ole yhdenkään poliittisen puolueen jatke vaan kaikkien palkansaajien edunvalvoja.

– On hyvä muistaa se, että yksikään SuPerin jäsen ei kuulu keskusjärjestöön vaan omaan ammattiosastoonsa ja liittoonsa. Liitto puolestaan kuuluu keskusjärjestöön. Siksi SuPer pysyy aina superilaisten näköisenä ja uusi keskusjärjestö tulee tukemaan meitä, ei toisin päin.

Tärkeä periaatteellinen linjaus tehtiin myös siitä, että jokaisen jäsenliiton pitää saada edustus uuden keskusjärjestön hallintoon. Myös yleisvarajäsenille on tarkoitus antaa läsnäolo- ja puheoikeus kokouksissa.

– Tämän yhteisymmärryksen löytyminen on hienosti saavutettu lopputulos. On ymmärrettävää, että aivan eri kokoluokkien liittojen välillä tarvittiin neuvottelua. Uuden synnyttäminen ei ole koskaan kivutonta, mutta nyt selvitystyössä on nähtävillä paljon positiivista.

LIITTOJEN HALLINNOT PÄÄTTÄVÄT

Seuraava tärkeä tapaaminen oli 2. maaliskuuta pidettävä liittojen kokous. Siellä puheenjohtajat kävivät läpi viimeisetkin avoimet kysymykset. Kokouksen jälkeen selvitystyön aikana kaavailtu uuden keskusjärjestön rakenne ja toiminta alistetaan liittojen edustajistojen ja valtuustojen päätökselle.

– Nyt näyttää siltä, että selvitystyössä päästään loppuun ja saadaan hallinnoille kunnon dokumentit tarkasteltavaksi, Paavola toteaa.

SuPerissa päätöksen uuteen keskusjärjestöön liittymisestä tekee jäsenten tärkein edunvalvoja eli edustajisto kokouksessaan 27. toukokuuta. Edustajiston jäsenille toimitetaan hyvisä ajoin tutustuttavaksi kaikki tarpeellinen tieto, perustelut ja asiakirjat, jotta he voivat valmistautua tekemään päätöksensä tosiasioihin nojautuen.

– Jos tämä hanke näyttää silloin heistä hankalalta tai vaikealta, niin he päättävät itsenäisesti sen mukaisesti. ■



Siirtymäaikana kaksi rekisteriä?

Lähihoitajat sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteriin

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä tuli voimaan maaliskuun alusta 2016. Lain tarkoituksena on edistää asiakasturvallisuutta sekä sosiaalihuollon asiakkaan oikeutta laadultaan hyvään sosiaalihuoltoon ja hyvään kohteluun. Laissa säädetään myös sosiaalihuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteristä, joka on Terhikin kaltainen.

Rekisteriin merkitään sosiaalihuollon ammattihenkilön nimi, henkilötunnus, kotiosoite, rekisteröintinumero sekä tiedot nimikesuojauksen perusteena olevasta koulutuksesta. Julkiseen tietopalveluun, vastaavasti kuin Julki-

Terhikkiin, tulee tieto nimestä, rekisteröintinumerosta, syntymävuodesta ja ammattipätevyydestä. Rekisteri on Valviralla viimeistään elokuussa 2016.

Niin kauan kuin Suomessa on erilliset rekisterit sosiaali- ja terveydenhuollossa on lähihoitajien rekisteröityttävä Valviran mukaan kahteen eri rekisteriin, jos haluaa toimia sekä terveyden- että sosiaalihuollon puolella. Siirtymäaika on vuoden 2017 loppuun.

SuPer selvittää kaksinkertaista rekisteröitymistä ja siitä aiheutuvia kustannuksia. Seuraa SuPer-lehteä ja sosiaalista mediaa. Tiedotamme asian etene- misestä. ■

Mistä vammaispalveluiden uudistamisessa on kyse?

Sosiaali- ja terveysministeriö jatkaa vammaislainsäädännön uudistamista. Vammaispalvelulaki ja kehitysvammalaki yhdistetään yhdeksi laiksi. Esi- merkiksi vammaisten henkilöiden erityispalveluihin säädettäisiin 75 vuoden iäikäraja.

Neuvotteleva virkamies Jaana Huhta



sosiaali- ja terveysministeriöstä kertoo, että iäkkäitä vammaisia ei olla jättämässä oman onnensa nojaan

– Meillä on jo nyt olemassa sosiaali- huoltolaki ja vanhuspalvelulaki, jotka takaavat sen, että kun vammaisen henkilö täytettyään 75 vuotta siirtyisi pois näiden erityispalveluiden piiristä, hänen palvelutarpeensa selvitetään asian- mukaisesti ja hän saa tämän perusteella palvelut.

Yli 75-vuotiaan vammaisen kuljetus- palvelut järjestetään jatkossa sosiaali- huoltolain mukaan. Kehitysvammaisille lapsille suunnatun kuntouttavan päivähoiton laatu pysyy samana uudis- tuksen myötä.

Vaikka hallitusohjelma velvoittaa etsimään merkittäviä säästöjä kuntien tehtävistä, Jaana Huhtan mukaan vammaislainsäädännön uudistuksessa ei ole kyse puhtaasti säästötoimista. ■

Yksityispuoli ei selvittä työn vaaroja kattavasti

Moni sosiaali- ja terveysalalla toimiva yksityinen työnantaja ei ole selvittänyt työn vaaroja riittävän kattavasti. Asia tuli ilmi Etelä-Suomen aluehallintoviraston tekemillä työsuojelutarkastuksilla. Vuosina 2012–2015 tarkastajat tekivät Etelä-Suomessa lähes 600 tarkastusta yksityisiin sosiaali- ja terveysalan työpaikkoihin. Iso osa tarkastuksista kohdistui sosiaali- huollon laitospalveluihin, kuten vanhusten, vammaisten ja lasten laitoshoidon. Kattava vaarojen selvittäminen ja arviointi oli jopa 23 prosentilla tarkastetuista työpaikoista tekemättä, ja sen takia moni työn vaaratekijä oli jäänyt huomioimatta. Näitä olivat esimerkiksi työpaikan sisäilmaongelmat, ilman apuvälineitä tehtävät raskaat nostot, neulanpistoista ja kompastumisista aiheutuvat tapaturmavaarat tai puutteet kemikaalien turvallisessa käytössä.



Työsuojeluun valtakunnallista puhelinneuvontaa

Aluehallintovirastojen työsuojelun vastualueet ovat aloittaneet valtakunnallisen puhelinneuvonnan. Puhelinneuvonta palvelee asiakkaita ympäri Suomen kaikkina arkipäivinä virka-aikaan kello 8–16.15. Puhelinneuvonnan numero on 0295 016 620. Uuden palvelun tavoitteena on helpottaa työsuojeluviranomaisten tavoitettavuutta sekä edistää valvonnan ja neuvonnan tasalaatuisuutta eri puolilla Suomea. Neuvonta on jaettu neljään aihepiiriin: häirintä, syrjintä ja psykososiaalinen kuormitus, työsuhdeasiat, työympäristöasiat eli fyysisen työturvallisuuteen liittyvät asiat sekä rakennusalan työympäristöasiat.



Syntyykö yhteiskuntasopimus?

TEKSTI MINNA LYHTY

Silja Paavolan mukaan neuvottelut yhteiskuntasopimuksesta ovat haasteelliset, mutta hän toivoo, että ratkaisu saataisiin aikaan.

Työmarkkinakeskusjärjestöt palasivat tammikuussa neuvottelupöytään, jossa yritetään viidettä kertaa saada aikaan yhteiskuntasopimus. Neuvottelut saivat uutta puhtia helmikuussa, kun hallitus linjasi, että työehtojen sopimista siirretään liittotasolta työpaikoille, mutta se tehdään ensisijaisesti työehtosopimusten kautta ja sitä täydennetään lainsäädännöllä.

Paikallista sopimista ja työmarkkinaratkaisua neuvotellaan eri pöydissä, mutta ne liittyvät kiinteästi toisiinsa. Hallituksen linjaus on merkittävä, sillä ilman sitä palkansaajapuoli ei suostuisi allekirjoittamaan yhteiskuntasopimusta. Elinkeinoelämän keskusliitto EK pettyi linjaukseen. Sen toive oli, että paikallista sopimista edistettäisiin juuri lainsäädännöllä.

Hallitus esitti, että paikallisen sopimisen pitää sisältää viisi elementtiä. Järjestäytymättömät työnantajat on saatettava samalle viivalle kuin järjestäytyneet työnantajat. Tämä koskee oikeuksia ja velvollisuuksia. Paikallisesti on pystyttävä sopimaan työajoista sekä palkoista, palkanlisistä ja muista korvauksista. Selviytymislauseke on määriteltävä sellaisia tilanteita varten, jolloin yritys kohtaa erityisen vaikeita haasteita. Henkilöstön edustus ja tiedonsaanti on turvattava yrityksen hallinnossa. Lopullinen päätösvalta paikallisesta sopimisesta tulee olla työpaikoilla.

Yhteiskuntasopimuksella pyritään Suomen tuotta-

vuuden ja kilpailukyvyyn kohentamiseen. Tavoitteena on myös työllisyyden parantaminen. Mikäli sopimusta ei synny, hallituksen valmisteleva kilpailukyypaketti eli pakkolait tulevat voimaan vuoden 2017 alusta. Pakkolait heikentäisivät erityisesti julkisen sektorin matalapalkkaisten naisten työsuhteen ehtoja ja palkkaa. Superilaiset menettäisivät vuosiansioistaan jopa kahdeksan prosenttia.

Pakkolait lyhentäisivät monen hoitajan vuosilomaa. Siihen SuPer ei suostu.

– Lomat ovat meille pyhä asia. Pitkät lomat ovat yhteisesti sovittuja. Kun kunnissa ei ollut varaa nostaa hoitajien palkkoja, annettiin enemmän lomapäiviä, puheenjohtaja Silja Paavola sanoo.

Lomilla on myös perhepoliittinen merkitys.

– Hyvinvointipalvelujen tuottaminen on naisvaltaisen ala. Vaikka kuinka haluaisimme, että olisimme yhteisvastuussa lapsista ja vanhuksista, perheen sisällä vastuu heistä jää useimmiten naisille.

Paavolan mukaan yhteiskuntasopimuksessa pitää olla palkkaratkaisut mukana.

– Välillä näytti siltä, että tulossa on tulopoliittinen kokonaisratkaisu. Yhteiskuntasopimuksen pitää olla sitä laajempi työelämän kokonaispaketti.

Paavola toivoo tasapuolisuutta yhteiskuntasopimukseen.

– Palkansaajia pitää kohdella tasavertaisesti, esimerkiksi arkipyhämuutokset pitää kohdistua kaikille. Teollisuusalan työntekijät eivät voi olla eri asemassa kuin lähi- ja perushoitajat. ■

Muuttuuko lähihoitajan työnkuva hallituksen säästötalkoissa?

TEKSTI ELINA KUJALA

Hallitus tavoittelee 90 miljoonan euron säästöjä tarkistamalla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työnjakoa.

Työnkuvia ja kelpoisuusvaatimuksia alalla halutaan väljentää. Tarkoituksena on, että esimerkiksi sairaanhoitajat voisivat tehdä enemmän lääkäreille nyt kuuluvia tehtäviä, lähihoitajat sairaanhoitajille kuuluvia tehtäviä ja hoiva-avustajat lähihoitajan tehtäviä.

Lähihoitajien osaamista haluttaisiin jatkossa käyttää enemmän myös esimerkiksi tehtävissä, joita nyt tekevät kuntoutuksen ohjaaja, toimintaterapeutti tai fysioterapeutti.

Säästöjä syntyisi, kun tulevaisuudessa kunnissa työskentelisi nykyistä vähemmän hyväpalkkaisia lääkäreitä ja enemmän pienempipalkkaisia sairaanhoitajia, lähihoitajia ja hoiva-avustajia.

KOULUTUSTA VASTAAVA TYÖ

SuPerin toiminnanjohtaja Arja Niittynen sanoo, että tehtäväkuvien väljentämisestä tärkeämpi asia on, että lähihoitajat pääsisivät tekemään omaa koulutustaan vastaavaa työtä.

Hän huomauttaa, että esimerkiksi hoiva-avustajien tulisi työskennellä tu-

kitehtävissä, eikä lähihoitajan osaamisalaan kuuluvia töitä pitäisi siirtää heille.

– Suurin säästö syntyy silloin, kun kaikki osaaminen otetaan käyttöön. Lähihoitajilla on todella hyvä koulutus ja on vahinko, jos se heitetään hukkaan ja heidän osaamisensa jää käyttämättä.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työnkuvien tarkistaminen, oikeudet ja muuntokoulutus nousevat puheenaiheeksi säännöllisin väliajoin.

– On hyvä, että aiheesta puhutaan ja tehtäväkuvia tarkastetaan. Valitettavan usein keskustelussa kuitenkin paneudutaan pääasiassa korkeakoulutettujen kuten lääkärin ja sairaanhoitajien työnkuviin. Kaikkein lähimpänä asiakasta työskentelevät ammattilaiset, kuten lähihoitajat, jäävät julkisessa keskustelussa liian vähälle huomiolle.

Sosiaali- ja terveysministeriö teettää kunnissa selvityksen, kuinka eri ammattiryhmien välistä työnjakoa ja kelpoisuusvaatimuksia olisi järkevintä muuttaa. Säästöjä haetaan lisäksi muun muassa vammaislainsäädännön kokonaisuudistuksella, kaavoitusta ja rakentamista helpottamalla sekä siirtämällä pelastustehtävät kunnilta maakuntiin. Myös kunnan velvollisuutta erilaisten lääkärinlausuntojen ja todistusten antamisesta halutaan rajata. ■

Sairauksiin haetaan tietoa netistä

Lähes puolet suomalaisista hakee tietoa internetistä ennen hakeutumistaan hoitoon vaivan tai sairauden vuoksi.

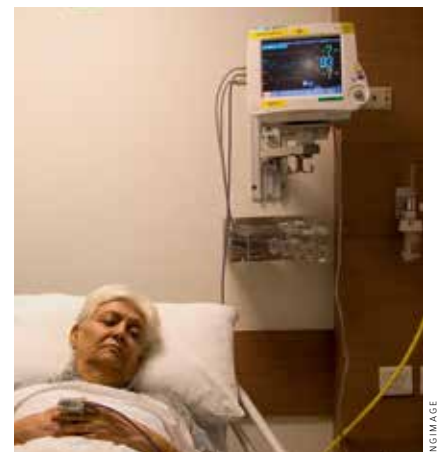
Kolmannes arvostaisi sitä, että asiantuntija voisi arvioida hoidon tarpeen videon välityksellä ennen lääkärin ajanvarausta. Yhtä moni käyttäisi mielellään älypuheliin ladattavaa sovellusta, jossa ajanvarauksen lisäksi olisi hoi-

toon osallistuneiden asiantuntijoiden tiedot, reseptit, läheteet, hoitojen kustannukset ja rokotusaikataulut. Myös puhelimeen ladattavaa Kela-korttia toivotaan.

Tiedot ilmenevät Diacorin teettämästä tutkimuksesta, johon vastasi tuhat 18–75-vuotiaasta suomalaista viime marraskuussa. ■

Ranska laillisti kuolemansairaiden pysyvän nukuttamisen

Ranskan parlamentti on hyväksynyt lain, joka sallii parantumattomasti sairaiden potilaiden pysyvän nukuttamisen. Suomessa käytäntö on lääkärin hyväksymä silloin, kun potilaan tilanne ennen kuolemaa on käynyt sietämättömäksi esimerkiksi kovien kipujen vuoksi. Uusi laki sallii potilaiden pyytää syvää ja jatkuvaa nukutusta vain silloin, kun potilaan kuolema on väistämätön ja lähellä. Lääkärit voivat tällöin myös lopettaa potilaan ruokinnan ja hoidot, jotka pidentäisivät elinikää. Laki koskee myös vegetatiivisessa tilassa olevia potilaita, joiden lähiomaiset antavat luvan nukuttamiseen. Lain tarkoitus on turvata kuolemaa lähestyvien potilaiden oikeus kuolla ilman kovia kipuja ja kärsimystä.



Dialyysihoitoa yhä vanhemmille

Dialyysihoitoa tarvitsevien määrä ei tulevaisuudessa kasva, mutta dialyysissä olevat ovat entistä vanhempia. Vuonna 2035 dialyysissä olevia ennustetaan olevan yli 1900, joista ikääntyneitä on lähes puolet. Suomen munuaistautirekisterin ennusteen mukaan vuonna 2035 dialyysissä olevista yli 75-vuotiaita on 44 prosenttia. Vuoden 2014 lopussa ikääntyneiden osuus oli 26 prosenttia. Munuaisten vaikeaa vajaatoimintaa hoidetaan dialyysillä tai munuaisensiirrolla. Dialyysihoito korvaa osittain omien munuaisten toimintaa.



Liukeneva sensori aivotutkimukseen

Lähitulevaisuudessa aivovammapotilaiden tutkiminen voi merkittävästi helpottua uuden sensorilaitteen ansiosta. Vielä kehitysvaiheessa oleva laite on langaton, ja se liukenee itsestään pois muutaman päivän kuluttua asentamisesta. Tämä voi tulevaisuudessa helpottaa huomattavasti muun muassa aivopaineen mittaamista, sensorin kehittäneet tutkijat uskovat.

DUODECIM

ING IMAGE

Kipuja ei hoideta kunnolla

Suomalaisista 63 prosenttia sinnittelee kipujensa kanssa eikä hakeudu hoitoon. Eniten ongelmia aiheuttavat selkä- ja olkapäävaivat sekä päänsärky. Kipujen syitä lievennetään pääasiassa leppäilemällä ja ibuprofeenilla.

FYSIOS



TIESITKÖ:

Viime vuonna elinsiirto pelasti lähes 400 ihmisen hengen Suomessa.

Kananmuna ei ole sydänriski edes perinnöllisesti alttiille

Kananmunan päivässä tai muita kolesterolipitoisia ruokia syövät eivät sairastu sydänkohtauksiin yhtään tavallista todennäköisemmin. Riskiä ei havaita edes kolesterolin haittoille geneettisesti alttiilla, tuore suomalaistutkimus osoittaa. Nyt julkaistut Itä-Suomen yliopiston tulokset perustuvat runsaan tuhat-
nen 42–60-vuotiaan kuopiolaismiehen 21-vuotiseen seurantaan. Ravinnon kolesterolin ajateltiin ennen nostavan veren kolesterolipitoisuuksia ja sitä kautta myös lisäävän sydänoireita, mutta tutkimustiedon lisääntyessä vaikutus on osoittautunut korkeintaan vähäiseksi.

DUODECIM

Rintasyöpäriski pienenee ruisleivällä

Jos olet pikkutyttönä lastannut lautasellesi hedelmiä, vihanneksia ja ruisleipää, sinulla saattaa olla tulevaisuudessa pienempi riski sairastua rintasyöpään. Uuden yhdysvaltalais-
tutkimuksen mukaan rintasyöpäriski on jopa 24 prosenttia pienempi niillä naisilla, jotka ovat nuorena syöneet kuitupitoista ruokaa. Syöpäriski pieneni tasaisesti mitä enemmän kuitua ja varsinkin hedelmiä ja kasviksia nainen oli syönyt. Rintasyöpään sairastuu noin joka yhdeksäs nainen.

DUODECIM



HELMIKUUN KYSYMYS OLI:

Käytätkö jalkineissasi liukuesteit?

KYLLÄ
30%

- Turha saada liukastumisvammoja, jos voi kätevästi ja helposti ehkäistä.
- Saa kävellä reippaasti ja huolettomasti, kun ei tarvitse pelätä kaatumista.
- Käytän niitä ihan niin yksinkertaisesta syystä, että pelkään kaatumista!

EI
70%

- Kuljen jatkuvasti asiakkaiden luota toiselle ja niiden kanssa ei voi mennä sisätiloihin asuntoihin.
- Luotan tuuriini, etten kaatuisi.
- Toistaiseksi pystyssä pysynyt.
- En vain ikinä muista hankkia niitä. Olisi ne kätevät, kun työmatkat kuljen kävellen.
- Ne on liian vaivalloiset pukea ja riisua.
- Olen muuten varovainen ja käytän sauvoja.
- Valitsen aina keliin sopivat kengät, koska koen, että liukuesteet ovat esimerkiksi kaupassa todella liukkaat ja vaaralliset, vaikka ulkona ne hoitaisivat asiansa.
- Käytän talvijalkineita, joissa on erityisen pitävä kuviointi ja liukkaille soveltuva pohjamateriaali.
- En omista.

MAALISKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 18. MAALISKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIASTARJOTIN. HELMIKUUN SEN VOITTI PAUL KOJO IMATRALTA. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

// Mitään ei silti opittu. Sama tehdään taas."

SAK:N TYÖLLISYYSASIOIDEN PÄÄLLIKKÖ
PIRJO VÄÄNÄNEN 1990-LUVUN LAMAN
JÄLKEISISTÄ POLIITTISISTA VIRHEISTÄ
TATS 1/2016

// Lähtökohtaisesti on oikein hyvä, että meillä on korkea järjestäytymisaste ja vahvat työmarkkinajärjestöt."

VALTIOTIETEEN TOHTORI
SIXTEN KORKMAN
STTK 1/2016

// Moni keliaakikko kertoo, kuinka joskus olisi mukava keskittyä ruokapöydän ääressä aivan muihin asioihin eikä käydä läpi sairaskertomusta."

HEHKUVA-PROJEKTIN PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ
EEVA LAINE
KELIAKIA 1/2016

30 VUOTTA SITTEN



Hurjahko numero. Lehden kuvassa norjalaiset apuhoidajat keskustelivat työnkuvastaan tupa- pakat kädes- sä. Kysymys- laatikossa

pohdittiin, maksetaanko itsemurhaa yrittäneelle sairausajan palkkaa. Vastaus luvattiin seuraavassa lehdes- sä. Tampereen yliopistollisen keskus- sairaalan ensiapupoliklinikalla puo- lestaan esiteltiin pesäpallomailaa, jo- ta piti käyttää työsuojeluvälineenä aggressiivisten potilaiden suuntaan, kun kaivattua sumutinpulloa ei ollut.

"Anomus kiersi virallisissa päätöksentekoelemissä. Tuloksena oli, että sumutinta ei saatu, vaan sen sijaan – pesäpallomaila."

PERUSHOITAJA 3/1986

Leevin lempiruoka on Makkarakeitto

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT SAILA PUURTINEN

Jaana Holopainen on suorittanut lähihoitajan tutkinnon lisäksi suurtalouskokin ja tradenomin tutkinnot. Kokin ja kaupanalan koulutuksista on hyötyä myös lähihoitajan työssä.

Lähihoitaja Jaana Holopainen suosii lähiruokaa, joka on mielellään myös luomua ja terveellistä. Puoliso pitää perheen kalassa ja pienriistassa, ja lähi-tuottajilta saa muun muassa lihaa, hunajaa ja luomuruisleipää. Perheen kahdeksanvuotiaan pojan, Leevin, herkkuruoka on kuitenkin makkarasoppa.

– Ihan perusmakkarasoppa, mutta lisää esimerkiksi parsakaalia ja täysjyväohraa. Tomaattipyreestä saa makua. Joskus lisään pelkästään Koskenlaskija-juustoa.

Jaana kertoo yleensä muuntelevansa ruokaohjeita, joten monesti lopputulos voi olla ihan erilainen kuin suunniteltu. Kokkailu on helppoa, sillä hänen ensimmäinen ammattitutkintonsa oli suurtalouskokki. Kokin töitä hän ei varsinaisesti ole tehnyt, mutta tutkinnosta on ollut hyötyä myös lähihoitajan opinnoissa ja ammatissa.

– Leipomisissa seuran mielelläni trendijuttuja, mutta traditioitakin minulla on. Jouluna leivon kummitytön ja oman pojan kanssa piparit. Haluan, että poikani oppii perinteitä ja leivon meille myös Runebergin torttuja, laskiaispullaa ja vapuksi sitruunamunkkeja.

Jaana on varsinainen kakkutaiturikin ja on loitinnut kummilapsilleen lahjaksi toivekakkuja. Häneltä onnistuvat myös massiiviset kolmiulotteiset kakut.

Nyt 37-vuotias lähihoitaja kuuli peruskoulun ysiluokalla opinto-ohjaajalta, että hän luokkatovereineen on sitä ikäluokkaa, jolla ei ole mahdollisuutta valita työpaikkojaan. Töitä tulee olemaan niukasti tarjolla. Siksi olisi hyvä hankkia enemmän kuin yksi ammatti. Tätä neuvoa kannatti noudattaa.

– Peruskoulun jälkeen hakeuduin suurtalouskokkikoulutukseen, koska ei ollut paljon vaihtoehtoja ja se kiinnosti silloin. Lähihoitajaksi valmistuin sitten 21-vuotiaana jouluna 1999.

Lähihoitajatutkinnon suorittaneelle nuorelle ei Savonlinnan seudulla ollut paljon työmahdollisuuksia, joten Jaana lähti ystävänsä kanssa vuodeksi Helsinkiin Töölön tapaturma-asemalle laitosapulaiseksi.

– Ensihoito on aina kiinnostanut minua. Ajattelin kuitenkin tutustua ensin tarkemmin itseäni työelämässä, joten halusin vähemmän vastuuta kuin lähihoitajalla olisi ollut. Se oli eräänlainen välivuosi niin opiskelussa kuin elämässäni.

Hän harkitsi sosiaali- ja terveysalan jatko-opintoja, mutta opiskeli tradenomiksi kokoaikaisen lähihoitajatyön ohella. Neljä rankkaa vuotta, jolloin hän teki viikonloput töitä, jotta sai opiskelua varten arkivapaita. Joskus piti kiirehtiä tenttiin suoraan yövuorosta.

Jaana toteaa, että hän on ollut työttömänä vain viikon sen jälkeen, kun aloitti työuransa 18-vuotiaana. Opiskeluaikoina löytyi kesätöitä puutarhasta. Helsingistä palattuaan hän teki hetken töitä siivoajana ja puhelinmyyjänä, mutta sai sitten lähihoitajan töitä henkilökohtaisena avustajana. Siitä asti hän on ollut vakituises-sa työsuhteessa. Työpaikat vain ovat vaihtuneet. Hän on työskennellyt niin vuodeosastoilla kuin rekrytointiringissä 11 eri työpisteessä sekä kotihoidossa.

– Lisäksi työpisteeni on vuosien aikana lakkautettu kolme kertaa, jolloin olen siirtynyt uusiin työyhteisöihin. Onhan se vaatinut muuntautumiskykyä mo-neen, mutta olen oppinut myös sitä kautta uusia ammatil-lisia asioita.

Tällä hetkellä Jaana työskentelee kotihoidossa ja pitää monipuolisesta työstään. Hänelle tulee itselleenkin hyvä mie-li silloin, kun asiakas on tyytyväinen saamaansa palveluun. Työ on hektistä. Kiireet vaihtelevat asiakkaiden kuntoisuuden mukaan, mutta kaikki pyritään tekemään asiakasta ajatellen.

– On ihana nähdä, kun asiakas on tyytyväinen saadessaan asua kotonaan. Haluan tehdä työni sydämellä ja asiakasläh-töisesti, olin sitten missä tehtävässä hyvänsä.

Vuoden alusta Jaana vastaanotti uusia haasteita: hän on kuulunut Savonlinnan seudun ammattiosaston hallitukseen ja nyt hänet valittiin sihteeriksi.

– Olen ilmoittautunut SuPerin järjestämään koulutukseen uusille ammattiosastotoimijoille ja odotan jo innokkaasti, et-tä pääsen taas opiskelemaan. ■

**HALUAN TEHDÄ
TYÖNI SYDÄMELLÄ JA
ASIAKASLÄHTÖISESTI,
OLIN SITTEN MISSÄ
TEHTÄVÄSSÄ HYVÄNSÄ.**



Perinteinen makkarakeitto

Kolme annosta

- 1/2 pakettia lenkkimakkaraa
- 0,5 l liha- tai kasvislientä
- 3 perunaa
- 1,5 porkkanaa
- 1/2 sipulia
- 4–5 maustepippuria
- 1 laakerinlehti
- Tuoretta persiljaa

Pese ja kuori perunat ja porkkanat, kuori sipuli. Leikkaa kasvikset kuutioiksi ja sipuli lohkoiksi. Laita kattilaan vesi, lihaliemikuutio, paloittelut kasvikset ja maustepippurit sekä laakerinlehti. Keitä noin 15 minuuttia. Friesaa makkarapalat pannulla ja laita ne kypsään keittoon. Lisää hienonnettu persilja ja tarvittaessa suolaa.





Lähihoitaja Simo Pulkkinen vanhustyössä:

EN TIEDÄ, MITÄ MUUTA OSSAISIN TEHÄKÄÄN

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Nuoret lähihoitajamiehet suuntaavat usein ensihoitoon tai mielenterveystyöhön. Lähihoitaja Simo Pulkkinen tiesi kuitenkin jo opiskeluaikana, että hän haluaa työskennellä ikäihmisten parissa.

Helmikuinen talvipäivä Kuhmossa hellii asukkaita. Pakkasta on enää vain pari astetta, kun tammikuussa elohopea laski lähes neljäänkymmeneen asteeseen. Kadut ovat lumiset mutta eivät liukkaat. Portukelkka näyttää olevan Kuhmon keskustassakin ihan tavomainen menopeli.

Kirkon vieressä sijaitsee terveysasema. Samassa rakennuksessa on myös Kuhmon laitoshoidon osasto, jossa hoitajana työskentelee Simo Pulkkinen. Tänäpäin hänen työvuoronsa alkaa yhdeltä. Kotiin on jäänyt puoliso Marianna hoitamaan yksivuotiaasta Iidaa ja neljävuotiaasta Ottoa. Mariannakin on lähihoitaja, joten kolmivuorotyötä tekevän pariskunnan arki vaatii aikatauluttamista. Vuoropäivähoito mahdollistaa kuitenkin molempien työssäkäynnin.

Simolla on vakituinen työpaikka Hoitokoti Honkalinnassa, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista ikäihmisille. Hän on ollut kuitenkin nyt jo yli vuoden työkierrossa laitoshoidossa.

Viime vuosina työkiertoa on harjoitettu ahkerasti laitospä-



Lähihoitaja Simo Pulkkinen on tullut tutuksi Liisa Vilmillem. Kun Simoa ei näy, ikäväkin meinaa tulla.

Simo Pulkkinen suosittelee työkiertoa muillekin. Paikkaa vaihtamalla oppii varmasti jotain uutta.



hoidon ja hoitokodin välillä. Tavoitteena on, että hoitajat tutustuisivat toisiinsa ja toistensa työskentelytapoihin. Ensi syksynä laitoshoidon ja hoitokoti yhdistyvät.

– Hoitokodin viereen on rakennettu uusi rakennus. Kun vanha puoli hoitokodista saadaan korjattua, laitoshoidon potilaat siirtyvät asumaan sinne. Työkierto auttaa meitä tietämään, minne ollaan menossa ja mistä tulossa, Simo kertoo.

Hänen piti palata jo aiemmin omaan työpaikkaansa, mutta eräs hoitokodissa työkierrossa oleva hoitaja toivoi, ettei

hän tarvitsisi enää tulla lyhyeksi aikaa laitoshoidon.

– Tykkään olla missä vain, joten jäin tänne. Siirryn Honkalinnaan yhtä aikaa muiden kanssa.

HYMYKIN VOI KUNTOUTTAA

Työvuoron aluksi Pulkkinen siirtää illan lääkkeet dosetista lääkelaseihin. Hän jakaa myös ummetuslääkkeet niille, joilla on huomenna suihkupäivä.

Puoli kahdelta alkaa raportti: aamu on mennyt tavanomaisesti. Kukaan ei ole erityisen huonossa kunnossa, mut-

ta monella on pientä flunssaa.

