

SUPER

4/2015



Mielenterveystaitoja

OPETELLAAN JO
VARHAISLAPSUUDESSA

Onkologian osastolla

PIDETÄÄN YLLÄ TOIVOA

Jalkojenhoidolle

ENEMMÄN HUOMIOTA

Lähi- ja perusruokana

RAPSAKKAA MUSTAA
MAKKARAA!

**Mediassa tarjottu
terveyskuri
on kova**

OILI HAAVISTO
PYYNIKIN KORKEUKSISSA



16

Laura Ulvila ja Maria Fors hoitavat syöpäpotilaita.



24

Elämä yleensä, onnellisuus ja hyvinvointi tarkoittavat nuorille samoja asioita.



30

Ahdistaako median terveystiedot?



48

Ammattitaitoinen SuPer-perhe Tampereelta.

huhtikuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** Sotesta tuli vaaliteema **8** SuPerin vaaliohjelma
9 Suurliiton selvitystyö jatkuu **10** Kotihoitokeskustelu jatkuu **11** Varhaiskasvatukseen ryhmäkokokatto
12 Huhtikuun lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusruokaa: mustamakkara **16** Maria Forsin työpäivä **21** Diabetes 1/3 **22** Enemmän huomiota jalkojen hoitoon **24** Huono-osaisuus alkaa kehittyä jo lapsuudessa **28** Mielenterveysoppia varhaiskasvatukseen **30** Terveystiedotuksen kovat keinot **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **35** Liittokokous 2016 **36** Tuki- ja liikuntaelinsairaudet: luusto **38** Luovuusterapiat 1/3
40 Uudet kirjat **42** Tätä on toivottu: vuodepotilaan viriketoiminta **44** Hyvä hoitaja osaa laulaa **45** Palasia sieltä täältä **46** Johanna Niemi-Raittinen puheenjohtajaksi **48** Kolmen superilaisen perhe **KANNESSA** **50** Rohkeat SuPer-Nuoret Pyynikillä **52** Itsemääräämisoikeudet uudistuvat **53** Ajankohtaista yksityissektorilta **54** Edunvalvontayksikkö tiedottaa **56** Superristikko **57** Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu **58** Muistelupelit virittävät keskustelua **62** Jäsenyksen palvelukortti **63** Siskon pakina **64** Työttömyyskassa tiedottaa **71** Kuulumisia **74** Luonnossa **75** P.S. Pirkanmaalta

SUPER

62. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

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

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Silja Kieheli, Hannele Korhonen, Elina
Kujala, Päivi Tanninen, Jenni Tuomela,
Antti Vanas

KANNEN KUVA

Oili Haaviston kuvasi
Marjaana Malkamäki

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

90 200

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 **PunaMusta**
ISSN 0784-6975



TERAPIAA JA TERVEYSKURIA

Kirjallisuusterapian lähtökohta on, että käsi ei kirjoita sitä, mihin sydän ei ole valmis. Menetelmä on turvallinen niin lapsi- ja nuorisotyössä kuin mielenterveys- ja vanhustyössäkin. Kirjoittaminen ja lukeminen auttavat jäsentämään ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Kirjoittamalla ne myös asettuvat loogiseen järjestykseen ja oikeisiin mittasuhteisiin. Tutkija, lähihoitaja Karoliina Kähmi on juuri jättänyt skitsofreniapotilaiden kirjallisuusterapiaa käsittelevän väitöstutkimuksensa tarkastettavaksi ja sanoo, että osana psykiatrasta hoitoa kirjoittamalla voidaan tuoda julki tunteita ja antaa palautetta, mutta myös luoda uudenlainen keskusteluyhteys asiakkaan ja omaisen välille. Vanhustyössä muistelua tulisi vahvistaa ja olla siinä aktiivisesti läsnä. Tapana on ollut esittää kysymys, mutta ei ole jäänyt kuuntelemaan vastausta, Kähmi toteaa.

Anna-Maria Mäki-Kuutti viimeistelee väitöskirjaa terveyskurista. Hän on tutkinut median tarjoamaa terveysvalistusta ja toteaa, että se puree niihin ihmisiin, jotka jo entuudestaan huolehtivat terveydestään. Sen sijaan ne, joilla olisi eniten tarvetta elintapamuutoksiin, eivät ole kiinnostuneita asiasta. Vielä 1980-luvulla asiantuntijoiden median välityksellä jakama terveysvalistus puri. 1990-luvun puolivälissä sitä pidettiin yhä tarpeellisenä ja kannustavana. Nyt on tultu siihen, että valistus myös pelottaa ja ahdistaa. Tutkija kaipaakin nykyistä moniarvoisempaa terveysihannetta, koska ihmisten kirjava elämä ei mahdu vallitseviin normeihin.

Tästä numerosta aina kesällä 2016 pidettävään SuPerin seuraavaan liittokokoukseen asti käymme läpi niitä asioita, jotka jokaisen jäsenen on hyvä tietää oman vaikuttamisensa taustaksi. Nyt esittelemme päätoimiteon portaat. Jatkossakin ajankohtainen vaalitietous löytyy omalta teemasivultaan.

Eduskuntavaalit pidetään huhtikuussa. Kannustan kaikkia superilaisia käyttämään äänioikeuttaan. Vaikka fraasi on kulunut, se on silti totta: vain annettu ääni vaikuttaa.

Mutta sitä ennen: hyvää pääsiäisaikaa! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

HUHTIKUU

8.4.	Osaava sihteeri, Helsinki, SuPer
10.–12.4.	Lapsimessut, Helsinki
15.4.	Yhdysjäsen on ykkönen, Tampere, SuPer
16.–17.4.	Pääläluottamusmiesten neuvottelupäivät (kunta), Helsinki, SuPer
17.–19.4.	SuPer-Nuoret Laineilla VIII, Helsinki-Tukholma-Helsinki, SuPer
20.4.	Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer
21.4.	Yksityisen sosiaalipalvelualan jäseniltä, Helsinki, SuPer
27.4.	Vanhustyön koulutuspäivä, Tampere, SuPer

TOUKOKUU

4.–5.5.	Kotihoidon koulutuspäivät, Tampere, SuPer
5.–6.5.	Vaikuta viestinnällä, Helsinki, SuPer
6.–7.5.	Terve-Sos, Jyväskylä
7.5.	Yksityisen sosiaalipalvelualan jäseniltä, Mikkeli, SuPer
7.–8.5.	Svenska studiedagar, Vasa, SuPer
21.–22.5.	TSN:n neuvottelupäivät, Helsinki



ING IMAGE

Perhevapaauudistus ei saa unohtua uudelta hallitukselta

STTK kaipa uude lta hallitukselta toimia perhevapaiden kustannusten tasaukseksi. Tällä hallituskaudella asiassa ei ole päästy eteenpäin toivotulla tavalla ja työtä on jatkettava.

– Naiset ja miehet osallistuvat yhtä paljon työelämään, mutta valtaosan perhevapaista käyttävät naiset. Perhevapaista ja niistä aiheutuvia kustannuksia on tulevaisuudessa jaettava tasapuolisemmin. Tämä onnistuu, kun luodaan isille kiintiöidyt, riittävän pitkät perhevapajakset, STTK:n johtaja Katarina Murto sanoo.

STTK:n mielestä perhevapaajärjestelmän uudistus on toteutettava asteittain. Vuoden 2017 alusta vain isille kiintiöity osuus on nostettava vähintään kolmeen kuukauteen.

– Tavoitteena pidemmällä aikavälillä on niin sanottu 6+6+6-malli, Murto sanoo.

Uuden hallituksen on myös jatkettava suunnitelmallista työtä palkkatasaron edistämiseksi.

– Tämä työ tarvitsee riittävät resurssit. Keinoista on sovittava kolminkertaisesti vielä tämän vuoden aikana. Tavoite on, että hallituskauden loppuun mennessä keskimääräinen palkkaero on enintään kymmenen prosenttia.

Murto korostaa, että palkkatasaron edistämiseksi tasa-arvosuunnitelmat ja palkkakartoitukset ovat keskeisiä.



– Palkkakartoituksen tekemättä jättäminen on STTK:n mielestä sanktioitava. Lain tehokas valvonta varmistetaan lisäämällä viranomaisten resursseja.

STTK vaatii uude lta hallitukselta myös syrjintäsäädösten tiukentamista.

– Synnytysissä olevien nuorten naisten syrjintään työmarkkinoilla on puututtava. Syrjintäolettamasäädöksiä tiukentamalla voidaan puuttua esimerkiksi raskauden takia tapahtuvaan työsopimuksen purkamiseen koeaikana. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Järjestää ammattiosaston kevätkokous.
- ▶ Toimittaa tilinpäätösaineisto liittoon.
- ▶ Seurata tulevaan liittokokoukseen ja sitä edeltäviin vaaleihin liittyvää juttusarjaa, joka alkaa tässä numerossa sivulla 35.
- ▶ Kirjautua jäsensivuille ja tarkistaa työsuhtetiedot.
- ▶ Vieraila SuPerin pisteellä Lapsimessuilla Helsingissä.
- ▶ Laittaa rairuoho itämään ja iloita pääsiäisestä.

Tee työsi näkyväksi

Olen liikkunut monissa paikoissa ja usein törmännyt asiaan, joka tekee mieleni levottomaksi. Se on kiire. On niin kiire, että jopa hyvinkin tärkeä tehtävä jää tekemättä. Enkä nyt tarkoita hoitoa, hoivaa tai kasvatausta. Se on totta, että kun henkilöstöä on liian vähän työmäärään nähden, riittämättömyyden tunne on monelle tuttu liittolainen. Se, mitä tarkoitan, on oman työn näkyväksi tekeminen.

Työn näkyväksi tekeminen on jotenkin jäänyt taka-alalle. Meidän superilaisten mielestä monet tekemistämme töistä kuuluvat itsestään selvinä annettavaan hoitoon. Usein kirjaamme potilaasta esimerkiksi *aamupesuissa autettuna*. Tämä kirjaus piti ennen sisällään kaikille täysin ymmärrettävän asian. Nyt pitää saada selvitys, miksi se kestää ja miksi se on kuntouttavaa hoitoa monelle hoitoa tarvitsevalle. Tänä päivänä kun kaikki mitataan, tämä hoitotoimenpide on avattava. Myös monet muut toimet, joita ennen tehtiin ihan vain kun ne työhön kuuluvat, pitää nykyisin kirjata selittäen.

Useissa paikoissa on otettu käyttöön rakenteellinen kirjaaminen, jonka tarkoitus on nopeuttaa ja auttaa. Tämä kirjaamistapa on erittäin hyvä, kunhan sitä käytetään niin, että siinäkin näkyy tehty työ. Rakenteellisen kirjaamisen ydin on hoitosuunnitelma. Lähi- ja perushoitajat ovat kautta aikojen olleet erittäin hyviä hoitosuunnitelmien

tekijöitä johtuen juuri siitä, että työskentelemme lähellä ihmistä ja näemme, millaiset voimavarat hoidettavalla on ja missä hän tarvitsee apua. Lääkärit ja muut asiantuntijat sitten määrittävät, mitä muuta on tehtävä ja sen me myös teemme. Hoitosuunnitelmaa tehtäessä on mietittävä, miten päivittäiset toimet kuvataan niin, että niille saadaan aikamääre.

On hyvä muistaa, mitä laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista sanoo:

”Palveluntarpeiden selvittämisen yhteydessä on arvioitava iäkkään henkilön toimintakyky monipuolisesti ja luotettavia arviointivälineitä käyttäen. Toimintakykyä arvioitaessa on selvittettävä, miltä osin iäkäs henkilö pystyy suoriutumaan tavanomaisista elämän toiminnoista asuin- ja toimintaympäristössään, ja missä asioissa hän tarvitsee tukea ja apua. Arvioinnissa on otettava huomioon iäkkään henkilön fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä hänen ympäristönsä esteettömyyteen, asumisensa turvallisuuteen ja lähipalvelujensa saatavuuteen liittyvät tekijät.”

Kun toimintoja tehostetaan, tehdään sitä sitten yliopistollisessa sairaalassa, laitos- ja avohoidossa tai varhaiskasvatuksessa, oleellisinta on kirjata, miten paljon työtä ja aikaa siellä tehtävä työ vie. Tällä tehostamisen aikakaudella on unohdettu, että henkilö, joka tarvitsee hoitoa tai toista ihmistä avuk-

seen, ei selviä hoidon tai hoivan aikaa lyhentämällä ennen kuin hän kykenee itsenäiseen toimintaan. Tämän todistamiseen tarvitsemme hoito-, palvelu- tai kasvatussuunnitelman, jossa teemme työmme näkyväksi, ja sen tekemiseen on otettava aika. Emme ylennä itseämme, mutta emme saa myöskään olla liian vaatimattomia oman työmme määrittelyssä. ■

Kevättä ja pääsiäistä odotellen, Silja

**LÄHI- JA PERUSHOITAJAT OVAT
KAUTTA AIKOJEN OLLEET ERITTÄIN HYVIÄ
HOITOSUUNNITELMIEN TEKIJÖITÄ.**





Sote-ratkaisua ei saatu tällä vaalikaudella. Eduskuntavaaleissa osa äänestäjistä saattaa antaa sote-ääniä.

Sote-lakiesitys kaatui

Sotesta tuli vaaliteema

TEKSTI MINNA LYHTY

Sote-uudistus pysähtyi. Mihin suuntaan tästä lähdetään?

– Sote-uudistus on välttämätön. Muuten emme selviydy tulevaisuuden haasteista, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo painottaa.

Väestö ikääntyy, hoitotarve kasvaa ja talous kiristyy. Jotta tästä selviydytään, sote-palvelut on tuotettava nykyistä pienemmillä kustannuksilla. Tämä ei kuitenkaan saa tarkoittaa sitä, että säästöjä revitään hoitajien selkänahasta.

– Perusterveydenhuollon toimintamalleja täytyy kehittää ja yhteistyön pitää olla saumatonta perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä.

Merkittäviä säästöjä voidaan saada aikaan palvelutasoa laskematta.

Tällä hetkellä esimerkiksi potilasjonot aiheuttavat turhia kustannuksia. Potilas voi joutua odottamaan toimenpidettä 90 vuorokautta, jonka aikana hän on työkyvytön ja saa sairauspäivärahaa. Nopeampi hoitoon pääsy saattaisi myös lyhentää toipumisaikaa ja sairausloman kestoa. Lisäksi hoitoon pääsyn odottaminen laskee potilaan elämänlaatua. Sen merkitystä ei voi rahallisesti edes arvioida.

Nykyään ennaltaehkäisevästä työstä säästetään. Se tulee kalliiksi tulevaisuudessa. Esimerkiksi yhden huostaanotetun nuoren laitoshuollon kustan-

nukset ovat noin 100 000 euroa vuodessa. Tällä summalla kunta voisi palkata 2,5 lähihoitajaa ennaltaehkäiseviin palveluihin. Jos ennaltaehkäisevään työhön satsattaisiin, huostaanottojen määrä vähenisi.

Myös sairauksien ennaltaehkäisy tai varhainen hoito on taloudellisesti kannattavaa. On arvioitu, että Suomessa kakkostyyppin diabetesta sairastaa tietämättään 200 000 suomalaista. Jos diabetesta aletaan hoitaa sairauden alkuvaiheessa, lääkehoidon kustannukset kunnalle ovat 500 euroa vuodessa. Jos sairauden hoito aloitetaan myöhässä ja ehtii tulla komplikaatioita, sairauden hoitokustannukset saattavat nousta jo-

pa 10 000 euroon vuodessa.

Parannettavaa on myös tietojärjestelmissä, jotka tällä hetkellä vievät hoitajien ja lääkärin työaikaa kohtuuttomasti. Lisäksi potilaita hoidetaan väärissä paikoissa, tehdään väriä hoitotoimenpiteitä ja jopa turhia leikkauksia.

– Nämä ovat esimerkkejä siitä, miten sote-palveluja voitaisiin kehittää. Jos uudistus onnistuisi, säästöt olisivat merkittävät. Samalla väestön hyvinvointi paranisi.

KOLME VAIHTOEHTOISTA SOTE-MALLIA

Sote-uudistus on vaalien kuuma puheenaihe. Vaalien jälkeen kehitetään kokonaan uusi malli tai hylättyä sote-mallia jalostetaan. Erilaisia vaihtoehtoja on esitetty koko uudistuksen suunnittelun ajan.

Jos päädytään viimeisimpään ehdotettuun malliin eli kuntayhtymämalliin, isot kuntayhtymät ottaisivat sote-palvelut vastuulleen. Tämä malli vaatisi, että perustuslailliset ja rahoitukseen liittyvät ongelmat ratkaistaisiin. Yksittäisen kuntalaisen ääni ei saisi hukkaa suuressa kuntayhtymässä. Salon mukaan kuntayhtymien pitäisi olla kui-

tenkin riittävän suuria, jotta rahoitus pystyttäisiin turvaamaan.

– Kuntayhtymiä saisi olla korkeintaan 19. Alueen väestöpohjan on oltava vähintään 200 000. Joidenkin asian-
tuntijoiden mukaan väestöpohjan pitäisi olla vielä tätäkin suurempi.

Toinen vaihtoehto on maakuntamalli. Päättäjät valittaisiin suorilla vaaleilla ja alueella olisi verotusoikeus.

Kolmas vaihtoehto on siirtää vastuu sosiaali- ja terveyspalveluista valtiolle.

Seuraava hallitus ottaa kantaa siihen, mitä tehdään sosiaali- ja terveydenhuollon monikanavaiselle rahoitukselle. Salon mukaan on tärkeää, että rahoituksesta päätetään sote-mallia suunniteltaessa.

Sote-lakiesityksen kaatumisen seurauksena kuntien sote-palvelujen ulkoistamiset saattavat lisääntyä. Epäselvässä tilanteessa kunnat haluavat turvata omat lähipalvelut. SuPerin mukaan ulkoistamispäätöksiä ei pitäisi tehdä nyt.

– Ulkoistuksia tehdään nyt pääasiallisena osta sika säkissä -periaatteella. Ulkoistaminen vaikeuttaa kustannustehokkaiden ja järkevien sote-alueiden rakentamista tulevina vuosina, kehittämisjohtaja Salo toteaa. ■

SOTE-LAKIESITYKSEN KAATUMISEN SEURAUKSENA KUNTIEN SOTE-PALVELUJEN ULKOISTAMISET SAATTAVAT LISÄÄNTYÄ.

LAKIESITYKSET HYLÄTTIIN VIIME HETKILLÄ

- Alkuperäistä sote-lakiesitystä oli muutettava merkittävästi, jotta se olisi perustuslain mukainen. Perustuslakivaliokunta vaati muutoksia hallinto- ja rahoitusmalleihin.
- Sosiaali- ja terveysvaliokunta laati uuden lakiesityksen kiireisellä aikataululla. Perustuslakivaliokunnan mukaan esitystä oli muokattu paremmaksi, mutta se oli edelleen ristiriidassa perustuslain kanssa.
- Perustuslakivaliokunnan mukaan 19 kuntayhtymän hallintomalli olisi parempi kuin kaksitasoinen viiden sote-alueen malli. Kuntayhtymämallisakaan kansanvaltaisuus ei toteutuisi riittävän hyvin, sillä yksittäisen kuntalaisen ääni ei välttämättä kantautuisi päätöksentekoon.
- Sote-uudistus lykkääntyi seuraavalle vaalikaudelle.
- Sote-uudistuksen tavoitteena on vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluja ja vähentää eriarvoisuutta. Kaikkialla Suomessa pitäisi saada yhdenvertaiset, asiakaslähtöiset ja laadukkaita palvelut. Palvelurakenteen täytyisi olla nykyistä kustannustehokkaampi.

Palkkaerot pysyvät

Työelämän rakennemuutokset eivät tuoreen tutkimuksen mukaan ole kaventa-
neet naisten ja miesten välisiä palkka-
eroja. Myös ammatillinen eriytyminen
on pysynyt edelleen hyvin voimakkaana,
vaikka ammattirakenteessa on tapahtunut
muutoksia. Tutkimuksen mukaan tehtävä- ja
henkilörakenteiden muutos on jonkin verran
kaventanut palkkaeroja. Sen sijaan ammattirakenteen
hierarkian muutos sekä osa-aikatyön yleistyminen
ovat jopa hieman kasvattaneet sukupuolten
välisiä palkkaeroja. Naisten miehiä suurempi osuus
osa-aika- ja määräaikaistyössä jarruttaa samapalkkaisuutta.
Näissä työsuhteissa naiset myös saavat palkkahyötyjä työmarkkinaliikkuvuudesta
miehiä vähemmän.



Työministeri jyrähti nollasopimuksille

Tilastokeskus on julkaissut niin sanotulla nollasopimuksilla Suomessa työskentelevien määrän. Työntekijöitä, joiden työaika vaihtelee nollan ja esimerkiksi 40 viikkotyötunnin välillä on 83 000. Työministeri Lauri Ihalainen ei katso lukua hyvällä. Hänen mukaansa on huolestuttavaa, että nollasopimuksilla työskentelevistä yli puolet ilmoittaa pääasialliseksi toiminnakseen ansiotyön. Puhumalla on ministerin mukaan myös nollatöiden kasautuminen naisille, joiden osuus tällaisissa sopimuksissa on 57 prosenttia.

Sote-uudistus ja lähipalvelut SuPerin vaaliohjelman ytimessä

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPer tuo eduskuntavaalikentälle oman muistilistansa, joka korostaa sote-palveluja ja hyvinvoivaa hoitohenkilöstöä. Kun nämä asiat saadaan kuntoon, kertyy lopulta mittavia yhteiskunnallisia säästöjä.

Eduskuntavaalit lähestyvät, ja SuPerin muistilistassa vaalikentille on terävä kärki. Liiton puheenjohtaja Silja Paavola lähettää tuleville päättäjille selkeät terveiset: uuden eduskunnan on vietävä sote ehdottomasti maaliin, tavalla tai toisella.

Paavola muistuttaa myös hoitoalan koulutuksesta.

– Sen on oltava laadullisesti ja määrällisesti hyvää. Sitä on tarjottava lähellä opiskelijoita. Sitä ei voi esimerkiksi toteuttaa niin, että opiskelijoillamme ei olisi jatko-opiskelukelpoisuutta.

Vaikka ajat ovat kovet, Paavola ei suostu miinusmerkksiin palkkaratkai-

suihin. Samoin lähi- ja perushoitajien ja muiden superilaisten työmäärää ei voi enää kasvattaa, kun työn laatu on monessa paikassa kiireen ja henkilöstömitoitusten vuoksi jo kriittisellä rajalla.

KOLMIOSAINEN VAALIOHJELMA

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo korostaa kustannuksia säästävää ennaltaehkäisyä sote-asioissa.

– Jos ennaltaehkäisyn merkityksen pystyy sisäistämään, sillä oikeasti vaikuttaa kuntatalouden ja julkisen sektorin kestävyysvajeen mukanaan tuomiin ongelmiin.

– Ennaltaehkäisevästä työstä ei pidä niistää. Tällä tasolla kustannukset ovat vielä matalia. Jos tekemättömiä töitä joudutaan korjaamaan jälkikäteen, kustannukset erikoissairaanhoidossa nousevat ja kaikki todellakin on tuossa vaiheessa maksettava.

SuPerin kolmiosisaisen vaaliohjelman kuuluvat sote-palvelut, alan työvoiman saatavuus ja hoitohenkilöstön työhyvinvointi palkkauksineen.

– Superilaiset tarvitsevat luottamuksen siitä, että työnantajan maksukyky riittää ja että työnantaja pystyy tarjoamaan inhimilliset työolosuhteet. Muutoin ei voida puhua työhyvinvoinnista ja ennustettavasta tuloksellisesta toiminnasta. Jos kävisi niin, että rahat loppuvat, edetään paniikissa ja tämä näkyy jäsentemme arkityössä heti.

Sotessa liitto korostaa lähipalveluja eli esimerkiksi vanhusten kotihoitoa, lasten varhaiskasvatusta, terveysasemien toimivuutta ja lääkärin saavutettavuutta.

KOULUTUS TURVATTAVA

SuPer näkee, että hyvä ammatillinen koulutus on tae siitä, että asiantuntevia hoitajia riittää myös tulevaisuu-

den vaateisiin.

Toisen asteen ammatillinen koulutus on kuuma puheenaihe uudessa eduskunnassa, kun koulutusjärjestelyjen muutokset kaatuivat edellisen eduskunnan loppumetreillä. Uusi hallitus joutuu alkumetreillään ottamaan kantaa ammatillisen koulutuksen rahoitukseen, koulutusmääriin ja muihin perusasioihin.

Pahimmillaan meitä uhkaa Jussi Salon mukaan työvoimapula: joidenkin laskujen mukaan vuonna 2025 Suomessa on nykyinen 20 000 koulutetun sosiaali- ja terveydenhuollon ammatillisen henkilön vajaus. Suurin osa heistä on lähihoitajia.

SuPer nostaa esiin oppisopimuskoulutuksen, koska se sopii alan vaihtajille ja nykyoloihin.

– Yhteiskunnassa on menossa rakennemuutos. Oppisopimuskoulutus on hyvä keino hankkia uusi ammatti. Työnantaja saa tätä kautta sitoutunutta työvoimaa, Salo muistuttaa.

PALKKAUS JA TYÖHYVINVOINTI

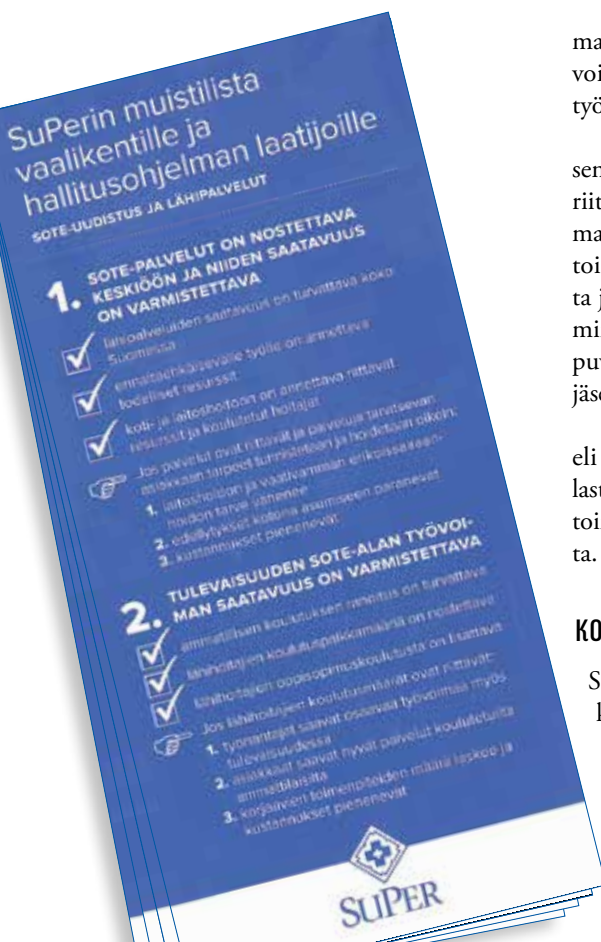
Hoitajien riittävä määrä, jaksaminen ja palkkaus kuuluvat ansaitusti liiton vaaliteemoihin.

Palkalla on pystyttävä tulemaan toimeen pääkaupunkiseudullakin, vaikka hoitoala onkin matalapalkka-ala.

Nykyinen eläkerajan nostosuuntaus ei auta, jos työolot ovat kelvottomat.

– Työelämän kuormitus voi nousta liian kovaksi. Tällöin uudet eläkeikärahat eivät pääse vaikuttamaan, koska hoitajat eivät jaksu työelämässä riittävän pitkään. Yhteiskunta ei siis säästä, ellei henkilöstöön ja työkuorman kantamiseen turvata lisäresursseja. Tämä juuri on sitä ennaltaehkäisevää toimintaa, Salo alleviivaa. ■

SUPERIN VAALIOHJELMA ESITELLÄÄN TARKEMMIN SIVULLA 66.



Uusi keskusjärjestö haluaa vahvaa koulutuspolitiikkaa

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Lähinnä STTK:n ja SAK:n liitoista koostuvan uuden keskusjärjestön rakentaminen etenee. Järjestön yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi on asetettu laadukkaan koulutuksen saatavuus kaikille palkansaajaryhmille koulutuksen kaikilla tasolla.

Uuden keskusjärjestön valmistelutyötä koordinoivan ohjausryhmän puheenjohtajaksi on valittu JHL:n puheenjohtaja Jarkko Eloranta. Tulevaisuutta strategiatyöryhmässä SuPeria edustaa pääsihteeri Arja Niittynen. Koko hanke etsii vielä projektipäällikköä, joka valitaan huhtikuussa.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola näkee uuden keskusjärjestön synnyin nyt todennäköisenä.

– Sillä on tarkoitus luoda painetta neuvottelupöydässä sekä tavallisina aikoina että silloin, kun työnantaja ryhtyy yt-neuvotteluihin, lomautuksiin tai potkuihin. Oleellista on nyt, että nähdään tulevaisuuteen. On tarkasteltava, mitä järjestön tehtäviin kuuluu Suomessa ja laajemminkin. Emme ole enää lintukodossa, johon kansainväliset päätökset eivät heijastuisi.