Iltavuorossa on kuusi työntekijää: perus- ja lähihoitajia sekä hoitoapulainen. Vain aamuvuorossa on sairaanhoitaja, mutta iltaisin ja öisin sairaanhoitajan voi tarvittaessa pyytää samassa rakennuksessa sijaitsevasta Kuhmon terveyskeskuksesta, jossa hoidetaan lyhytaikaispotilaita. Iltaisin ja öisin lääkäri on puhelinoiton päässä Kajaanissa, jonne on matkaa yli sata kilometriä.

Kuhmon laitoshoidossa on 37 pitkäaikaispotilasta, jotka melkein kaikki ovat vuoteeseen hoidettavia. Muutama istuu pyörätuolissa osan päivästä. Simon mukaan kuntouttava työote on tärkeä, vaikka potilaiden toimintakyky on heikko.

– Kaikille voidaan antaa jonkinlaista kuntoutusta. Jos potilas pystyy pitämään mukia kädessään ja hörppimään siitä, tuemme häntä, että ainakin tämä taito pysyy yllä. Jos hän ei enää kykene tekemään mitään itse, mutta pystyy puhumaan, keskustelu hänen kanssaan on kuntoutusta.

– Jos potilas ei enää liiku eikä puhu, silloin voi olla vaikeinta miettiä, mitä kuntouttavaa voisi tehdä. Hänelle juttellessa kuitenkin huomaan, että hän kuuntelee. Kun katson silmiin, hymyilen ja silitän, hän voi tuntea, että joku on vieressä.

Osasto on jaettu kolmeen moduuliin. Tänä Pulkkinen työparina työskentelee perushoitaja Pirjo Pikkarainen. Heidän vastuullaan olevassa moduulissa on 14 potilasta.

Raportin jälkeen Simo ja Pirjo auttavat päiväsalissa istuneita potilaita pitkälleen. Parturi-kampaaja on käynyt osastolla, joten tänään monen hiukset ovat erityisen kauniisti. Hoitajat kiertävät kaikki huoneet, kuivittavat ja auttavat potilaita sellaiseen asentoon, jossa pystyy syömään päivällistä myöhemmin.

SINNUU ON IKÄVÄ

Puoli neljältä osastolle saapuu ruokakärry. Ruoka tulee kaupungin keittiöstä, jossa valmistetaan ruoat kaikkiin sosiaali- ja terveysalan yksiköihin. Päivälliseksi on lihakeittoa ja sitruunakiisseliä. Melkein kaikkien annokset ovat soseutettuja.

Pulkkinen moduulissa seitsemän potilasta pystyy syömään itse, kuusi on täysin syötettävää ja kaksi tarvitsee toi-

sinaan apua. Simo syöttää potilaita ja juttelee heille rauhallisesti. Kun hän on käytävällä, yhdestä huoneesta kuuluu pientä huuteluja. Simo menee katsomaan potilasta.

– Oletko jo syönyt? Oliko hyvä ruoka?

– Hyvää oli, kiitti. Sinuu on ikävä, iäkäs nainen vastaa hennolla äänellä.

Seuraavaksi Simo menee kahden miehen huoneeseen. Huoneessa on hiljaista, vain sisäilmanpuhdistin hurisee taiseesti. Sisäilmaongelmat ovat yksi syistä, miksi laitoshoidon osasto lopetetaan. Sisäilmanpuhdistimilla yritetään pärjätä syksyyn asti. Simo kertoo, ettei hän ole saanut oireita huonosta sisäilmasta, mutta osastolla pitkään olleista monet oirehtivat.

– Onko soppa hyvää, Simo kyselee.

– Soppa on hyvää, mutta puuro pahaa, mies vastaa.

Vuodeosastolla on 2–5 hengen huoneet. Honkalinnassa jokainen saa oman asunnon, jonka asukas tai hänen omaisensa voi sisustaa asukkaan maun mukaan. Asumisolosuhteet paranevat, mutta sopeutuminen uuteen paikkaan voi olla joillekin vaikeaa.

Kun potilaat ovat syöneet, jotkut laittavat silmät kiinni ja nukahtavat. Joillekin hereillä oleville Simo laittaa television päälle.

– Joko siellä on syöty, toisen moduulin hoitajat huikkaavat.

– Aika lailla, Simo vastaa.

Simo puhdistaa pyörätuolin desinfiointiaineella ennen taukoa. Yksi hoitajista vie ruokakärryn pois osastolta.

– Lähdetäänkö sitä murkinalle, Simo kyselee Pirjolta.

Kello on vähän vaille viisi, kun kaikki kokoontuvat taukotiilaan. Tauon aluksi Simo asettuu potilaan rooliin. Silmä on tulehtunut, ja hän on saanut tänään siihen antibioottitipat. Työkaveri tiputtaa niitä silmään. Mikroaaltouuni kilahtelee, kun eväät lämpenevät. Hoitajilla riittää juteltavaa.

KUIN LINTUKODOSSA

– Menneinä vuosikymmeniä tässä rakennuksessa on ollut säpinää: sairaalassa tehtiin pieniä leikkauksia, synnytettiin ja lääkärit päivystivät ympäri vuorokauden. Nykyään Kuhmo on nukkuva kylä. Viimeinen sammuttakoon valot, eräs hoitajista kuvailee.

Tottahan tämä tavallaan on. Kuhmossa on enimmillään ollut 15 000 asukasta, nykyään enää 9 000. Toiset ovat kuitenkin sinnikkäästi päättäneet jäädä niin kuin Simon ja Mariannan perhe.

– En usko, että muualla on sen kummoisempaa. Täällä on oma rauhallisuutensa ja hiljaisuutensa. Olemme vähän kuin lintukodossa. Ihmiset tuntevat toisensa, mikä helpottaa asioiden hoitamista.

**TÄSSÄ TYÖSSÄ NÄEN IHMISTEN
VIIMEISET ELÄMÄNVAIHEET.
HALUAN TEHDÄ KAIKKENI, ETTÄ
HEILLÄ OLISI HYVÄ OLLA.**



Osaston saattohoitohuoneessa on levollinen sisustus. Seinällä on enkelitaulu ja pöydillä pieniä enkelihahmoja.

Simolla ja Mariannalla on vakituiset työsuhteet samassa työpaikassa Kuhmon Hoitokodissa.

– Se ei meitä haittaa, mutta työkaverit ovat joskus vitsailleet, etteivät he jaksaisi katsella ukkoaan työpaikalla. Olimme osanneet varautua yhdessä työskentelyyn. Opiskelimme Lieksassa ja olimme päättäneet palata tänne. Tiesimme jo silloin, ettei täällä ole montaa työvaihtoehtoa.

Simo on osaston ainoa mieshoitaja. Häntä itseään se ei häiritse millään tavalla.

– Potilaiden ja omaisten mielestä on vain hyvä, että on mieshoitaja. Joskus potilaat ovat luulleet minua lääkäriksi. He ovat ihmetelleet, että kovin on nuoren näköinen lääkäri, mutta tuumanneet sitten, että nuoriahan ne lääkäritkin joskus ovat.

Oikeasti Simo ei yhtään haaveile alan jatko-opinnoista. Hän haluaa olla ihmisläheisessä kenttätössä.

– Tykkään kuunnella ihmisten asioita ja tarinoida heidän kanssaan. Tässä työssä näen ihmisten viimeiset elämänvaiheet. Haluan tehdä kaikkeni, että heillä olisi hyvä olla.

Saattohoito on osa Simon työtä. Hän ei koe sitä vaikeaksi.

– Se on saattamista, jolloin ei enää anneta tehohoitoja. Yleensä saattohoito menee hyvin, mutta joskus harmittaa, kun huonokuntoinen potilas siirretään tehohoitoon Kajaaniin ja hän kuolee siellä. Olisi ollut parempi kuolla täällä omaisen tai hoitajan läsnä ollessa. Nämä tilanteet eivät ole hoitajien päätösvallassa, sillä siirrosta päättää lääkäri tai ambulanssin henkilöstö.

Simon mukaan ongelma on siinä, jos lääkäri tekee päätöksen siirrosta puhelimitse.

– Jos lääkäri olisi paikan päällä, hän näkisi missä kunnossa potilas on. Silloin hän voisi päättää, että annetaan palliatiivista hoitoa. ►

Osastolla yksi huoneista on varattu saattohoitopotilaille. Potilas ja omaiset saavat olla siellä viimeiset hetket rauhassa. Tavoitteena on, että potilaan viimeiset päivät olisivat mahdollisimman kivuttomat.

LEVOLLE LASKEN LUOJANI

Vähän ennen kuutta hoitajat lähtevät kierrolle, jolloin vaihdetaan vaipat ja käännetään asentoon, jossa on helppo syödä iltapalaa. Iltapalan tarjoilu aloitetaan puoli kahdeksalta. Ruoaksi on aprikoosipuuroa, makkaraleipiä ja maitoa.

– Onko kahvia, kyselee yksi potilaista.

– Voi kun meillä ei ole kahvia illalla. Miten voit muuten, Simo kyselee.

– Pää on kippee, potilas kertoo.

Simo hakee kuumemittarin ja mittaa lämmön korvasta. Mittari näyttää 37,8 astetta.

– Otahan särkylääke niin lähtee kippee pois, Simo puhelee.

Potilas on sitä mieltä, että kahvi auttaisi parhaiten. Hän kuitenkin tyytyy olosuhteisiin ja ottaa lääkkeen veden kanssa.

Simo ja Pirjo jakavat iltapalaa ja juttelevat leppoisasti potilaiden kanssa. Moduulissa on vain yksi potilas, joka kykenee käyttämään soittokelloa ja se soi nyt.

– Piimää, vastaa potilas kovalla äänellä, kun Simo menee kysymään, mikä on hätänä.

Volyyymi on niin kova, että pyyntö kuuluu käytävälle saakka. Työkaveri vitsailee Simolle, tuliko selväksi, mitä potilas pyysi. Aina ei ole näin helppoa tietää, mitä potilas toivoo. Sairaudesta on vienyt puhekyvyn. Simon mukaan potilaan tunteminen auttaa ymmärtämään toista myös ilman sanoja. Eleet, il-

meet ja äännähdykset kertovat paljon.

Kahdeksan jälkeen Simo syöttää iltapalaa viimeisille potilaille. Uni alkaa painaa jo monen silmää.

– Ruvetaanko nukkumaan ja lausutaanko iltarukous, Simo kysyy Liisa Vilmiltä.

Liisa ristii kätensä, Simokin laskee kätensä ristissä sängyn laidalle:

– Levolle lasken, Luojaani, armias ole suojaani. Jos sijaltain en nousisi, taivaaseen ota tykösi. Aamen.

Simo toivottaa hyvät yöt huoneen naisille, sammuttaa valot ja kiiruhtaa vielä toiseen huoneeseen. Hän auttaa potilaita hyvään uniasentoon. Kaikki näyttää olevan valmista, kunnes Simo muistaa, että ykköshuoneen potilaalle jäi hampaat suuhun.

– Tiedätkö, mikä jäi? Hampaat jäivät suuhun. Tohkeessa ei muista perusasioita, Simo juttelee ja ottaa hampaat pesuun.

Lopuksi Simo ja Pirjo keräävät roskat huuhteluhuoneeseen. Pyykit voi tiputtaa pyykkikuiluun, joka on jäänteitä rakennuksen sairaala-ajoilta. Kuilun toisessa päässä oli ennen pesula, nyt siellä on vain pyykkisäkkien keräyspiste, josta ne toimitetaan pesulaan.

Illan päätteeksi hoitajat kokoontuvat vielä kansliaan kirjamaan ja puhumaan asioista. Yhdeksältä Simon vuoro päättyy. Pirjo Pikkarainen jää antamaan raporttia yöhoitajalle, jonka vuoro alkaa vartin yli yhdeksän. Huomenna Simolla on jälleen iltavuoro. ■

Tänään töissä

KUKA

26-vuotias lähihoitaja Simo Pulkkinen työskentelee Kuhmon laitoshoidossa, jossa hoidetaan pitkäaikaipotilaita.

TYÖURA

Lukion jälkeen kävi armeijan ja hetken jälkeen aloitti lähihoitajaopinnot Pohjois-Karjalan ammattiopistossa Lieksassa. Opiskeli siellä vuoden ja teki seuraavana vuonna oppisopimuksella sairaanhoidon ja huolenpidon opinnot Kuhmon terveyskeskussairaalassa. Valmistui lähihoitajaksi kesäkuussa 2012. Työskenteli ensin määntäaikaaisena Hoitokoti Honkalinnassa, kun-

nes sai vakituisen työpaikan tammi-kuussa 2014. On työkierrossa Kuhmon laitoshoidossa.

PERHE

Puoliso Marianna ja lapset 4-vuotias Otto ja 1-vuotias Iida.

HARRASTUKSET

Perhe-elämä ja omakotitalon remontointi täyttävät vapaa-ajan. Soittaa kitaraa ja laulaa.

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Joillekin omaisille on vaikea kertoa, kun potilas menee huonoon kuntoon. Kaikki eivät halua ymmärtää, ettei kukaan elä ikuisesti.

PARASTA TYÖSSÄ

Kontakti ihmisiin ja mukava työtiimi.



Hoitaja voi sairastua tuberkuloosiin työssään

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ



Irmeli Lindström

Viime vuosina keskimäärin kaksi lähi- tai perushoitajaa on saanut tuberkuloosin työtehtävissään Suomessa, toteaa erikoislääkäri Irmeli Lindström Työterveyslaitokselta.

Mitä lähi- ja perushoitajien tulee muistaa tuberkuloosista käytännön hoitotyössään tilanteessa, jossa maahan on saapunut ihmisiä maista, joissa tuberkuloosia sairastetaan?

– Hoitotyötä tekevän pitäisi osata tunnistaa mahdolliset tuberkuloositapaukset ja ohjata heidät välittömästi jonojen ohi tutkimuksiin esimerkiksi terveyskeskukseen. Tuberkuloosin tyypillisimpiä oireita ovat yli kolme viikkoa kestävä yskä, yskökset ja veriset yskökset. Sairastunut voi kuumeilla, laihtua ja hikoilla voimakkaasti öisin. Hänen yleistilansa ja ruokahalunsa saattavat heiketä. Oireita voi olla muitakin riippuen siitä, mikä elimistön osa on sairastunut. Sairaalassa on tärkeää huolehtia sairastuneiden nopeasta ja tehokkaasta eristämisestä silloin, kun todetaan tai epäillään tartuttavaa tuberkuloosia. Näiden tapausten hoitoon osallistuvien on käytettävä aina FFP2- tai FFP3-luokan hengityksensuojainta.

– Toisaalta hoitotyötä tekevän on hakeuduttava myös itse välittömästi tutkimuksiin, jos hänellä esiintyy edellä mainittuja oireita. Työntekijän tuberkuloosi on erityisen vaarallinen muille silloin, jos hän työskentelee alle kouluikäisten lasten, vanhusten tai sairaiden parissa. Tällaiseen työhön osallistuvien on myös käytävä terveystarkastuksessa ennen työn aloittamista.

Minkä suuruinen ja laatuinen terveysriski hoidettavan tuberkuloosi on hoitajille ja hänen läheisilleen?

– Tuberkuloosi tarttuu melko huonosti. Altistuneista terveistä vain kolmasosa saa tartunnan. Kaikki henkilöt, jotka saavat tartunnan, eivät sairastu. Tartunnan saaneista terveistä aikuisista vain yksi kymmenestä sairastuu tuberkuloosiin. Heistä noin puolet saa oireita kahden vuoden sisällä tartunnasta ja loput voivat sairastua milloin vain elämänsä aikana.

– Työstä saadun tuberkuloosin tartunnan vaara on kuitenkin suurin juuri terveydenhuoltoalan töissä ja erityisesti hoitajilla. Suomessa vahvistettiin ammattitaudiksi vuosina 2005–2013 yhteensä 53 tuberkuloositapausta, näistä 16 oli lähi- tai perushoitajia ja 16 sairaanhoitajia. Tartunnan vaara on suurin silloin, kun ei vielä tiedetä potilaan sairastavan tuberkuloosia,

eikä suojauduta. Tartunnan vaara on pieni silloin, kun suojaudutaan asianmukaisesti. Yskösnäytteiden otto, keuhkoputkien tähytys, intubointi, ruumiinavaus ja muut toimet, joissa syntyy eriteaerosolia lisäävät tartunnan vaaraa.

– Mikäli hoitotyötä tekevällä on vastustuskykyä alentava sairaus tai lääkitys, hänellä on suurempi riski sairastua tuberkuloositartunnan jälkeen ja infektio voi olla vaikeampi. Tällaisia sairauksia ovat muun muassa hiv-positiivisuus, nivelreuma, diabetes, syöpä, elinsiirto, vaikea munuaisten vajaatoiminta ja sili-koosi. Lääkkeet kuten pidempiaikainen tablettikortisoni, biologiset lääkkeet – erityisesti TNF alfasalpaajat – syöpälääkkeet ja muu immunosuppressiivinen lääkitys lisäävät sairastumisen riskiä. Jos hoitotyötä tekevällä on tällaisia sairauksia ja lääkityksiä, hän sopii huonosti tuberkuloosia sivuvaan riskityöhön. Työterveyshuollon kuuluu ottaa kantaa terveystarkastuksen yhteydessä työhön sopivuuteen.

– Jos hoitaja hoitaa keuhkotuberkuloosia sairastavia tai muuten altistuu ammatissaan säännöllisesti ja merkittävästi tuberkuloosille, on harkittava BCG-rokotuksen antamista hänen alle kouluikäisille ja syntyville lapsilleen. Lapsen terveydenhoidosta vastaava lääkäri arvioi BCG-rokotustarpeen ja lapsi rokotetaan lääkärin kirjallisen suosituksen perusteella.

Mikä on tuberkuloositilanne Suomessa tällä hetkellä?

– Tuberkuloositapausten määrä on laskussa. Vuonna 2014 todettiin THL:n tilastojen mukaan 260 uutta tuberkuloositapausta. Tuberkuloosia esiintyy nykyään enemmän nuoremmassa ikäryhmässä ja noin puolet sairastuneista on työikäisiä. Kolmasosa tuberkuloosin sairastuneista on ulkomaalais-taustaisia.

– Huolestuttavaa on kuitenkin se, että useille lääkkeille vastustuskykyistä MDR- eli multi-drug-resistant-tuberkuloosia todetaan yhä enemmän. Aiemmin havaittiin 2–3 MDR-tapausta vuosittain, mutta vuonna 2014 tapauksia oli yhdeksän. Vaikka lääkkeille vastustuskykyiset tuberkuloosit ovat Suomessa vielä harvinaisia, tilanne lähialueillamme on haastava ja ihmisten lisääntynyt liikkuvuus lisää tuberkuloositartuntojen mahdollisuutta.

– Lääkkeille herkkää tuberkuloosia hoidetaan 3–4 lääkkeen yhdistelmällä 6–12 kuukauden ajan. Hoitotulokset ovat perusterveillä työikäisillä hyviä, kun hoito aloitetaan ajoissa. MDR-tuberkuloosia hoidetaan 5–6 lääkkeen yhdistelmällä yleensä noin kahden vuoden ajan. Lääkkeille vastustuskykyiseen tuberkuloosiin sairastuneista noin kaksi kolmesta paranee. Loput jäävät kroonisesti sairaisiksi tai menehtyvät. ■



KATSO THL:N TIETOPAKETTI TUBERKULOOSISTA



Armi Rautiainen on yksi Roihuvuoren palvelutalon ryhmäkoti Seljan asukkaista. Lähihoitaja Heidi Piiriselle talo on antanut tilaa ammentaa itsestä parasta mahdollista hoitajuutta.

TOIMIVASSA ARJESSA ON VETOVOIMAA

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

Lähihoitaja Heidi Piirinen halusi pitää kiinni mahdollisuudesta antaa työssään parastaan. Siksi hän vaihtoi vanhustyön tehtävät työskentelyyn alle 65-vuotiaiden asukkaiden ryhmäkodissa.

– Jos ei pysty toimimaan täysillä, on minusta syytä kokeilla jotakin muuta.

Viiden vuoden työrupeama hoivatyöntekijänä motivoi Heidi Piirisen tarttumaan lähihoitajaopintoihin. Osaamisalaksi Heidi valitsi vanhustyön, jon-

ka hän suoritti oppisopimuksella ikäihmisten palveluita tuottavassa yhdistyksessä.

Valmistuttuaan keväällä 2014 hän jatkoi aluksi oppisopimuspaikassaan ja teki sitten keikkatöitä yksityisellä puo-

lella, kunnes hakeutui töihin vanhus-ten palvelutaloon Helsingin kaupungille.

– Pidin hurjasti vanhustyöstä ja ajattelin, että minulla on siellä sekä annettavaa että kehitettävää itsessäni.

Omaatuntoa ja motivaatiota hier-
si kuitenkin se, että vanhustyössä aika
tuntui riittävän ainoastaan välttämät-
tömaan perushoittoon. Heidi tunnistaa
ilmiön takana monia asukkaiden huo-
noon kuntoon, henkilöstömitoituk-
seen sekä fysio- ja toimintaterapeuttien
puutteeseen liittyviä ongelmia, jotka
näkyvät yhtä lailla yksityisten kuin jul-
kisten palveluiden puolella.

– Vanhuksissa olisi hurjasti kuntou-
tuspotentiaalia, mutta aika ei vain ri-
tä laadukkaaseen hoitoon. On keski-
tyttävä aivan perusasioihin eikä aikaa
jää sosiaaliselle kanssakäymiselle. Se vie
työstä mielekkyyttä ja tuntuu todella
raskaalta. Olisin halunnut voida antaa
enemmän.

PUNNITTU SIIRTO PUOLEN VUODEN JÄLKEEN

Kun väsymisen merkit alkoivat tuntua
omassa itsessä, Heidi totesi, ettei enää
pysty saavuttamaan omia tavoitteitaan
hoitajana. Siirtymistä toisiin tehtäviin
hän punnitsi puolen vuoden ajan. Hei-
di halusi selvittää itselleen, voiko asioi-
ta muuttaa ja onko hänellä itsellään vai-
kutushallittavuuksia. Myös esimiehen
kanssa käydyissä keskusteluissa pohdit-
tiin sitä, miten asioita voitaisiin kehit-
tää paremmiksi.

Työhönsä vahvasti motivoituneiden
ja kehityshaluisten hoitajien ja esimies-
ten voimavarat eivät kuitenkaan yksin
riitä. Maanlaajuiset vanhustenhuollon
ongelmat vaativat oietakseen laajem-
paa ajattelun ja arvostusten muutosta.

– Hain nykyistä paikkaani ryhmä-
kodissa Roihuvuoren palvelutalossa
normaalin hakumenettelyn kautta ja
irtisanouduin vanhasta työstäni. Läh-
teminen oli haikaa. Asukkaista ja työ-
yhteisöstä tulee aina tärkeitä ja kaikessa
on myös hyvät puolensa.

Päätös osoittautui oikeaksi nopeas-
ti. Uudessa työyhteisössään Heidi oli
helppoa antaa asukkaille ja kollegoille
enemmän itsestään ja tehdä parhaan-
sa. Ryhmäkoti Seljassa asuu kymme-
nen mielenterveys- ja päihdetaustaista,
muistisairasta tai aivovammakuntoutu-
jaa. Asukkaiden keski-ikä on noin 60
vuotta ja kaikki tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa.

– Olen todella tyytyväinen. Näiden
värikkäiden ja helposti innostuvien
asukkaiden kanssa ja tässä työyhteisös-
sä olen löytänyt itsestäni uusia puolia ja
saanut tarttua uudenlaisiin haasteisiin.

MITEN SITÄ MUUTOIN VOISIKAAN HOITAA IHMISTÄ, JOS EI NÄE SITÄ, MITEN HÄN KÄYTÄNNÖSSÄ TOIMII?

LAADUKASTA HOIVAA JA HYVÄÄ ARKEA

Moniammatillisuus toteutuu ryhmä-
koti Seljassa kattavasti. Lähi- ja sai-
raanhoitajien lisäksi asukkaiden kans-
sa työskentelee terapeutteja ja sosiono-
meja. Yhteisissä palavereissa tietoa jae-
taan avoimesti ja kaikki tekevät kent-
tätöitä, mitä Heidi pitää hienona asi-
ana.

– Miten sitä muutoin voisikaan hoi-
taa ihmistä, jos ei näe sitä, miten hän
käytännössä toimii?

Työyhteisön toimivuuden roolia laa-
dukkaan hoidon ja hoivan tuottami-
sessa ei pidäkään aliarvioida. Jokaiselta
kollegalta voi oppia uusia asioita omaan
työskentelyynsä.

– Olen itse koettanut poimia jokai-
sesta hoitajasta niitä hyviä käytäntöjä.
Oma vastuualueeni ovat RAI-järjestel-
mä ja kirjaaminen. Olen saanut siihen
reilusti hyvin tehokasta ja antoisaa si-
säistä koulutusta. Kirjaaminen on mo-
nen inhokki, mutta se on se minun jut-
tuni. Kun näitä järjestelmiä oppii hyö-
dyntämään, näkee, että ne ovat todella
hyviä työkaluja.

Merkittävä työssä viihtymisen tekijä
on Heidi Piirisen mukaan kuntoutta-
va työote, joka kulkee luontevasti mu-
kana Seljan arjessa. Asukkaiden kans-
sa ulkoillaan, käydään kaupoilla, leivo-
taan, lauletaan ja tanssitaan. Niin asuk-
kailla kuin hoitajilla on kunnioittavat,
avoimet ja myönteiset keskinäiset suh-
teet. Kaikkea toimintaa ohjaa ajatus sii-
tä, että asukkaat ovat kotonaan ja hoi-
tajat käymässä.

– Hyvin palkitsevaa on sekin, et-
tä päihdekuntoutajat alakerrasta teke-
vät täällä vapaaehtoistyötä. He vierai-
levat joskus lemmikkiensä kanssa, käy-
vät asukkaidemme kanssa pitsalla ja ul-
koilemassa.

Heidi painottaakin sitä, että ta-
vallinen arkinen tekeminen tehoaa ja
tuottaa hyvinvointia. Kaiken ei tarvit-
se olla tiukasti ennakolta määriteltyä
ja ihmeellistä. Seljassa kaikki asukkaat
myöten osallistuvat toiminnan suunnit-
teluun ja ideointiin.

– Täällä eletään hyvää arkea. Ja kun
mieltii aivan omaakin elämäänsä, niin
arkihan se parasta on, kun se toimii.
Nämä asukkaat ovat mahtavia. Tämä
oli minulle oikea ratkaisu. ■

HEIDI PIIRISEN VINKIT MUUTOSTA POHTIVALLE

1. On hyvä olla avoin ja vastaanottavainen uusille asioille ja halukas opis-
kelemaan omatoimisesti. Kun tulee uuteen asiakasryhmään, pitää omat
perustiedot käydä läpi uudelleen. Se vaatii panostamista.
2. Vaikka työrytmi ei muuttuisikaan, vaatii aikaa totutella uuden tehtävän
sisältöön. Asiakasryhmän tarpeisiin pitää perehtyä hyvin. Itse huomasin,
että tein asukkaiden puolesta aluksi aivan liikaa. Työpaikan vaihtaminen
tarkoittaa aina uusien tapojen ja käytäntöjen omaksumista.
3. Siihen kannattaa varautua, että kestää joitakin viikkoja päästä sisälle
toimintaan. Oma suu pitää uskaltaa avata, kysyä asioista ja antaa myös
palautetta. Tärkeää on myös hivuttaa se oma aiempi osaaminen osaksi
uutta työyhteisöä – etsiä sieltä se oma paikka, jossa tuoda parhaat tai-
tonsa esille.

muu
unilääke-
resepti

kokous
rähköposti
palareuri
tapaaminen



1-3 takk...
kari...
rakenn...

Turhat hoidot suurempaa haaskausta
kuin hallintohimmelit

YLEISLÄÄKÄRIKÄYNNIT PÄÄOSIN HUTEJA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Terveysdenhuollon taloudellisia vuotokohtia on
etsitty viime vuosina suurista hallintorakenteista.
Vastus on sote, olipa kysymys mikä tahansa.
Kannattaisi välillä katsoa lähemmäs.

Kuinka paljon yhteiskunnalle maksaa se, että suurin osa yleislääkärikäynneistä on lääketieteellisiä huteja?

Peräti kolme neljästä yleislääkäriin vastaanotolla käyvästä potilaasta kärsii oireista, jotka jäävät ilman lääketieteellistä selitystä, väittää Vantaan terveyspalvelujen johtaja Jarmo Kantonen Medi uutisten kolumnissaan.

Suomalainen menee lääkärille vasta erittäin hyvästä syystä, jos sittenkään. Jokin sitä diagnoosia vaille jäävää kolmen neljäsosan enemmistöä taatusti vaivaa, mutta mikä?

Sosiologien mukaan asian voi ajatella niin, että yhteiskuntajuna oli 1990-luvun alkuun saakka jakautunut turvallisiin poliittisiin matkustusluokkiin. Matkanteko sujui samanmielisten seurassa: duunarit tukivat duunareita ja herrat herroja, ja syyllinen vaikeuksiin löytyi aina samasta osoitteesta poliittisen kentän vastapuolelta.

Tänään jokainen on oman elämänsä yksinäinen jalkamies, joten se vastaanotolla tunnistamatta jäävä kansansairauksista suurin voitaisiin nimetä vaikkapa henkiseksi nivelrikoksi. Huolet painavat, mutta niille ei löydy jakajaa eikä syypäätä. Vaiettu ahdistus muuttuu fyysisiksi oireiksi, sillä niistä voi puhua lääkärille.

Vikana vain on se, että lääkärillä ei ole aikaa kunnon keskusteluun, ja silloinkin kun hän potilaan puhetta kuuntelee, hän tekee sen ikään kuin stetoskoopin läpi. Puheen odotetaan tuottavan lisää tietoa fyysisistä oireista, vaikka kyse on usein pohjimmiltaan aivan muusta.

LÄÄKÄRIÄ EI KOMENNELLA

Lääkärit eivät sosiologien tai psykologien jutuille juuri korvaansa lotkauta. He pyrkivät vaivojaan ja yhteisiä varoja säästämättä parantamaan ihmisiä koululääketieteen tarjoamilla välineillä. ►

KOKONAISKUVAN PUUTTUESSA LÄÄKÄRI TOIMII KUIN TEOLLISUUSTYÖNTEKIJÄ: HUOMIO ON YKSITTÄISISSÄ SUORITTEISSA, EI NIIDEN LAAJOISSA VAIKUTUKSISSA.

Ortopedian ja traumatologian professori Teppo Järvisen mukaan lääkärit kokevat kaiken tekemänsä niin perin juurin tarpeelliseksi ja välttämättömäksi, ettei toimien järjestyksestä voi edes keskustella.

Järvisen väittää Medi uutisten haastattelussa, että monelta vakiintuneelta hoidon ja diagnostiikan menetelmältä puuttuu tyystin tieteelliseen näyttöön perustuvat tuki – ja joissakin tapauksissa menetelmät ovat käytössä, vaikka näyttö puhuu selvästi niitä vastaan.

Lääkärikunnan ammatillisen itsepäisyyden kustannukset lasketaan miljardeissa. Järvisen mukaan jopa kolmannes terveydenhuollon kuluista on silkkaa tuhlausta, eikä nyt puhuta hallinto-ohjelmista vaan nimenomaan tuotteista eli hoidosta. Tuhlareihin kuuluu myös monen poliitikon lempilapsi työterveyshuolto.

Potilasturvallisuuden professori Risto P. Roine valittelee samassa jutussa sitä, että julkisuudessa puhutaan vain sotesta ja rakenteista, kun pitäisi puhua työn sisällöstä.