RIIPPUMATON

Paavola muistuttaa, että suunnitteilla oleva keskusjärjestö ei ole poliittinen eikä liputa mitään väriä.

– Valmisteleva keskustelu on ollut rakentavaa. Yksittäiset liitot käyttävät politiikkaa työkalunaan omien päämääriensä saavuttamiseksi ja jokaisella liitolla on oikeus olla mitä mieltä tahansa, mutta keskusjärjestö on poliittisesti sitoutumaton.

Keskusjärjestö kuitenkin ajaa vaakaasti työntekijöiden asiaa.

– On katsottava, ketkä Suomen maata pyörittävät. Ne ovat työntekijöitä, eivät vuorineuvoksia. Tulevan keskusjärjestön on astuttava kaikkein suu-



INGIMAGE

rimpiin pöytiin neuvottelemaan esimerkiksi siitä, mitä kannattaa työvoimapolitiittisesti tehdä, jotta ihmisillä olisi kunnollisia työpaikkoja.

48 LIITTOA

Uuden keskusjärjestön selvitystyöhön on tähän mennessä ilmoittautunut 48 liittoa. Suunnitteluvaiheessa katseet ovat vahvasti tulevaisuudessa. Tavoitteena on avoin ja sitoutumaton kokonaisuus, jossa vanha liittorakenne pysyy ennallaan.

Ohjausryhmän puheenjohtaja Jarkko Eloranta tähdentää, että syntyvän keskusjärjestön edunvalvonnan yksi keskeisistä tavoitteista on taata laadukkaan koulutuksen saatavuus kaikille palkansaajaryhmille koulutuksen kaikilla tasolla.

– Koulutuksesta säästäminen on varastamista tulevaisuudelta. Suomi menestyy, kun väestö on koulutettua. Myös poliittisten päättäjien on arvosettava tätä kilpailukykyimme kivijalkaa, ohjausryhmä linjaa kannanotossaan. ■

Yleisradio avasi Vanhusvahdin

Yleisradio on avannut verkkosivullaan Vanhusvahdin. Sen tiedot perustuvat Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen viime syksynä keräämään tietoon kaikista Suomen kunnista. Ylen Vanhusvahdin avulla voi tutkia, millä mallilla asiat ovat omassa kunnassa ja toteutuvatko vanhuspalvelulain vaatimukset. Sivuston kautta voi myös ilmoittaa, jos tiedot eivät vastaa omaa kokemusta. www.yle.fi

Helsinki esittelee kotihoidon vahvuuksia

Helsinki on selvittänyt kotihoidon työn vetovoimaisuustekijöitä, joiden tunnistamiseksi on haastateltu työntekijöitä ja työnhakijoita. Saadun tiedon perusteella on kehitetty hoitajaprofiileja ja hoitajatesti *Millainen hoitaja sinä olisit?*. Hoitajatesti on julkaistu verkossa Helsingin kaupungin kotihoidon rekrytointin kampanjasivulla, joka on rakennettu työnhakijoita varten. Sivulle on koottu videoita, joissa työntekijät kertovat, mikä heille on tärkeää kotihoidon työssä tai millaisia työntekijöitä esimiehet haluaisivat kotihoitoon. Kampanjasivulla myös kotihoidon asiakas kertoo ajatuksiaan. www.hel.fi



Kotihoitokeskustelu jatkuu ja laajenee

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPerin kotihoidon selvitys nosti julkiseen keskusteluun asiakkaiden saaman palvelun kyseenalaisen laadun ja kotihoidon työntekijöiden uupumisen. Keskustelu vain kiihtyy. SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä toteaa sohaisseensa ampieispesään.

SuPerin tekemä kotihoidon selvitys on saanut runsaasti julkisuutta, ja se on herättänyt myös keskustelua mediassa kotihoidon nykytilasta. Keskusteluun ovat osallistuneet niin poliitikot kuin työnantajat sekä kotihoidon työntekijät, asiakkaat ja heidän omaisensa. Yleisönosastoilla ja nettipalstoilla on myös riittänyt kommentoijia.

– Mediaa on kiinnostanut eniten kotihoidon asiakkaiden tilanne ja se, mikä on todellisuudessa kotihoidon laatu, kun kerran työntekijätkin ovat siitä huolissaan. Selvityksessä nousi vahvasti esiin se, että kotihoidon työntekijät haluavat antaa hyvää ja laadukasta hoitoa, mutta heille ei anneta mahdollisuutta siihen, Sari Erkkilä kertoo.

Hän jatkaa, että jotkut kuntatyönantajat ovat jopa yrittäneet mitätöidä selvitystä, mutta näitä tuloksia ei vain voida jättää huomiotta. Jotkut työnantajista ovat vedonneet siihen, että heidän tekemiensä kyselyiden mukaan heidän asiakkaansa ovat tyytyväisiä palveluihin.

– Asiakkaat ovat sitä sukupolvea, joka ei hevin valita. Tosiasia on sekin, että he ovat alisteisessa asemassa tässä palvelussa. Omaistensa eivätkin halua aina valittaa, sillä he pelkäävät aiheuttavansa harmia mukavalle hoitajalle.

Erkkilä kertoo olevansa erittäin surullinen kotihoidon tilanteesta. Hän näkee, että työntekijät tekevät töitä suurella sydämellä haluten antaa asiakkailleen näiden tarvitseman avun

vaikka omasta selkänahastaan repimällä. Mutta tästä ei voi seurata mitään hyvää, vain työntekijöiden sairastumisia, uupumisia ja alan vaihtoja.

– Ilmeisesti SuPer selkeästi sohasi ampieispesään, koska reaktio on ollut näin valtava. Heti selvityksen julkaisua seuraavana aamuna oli peruspalveluministeri Huovinen aamulevisiossa ottamassa kantaa. Toivottavasti asia kiinnostaa poliitikkoja vielä vaalien jälkeenkin.

SuPer lähetti helmikuun lopussa kuntien valtuustojen jäsenille sähköpostikirjeen, jossa kehoitettiin tarkastelemaan oman kunnan kotihoidon tilannetta. Liitteenä postitettiin myös kotihoidon selvitys, joka on saanut hyvän vastaanoton kuntapäätäjiltä.

TILANNETTA SELVITTÄÄ MITOITUSLASKURI

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi vuoden 2013 vanhuspalveluiden laatusuosituksessa laskentakavaan kotihoidon työntekijöiden riittäväksi henkilöstömitoitukseksi. Kaavalla voidaan laskea kotihoidon henkilöstömitoitus sen jälkeen, kun asiakkaiden tarpeet ja niihin vastaamiseen tarvittava palveluaika on selvitetty.

– Lähtökohta ei ole henkilöstömäärä, vaan asiakkaan tarve ja se, miten siihen pystytään vastaamaan. Kun asiakkaalle laaditaan palvelusuunnitelma, samalla on arvioitava, kuinka paljon kotihoidon henkilöstöltä kuluu työaikaa sen toteuttamiseen, Sari Erkkilä muistuttaa.

Hän näkee, että ministeriön antamat ohjeet ovat selkeät, mutta ongelmia syntyy siitä, ettei työn organisoinnissa huomioida tarpeeksi sitä aikaa, mikä hoitajalta menee muuhun kuin välittömään hoitotyöhön, esimerkiksi matkustamiseen tai toimistolla tehtävään asiakastyöhön. Suuria ongelmia syn-



tyy myös siitä, ettei työntekijälle oteta sijaista hänen sairastuessaan vaan asiakaskäynnit jaetaan muiden työntekijöiden jo ennestään täysille työlistoille.

Erkkilän mukaan sote-uudistuksessa on varmistettava se, että kunnat pystyvät vastaamaan vanhuspalvelulain asettamiin vaatimuksiin myös kotihoidon osalta. Kunnan tehtäviin kuuluu järjestää iäkkäälle henkilölle laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut, jotka ovat hänen tarpeisiinsa oikea-aikaisia ja riittäviä.

– Mutta kuka määrittelee, mikä on riittävä? Riittääkö se, että pysyy elossa?

YKSINKERTAINEN LASKUKAAVA

Kun kotihoidon asiakkaille päätöksellä myönnetty aika tunteina jaetaan yhden hoitotyöntekijän käytettävissä olevan välittömän työajan tuntimäärällä, saadaan laskettua tarvittava sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden määrä. Vähimmäismitoitus on todellinen mitoitus, jossa poissaolevien työntekijöiden osuus korvataan sijaisilla esimerkiksi pysyvän varahenkilöstöjärjestelmän kautta.

Mitoitusta laskettaessa on huomioitava, että lähiesimiehet ja kuntoutushenkilöstö lasketaan mukaan vain sillä osuudella kuin he osallistuvat asiakaskohtaiseen hoitotyöhön ja oppisopimusopiskelijoiden työ vasta, kun opinnoista on suoritettuna vähintään kaksi kolmasosaa. Hoiva-avustajat eivät voi olla yksin työvuorossa, eivätkä he saa vastata lääkityksistä.

KUN MITOITUS ON PIELESSÄ

Erkkilä kehottaa kotihoidon henkilöstöä ottamaan ongelmatilanteet rohkeasti esiin työpaikalla.

– Jos henkilöstömitoitus on riittämätön, puhu siitä esimiehellesi. Anna työnantajalle mahdollisuus korjata tilanne. Jos asiat eivät korjaudu, ota yhteys luottamusmieheen tai ammatiosastoon niin saat neuvotteluapua.

Joskus tarvitaan järeämpiä keinoja eli yhteydenottoa esimerkiksi perusturvalautakuntaan ja lopulta hallintokantelua aluehallintovirastoon.

– Kerro työpaikkasi tilanteesta kirjallisesti kunnan kotihoidosta vastaavalle toimielimelle esimerkiksi sosiaalijohtajalle tai perusturvalautakunnalle ja tee selvityspyyntö. Lautakunnan on vastattava pyyntöösi. Jos sittenkään tilanne ei muutu, tee hallintokantelu aluehallintovirastoon. Toimita kantelu allekirjoitettuna aluehallintoviraston kirjaamoon. ■



SuPerin tavoite toteutui

Varhaiskasvatuslakiin tulee ryhmäkokokatto

Eduskunta hyväksyi maaliskuun puolivälissä varhaiskasvatuslain ensimmäisen vaiheen. Siinä määritellään varhaiskasvatuksen ryhmäkoot ja se tulee voimaan elokuun alussa.

Uudessa laissa säädetään, että yhdessä ryhmässä saa olla yhtä aikaa läsnä enintään kolmea hoito-, opetus- ja kasvatus-tehtävissä olevaa henkilöä vastaava määrä lapsia. Kolme vuotta täyttäneiden kokopäiväryhmässä saa olla samanaikaisesti enintään 21 lasta ja alle kolmevuotiaiden ryhmässä enintään 12 lasta. Näin olleen SuPerin edellyttämä ryhmäkokokatto toteutuu.

SuPerin vuonna 2013 tekemässä jäsenselvityksessä 95 prosenttia kyselyyn vastanneista lasten päivähoidossa työskentelevistä lähihoitajista, lastenhoitajista, päivähoitajista ja lastenohjaajista piti ryhmäkokokaton saamista uuteen varhaiskasvatuslakiin erittäin tärkeänä. Kattoa pidettiin tarpeellisena, jotta lasten yksilölliset tarpeet pystyttäisiin huomioimaan entistä paremmin. Pienemmissä lapsiryhmissä lasten kokema stressi ja melun määrä on vähäisempi.

LAPSELLE LAADITTAVA VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA

Lakiin on sisällytetty säännös lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon toteuttamiseksi laadittavasta varhaiskasvatussuunnitelmasta. SuPer pitää tätä erinomaisena asiana: valtakunnallisesti tehtävät varhaiskasvatussuunnitelmat toimivat arjen työvälineenä ja varmistavat varhaiskasvatuksen laatua sekä mahdollistavat sen arvioimisen.

Varhaiskasvatussuunnitelmat ovat olleet useilla paikkakunnilla jo pitkään käytössä, mutta toteutuvat nyt valtakunnallisesti. Lapsen mielipiteet ja toiveet on myös otettava huomioon suunnitelmaa työstettäessä. Myös varhaiskasvatuksen tavoitteet on määritelty entistä paremmin uudessa laissa. Lapsen kokonaisvaltainen kasvu, terveys ja hyvinvointi ovat lain lähtökohtia.

Lain uudistaminen jatkuu edelleen. ■

Anna vauvalle pähkinöitä

Pähkinäallergian riski saattaa vähetä huomattavasti, jos lapsen ruokavalioon kuuluu pieniä määriä pähkinää jo vauvaiästä alkaen. Tutkimustulos on linjassa uusimpien allergiahoitosuositusten kanssa. Kahteen ryhmään jaettuja lapsia tutkittiin neljä vuotta. Pähkinäryhmäläisistä vain kaksi prosenttia sairastui pähkinäallergiaan, kun verrokeista sairastui 14 prosenttia. lästä riippu-

en noin 3–9 prosenttia lapsista potee jotain ruoka-allergiaa. Valtaosalta allergiat häviävät muutamassa vuodessa, mutta osalla oireet jatkuvat kouluikään ja pitempäänkin

DUODECIM

Keski-ikäiset miehet saunaan!

Monta kertaa viikossa saunovat keski-ikäiset miehet saattavat elää muita pitempään, tuore suomalaistutkimus osoittaa. Etenkin sydänperäinen kuol-



leisuus on heillä vähäisempää. Kuopion yliopiston tutkimuksen perusteella erot havaitaan verrattaessa 4–7 kertaa viikossa saunovia kerran viikossa saunoviin. Kahdenkymmenen vuoden seurannan aikana paljon saunovien riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin tai sydänperäiseen äkkikuolemaan oli noin puolet pienempi kuin kerran viikossa saunovien. Myös muista syistä johtuva kuolleisuus oli heillä vähäisempää. Tässä tutkimuksessa saunomisen hyödyllistä vaikutusmekanismia ei voitu selvittää.

DUODECIM

Kaakao virkistää vanhuksia

Kaakaota päivittäin juovien iäkkäiden muisti ja mieli saattavat pysyä pitempään parempina. Kahdeksan viikkoa kestäneessä testissä iäkkäiden kognitiiviset mielentoiminnot paranivat päivittäisen kaakaokuurin ansiosta. Myös testiin osallistuneiden verenpaine laski hieman ja insuliinitasot paranivat. Kaakaossa on flavanoleja, joilla on ajateltu olevan suotuisia vaikutuksia aivoverenkiertoon. Samanlaisia tuloksia on saatu myös flavonoideja paljon sisältävän appelsiinimehun juomisesta.

DUODECIM



TIESITKÖ:

500 000 suomalaista sairastaa diabetesta.