Mallia voitaisiin ottaa Yhdysvalloista, jossa 70 erikoislääkärijärjestöä on laatinut top 5 -listan yleisesti käyte-

tyistä toimenpiteistä, joita ei pitäisi tehdä rutiininomaisesti tai lainkaan. Listan tavoitteena on vähentää ylihoitoa, ja käytäntö on levinnyt jo useisiin Euroopan maihin.

Suomessakin lääkärit pitäisi saada keskustelemaan asiasta, sillä viranomaisen yksipuolisesti sanelemilla parannuslistoilla on Roineen mukaan taipumus lentää suoraan vastaanottohuoneen roskikseen. Kyse on vanhan ja kunnioitetun ammattikunnan arvovallasta ja itenäisyydestä, mutta myös rahasta.

Lääkärin ammattietiikkaan kuuluu, että potilaan hyväksi on tehtävä kaikki mahdollinen. Eettisen huolen rinnalla vaikuttaa kuitenkin usein huoli omien työtehtävien vähenemisestä tai työpästä. Ja jos kaikki mahdollinen tulkitaan kirjaimellisesti, piikki on auki tai vasta myöten.

ELVYTYSKIELLOSTA KUOLEMAN SALLIMISEEN

Teppo Järvisen mielestä suomalaisen lääkärikoulutuksen ongelmana on se, että lääketieteen perusopinnoista puuttuu terveystaloustiede, eivätkä lääkärit kiinnostu työnsä tästä puoles-

ta myöhemminkään. Kokonaiskuvan puuttuessa lääkäri toimii kuin teollisuustyöntekijä: huomio on yksittäisissä suoritteissa, ei niiden laajoissa vaikutuksissa.

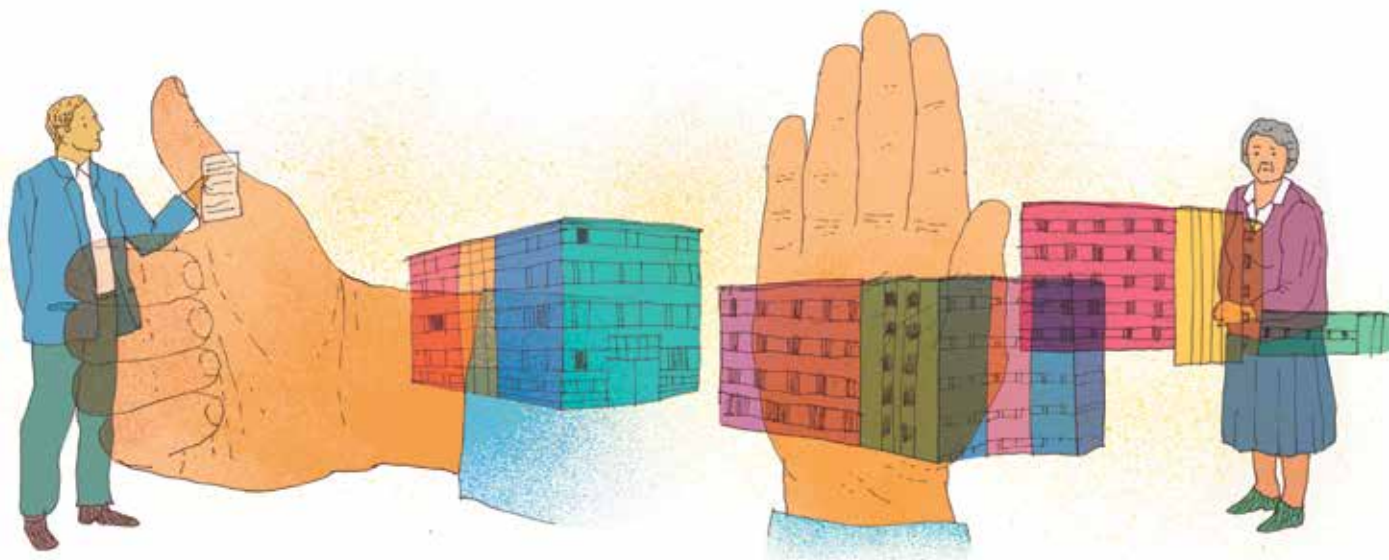
Pari äskettäin valmistunutta tutkijasta viittaa siihen, että lääkärit eivät itsekin usko loputtomaan vikojen korjailuun suurta kokonaisuutta huomioimatta – eivät ainakaan silloin, kun he ovat itse hoidon kohteena.

Amerikan lääketieteellisen yhdistyksen JAMA-lehdessä julkaistujen tutkimusten mukaan yhdysvaltalaiset lääkärit valitsevat oman elämänsä loppusuoralle erilaisia hoitoja kuin mitä he itse iäkkäille potilailleen tarjoavat. Lääkärit kuolivat muita harvemmin sairaalassa, ja he joutuivat elämänsä viime kuukausina muita harvemmin leikkaukseen tai tehohoitoon.

Joel S. Weissman, yksi kyseisten tutkimusten tekijöistä, arvelee lääkäreiden saavan muita vähemmän intensiivistä hoitoa elämänsä loppupuolella siksi, että he tietävät näihin hoitoihin liittyvät riesat ja monien hoitojen hyödyttömyyden, ja siksi kieltäytyvät niistä.

Suuren eteläsuomalaisen keskussairaalan kokenut hoitaja kertoo vanhusten elämän loppuvaiheen hoitojen kehittyneen kyseisessä sairaalassa viime vuosina outoon suuntaan: hoitoja venytetään paljon puhutusta rahapulasta huolimatta entistäkin pitemmälle.

Vielä muutama vuosi sitten vakavasti muistisairaille, laitoshoidossa oleville vanhuksille ei asennettu sydämentahdistimia. Nyt niitä hoitajan mukaan asennetaan, syynä ilmeisesti se,



että toinen kahdesta kriteeristä täyttyy yhä harvemmin: vanhukset on siirretty laitoshoidosta palveluasumiseen.

Suurta kokonaisuutta miettivä sairaalatyön ammattilainen saattaisi kysyä, tekeekö asumistavan muutos elämän väkisin venyttämistä yhtään entistä mielekkäämpää.

Pitäisikö elämän loppuvaiheen hoidossa muuten puhua elvytyksen kielämisestä vai kuoleman sallimisesta? Duodecimin julkaisema Selviämisopas nuorelle lääkärille näyttää pitävän eroa yhdentekevänä.

Opus tarjoaa sanontoja *älä elvytä* ja *sallitaan luonnollinen kuolema* tasa-arvoisina vaihtoehtoina DNR eli *do not resuscitate* -lyhenteelle. Tämä ei ole kovin hyvä neuvo nuorelle lääkärille.

Negatiivisissa *älä elvytä* tai *ei elvytetä* -muodoissa ilmaistu päätös on omaisille usein shokki. Lääkärin tai hoitajan selitykset oireenmukaisen hoidon jatkumisesta eivät mene tämän jälkeen perille.

Sallitaan luonnollinen kuolema on positiivisesti ja kauniisti sanottu. Lisäksi se on paljon lähempänä sitä, mitä lääkäri tuossa tilanteessa todella yrittää sanoa. ■

TUKIMUSLÄHTEET:

SAUL BLECKER YM.: ASSOCIATION OF OCCUPATION AS A PHYSICIAN WITH LIKELIHOOD OF DYING IN A HOSPITAL. JAMA, 2016; 315 (3).

JOEL S. WEISSMAN YM: ZARA COOPER: END-OF-LIFE CARE INTENSITY FOR PHYSICIANS, LAWYERS, AND THE GENERAL POPULATION. JAMA, 2016; 315 (3).

Homeopatiaa vai rasteja ruutuun?

Vielä 1990-luvun alussa pyrittiin parantamaan yleislääkäreiden kykyä diagnosoida masennus potilaan kanssa keskustelemalla. Sitten tuli lama, ja terveyskeskuksiin ilmaantui lääkäreitä, joiden kielitaito ei riittänyt edes siihen tavalliseen kuinkas sitä on viime aikoina voitu -tason keskusteluun.

Yleislääkärikäynnin masennusdiagnoosin pääosaan nousi alun perin apuvälineeksi tarkoitettu rasti ruutuun -kyselykaavake, ja masennuksen tärkeimmäksi hoitomuodoksi vakiintui siltä istumalta määrätty onnellisuuspilleri.

Lääketieteellistä diagnoosia vaille jäävien potilaiden valtavan määrän tietäen ei tunnu lainkaan yllättävältä, että kolmannes suomalaisista turvautuu koululääketieteen epätieteelliseksi tuomitsemiin vaihtoehtohoitoihin. Mihin muualle he menisivät sen jälkeen, kun koululääketieteen kenttä on koluttu läpi leveys- ja pystysuunnassa, eikä apua ole löytynyt?

Helsingin Sanomien haastatteleva kuopiolainen terveys sosiologian dosentti Markku Myllykangas uskoo, että syy homeopatian ja vyöhyketerapian kaltaisten uskomushoitojen suureen suosioon piilee houkuttelevissa tarinoissa.

Hoitojen tehoa ylistävät kertomukset vievät Myllykankaan mukaan voiton

terveestä tarpeesta kysellä noiden tarinoiden tieteellisen todistusvoiman perään. Ihmeparanemisista kertovat tarinat pääsevät myös helposti mediaan, sillä ne ovat vetävämpiä kuin tieteelliset faktat.

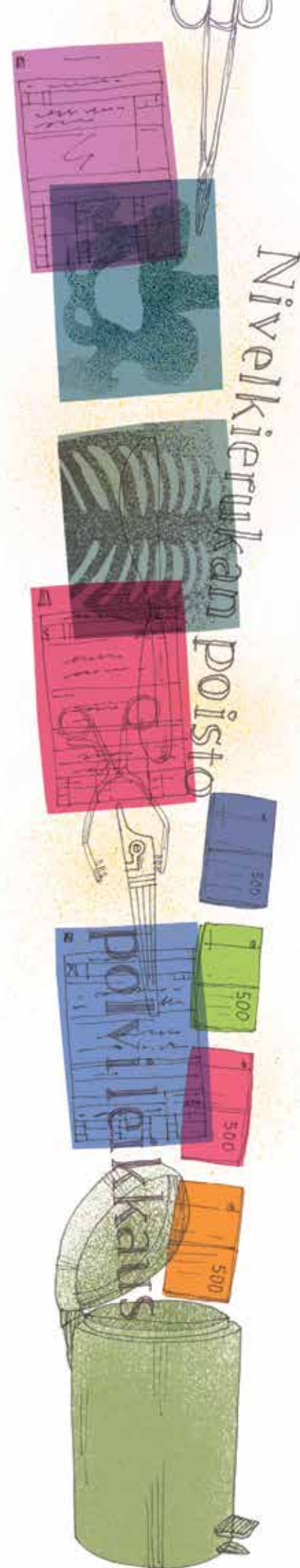
Uskomushoitojen ankarana vastustajana tunnetun Myllykankaan ei kuule koskaan pohdiskelevan niiden satojen tuhansien suomalaisten tuntemuksia, joka poistuvat lääkärin vastaanotolta yhtä kipeinä ja epätietoisina kuin olivat sinne tulleetkin. Mitä heidän pitäisi tehdä?

Moni menee vaihtoehtohoitajan pakeille – niin moni, että jotain ihmiset näistä hoidoista kokevat saavansa, tuumii Tampereen yliopiston terveyden edistämisen dosentti Pauliina Aarva yliopiston kotisivuilla.

Aarvan mukaan vaihtoehtohoitojen mielekkyys on näkökulmakysymys: jos kaiken mittana pidetään kliinisten kaksoissokkokokeiden tuloksia, hoidot ovat mielettömiä. Jos taas arvostetaan ihmisten omia kokemuksia paranemisestaan, ne ovat hyvinkin mielekkäitä.

Tuon mielekkyuden salaisuus piilee luultavasti siinä, että toisin kuin lääkäreillä, vaihtoehtohoitajilla on aikaa ja halua inhimillisen kanssakäymisen muodoista kaikkein inhimillisimpään: keskusteluun. ■

ANTTI VANAS



YRITTÄJÄ IHAN LUVAN KANSSA

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Sanna Honkala perusti yrityksen, joka tarjoaa sijaisia omaishoitajille.
Yrittäjän vapaus palkitsee, mutta terveysalan lupaviidakko yllätti.

Yrityksen perustaminen on helppoa. Siltä se superilaisen sairaanhoitajan Sanna Honkalan, 35, mielestä tuntui ainakin vielä siinä vaiheessa, kun hän jätti Patentti- ja rekisterihallituksen ilmoituksen yksityisen elinkeinon perustamisesta. Allekirjoituksen ja 110 euron käsittelymaksun jälkeen yksi unelma oli toteutunut ja Sannasta tuli toiminimiyrittäjä.

– Kukaan ei kysynyt koulutustaustaani tai työtodistuksia, eikä ollut kiinnostunut liiketoimintasuunnitelmasta. Kun kävelin ulos toimistosta, ihmettelin, että oliko se todellakin näin helppoa, Sanna sanoo.

Ajatus omaishoitajille sijaispalveluja tarjoavasta yrityksestä oli kypsynyt Sannan mielessä vuoden verran. Silti hän nauhrauttaa lähteneensä yrittäjäksi vähän pystymetsästä, ilman kovin kummoisia kursseja ja suunnitelmia.

Lähihoitajaksi valmistunut Sanna työskenteli pitkään vaki-

tuisena Peijaksen sairaalassa, viimeisen vuosikymmenen kardiologisella osastolla. Arjen pitävät kiireisenä jääkiekkoa harrastavat 12- ja 15-vuotiaat pojat sekä puuseppäavomies. Sanna vannoi joskus, ettei enää ikinä palaa koulunpenkille mutta kun tilaisuus tarjoutui, hän opiskeli työn ohessa sairaanhoitajaksi ja valmistui pari vuotta sitten.

– Lopputyötäni ohjaava opettaja heitti ensimmäisenä idean yrityksen perustamisesta. Hän oli itse muistisairaana äitinsä omaishoitaja, ja kertoi meille kuinka vaikeaa sijaisen löytäminen on. Tällaiselle palvelulle on selvästi kysyntää.

OPPIA TULEE KANTAPÄÄN KAUTTA

Yrityksen perustaminen on yksinkertaista, mutta sen jälkeen uusi terveysalan yrittäjä sukeltaa lupaviidakkoon, josta selviytyminen vaatii aikaa, sinnikkyyttä ja usein myös muiden apua.

– Sosiaali- ja terveysalan yrittäjä tarvitsee nipun lupia. Luvat vaihtelevat sen mukaan, mitä yritys tekee ja missä toimii. Minulla oli välillä tietokoneen näytöllä seitsemän välilehteä auki, kun yritin ottaa asioista selkoa. Eikä kukaan muistanut mainita sitäkään, että toiminnan voi aloittaa jo heti lupahakemuksen jättämisen jälkeen. Myönteistä päätöstä ei tarvitse odottaa.

Honkalan yritys Omaishoidon Apu tarvitsi toimiakseen esimerkiksi luvan toimia itsenäisenä ammatinharjoittajana sekä luvan yksityisen terveydenhuollon palvelujen antamiseen. Omaishoidon Apu tarjoaa palvelujaan asiakkaiden kotona, mutta jos Honkala päättäisi hankkia omat toimitilat, tarvittaisiin lisää lupia ja kunnan terveyslautakunnan olisi tarkistettava tilat ennen käyttöönottoa. Monet luvista ovat kunta-kohtaisia, joten jos yritys aikoo toimia monen kunnan alueella, on lupia haettava aina lisää.

– Lupiin täytyy liittää nippu erilaisia liitteitä ja lisäksi luvat ovat maksullisia. Pienistä maksuista kertyy huomaamatta iso loppusumma, Sanna sanoo.

Hän tietää hoitajia, jotka ovat paperisodan takia kuopanneet unelman omasta yrityksestä.

Puhelimessa on puhuttu, sähköpostiviestejä lähetetty ja välillä on oppia tullut kantapäähän kautta. Tuore yrittäjä ei silti kritisoisi lupakäytäntöjä. Alalla tarvitaan valvontaa.

– Toiminimen perustaminen oli niin helppoa, että jäin

LUPAVIIDAKON MAAMERKIT

Aluehallintovirasto myöntää luvat, www.avi.fi

Valvira myöntää oikeuden harjoittaa terveydenhuollon ammattia ja ylläpitää Terhikki-rekisteriä www.valvira.fi

AYT on ammatinharjoittajien ja yrittäjien työttömyyskassa, www.ayt.fi

SYT-kassa on Suomen suurin yrittäjien työttömyyskassa, www.syt.fi

SuPer tarjoaa edunvalvontaa ja turvaa myös yrittäjille. Jäsenmaksu on vain 10 euroa kuukaudessa. Yrittäjäjäsenen etuihin kuuluu muun muassa potilasvakuutus, oikeusturvavakuutus ja ammatillinen vastuuvakuutus. SuPerista sosiaali- ja terveysalan yrittäjä saa myös vertaistukea ja verkostoja, koulutusta ja neuvontaa. SuPer-Yrittäjillä on oma Facebook-ryhmä. Yrittäjiä ja yrittäjyydestä kiinnostuneita palvelee SuPerin oma yrittäjätiimi Paula Soivio, paula.soivio@superliitto.fi ja Lauri Kämäri, lauri.kamari@superliitto.fi.



Uuden yrittäjän päiviin kuuluu paljon paperitöitä ja puhelimessa puhumista. Sanna Honkala kiittää hyvää tukiverkostoaan, jolta on saanut monta arvokasta neuvoa.

silloin ihmettelemään minkälainen villi länsi terveysalan yrityksissä oikein vallitsee ja kuka todellisuudessa valvoo yritysten toimintaa?

Hoitaja naurahtaa, että yrityksen perustamisen kiemuroissa olisi välillä kaivattu elvytyskaavion selkeyttä: jos tilanne on tämä, teet näin ja tarvitset tuota.

– Olen saanut viranomaisilta erilaisia vastauksia tahosta riippuen, eikä esimerkiksi yritysneuvoja ymmärtänyt yritys-ideaani ollenkaan. Silloin viimeistään tuli sellainen olo, että perhana, minähän näytän vielä, Sanna nauraa.

Yrittämisen alkutaipaleella on tullut vastaan kivikoita, mutta moni on yllättänytkin. Tuore yrittäjä kiittelee vuolaasti laajaa ja monen alan ammattilaisista koostuvaa ystäväpiiriään, joka on ollut valmis auttamaan yrittäjää alkutaipaleella.

YRITTÄJÄ TEKEE TYÖTÄ ITSELLEEN

Oman työn hinnan arviointi ei ole helppoa. Suurin osa Omaishoidon Avun tulevasta asiakkaista maksaa hoidon palveluseleillä.

– Pidän tuntihinnan mieluummin edullisempänä, jolloin asiakkaat toivottavasti ostavat palveluja useammin ja useamman tunnin kerrallaan. Tietysti toivon, että mahdollisimman monilla omaishoitajilla olisi mahdollisuus käyttää sijaispalvelua.

Yrityksen perustamisen aikoihin Sanna Honkala irtisautui vakavan harkinnan ja tiukkojen perheneuvottelujen jälkeen vakituisesta työstään, mutta on jatkanut Peijaksessa keikkalaisena. Omaishoidon Avun toimintaa on käynnistelty hiljalleen keikkatöiden ohessa. Tahti on sopinut hyvin Sannalle. Keikkatyössä vuoroihin voi vaikuttaa itse ja uudet osastot tuovat vaihtelua ja opettavat uutta. Yrityksen perustamisen riskit on minimoitu, kun leipä on tullut pöytään muualta ja kulut on pidetty pieninä.

– Olen tehnyt suunnitelmia, hankkinut välineitä ja käynyt luennoimassa espoolaisille omaishoitajille haavahoidosta. Maaliskuussa avataan yrityksen verkkosivut ja ryhdyn markkinoimaan, hän suunnittelee yritystoimintaansa.

Yrittäjän elämä maistuu hyvältä, vaikka ruusunpunaiset silmälasit ovat pudonneet jo aikoja sitten nenältä. Sanna toivoo, että Omaishoidon Apu pystyisi tulevaisuudessa vakiinnuttamaan toimintansa, laajenemaan ja palkkaamaan vakituksia työntekijöitä.

– Hulpeat kivilinnat ja hienot autot voi unohtaa, ahne ei saa olla. Yrittäjän täytyy olla valmis tekemään paljon töitä, eikä lomaa juuri pidetä, mutta kun työtä tekee itselleen ja oma käden jälki näkyy yrityksessä, kiire ja työmääräkään eivät tunnu pahalta, uusi yrittäjä toteaa. ■



LUE KUINKA SUPER PALVELEE YRITTÄJÄJÄSENIÄÄN

Lieksan superilaiset valmiina tarjoamaan erilaista hoivaa

TERVETULOA VANHUKSET OMAAAN PÄIVÄKOTIIN!

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Oletko koskaan tavannut yksinäisyyttä kotonaan valittavaa vanhusta tai rättiväsynyttä omaishoitajaa? Aika moni on. Lieksassa asiaan on puututtu perustamalla yksityinen vanhusten päiväkot.

Senioripäiväkot Varpusen käytävällä seisoo kolme superilaista hoitajaa. He katsastavat lokakuussa aloittanutta työpistettä, jonka toiminnan kehittymistä odotellaan sormet syyhyten, sillä Lieksaan on haluttu tuoda uudenlaista vanhustenhoitoa.

– Vanhukset ovat Lieksan ykköspuheenaihe ja hoitopaikat ovat täynnä. Vanhukset pannaan usein samaan muottiin, mutta heillä on erilaisia tarpeita ja vaatimuksia kuten muillakin ikäryhmillä. Tällainen senioripäiväkotipalvelu sopii tietyille joukolle. Jotkut haluavat olla kotona, toiset haluavat käydä muiden seurassa, lähihoitaja Anita Karttunen kertoo kaupungin uudesta puheenaiheesta.

VAIHTOEHTONA PÄIVÄRUTIINEILLE

Vanhusten päiväkodeista puhuttiin nimellä vuosikymmeniä sitten ja sellaisia löytyy nytkin Suomesta, tosin ei monia. Liikuntaa, askartelua ja ruokahetkiä tarjoavista päiväkeskuksista ja päivätoiminnasta Lieksan Varpunen eroaa siinä, että paikka tarjoaa vaikka koko päiväksi tehostettua hoivaa ja huolenpitoa niille, jotka eivät selviä ilman apua.

SuPerin Pohjois-Karjalan yksityissektorin ammattiosaston perustajajäseniin kuuluva Anita Karttunen pohtii ikäihmisten päiväkodin herättämiä ajatuksia vanhuksissa, heidän puolisoissaan ja muissa läheisissään.

– Voihan tällaiseen olla ennakkoluu-

loja ja epäilyksiä siitä, miten hoidettavan puolisonsa voi yleensä tuoda tänne. Kotona on ehkä totuttu olemaan kymmeniä vuosia yhdessä, vaikka kuinka väsyttäisi. Uskon, että päiväkot otetaan hyvin vastaan, kunhan sana leviää.

Varpusen toiminnan perustarkoituksena on vähentää kotihoidon kuormitusta ja omaishoitajien taakkaa.

TÄLLAISELLE ON TARVETTA

Senioripäiväkot Varpusen takaa löytyy yksi nainen, lähihoitaja ja hoitoalan läpikotaisin tunteva yrittäjä Mari Kotilainen. Varpusen naapurissa on yksityisen tehostetun palveluasumisen yksikkö, Kotipirtti, jonka hän omistaa puoliksi.

Suojellussa Varpusen rakennuksessa toimi lasten päiväkot vuosina 1980–2015. Sitä ennen rakennuksessa oli terveyskeskuksen osasto ja 1950-luvulla sisä- ja kulkutautisairaala. Ikäihmisillä siis saattaa olla muistoja paikasta.

– Perustin tähän senioripäiväkodin, koska tällaiselle on tarvetta. Erilaisista hoitopaikoista on pulaa ja minulla on riittävästi kokemusta alalta, Kotilainen sanoo.

– Olen nähnyt kotona yksin asuvien tilanteen. Lieksan kaupunki on tehostanut kotikuntoutusta eli tehokkaampaa avunsaatia, seurantaa ja palvelua kotiin ikäihmisille. Varpusen toimintamalli tukisi hyvin uutta palvelumuotoa. Varpusen tarkoituksena on mahdollistaa ja lisätä vanhusten sosiaalista kanssakäyntiä ja elämänlaatua, tukea kotona asumista sekä helpottaa omaishoitajien päiviä.

KOTOISTA JA KIIREETÖNTÄ

Varpusen pystyy tarjoamaan 10–20:lle vanhukselle tehostettua hoivaa kodin-omaisissa olosuhteissa sisältä uudistetuissa tiloissa ja lähes kartanomaisissa puitteissa.

Päivän täyshoito mahdollistaa asiakkaan mukanaan tuomien lääkkeiden turvallisen annostelun, monipuoliset ateriat, pesut, ulkoilun ja yksilölliset tarpeet kuntoutumisen ja kotona pärjäämisen tueksi. Kamareista löytyy kahdeksan lepopaikkaa asianmukaisissa seniorivuoteissa.

Avaralle pihalle mietitään kesäksi heinäseipäiden ja puutarhan kaveriksi Fergusonia ja kolmea lammasta.

Lähihoitaja Tanja Salomaa kehuu päiväkodin henkeä.

– On tämä tunnelmaltaan kivempi, kotoisempi ja kiireettömämpi kuin tehostetun palveluasumisen hoitopaikka. Toivottavasti ihmiset ymmärtävät käyttää päiväkotipalvelua, vaikka sitten niillä palveluseteleillä, jotka joillekin jäävät laatikkoon lojumaan.

Varpusessa työssäoppimassa oleva lähihoitajaopiskelija Sirpa Vaakanainen tuntee erityisesti vanhusten jalat, sillä hänellä on 30 vuoden kokemus jalkojenhoitajana.

TYÖTÄ TYÖNTEKIJÄN MUKAAN

Lieksassakin tehostetun palveluasumisen yksiköt täyttyvät, sillä hoitoon tulevien vanhusten kunto on viime vuosikymmenten aikana heikentynyt. Au- ➤

Superilaiset lähihoitajat Sirpa Vaakanainen, Anita Karttunen ja Tanja Salomaa viihtyvät senioripäiväkoti Varpusen rauhallisessa tunnelmassa.



Sisustusarkkitehti Sirkka Eronen vastaa harmonisesta sisustuksesta, joka täyttää laatu- ja turvallisuusstandardit.



Päiväkotiyrityttäjä Mari Kotilainen kuuntelee, mitä asiaa Katri Laatikaisella on.



Sirpa Vaakanainen ja Anja Angeli virkistävät muistia.



Lilja Lukkarinen tarjoaa paikallisista herkuista tehtyä ruokaa.



Muistelukorteissa on tuttuja esineitä.



Varpunen sijaitsee kerrostalojen keskellä.



Vappu Pekkarinen kertoo. Anita Karttunen ja Sirpa Vaakanainen kuuntelevat.

SENIORIPÄIVÄKOTI VARPUNEN

- Tarjoaa muun muassa päivä- ja iltahoivaa ikäntyneille, omaishoitajien osavuorokausilomitusta, hoivaa kotihoidon asiakkaille ja intervallipaikkoja terveyskeskuksesta kotiutuville seitsemänä päivänä viikossa kello 7–21 ja sovitus muulloinkin.
- Peruskorjatussa rakennuksessa keittiö, joka käyttää paikallisia raaka-aineita. Pihaan suunnitellaan kesäksi aktiivisuutta ja elämänlaatua lisääviä toimintoja.
- Lupaa sosiaalisen ja toiminnallisen päivän ja järjestää myös ohjattuja toimintoja.
- Toiminnan käynnistyttyä kuljetus kodista päiväkoitiin ja takaisin mahdollista.

tettavia on entistä enemmän hoitajaa kohti eli aikaa ei tahdo jäädä muulle kuin perushoidolle.

Päiväkoti Varpunen pystyy tarjoamaan huonokuntoisillekin vanhuksille turvaa ja kokonaisvaltaista seurantaa. Varpussa toimii myös pienryhmiä ja paikka toivottaa tervetulleeksi mielenterveysasiakkaat sekä kehitysvammaisetkin ryhminä. Erityisryhmät vaativat hoitajilta paneutumista, joten niitä ei yhdistetä samoille kellonlyömille vanhusten kanssa.

Vanhusten päiväkodin toiminta pyörii lähihoitajavoimin, mutta omistaja Mari Kotilainen käyttää myös hoiva-avustajia ja sosionomin osaamista.

– Näin se sujuu, kun kaikki vastaavat tekemästään työstä. Itse osaan sairaanhoitotaseiset asiat, hän linjaa.

Kotilainen on muutakin kuin esimies ja henkilöstöpäällikkö. Hän on ajan tasalla asukkaistaan ja viikottain työvahvuudessa esimerkiksi vieden asiakkaita kirkkoon, kauppaan tai koteihinsa. Ja joka perjantai saunaan.

– Huomioin yksilöllisyyden ja teen sitä, mitä soisin itseleni tehtävän.

SINUA VARTEN VALMISTETTUA

Vaan mitäpä tapahtuu Varpuksessa eräänä tiistaisena pakkaspäivänä? Ruokasalin ison pöydän ääressä pelataan muistelukorteilla ja sieltä kuuluu lauluakin.

Vappu Pekkarinen muistelee lapsuuden lauluhetkiä tuttuja sävelmiä heläytellen. Anja Angeli ja Viljo Oinonen käyvät läpi muistelukorttien kuvaamia esineitä ja Katri Laatikainen muistelee menneitä muuten vain. Hoitajat ohjaavat ja kuuntelevat keskittyneesti.

Keittiössä häärää hoiva-avustaja Lilja Lukkarinen, joka on työvoimatoimiston työkokeilussa. Lukkarinen on loichtinut jauhelihakeittoa ja puolukkapuuroa ja kattaa pöytää reipasti:

– Syö siitä, se on sinua varten tehty, hän opastaa päiväkodin harmaantunutta kävijää. ■

KUUSI FAKTAA ZIKAVIRUKSESTA

TEKSTI ELINA KUJALA

Mikä zikavirus on?

Ensimmäinen zikavirusinfektio havaittiin ihmisellä 50-luvulla Nigeriassa. Sen jälkeen pieniä epidemioita ja yksittäisiä tapauksia on esiintynyt Länsi- ja Keski-Afrikassa sekä Kaakois-Aasiassa. Zikavirusta ei aikaisemmin pidetty vakavana terveysuhkana.

Tilanne muuttui viime vuonna, kun virus todettiin toukokuussa 2015 Brasiliassa ja sen jälkeen se lähti leviämään nopeasti Etelä- ja Väli-Amerikassa. Se on nyt todettu 26 maassa. Eniten tapauksia on Brasiliassa ja Kolumbiassa.

Zikavirusta levittävät todennäköisesti Aedes-sukuun kuuluvat hyttyset. Samat hyttyset levittävät myös esimerkiksi denguekuumetta. Leviäminen jatkuu, sillä virusta levittäviä hyttyslajeja on paljon. Virus voi todistettavasti levitä myös seksin välityksellä, mutta tapaukset ovat olleet yksittäisiä.

Maailman Terveysjärjestö WHO on ilmoittanut pitävänsä zikavirusta maailmanlaajuisena terveysuhkana. Asiantuntijat ennustavat, että zikaviruksen aiheuttaman infektion saa seuraavan vuoden kuluessa 3-4 miljoonaa ihmistä. Sen oletetaan leviävän kaikkiin Amerikoihin ja osa tutkijoista on sitä mieltä, että myös joidenkin Aasian maiden kannattaa varautua epidemiaan.

Mitkä ovat zikaviruksen oireet?

Zikavirusinfektioon voi liittyä kuumetta, silmätulehdus, ihottumaa sekä nivel- ja lihaskipuja. Tauti itsessään ei ole kovin vaarallinen. Se on useimmiten lievä tai kokonaan oireeton, eikä yleensä vaadi sairaalahoitoa. Itämisai-
ka on 3-12 päivää.

Infektion vaarallisuus piilee sikiövaurioissa, joita virus todennäköisesti aiheuttaa. Jos äiti on alkuraskauden aikana sairastanut infektion, oireettomanakin, vauva saattaa saada synnytyksen keskushermoston kehityshäiriön. Yleisin häiriö on mikrokefalia eli pienipäisyys, johon liittyy älyllinen kehitysvamma. Edelleenkin ei tiedetä varmaksi, kuinka usein zikavirusinfektio aiheuttaa kehityshäiriötä ja onko äidin oireinen infektio vaarallisempi kuin oireeton.

Vuonna 2014 Brasiliassa syntyi 150 vauvaa, jolla todet-

tiin mikrokefalia. Lokakuun 2015 jälkeen tapauksia on todettu yli 5000. Yhteys zikavirustartunnan ja mikrokefalian välillä on todennäköinen, vaikka sitä ei vielä ole lopullisesti varmistettu.

Miten zikavirusinfektio todetaan?

Zikavirus voidaan todeta verinäytteestä ja virtsasta PCR-tutkimuksella. Brasiliassa kehitetään pikatestiä, jolla viruksen voisi todeta mahdollisimman nopeasti ja helposti.

Miten tautia hoidetaan?

Zikavirusinfektion hoitoon ei ole olemassa lääkkeitä, vaan hoito on oireenmukaista. Rokotetta ja lääkkeitä ollaan kehittämässä, mutta työ on alussa, ja ne saadaan markkinoille mahdollisesti vasta vuosien kuluttua.

Miten zikavirukselta voi suojautua?

Ainoa keino ehkäistä viruksen tarttumista on suojautua hyttysten pistoilta käyttämällä hyttyskarkotetta ja vaaleita, peittäviä vaatteita. Hyttysen munivat seisovaan veteen, joten ihmisiä on kehoitettu myös tyhjentämään vesisangot ja kukkavaasit. Zikavirusta levittävä hyttyslaji liikkuu pääasiassa päivällä ja on eri kuin öisin liikkuva malariaa levittävä laji, joten hyttysverkosta ei ole zikavirukselta suojautumisessa juuri apua. Kondomi suojaa seksin välityksellä tarttuvalta zikavirusinfektiolta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on suositellut, että raskaana olevat harkitsisivat matkan lykkäämistä alueille, missä zikavirus leviää aktiivisesti.

Voiko zikavirus levitä Suomeen?

Suomessa voidaan todeta yksittäisiä infektioita, mutta epidemiaksi tauti ei voi meillä kehittyä. Virusta levittävät hyttyslajit eivät elä suomalaisessa ilmastossa.

LÄHTEET: THL, SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, BBC.



LUE LISÄÄ ZIKAVIRUKSEN LEVIÄMISESTÄ

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri



ILOA JUHLISTA

Isäni ja äitini asuivat ympärivuorokautisessa palvelukodissa elämänsä viimeiset vuodet. Sain katsella palvelukodin juhlissa otettuja valokuvia jokaisen tapaamisemme aikana. Pyhäpuvuissa kahvipöydän ääressä istuvia isäni ja äitiäni esittävät kuvat ilahduttivat kaikkia kolmea katselijaa. Valokuvat, joissa paikallinen kansanedustaja tervehtii vanhempiani itsenäisyyspäivän juhlassa, olivat erityisen ylpeyden aihe.

Palvelukodin työntekijät kertoivat minulle, että jokaisena uuden vuoden päivänä, pääsiäisenä, juhannuksena, itsenäisyyspäivänä ja jouluna ruokasali koristellaan ja syödään kyseisen ajan perinneruokia. Kunkin asukkaan syntymäpäiväjuhlat järjestetään joko palvelukodin tai syntymäpäiväänsä viettävän asukkaan omaisten kustantamina. Juhlia varten pukeudutaan pyhäpukuihin. Hoitajat ihastelivat pyhäpukuihin pukeutuneiden, juhlapöydässä istuvien asukkaiden rauhallista käyttäytymistä. Juhlissahan käyttäytyään arvokkaasti! Näin vanhempani ja palvelukodin työntekijät opettivat minut oivaltamaan juhlimisen merkityksen elämässä. Juhlat kohottavat mielialaa ja tuovat tunteen ihmisten ja elämän arvokkuudesta.

Järjestin sisarusteni kanssa isälleni 95-vuotisjuhlat vuonna 2008. Syntymäpäivien suunnit-

telu aloitettiin edellisenä vuonna. Puhuin isäni kanssa juhlista jokaisen puhelinkeskustelumme ja tapaamisemme yhteydessä. Tuleva juhla oli unelma ja tavoite, joka antoi isälleni voimaa elää. Syntymäpäivänä palvelukodin ruokasali täyttyi isäni sukulaisista ja ystävistä. Pidettiin puheita, ja lopuksi isäni kiitti osallistujia. Juhlsta riitti puhumista ainakin vuoden ajan juhlimisen jälkeen. Muisteltiin ja ihmeteltiin, kuinka paljon ystäviä isällä on. Syntymäpäivien järjestäminen tuo toimintaa elämään, ja suunnitelmat tulevasta syntymäpäivästä ovat arkipäiviä kannattavia realistisia haaveita.

Työikäisenä järjestin kotijuhlia hyvin harvoin. Nykyisin mieheni ja minä kutsumme muutaman sukulaisemme ja ystävämme kotiimme juomaan kahvia ja viettämään nimi- tai syntymäpäiväämme tai muuta juhlaa. Puemme pyhäpuvut päallemme ja katamme pöydän juhlan aiheeseen sopivalla, huu- tokaupasta ostetulla astiastolla. Rupattelemme ajankohtaisista kokemuksistamme ja sukumme ja Suomen aikaisemmista tapahtumista. Tämä tapa on lähentänyt sukulaisiamme ja ystäviämme toisiinsa. Se on hauska keino löytää sukunsa juuria.

Järjestimme mieheni tädin 100-vuotisjuhlat muutama vuosi sitten. Päätin, että samalla yritämme murtaa vanhuksiin liitettyjä kielteisiä asenteita. Soitin kolmen sanomalehden toimittajalle ja kerroin 100 vuotta täyttävän hämmästyttävän hyvistä muistista ja kunnosta. Sanoin, että vanhuksista tulee kertoa myönteisiäkin uutisia. Toimittajat osallistui- vat juhlaan ja kirjoittivat myönteiset artikkelit vanhuudesta. Korkean iän saavuttamisen ilosta ja juhlista on aiheellista kertoa tiedotusvälineissä. Tehdään aloitteita lehdille! Positiiviset kirjoitukset vanhuksista ja vanhustyöstä kohottavat meidänkin arvoamme. ■



Käytä ääntäsi!

SuPerin vaaleissa on aivan kohta käsillä äänestysaika. Mitä sinä ajattelet työmäärästäsi, työtehtävistäsi tai vaikkapa palkastasi? Nämä ovat juuri niitä asioita, joihin SuPerin päättäjänä vaikutetaan. Käytä siis valtaasi ja äänestä päättäjäksi se superilainen, joka puhuu juuri sinulle tärkeistä asioista.

Äänioikeus on ammattiliiton jäsenyyteen kuuluva etu, jota ei kannata jättää käyttämättä. Äänestämällä voit suoraan vaikuttaa liiton ja kaikkien superilaisten tulevaisuuteen. Nyt valittavat edustajat päättävät, mihin suuntaan ja millä tavalla SuPeria ohjataan seuraavien neljän vuoden ajan. On tärkeää, että SuPer-päättäjien joukossa on edustajia laajasti eri paikkakunnilta, työpaikoilta, ikä-

ryhmistä ja työtehtävistä, jotta kaikkien ryhmien ääni kuuluu päätöksenteossa.

Parasta mitä äänestämällä voit saavuttaa, on oman ehdokkaasi valinta päättäjäksi. Äänioikeus tuo mukanaan myös vastuun; kaikkien mielipidettä tarvitaan, jotta SuPer voi suunnata yhteisen voimansa sinne, missä parhaiten edistetään jokaisen jäsenen etuja ja hyvinvointia.



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

Äänestämällä osallistut lisäksi arvontaan ja voit voittaa matkapuhelimen, tablettitietokoneen, aktiivisuusrannekkeen tai langattoman kaiuttimen. Voittaneille ilmoitetaan henkilökohtaisesti ja heidän nimensä julkaistaan myös lehdessä.

Äänestämisestä on sinulle siis monenlaista hyötyä. Lisäksi se on nyt helpompaa kuin koskaan.

NÄIN ÄÄNESTÄT

Äänestysaika alkaa 16.3. Äänestysohjeet, ehdokaslista sekä äänestämisessä tarvittavat äänestyslippu ja palautuskuori lähetetään kaikille SuPerin äänioikeutetuille jäsenille postitse. Listat ja ohjeet löydät myös SuPerin verkkosivujen vaaliosioista 14.3. lähtien.

Sähköinen äänestäminen onnistuu helposti SuPerin verkkosivuilla, ja äänestämään pääset 16.3. kello 9.00. Varaa käsille henkilökohtaiset pankkitunnuksesi, tarvitset niitä kirjautuaksesi vaalijärjestelmään. Vaalijärjestelmästä löydät oman vaalipiirisi ehdokkaat ja heidän äänestysnumeronsa. Pääset siis käyttämään äänioikeuttasi helpoimmillaan vain muutamalla klikkauksella.

Äänestysaika päättyy 4.4. Se on myös viimeinen päivä, jolloin voit postittaa äänestyslippusi. Sähköisesti voit äänestää 4.4. kello 16:een asti. Tulos julkistetaan 21.4. ■

2/16

MUISTA VERKOSTOITUA! VIELÄ EHDIT EHDOLLE TAI VAALILIITTOON.

3/16

KÄYTÄ ÄÄNTÄSI 16.3.–4.4.

4/16

VAALITULOS LASKETAAN JA JULKISTETAAN.



Lääkkeen ottaminen ei aina onnistu

Vain otettu lääke auttaa – tämä on lääkeshoidon perusta. Suun kautta otettu tabletti tai kapseli on usein helpoin ja edullisin tapa toteuttaa lääkeshoittoa. Lääkkeen imeytyminen ja vaikutus toteutuu parhaiten kun lääke otetaan valmisteyhteenvedon ohjeen mukaisesti.

Lääkkeen ottaminen voi olla vaikeaa nielemisvaikeuksien tai lääkekielteisyyden vuoksi. Pienille lapsille, sairaille ja vanhuksille tabletin tai kapselin nieleminen voi olla vaikeaa. Kehittymisen ja oppimisen myötä lääkkeiden ottaminen yleensä helpottuu lapsilla. Sairaudet sekä pään ja kaulan alueen sädehoito ja leikkaukset voivat heikentää nielemiseen tarvittavia hermoyhteyksiä ja lihaksia. Lääkkeet, erityisesti antipsykoottiset lääkeaineet voivat vaikeuttaa nielemistä. Kuiva suu vaikeuttaa nielemistä puutteellisen syljen erityksen myötä.

Joskus nielemisen ongelmat voivat olla ohimeneviä ja helpottua esimerkiksi aivoinfarktista kuntoutuessa. Rappeuttaviin sairauksiin liittyvät nielemisvaikeudet ovat eteneviä ja vaikeuttavat ravitsemuksen ja lääkeshoidon toteutumista. Lääkällä nielemisvaikeudet yleistyvät ja voivat aiheuttaa jopa ali-

ravitsemusta ja nestehukkaa. Altistuminen keuhkokuumeelle tai pahimmillaan tukehtuminen voivat olla seurausta nielemisvaikeuksista.

Lääkkeen koko, muoto, haju, maku, päällyste, ottamistapa, otettavien lääkkeiden määrä ja annostelutiheys vaikuttavat lääkkeen ottamisen onnistumiseen. Nielävä lääke voi helposti jäädä ottamatta lääkekielteisyyden vuoksi. Lääkeshoidon tarpeellisuudesta voi olla epäselvyyttä, vaikka hyvä lääkeshoito voi estää sairauden pahenemista ja lisäsairauksia.

ENNEN KUIN MURSKAAT

Hoitohenkilökunta osallistuu usein lääkeshoidon toteuttamiseen, ja lääkkeenoton ongelmatilanteet voivat olla haasteellisia. Joskus tuntuisi helpoimmalta murskata tabletit ja antaa ne potilaalle joko yhteistyössä tai potilaalta salaa sekoittamalla ne ruokaan tai juomaan. Lääkkeen murskaaminen ja sekoittaminen ruokaan tai juomaan voi aiheuttaa seurauksia, joista on hyvä olla tietoinen, taulukko 1.

Selvitä lääkemuo-to ja pakkausselosteen tai valmisteyhteenvedon ohjeet lääkkeen ottamistavasta, taulukko 2. Lääkkeen murskaaminen ja ruokaan tai juomaan sekoittaminen voi aiheuttaa muutoksia lääkkeen imeytymiseen, tehoon ja turvallisuuteen. Potilaan oikeutta kieltäytyä hoidosta tulee kunnioittaa. Hoitosuunnitelmassa on huomioitava potilaan sairauden

TAULUKKO 1. TÄRKEITÄ HUOMIOON OTETTAVIA TABLETIN MURSKAAMISEN SEURAUKSIA.

Lääkeaineen muutokset	Murskaaminen voi altistaa lääkeaineen hajoamiselle. Lääkeaineet ja apuaineet voivat reagoida keskenään, jos useita tabletteja murskataan samanaikaisesti. Älä sekoita lääkettä yhteensopimattomaan ruokaan tai juomaan.
Lääkeannoksen muutokset	Merkittävä hävikki erityisesti pieniä tabletteja tai pienen annoksen sisältäviä tabletteja murskattaessa. Huuhteile aina lopuksi lääkettä sisältänyt astia, jotta kaikki lääke tulisi otettua.
Lääkkeen epämiellyttävä maku	Lääkehoito vaarantuu jos lääke jää ottamatta, tai aiheuttaa pahoinvointia. Ravitsemustila heikentyy jos ruoka jää syömättä lääkkeen vuoksi.
Lääkevästeen muutokset	Lääkkeen vaikutus heikentyy tai tehostuu tai vaikutusaika muuttuu.
Eettisyys	Potilaan oikeuksien turvaaminen.
Potilasturvallisuus	Puhdista välineet ja käsittelytila lääkeainejäämien välttämiseksi. Lääkeaineelle altistuminen voi aiheuttaa haittaa tai vaaraa, esimerkiksi antibioottijäämät voivat aiheuttaa vakavia allergisia reaktioita.
Työturvallisuus	Lääkeaineelle altistuminen voi aiheuttaa vaaraa terveydelle.
Työaika	Huomioi työajan tarve. Kukin tabletti tulisi murskata ja antaa asiakkaalle erikseen. Annosteluastiat tulisi huudella ja varmistaa että kaikki lääke saatiin annettua.

TAULUKKO 2. NIELEMISVAIKEUDEN KANNALTA VAIKEITA LÄÄKEMUOTOJA.

LÄÄKEMUOTO	LÄÄKKEEN OTTAMISTAPA	HUOMIOITAVAA
DEPOTTABLETTI , esim. Adalat Oros, Kaleorid, Metforem 500/750 mg	Niellään kokonaisena. Ei saa murskata tai pureskella.	Lääkeaine vapautuu säädellysti, tabletin tai kapselin rikkominen voi aiheuttaa jopa vaarallisen suuren lääkepitoisuuden, lääkeaine voi ärsyttää mahaa tai limakalvoja tai lääkkeen teho heikkenee.
DEPOTKAPSELI , esim. Isangina, Reminyl, Tamsumin	Niellään kokonaisena ellei valmistajalla ole ohjeistusta kapselin avaamisesta.	
ENTEROTABLETTI , esim. Esomeprazol Sandoz Salazopyrin EN	Niellään kokonaisena. Ei saa murskata tai pureskella.	Päällyste tai kapseli suojaa lääkeainetta oikeaan imeytymispaikkaan asti. Päällysteen rikkominen voi tehdä lääkkeestä tehottoman tai altistaa limakalvovaurioille. Jotkut valmisteet voidaan valmistajan ohjeen mukaan sekoittaa veteen.
ENTEROKAPSELI , esim. Creon, Cymbalta, Gasterix	Niellään kokonaisena ellei valmistajalla ole ohjeistusta kapselin avaamisesta.	
KALVOPÄÄLLYSTEINEN TABLETTI , esim. Emconcor, Finasterid Orion, Ketipinor	Murskaaminen, pureskelu tai puolittaminen on usein kielletty.	Kalvopäällyste voi helpottaa nielemistä, suojata lääkeainetta maulta tai estää kosketuksen lääkeaineeseen.
KAPSELI esim. Avodart, Pradaxa, Sandimmun Neoral	Kapseli nieltävä kokonaisena.	Lääkeaine voi ärsyttää suun ja nielun limakalvoja. Lääkeaineen vaikutus voi muuttua, jos kapseli avataan tai se vahingossa rikkoutuu käsiteltäessä.
PÄÄLLYSTÄMÄTÖN TABLETTI , esim. Furesis. Prednisolon, Trexan	Tabletti niellään riittävän nestemäärän kanssa. Jotkin valmisteet ohjeistetaan nielemään kokonaisena.	Tabletin murskaaminen saattaa vaikuttaa imeytymiseen ja tehoon. Murskaaminen periaatteessa mahdollista, varmista kuitenkin aina ensin. Älä murskaa lääkettä, jolla suuri myrkytysriski.

Tarkista aina lääkkeen pakkausselosteesta tai valmisteyhteenvedosta onko lääkevalmisteen murskaaminen tai jakaminen ehdottomasti kielletty.

tai henkisen tilan vuoksi heikentynyt päätöskyky. Tablettien murskaaminen tai kapselien avaaminen vaikuttaa myös potilas- ja työturvallisuuteen. Siksi on huolehdittava suojakäsineiden ja hengityssuojaimen käytöstä, toimivasta ilmanvaihdosta sekä tilojen ja välineiden puhtaudesta. Lääkkeiden murskaaminen vie työaikaa, sillä tabletit tulee murskata ja annostella erikseen heti murskaamisen jälkeen.

MIETI VAIHTOEHTOJA

Informoi lääkäräi lääkkeenoton vaikeuksista ja lääkkeen poikkeavasta annostelutavasta, jotta ne voidaan merkitä potilastietoihin. Nielemisvaikeus voi olla merkki sairaudesta tai sen etenemisestä. Lääkehoidosta päättävä lääkäri voi tehdä muutoksia lääkitykseen, jos samasta tai vastaavasta lääkeaineesta on saatavilla helpommin annosteltava lääkemuoto kuten oraali liuos, lääkelaastari, liukeneva tabletti tai annosjauhe.

Lääkitystä tulisi arvioida säännöllisin väliajoin ja potilaan tilan muuttuessa. Järkevään ja toteutettavissa olevaan lääke-

hoitoon tulee pyrkiä moniammatillisella yhteistyöllä. Apteekista tai hoitopaikassa toimivalta farmaseutilta kannattaa aina kysyä neuvoa lääkityksen toteutumisen tueksi. ■

KATJA AHO
LHA, FARMASEUTTI
HOIVAKOTIFARMASIA RY



**VALMISTEYHTENVEDOT JA PAKKAUSSELOSTEET
LÖYDÄT TÄSTÄ LINKISTÄ**

[HTTP://WWW.FIMEA.FI/LAAKEHAUT_JA_LUETTELOT/
VALMISTEYHTENVEDOT/LAAKKEET](http://www.fimea.fi/LAAKEHAUT_JA_LUETTELOT/VALMISTEYHTENVEDOT/LAAKKEET)



KYSY LÄÄKKEISTÄ

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

Innovatiivisuus toi La Carita -palkinnot

La Carita -säätiö ja SuPer palkitsivat kaksi vanhustenhoidon yksikköä perinteisesti opintopäivillä. Hyvät työpaikat ovat Hopun Annipirtti Sastamalasta ja Mäntykoti Nivalasta. Tänä vuonna palkinnot menivät innovatiivisille työpaikoille.

SuPer haluaa palkinnollaan muistuttaa hyvien vanhustenhoidon yksiköiden olemassaolosta. Palkitut työpaikat ovat kyenneet luomaan uudenlaista toimintaa arjen rikastuttamiseksi.

YKSILÖVASTUULLINEN HOITOMALLI

Hopun Annipirtti Sastamalassa on tehostettu palveluasumisen yksikkö, jossa on 28 asukasta. Heidän keski-ikänsä on lähes 88 vuotta. Annipirtti muuttui perinteisestä vanhainkodista tehostetun palveluasumisen yksiköksi vuonna 2013.

Sastamalan palkitussa työpaikassa otettiin käyttöön yksilövastuullinen hoitotyön malli, joka on räätälöity työvuorokohtaisesti toteutuvaksi. Asukkaat jaetaan nimetyille hoitajalle työvuoron ajaksi ja hoitaja vastaa asukkaan kaikesta toiminnasta omalla työvuorollaan. Malli on selkeyttänyt työtehtäviä ja vapauttanut aikaa muuhun kuin perustyöhön.

Hopun Annipirtissä hyödynnetään kinestetiikkaa päivit-

täin. Sen myötä asiakkaista on tullut omatoimisempia ja osallistuvampia. Myös omaiset huomioidaan. He voivat tarvittaessa yöpyä Annipirtissä.

KOSKETUSHOITOA RENTOUTUSHUONEESSA

Jo toista kertaa La Carita -palkinnon saanut Nivalan Mäntykoti on 16 asukkaan tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa 15 asukkaalla on muistisairausdiagnoosi. Sairaus aiheuttaa ahdistuksen ja vihan tunteita, joita työyksikkö on lähettänyt lievittämään rauhoittavien lääkkeiden sijasta TunteVa-toimintamallilla.

Mäntykodissa käynnistettiin oma projekti *Kosketuksen voima hoitotyössä*. Uutena toimintatapana otettiin käyttöön kuunteleva kosketushoito tavoitteena asukkaiden hyvän olon lisääminen. Käytössä on ollut erillinen rentoutushuone tätä varten.

Kaikki asukkaat ovat rauhoittuneet rentoutushuoneessa – erityisen tehokkaasti, mikäli saivat kosketushoitoa. Tämä hoito on lisännyt asukkaiden hyvää oloa ja kohentanut fyysistä toimintakykyä. Lisäksi tarvittaessa annettavista rauhoittavista lääkkeistä on voitu luopua.

Seuraavassa SuPer-lehdessä esitellään tarkemmin Sastamalan ja Nivalan palkitut työpaikat. ■



SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo esitteli palkinnon vastaanottaneet voittajat. Vasemmalla Sastamalasta lähihoitaja Milla Lavikainen, esimies Auli Kanerva ja asumispalvelujohtaja Anne Hokkanen. Vieressä nivalalaiset eli sairaanhoitaja Irmeli Kauppi, perushoitaja Soili Vähäaho, perushoitaja Leena Kiviniemi ja lähihoitaja Seija Aitto-oja.

Osaaminen on parasta muutosturvaa

SuPerin ammatilliset opintopäivät ovat monipuolista täydennyskoulutusta, jota superilaiset tarvitsevat laaja-alaisissa tehtävissään. Opintopäivien aluksi kuultiin tervehdyspuheenvuorot myös STTK:lta ja Tampereen kaupungilta.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola painotti opintopäivien avauspuheenvuorossaan niin ammatillista osaamista kuin alalle sopivuutta. On tärkeää, että myös jatkossa lähihoitajaopiskelijoiden soveltuvuus alalle varmistetaan, sillä tätä tehdään kaikenkuntoisten ja ikäisten ihmisten parissa. Ammatillisten taitojen lisäksi työssä tarvitaan hyvät vuorovaikutustaidot ja vahva ammatti-identiteetti.

– Muistakaa, että koulutus antaa aina alkusysäyksen ammattitaitoon ja superilaisuudesta tulee ammatti-identiteetti. Näitä saatte tänään lisää roppakaupalla.

STTK:n puheenjohtaja Antti Palola keskittyi puheenvuorossaan nii-

hin muutoksiin, joiden keskellä elämme ja tuleamme elämään. Yhteiskunta tulee muuttumaan entistä nopeammin ja tiiviimmin. Superilaiset joutuvat kokemaan Suomen kaikkien aikojen suurimman liikkeenluovutuksen eli sote-muutoksen mukanaan tuomat haasteet.

– Olen aikaisemminkin sanonut, että osaaminen on ihmisen parasta muutosturvaa. Poliittisten päättäjien ja työmarkkinajärjestöjen on pyrittävä luomaan edellytykset ja mahdollisuudet oman ammattitaidon syventämiseen ja kehittämiseen.

Hän varoitti aikuiskoulutustukeen suunniteltujen leikkausten uhkaavan työelämässä nyt mukana olevien osaamistason päivittämistä ja kaikkien koulutukseen suuntautuvien säästötoimien

aiheuttavan yhteiskunnalle tulevaisuudessa suuria lisälaskuja.

Apulaispormestari Mikko Aaltonen toi opintopäiville Tampereen kaupungin tervehdyksen. Hänen mielestään myös SuPerin opintopäivien ohjelmassa näkyy muutos ja se, kuinka lähi- ja perushoitajien työssä on huomioitava koko ajan uusia ja erilaisia asioita. Ammatillinen työ monipuolistuu ja muuttuu jatkuvasti.

– Jo edellisissä puheenvuoroissa tuli esiin se, että muutos ei ole pelkkään mahdollisuus, vaan paljon muutakin. Toivoisin kuitenkin, että lähtisimme tekemään muutosta yhdessä. Voimme yhdessä vaikuttaa, mihin muutos on menossa ja päästä parempaan lopputulokseen. ■



Silja Paavola ja Antti Palola puhuivat muutosten tuomista haasteista.

Ennakoi, älä rajoita

Potilaiden ja heidän omaistensa ohjeistukseksi tarkoitetut heippa-laput herättivät hilpeän hämmästyntä kuhinaa opintopäivien yleisössä. Evipron erikoissuunnittelija Pekka Makkonen oli ottanut kuvia osastolta, jossa oli aikaisemmin itse työskennellyt hoitajana. Lapuissa kiellettiin vieraiden oleskelu käytävillä, potilaiden omissa huoneissa ja yleisissä tiloissa ja kehoitettiin välttämään yli tunnin kestäviä vierailuja. Kansliassa olevaa henkilökuntaa ei saanut häiritä tai sai häiritä harkiten tiettyinä tunteina päivästä. Vessassa aikuisia ihmisiä muistutettiin pöpön tarttumisesta ja käsien pesemisestä.

Laitosvalta. Se täytyy ensin tunnistaa ja sitten se täytyy poistaa. Kaipaamme asennemuutosta. Tiloilla on valtavan suuri merkitys siinä, kuinka ympäristö koetaan ja kuinka kontakti asiakkaaseen säilyy, sanoi Makkonen.

Ihmisen inhimillinen kohtaaminen, jatkuva kontakti ja asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa omaan hoitoonsa ovat avainasemassa, kun väkivaltaisia ja uhkaavia tilanteita halutaan välttää. Tarvitaan enemmän ennakointia ja vähemmän rajoittamista.

Itsemääräämisoikeus on potilaalle tärkeä. Lainsäädäntö on tällä hetkellä sekava, mutta uusi itsemääräämisoikeuslaki on tulossa.

Hoitajiin kohdistuva väkivalta on lisääntynyt kaikilla terveydenhuollon aloilla. SuPerin kaksi vuotta sitten julkaiseman tutkimuksen mukaan 72 prosenttia hoitajista on kokenut työpaikkaväkivaltaa tai sen uhkaa vuoden sisällä. Yli läikkyä molemmiin puolin, myös hoitajia on tuomittu väkivallasta potilaita kohtaan. Vastuu tilanteesta on sekä työnantajalla, työnteijällä että asiakkaalla. ■



Luennoitsijat vastasivat yleisön kommenttiseiniä lähettämiin kysymyksiin.

Opintopäivillä kehuttiin ja kysyttiin seinällä

”Riemastuttavaa, sykähdyttävää ja pysäyttävää! Kiitos SuPer!”

Ensimmäistä kertaa opintopäivillä oli käytössä isossa salissa kommenttiseinä, jossa näytettiin osallistujien tekstiviestillä tai linkin kautta lähettämiä kommentteja ja kysymyksiä. Lähetysohjeet näytettiin yleisölle aina luentojen välissä ja tauoilla, ja luennon jälkeen kommentit ja kysymykset käytiin läpi yhdessä aiheen alustajan kanssa.

Yleisö käytti myös perinteistä Penkistä ylös ja mikrofonikiäteen -tekniikkaa, mutta kommenttiseinän etu oli helppous ja nopeus. Päähän pulpahtaneen kysymyksen voi lähettää tai tekstata heti ilman luennon loppumisen ja oman puheenvuoron odottamista. Kommenttiseinä myös madalsi kysymisen kynnyksiä, sillä seinälle tekstaajan ei tarvinnut puhua saatavalle yleisölle ja kysymyksensä voi esittää anonyymina.

Eniten kysymyksiä herätti tamperelaisen tietosuojavastuun Ari Andreassonin luento sosiaali- ja terveyspalvelujen tietosuojasta. Kysymyksiä tuli seinälle niin monta, ettei niitä kaikkia ehditty käydä läpi. Asiaan palataan myöhemmin SuPerin verkkosivuilla ja lehdessä.

Opintopäivät näkyivät myös sosiaalisessa mediassa. Hashtageilla #superliitto #opintopäivät ja #lähihoitaja osallistujat ja järjestäjät jakoivat innokkaasti Instagramissa, Facebookissa ja Twitterissä tunnelmia ja oivalluksia opintopäiviltä. ■



Ari Andreasson suosittelee sähköistä salassapitosopimusta, jonka ohjelman ensimmäistä kertaa käyttöönottava työntekijä hyväksyy päästäkseen jatkamaan.

Hoitoalalla on tiukka salassapitovelvoite

Tampereen kaupungin tietosuojavastaava Ari Andreasson luennoi sosiaali- ja terveyspalveluiden tietosuojasta. Hän muistutti, että sosiaali- ja terveyspalvelusektorilla kaikki asiakas- tai potilastietoa sisältävät asiakirjat tai jo pelkästään hoitosuhteen paljastava tieto ovat salassa pidettäviä asioita.

Andreasson puhui myös salassapidon merkityksestä. Sillä tarkoitetaan asiakirjojen salaisuuden säilyttämismahdollisuutta sekä vaitiolovelvollisuutta. Siihen kuuluu myös hyväksikäyttökielto. Salassapito koskee kaikkia salassa pidettäviä tietoja riippumatta siitä, miten tai mihin ne on tallennettu tai millä tavalla tieto on saatu, kirjallisesti suullisesti tai havainnoimalla. Tieto-

ja on myös käsiteltävä niin, että ne pyysyvät sivullisilta salassa ja kun salassa pidettävä asiakirja luovutetaan eteenpäin, luovutuksen saaja ei saa käyttää sitä kuin siihen tarkoitukseen mihin hän on sitä pyytänyt ja mihin se on luovutettu.

– Vaitiolovelvollisuus edellyttää, ettei salassa pidettävää tietoa saa kertoa, eikä ilmaista sivullisille muutenkaan, esimerkiksi päätä nyökäyttämällä.

Tietosuoja sinänsä toimii luottamuksen rakentajana potilaan tai asiakkaan ja palveluntuottajan välillä. Henkilöstön hyvä tietosuojaosaaminen poistaa asiakastietojen käsittelystä tyhjäkäyntiä ja pienentää organisaation riskejä. Kun henkilöstö toimii oikein, mahdolliset syytökset salassapidon rikkomisesta on helppo kumota. ■

Ohimennen opintopäivillä



Heli Korhonen työskentelee Leppävirran terveysaseman vuodeosastolla. Työnantajaksi oli kustantanut kaksi työntekijää opintopäiville.