Tietsikka-aika vie nuorten selän

Lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinsairauksia hoitavat lääkärit ovat huomanneet, että tules- ja reumapoliklinikoille ajautuu enemmän ja enemmän nuoria, jotka valittavat erilaisia nivelkipuja. Kun tutkimuksilla on suljettu pois tulehdukselliset reuma- ja muut sairaudet, jäljelle jäävä selitys on: liiallinen ruutu-aika ja liian vähäinen liikunta. Ääritapauksissa 15-vuotiailta leikataan selkiä välilevyn pullistuman takia ja alle murrosikäisillä on löydöksiä sepelvaltimotaudin ensioireista.

EPRESSI.COM



MAALISKUUN KYSYMYS OLI:

Oletko pysynyt kärryillä sotesta?

KYLLÄ
14 %

- Olen aktiivisesti mukana oman ammattiosaston toiminnassa ja käyn jäsenilloissa aina, kun niitä järjestetään.

EN
86 %

- Asiat vaihtelevat niin nopeaan, että juuri kun alat ymmärtää, niin se vaihtoehto onkin jo kuopattu.
- Onko kukaan?
- Ei tässä voi kukaan pysyä kärryillä, kun päättäjätään eivät tiedä, mitä pitäisi tehdä.
- On ollut niin sekavaa ja poukkoilevaa tämä sote-soppa.
- En, mutta sen ymmärrän, että on tullut kalliiksi yhteiskunnalle.
- Miksi virkamiehet eivät ensin ottaneet selvää, mitä perustuslaki vaatii. Toinen asia on, miksi neljä vuotta jatkailtiin ja sitten viime metreillä yritettiin saada jotain aikaan?
- Sitä on vatkattu niin pitkään, että menetin jo mielenkiintoni enkä ole seurannut enää keskustelua.
- Sekavaa aikaa, eikä loppua näy näille hömpötyksille. Pienien kuntien palvelut menevät entistä huonommiksi, pistää miettimään, eikö mikään riitä.
- SuPerin jäsenillassa siitä sain tietoa, mutta nyt en enää tiedä, mitä tulee ja milloin.
- En ole jaksanut seurata.

HUHTIKUUN KYSYMYS LÖYTYY VERKOSTA SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 23. HUHTIKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ KYLMÄKASSI. MAALISKUUN ARVONNAN VOITTI TITTA NIELIKÄINEN ESPOOSTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// "Työterveyshuollon tulevaisuuden näen epävarmempana kuin tähän saakka koskaan työurani aikana."

TYÖTERVEYSHUOLLON ERIKOISLÄÄKÄRI
ANJA RENFORS
TYÖTERVEYSLÄÄKÄRI 1/2015

// "Kaikki kiperätkin tilanteet elämässä järjestyvät, kun ajattelen mottoani "pittää suhtautua, pitää suhtautua"."

HUOLITSIJA LEMPI MATTILA
TOIMI 1/2015

// "Metsässä ihminen tulee liikkuneeksi kuin huomaamattaan, ilman pakko-suorittamista."

LUONNONVARAKESKUKSEN PROFESSORI
LIISA TYRVÄINEN
NOUSU 1/2015

30 VUOTTA SITTEN



Nuoria kaivat-
tiin mukaan
ammattiyhdis-
tystoimintaan.
Perushoitaja-
liitto järjes-
ti asian tii-
moilta nuori-
soseminaarin
TVK-opistol-

la. Yhtenä alustajana paikalla oli toi-
mittaja Anders Blom, joka esitteli
uuden Y.U.P.-ihmistyyppin. Nämä työl-
le, uralle ja vain itselleen omistautu-
neet jupit kuvasivat hyvin kilpailuyh-
teiskunnan arvoja. Harmittavasti tällä
Y.U.P.-persoonallisuudella oli negatii-
vinen puolensa:

"Se vieraannuttaa nuorisoa yhteiskun-
nallisesta vaikuttamisesta."

PERUSHOITAJA 4/1985

Mustamakkara on hämäläistä pikaruokaa

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Mustamakkara jakaa mielipiteitä Tampereellakin, mutta lähihoitaja Eija Kenttälän perheelle se maistuu.

Lähihoitaja Eija Kenttälän mielestä torikioskilta tai kaupasta kuumana ostetussa mustassa makkarassa on aivan erityinen maku ja kuoren rapeus. Niitä ei vakuumpaketissa ostetusta makkarasta löydy, ja pikaruokailun ideakin katoaisi silloin.

– Se on sellaista laiskan äidin kotiruokaa. Kun perjantaina työviikon jälkeen mietin, mitä tänään söisimme, ajattelen että otanpa mustamakkaraa. Ei meillä kuitenkaan sitä syödä edes joka kuukausi, mutta useamman kerran vuodessa kuitenkin tulee ostettua.

Tampereella syntyneenä Eija on syönyt tätä hämäläistä herkkua niin kauan kuin muistaa. Kouluruokailussakin sitä tarjottiin ja tarjotaan silloin tällöin edelleen, kuten Eijan tytär vahvistaa.

– Puolukkahillon kanssa, ei sitä muutoin sovi syödä. Jotkut syövät ketsupin kanssa, mutta sitä en ymmärrä ollenkaan. Perinteisesti makkaran kanssa juodaan kylmää maitoa, mutta minä en, koska maito estää raudan imeytymistä.

Nykyisin tästä perinneherkusta on jalostettu monenlaista gourmetruokaa, jopa mustamakkarakashot.

– Itse en ole maistanut, mutta siihen tulee viinashotti, ehkä tequilaa ja mustamakkara päälle.

Mustamakkara jakaa tamperelaistenkin mielipiteitä. Siitä joko tykätään tai sitten ei. Eijan kolmelle tyttärelle se on kuitenkin maistunut, jopa heistä nirsoimmalle, joka ei muita makkaroita syö.

Vanhin tytär valmistuu lähihoitajaksi. Hän on perheessä jo kolmatta sukupolvea, joka on lähtenyt hoitoalalle töihin, sillä Eijan äiti työskenteli kotihoidossa. Eijankin ensimmäinen tutkinto oli laaja-alainen kodinhoitajatutkinto. Sen jälkeen hän opiskeli mielenterveys- ja päihdetyön koulutusohjelmassa lähihoitajaksi.

– Opinnoista oli hyötyä, vaikka työskentelin paljon geriatrician puolella. Lisäksi mielenterveys- ja päihdetyön taitoja tarvitsin myös akuuttisiirto-osastolla, jonne potilaat tulevat ensi-

avusta. Siellä piti kaikki opittu hyödyntää. Nyt olen lähihoitaja, joka on erikoistunut laboratoriotyöhön.

Kun silloinen terveydenhuollon laboratoriopalveluja tuottava Laboratoriokeskus haki vuonna 2009 lähi- ja sairaanhoitajia koulutettavaksi keskuksen töihin, Eija kiinnostui uusista haasteista ja pääsi haastateltavaksi ja valituksi monien hakijoiden joukosta.

– Opiskelimme intensiivisesti pari viikkoa ja sen jälkeen lähdimme harjoittelemaan työpisteisiin. Nykyisin Fimlab kouluttaa yhdessä Tredun kanssa lähihoitajia laboratoriotehtäviin ja minäkin suoritin asiakaspalvelu- ja näytteenottotutkinnon joulukuussa 2014.

Eija työskentelee pääasiassa Tullinkulman ja Tuulensuun aluelaboratorioissa mutta vuorollaan myös Rauhaniemen sairaalan ja Koukkuniemen vanhainkodin laboratorioissa.

Monenlaisten näytteiden otto ja jälkikäsittely kuuluvat hänen työhönsä. Hän ottaa veri- ja virtsanäytteitä sekä papa- ja saga-näytteitä. Lisäksi hän tekee laktosi- ja sokerirasitustestejä ja ottaa sydänfilmejä.

– Teemme myös työpaikkahuumevirtasatestejä ja valvottuja huumevirtasatestejä. Tietysti olen myös lajittelussa ja vastaan

näytteiden lähettämisestä eteenpäin. Näytteet on otettava huolellisesti ja niitä on käsiteltävä oikein, koska monen lääkitys riippuu kokeiden tuloksista. Koen, että olemme tärkeitä tekijöitä ihmisen hoitoryhmissä.

Huolellisuuden ja tarkkuuden lisäksi työssä vaaditaan asiakaspalvelu- ja potilaskontaktiosaamista. Asiakkaiden vaihtuvuus onkin Eijan mielestä yksi työn parhaimmista puolista.

– Asiakkaita tulee ajanvarauksella ja vuoronumerolla, joten välillä voi syntyä ruuhkaa, mutta enimmäkseen asiakkaat ymmärtävät ja kohtaamme iloisia ja hyväntuulisia ihmisiä.

Eija toteaa, ettei työstä ikäviä puolia löydy, eikä sellaisia päiviä ole, jolloin tuntuisi, ettei enää jaksaa.

– Lisäksi tässä työssä saa hyvät ja huonot palautteet heti. Asiakas kyllä kertoo, mitä mieltä hän on. ■

**TYTÄR ON PERHEESSÄ JO
KOLMATTI SUKUPOLVEA,
JOKA ON LÄHTENYT
HOITOALALLE TÖIHIN.**



Mustamakkara

- Mustaamakkaraa
- Puolukkahilloa
- Maitoa

Sekoita sianverta, vettä, silavaa, kamaraa, ruisrouhetta ja ruisjauhoa sekä sipulia ja suolaa sopivassa suhteessa ja pursota puhdistettuun suoleen. Sido, kiepauta makkaraksi ja kypsennä uunissa.

Tai osta irtomyynnistä kuumaa makkaraa. Jos ostat makkaran vaakuumpaketissa, nettivinkkien mukaan rapsakan kuoren saa mikroaaltouunissa-kin, kun paistaa makkaran uunissa voipaperiin kiedottuna.



Vaasan keskussairaalan
onkologian osastolla

PIDETÄÄN YLLÄ TOIVOA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Työ onkologian osastolla on opettanut vaasalaiselle Maria Forsille, että elämää pitää elää tässä ja nyt. Haaveiden toteuttamista ei kannata siirtää eläkeikään, sillä koskaan ei tiedä, miten paljon on aikaa jäljellä.

Aamu alkaa hiljaisella raportilla onkologian osastolla Vaasan keskussairaalassa. Seitsemältä osastolla on vielä rauhallista: potilaat nukkuvat tai ainakin ovat huoneissaan. Hoitajat istuvat koneiden ääressä, juttelevat hiljaa keskenään ja suunnittelevat päivän töitä.

Lähihoitaja Maria Fors on ollut iltavuorossa, joten hän tuntee osaston kaikki potilaat. Koneelta pitää katsoa vain, mitä yöllä on tapahtunut ja mitä tälle päivälle on suunniteltu.

– Katson, kuka tarvitsee apua suihkussa, kenellä on toimenpiteitä ja ketkä ovat menossa sädehoitoon.

18-paikkainen osasto on jaettu kahteen moduuliin. Yleensä noin viikko työskennellään yhdessä moduulissa, seuraavan viikon työvuorot ovat toisessa moduulissa.

Tällä hetkellä osastolla on poikkeuksellisen hyväkuntoisia potilaita. Melkein kaikki ovat omatoimisia. Joskus on monta potilasta, jotka tarvitsevat hoitotilanteissa kahden hoitajan apua. Potilaat tulevat hoitajille tutuiksi, sillä he saattavat viipyä osastolla pitkään tai he tulevat hoitojaksolle monta kertaa.

– Sädehoitojaksot kestävät useimmiten kaksi tai kolme viikkoa, mutta esimerkiksi aivokasvaimiin säde-

hoitoa annetaan viisikin viikkoa. Samoin rintasyöpäpotilailla sädehoitojaksot ovat pitkiä.

Suurin osa potilaista käy sädehoidossa kotoa käsin. Jos matka on pitkä, on mahdollista olla osastolla hoitojakson ajan. Moni osaston sädehoitopotilas saa hoitoa maanantaista perjantaihin ja menee sitten viikonlopuksi kotiin.

Maria käy mittaamassa eräältä potilaalta lämmön ennen aamupalan jakamista. Käytävällä kulkee ikääntynyt mies rollaattorista kiinni pitäen, mutta kävely on silti hoipertelevaa.

– Auta minut istumaan, potilas pyytää.

Maria kipaisee hakemaan pyörätuolin, auttaa miehen siihen istumaan ja vie hänet kylpyhuoneeseen. Kahvi tuoksuu käytävällä. Muut työntekijät aloittelevat aamupalan jakamista.

– Mulle sitten vain kahvi ja konjakki, eräs potilas vitsailee ohi kulkiessaan.

– Ei kai nyt aamusta heti, hoitajat tuumaavat nauraen.

AITOA KOHTAAMISTA

Maria Fors on työskennellyt neljä vuotta onkologian osastolla. Hän kokee olevansa oikeassa paikassa töissä.

– Syöpäpotilaat ovat aina olleet lähellä sydäntäni. Moni on kysynyt, eikö tämä ole kauhea paikka olla töissä. On ▶



Maria Fors kokee olevansa juuri oikeassa paikassa töissä. Avaavat lääkkeet lääkesumuttimella saa Kalevi Nevala.



Kun Maria Fors aloitti työt onkologian osastolla, hänellä oli perustiedot syöpäsairauksista ja niiden hoidosta. Tiedot ovat moninkertaistuneet työssä.



Maria Forsin mukaan osastolla saa aina tarvittaessa tukea kollegoilta. Laura Ulvila on työharjoittelussa.

helppo vastata, ettei todellakaan. Tämä on ihana työpaikka.

Syöpäsairaudet ovat tulleet Marialle tutuksi myös omassa elämässä.

– Tämä sairaala oli tuttu jo ennen kuin tulin tänne töihin, sillä isovanhempani ovat sairastaneet syöpää. Tiesin, että tämä on lämminhenkinen paikka. Täällä on aitoa kohtaamista.

Maria sanoo, ettei hän pelkää syöpää. Se tulee jos on tullakseen. Faktaa on, että joka kolmas suomalainen sairastuu syöpään jossakin vaiheessa elämänsä.

– Nykyään on tehokkaita hoitoja, ja ne kehittyvät koko ajan. Syövästä on mahdollista parantua. Vaikka syöpää ei pystyttäisi parantamaan, täysipainoista elämää voi olla jäljellä vielä pitkään.

Maria työskentelee tänään kakkosmoduulissa, johon kuuluu neljä poti-

lashuonetta, huoneet 5–8. Huoneet 5 ja 8 ovat yhden hengen huoneita, joissa hoidetaan ensisijaisesti eristys- ja terminaalivaiheessa olevia potilaita. Siellä voi yöpyä myös omainen. Muissa huoneissa on useampi potilaspaikka.