– Mielestäni nämä kaksi päivää ovat olleet todella antoisia ja on ollut hyviä, mielenkiintoisia luentoja ja luennoitsijoita. Esimerkiksi eilen se kivunlievitys ja nyt oli tämä tietoturva-asia. Me varmaan joudumme pitämään osastotunnin näistä asioista. Etenkin tässä tietoturva-asiasa on viitattavaa, ja hyviä nettilinkkejä tuli. Niistä saa lisää tietoa.



Pia Ruohosen työpaikka on Sastamalasella Pehulakodissa, joka on tehostetun palveluasumisen yksikkö. Hän kertoo, että heiltä pääsee hyvin täydennyskoulutukseen, mutta hänen yksiköstään ei opintopäiville kuitenkaan lähtenyt muita.

– Luennot ovat sisältäneet paljon tuttuja aiheita, joten kertaamaan on päässyt, mutta uuttakin on ollut. Päällimmäisenä mieleen tulee eilinen luento diabeettisen haavan hoidosta. Meillä ei ole ollut haavanhoitoja, mutta jos tulee niihin tarvetta, on hyvä tietää lisää. Kerron osastotunnilla ehkä juuri tästä haavanhoidosta.

– Kyllä. Voin suositella opintopäiviä.

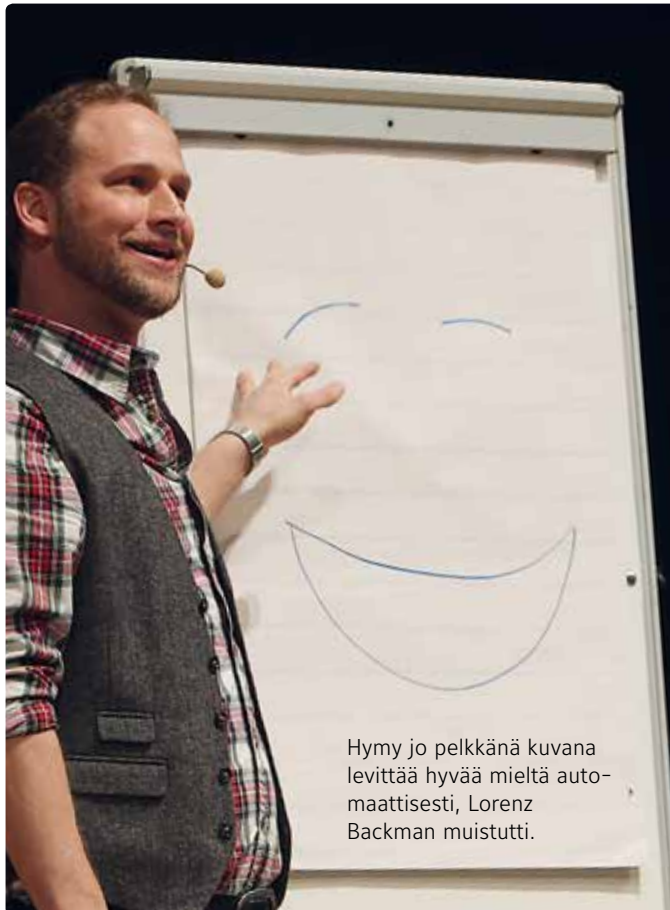
Näistäkin puhuttiin

Monen kroonista tautia sairastavan tilaa voidaan jo mitata etälaitteilla pitkienkin etäisyyksien päästä. Tietoa nykyteknologian avulla voi hankkia muun muassa sydämen vajaatoimintaa, keuhkoastumatautia tai diabetesta sairastavilta. Uuden tekniikan käyttöönotto eli mittauksen jatkuva seuraaminen vaatii työvoimaa ja muita voimavaroja. Avuksi voidaan rakentaa automaattisia työkaluja, jotka hälyttävät, jos etämittauksessa saadaan poikkeavia arvoja. Laitteiden käytettävyys vaatii vielä parannusta. Terveysteknologian näkymistä opintopäivillä puhui professori Jari Wiik Tampereen teknillisestä yliopistosta.

• Onko asiakas järjestelmää varten vai järjestelmä asiakasta varten? Asiakas voi olla hyvän hoidon voimavara, jos häntä osataan hyödyntää oikein. Asiakasta on opittava katsomaan uudella tavalla, oman elämänsä vaikuttajana. Hoitajan tulee kiinnittää huomiota siihen, mikä hoidettavassa on yhä tervettä ja toimintakykyistä ja mitä kohtaan hän osoittaa kiinnostusta. Mahdollistavassa työotteessa etsitään ratkaisuja, ei pelkkiä esteitä. Kun asiakas nostetaan aidosti ja pienin konkreettisin keinoin toiminnan keskiöön, tilanne on kaikille osapuolille äärimmäisen palkitsevaa. Asiakaslähtöisyydestä puhui työyhteisövalmentaja Anna Pylkkänen.

• Mitä tarkoittaa DNR eli do not resuscitate eli ei elvytetä? DNR-päätös ei ole hoitosuunnitelma. Se tarkoittaa ai-noastaan päätöstä siitä, elvytetäänkö potilasta sähköisellä tahdistuksella ja paineluelvytyksellä sydänpysähdyksen sat-tuessa. Se ei rajoita muita hoitotoimenpiteitä. DNR-päätös on lääkärin tekemä ja se tehdään lääketieteellisin perustein tai potilaan sitä hoitotahdossa tahtoessa. Päätös vaatii aina keskustelun potilaan tai omaisten kanssa. Sydämen pysäh-dytyksestä elvyttämisestä tulee pidättäytyä, kun elvytyksel-lä ei voida pelastaa elämää ja terveyttä vaan sillä pitkitetään kärsimystä ja kuolemaa. Kyseessä ei ole kuoleman tuottami-nen vaan kuoleman salliminen. Elvytyksestä puhui ylilääkä-ri Urpo Hautala.

• Hoitohenkilökunnalla on merkittävä osuus ravitsemus-hoidon toteutuksessa, mutta valtion ravitsemusneuvottelu-kunnan tekemässä ravitsemushoitosuosituksessa ei ole erik-seen määriteltä lähi- ja perushoitajien tehtäviä. Työnjako ja vastuut määritellään osastokohtaisesti. Oleellista on po-tilaiden vajaaravitsemusriskin seulonta, eikä unohtaa pidä ruokailuun liittyvän palautteen pyytämistä, potilaiden kan-nustamista ja ruokailun toteutumisen arviointiakaan. Ra-vitsemuksesta puhui johtava ravitsemusterapeutti Ulla Sil-jamäki-Ojansuu. ■



Hymy jo pelkkänä kuvana levittää hyvää mieltä auto-maattisesti, Lorenz Backman muistutti.

Kannattaa hymyillä!

Kehonkieli kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Tähän tiivistyi opinto-päivät päättäneen näyttelijä-juon-taja Lorenz Backmanin havainnol-linen esitys.

Asiakasta lähestyvän hoitajankin kannattaa tietää, että hoitotilanteesta voi tulla paljon helpompi jos muistaa sen, minkälaisen yleiskuvan antaa hoidettavalle itsestään.

Kehonkielen osuus kaikesta viestinnästä-mme on ylivoimaisesti suurin. Tunteet ja ajatuk-set näkyvät kehon viesteinä, vaikkei sitä haluaisi. Jatkuvasti naama väsyneenä ja harti-at roikku-en laahustava hoitaja todennäköisesti saa ne hanka-limmat asiakkaat kohdalleen.

– Kun käyttää positiivista kehonkieltä oikein, sinusta pidetään enemmän ja sinuun luotetaan. Toisen mielentilaan voi vaikuttaa positiivisesti pelkästään omaa kehonkieltä muuttamalla.

Omaakin oloa ja koko elämänsäasennetta voi ko-hentaa yksinkertaisesti asentoaan vaihtamalla. ■

Potilas on oman kipunsa asiantuntija

Akuutti kipu on hälytysjärjestelmä. Kroonistuessaan kipu kuitenkin alkaa vaurioittaa keskushermostojärjestelmää ja tuottaa sinne toimintahäiriöitä. Siksi kipuun pitää reagoida ajoissa, korosti sairaanhoitaja, terveystieteiden maisteri Hanna Hävölä luennossaan opintopäivillä.

– Niin fysiologisista kuin psykologisistakin tekijöitä aiheutuva kipu paikallistuu aivoissamme samoille alueille ja näyttäytyy siellä aivan samanlaisena.

Toimiva hoitosuhde on tärkeä osa kivunhoitoa. Hoitajien olisikin paneuduttava potilaiden kokonaistilanteeseen ja varattava riittävästi aikaa käydä läpi kivun olemukseen liittyviä asioita. Paljonko kipu rajoittaa ihmisen elämää ja toimintakykyä? Mitä muita sairauksia hänellä on, millaista hoitoa niihin annetaan ja mikä on

hänen psykososiaalinen tilanteensa?

Kunnioittava kohtaaminen auttaa ymmärtämään kulloisenkin potilaan kokemusta ja kivunhoidollisia tarpeita. Moniammatillisesta työryhmästä on etua, kun esittää parhaiten toimivaa lääkkeettömän ja lääkkeellisen kivunhoidon yhdistelmää.

Kivun ulottuvuutta ja luonnetta arvioidaan ja mitataan ensisijaisesti potilaan itsensä kertomana, sillä kipu on aina yksilöllinen kokemus. Jopa 30 prosenttia kivun fysiologisista mittareista, esimerkiksi verenpaineen noususta, hikoilusta tai tiheästä sykkeestä, on epäluotettavia.

– Kipuun kannattaa mieluiten reagoida jo siinä vaiheessa, kun se alkaa tuntua. Sitä ei pidä päästää kovaksi, jolloin sen hoitaminenkin on vaikeampaa. ■



LUE TUORE KIVUN KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS TÄÄLTÄ.



OPINTOPÄIVÄSIVUJEN JUTUT KOOSTIVAT HENRIKKA HAKKALA, JUKKA JÄRVELÄ, ELINA KUJALA JA MARJO SAJANTOLA.



Merja Kempainen on ollut SuPerin opintopäivillä aikaisemminkin. Hän on valmis suosittelemaan tätä koulutusmahdollisuutta työkavereilleen Huittisten terveyskeskuksessa ja muillekin. Hänen mielestään oma työnantaja tarjoaa aika hyvin täydennyskoulutusmahdollisuuksia.

– Toista päivää nyt ollaan ja tosi paljon saatu mielenkiintoista tietoa. Tuosta tietosuojaluennosta on tosi paljon hyötyä ja meillä on tarkoitus viedä opitut asiat työpaikalle. Totta kai meillä on laskipykälät luettu ja puhuttu tietosuojaasioista ennenkin, mutta on aina hyvä, kun tulee uutta tietoa. Toki kerrataan sitä vanhaakin.



Jyväskylässä kuntoutusosastolla työskentelevä Miia Martinmäki osallistuu opintopäiville ensimmäistä kertaa.

– Tähän koulutukseen oli luvattu, että kaksi voi lähteä. Eilen oli toinenkin, mutta minä olen nämä molemmat päivät. Ehdottomasti suosittelem muillekin. Parasta antia mielestäni on ollut lääkehoidon kokonaisarviointi ja se kivunhoidosta oleva luento. Ne olivat sellaiset isommat asiat, joista koen suoraan saavani hyötyä käytännön työhön.

HUOMATAANKO VANHUUKSEN SURU?

TEKSTI PIIA NURHONEN

Vanhuuteen liittyy roppakaupalla luopumista ja sopeutumista. Tässä prosessissa hoitotyöntekijä on tärkeä tuki.

Vanhuudessa on läsnä koko eletty elämä. Ymmärrys ihmisen elämänsä ja sen viimeisen vaiheen kehityksellisistä haasteista muodostaa parhaimmillaan silmälasit, joiden kautta hoitotyössä katsellaan ikäihmistä ja kohdataan hänet.

– Ilman elämäntietoutta hoitajan on vaikeaa aidosti ymmärtää vanhusta ja tavoittaa sitä, mitä ikäihminen voi käydä mielessään läpi ja mihin hän saattaa tarvita myös tukea, psykoterapeutti, psykiatrin erikoissairaanhoitaja Sanna Aavaluoma painottaa.

Aavaluoma on tuoreen kirjan *Muistisairaana psykoterapeut-*

*tin*en hoito ja hoiva kirjoittaja. Äkkiseltään voisi ajatella, että kirja on suunnattu pelkästään psykoterapeuteille mutta toisin on. Kirja on tarkoitettu kaikille muistisairaita työssään kohtaaville.

– Psykoterapeuttisella hoivalla tarkoitan sitä, miten esimerkiksi hoitaja voi ja hänen tulisi kyetä kannattelemaan vanhuksen surun ja luopumisen prosessia, Aavaluoma selventää.

HOITAJAN TEHTÄVÄ EI OLE RATKAISTA

Psykoanalyttikko Pirkko Siltala kuvaa vanhuutta siirtymävaiheena elämän ja kuoleman välillä. Ikävaiheeseen liittyy sekä eletyn elämän tarkastelu, vanhuusiän mukanaan tuomiin muutoksiin sopeutuminen että elämän rajallisuuden kohtaaminen. Tämä prosessi on surun, sopeutumisen ja luopumisen mutta parhaimmillaan myös löytämisen, kasvun ja eheytyksen prosessi.



Mitä elämäni on ollut? Mitä siihen on kuulunut? Onko elämälläni ollut merkitystä ja sisältöä? Mitä minusta jää jäljelle, kun kuolen? Mitä ajattelen siitä, etten ole kuolematon? Näitä kysymyksiä elämän ehtopuolella olevat pohtivat, monesti hiljaa mielessään. Muistelu on tärkeä osa psyykkistä työtä. Jos vanhus löytää mielessään oleviin kysymyksiin myönteisiä sävyjä sisältäviä vastauksia, mahdollistuu kokemus rikkaasta eletystä elämästä. Toisaalta hän voi myös katkeroitua ja lukkiutua kuolemanpelkoon.

– Toisille ikääntyminen merkitsee sarjaa yhä uusia kielteisiä menetyksiä, toisille taas henkistä kypsymistä, psykologi, psykoterapeutti Soili Poijula näkee.

Muutosten keskellä tiliä oman elämänsä kanssa tekevä ihminen pärjää, jos hänellä on riittävästi hyviä kokemuksia ja ihmissuhteita, joiden varassa tehdä psyykkistä työtä. Jos näin ei ole, hän tarvitsee tukea. Pinnalla ja pinnan alla voi olla monenlaisia tarinoita ja tunteita, jotka kaipaavat tulla nähdyksi, kuulluksi ja kannatelluksi. Prosessiin liittyy vääjäämättä myös surua, jolle tulisi olla tilaa myös hoidollisissa kohtaamisissa.

– Hoitajan tulisi olla kiinnostunut siitä, miten vanhus voi oman luopumisen ja sopeutumisen prosessinsa keskellä. Hoitaja voi tarjota tunnetukea osana perushoitotyötä. Jotta tämä mahdollistuu, hoitajan tulee kyetä läsnäolevaan ja myötätuntoiseen hoitosuhteeseen. Tärkeintä, myös perushoitotyössä, on kohdata ihminen ja kuunnella häntä, kaikine tunteineen. Hoitajan tehtävä ei ole ratkaista, poistaa tai korjata, vaan olla läsnä sen hetken, kun hän on paikalla, Aavaluoma painottaa.

– Vanhuksen kokemus kuulluksi tulemisesta edellyttää hoitajalta aktiivista vastavuoroisuutta, reagointia, tukemista, vahvistamista, kuullun sanoittamista ja toivon luomista, Poijula listaa.

On paljon sellaisia jo heikkokuntoisia ikäihmisiä, joiden lapset eivät pidä yhteyttä. Tähän liittyy vääjäämättä monenlaisia tunteita, esimerkiksi surua, kaipuuta ja yksinäisyyden sekä hylätyksi tulemisen tunnetta. Hoitajan tehtävä on auttaa vanhusta tunteidensa kohtaamisessa.

– Monesti läsnä on surun rinnalla esimerkiksi katumusta ja pettymystä omaan vanhemmuuteen. Hoitaja ei voi

ottaa tunteita pois vaan kestää ne: kuunnella ja olla läsnä, Aavaluoma rohkaisee.

SURU EI NÄYTÄ AINA SURULTA

Oman puolison vakava sairaus ja kuolema ovat monelle vanhukselle iso kriisi, silloinkin, kun yhteiselo ei kaikilta osin olisi ollut kovin onnellista. Suru voi tuntua musertavalta ja yksin elämiseen sopeutuminen voi olla vaikeaa. Hyvä sosiaalinen verkosto, erityisesti lasten ja lastenlasten läsnäolo helpottaa sopeutumista. Yleensä silloin, kun parisuhde on ollut hyvä sisältäen riittävän määrän itsenäisyyttä ja riippuvaisuutta, vanhus sopeutuu paremmin. Mitä enemmän yksin leski on, sitä vaikeampi hänen on tukeutua surusaan muihin. Myös puolison tai muun läheisen kuoleman jälkeisessä surussa hoidollisilla kohtaamisilla on oma tärkeä merkityksensä.

– Hyvä fyysinen ja psyykinen huolenpito, lämmin vuorovaikutus ja välittäminen ovat parasta suojaa surevalle vanhukselle, Poijula kertoo.

– Hoitotyöntekijän tulisi ikäerosta huolimatta osata suhtautua vanhukseseen yksilönä, kunnioittavasti, löytää kärsivällisesti yhteinen sävel, tuoda toivoa ja lohdutusta vaikka arjen ilon pisaroiden muodossa, hän jatkaa.

Tärkeintä on, että vanhuksen menetyks tulee otetuksi todesta. Siihen, miten hoitaja tähän pystyy, vaikuttaa myös se, kuinka hän itse suhtautuu kuolemaan. Onko se asia, josta on ylipäättään mahdollista puhua?

Vanhuksen suru ei aina näytä surulta. Jos vanhus ei pysty työstämään tunteitaan, ne voivat ilmetä kehollisina vaivoina ja tuntemuksina.

– Ihmiset käsittelevät tunteitaan monella tavalla. Terveyspalvelujen suurykäyttäjien joukossa on iso joukko heitä, joilla mielen kivusta on tullut keuhon kipua, Aavaluoma näkee.

SURUSTA VOI SAIRASTUA

Muutosten ja menetysten kasautuminen sekä vähäinen sosiaalinen tuki ikäihmisen elämässä voivat johtaa muun muassa pitkittyneen surun häiriöön tai masennukseen. Pitkittyneen surun häiriö on menetykseen kietoutumista ja pakonomaista kuolleen läheisen ikävöintiä sekä kaipausta, jossa ei ole tilaa muulle.

– Normaali suru muuttaa muotoaan. Surusta sairastuneella surureaktiot säilyvät jyrkkinä eikä menetykseen sopeutuminen etene kuukausienkaan jälkeen läheisen kuolemasta, psykologi, psykoterapeutti Poijula selventää.

Surusta sairastunut menettää kiinnostustaan ympäristöön ja ihmisiin. Pitkittyneen surun häiriö tunnistetaan kaiken kaikkiaan vielä huonosti ja se voi hoitamattomana kestää vuosia. Surusta sairastuu keskimäärin kymmenen prosenttia surevista.

– Vanhuusikäisistä ei ole omana ryhmänään tutkimustietoa mutta voidaan olettaa, että yleisyys on ikäihmisille samaa tasoa. Häiriön paras hoito on surun psykoterapeuttinen hoito, Poijula kertoo.

EIKÖ VANHUKSEN ELÄMÄ VOI KRIISIITYÄ?

Puolison muistisairaus on usein pitkälinen, vähittäinen ja traumaattinen menetys, jossa surun komplisoitumisen riski on myös suurempi. Riski on sitä suurempi, mitä haastavampia yhteiselon viimeiset vuodet ovat ja mitä enemmän elämä keskittyy toisen hoitoon.

– Varhaisella tuella voitaisiin ehkäistä myöhempiä ongelmia, muistisairauksien ryhmä-, perhe- ja pariterapian menetelmiä Suomessa kehittänyt Aavaluoma painottaa.

– Pitkäaikainen puolison omaishoitajana toimiminen uuvuttaa monia vanhuksia ja altistaa usein myös menetyksen jälkeiselle masennukselle, Poijula täydentää.

Vanhusten psykoterapiapalvelut ovat Suomessa harvinaisuus. Mikään julkinen palvelutaho ei ota niistä vastuuta. Vanhusten määrä kasvaa koko ajan. Mihin kaikkeen hoitajan pitäisi sitten revetä?

– Hyvään perushoittoon, johon kuuluu olennaisena osana vuorovaikutus. On selvää, että rinnalle tarvittaisiin psykoterapiapalveluja. Nykyinen systeemi olettaa, että ihmisen elämä ei voi kriisiytyä eläköitymisen jälkeen, Aavaluoma sanoo.

– Kunnallisissa palveluissa ja yksityisissä vanhusten palveluorganisaatioissa tulisi olla vanhuspsykoterapiapalveluita. Vanhusten itsetuntemus ja kyky käsitellä asioita on usein hyvin kypsä. Työskentely voisi siksi olla kiteytynyttä ja fokusoitua, Poijula toteaa. ■



OSAATKO SAATTAA?

TEKSTI MINNA LYHTY

Suomessa kuolee vuosittain noin 50 000 ihmistä. Suurin osa heistä tarvitsee vähintäänkin viimeisinä elinviikkoinaan hoitajien hoivaa ja apua. Millaista saattohoito on Suomessa?

Hoivakodissa asuvan 91-vuotiaan naisen vointi heikkenee. Hänellä on diagnosoitu Alzheimerin tauti, diabetes ja sepelvaltimotauti. Vanhus ei jaksa enää nousta vuoteesta, jalat eivät kannaa eikä ruoka maistu. Hoitajat soittavat ambulanssin, ja se vie potilaan sairaalan päivystykseen. Siellä hänen vointinsa heikkenee entisestään, eikä sairaalassa annettu apu pelasta häntä. Parin tunnin kuluttua hän on kuollut.

Ensiapu on monen suomalaisen viimeinen hoitopaikka.

– Tilastoista tiedetään, että yli puolet hoivakodeissa asuvista vanhuksista siirretään ensihoitoon kuolemaan. Tällaiset siirrot ovat iäkkään ihmisen rääkkäämistä, palliatiivisen lääketieteen erikoislääkäri Eero Vuorinen sanoo.

Miksi tällaisia siirtoja sitten tehdään?

– Yleensä syynä on se, ettei ole tehty päätöstä hoitolinjauksista. Lääkärin, hoitajan ja potilaan pitäisi tehdä se yhdessä ajoissa. Jos suunnitelmaa ei ole tehty, hoitajalla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin kutsua ambulanssi, jos ihmisen vointi heikkenee.

Vuorisen mukaan toinen syy on se, ettei saattohoitopotilaita aina tunnisteta.

– He eivät ole kuitenkaan mikään uusi potilasryhmä. Ihmisen kuolleisuus on sata prosenttia. Jos ei älytä, että kyseessä on kuoleva potilas, hänen loppunsa saattaa olla monella tapaa tuskallinen.

Vuorisen mukaan kaikki saavat jonkinlaista saattohoitoa, mutta se voi olla hyvää tai huonoa. Ensiavun käytävä tuskin on hyvä paikka kuolla, varsinkin jos vaihtoehtona on hoivakoti, jossa on asunut viimeiset vuotensa. Parhaimmillaan hoivakotiin vuoteen äärelle ehtivät myös omaiset saattamaan läheistään.

SAATTOHOITOA EI VOI ULKOISTAA

Eero Vuorisen mukaan saattohoitopotilaiden siirtely paikasta toiseen on yleisintä suurissa kaupungeissa, joissa sairaalat ovat

KAIKKI SAAVAT JONKINLAISTA SAATTOHOITOA. SE VOI OLLA HYVÄÄ TAI HUONOA.

lähellä. Kuhmossa, josta matkaa lähimpään keskussairaalaan on yli sata kilometriä, turhia siirtoja vältetään.

– Siellä saattohoitoa ei voi ulkoistaa. Siellä on aina jouduttu hoitamaan kaikentasoisia saattohoitopotilaita.

Kun Kuhmon Hoitokoti Honkalinnan työntekijät kuulivat Saattohoito kuntoon -hankkeesta, he ilmoittivat halukkuudesta päästä mukaan. Palveluesimies Rauni Lipposen mukaan hoitajat osaavat saattohoitoa hyvin, mutta lisäkoulutus otetaan aina avosylin vastaan.

Hoitokoti yhdistyy laitoshoidon osaston kanssa ensi syksynä. Asukkaita on silloin yhteensä 91, joten saattohoitotilanteita tulee pakostakin aikaisempaa useammin.

Hankkeessa tavoitteena on kehittää saattohoito-osaamista koulutuksen, konsultaation ja työohjauksen avulla. Aluksi Honkalinnassa kartoitettiin, millaista saattohoito on, mitkä asiat jo osataan ja missä halutaan kehittyä. Sen jälkeen hankkeen kouluttajat erikoislääkäri Eero Vuorinen ja Terhokodin sairaanhoitaja Miia Salonen räätälöivät juuri heille sopivat koulutukset.

Samansisältöinen koulutus järjestetään aina kahtena peräkkäisenä päivänä, jotta kaikki hoitajat pääsevät osallistumaan siihen. Koulutuspäiviin on kutsuttu myös seurakunnan ja muiden sosiaali- ja terveysalan yksiköiden työntekijöitä sekä alan opiskelijoita, jotta tieto jaettaisiin mahdollisimman laajalle. Yhteistyö on tullut helpommaksi, kun työntekijät ovat tulleet toisilleen tutuiksi.

OMAISTEN AITO TUSKA

Hoitokoti Honkalinnan työntekijät ovat avanneet keskeisiä asioita Learning cafe -menetelmällä koulutuspäivien jälkeen. Aiheina ovat muun muassa DNR-päätös, saattohoitopotilaan henkinen tukeminen, omaisten tukeminen, ravitseminen ja nesteytys.

– Teemme eri asioista pienet oppaat, joihin kootaan tietoa siitä, miten Honkalinnassa toimitaan. Se tuo työtä, mutta kun se on kerran tehty, jat-

kossa oppaita pitää vain päivittää. Osa työntekijöistä on päässyt osallistumaan myös työnohjaukseen, jossa on käsitelty saattohoitoa, palveluesimies Rauni Lipponen kertoo.

Honkakodin hoitajat ovat kokeneet, että Saattohoito kuntoon -hanke on ollut kannustava ja eteenpäin vievä. Saattohoidosta ja kuolemasta uskalletaan puhua aikaisempaa rohkeammin.

– Olemme havahtuneet siihen, miten tärkeää on se, että hoitolinjaukset ovat tiedossa. Niistä pitää puhua ennen kuin asukas on huonossa kunnossa. Kun on kirjattu ylös asukkaan ja hänen omaistensa toiveet, saattohoitotilanteet eivät tunnu vaikeilta, lähihoitaja Anni Ohtonen kertoo.

Ohtonen korostaa omaisten tukemisen merkitystä.

– On luonnollista, että vanhus kuolee, mutta se ei ole koskaan helppoa. Omaisten tuska on aitoa, eikä sitä pidä vähätellä sanomalla, että hän oli jo iäkäs. Kuolemassa on aina suru ja tuska läsnä.

Kuolema koskettaa myös hoitajia, varsinkin, jos on tuntenut asukkaan pitkään.

– Keskustelemme saattohoitotilanteista hoitotiimissä. Kenenkään ei tarvitse pantata tunteitaan.

KÄDESTÄ KIINNI PITÄMINEN EI RIITÄ

Erikoislääkäri Eero Vuorisen mukaan saattohoito on kehittynyt Suomessa

kymmenen vuoden aikana merkittävästi, mutta edelleen olemme muita Pohjoismaita jäljessä.

– Ongelma on siinä, ettei julkiseen terveydenhuoltojärjestelmään ole integroitu saattohoitoa. Päättäjät ovat vähätelleet saattohoidon merkitystä. Jotkut kuvittelevat, että saattohoito on tyynyliinan vaihtamista ja kädestä kiinni pitämistä. Se on sitä, mutta se on paljon muutakin. Saattohoidossa tarvitaan erityisosaamista.

Vuorisen mukaan hoitoalan koulutus antaa perusosaamista saattohoitoon, mutta lisätiedon hankkiminen on välttämätöntä.

– Potilas tarvitsee hyvää perushoitoa, riittävää oireiden mukaista hoitoa ja kivunlievitystä. Fyysinen hoito ei pelkää riittää, vaan saattohoidossa tulevat vääjäämättä mukaan henkiset, hengelliset ja psykososiaaliset asiat. Myös omaiset ovat potilaita. Hyvällä saattohoidolla voidaan estää omaisten turhaa kärsimystä ja sairastavuutta läheisen kuoleman jälkeen.

Mutta tuleeko hyvä saattohoito kalliiksi?

– Niukkojen resurssien taakse on helppo piiloutua, mutta on tosiasia, että saattohoitopotilaat hoidetaan aina jossakin. Jos saattohoidon tarvetta ei huomata, hoidetaan potilaita helposti väärässä paikassa, huonosti ja kalliisti. Kun hoidon linjaukset tehdään ajoissa, se tulee myös yhteiskunnalle halvemmaksi. ■

 HOITOKOTI HONKALINNAN HOITAJAT POHTIVAT VIDEOLLA, MILLAISTA ON HYVÄ SAATTOHOITO.

 LUE LISÄÄ SAATTOHOIDOSTA: WWW.HYVAKUOLEMA.FI

Saattohoito kuntoon -hanke

Saattohoito kuntoon -hankkeeseen haki 107 hoitoyksikköä. Mukaan otettiin yhdeksän yksikköä eri puolilta Suomea. Ne kaikki tarjoavat niin sanottua A-tason saattohoitoa.

A-taso tarkoittaa esimerkiksi hoivakotia tai kotihoitoa, joka vastaa perustason saattohoidosta. Hoitoa koordinoi sairaanhoitaja. Tällä tasolla voidaan hoitaa esimerkiksi vanhuspotilaita, joilla ei ole hankalia oireita.

Hanke kestää yksikössä kuusi kuukautta. Sen aikana järjestetään koulutusta kerran kuukaudessa, työnohjausta ja konsultaatiota.

Saattohoito kuntoon -hanke rahoitetaan yhteisvastuukeräyksen vuonna 2014 tuottamilla rahoilla. ■

PIENIÄ ILOJA

Hyvää, kivaa ja kaunista
Yhteydenotot marjo.sajantola@superliitto.fi

ALKAA VIHERTÄÄ

SUPERVIHREÄÄ

Keväällä keho kaipaa puhdistusta ja mieli halajaa kaikkea vihreää. Luomu Super Green Mix viherjauheseos sopii hyvin vihermehuihin ja smoothien osaksi. Sekoitus sisältää spirulinaa ja chlorellaa sekä vehnän- ja ohranorasta. Lehtivihreä on elimistölle erinomainen puhdistus- ja rakennusaine. ■ WWW.FEELVIVID.FI

KATUSOITTAJAN KEITTOKIRJA

Muutakin kuin makkaraa. Verna Kaunisto-Feodorow Feodorowin keittokirjan avulla pienelläkin budjetilla ruuanlaitto voi olla nautinto. Monet resepteistä ja niiden lomassa kerrotut katusoitajan omakohtaiset kokemukset ovat peräisin kirjailijan opiskelua ajoilta Ranskasta. ■ WWW.GUMMERUS.FI



LUONNONVIHREÄÄ

Erittäin ravinnerikas mustakaali tunnetaan myös nimellä Palmukaa-li tai Cavolo Nero. Se kestää hyvin hauduttamista, mutta sen voi syödä sellaisenaankin. Sitä voi käyttää smoothieihin tai esimerkiksi Vihreän voimasalsan tekoon. ■

OHJE WWW.JARVIKYLÄ.FI

HAVUNTUOKSUA

Refreshing Aftershave Colognessa on hienostunut häivähäys pohjoista havumetsää. Colognessa on muun muassa Lapin pikkukarpaloa, jonka ihoa hoitava ja rauhoittava vaikutus tuo kevättä parranajoonkin. Davvi-luonnonkosmetiikkasarjan tuotteiden vaikuttavat ainekset ovat peräisin Suomen luonnosta. ■

WWW.DAVVIBIOCOSMETICS.COM

SMARAGDINEN KLASSIKKO

Upea smaragdi on vuoden 2016 la-siväri Aalto-kokoelmaan sen 80. juhlavuoden kunniaksi. ■

WWW.STORE.IITTALA.FI

HAPANTA HYVÄÄ

Erityisesti happamat vihreät omenat sisältävät runsaasti sellaisia kuituja, jotka tasapainottavat suoliston bakteerikantaa ja ehkäisevät lihomista. Syksyllä 2014 julkaistu amerikkalainen tutkimus osoitti Granny Smith -lajikkeella olevan jopalahduttava vaikutus.