Lähihoitaja kysyy käytävällä vastaan tulevalta potilaalta, joko tämä haluaa ottaa avaavan lääkkeen lääkesumuttimella. Lääkkeen antamisen jälkeen Maria auttaa aamupalan jakamisessa ja pe-
taa sänkyä yhdessä perushoitaja Marita Strömbladin kanssa.

On harvinaista, että kaikki kakkosmoduulin potilaat ovat suomenkielisiä. Marian mukaan yleensä osaston potilaista noin puolet on suomenkielisiä ja puolet ruotsinkielisiä. Hoitajat puhuvat aina potilaan äidinkieltä. Osastolle on tullut töihin hoitajia, jotka eivät aluk-

si ole osanneet toista kotimaista kieltä erityisen hyvin.

– Ei ole kestänyt kauan, kun puhetaito on tullut sujuvaksi. Kielen oppii, jos on vain oppimisen halua ja yrittää puhua.

Kun sängyt on pedattu, on aamukahvin aika. Aamuisin pidetään aina yhteinen tauko, sillä iltapäivällä siihen ei ole välttämättä mahdollisuutta. Kahvilla puhutaan töistä, omista asioista tai mitä mieleen sattuu juolahtamaan. Marian mukaan työntekijöillä on avoimet ja hyvät välit.

Uuden työntekijän mielestä keskustelu saattaa kuulostaa oudolta tai jopa eksoottiselta, jos hän on aiemmin ollut yksikielisessä työyhteisössä. Osastolla on periaatteena, että jokainen saa puhua äidinkieltään. On tavallista, että yksi aloittaa keskustelun suomeksi, mutta toinen vastaa ruotsiksi. Jotkut puhuvat suomea ja ruotsia sujuvasti sekaisin: lause suomeksi ja seuraava lause ruotsiksi. Kuulijalle jää arvoitukseksi, kumpi on puhujan äidinkieli.

KUUNTELIJAA TARVITAAN

Aamukahvin jälkeen Maria Fors menee katsomaan, miten kakkosmoduulin potilaat voivat. Työkaveri on kahvilla maininnut punoittavasta kantapäästä, joten Maria päättää hoitaa sen. Viereisessä sängyssä oleva potilas on aidon kiinnostunut vierustoverinsa voinnista ja hoidosta.

– Kortisoniako se on? hän kysyy.

– Ei kun pihkasalvaa.

– Laitan tähän Duodermin päälle.

Sitä ei tarvitse avata joka päivä, Maria selittää potilaalle.

Huoneen miehet keskustelevat televisio-ohjelmasta, jossa kerrotaan Vesa Keskisen elämästä. Yhden mielestä Suomessa on niin kauniita naisia, ettei tarvitsisi hakea vaimoa ulkomailta. Toinen puolustaa Keskisen valintaa.

– Mutta Jane on varmasti juuri se oikea.

– Joskus pitää mennä merta edemmäs kalaan, Maria komppaa.

Potilashuoneen tunnelmasta ei voisi mitenkään päätellä, että huoneessa on kolme vakavasti sairasta miestä. Elämä jatkuu diagnooseista huolimatta.

– Huumori on yksi työkaluistani, mutta pitää olla tarkkana, kenelle voi heittää vitsiä. Huumorilla voi tehdä potilaan ajasta sairaalassa kevyemmän.

JOTTA JAKSAA TEHDÄ TYÖTÄ ONKOLOGIAN OSASTOLLA, ASIOIDEN ON OLTAVA KUNNOSSA OMASSA ELÄMÄSSÄ.

Minun tapani tehdä työtä on olla rento mutta asiallinen.

Hoitajan pitää tulkita tarkkaan potilaan tunnetiloja, sillä on tavallista, että syöpää sairastaessa tulee myös masennusta. Potilas saattaa haluta puhua omasta tilanteestaan.

– On hyvä, että me hoitajat olemme monenikäisiä ja erilaisia persoonia. Potilas löytää aina sellaisen hoitajan, jonka kokee läheiseksi ja jolle voi uskoutua.

Potilashuone ei ole välttämättä paras paikka käydä kahdenkeskisiä keskusteluja, sillä muiden läsnä ollessa ei ole aina helppoa puhua avoimesti.

– Kun huomaa, että potilas kaipaa kuuntelijaa, sanon hänelle, että voimme mennä juttelemaan sivummalle. Pyrimme siihen, että meillä olisi aikaa kuunnella, kun potilas haluaa puhua. En koskaan näytä hänelle kiirettä, vaikka itsestä päivä tuntuisi kaoottiselta. Kun hoitaja on rauhallinen, se luo potilaalle turvallisuuden tuntua.

KUOLEMANPELKON EI VAIKUTA IKÄ

Maria Fors kertoo, että työssä tarvitaan läsnä olemista ja kosketamista. Joskus riittää taputus olalle, joskus tarvitaan silittämistä.

tä tai kädestä kiinni pitämistä. Hoitajien tehtävänä on ylläpitää toivoa. Useilla potilailla taistelutahtoa riittää loppusuoralle asti.

Työssä joutuu kohtaamaan kuoleman, sillä kaikki eivät selviydy syövästä. Vaasassa ei ole saattohoitokotia, joten osastolla hoidetaan potilaita loppuun asti, elleivät he siirry oman paikkakunnan terveyskeskuksen vuodeosastolle tai toivo kuolevansa kotona.

Marian mukaan kuolemanpelkoon ei vaikuta ikä. Nuori ei välttämättä pelkää, mutta vanhus voi pelätä.

– Mielestäni kuolemanpelkoon vaikuttaa se, onko potilas tyytyväinen elettyyn elämään. Toiset hyväksyvät lähestyvän kuoleman aikaisemmin, ja he tekevät jopa hautajaisvalmisteluja. Hyväksymisessä auttaa se, että on sinut itsensä ja läheistensä kanssa. Jos on selvittämättömiä ja keskeneräisiä asioita sekä katkeruutta, kuoleman hyväksyminen tuntuu olevan vaikeampaa. Uskovaisille kuoleman kohtaaminen näyttää olevan muita helpompaa.

Vakavasti sairastuminen herättää kysymyksiä. Monet haluat keskustella sairaalapastorin kanssa, toisinaan nekin, jotka ovat aiemmin tunnustaneet ateismia.

– Uskonasioista puhumisen pitää aina lähteä potilaasta. Jokainen hoitaja joutuu käsittelemään sen, miten itse suhtautuu kuolemaan ja mihin uskoo, mutta omaa henkilökohtaista vakaumusta ei työssä jaeta.

Kuolema on helpompi hyväksyä, kun ihminen on elämänsä kaaren loppusuoralla. Surullisinta osastolla on silloin, kun nuori potilas tai pienten lasten vanhempi kuolee.

– Pienet lapset tarvitsisivat kumpaankin vanhempaansa, mutta lapsilla on ihmeellinen kyky selviytyä. On tärkeää, että sairastunut on rehellinen lapsilleen. Se auttaa lasta käsittelemään asiaa. ►

Osastolla ei anneta epätoivolle tilaa. Maria Fors pysähtyy juttelemaan sairaanhoitaja Chang Zhangin ja Erkki Lähdesmäen kanssa.



Jotta jaksaa tehdä työtä onkologian osastolla, asioiden on oltava kunnossa omassa elämässä. Hoitajat purkavat koettuja hetkiä ja tunteita keskenään. Kaikilla on mahdollisuus käydä juttelemassa myös syöpäyhdistyksen kuraattorin kanssa.

– Kun aloitin työt täällä, mietin kotonakin potilaiden kohdaloita. Onneksi olen päässyt siitä irti. Muuten voisi tulla myötätuntouupumusta.

Maria on oppinut hyväksymään sen, että joidenkin pitää lähteä aiemmin. Kukaan ei voi tietää elämänsä mittaa.

– Elämänarvoni ovat terävöityneet täällä. En halua enää haaskata elämäni esimerkiksi olemalla huonossa ihmissuhteissa. Vältän sitten kun -elämää. Toteutan haaveitani nyt, jos se vain suinkin on mahdollista.

MAHTAVIA LIKKOJA

Vähän ennen yhtätoista Maria Fors menee kirjaamaan aamupäivän tapahtumat. Muitakin hoitajia istuu kansliassa naputtelemassa tietoja koneelle. Yksi hoitajista käy keskustelua potilaan omaisten kanssa. Maria kertoo, että keskustelut omaisten kanssa ovat keskeinen osa työtä.

– Joskus omaiset tarvitsevat enemmän tukea kuin potilas itse. Monesti potilas hyväksyy oman tilanteensa ennen omaista. Jotkut potilaat eivät kerro omaisille koko totuutta sairaudestaan. Kun sairaus pahenee, se saattaa tulla omaisille shokkina.

Marian mukaan hoitajan täytyy pysyä vahvana, kun kuuntelee omaisen tuskaa.

– Hoitaja saa liikuttua, mutta hänen tehtävänään on lohduttaa, tukea ja ohjata. Tilanne ei saa kääntyä niin, että omaiset lohduttavat hoitajaa.

Lounaskärry tulee, joten Maria jättää kirjaamisen kesken ja menee jakamaan ruokaa. Jakamisen jälkeen hän jatkaa kirjaamista. Lääkäri on kierrolla osastolla. Kello lähentelee kahdetoista, kun Maria pyytää työkaverin mukaansa lounaalle ruokasaliin.

Lounaan jälkeen Maria tarkistaa koneelta, ketkä lähtevät iltapäivällä kotiin. Heiltä pitää poistaa kanyyleita. Se kuuluu myös lähihoitajien työnkuvaan. Lisäksi on verensokerin ja verenpaineen mittauksia ja yhden potilaan nivustaipeen hoito. Hoitotoimenpiteiden ohessa Maria kyselee vointia ja kiputunteuksia.

– Lääkärit miettivät jokaiselle sopivimmat lääkkeet ja keinot kivunhoitoon. Loppusuoralla voi olla, ettei mikään tahdo auttaa. Hyvin vaikeissa kiputiloissa voidaan käyttää sedaatiota, eli potilas nukutetaan kevyesti. Sitä voidaan käyttää öisin tai potilaan viimeisinä päivinä ympärivuorokautisesti.

Maria käy kirjaamassa iltapäivällä tehdyt työt. Kahdelta olisi iltavuoron raportti, mutta Marian työvuoro loppuu tänään jo silloin. Työvuoron päätteeksi hoitaja menee hyvästelemään kaksi potilasta, jotka ovat lähdessä kotiin.

– Minun työvuoroni päättyy, joten nyt ei sitten nähdäkään. Hyviä vointeja kotiin!

– Olette mahtavia likkoja. Meillä on ollut hyvä olla täällä ja tässä huoneessa on ollut mukava porukka, miehet kiittelevät. ■

Tänään töissä

KUKA

Lähihoitaja Maria Fors työskentelee onkologian osastolla Vaasan keskussairaalassa.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2010 vanhustyön koulutusohjelmasta. Työskenteli ensin vanhusten parissa, kunnes hakeutui töihin onkologian osastolle. Opiskelee sairaanhoitajan tutkintoa työn ohessa ja tulevaisuuden haaveena ovat myös psykoterapeutin opinnot.

PERHE

Asuu Cindy-koiran kanssa Vaasan keskustassa.

HARRASTUKSET

Vapaa-aika täyttyy opiskelusta ja ystävien kanssa vietetystä ajasta. Lenkkeilee koiran kanssa ja käy latinotanssitunneilla. Pitää lukemisesta, sisustamisesta ja matkustelusta.

IKÄVINTÄ TYÖSSÄ

Kiire. Ajoittain työtä on enemmän kuin tekijöitä.

PARASTA TYÖSSÄ

Kiitolliset potilaat ja ihanat työkaverit. Parhaita hetkiä ovat ne, jolloin potilaat kehuvat osastoa ja kiittävät hyvästä työstä. Potilaat huomaavat sellaisia asioita, jotka itselle ovat jokapäiväisiä mutta joilla on iso merkitys heille.



DIABETEKSEN LISÄSAIRAUDET KOETTELEVAT JALKOJA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Ilman insuliinia elimistö ei pysty säätelemään energia-aineenvaihduntaansa. Insuliini säätelee terveellä ihmisellä jatkuvasti elimistön sokerin ja rasvan käyttöä ja eri valkuaisaineiden rakentumista tarpeen mukaan. Diabeteksesta puhutaan, kun insuliinin tuotanto on lakannut kokonaan, vähentyy tai sen vaikutus elimistössä jää puutteelliseksi.

Varhainen diagnosointi ja asianmukainen hoito ovat tärkeitä, sillä diabetekseen liittyy usein hankalia, jopa henkeä uhkaavia lisä sairauksia ja oireita. Mitä pidempään sairaus jatkuu piilevänä, sitä todennäköisemmin liian korkea veren sokeri ehtii vahingoittaa sydäntä, silmiä, munuaisia, hermostoa ja verisuonia.

PIENETKIN HAAVAT HOIDETTAVA

Diabeetikoiden alttius jalkaongelmiin syntyy usean tekijän yhteisvaikutuksena. Lisä sairaudet, huono hoitotasapaino, puutteellinen jalkojen hoito ja sopimattomat sukat tai jalkineet voivat jokainen yhdessä tai erikseen aiheuttaa ongelmia nilkan tai jalkaterän alueelle.

Kun hermoston toiminta häiriintyy ja eritoten alaraajojen ääreisvaltimot tukkeutuvat, jalkojen lihaskunto heikkenee. Seurauksena voi olla paitsi kävelyongelmia myös varpaiden virheasentoja, jotka altistavat monenlaisille hankaumille, haavoille ja kynsivaurioille.

Tuntuu puutosten takia jalkineita käyttäessä tai paljasjaloin kulkiessa syntyvää hiertymää tai haavaa ei välttämättä huomaa. Hikoilukin vähenee, mikä vähentää ihoa suojaavaa kosteutta ja altistaa muun muassa halkeamille. Korkea veren sokeri häiritsee myös elimistössä tulehduksia torjuvien valkosolujen

KOKO KANSAN TAUTI

Noin joka kymmenes vastaantuleva suomalainen sairastaa diabetesta.

Tyypin 1 diabetesta, jossa haiman insuliinihormonin tuotanto loppuu kokonaan autoimmuunitulehduksen seurauksena, sairastaa noin 50 000 henkilöä. Tyypin 2 diabetesta sairastaa tietäen tai tietämättään ainakin 450 000 ihmistä.

Vuositasolla uusia ykköstyypin diagnooseja tehdään 2 000 ja kakkostyypin jopa 30 000 kappaletta. Lisäksi diabetessairauksiin luetaan raskausdiabetes sekä esimerkiksi hormonitoiminnan häiriöstä tai haimatulehduksesta johtuva diabetes.

Moni sairastaa pitkään tietämättään. Ykköstyypin myöhemmällä iällä puhkeava ja hitaammin oireita antava tyypin 2 diabetes todetaan usein, kun tutkitaan jotakin muuta. Lääkäriin on hakeuduttu esimerkiksi näön heikkenemisen, toistuvien tulehdusten tai jalkojen tuntohäiriöiden takia.



toimintaa.

Diabeetikon kudosten vaurioalttius siis kasvaa ja paranemiskyky heikkenee. Rikkoutunut ihon pinta tarjoaa infektioille esteettömän väylän elimistöön. Vajaatehoisen verenkierron ja kudosten ravitsemustilan heikkenemisen vuoksi tulehdus voi lisäksi levitä ja vaikeutua nopeasti. Kaikista diabeteksen lisä sairauksista jalkainfektiot vaativatkin eniten hoitopäiviä sairaalassa.

HERKÄSTI ERITYISOSAAJAN LUO

Niin omatoimisen kuin hoivan piirissä olevan diabeetikon jalkojen kuntoa olisi seurattava säännöllisesti heti diagnoosin varmistuttua. Yksilöllinen, konkreettinen ohjaus auttaa potilaita toteuttamaan omahoitoa hyvin.

Koko jalkaterän päivittäinen silmä- määräinen tarkastelu, pesu juokseval-

vedellä ja huolellinen kuivaksi taputtelu sekä rasvaaminen ovat diabeetikon jalkojen perushoidon kulmakivet. Lisäksi sukkien ja jalkineiden valinnassa pitää muistaa se, että päivän mittaan turpoavalla jalalla pitää olla riittävästi tilaa. Niin vältetään virheasentojen, hiertymien ja haavojen syntyminen. Tukeva pohja, maltillinen korko, varpaita suojaava umpinainen kärki, nauha- tai tarakiinnitys ja leveä lesti ovat hyviä valintoja.

Pidempään kuin päivän tai pari kestävät muutokset ovat syitä hakeutua jalkojenhoidon erityisosaajan luo. Merkkejä hoitoa vaativista muutoksista voivat olla esimerkiksi ihon värin muuttuminen, hilsehtiminen, ihon halkeilu tai ihorikot, tunnottomuus, kynsien ympäristön punoitus, turvotukset tai kipu. Ensiaivaksi jalat tarvitsevat lepoa ja paineen keventämistä. ■



Sari Nyberg on jalkojenhoitajana päteväytynyt myös ottamaan vastaan jalkojenhoidon osaamisalan opiskelijoiden näyttötutkintoja.

Lähihoitaja Sari Nyberg tarjoaa

JALKOJENHOITOA JA HEMMOTTELUA

TEKSTI HANNELE KORHONEN KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Jalkahoitaja, jalkojenhoitaja, jalkaterapeutti, jalkojen hoitajan ammattitutkinto vai lähihoitaja jalkojenhoidon osaamisalalta? Nimiviidakko, josta on vaikea saada selvää kuka on kuka.

Jalkojenhoidon merkitys on kasvanut huomattavasti viime vuosien aikana: väestörakenteen muutos, muuttuneet elintavat, liiallinen tai liian vähäinen liikunta lisäävät kaikki osaltaan jalkojenhoidon tarvetta meille kaikille. Nykyisin jalkojenhoitoalalla työskenteleekin suuri joukko asiantuntijoita, joilla

osalla on alalle valmistava koulutus ja osalla ei.

Nimikettä jalkahoitaja saa vapaasti käyttää kuka tahansa, oli hänellä alalle koulutusta tai ei.

Vuodesta 2003 lähtien on ollut mahdollista suorittaa jalkojenhoidon ammattitutkinto näyttötutkintona. Kou-

lutus kestää noin puolitoista vuotta, ja tutkinto on mahdollista suorittaa aikuiskoulutuskeskuksissa, sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa sekä kosmetologikouluissa ympäri Suomea. Ammattitutkinnon suorittaneet jalkojenhoitajat käyttävät monesti ammattitutkintolyhennettä AT nimensä yhteydessä. Jalkojenhoitajat työskentelevät usein terveyskeskuksissa, hoiva- ja hoitolaitoksissa, kauneushoitoloissa ja yksityisyrittäjinä.

Toinen väylä opiskella jalkojenhoidon ammattilaiseksi on suorittaa kolme ja puoli vuotta kestävä jalkaterapeutin ammattikorkeakoulututkinto. Tutkinto korvaa aikaisemman sairaanhoito-oppilaitoksissa annetun rekisteröidyn jalkojenhoitajatutkinnon, joka lakkautettiin vuonna 1996.

JALKOJENHOITOA JA VYÖHYKETERAPIAA

Vuodesta 2012 jalkojenhoidon osaamisala on ollut osana lähihoitajan tutkintoa. Akaalainen SuPer-Opo Sari Nyberg valmistui tästä koulutusohjelmasta viime vuonna.

Lähihoitajaksi Sari valmistui jo vuonna 2003 sairaanhoidon ja huolenpidon koulutusohjelmasta. Hän työskenteli pääsääntöisesti vanhainkodeissa ja palvelutaloissa yleensä yövuorossa. Valitettava tapaturma kädessä kuitenkin sai Sarin miettimään, pystyykö hän jatkossa enää hoitamaan vanhuksia raskaissa yövuoroissa yksin, ja niin kypsyi ajatus uudelleen kouluttautumisesta ja yrittäjyydestä.

– Olin jo aikaisemmin opiskellut työn ohella luontaishoitoa ja vyöhyketerapiaa. Ajatus omasta yrityksestä, johon yhdistyisi myös jalkojenhoito, kiteytyi sitten suunnitelmista teoiksi. Opiskelin vuoden kestävästi jalkojen-

SÄÄNNÖLLISEN JALKOJENHOIDON TULISI OLLA OSA PERUSTERVEYDENHOITOA, AIVAN KUIN HAMPaidEN HOIDONKIN.

hoidon osaamisalan opinnot sekä yrittäjän ammattitutkinnon, ja olin valmis perustamaan Luomuvärvä-yritykseni.

Luomuvärvä avasi ovensa tammi-kuussa 2015. Yrityksellä on jo vankka asiakaskuntansa, kiitos hyvän verkostoitumisen. Sosiaalisen median merkitys ja yrityksen Facebook-sivut ovat olleet tärkeitä tunnettavuuden lisäämisessä. Lisäksi Sarin oma osallistuminen erilaisiin tapahtumiin on taannut sen, että yrityksen nimi on tullut tutuksi laajemminkin. Uusin aluevaltaus on toritapahtumat, joihin Sari aikoo osallistua luomutuotteineen kevään aikana.

– Asiakaskuntaani kuuluu niin nuoria kuin vanhuksiakin, ikähaitari on laaja, aina 14 vuodesta 98 ikävuoteen saakka. Pääpaino on kuitenkin vanhemmissa asiakkaissa, mutta myös nuoret ovat kiinnostuneet hoidattamaan jalkojaan.

– Yksi hauska tapahtuma sattui viime viikolla, kun vanhempi mies marsi ovesta sisään ja sanoi vaimon ksenkseen tulemaan, kun hermostui niin pahoin puolison leikatessa kovettumia kantapäistä rälläkällä ja sivuleikkureilla. ”Niinhän mää oon aina tehnyt,” mies hämmästeli. Mutta jalko-

jenhoidon jälkeen varattiinkin jo uusi aika muutaman kuukauden päähän. Asiakkaitani onkin ilahduttavasti lähes puolet miehiä.

KOULUTTAUTUMINEN KANNATTAA

Käytännön työssä Sarilla on ollut suuri hyöty terveydenhuollon koulutuksesta. Varsinkin laitoshoitossa ja hoidettaessa vanhempia henkilöitä, esimerkiksi diabeetikkoja, lähihoitajan osaaminen yhdistettynä jalkojenhoitajan pätevyyteen on erityisen tärkeä – ja asiakkaat osaavat sitä myös kysyä ja arvostaa.

Lisäksi on huomioitava, että lähihoitajakoulutuksen käyneet kuuluvat Valviran ylläpitämään Terhikki-rekisteriin. Kun he ovat suorittaneet tutkinnossaan jalkojenhoidon osaamisalan, osa heidän asiakkaidensa terveydellisen jalkojenhoidon kuluista korvataan yritysten sairaskassasta.

Perinteisen terveydellisen jalkojenhoidon lisäksi Sari tekee hoitolassaan hemmottelujalkahoitoja, kuumakivihierontaa ja vyöhyketerapiaa, kuuluu pa valikoimaan myös korvakynntilähoito ja infrapuna-hyvinvointipussi! Hoitotuotteissa on huomioitu luonnonmukaisuus ja ekologisuus. Hoitolassa työskentelyn lisäksi Sari tekee myös laitosa kotikäyntejä.

– Tämänhetkinen huono taloudellinen tilanne vaikeuttaa monen elämää ja usein ajatellaan, että itsestään huolehtimisesta tingitään ensimmäiseksi. Mutta vaikeinakin aikoina jokainen tarvitsee huolenpitoa ja vähän hemmottelua. Sitä paitsi säännöllisen jalkojenhoidon tulisi olla osa perusterveydenhoitoa, aivan kuin hampaiden hoidonkin, Sari toteaa. ■

SUPER ESITTÄÄ ALV-MUUTOSTA

SuPer esittää arvonlisäohjeeseen muutosta jalkojenhoidon osalta. Lausunto verohallintoon on lähetetty tammi-kuussa ja sen käsittely on vielä kesken.

Esityksen mukaan jalkojenhoitoa tulisi saada tehdä ilman arvonlisäveroa. Esitys koskee jalkaterapeutteja, rekisteröityjä jalkojenhoitajia ja lähihoitajia, joilla on jalkojenhoidon osaamisala tai koulutusohjelma tutkinnossaan. Arvonlisävelvollisia eivät olisi myöskään ne laillis-

tetut ja nimikesuojatut terveydenhuollon ammattihenkilöt, joilla on Valviran ylläpitämään valtakunnalliseen terveydenhuollon ammattihenkilörekisteriin Terhikkiin merkityn peruskoulutuksensa lisäksi jalkojenhoidon ammattitutkinto.

SuPerin mukaan arvonlisäverottomuuden edellytyksenä eivät saa olla lääketieteelliset perustelut niin, että hoitoon tarvittaisiin lääkärin määräys tai lähete. Muillakin terveydenhuollon ammattihenkilöillä kuin lääkäreillä on jalkojenhoidon tarpeen arviointiin peruskoulutuksensa mukainen valmius.



Huono-osaisen identiteetti
kehittyy jo lapsuusvuosina

YKSINÄISIÄ LAPSIA, KIUSATTUJA KOULULAISIA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Suomalaisnuorten valtaosalla menee hyvin, ja päättäjien synkistelystä huolimatta myös kehityksen suunta on oikea. Toisaalta huono-osaisuuden notkelmissa elää paljon nuoria, joiden tulevaisuudennäkymät ovat olleet sumeat pikkulapsesta lähtien.

1 990-luvulla huomattiin, että maailmankaikkeus laajenee kiihtyvästi sen sijaan, että se laajenisi tasaista vauhtia tai hidastuvasti, kuten kaiken järjen mukaan piti tapahtua.

Pienessä mittakaavassa tilanne vastaisi sitä, että lukkarin pystysuoraan syöttämä pesäpallo jatkaisi kiihtyvällä vauhdilla kohti taivaan lakea eikä palaisi koskaan lyöjän ulottuville.

Havainto herätti tukijapiireissä suurta kummastusta. Tois-
taiseksi vahvistamattoman teorian mukaan ilmiö johtuu mas-
san vetovoimalle vastakkaisesta pimeästä energiasta.

Jonkinlainen pimeä energia alkoi vaikuttaa 1990-luvul-
la myös Suomen kansantaloudessa. Taloudellisen tasa-arvon
tasainen ja pitkään kestänyt laajeneminen muuttui yhtäkkiä

rikkaiden ja köyhien välisen kuilun kiihtyväksi kasvuksi. Toi-
sistaan yhä nopeammin loittonevien ääripäiden väliin jäi suh-
teellisen hyvin pärjäävä, mutta pahaa aavisteleva keskiluokka.

Suurin osa suomalaisnuorista elää vaurausjakauman kes-
kivaiheilla, ja he voivat tuloerojen kasvusta huolimatta edel-
leen hyvin.

Nuorten enemmistö on entistä terveempää. Alkoholin-
käyttö ja humalahakuinen juominen ovat vähentyneet. Myös
sosiaalinen elämä on kohentunut: täysin ystäviä vailla olevien
nuorten määrä on laskenut tasaisesti vuosituhaten vaihteet-
ta lähtien.

Erilaisissa huono-osaisuuden notkelmissa on kuitenkin
paljon työelämän ja opiskelumaailman ulkopuolelle jääneitä
nuoria, joiden hyvinvointi ja ihmisarvoinen tulevaisuus ovat
vaarassa tuhoutua, kertoo Helsingin Diakonissalaitoksen, Itä-
Suomen yliopiston sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun yh-
teistyönä syntynyt selvitys.

Yhteistyöhankkeessa selvitettiin Vamos-palveluissa olevien
16–29-vuotiaiden nuorten itse arvioitua hyvinvointia ja tule-
vaisuuden odotuksia. Kyselyn 120 vastaajasta 48 oli miehiä ja
71 naisia. Vastanneiden keski-ikä oli 22,5 vuotta.

Vamos on 16–29-vuotiaille helsinkiläisille ja espoolaisille
nuorille suunnattu palvelukokonaisuus, jonka päätavoitteena ►



on löytää nuorelle tie koulutukseen tai työelämään. Palveluihin pääsee ilman lähetettä tai diagnoosia. Niiden piirissä oli vuoden 2013 aikana 1343 nuorta.

MIEHEN MINÄKUVA NAISTA RIKKINÄISEMPI

Suurelle osalla Vamos-tutkimukseen osallistuneista nuorista huono-osaisen identiteetti oli kehittynyt jo lapsuuden tai peruskoulun aikana.

Nuoret kokivat itsensä epäonnistuneiksi, yksinäisiksi ja masentuneiksi. Yksinäisyys alkoi usein jo lapsuudessa, eikä peruskoulu sitä helpottanut. Alle puolet nuorista piti peruskoulun opetustapoja itselleen sopivina.

Kavereiden puuttumisen lisäksi nuoret olivat kärsineet peruskoulussa koulukiusaamisesta ja oppimisvaikeuksista. Varsinkaan kiusaamiseen he eivät kokeneet saaneensa apua. Naisilla oli miehiä mukavimmat muistot koulusta, ja he olivat myös huomattavasti harvemmin koulukiusattuja.

Peruskoulu oli jäänyt kesken useammalla kuin joka kymmenennellä vastaajalla, ja reilusti yli puolet ilmoitti koulutustasokseen pelkän peruskoulun. Ammatillisen koulutuksen tai lukion oli suorittanut suunnilleen neljännes vastaajista.