Työtä turvapaikanhakijalle

TEKSTI SILJA KIEHELÄ

Työ- ja elinkeinoministeriö ja Opetushallitus haluavat tehdä turvapaikanhakijoiden kotoutumiskoulutuksesta työelämälähtöisempää. Jo vastaanottokeskuksissa aletaan kartoittaa oleskeluluvan saaneen osaamista. Työluvan voi kuitenkin saada vasta kolmen kuukauden kuluttua turvapaikkahakemuksen jättämisestä. Passitoman täytyy odotella kuusi kuukautta.

Turvapaikanhakija voi saada työnteko-oikeuden kolmen tai kuuden kuukauden kuluttua turvapaikkahakemuksen jättämisestä. Voisiko tuon odotusajan lyhentämisestä olla hyötyä?

Turvapaikanhakijoiden työllistyminen ei ole yksinkertaista muun muassa kieli- ja ammattitaitoon liittyvistä syistä johtuen. Yksilöllinen vaihtelu on suurta. Kuitenkin jokaisen työllistymistä vaikeuttavan esteen poistaminen edistää ja nopeuttaa työllistymistä. Työnteko on turvapaikanhakijalle keino käyttää odotusaika mielekkäästi ja se edistää myöhempää kotoutumista, jos henkilö jää maahan. Jokainen laillinen työsuhde hyödyttää myös kansantaloutta.

OLLI SORAINEN
HALLITUSNEUVOS
TEM

Voiko turvapaikanhakija osallistua työharjoitteluun tai kuntouttavaan työtoimintaan ennen kuin hän on saanut työnteko-oikeuden?

Virallista työharjoittelua turvapaikanhakijoille ei ole, sillä oikeus TE-keskusten palveluihin alkaa vasta oleskeluluvan saannin jälkeen. Oikeuksien soveltaminen palkattomaan harjoitteluun on harmaata aluetta. Palkattomia harjoitteluita tehdään jonkin verran ja mahdollisuus niille löytyy lainsäädännöstä. Harjoittelu voi olla oikein hyödyllinen kotoutumisen kannalta, jos turvapaikanhakija saa luvan jäädä Suomeen. Samaa aikaan niihin tulee suhtautua varovaisesti, sillä niissä on olemassa hyväksikäytön mahdollisuus, jos turvapaikanhakijalla teetetään ilmaista työtä ilman, että se edes voi edistää hakijan työllistymistä.

VERNA LEINONEN
TIEDOTTAJA
MAAHANMUUTTOVIRASTO

Työnantaja voi pyytää turvapaikanhakijaa toimittamaan hänelle Maahanmuuttoviraston todistuksen työnteko-oikeudesta. Kuinka paljon työnteko-oikeuden vahvistavia todistuksia haetaan nykyisellään?

Maahanmuuttovirasto kirjoittaa pyydettyä todistuksen,

josta ilmenee se, että turvapaikanhakija on oleskellut Suomessa kolme tai kuusi kuukautta. Lain mukaan hakija saa tällöin tehdä työtä. Asian varmistaminen on työnantajan vastuulla. Viime vuonna haettiin noin 600 todistusta. Hakemusruuhan takia osaa viime vuoden puolella haetuista todistuksista ei ole vielä toimitettu.

VERNA LEINONEN
TIEDOTTAJA
MAAHANMUUTTOVIRASTO

Työnantajan on varmistuttava siitä, että ulkomaalaisella työntekijällä on oikeus tehdä työtä. Miten hyvin työnantajat ovat tietoisia velvollisuuksistaan selvittää ja varmistaa jatkossakin, että työntekijän luvat ovat voimassa?

Eivät välttämättä kovin hyvin. Työnantajien tietoisuus ulkomaalaisten työntekoon, oleskelulupiin ynnä muuhun liittyvästä ulkomaalaislain säännöksistä yleensäkin on osoittautunut puutteelliseksi. Suuret yritykset ja ulkomaalaisia paljon työllistävillä aloilla toimivat työnantajat tuntevat säännökset paremmin kuin yrityskenttä keskimäärin. Esimerkiksi siivous-, rakennus- sekä hotelli- ja ravintola-aloilla säännökset tunnetaan paremmin kuin esimerkiksi konepaja-alalla. Tämä on viestintähaaste viranomaisille.

OLLI SORAINEN
HALLITUSNEUVOS
TEM

Erityisen huolissani olen niistä noin 20 000:sta turvapaikanhakijasta, jotka eivät saa oleskelulupaa. Tästä joukosta saattaa tulla niin sanottuja paperittomia ja järjestelmän ulkopuolisia. Näiden ihmisten joukosta saattaa hyvinkin tulla työluvattomia työntekijöitä, jotka ovat erittäin haavoittuvassa tilanteessa.

MARJA NYRHINEN
MAAHANMUUTTAJATYÖN PÄÄKOORDINAATTORI
TAMPEREEN KAUPUNKI

Millaisia sanktioita luvattoman työn teettämisestä voi seurata työnantajalle? Entä turvapaikanhakijalle työn tekemisestä?

Työnantajalle lähinnä sakkorangaistus, työnantajan ulkomaalaisrikkomus UlkL, tosin törkeimmissä tapauksissa ovat järeämmätkin sanktiot käytettävissä työsopimuskilvoituksen mukaisesti. Ulkomaalaiselle mahdollisesti sakkorangaistus, ulkomaalaisrikkomus, ja mahdollisesti maahantuloikielto, UlkL.

OLLI SORAINEN
HALLITUSNEUVOS
TEM

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Kurkatkaa kiireessäkin

Hyväntuulinen Maija Romppanen pohtii, pitäisikö hänen laittaa poskipunaa valokuvausta varten:

– Kun nämä syntyessä saadut ovat jo vähän kuluneet 82 vuodessa.

Hän on hoidettavana Orimattilan terveysaseman akuuttivuodeosastolla, mutta jaksaa jo suunnitella tulevaisuutta. Liikuntarajoitteisena hän ei voi enää asua omakotitalossa, joten nyt pitää löytyä asunto, minne muuttaa aviopuolison kanssa.

– Se on jo vähän tiedossa, mutta ei ole vielä päästy katsomaan.

las, mistä Maija Romppanen oli tyytyväinen.

– Näin päivä menee mukavammin, kun on juttuseuraa! ■

PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI- JA TERVEYSYHTYMÄN ORIMATTILAN TERVEYSASEMAN 24-PAIKKAISELLA AKUUTTIVUODEOSASTOLLA HOIDETAAN POTILAITA PÄÄASIASSA ERILAISISTA AKUUTEISTA SYISTÄ. TARVITTAESSA OSASTOLLA ON MYÖS PITEMPAAIKAISESSA HOIDOSSA JA SAATTOHOIDOSSA OLEVIA POTILAITA.

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Millaista hoito on täällä akuutilla?

– Oikein hyvää. On ystävällisiä hoitajia, jotka avustavat ja ottavat potilaan huomioon. Minun hoidossani on otettava niin monta asiaa huomioon. Nyt täytyy sanoa, että kaikki sujuu oikein hyvin.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Justiin potilaan tarpeet huomioon ottava. Rauhallinen. Hoitaja ei saa olla hätäinen. Esimerkiksi, kun minua autetaan pyörätuoliin, joillakin meinaa olla niin kiire, että auttaa enemmän kuin tarvitsisi. Olen silloin aina ottanut kädestä kiinni, että älä hätäile.

Olisiko sinulla muita toivomuksia?

– Kun olen ollut kolmekin päivää yksin tässä huoneessa, aika on käynyt tosi pitkäksi. Hoitajat voisivat piipahtaa ohimennen ihan vain kysymässä, mitä kuuluu. Kun kuuntelen tuota liikennettä oven takana, en mielelläni soita hoitajaa, kun sitten vasta, jos on todellinen tarve.

Haastatteluhetkellä huoneessa oli myös toinen poti-



Norkko-palvelu kertoo, kun pölyää

Kohta on taas se aika vuodesta, kun nenä kutiaa ja silmät punoittavat. Siite-



pölyallergiasta kärsii jopa miljoona suomalaista, ja ennusteiden mukaan siitepölykausi saattaa alkaa tänä vuonna poikkeuksellisen varhain.

Turun yliopiston aerobiologian yksikkö on kehittänyt Norkko-mobiilipalvelun, joka kertoo paikkakuntakohtaisesti siitepölyennusteen parin päivän päähän. Siitepölytilanteen etenemistä voi seurata jopa tuntien tarkkuudella. Samassa palvelussa on karttamuotoinen koko maan ennuste sekä aerobiologian yksikön Twitter-tiedotteet.

Palvelu ei vaadi käyttäjältä rekisteröitymistä tai kirjautumista. Palvelun osoite on app.norkko.fi. ■



JOOA JOO...

”Hallituksen tärkein uudistus eli #PaikallinenSopiminen ei etene. Terroristit voittivat jälleen.”

KOKOOMUKSEN KANSANEDUSTAJAN ELINA LEPOMÄEN AVUSTAJA MIKKO LAAKSO TWITTERISSÄ.

TWITTER 17.2.2016

Osan syövästä voi ehkäistä itse

Tiesitkö, että jopa 40 prosenttia syövästä olisi ehkäistävissä oikeilla elintavoilla? Tämän viestin esiin nostamiseksi Syöpäjärjestöt on julkaissut uuden, syövän ehkäisyyn keskittyvän verkkosivuston.

Sivustolle on koottu kattavasti ajantasaista tietoa siitä, miten eri elintavat vaikuttavat syöpäriskiä. Tarjolla on tietoa muun muassa tupakan haitoista, auringon UV-säteilyn ja alkoholin vaikutuksista sekä terveellisen ravinnon merkityksestä. ■



KATSO VINKKEJÄ SYÖVÄN EHKÄISYYN



Kultanauha kertoo lasten syövästä

Suomessa on lanseerattu kansainvälisesti jo vuosia käytössä ollut lasten syövän vastaisen taistelun tunnus eli kultanauha. Nauha edustaa niitä, jotka ovat käyneet läpi rankat syöpähoidot ja selviytyneet niistä, mutta myös niitä, jotka eivät ole selviytyneet. Kultanauhaa levitetään sähköisesti.

Suomessa syöpään sairastuu joka vuosi noin 150 lasta ja keskimäärin



250–300 nuorta. Heistä 75–80 prosenttia paranee hyvien hoitotulosten myötä. Kuitenkin edelleen yksi neljästä sairastuneesta menehtyy.

Suomalaisten lasten yleisimmät syövät ovat leukemiat, aivokasvaimet ja lymfoomat. Haaste on paitsi löytää uusia hoitokaavioita myös huolehtia entisten lapsisyöpäpotilaiden kontrolleista aikuisiässä. ■

Vertailu

MAALISKUU

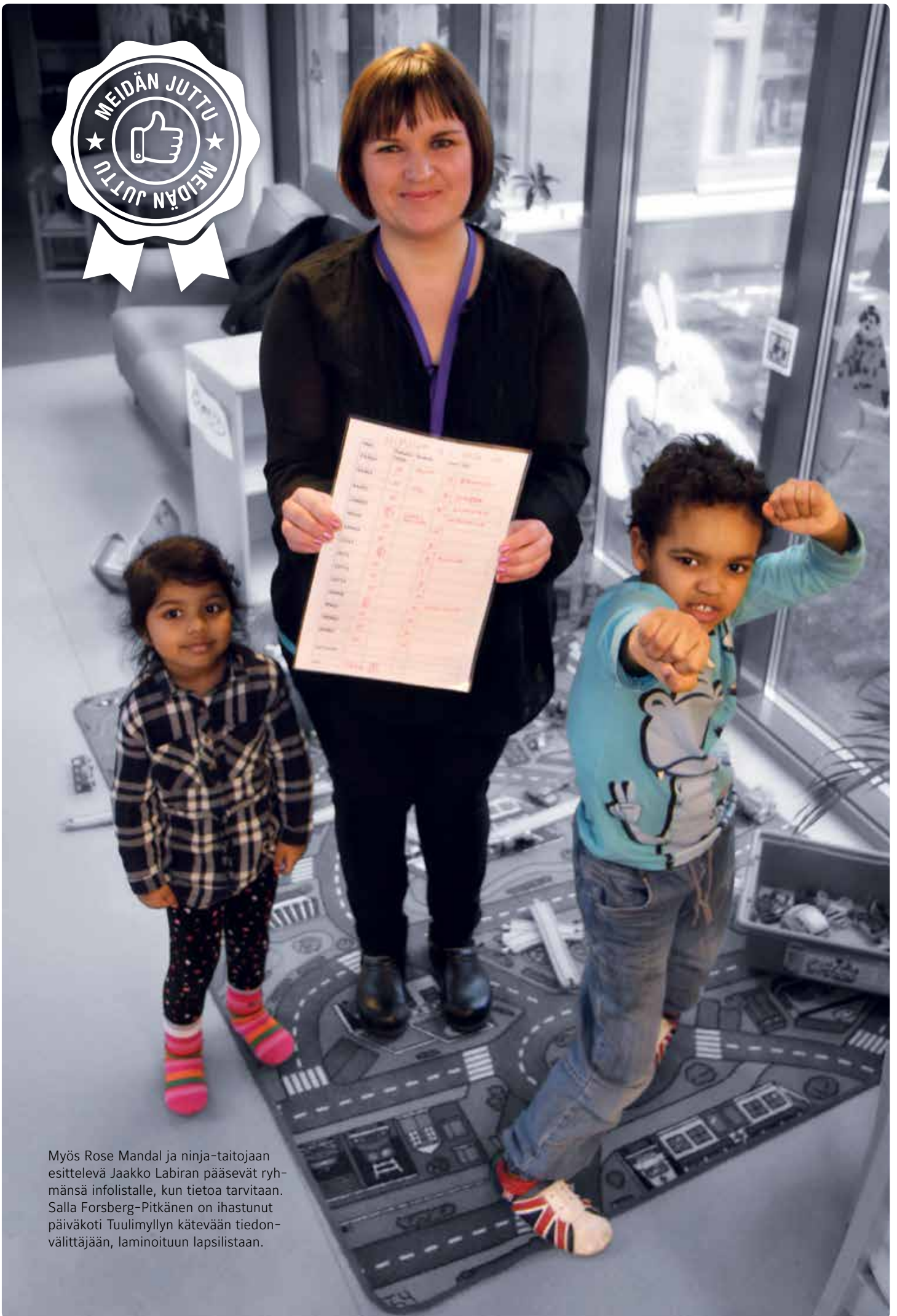
Suomessa oli yksin eläviä asunnottomia viime vuonna **6 785**.

Vuotta aiemmin heitä oli enemmän, **7 107**.



ARA

INGIMAGE



Myös Rose Mandal ja ninja-taitojaan esittelevä Jaakko Labiran pääsevät ryhmänsä infolistalle, kun tietoa tarvitaan. Salla Forsberg-Pitkänen on ihastunut päiväkoti Tuulimyllyn kätevään tiedonvälittäjään, laminoituun lapsilistaan.

Laminoitu lista pitää päiväkodin lasten tiedot tallessa

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Helsingin Myllypurossa on päiväkotia, jossa tieto lapsista kulkee sekä hoitajien kesken että vanhempien suuntaan kätevästi: muovitettuun listaan on kirjattu päivän kaikki tärkeät tapahtumat lyhyesti. Samaa laminoitua infolappua voi puhdistamisen jälkeen käyttää uudestaan päivästä toiseen.

Kun vanhemmat hakevat lapsiaan päiväkodista, he usein haluavat tarkan tiedon lapsensa päivän sujumisesta. Tieto saattaa löytyä lappuselta jonkun hoitajan taskun pohjalta tai ruttuisesta vihosta, joka on ties missä. Päiväkoti Tuulimyllyssä tieto on kirjattu selkeästi ryhmäkohtaiseen listaan, joka on siellä missä pitääkin, eli kaikkien nähtävillä pöydällä ja lopulta iltapäivystäjän hallussa ulkona.

Lastenhoitaja Salla Forsberg-Pitkänen kehuu yksinkertaiselta tuntuvan niksin toimivuutta.

– Olin ihan häkeltynyt kun tuli tänne töihin muutama vuosi sitten. Tällainen laminaattilista osoittautui monipuoliseksi, nopeaksi ja tehokkaaksi tiedonvälittäjäksi sekä henkilökunnan parissa että hoitajien ja vanhempien välillä.

– Aiemmissa työpaikoissani olen

törmännyt juuri noihin sinikantisiin vihkoihin ja lippulappuihin, joita kertyy taskut täyteen. Niistä tietoa joko löytyy tai sitten ei.

Etenkin pienten lasten vanhemmat tarvitsevat joskus tarkkaa tietoa unesta, ruokailusta tai vaikka päivän leikeistäkin, kun hakevat pienokaista kotiinsa. Koti-illan voi rytmittää saadun infon mukaan.

Tuulimyllyssä aamuvuorolaiset täyttävät neljän pienryhmän listat sitä mukaa, kun lapsia tulee aamulla. Myös sairaat ja muut poissaolijat kirjataan tussilla ylös, samoin henkilökunnan poissaolot. Jos lapsen hakee joku muu kuin isä tai äiti, sekin kirjataan listaan.

Päivän etenemisen myötä kunkin lapsen nimen jälkeen listaan kirjataan kaikki oleellinen lisätieto, jota iltapäivällä ehkä tarvitaan. Laminaatit ovat näkyvillä pöydällä, kunnes iltapäivystäjä ottaa ne ulos mukaansa. Kun lapsi haetaan, nimen päälle vedetään viiva.

– Tykkään itse hyvästä asiakaspalvelusta, ja sellaisen tämä lista mahdollistaa. Kaikille vanhemmille ei riitä pelkkä tieto, että päivä sujui ihan hyvin. Listan avulla viimeisellekin hakijalle voidaan kertoa tarkasti, mitä on tapahtunut.

– Lapsilistat otetaan retkille mukaan. Ja jos sattuisi jokin katastrofi, vaikka tulipalo, tästä näkee heti kuka on paikalla pelastettavana ja kuka ei.

Kun uusi päivä alkaa, laminaattilista pyyhkitään vedellä ja talouspaperilla päiväkohtaiset tiedot pois ja muovitettu lappu on valmiina uuden päivän koitoksiin. Tuulimyllyssä on oma laminoitilaite, joten uusien muovitusten tekeminen käy nopeasti.

Tuulimyllyssä on myös Efficatietojärjestelmä, johon lapsen tietoja kirjataan. Forsberg-Pitkäsén mukaan tietokone ei tarkkuudessa ja nopeudessa yllä yksinkertaisen ja monikäyttöisen lapsilistan rinnalle. ■



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

PÄTEVÄSTÄ EPÄPÄTEVÄKSI

Pettymykseni haluan laittaa paperille. Vuosia olin SuPerin jäsen, luin lehden toisensa jälkeen tarkkaan ja etsin sanaa kodinhoitaja, ammattinimikettä, jonka sain vuonna 1993. Silloin olimme vielä arvostettuja, ja vielä monet vanhukset kappailivat, kun lopuksi päädyin kotisiivouksiin.

Meillä oli kuitenkin kahden ja puolen vuoden koulutus ja lisäkoulutusta tuon tuosta. Työhistoriani päättyi pitkään sairaslomaan ja siitä sairauseläkkeelle. Piste työnteolleni oli, kun hain ryhmäperhepäivähoitajan paikkaa. Sain vastauksen, että toimeen oli viisi hakijaa, joista kolme oli pätevää. He olivat lähihoitajia, vain minä ja kokki olimme epäpäteviä.

Toinen karmea esimerkki ammattitaidon aliarvostuksesta oli, kun otettiin pois lupa pistää insuliinia ja koskea lääkkeisiin. Kirjattaessa ammatiksi jouduttiin laittamaan kouluttamaton. Perushoitaja-nimikettä käyttävä apuhoitaja, joka kertoi käyneensä yhden vuoden koulutuksen, olikin arvostetumpi työntekijä kuin minä. Fyysistä kuntoa ja työhalua olisi ollut vielä pitkään, mutta ei kukaan jaksanut itkun kanssa työtä tehdä. Jaksamista teille sinne toimitukseen ja ennen kaikkea kodinhoitajille jotka vielä jaksavat olla sylkykuppeina työpaikoillaan.

VAIN KODINHOITAJA
SOSIAALIALAN KOULUASTEEN TUTKINNON SUORITTANUT
KODINHOITAJA-PÄIVÄHOITAJA JA KEHITYSVAMMAISTENHOITAJA,
JONKA KOULUTUS JA YLI 20 VUODEN TYÖKOKEMUS EIVÄT
RIITTÄNEET EDES PERHEPÄIVÄHOITAJAN TOIMEEN.

TEILLE, JOTKA HOIDATTE ASIAKKAITANNE HUONOSTI PALVELUTALOSSA

Ajattelitko kertaakaan opiskelijaa ohjatessasi, että ei ole oikein ohjata opiskelijaa siten, että me emme käytä ketään päivisin vessassa, jollei hän haise pissalta? Ajattelitko koskaan sen olevan epäinhimillistä, että laissa määrätty sallitut paastoajat paukkuvat rikki lähes päivittäin? Muistatko, kun sanoit dementoitunutta asiakasta pelkäksi äänihaitaksi ja sen turvin eväsit häneltä pääsyn muiden seuraan? Samalla myös jätit hänet vuoteeseen, yksin suljetun oven taakse, vaikka hän olisi pystynyt istumaan.

Ikävää luettavaa, eikä olekin? Surullisinta on, että se on totisinta totta. Tällaisessa työympäristössä vallitsee suuri epäinhimillisuus asiakkaita kohtaan. Jatkuva epäinhimillisuus ja riiman alittaminen syövät työntekijää, jolle ammattieettisyys on osa omaa identiteettiä. Onneksi työpaikka on mahdollista valita. Haluan haastaa lukijat miettimään, miksi olemme hoitoalalla ja keitä varten olemme työssämme.

HOITAJA



Tästä puhuttiin

Jukka Järvelän ennakkouutinen hämeenlinnalaisen Validia-kodin ulkoiluttamiskäytännöstä herätti vilkasta keskustelua SuPerin Facebook-sivulla helmikuun alussa. Onko ulkoiluttamiseen aikaa vai eikä sitä ole? Tässä osa kommentteista:

Valitettavasti aikaa ei ole. Työaika menee perushoitoon. Aamupesut, pukemiset, aamupala, suihkutuksia, lounas, päivälepo, päiväkahvi. Hoitajiakaan ei taida koskaan olla tarpeeksi.

...

Joskus olis aikaa, mutta eri asia onko siihen halua hoitajilla. Kyllähän se pikku pyörähäyskin olis kuntouttavaa. Nyt vaan minimoidaan kaikki käynnit esim. kotihoidossa jos vähänkin pärjää yksin ja pää pelaa. Ei mitään ennaltaehkäisyä tunneta/ei haluta tuntea. Yksinäisyys sairastuttaa.

...

Kyllä joskus on, mutta talvella ei tahdo saada vanhuksia ulos. Kesällä taas ei tultais sisälle ollenkaan.

...

Muistelen haikeudella aikaa 1980-90-luvun murroksessa kun ehdimme kesäisin (syrjäinen paikka ja vanha vanhainkoti silloin) extempore kahville vanhusten kanssa ulos monesti... ja viettää paljon yhteistä aikaa pieniä retkiä tehden, paljon laulaen ja jutellen.

...

Det känns ju lite så när man läser det här att vår darna ska nog arbeta nonstop och jag undrar hur många som har varit ute och knuffat en rullstol med en åldring i när det är halt eller snöigt på gatorna och vet att det kan vara väldigt tungt.

Voiko lisätyöstä kieltäytyä?

Lisätyöllä tarkoitetaan työtä, joka ylittää sovitun työajan, mutta joka ei ylitä työehtosopimuksen mukaista säännöllisen työajan enimmäistuntimäärää. Lisätyö koskeekin pääsääntöisesti osa-aikatyötä tekeviä työntekijöitä.

Lisätyötä tehdään työnantajan aloitteesta ja työntekijän suostumuksella. Lisätyöstä voidaan sopia vapaammin kuin ylityöstä ja tarvittaessa tehtävästä lisätyöstä on usein maininta työsopimuksessa.

Lisätyösuostumus työsopimuksella sovituna voi osoittautua työntekijän kannalta kohtuuttomaksi, ja siitä voi kieltäytyä perustellusta syystä työvuorosuunnitelmaan merkittynä vapaapäivänä. Perusteltuina syinä voivat olla esimerkiksi terveydelliset syyt, lastenhoitojärjestelyt, omat ja lähisukulaisien juhlat, hautajaiset ja matkat, joiden peruuttamisesta syntyy kustannuksia. Edellisten syiden nojalla ehdoton-

ta kieltäytymisoikeutta lisätyöstä ei kuitenkaan ole.

Lisätyöstä kieltäytymiseen on siis oikeus vain työvuorosuunnitelmaan merkittynä vapaapäivänä, joten niinä päivinä, jolloin on suunniteltu työvuoro, lisätyöstä kieltäytymiseen ei ole oikeutta perusteltuun henkilökohtaiseen syyhyn vetoamalla.

Lisätyön ja ylityön ero pitää muistaa, koska työvuorosuunnitelmiin tehdään usein muutoksia työnantajan työnjohtovaltaan ja lisätyömääräykseen vetoamalla. Pääsääntöisesti työvuorojen muutostarve johtuu työvoimavajauksesta ja yksittäinen, ylimääräinen työvuoro täydessä työajassa on ylityötä, johon tarvitaan työntekijän suos-

tumus.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan lisätyö korvataan maksamalla yksinkertainen tuntipalkka. Muiden yksityissektorin työehtosopimusten mukaan lisä-

työ korvataan maksamalla yksinkertainen tuntipalkka tai antamalla vastaava vapaa-aika.

Lisätyön aikana antamisessa on muistettava tiedoksi annetun työvuoron sitovuus eli lisätyökorvauksen välttämiseksi ei tehdä muutoksia kuluvaan

työvuorosuunnitelmaan ilman työntekijän suostumusta. ■

**LISÄTYÖSTÄ
KIELTÄYTYMISEEN
ON SIIS OIKEUS
VAIN TYÖVUORO-
SUUNNITELMAAN
MERKITTYNÄ
VAPAAPÄIVÄNÄ.**

MARKETTA VUORINEN
SOPIMUSASiantuntija

Mikä on työaikapankki?

Työaikapankkijärjestelmä antaa mahdollisuuden joustavan työajan ja työaikajärjestelmän valintaan, jolla pyritään edistämään toiminnan tarkoituksenmukaista ja tulokSELLISTA järjestämistä sekä henkilöstön työaikatoiveiden huomioon ottamista kuten työn ja perhe-elämän sekä vapaa-ajan yhteensovittamista.

Työaikapankista sovitaan työehtosopimuksen sallimissa rajoissa. Jotta työaikapankkia voidaan käyttää toimivasti, pitää työpaikalla olla ajantasainen työajan kirjaus- ja seurantarjestelmä. Työaikapankin käyttöön ottamisen yhteydessä pitää sopia työaikapankin perusasioista kuten kertymän rajoista, tuntisalidon nollauksesta – esimerkiksi kalenterivuositain – ja mahdollisesta tun-

tien korvaamisesta rahana sekä työntekijän päätösvalasta työaikapankin tuntien käyttämiseen.

Työaikapankkiin voidaan siirtää sovittaessa työaika-korvauksia, lisätyötä ja ylityötä. Ylityön osalta pitää muistaa, että ylityö siirtyy työaikapankkiin työehtosopimuksen ylityökorotusten mukaan, ei siis koskaan tunti tunnista.

Työaikapankkijärjestelmä ei korvaa työehtosopimusten voimassaolevia työaika- ja työajan tasoittumismääräyksiä, vaan on näitä täydentävänä tekijänä työ- ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa.

Työaikapankkisopimuksen sisältö tulee miettiä huolella ja siitä ei tulisi sopia, ellei työehtosopimuksessa ole asiaa määräyksiä. ■

SuPerin oikeudellinen apu työ- ja virkasuhdeasioissa

Sopimusedunvalvonta huolehtii muun muassa superilaisten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. SuPerin lakimiehet neuvottelevat asian sovinnollisesta ratkaisemisesta työnantajien kanssa sekä antavat jäsenille oikeusapua, mikäli riitä joudutaan vieämään käräjäoikeuden, hovioikeuden, korkeimman oikeuden, hallinto-oikeuden, vakuutus-oikeuden tai työtuomioistuimen ratkaistavaksi. Tarvittaessa riita-asiat voidaan antaa myös ulkopuolisen asianajajien hoidettaviksi.

Suurin osa sopimusedunvalvontaan tulevista riita-asioista saadaan sovittua ilman oikeusprosessia, mutta joissakin tilanteissa sovintoneuvottelut eivät tuota tulosta ja tällöin asia saatetaan toimivaltaisen tuomioistuimen ratkaistavaksi.

SuPerilla on jäsenilleen oikeusturvavakuutus vakuutusyhtiö Turvassa. Oikeusapua tarvitsevan on ensimmäisek-

si käännyttävä liiton lakimiesten puoleen oikeusturvan tarpeen selvittämiseksi. Oikeusturvan saamisen edellytyksenä on, että SuPerin lakimies on tutkinut asian ja puoltaa oikeusturvan myöntämistä.

Liiton oikeusapu koskee työ- ja virkasuhderiitoja. Tällöin esimerkiksi perhe- ja perintöoikeudelliset asiat jäävät oikeusavun ulkopuolelle. Näissä asioissa kannattaa kääntyä esimerkiksi julkisten oikeusaputoimistojen puoleen.