Vamoksen työntekijöiden mukaan merkittävä osa peruskoulun suorittaneista oli saanut peruskoulun päättötodistuksen jatko-opintojen ja työelämän kannalta puutteellisilla taidoilla. Pelkästään opiskelupaikan löytäminen ei siis aina riitä ratkaisuksi koulutuksen puutteisiin.

Psykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn välillä on selvä yhteys: ma-

PSYKKISEN HYVINVOINNIN JA TOIMINTAKYVYN VÄLILLÄ ON SELVÄ YHTEYS: MASENNUS JA YKSINÄISYYS VÄHENSIVÄT KYKYÄ HUOLEHTIA OMASTA TERVEYDESTÄ.

sennus ja yksinäisyys vähensivät kykyä huolehtia omasta terveydestä. Erityisesti suun terveyden todettiin olevan vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajista yli puolet oli saanut psykiatrista hoitoa muodossa tai toisessa.

Ulkonäön ja painon merkitys nuorten hyvinvoinnille on suuri, ja miehillä huomattavasti suurempi kuin naisilla. Miehillä kuva itsestä oli yleensäkin naisia rikkinäisempi sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla.

Elämä yleensä, onnellisuus ja henkinen hyvinvointi tarkoittivat nuorille likipitään yhtä ja samaa asiaa, niin vahva oli kyseisiä osa-alueita koskevien vastausten yhteys toisiinsa.

Hyvä uutinen on se, että kaikilla noilla alueilla oli tapahtunut keskimäärin merkittävä muutos parempaan päin kyselyä edeltäneen puolen vuoden aikana. Yleensä ottaen Vamos-palveluja käyttävät nuoret tunsivat siis voivansa entistä paremmin. Tutkijoiden mukaan seuraavaksi kannattaisikin selvittää nuorten omia tulkintoja muutoksen syistä.

LAISKISTAACO SOSIAALITURVA?

Vuoden 2004 Nuorisobarometrissä 27 prosenttia kyselyyn vastanneista nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa miel-

tä väitteestä ”sosiaaliturva kannustaa ihmisiä laiskottelemaan tukien varassa”.

Kymmenen vuotta myöhemmin tällä kannalla oli jo lähes puolet vastaajista, kirjoittaa sosiaalipolitiikan professori Heikki Hiilamo uusimmassa Nuorisobarometrissä. Kilpailun koveneminen kovettaa myös arvomaailman.

Vuosittain julkaistava Nuorisobarometri mittaa 15–29-vuotiaiden suomalaisnuorten arvoja ja asenteita. Maaliskuussa julkaistun vuoden 2014 Nuorisobarometrin tiedot kerättiin puhelinhaastatteluilla, joihin osallistui lähes 2000 nuorta. Barometrin teemana oli tällä kertaa yhdenvertaisuus.

Hiilamo kutsuu sosiaaliturvan laiskistavaan vaikutukseen uskovia kannustinideologian kannattajiksi. Nuoret miehet kannattavat kyseistä ideologiaa selvästi nuoria naisia yleisemmin. Opiskelupaikoista kannustinideologiaa suositettiin eniten ammattikorkeakouluissa. Myönteisesti ulkomaalaisiin suhtautuvat olivat muita harvemmin kannustinideologian kannattajia.

Oman kotitalouden taloudellinen asema ei ollut suoraviivaisessa yhteydessä kannustinideologian kannattamiseen. Viisiportaisen varakkuusasteikon vauraimpaan ryhmään kuuluvat nuoret vastustivat sosiaaliturvaa keskimääräistä harvemmin.



Tämän jälkeen linja selkiytyy: toiseksi varakkaimmat ”hyvin toimeentulevat” kannattivat kannustinideologiaa keskimääräistä useimmin, ”huonosti toimeentulevat” ja ”köyhät” keskimääräistä harvemmin.

Hiilamo pohdiskelee artikkelissaan äidinkielen yhteyttä kannustinideologiaan. Voisi kuvitella, että kuuluminen yhteiskunnan vähemmistöön olisi yhteydessä sallivampiin asenteisiin suhteessa sosiaaliturvaan. Näin asian laita onkin ruotsinkielisten nuorten kohdalla.

Tilanne kuitenkin muuttuu, kun äidinkieli on jokin muu kuin suomi tai ruotsi, eli vastaaja on maahanmuuttaja. Heidän keskuudessaan kannustinideologialla on vahva kannatus.

Maahanmuuttajien asenteisiin saattaa Hiilamon mukaan vaikuttaa alkuperämaan asenneilmasto. Suomalainen

hyvinvointivaltio ja tärkäläinen tapa hahmottaa sosiaalisia ongelmia tuntuvat oudoilta, jos olosuhteet lähtömaassa ovat täysin toiset.

Osallistuminen palkkatyöhön on selkeä asteiden vedenjakaja: nuorten omat ponnistelut työelämässä saavat heidät usein pitämään sosiaaliturvan varassa eläviä laiskottelijoina. Nuorten jakautuminen työelämässä pärjääviin ja sieltä syrjäytyviin saattaa Hiilamon mukaan jyrkentää sosiaaliturvaa koskevia asenteita tulevaisuudesta entisestään. ■

OLLI ALANEN YM.: VAMOS TEKEE VAIKUTUKSEN. VAMOS-NUORTEN HYVINVOINTIKOKE-
MUKSET JA TULEVAISUUDEN ODOTUKSET.
HELSINGIN DIAKONISSALAITOS 2014.

SAMI MYLLYNIEMI (TOIM.): IHMISARVONEN
NUORUUS. NUORISOBAROMETRI 2014. JUVE-
NES PRINT 2015

Lopettakaa puhe syrjäytymisestä!

Rauno Perttulan mielestä syrjäytymisen käsite ei kerro ensi sijassa siitä, mitä nuori itse tekee, vaan siitä mitä hänelle tehdään. Perttulan tuoreen sosiaalityön väitöksen otsikko *Syrjäytymispuhe hallinnan strategiana opiskelijahuollon sosiaalityössä* kertoo jo olennaisen.

Oppilashuollon sosiaalityössä ei kuunnella nuoren todellisia ongelmia, koska tähtäimessä ei ole nuoren paras sinänsä vaan hänen koulutusuransa nopeuttaminen ja tehostaminen. Tätä nuorten pakkoaktivointia ohjaa tulosajattelu.

Linja johtaa näennäisiin tuloksiin: koulutuksen läpäisy ei sinänsä pelasta ketään, jollei nuoren tulevaisuuden kannalta keskeisten ongelmien ratkaisemiseen liikkene tarpeeksi aikaa ja resursseja.

Toteuttaakseen ammatillis-eettistä tehtävänsä nuoren auttajana sosiaalityön on uhmattava koulutuksen politiikan välineellistä ajattelua.

Jos nykyinen linja jatkuu, Perttula uskoo nuorison jakautuvan neljään ryhmään. Niistä ensimmäiseen kuuluu norminuoriso, jolta kouluttautuminen

ja työelämään siirtyminen sujuvat kitkattomasti.

Toisen ryhmän nuorilla opiskelussa ja työelämään siirtymisessä on paljon ongelmia, ja he ovat pitkään erilaisten tukij- ja aktivointitoimien asiakkaina.

Kolmas ja neljäs ryhmä edustavat luopumista, joka voi olla arvosidonnaista tai anomista.

Arvosidon naiset luopuvat luopuvat tietoisesti systeemin heille valmistamasta tiestä. He eivät halua pakkoaktivoitua mihinkään, vaan he etsivät elämänsä merkitykset yhteisöllisistä harrastuksista ja toiminnasta. Merkityksiä voidaan hakea myös poliittisista ääriilikkeistä.

Anomiset luopijat jäävät systeemin jalkoihin. He luopuvat ajautumalla, eivät tietoisia päätöksiä tekemällä. Anomiset luopijat voivat todella huonosti. Heidän ongelmansa medikalisoidaan: kontrollikoneisto seuraa heitä säännöllisin väliajoin, mutta heidän elämänsä ei siitä muuksi muutu. ■

RAUNO PERTTULA: SYRJÄYTYMISPUHE HALLIN-
NAN STRATEGIANA OPISKELIJAHUOLLON
SOSIAALITYÖSSÄ. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2015.



Lapsen mieli -kirja kannustaa kuuntelemaan

KIIRE UHKAA LASTEN MIELENTERVEYTTÄ

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA INGIMAGE

Lastenhoitaja saa olla ammatistaan ylpeä. Hän opettaa pikkuisille suomalaisille elintärkeää taitoa, mielenterveyttä.

Lasten mielenterveysongelmat ovat kasvaneet räjähdysmäisesti. Päiväkodeissa purraan, lyödään ja potkitaan. Vauvakin voi masentua. Resurssit loppuvat ja aikuiset uupuvat.

Lasten mielenterveydestä puhutaan julkisuudessa vyyhtinä erilaisia oireita, ongelmia ja uhkia. Elina Marjamäki ja Susanna Kosonen haluavat purkaa vanhoja kliseitä.

– Mielenterveys on taitoa ja tietoa, jota voi opetella, Kosonen sanoo.

– Mielenterveys on iloinen asia, joka on täynnä toivoa ja mahdollisuuksia, Marjamäki kannustaa.

Kaksikko on mukana Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin

-hankkeessa, jossa kehitetään menetelmiä lasten mielenterveyden edistämiseksi varhaiskasvatuksessa.

Vuoden alussa ilmestyi päivähoidon ja neuvoloiden työntekijöille suunnattu kirja *Lapsen mieli*, jossa leikki-ikäisen lapsen mielenterveyden raaka-aineita käsitellään monipuolisesti ja käytännönläheisesti. Oman lukunsa ovat saaneet esimerkiksi tunteet, arjen rytmi, lepo, itsetunto ja turvalliset aikuiset.

Kirjassa on aikuisten ajatuksia herätteleviä keskusteluteemoja ja arkeen istuvia, helppoja vinkkejä leikkeihin ja lauluihin. Lapsen mieli -kokonaisuuteen kuuluu myös julisteita, erilaisia kuvakortteja ja pöytäteatteri hahmoineen ja tarinavihkoineen.

Vuoden alusta hankkeen työntekijät ja vierailevat luennoitsijat ovat koulutaneet kuntien varhaiskasvatuksen ammattilaisia.

– Uuden oppiminen ja oivaltaminen on voimauttava kokemus. Toivon, että ihmisille syntyisi sydänmuljahduksia ja sellainen toivon näkökulma, että mitä kaikkea me voimmekaan omassa työssämme tehdä, sanoo Kosonen.

OSA ARKEA

Marjamäki ja Kosonen toivovat, että Lapsen mieli on alkusysäys keskustelulle ja toimintojen tarkistamiselle. Lasten kanssa työtä tekevät ovat luova ammattiryhmä ja jo hankkeen pilottivaihees-

Jos on aikaa vain yhteen

Aamupala pöytään, kuravaatteet päälle ja pääsiäiskortit on edelleen askartelematta. Arki päiväkodissa on ehkä kiireistä, täynnä aikatauluja ja rutiineja. Mielenterveyden taidoille löytyy silti aina aikaa, vaikka vain yhdelle.

Kuuntele. Kyykisty lapsen tasolle, älä katso ylhäältä alas. Keskity. Katso silmiin. Mitä kerrottavaa sinulla on juuri nyt?

Taidekuvat. Näytä lapsille kuva. Käytä ennakkoluulottomasti maalauksia, valokuvia, ihmisiä ja luontoa. Avaa keskustelu ja johdattele. Mitä kuvassa tapahtuu, miltä tuntuu, mitähän seuraavaksi on luvassa? Ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, pääasia on pohtiminen ja puhuminen.

Saatat yllättyä suunnasta, mihin keskustelu vie ja mil-laisia uusia piirteitä lapsesta nousee esiin. Lapsen mieli -materiaalissa on mukana taidekorttisarja, jossa aiheena ovat suomalaisen kultakauden taiteilijoiden työt. Vanhat klassikot koskettavat diginatiivejakin.

Ota syliin. Aikuisen hyvä kosketus antaa lapselle turvaa ja tukea, rauhoittaa, ja auttaa häntä muodostamaan myönteisen kokonaiskuvan itsestään ja omasta kehostaan. Eräs pieni poika oli Lapsen mieli -hankkeessa nimennyt kainalohetket äidin kanssa päivän parhaaksi ja tärkeimmäksi tapahtumaksi kotona. ■

ELINA KUJALA

sa mukana olleet päiväkodit ja neuvolat osoittivat, että jokaisessa yhteisössä mielenterveysteema elää, muuntuu ja kasvaa omalla tavallaan.

– Tarkoituksena ei ole, että nyt pä meidän päiväkodissa ryhdytään opettelemaan mielenterveystaitoja joka perjantai. Mielenterveystaidot ovat osa ihan tavallista arkipäivää, eivätkä ne vaadi mitään erityistä. Riittää, kun on ihminen ihmiselle.

– Mitä pienempiä lapsia, sitä suurempi merkitys aikuisella on. Leikki-ikäisten lasten kanssa opettaminen on yleensä rinnalla olemista ja sitä, että tehdään yhdessä asioita. Kun aikuinen sanoittaa lapselle tunteita, hän samalla tunnustelee myös omia tunteitaan. Mielenterveystaidot liikuttavat niin aikuista kuin lastakin, Kosonen kertoo.

Mielenterveystaidoissa ei ole kyse uudesta keksinnöstä. Marjamäki sanoo, että tunteiden käsittelyä ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan suomalaisten päiväkotien pihilla tänäänkin. Taitojen tiedostamisen myötä kasvaa myös niiden arvostaminen.

Myös ammattilaiset ansaitsevat arvion. Kosonen ja Marjamäki toivovat, että lastenhoitajat röyhistäisivät rohkeasti rintaansa.

– He ovat todella merkittävä ammattiryhmä lapsen mielenterveyden kannalta! Mielenterveyden edistäminen ja opettaminen ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Kyse on ennaltaehkäisy-

YHTEISÖLLISYYDEN KATOAMISESTA PUHUTAAN NYKYÄÄN PALJON, MUTTA SE VOI MYÖS LISÄÄNTYÄ SOSIAALISEN MEDIAN JA TEKNOLOGIAN KAUTTA.

tä. Kun ihminen on oppinut tietyt taidot lapsena, hän ei ehkä myöhemmin kriisin kohdatessa putoa kokonaan ulos, yhteiskunnan ja työelämän ulkopuolelle. Me kaikki kohtaamme elämämme aikana kriisejä ja erilaisia vastoinkäymisiä, Marjamäki muistuttaa.

Ennaltaehkäisy ei ole ihan pieni asia kansantaloudenkaan kannalta. Nuorten masennuksen ja työkyvyttömyyden on arveltu aiheuttavan valtiolle miljardien menot.