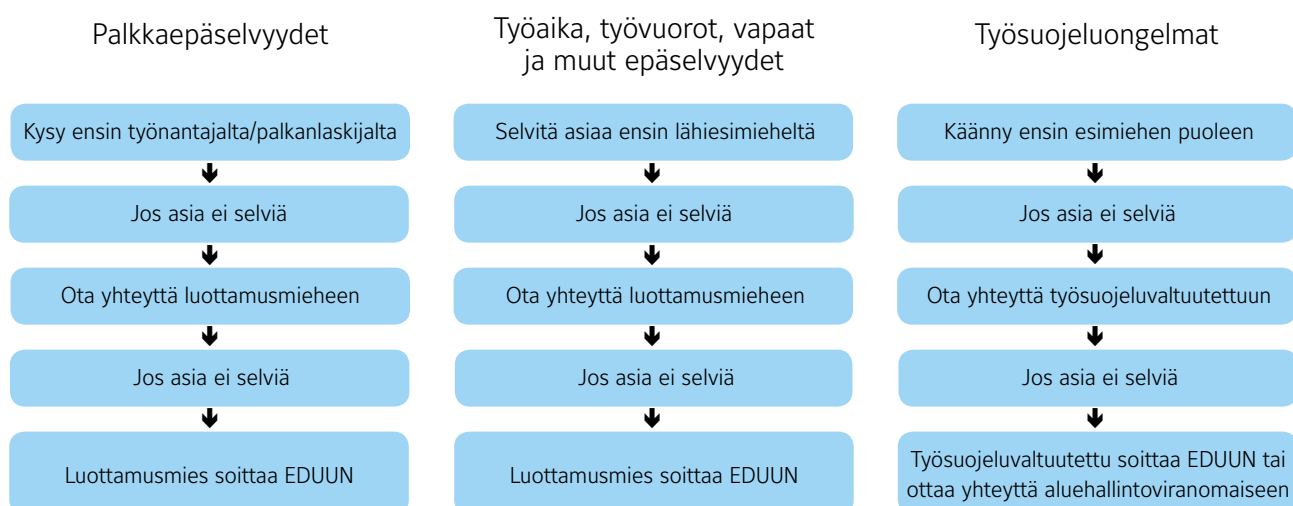
Minkälaisia selvityspyyntöjä sopimusedunvalvontaan saapui viime vuonna? Vuoden 2015 aikana sopimusedunvalvontaan tuli 410 uutta oikeudellista toimeksiantoa. Vuonna 2014 toimeksiantoja tuli 409, joten uusien toimeksiantojen määrä pysyi suurin piirtein samalla tasolla edellisvuoteen nähden. Edunvalvontayksikössä saatiin päätökseen 454 oikeudellis-

ta toimeksiantoa, joka on 103 toimeksiantoa enemmän kuin vuonna 2014. Oikeudellisia asioita saatiin näin ollen päätökseen noin 29 prosenttia enemmän edellisvuoteen verrattuna. Suurin osa viime vuonna päätökseen saaduista toimeksiannoista oli tullut vireille vuosien 2014–2015 aikana.

Noin kolmasosa päättyneistä toimeksiannoista koski palkkaepäselvyyksiä. Toinen suuri ongelmaryhmä oli määräaikaisiin työsuhteisiin liittyvät epäselvyydet, kuten lainvastaiset määräaikaisten työsopimusten ketjutukset.

Tämän lisäksi edunvalvontayksikkö selvitti muun muassa työsuhteen päättymiseen liittyneitä erimielisyyksiä eli irtisanomisia, purkuja ja koeaikapurkuja, työtapaturma-asioita, työaika-asioita, lomautuksiin ja liikkeenluovutuksiin liittyviä ongelmia sekä syrjintätilanteita. Myös ulkoistuksiin liittyvät

ONGELMATILANTEIDEN KÄSITTELYKAAVIO



asiat työllistivät viime vuonna erityisen paljon.

Miten toimia ongelmatilanteissa? Jos kohtaat työpaikallasi ongelmatilanteen, oheinen kaavio kertoo miten toimia. Aivan ensimmäiseksi sinun tulisi kääntyä asiassasi työnantajan edustajan puoleen. Jos asia ei selviä työnantajan kanssa keskustelemalla, niin tämän jälkeen kannattaa kääntyä paikallisen luottamusmiehen tai työsuojeluvaltuutetun puoleen. Luottamusmies tuntee parhaiten paikalliset olosuhteet ja neuvottelee asiasta tarvittaessa työnantajan edustajan kanssa.

Jos asiaa ei saada ratkaistuksi paikallisella tasolla, luottamusmies siirtää asian liiton edunvalvonnan selvitettäväksi. Kuntapuolella edellä mainittu neuvottelujärjestys toimii yleensä hyvin. Yksityissektorilla työskentelee kuitenkin paljon superilaisia, joiden työpaikoilla ei vielä ole luottamusmiestä. Tällöin yhteydenotot tulevat suoraan liiton edunvalvontaan. Olisi hyvin tärkeää, että jokaiselle työpaikalle saataisiin luottamusmies edustamaan superilaisia. Pidäthän omalta osaltasi huolen, että työpaikallasi on superilaisia edustava henkilö.

Edunvalvontayksikkö päivystää sopimusedunvalvontaan ja oikeudellisiin ongelmiin liittyvissä asioissa maanantaista perjantaihin klo 9–15. Kuntapuolen ongelmissa meidät tavoittaa puhelinnumerosta 09 2727 9160 ja yksityispuolen ongelmissa vastaavasti puhelinnumerosta 09 2727 9171.

Edunvalvontaan on mahdollista lähettää kysymyksiä myös sähköisesti osoitteeseen edu@superliitto.fi. Lisäksi SuPerin internet-sivuilta löytyy sähköinen yhteydenottolomake. Sähköisiin yhteydenottoihin olisi tärkeää liittää tieto työehtosopimuslajista, sillä eri työehtosopimusten ehdot poikkeavat jonkin verran toisistaan. Puhelinpäivätyksemme on usein ruuhkainen, joten

toivomme, että vähemmän kiireellisissä asioissa lähetätte meille sähköpostia.

Jos lähetät edunvalvontayksikköön selvityspyynnön, niin liitäthän mukaan ainakin seuraavat asiakirjat:

- kopio työ sopimuksesta tai työ sopimuksista
- edunvalvonnan saatelomake täytettynä sekä valtakirja riita-asia
- kaikki asian kannalta oleelliset tiedot
- omat yhteystietosi
- työnantajan yhteystiedot

Jos asia koskee saamatta jäänyttä palkkaa, liitäthän lisäksi mukaan:

- kopiot palkkakuiteista ajanjaksolta, jolta palkkaa on saamatta
- toteutuneet työvuorolistat
- yksilöidyn tiedon siitä, missä kohtaa epäilet virheitä olevan

Selvityspyynnössä kannattaa kertoa mahdollisimman selkeästi, mitä asia koskee. Lisäksi toivomme, että meille saapuvat asiakirjat ovat kopioita alkuperäisistä papereista.

Sopimusedunvalvontaan tulee vuodesta toiseen selvästi eniten selvityspyynnöitä koskien palkkaepäselvyyksiä. Ongelmia ilmenee yleensä muun muassa sairausajan palkan ja lomarahen sekä loppupalkan maksussa. Lisäksi virheitä ilmenee muun muassa lisien ja ylityökorvausten maksamisessa. Palkkakuitit kannattaakin aina itse tarkistaa välittömästi palkkapäivänä.

Jos huomaat palkkakuitissa virheellisyyksiä, ota asian selvittämiseksi mahdollisimman pian yhteyttä työnantajaasi ja luottamusmieheenne. Jos asiaa ei saada paikallisella tasolla oikaistua, niin tämän jälkeen voit lähettää asiassa selvityspyynnön edunvalvontaan, jolloin edunvalvonnasta ollaan yhteydessä työnantajaasi tilanteen korjaamiseksi. Jotta voimme selvittää asiaa työnantajan kanssa, tarvitsemme aina yksilöidyn selvityksen siitä, missä epäily vir-

he on tapahtunut.

Palkkaepäselvyyksien osalta on hyvä aina pitää mielessä, että työnantajalla on velvollisuus antaa työntekijälle jokaisen palkanmaksun yhteydessä laskelma, josta ilmenee palkan suuruus sekä sen määräytymisperusteet. Siitä on ilmentävä näin ollen muun muassa tehdyt työtunnit, lisien suuruus ja lisiin oikeuttavien työtuntien määrä. ■

ANNA-REETTA FRIIPYÖLI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Liitosta soitettiin ja nyt sille työnhupakolle pitääkin maksaa palkka."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

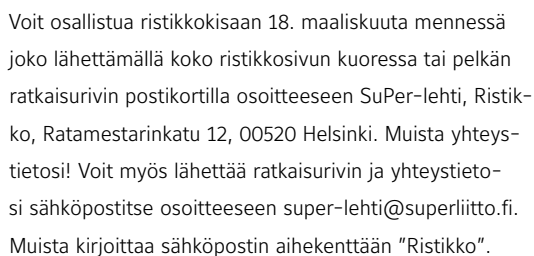
Päivystys ma–pe kello 9–13
kuntapuolen sopimusoasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityissektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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 _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

Tuli kesäfiilis.

LOMA-ASUNNOT
HAUSSA S. 68

Täyttä asiaa.

PÄÄKIRJOITUS
S. 3

Olen itsekin ollut lapsena kaltoinkohdeltu.

KALTOINKOHTELU ON
LAPSITYÖN
KOETINKIVI S. 25

Juttu oli hauskesti kirjoitettu, tuli tunne, että hoitaja tykkää työstään.

PÄIVÄN TÄRKEIN VIERAS S. 16

Tärkeää asiaa, joka ei todellakaan ole kunnossa työpaikoilla.

LUONTAISETUNA
SELKÄSAUNA S. 54

Sain hyviä neuvoja. Mitä teen, jos...?

OHJEITA
TYÖTTÖMYYDEN
VARALLE S. 64

Koskettava, mietittävää antava artikkeli.

KALTOINKOHTELU ON
LAPSITYÖN KOETINKIVI S. 25

Lämminhenkinen kertomus kutsumustyöstä.

PÄIVÄN TÄRKEIN VIERAS S. 16

Upea kuva! Luonnossa on rauhoittavaa ja mukava liikkua.

IKUISTA RETKESI
S. 74

Hyvä kun asioihin puututaan.

OMAVALVONNASTA
EI SAA TULLA
POTKUJA
S. 9

Kaksi työtoveria sairaslomalla tän takia.

TYÖUUPUMUS VAANII
HOITAJAA S. 40

Taas hyödyllistä asiaa.

LÄÄKKEEN SÄILYVYYSOLOSUHTEILLA
ON VÄLIÄ S. 36

Mielenkiintoinen oivallus.

YHTEISÖASUMINEN TUO
KAIKILLE JOTAIN HYVÄÄ S. 31

Ajankohtaista tärkeää asiaa, oikein hyvät kuvat!

TYÖUUPUMUS VAANII HOITAJAA S. 40

Tämä on niiiiiin totta!

TYÖUUPUMUS VAANII
HOITAJAA S. 40



Uupuminen oli ykkösaihe

Helmikuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin ylivoimaisella ääntenvyöryllä Minna Lyhdyn kirjoittama *Työuupumus vaanii hoitajaa*. Kakkossijalle nousi Sääksjärven kotihoidon tiiminvetäjän Anniina Lehden työpäivästä kertova Tänään tois-sä -sarjaan kuuluva artikkeli *Päivän tärkein vieras*, jonka oli kirjoittanut Elina Kujala. Loput äänet jakautuivat melko tasaisesti, joten lehdessä oli löytynyt jokaiselle jotakin mieluista. SuPer-lehden ensiapulaukun voitti Eija Lenkkeri Hajalasta. Onnittelut!

Paras juttu?

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

LEHDEN 3/2016 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetys

A photograph of two young Somali women smiling and embracing each other. The woman on the left wears a purple patterned hijab, and the woman on the right wears a light grey hijab. They are positioned in front of a dark background featuring a white silhouette of a world map. The title text is overlaid on the lower half of the image.

SOMALIA TARVITSEE NYT AIKAA

TEKSTI ELINA KUJALA HENKILÖKUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Suomalaiset lähihoitajaopiskelijat näkivät Somaliassa paljon kuolemaa, mutta oppivat, että ihminen voi uskoa parempaan huomiseen, vaikka hänellä ei tänään olisi mitään.



Yhtä kokemusta rikkaammat. Mona Yussuf, Shamso Shiidoon, Liban Hassan ja Aleksandra viettivät sydäntalvella seitsemän viikkoa Somaliassa.

Marraskuussa Suomi taaplasti sateessa ja pimeydessä, mutta Somalimaassa paistoi aurinko. Hargeisan lentokentälle laskeutuneilla seitsemällä helsinkiläisellä lähihoitajaopiskelijalla oli takanaan monen tunnin lento. Tunnelma oli väsynyt, mutta innostunut. Edessä oli seitsemän viikon työharjoittelu maassa, joka on aika erilainen kuin Suomi.

Nyt Aleksandra, Liban Hassan, Mona Yussuf ja Shamso Shiidoon istuvat Diakoniaopiston aulassa ja tervehtivät ohi kulkevia tuttuja. Ikkunan takana on taas hanget korkeat, nietokset. He ovat palanneet Somaliasta Suomeen pari viikkoa sitten.

– Takaisin Suomeen tuli hiukan erilainen ihminen kuin Hargeisaan lähti, Aleksandra sanoo.

Helsingin Diakoniaopisto aloitti yhteistyön siirtolaisuusjärjestö IOM:n kanssa viime vuonna. Aleksandra, Liban, Mona ja Shamso kuuluivat pilottiryhmään, kun lähihoitajaopiskelijat lähtivät viemään Suomessa oppimaansa tietotaitoa Somaliaan. Aleksandraa lukuun ottamatta ryhmän opiskelijat ovat vuosia Suomessa asuneita suomensomaleita.

Liban, 40, tuli Suomeen 15 vuotta sitten kaoottisesta Mogadishusta.

– Maassa on ollut sota kaksikymmentä vuotta. Yhteiskunnan rakenteet ja palvelut ovat romuttuneet. En kokenut kulttuurishokkia Somaliaan palatessa, ensimmäinen tunteeni oli, että tämä on kotimaani ja ympärillä puhutaan äidinkieltäni. Hargeisan olosuhteet yllättivät positiivisesti, olin odottanut pahempaa, sanoo Liban.

Somaliasta tulevat uutiset kertovat köyhyydestä, nälästä, pommi-iskuista ja merirosvoista. Osassa maata ne ovat yhä arkea. Hargeisassa elämä on tasaisempaa. Kaupunki on Pohjois-Somalian, Somalimaan, pääkaupunki. Somalimaa pyrkii irtautumaan Somaliasta ja on julistautunut itsenäiseksi jo vuonna 1991, mutta se ei ole saanut kansainvälistä tunnustusta.

Kasvava kaupunki houkuttelee monenlaista väkeä. Korkeakoulutetut somalit ovat palanneet rakentamaan maata, josta he aikoinaan joutuivat pakenemaan. Kaupungissa on paljon avustusjärjestöjä ja kansainvälisiä yrityksiä.

– Tunnelma kaupungissa on kansainvälinen. Mekin ta-

Muurilla liehuu Somalimaan lippu. Somaliama haluaa irrottautua Somaliasta, mutta itsenäisyysjulistus ei ole saanut kansainvälistä tunnustusta.

pasimme esimerkiksi Suomesta, Norjasta, Britanniaasta ja Ukrainasta palanneita somaleita, joilla on kielitaitoa, tietoa ja osaamista, ja jotka haluavat yhdessä kehittää Somaliamaa, sanoo Aleksandra.

Työ ei ole aina helppoa, eikä se ihan heti lopu. Sosiaali- ja terveysalalla kativataan kipeästi koulutusta ja osaamista, tiloja ja välineitä.

Monen kehittyvän kaupungin tapaan varallisuuserot ihmisten välillä ovat isoja.

– Kaupungissa saattaa nähdä rikkain uuden kauniin villan ja kurjan hökkelikylän, Aleksandra kuvaa.

– Jos olosuhteita vertaa eurooppalaiseen, niin huonothan ne ovat. Moniin Afrikan kaupunkeihin verrattuna Hargeisassa on kuitenkin moni asia hyvin, sanoo Shamso.

MEILLÄ TEHDÄÄN NÄIN, KUINKA TEILLÄ?

Mona Yussuf, Shamso Shiidoon ja Liban Hassan työskentelivät Hargeisa Group Hospitalissa, joka on Somaliamaan suurin sairaala. Seitsemän viikon jakson aikana he näkivät monen osaston kiireistä arkea ensiavusta psykiatriseen ja sisätaudeista synnytykseen.

– Hoito on siellä ilmaista ja kaikkia yritetään auttaa, mutta kaikilla ei ole varaa ostaa lääkkeitä. Omaiset ovat tiiviisti mukana kaikessa ja he huolehtivat usein potilaan perushoidosta. Toisinaan sairaalassa oven ulkopuolella näki ison joukon ihmisiä juomassa teetä ja odottamassa, kun koko perhe oli saapunut sairaalassa olevan tueksi.

Potilaat auttavat myös toisiaan, Mona naurahuttaa.

Sairaalassa oli myös ihmisiä, joilla ei ollut omaisia mukana ja joiden koko perhe oli kuollut tai kadonnut.

– Tapasin vanhuksia ja muistisairaita, joilla ei kerta kaikkiaan ollut mitään muuta paikkaa mihin mennä. He eivät välttämättä olleet sairaita, mutta heidän annettiin olla sairaalassa, Shamso sanoo.

25-vuotias Aleksandra vietti seitsemän viikkoa Hargeisan isossa orpokodissa, jossa on 300 lasta sylivauvoista teini-ikäisiin.

– Lapset ovat aivan ihania! He kiipesivät syliin joka käänteessä ja olivat niin onnellisia muutamasta tuomastani lelusta, että oli kuin he eivät olisi ikinä ennen

saaneet yhtään lahjaa, sanoo Aleksandra. Hän vei Somaliamaan kitaran mukanaan ja järjesti lastenkodissa musiikkituokioita. Laulu, tanssi ja rytmi ovat kansainvälistä kieltä, jota ymmärretään kaikkialla.

Yksi Somaliama-matkan tavoitteista oli viedä suomalaisen lähihoitajan tietotaitoa Hargeisaan. Aleksandra, Liban, Mona ja Shamso korostavat, että vaikka he lähtivät neuvomaan, tasa-arvo ja molemmien puolinen kunnioittaminen oli tärkeää.

– Emme halunneet opettaa ylhäältä alaspäin. Me keskustelimme, kysyimme kuinka te teette ja kerroimme sitten, että kuinka yleensä itse teemme, Shamso sanoo.

Hygieniosaamisessa tai potilaan kohtaamisessa suomalaiset näyttivät



Yhteisen kattilan ääressä. Somalialainen arkiruoka on riisiä, pastaa ja lihakastikkeita.

SOMALIMAASSA ON MONTA ONGELMAA, MUTTA PÄÄLLIMMÄISENÄ MIELEEN MATKASTA JÄI HYVÄ FIILIS JA YHTEISÖLLISYYS.

omalla esimerkillään kuinka asian voi tehdä. Lähihoitajan eettisiä ohjeita sivuttiin monta kertaa.

– Puhuimme siitä, mitä on vuorovaikutus: kuinka tärkeää on joskus vain olla potilaan kanssa yhdessä ja ottaa kontaktia, eikä vain suorittaa hoitotoimenpiteitä.

Kulttuurien erot näkyivät lastenkodin arjessa. Somaliassa kasvatustapa on autoritäärinen.

– Aikuiset ovat oikeassa, lapset ovat hiljaa ja tottelevat. Toivon, että omalla esimerkilläni sain henkilökunnan huomaamaan, että asioita voi tehdä toisellakin tavalla, Aleksandra sanoo.

Somaliassa tuli vastaan monta yllättävää asiaa.

– Olin toki tietoinen siitä, että maailmassa on luku- ja kirjoitustaidottomia ihmisiä, mutta vasta Somaliassa tapasin heitä ja ymmärsin, mitä arjen kannalta tarkoittaa se, ettei ole käynyt yhtään koulua, eikä pysty ottamaan mistään selvää lukemalla,

Hargeisan sairaalassa synnytysosastolla työskennellyt Shamso nauraa yllättyneensä yhden kerran kunnolla.

– Sairaalaan tuli maaseudulta synnyttämään nainen, jolla oli 26 lasta. Luulin ensin, että kuulin väärin, mutta ei, hänellä tosiaan oli 26 lasta!

Somalian lapsikuolleisuus on yksi maailman suurimmista. Osassa maata kärsitään myös nälänhädästä. Aikuisia kuolee sairauksien lisäksi paljon auto-onnettomuuksissa, sillä maan liikennekulttuuri on vielä hallitsematonta.

– Ensiapuun tuotiin joka päivä monia vakavasti loukkaantuneita, kuolevia ihmisiä. Kuolema oli koko ajan sairaalassa läsnä. Oli raskasta ymmärtää, että jos saatavana vain olisi ollut välineitä, materiaalia ja osaamista, olisi ihmishengen voinut hyvin pelastaa, sanoo Liban hiljaa.

JOSKUS VIELÄ TAKAISIN

Somalimaassa on monta ongelmaa, mutta päällimmäisenä mieleen matkasta jäi hyvä fiilis ja yhteisöllisyys. Somalialainen ruoka on ihanaa, tori kuhisi elämää, marraskuussa aurinko paistoi ja oli lämmin, ihmiset olivat aina valmiita auttamaan.

– Somalialaiset olivat avoimia, vieraanvaraisia, suorapuheisia ja ystävällisiä, sanoo Aleksandra.

– Opin sen, että ihmiset voivat olla optimistisia ja uskoa parempaan huomiseen, vaikka elämä olisi tosi niukkaa, eikä tavaraa tai rahaa ole, Liban sanoo.

Liban, Mona, Aleksandra ja Shamso viimeistelevät nyt lähihoitajan opintojaan Helsingissä. He kaikki sanovat, että toivovat vielä palaavansa Somaliaan kehitysyhteistyöhön.

– Maa on menossa hyvään suuntaan, sanoo Aleksandra.

– Nyt Somalia tarvitsee vain aikaa, lisää Liban. ■

ALEKSANDRA KIELSI SUKUNIMENSÄ KÄYTÖN TÄMÄN JUTUN YHTEYDESSÄ. SOMALIAN MATKAKUVAT OVAT HÄNEN KOTIALBUMISTAAN.

Potilaan kohtaaminen. Shamso Shiidoon keskusteli somalikollegoiden kanssa paljon vuorovaikutuksesta.



Aikuisen nälkä. Aleksandra sanoo, että orpokodin lapsilla oli valtava tarve päästä syliin.



Tuttu kaupunki. Mona Yussuf oli käynyt Hargeisassa aiemminkin, sillä hänen perhettään asuu siellä yhä.



Viriketoimintaa. Liban Hassan pelasi sairaalan potilaiden kanssa jalkapalloa. Se on kansainvälinen kieli, jota ymmärtävät kaikki.



Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Käsittelyaika on pitkittynyt

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Kassan keskimääräinen käsittelyaika on viime kuukausina jonkun verran pidentynyt. Syitä tähän on useita. Työttömyyden kasvu ja sitä myöten hakemusten määrän lisääntyminen on yksi monista syistä.

Marraskuun puolivälissä käyttöön otetun asianhallintajärjestelmän sisäänajo ei ole sekään toiminut aivan moitteettomasti. Kassan ja järjestelmätoimittajan välisen tiiviin yhteistyön voimin ongelmat kuitenkin selätetään. Nyt meneillään ovat viimeiset hionnat, joilla järjestelmä saadaan vastaamaan kassan tarpeita entistä paremmin. Uuden järjestelmän avulla varmistetaan hyvän palvelun jatkuminen tulevaisuudessa.

Henkilöstön määrää suhteessa työmäärään tarkastellaan jatkuvasti. Lisätyövoimaa on palkattu ja palkataan tarvittaessa myös jatkossa. Vaikka ammattitaitoisista käsittelijöistä on pulaa, Super työttömyyskassa on onnistunut tavoitteessaan palkata alan tekijöitä, mikä on hyvä, koska perehdyttäminen käsittelijän tehtäviin on muutoin suhteellisen pitkäkestoisia. Kassassa on myös tehty ylitöitä ja moni hakija onkin voinut saada puhelun tai tekstiviestin illan suussa ja jopa viikonloppuna.

Työmäärän lisääntyessä ja käsittelyajan pidentyessä on myös kyselyiden määrä kasvanut. Sähköpostiin ja verkkoviesteihin kuten myös puhelimeen vastaaminen on pois hakemuksen käsittelyyn käytettävästä ajasta. Tästä syystä kassa onkin esittänyt toiveen välttää esimerkiksi maksupäivään liittyviä kyselyitä. Tieto maksupäivästä tulee pääsääntöisesti

ti tekstiviestinä.

Käsittelyajan pitkittyminen on aiheuttanut jonkun verran närkästystä jäsenistössä, mikä on toki ymmärrettävää ja täysin luonnollista. Yhteydenottoja on ollut niin kassan kuin ammattiliitto SuPerinkin suuntaan. Palaute työttömyysturvan osalta kannattaa aina lähettää suoraan työttömyyskassalle

www.supertk.fi -> Palaute tai sähköpostitse tkpalvelu@supertk.fi. Kassa kiittää saamaansa palautteesta. Palaute on tärkeää ennen kaikkea jäsenpalveluiden kehittämisen näkökulmasta.

Päivärahaa haettaessa on hyvä kiinnittää huomioita siihen, että hakemus on täytetty ohjeiden mukaan ja liitteet ovat riittävät ja oikeat. Viime SuPer-lehdessä oli ohjeistusta päivärahan hakemisesta. Ohjeita on myös kassan netissä ja tiivis paketti työttömyysturvasta löytyy osoitteesta www.tyj.fi

-> Etuusopas 2016.



KARENSSIN MÄÄRÄÄ TE-TOIMISTO

Työttömyyspäivärahan saaminen perustuu aina työ- ja elinkeinotoimiston antamaan lausuntoon. Lausunto on kassaa sitova. Päivärahaa ei voida maksaa, jos lausunto estää maksamisen. Työstä eroaminen ja kieltäytyminen johtavat pääsääntöisesti karenssiin. TE-toimisto voi myös määrätä työssäolovelvoitteen henkilölle, jonka toistuvasti katsotaan menetelleen moitittavasti. Velvoite tarkoittaa sitä, että ennen oikeutta päivärahaan henkilön on velvoitteen asettamisen jälkeen oltava työssä vähintään 12 viikkoa. ■

Jäsenmaksu on vakuutusmaksu

Työttömyysturvan varmistamiseksi on tärkeää, että huolehdit jäsenmaksun maksamisesta. Maksamaton jäsenmaksu voi johtaa erottamiseen ja päivärahaoikeuden menettämiseen. Erotettu jäsen ei voi siirtää työhistoriaansa toiseen kassaan. Huomioi, että kassasta toiseen siirtyminen edellyttää aina palkallista päivää. Eroaminen kassasta tapahtuu kirjallisesti. Jos olet sekä liiton että kassan jäsen ja ilmoitat eroavasi liitosta, mutta et työttömyyskassasta, kassan jäsenyys ja kassan jäsenmaksuvelvoite jäävät voimaan.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kelloilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

Tilaa!

Ilmestyy maaliskuussa 2016

Sosiaali- ja terveydenhuollon hakemisto 2016

Hakemistossa julkaistaan mm. kuntien sosiaalitoimen, kuntien ja kuntayhtymien terveyskeskusten johtavien viranhaltijoiden ajantasaiset yhteystiedot sekä kuntien ja yhteisöjen Y-tunnukset ja sähköiset laskutustiedot.



Sisältö:

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

Hinta 35,00 euroa

(sis. alv. 10 %) + toimituskulut)

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

www.ymparistojaterveys.fi



JÄSENTEN KOULUTUSMATKA CAMBRIDGEEN

1.-6.5.2016

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

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

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

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

Tiedustelut ja ohjelma: leena.kaasinen@superliitto.fi

**Kehitysvamma-alan
työntekijä!**

Kaipaatko lisäosaamista työhösi?

**Kehitysvamma-alan
erikoisammattitutkinto
Kaarinassa 6.4.16-15.12.17.**

Täytä hakemus 16.3 mennessä osoitteessa

www.livia.fi



**AMMATTIOPISTO LIVIA
SOSIAALI-JA TERVEYSPISTO**
Kiesikatu 3 20780 Kaarina
vaihe 02 588 5500 www.livia.fi

YKSITYISSEKTORI KOULUTTAA

Lähde yksityissektorin työsuojelukoulutukseen
3.5.2016 Helsinkiin.

SuPer maksaa koulutuksen kustannukset.

Ilmoittautumiset 3.4.2016 mennessä
www.superliitto.fi/Jäsensivut/Jäsenyys/Koulutukset.



Lääkityslista kuntoon!
Ordning på läkemedelslistan!



**Lääkehoidon päivää
vietetään 17.3.2016.**

Katso paikkakuntasi tapahtumat:
www.laakehoidonpaiva.fi



LÄÄKEHOIDON PÄIVÄ
Läkemedelsdagen

www.laakehoidonpaiva.fi



SUPER



Hae SuPerin TYK-valmennukseen!

Ovatko työkykyysi ja ansiomahdollisuutesi heikentyneet tai onko lähivuosina sellaista uhkaa? Hae TYK-valmennukseen! Löydät keinoja työn- ja elämänhallintaan ja opit tunnistamaan työhön liittyvät kuormitustekijät.

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 (Rantasipi Siuntion Kylpylä).

Super ry:n perus- ja lähihoitajien TYK-kuntoutus 64687, kurssijaksot:

25.04.2016 - 29.04.2016, 5 vrk
06.06.2016 - 11.06.2016, 6 vrk
26.09.2016 - 30.09.2016, 5 vrk
30.01.2017 - 03.02.2017, 5 vrk
08.05.2017 - 13.05.2017, 6 vrk
11.09.2017 - 15.09.2017, 5 vrk

Lisätietoja:

Rauni Halttunen, p. 050 4300 306
rauni.halttunen@avire.fi

Paula Kivekäs, p. 0400 373 024
paula.kivekas@avire.fi

Eija Kempainen,
eija.kempainen@superliitto.fi
www.kela.fi/kuntoutus, www.avire.fi

 **Avire**
Oikeus hyvinvointiin



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



Lasten ja nuorten diabeteksen hoito

24.5.2016

Tampereen seudun ammattiopisto Tredu
Aikuiskoulutus- ja työelämäpalvelut, hyvinvointi
Pyynikintien toimipiste
Pyynikintie 2
33230 Tampere

8.15–9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00–9.05	Päivän avaus Asiantuntija Elina Ottela SuPer
9.05–10.35	Lasten ja nuorten diabetes sekä lääkehoito Anu-Maaria Hämäläinen LT, lastentautien erikoislääkäri Diabetesliitto
10.35–10.45	Tauko
10.45–12.00	Neuvokas perhe Yksi Elämä -hanke
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.15	Diabeetikon ravitsemus Ravitsemusterapeutti Diabetesliitto
14.15–14.30	Päiväkahvi
14.30–16.00	Diabeteshoitajan luento (sokerimittarit, insuliinin pistäminen ja insuliinipumput) Diabeteshoitaja Diabetesliitto
16.00–16.15	Päivän yhteenveto ja todistusten jako Asiantuntija Elina Ottela SuPer



Koulutuspäivän hinta on 60 euroa.

Ilmoittautumiset 2.5.2016 mennessä osoitteessa
<https://my.surveypal.com/diab0516>

Koulutukseen ovat tervetulleita myös henkilöt, jotka eivät kuulu SuPeriin.

Lisätietoja:

asiantuntija Elina Ottela, sihteeri Sirpa Lahtiluoma
elina.ottela@superliitto.fi sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9154

K-18

SUPERIN JA RAKENNUSLIITON 18–35-VUOTIAILLE JÄSENILLE

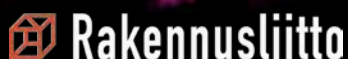
SUPERRAKSA



20.–21.8. HOTELLI KORPILAMPI, ESPOO

BENJI-HYPPY | ALLAS- JA ILTABILEET | DJ ALIJAS

Ilmoittaudu 1.6. mennessä jäsensivuilla. 150 nopeinta mahtuu mukaan!

Lisätietoja: tanja.oksanen@superliitto.fi #superraksa2016

SUOSITTELE SUPERIA



Se tekee hyvää!

Suosittelija palkitaan mainiolla SuPer-lahjakortilla. Uusi jäsen saa paitsi liiton vakuutukset, edunvalvontapalvelut ja koulutusta myös edullista lomailua ja paljon reiluja alennuksia.

Kaikille SuPerilaisille tarjotaan nyt myös maksuton räätälöity hyvinvointiverkkovalmennus, joka starttaa 11. huhtikuuta!



Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2016 tai skannaa koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

JOKO OLET LUKENUT SUPER-LEHTEÄ VERKOSSA?



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

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

Kerromme maistiaisista tulevista
aiheistamme lehden blogissa.

Käy kurkkaamassa mitä
seuraavaksi on tulossa!
Myös blogi löytyy osoitteesta

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

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



Videoista kertoo käynnistysnuolimerkki
artikkelin yhteydessä



Valokuvakollaasit on merkitty kahden
kuvan tunnukseksi



Lisätietoa löytyy linkeistä yläviistoon
osoittavaa nuolta klikkaamalla

Lehdellä on oma Instagram-
tili [@superlehti_super](https://www.instagram.com/superlehti_super).

Löydät lehden aineistoa
myös liiton Instagramista

[@superliitto](https://www.instagram.com/superliitto), Twitter-tililtä

[@SuperLiitto](https://twitter.com/SuperLiitto) ja Suomen

lähi- ja perushoitajaliiton

Facebook-sivuilta.





SUPER

LIITTOKOKOUS

8.–9.6.2016

Äänestä, vaikuta ja voita!

SUPERIN LIITTOKOKOUSEDUSTAJIEN JA EDUSTAJISTON JÄSENTEN VAALI

Äänestysaika on 16.3.–4.4.2016

Voit äänestää joko sähköisesti tai postitse.

Kaikki vaaleista: www.superliitto.fi

Kaikki äänestäjät osallistuvat automaattisesti arvontaan, jossa palkintoina on matkapuhelimia, tablettitietokoneita, aktiivisuusrannekeita ja langattomia kaiuttimia.



Sinun liittosi. Sinä päätät.

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toiminta-kertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloit-teista
- päätetään muista kokouskutsussa mai-nituista asioista.

• KERAVAN AO 805

sääntömääräinen kevätkokous 13.4. klo 17.30 entinen Pohjanheimon talo, Ase-manaukio 2, Kerava. Omilla nettisivuilla ao805.superliitto.fi/ kokouksen esitys-lista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. Ilmoittautumiset 31.3. mennessä kati.rivnanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä puh. 046 665 6316. Tervetuloa!

• KESKI-KARJALAN AO 510

sääntömääräinen kevätkokous keski-viikkona 16.3. Pajokka, Kitee klo 18.00. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tar-joaa jokaiselle pizzat. Sitovat ilmoitau-tumiset 12.3. mennessä Paulalle teksti- viestillä 0400 771 301. Tervetuloa!

• KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824

sääntömääräinen kevätkokous pide-tään Majvikissa 22.3. klo 17.30. Sitova ilmoittautuminen ruokailun vuoksi 15.3 mennessä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi, ilmoita myös ruokavaliosi. Tervetuloa! Katsothan osaston omilta sivuilta muut ajankohtaiset asiat.

• KIURUVEDEN AO 530

sääntömääräinen kevätkokous pe 1.4. klo 17.30 Säästöpankki Poppia, kerho-huone Silmu, käynti torin puolelta raput alas, Niemistenkatu 4. Sitovat ilmoittautumiset 25.3 mennessä teks-tiviestillä 045 1834 8888.

• KOUVOLAN AO 708

sääntömääräinen kevätkokous tors-taina 21.4. klo 18.00-20.30. Paikkana Ramin konditoria Kävelykatu Mans-kin varrella Kouvola. Tiedossa myös ajankohtaisia asioita ja rentoa yhdessäoloa! Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 15.4. mennessä tekstiviestillä 040 730

4917 tai ammattiosaston nettisivujen lomakkeen kautta. <http://ao708.superliitto.fi> Nähdään kokouksessa! Terveisin ao. 708 hallitus.

• KUHMON AO 222

sääntömääräinen kevätkokous 18.3. klo 17.00 Virkatien ruokala Maikissa. Ruo-kailua varten ilmoita tulostasi sihtee-rille 13.3 mennessä sähköpostiin jaana.koi@gmail.com tai tekstiviestillä 044 307 2995. Tervetuloa!

• LAHDEN AO 403

sääntömääräinen kevätkokous 14.4. klo 17.30 alkaen buffet-ruokailulla hotelli Scandic, Vesijärvenkatu 1, Lahti. Tar-joilun vuoksi sitovat ilmoittautumi-set sekä mahdolliset ruokavaliot 30.3. mennessä super403@superliitto.fi. Kokoustarjoilusta vastaa ammatti-osasto. Tervetuloa kevätkokoukseen!

• LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPIIRIN KUNTAYHTYMÄN AO 103

sääntömääräinen kevätkokous 14.3. klo 18.00, Puistopaviljonki, Urheilu-katu 1, Kemi. Sitovat ilmoittautumi-set 7.3 mennessä Eija Sunnarille puh. 044 200 5735 tai super103@superliitto.fi. Ammattiosasto tarjoaa pizzan tai salaatin ja kahvit jälkiruokaiksi. Olet lämpimästi tervetullut!

• OULAISTEN SEUDUN AO 207

sääntömääräinen kevätkokous pide-tään to 14.4. klo 18.00. Paikka: Ruo-kakeidas, Asemakatu 1, Oulainen. Kokouksessa nautimme ammattiosas-ton tarjoamat pizzat. Ilmoittautumiset 10.4. mennessä Marru Kemppaiselle puh. 040 1705 944. Tervetuloa!

• PARIKKALAN AO 503

sääntömääräinen kevätkokous keski-viikkona 6.4. klo 18.00 ravintola Karpalossa Parikkalassa. Esityslistan mahdol-lisista muista asioista saa tietoa halli-tuksen jäseniltä. Osasto tarjoaa pizza-puffin. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumi-set ja mahdolliset ruokavaliotaroituk-set 28.3 mennessä Marjolle tekstilla ao:n puh. 044 3191 616 tai sähköpos-tilla super503@superliitto.fi. Osallistu-jien kesken arvotaan 100 euron loma-tuki. Lämpimästi tervetuloa! Hallitus

• PÖYTÄN SEUDUN AO 643

sääntömääräinen kevätkokous 29.3. klo 18.00 Tuulen tyttäressä, Kyröntie 31, Kyrö. Sitovat ilmoittautumiset ja samalla mahdolliset ruoka-ainealler-

giat 21.3. mennessä Kirsille, 0500 741 356 tai super643@superliitto.fi

• TOHMAJÄRVEN AO 518

sääntömääräinen kevätkokous pidetään Ravintola Kotipirtissä 12.4.klo 18:00 alkaen. Ammattiosasto tarjoaa ruokai-lun ja kokoukseen osallistujille ammat-tiosastolta muistaminen. Sitovat ilmoit-tautumiset 6.4. mennessä puh. 050 514 1858/Seija.

• VASTAANOTTOHOITAJAT JA OSAS- TON SIHTTEERIT RY:N VUOSIKOKOUS

Vuosikokous pidetään 19.3.Tampe-reella, pizzeria Bella Roman kokous-tilassa, Itäinenkatu 5-7. Esillä sääntö-määräiset asiat. Ilmoittautumiset 11.3. mennessä sähköpostilla vaopj@superliitto.fi. Tervetuloa! Yhdistyksen hallitus

Muut kutsut

• VAASAN AO 312

järjestää jäsenilleen teatterimatkan Tampereen teatteriin 23.4. Tarjolla komedia Suomen kaunein, Frenckell-näyttämö. Unelmia, rakkauden kai-puuta ja omaishoitoa. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, sitovat ilmoittautumiset Annelille 16.3. men-nessä, anne.humalamak(at)vaasa.fi tai tekstiviestillä 040 747 5839. Ilmoi-tathan myös mistä nouse bussiin, ajamme Laihan kautta. Varmista mat-kasi maksamalla Vaasan SuPer ao ry 312:n tilille omavastuu 30 euroa vii-meistään 18.03. tilinumero: FI15 5670 0820 2578 12. Matkan hinta ei-jäse-nille on 79 euroa, mikäli paikkoja jää yli. Lähdemme matkaan klo 9.30 Vaa-sasta kaupungintalon edestä, joten ehdimme hyvin ostoksille ennen näy-täntöä, joka alkaa klo 19.00. Näytän-nön jälkeen lähdemme kotimatalle. Vaasan SuPer ao ry 312 hallitus.

• PÖYTÄN SEUDUN AO järjestää mat-kan jäsenilleen The Voice of Finland -livelähettykseen Turun Logomoon pe 8.4. Reissun hinta on 25 euroa ja sisältää lipun ja kuljetuksen. Sitovat ilmoittautumiset 30.3. mennessä Kir-sille, super643@superliitto.fi tai 0500 741 356. Varmista, että saat vahvistuk-sen ilmoittautumiseesi sekä lisätiedot. Paikkoja on varattu 30 kpl ja ne täyte-tään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kerro myös sähköisesti ammattiosastosi tapahtumista

Onko sinulla runsaasti kuvia ja tekstiä ammattiosastosi tai alueesi SuPer-tapahtumasta? Julkai-semme juttuja kuvineen Kuulumisia-palstalla, mutta tilaa lehdessä on aina rajoitetusti. Voit ker-toa tapahtumista laajemmin myös oman ammattiosastosi verkkosivuilla. Näihin kuviin ja tarinoi-hin ohjaamme sähköisellä linkillä Kuulumisia-palstalta. Kuulumisiin tulevat jutut ja [www-linkit](http://www.superliitto.fi) voit lähettää osoitteella super-lehti@superliitto.fi maaliskuun 11. päivään mennessä. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankoh-
ta.



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Marjo Sajantola

Lähihoitajapäivän tempaus Lahden torilla



Iloiset lähihoitajat, ao 401:n puheenjohtaja Jonna Tanntu ja ao 405:n puheenjohtaja Tarja Aatonen valmistautuvat soppatarjoiluun.



Rokkaa ja roppakaupalla SuPer-tietoa toriyleisölle. Jaka-massa punaisessa takissa myös Pirjo Broman ao 403:sta.



Päijät-Hämeen ammattiosasto Asikkalan-Padasjoen ammattiosasto 401, Itä-Hämeen ammattiosasto 402, Lahden ammattiosasto 403, Orimattilan seudun ammattiosasto 404, Päijät-Hämeen keskussairaalan ammattiosasto 405 ja Nastolan-litin ammattiosasto 409 tempaisivat kansallisen lähihoitajapäivän tiimoilta helmikuisilla kuukausimarkkinoilla Lahden torilla. Aktiivinen SuPer-porukamme jalkautui kiertelemään markkinaväen keskuuteen jakamaan SuPer tietoutta ja iloista mieltä. SuPer teltalla tarjoilimme markkinävälle lisäksi suuren suosion saavuttanutta hernerokkaa. Päivän yleisimpään kysymykseen, onko tämä se sairaanhoitaja-liitto, saimme ylpeänä antaa oikean vastauksen. Kiitos kaikille mukana olleille.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN

[illegible]

SUPER 3/2016 73

MIETITÄÄNPÄ NYT VIELÄ!

Keväinen tunturi houkuttelee hiihtoretkelle ja säätiedotus lupaa aurinkoista ja lämmintä. Hyvin tarkenee avopäin ja ilman hansikkaita. Pikkureppu selkään ja sinne kuumaa mehua. Muutama eväsleipäkin mukaan, vaikka sen kympin lenkin kiertää muutamassa tunnissa. Reittikin on melko tuttu. Luulisin.

Liian monta kertaa tänäkin talvena on saanut lukea lehdistä kuinka retkel-

le lähtiessä on jätetty aivot narikkaan. ”Kokeneet” retkeilijät löydetään tunturista paleltuneina ja nälissään. Kuusen juurelta lippalakki toisessa kourassa ja toisessa mykkä kännykkä. Osa porukkaa hiihtää tuiskussa sokkona ympyrää kahdenkymmenen kilometrin päässä. Nyt on pakko sanoa, että haloo! Tuollaisten uutisten jälkeen mietin pitkään, kuinka se on mahdollista! Uutisten kommentoissa keskustellaan olisi-ko mukana täytynyt olla kartta ja kompassi vai GPS. Itse sanoisin, että aivot.

Kokenutkin vaeltaja voi eksyä huonon kelin yllättäessä. Kompassi pudonnut ja elektroniikka pettänyt. Näkyväisyys nolla. Silloin ei lähdetä sokkona musta tuntuu -periaatteella harhailemaan, vaan tehdään leiri. Järkevä, kokematonkin retkeilijä tekee sen, kun näkee huonon ilman lähestyvän. Ei haittaa, vaikka eräkämpä olisi-kin tuon seuraavan tunturin takana. Aikaahan sinulla on!

Ensimmäiseksi järkevä vaeltaja kavaa rinkasta teltan. Sen pystyttämi-

nen käy helposti, koska sitä on harjoiteltu monta kertaa tutussa ympäristössä, tuulessa ja tuiskussa. Teltan pohjalle makuualusta ja siihen talvikäyttöön tarkoitettu untuvapussi. Tulevaisuus on turvattu nälkäkuolemaan saakka, mutta onpa järkevä vaeltaja varautunut siihenkin! Varusteista löytyy toimiva keitin ja ruokaa. Vettä saa kätevästi sulatettua lumesta. Ja sitä aikaahan sinulla on edelleenkin.

Tokihaan tuolla järkevällä vaeltajalla on mukana pikkukirves ja retkisaha, jos keittimen kaasu tai polttoaine pääsee loppumaan. Märkäkin vaivauskoi- vu palaa iloisesti tarpeeksi pieniksi pilkottuna. Olethan sinä tulentekoa harjoitellut ennenkin. Onneksi jätit sytkärin kaupan hyllylle ja ostit puntin tulitikkua.

Omaisetaakaan eivät ole huolissaan. Tietävät sinun vetelevän hirsii lämpimässä makuupussissa. Maha täynnä! Tulet kotiin, kunhan keli paranee. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

AKTIIVISTA OSASTOTOIMINTAA

Uskotko, että kehittyvä terveysteknologia auttaa joskus parantamaan kaikki sairaudet? ▶ s. 12

Osaksi ehkä. Mutta onko kaikilla varaa, jos itse pitää kustantaa hoidot? Ja kykenevätkö vanhuksset hyödyntämään uusinta teknologiaa?

Onko ruoanlaitto mukavaa? ▶ s. 14

Välillä se on oikein mukavaa. Onneksi perheessämme on myös 15-vuotias poika, joka kovasti kokeilee erilaisia ruokia.

Jos et olisi hoitaja, missä ammatissa olisit? ▶ s. 22

Olen monesti miettinyt asiaa. En ole löytänyt muuta ammattia, jossa haluaisin olla. Tykkään työstäni.

Haluaisitko elää satavuotiaaksi?

▶ s. 34

Miksipä ei, jos pysyy terveenä ja muisti pelaa.

Mistä työhösi liittyvästä aiheesta haluaisit käydä kuuntelemassa koulutsluennon? ▶ s. 38

Saattohoidosta ja turvallisuuskoulutuksesta, mutta kaiken koulutuksen otan kiitollisuudella vastaan. Olen ollut mukana, kun tänne on yhteistyössä seurakunnan kanssa perustettu vapaaehtoista saattohoitopalvelua.

Kuinka usein sinua kehutaan työpäikällä? ▶ s. 50

Silloin tällöin tulee kiitoksia työkavereilta, esimieheltä, omaisilta ja asukkailta. Oma asukkaani muistaa kiittää minua ja se tuntuu mukavalta.

Voisitko lähteä työskentelemään kriisialueelle ulkomaille? ▶ s. 60

En ole halukas. Tykkään kotimaasta

Tiirismaan ammattiosasto toimii viireästi. Hollolan, Hämeenkosken, Padasjoen ja Kärkölen kunnan alueille ulottuvaan osastoon kuuluu vajaa 280 jäsentä noin 50:stä eri työpaikasta sekä julkiselta että yksityiseltä puolelta. Jäsenmäärä on viime aikoina kasvanut.

Kolmatta vuottaan puheenjohtajana toimiva pitkän linjan ay-aktiivi Päivi Ahonen on tyytyväinen erityisesti siihen, että osaston hallitukseen on saatu aina kaivattua nuorta polvea mukaan jopa kaksin kappalein.

Osasto järjestää omaa koulutusta. Virkistyspuolella seuraava iso juttu on Tarton matka elokuussa, jonka paikat menivät hetkessä. Sitä ennen aiotaan pitää ainakin pääsiäismyyjäiset. Nuoria on houkuteltu toimintaa mukaan pizzailloilla.

Tiirismaalaiset elävät suurten muutosten aikaa.

– Kotihoito on kovan paineen alla. Vanhoja laitostyöpaikkoja aiotaan sulkea ja ne ehkä yksityistetään palveluasunnoiksi. Mahdolliset kilpailutukset ja uudet sijoitukset mietittyvät.

– Kuntien säästölinja jatkuu eli tämä tarkoittaa henkilöstökuluihin puuttumista. Joissakin paikoissa aletaan olla ihan jaksamisen rajalla, Ahonen luettelee huolestuneena.

Hän ihmettelee puheita yleisestä henkilöstömitoituksen laskemisesta. Samoin laitospaikkojen purku mietityttää puheenjohtajaa, ovathan vanhuksent entistä huonokuntoisempia.

– Toivoisin, että päättäjät kävisivät työpaikoilla tutustumassa hoidon arkeen.

Ahonen on tehnyt vanhainkotityötä 1990-luvun alusta.

– Henkilöstömitoitus minun työpaikallani on asianmukainen. Uhkana kuitenkin on että laitoksemme loppuu ja asiakkaat siirretään palveluasuntoihin. Itse haluaisin jatkaa saman työnantajan palveluksessa. ■



Päivi Ahosen tekemä pitkä ja monipuolinen ammattiyhdistystyö mahdollisti melko helpon siirtymisen osaston puheenjohtajaksi muutama vuosi sitten.

JUKKA JÄRVELÄ

enkö juuri edes matkustele ulkomailla.

Millä sanoilla mainostat SuPeriä niille, jotka eivät vielä ole jäseniä? ▶ s. 68

SuPer on vahva liitto, joka ajaa lähi- ja perushoitajien asiaa. Edunvalvonta on hyvää. Liitto pitää huolta ja antaa paljon jäsenilleen.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910

Telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

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

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

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

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- edu@superliitto.fi
- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- sopimusasiantuntija Satu Kervinen p. 09 2727 9139
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- asiakaspalvelusihteeri Merja Poikselkä-Takala p. 09 2727 910
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ronja Hasu p. 09 2727 9203
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Det viktigaste är vårt arbete

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Nu bollar de SuPeranslutsna löntagarna med om det blir social- och hälsovårdsreform, landskap, samhällsfördrag – eller något annat? Det verkar som om det är beslutsfattarnas arbete att rädda Finland. Fint att man har märkt hur viktiga vi är, nu är det bara något som går fel. Det gamla talesättet att *arbetaren är värd sin lön* har helt glömts bort i den här diskussionen. Superiterna gör människorna gott genom sitt arbete och detta goda har landets regering lovat medborgarna. Det här leder oss till den grundläggande frågan om vad som är det viktigaste i vårt arbete. Svaret är just det: att skapa något gott för andra. Superiterna är vårdare inom social- och hälsovården. Det här arbetet är mångsidigt och kräver yrkeskunskap, och det görs med värme och hjärta.

Det finns många arbetsplatser där allt fungerar riktigt bra. Arbetet utvecklas, och då mår både de vårdbehövande och de anställda bra. Å andra sidan finns det också platser där allt inte står väl till. Arbetsresultatet står på låg nivå på grund av personalmängden eller på grund av dålig vårdkultur. Den dåliga vårdkulturen är inte förbunden med personalmängden, utan den är en följd av att ingen har ingripit i sådant som är fel. En dålig vårdkultur uppkommer långsamt, men fastnar som tjära. Man måste ingripa genast. En kunnig och tillräckligt stark arbetstagare kan ta upp saken, men hur många sådana har vi? Hur många chefer eller arbetsgemenskaper ger plats för sådant? De här är svåra frågor och därför ofta nedtystade. Jag tror att många superiter som har varit lite längre i arbetslivet har stött på det här i något skede av sin karriär.

I närvårdarens löfte sägs det bland annat *"Jag lovar att följa yrkesetiska principer och tystnadsplikt, utveckla min yr-*

kesskicklighet samt befrämja mitt eget och arbetssamfundets välbefinnande i arbetet." Det innebär att när man tar upp ett missförhållande främjar detta allas välbefinnande i arbetet. Då har man också lyft fram de etiska principerna, nämligen respekten för människovärdet, självbestämmanderätten och rättvisan. Med det här i bagaget är det bra att fortsätta och "lyfta katten på bordet".

För att ni inte ska få den uppfattningen att det bara finns ett fåtal bra och fina arbetsgemenskaper och arbetsplatser kan jag berätta att de här bra platserna är i majoritet. Men redan en dålig är en för mycket. I mitten av februari inträffade SuPers yrkesstudiedagar, där många superiter skaffade sig vidare yrkeskunskaper. Lärdomen var riktigt bra och mångsidig, liksom alltid förr. Under studiedagarna belönades goda vårdplatser för god vård och för hur värden hade utvecklats. Det här är alltid något fint och vi får vara stolta över dem som belönades.

Många deltagare vittnade emellertid om hur oroliga och sorgsna de var över kvaliteten i deras eget arbete och över hur de ska orka. Många var vana vid att tiden de tillbringade med klienten, patienten eller barnet var alltför knapp för att göra en riktig vård, rehabilitering och fostran möjlig. I de fallen var orsaken alltid alltför liten personal eller att arbetet hade omfördelats så att också stödtjänster ingick: städning, tvätt, matlagning, tvätt av överdragsbyxor med mera. Målet för vårt arbete, klienten och människan, hade blivit sekundärt.

Vi har egenkontroll och RFV, inspektionsnämnder i kommunerna, men vad hjälper det om ingen kan göra något för att förbättra situationen. Just därför måste vi ha ett eget förbund, SuPer, som tror på sina arbetstagare, som har yrkeskompetens och yrkesidentitet

och som ger kunnig vård med värme och hjärta. Inom förbundet tror vi dem när de säger att vi inte kan göra vårt bästa när det finns alltför få av oss. För ingenting är viktigare i vårdarens arbete än löftet: *"Jag lovar att sköta dem som behöver hjälp, förebygga marginalisering, lindra mänskligt lidande från livets början ända fram till livets slut."* För det här behövs det vårdpersonal som är utbildad för yrket.

När allt kommer omkring – vi skulle inte ha något förbund om vi inte hade så fina medlemmar. ■

H. Silja



Om sorg och palliativ vård

Eero Vuorinen, specialistläkare i palliativ medicin säger vägande ord om den palliativa vården, tidigare kallad terminalvård. Enligt honom har den palliativa vården utvecklats på ett avsevärt sätt i Finland under de senaste tio åren, men fortfarande ligger vi efter de övriga nordiska länderna. Problemet enligt Vuorinen är att den palliativa vården inte har integrerats i vår offentliga hälsovård. Utbildningen ger baskompetens också i palliativ vård, men det behövs mer kunskap särskilt när det gäller att hantera psykiska, andliga och psykosociala frågor. För att en patient ska uppnå ett gott liv under sina sista dagar i livet måste riktlinjerna för vården fastställas i tid. Man måste också inse när döden är nära och acceptera detta. På vårdhemmet Hoitokoti Honkalinna i Kuhmo har man utvecklat den palliativa vården. I artikeln i det här numret och på en video som öppnar sig i den elektroniska tidningen funderar vårdarna på Honkalinna på vad en god palliativ vård består av.

Det specialkunnande vårdarna har behövs för att bära upp livet redan när åldrandet ofrånkomligen leder till att man måste avstå och anpassa sig till förändringarna. För en del innebär ålderdomen en serie svåra förluster och för andra andlig mognad, påpekar psykoterapeuten Soili Poijula. Hon hoppas på närvaro, medkänsla och aktiv kommunikation av dem som vårdar äldre – bekräftelse på vad de får höra och ingivning av hopp. I vår artikel om en åldrings sorg tar vi också upp hur man bemöter den sorg som en närståendes död eller sjukdom orsakar samt det ökande behovet av psykoterapitjänster för äldre.

SuPertidningen träffade en stor skara läsare under studiedagarna i Tammerfors. Vi var ute efter tips om god lokal praxis till vår serie Meidän juttu, och vi fick flera tiotal. Tack för alla dem, vi ska nu ta upp några av era tips redan i de följande numren. Den här gången har vi för Meidän juttu valt den laminerade infolistan på daghemmet Tuulimylly i Helsingfors som berättar om dagens händelser. Den har också fått plats som omslagstema.

Trevliga lässtunder! ■

Använd din röst!

Det är snart dags att rösta i SuPers val. Utnyttja din makt och rösta på den superit som talar om det som är viktigt för just dig.

Rösträtten är en förmån som hör till medlemskapet i fackförbundet och som du inte ska underlåta att utnyttja. Genom att rösta kan du påverka framtiden för förbundet och för alla superiter. De representanter som nu väljs beslutar om i vilken riktning och på vilket sätt SuPer styrs under de följande fyra åren.

Genom att rösta deltar du också i utlottningen av fina pris.

De som vinner får ett personligt besked och deras namn publiceras också i tidningen.

Du har alltså mångsidig nytta av att rösta. Dessutom är det nu lättare än någonsin.

SÅ HÄR RÖSTAR DU

Röstningen börjar den 16 mars. Röstningsmaterialet skickas per post till alla röstberättigade medlemmar inom SuPer. Du kan också kolla kandidatlistorna och instruktionerna på valsidorna på SuPers webbplats.

Det går lätt att rösta elektroniskt på SuPers webbplats, och röstningen börjar den 16 mars klockan 9.00. Ta fram dina personliga bankkoder, du behöver dem för att logga in i valsystemet. I valsystemet hittar du kandidaterna i din valkrets och deras nummer. Du får alltså använda din rösträtt på enklaste sätt bara med några klick.

Röstningen avslutas den 4 april. Det är också sista dagen att posta din röstsedel. Du kan rösta elektroniskt fram till klockan 16 den 4 april. Resultatet offentliggörs den 21 april. ■



Blir det ett samhällsfördrag?

TEXT MINNA LYHTY

Enlig Silja Paavola utgör förhandlingarna om ett samhällsfördrag en utmaning, men hon hoppas att man når en lösning.

Arbetsmarknadscentralorganisationerna återgick till förhandlingsbordet i januari, och nu försöker man för femte gången åstadkomma ett samhällsfördrag. Förhandlingarna fick nya krafter i februari när regeringen kastade fram att avtalen om arbetsvillkoren tas ned från förbunds nivå till arbetsplatserna, men i främsta rummet via kollektivavtal och kompletterade med lagstiftning.

Man förhandlar om lokala avtal och en arbetsmarknadsuppgörelse vid olika bord, men de är intimt förbundna med varandra. Regeringens hållning är avgörande, för utan den kommer inte löntagarsidan att gå med på att underteckna ett samhällsfördrag. Finlands näringsliv EK blev besviken på regeringens ståndpunkt. EK hade hoppats att de lokala avtalen kunde främjas lagstiftningsvägen.

Regeringen föreslog att de lokala avtalen ska innehålla fem element. För det första måste de icke organiserade arbetsgivarna fås till samma startlinje som de organiserade. Det här gäller rättigheter och skyldigheter. Lokalt måste man kunna avtala om arbetstider samt om löner, lönetillägg och andra

ersättningar. Överlevnadsklausulen ska definieras för sådana situationer som är särskilt svåra för företag. Personalens representation och tillgång till information ska säkras i företagets administration. Den slutliga beslutanderätten gällande de lokala avtalen ska finnas på arbetsplatserna.

TULLA INTE PÅ SEMESTERN

Med samhällsfördraget vill man höja produktiviteten och konkurrenskraften i Finland. Syftet är också att förbättra sysselsättningen. Om det inte blir något avtal träder regeringens konkurrenskraftspaket, med andra ord tvångslagarna, i kraft i början av 2017. Tvångslagarna försämrar anställningsvillkoren och lönen särskilt för lågavlönade kvinnor inom den offentliga sektorn. Superiterna förlorar upp till åtta procent av sin årsinkomst.

Tvångslagarna förkortar semestern för många vårdare. Det går SuPer inte med på.

– Semestrarna är heliga för oss. De långa semestrarna är något som vi kommit överens om tillsammans. När kommunerna inte hade råd att höja vårdarnas löner fick vårdarna flera semesterdagar, säger ordförande Silja Paavola.

Semestrarna har också en familjepolitisk betydelse.

– Produktionen av välfärdstjänster är en kvinnodominerad bransch. Hur gärna vi än vill att ansvaret för barnen och de gamla ska vara gemensamt, är det ändå oftast kvinnorna som bär det ansvaret inom familjen.

Enligt Paavola måste en löneuppgörelse ingå i samhällsfördraget.

– Emellanåt såg det ut som om vi skulle få en inkomstpolitisk helhetsuppgörelse. Samhällsfördraget måste vara ett ännu mer omfattande helhetspaket för arbetslivet.

Paavola hoppas på jämlikhet i samhällsfördraget.

– Löntagarna måste behandlas jämställt, exempelvis måste ändringarna i söckenhelgerna gälla alla. De anställda inom industribranschen kan inte ha en annan ställning än närvårdarna och primärsköterna. ■



SUPERS SVENSKSPRÅKIGA Studie- dagar 21.-22.4.2016 ÅBO

Kom med på studiedagarna i Caribia, Åbo.
Där kan du bekanta dig med andra vårdare och skapa nätverk! På programmet står intressanta ämnen som berör oss alla idag och i framtiden.

PROGRAM

Torsdag 21.4.2016

- Anmälan och kaffe
- Öppningsord
- Stiftelsen La Carita belönar innovationer inom äldreomsorgen
- Aktuellt inom social- och hälsovården – SOTE kommer, vad förändras?
- Helhetsmässig läkemedelsbehandling. Närvårdarens roll i uppföljningen av läkemedelsbehandling.
- Lunch
- Familjerehabilitering
- Kaffe
- Att handleda och bedöma studerande. Nya examensgrunderna. SORA.
- Einar. En rörande berättelse om en äldre man på ett servicehem som ser tillbaka på sitt liv. Åbo Svenska Teater

Fredag 22.4.2016

- Psykiska symptom hos äldre – orsaker, behandling bemötande.
- Att göra patientens röst hörd. Närvårdarens roll i beslutsfattande.
- Teknologi inom vården. Framtidsvisioner.
- God vård i livets slutskede.
- Lunch
- Evidensbaserad vård. Att söka, utvärdera och tillämpa evidensbaserad kunskap i vården.
- Kaffe
- Välbefinnande i närvårdarens arbete. Redskap för att främja den egna arbetshälsan och arbetsgemenskapens välmående.
- Avslutning

DELTAGARAVGIFTERNA

	Medlemmar	Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	Icke medlemmar
2 dagar	220 €	140€	270 €
1 dag	150 €	100€	200 €

I deltagaravgiften ingår föreläsningarna, material samt lunch och kaffe (moms 0%).

Meddela exakt faktureringsadress i samband med anmälan om arbetsgivaren betalar avgiften. Studerande och arbetslösa måste vara färdiga att visa ett intyg vid anmälan.

Logi ingår inte i deltagaravgiften. Det är möjligt att boka hotellrum på Holiday Club Caribia, som deltagarna bokar och betalar själva. Ange reservationskoden "SUPER" vid bokning.

ANMÄLNING

Du kann fylla i och skicka blanketten via nätet <https://my.surveypal.com/2016studiedagar>
Anmälningsblanketten finns på SuPers svenska hemsida www.superliitto.fi/pa-svenska

Den sista anmälningsdagen är 20 mars 2016.

Anmälan är bindande. En skild bekräftelse på anmälan skickas ej. Fakturan skickas till den faktureringsadress som angetts.

Tilläggsuppgifter: sara.simberg@superliitto.fi



SUPER