AIKUISTEN AIKA

Maailma on muuttunut nopeasti. Muutama vuosikymmen sitten lapsiperheissä jännitettiin, riittääkö ruoka talven yli, millainen isä palaa sodasta ja onko talveksi tarpeeksi polttopuuta. Nykyään ongelmat ovat erilaisia, ja niin ovat myös uhat, jotka lasten hyvää vointia vaativat.

– Kiire. Työelämä on muuttunut vaativammaksi. Yhteiskunnassa vaaditaan kaikilta tehokkuutta ja nopeutta. Ydinpulma on, että leikin ja lapsuuden

aika uhkaa vähentyä, Kosonen sanoo.

Vanhempien pitää nykyään olla perillä monesta asiasta, ottaa kantaa, muodostaa mielipide ja osallistua. Jo päiväkotikiikiset lapset puhuvat ebolasta ja Ukrainasta.

– Maailma, jossa lapset kasvavat, on teknologian takia laajempi ja kaoottisempi kuin ennen, Marjamäki kertoo.

Mutta ei kurjistella. 2010-luku on myös hyvä vuosikymmen olla lapsi. Kosonen huomauttaa, että informaatiotulva on mahdollisuus.

– On upeaa, että sellainen tieto, joka ennen oli vain harvojen saatavilla, on nyt kaikkien käsillä. Ja ilmaiseksi.

– Yhteisöllisyyden katoamisesta puhutaan nykyään paljon, mutta se voi myös lisääntyä sosiaalisen median ja teknologian kautta. Vertaistuesta on tullut entistä näkyvämpää, ja se on helpommin jokaisen ulottuvilla, Marjamäki jatkaa.

Kohtaaminen, läsnäolo ja rakkaus. Ne ovat mielenterveyden kulmakivet niin lapsella kuin aikuisellakin.

– Me voimme tehdä paljon lapsen mielenterveyden hyväksi. ■







Mediassa tarjottu
terveyskuri on kova

JOSKUS RIITTÄISI VÄHEMPIKIN

TEKSTI MINNA LYHTY

KUVAT WIKIMEDIA COMMONS JA TIMO NUMMINEN

Liiku, jumppaa, vetreytä, venyttele, punnerra, lankuta, laihduta, kiinteydy, skarppaa, paastoa, nuku, joogaa ja meditoi... Mediassa esitettyjen vaatimusten lista oman terveyden edistämiseksi on loputon. Ovatko nämä kaikki tarpeen, jotta voisimme hyvin?

Mediassa tarjottu terveyskuri on ankara. Toiset ottavat ohjeista vaarin, toiset painavat ne villaisella. Pureeko terveysvalistus niihin, jotka hyötyisivät elintapamuutoksista?

– Median terveysvalistus vaikuttaa sellaisiin ihmisiin, jotka ovat jo entuudestaan valistuneita. Se ei tavoita ihmisiä, joilla olisi eniten tarvetta elintapamuutoksiin, sanoo terveyskurista väitöskirjaa viimeistelevä Anna-Maria Mäki-Kuutti.

Vielä 1980-luvulla asiantuntijat valistivat kansaa ja kansa kuunteli. Ruokavalioon lisättiin tuoreita kasviksia, rasvan käyttöä vähennettiin ja pariskunnat lenkkeilivät samanlaisissa tuulipuvuissa. 2000-luvulla on siirrytty yksilön vastuuseen ja erilaisista terveyttä edistävästä vaihtoehdoista käydään vuoropuhelua. ►

Mäki-Kuutin mukaan nykyään mediassa tarjottu terveysvalistus on suosittelevaa viestintää, jossa ihmisiä kehoitetaan huolehtimaan itsestään. Terveysteen liittyvää aineistoa on tarjolla valtavasti. Keskimäärin joka kymmenes julkaistu juttu käsittelee terveyttä tai hyvinvointia. Ihmiset ovat kiinnostuneita seuraamaan terveysaiheista uutisointia, koska terveydestä on tullut merkittävä arvo.

– Elämme ympäristössä, jossa työelämä ja sosiaaliset suhteet ovat epävarmoja. Terveysttä hallitsemalla voimme yrittää pitää edes jonkin asian kasassa.

TIEDE ON HAASTETTU

Valtamediassa on edelleen tietynlainen perinteinen lääketieteen valta, mutta sitä on alettu haastaa aikaisempaa enemmän. Mediassa tarjottu terveysvalistus ei ole enää yksiaikaa.

– Lääketieteen asiantuntijoiden on täytynyt huomioda se, että ihmiset ajattelevat eri tavalla. Asiantuntijat ovat alkaneet kommunikoida eri tavoin kuin aiemmin. He eivät voi enää valistaa ihmisiä ylhäältä alaspäin.

Median terveysvalistus saattaa hämmäntää, sillä ohjeet ovat usein ristiriitaisia. Toimittajat rakentavat tarkoituksella vastakkainasetteluja. Esimerkiksi tv-ohjelmassa, jossa keskustellaan terveellisestä ruokavaliosta, haastateltavina saattavat olla ravitsemusterapeutti ja Atkinsin-dieetillä laihduttanut maallikko. Ravitsemusterapeutilla on väitteidensä tukena vuosikymmenten tutkimustieto, mutta maallikolla on vain oma kokeumuksensa ja ehkäpä muiden Atkinsin-dieetillä

laihduuttamaan onnistuneiden kokeemukset. Ravitsemusterapeutin ja maallikon tiedot eivät ole vertailukelpoisia.

Mäki-Kuutin mukaan samanlaisia ongelmia syntyy, kun mediassa keskustellaan sairauksista.

– Lääketieteen asiantuntijat ovat yleensä yhtä mieltä asioista, mutta heidän rinnalleen nostetaan ihmisiä, jotka puhuvat omista kokemuksistaan. Nämä eivät ole tasaveroisia keskustelukumppaneita lääketieteen asiantuntijoiden

kanssa, joilla saattaa olla väitteidensä tukena laajat väestötutkimukset.

Mäki-Kuutti pitää kuitenkin tärkeänä sitä, että potilaat saavat äänensä kuuluviin mediassa aikaisempaa paremmin. Esimerkiksi mielenterveysongelmiin liittyviä tabuja on saatu tällä hälvennettyä ja muiden kokemukset voivat toimia vertaistukena. Ongelmia syntyy vain silloin, jos mediakuluttaja ei pysty erottamaan tieteellistä ja epätieteellistä tietoa toisistaan.

– Oletuksena on, että kaikki kykenevät suodattamaan terveysaiheista tietoa, mutta tosiasiaa ihmisten tiedollisissa valmiuksissa on suuria eroja. Toiset eivät ole edes kiinnostuneita terveys-, ravinto- ja hyvinvointiasioista.

IDEAALI-IHMINEN ON BIOHAKKERI

Mäki-Kuutin mukaan terveydestä, kunosta ja hyvinvoinnista huolehtimisesta on tullut kunnan kansalaisuuden mittari. Kunnan kansalainen ei aiheuta yhteiskunnalle turhia sairauskustannuksia.

– Hyvinvointivaltiota on purettu pikku hiljaa. Vastuuta omasta hyvinvoinnista on siirretty meille entistä enemmän.

Nykyään ei enää riitä se, että ihminen kokee itsensä riittävän terveeksi, hyväkuntoiseksi ja hyvinvoivaksi. Tarvitaan mittareita, kuten älypuhelinliikunta-appseja, sykemittareita, urheilukelloja, aktiivisuusrannekkeita ja kehonkoostu-

musmittareita, jotka todistavat omat tuntemukset joko oikeiksi tai vääriksi.

– Nykyaikainen ideaali-ihminen on biohakkeri, joka jatkuvasti monitoroi itseään ja käyttää saamaansa tietoa hyväksi itsensä kehittämisessä. Aiemmin nörteis-

tä puhuttiin halveksivaan sävyyn, mutta nykyään tietoteknistä osaamista arvostetaan. Kun se yhdistetään kehon voimistamiseen, syntyy uusliberaalin ideaalin ilmentymä.

Suomalaisten suhtautuminen median terveysvalistukseen on muuttunut viime vuosikymmeninä. Vuonna 1995 tehdyssä kyselyssä suurin osa vastaajista piti terveysvalistusta tarpeellisena ja kannustavana, vain neljännes koki sen ahdistavaksi ja vain kymmenesosan

mielestä sitä oli liikaa. Vuonna 2005 lähes puolet kyselyyn vastanneista ihmisistä koki, että median tarjoama terveysvalistus lisää ahdistusta ja pelkoa.

– Tieto lisää tuskaa. Valintojen tekeminen on vaikeaa, sillä tieto muuttuu koko ajan. Meiltä kuitenkin odotetaan, että tekisimme oikeita valintoja.

Valitsemista vaikeuttaa myös se, ettei kaikilla ole yhtäläisiä mahdollisuuksia valita oikein. Yhteiskunta ei pysty tarjoamaan kansalaisille samanlaisia palveluja. Toiset voivat ostaa terveys-, liikunta- ja hyvinvointipalveluja sekä syödä terveellisesti. Toisilla ei ole näihin mahdollisuutta työttömyyden, rahahuolien tai sosiaalisten ongelmien vuoksi.

– Median terveysvalistus ei ota tätä huomioon. Puhuttelun kohteena ovat keskiluokkaiset ihmiset, joilla elämän peruspalikat ovat kohdillaan. Ihanteeseen eivät mahdu lainkaan ihmisten kirjavat elämäntilanteet.

Faktaa on kuitenkin se, että kenen tahansa elämä voi järkähtää paikaltaan esimerkiksi työttömyyden, mielenterveysongelmien tai ihmissuhdeongelmien vuoksi.

– Silloin ei välttämättä jaksa tavoitella terveysaikakauslehdissä tarjottua ihanteellista elämänmallia. Viher-smoothiet ja astanga-joogat saattavat tuntua silloin kaukaisilta asioilta.

LIIAN KAPEA IHANNE

Mäki-Kuutti kritisoi sitä, että itsestään huolehtivan kunnan kansalaisen -ihanne on kapea ja joustamaton.

– Osalla ihmisistä ei ole mitään mahdollisuutta päästä idealiin piiriin. Heidät ikään kuin syrjäytetään kunnan kansalaisuuden ulkopuolelle. Tietty joukko yrittää pinnistellä ja ponnistella saavuttaakseen kapean ihanteen. Jos sitä ei saavuta, se voi aiheuttaa pahoinvointia.

Mäki-Kuutin mukaan median terveyspuheessa on vääristymä, sillä se korostaa ulkokohtaista suorittamista. Terveysten edistäminen nähdään tekoina, kuten kalorien tai liikuntapisteiden laskeutumisena.

– Tästä jää uupumaan sosiaalinen ulottuvuus kokonaan. Jotta voimme hyvin, meidän on oltava vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja kohdattava heidät aidosti. Itsemme lisäksi meidän on huolehdittava toisistamme.

Media ei ole ainoa syyllinen siihen, miksi kunnan kansalaisuuden -ihanteen saavuttaminen tuntuu niin vaikealta.

MEDIAN
TERVEYSVALISTUS
SAATTAÄ HÄMMENTÄÄ,
SILLÄ OHJEET OVAT
USEIN RISTIRIITAISIA.

– Me kaikki ylläpidämme ja puramme ihannetta. Media on yksi tekijä, mutta siihen osallistuvat kaikki instituutiot. Ihanne on jatkuvassa liikkeessä. Kunnon kansalaiselle tulee lisävaatimuksia koko ajan. Nykyään ihmisiltä odotetaan erilaisia asioita kuin esimerkiksi maatalous- tai teollisuusyhteiskunnassa.

Väitöstutkija kaipaisi moniarvoisempaa ihannetta.

– Jokaisen täytyisi miettiä, mikä tekee onnelliseksi. Pitäisi olla aito valinnanvapaus. Tällä hetkellä tuntuu siltä, ettei sitä ole. ■

ITSESTÄÄN HUOLEHTIVAN KUNNON KANSALAISEN IHANNE ON KAPEA JA JOUSTAMATON.



Nettiin vai lääkäriin?

Terveystalon tutkimus on perinteisesti kuulunut julkisen vallan tehtäviin. Nykyisin terveydestä huolehtimisen ajatellaan olevan entistä enemmän yksilön vastuulla. Terveystalon on tullut osa identiteetin rakentamista. Se on haastanut lääkäreiden ja terveydenhuollon työntekijöiden aseman tiedontuojina.

– Vielä muutama vuosi sitten kun potilas sai lääkäriltä diagnoosin, hän katsoi netistä, mitä diagnoosi tarkoittaa. Nykyään kun tulee jokin oire, ihminen etsii netistä tietoa ja tekee diagnoosin ja kertoo sen sitten lääkärille, väitöstutkija Anna-Maria Mäki-Kuutti kertoo.

Terveystalon helmikuussa teettämästä tutkimuksesta selviää, että yli yhdeksänkymmentä prosenttia suomalaisista on hakenut tietoa terveydestä verkosta. Hieman yli puolet hakee terveystietoa verkosta joka kuukausi. Suosituimmat haettavat terveysaiheet ovat sairauden oireet, lääkkeet ja lääkeaineet sekä vitamiinit ja terveystuotteet. Tiedon etsinnässä käytetään hakukoneita, terveystaltoaaleja ja keskustelupalstoja.

– Aktiivisuus tiedon etsinnässä kertoo siitä, että ihmiset ottavat vastuuta terveydestään entistä enemmän. Terve lähdekritiikki olisi kuitenkin paikallaan, terveystalon ylläjäkäri Jaakko Halonen muistuttaa.

Ihmiset etsivät tietoa ja tukea myös sosiaalisesta mediasta. Varsinkin kroonisia sairauksia sairastavat voivat saada vertaistukea verkkoyhteisöissä. Muilta potilailta voi saada selviytymisvinkkejä arkeen. He saattavat kertoa myös uusista hoitomuodoista ja lääkityksistä, ennen kuin tieto saavuttaa potilaan muuta kautta.

Paras tilanne on se, kun näissä yhteisöissä on mukana terveydenhuollon ammattilaisia. Esimerkki tällaisesta verkkoyhteisöstä on PatientsLikeMe-verkkopalvelu, jossa eri sairauksia sairastavat voivat muodostaa yhteisöjä. Mukana yhteisöissä on sairauteen perehtyneitä lääkäreitä ja tutkijoita.

Sosiaalisen median ongelmana on se, että siellä liikkuu paljon myös tietoa, jonka todenperäisyyttä ei ole osoitettu. Esimerkiksi väärä tieto sairauden hoidosta saattaa levitä laajalle, eikä kukaan osoita sitä virheelliseksi.

POTILAAN KANSSA TÄYTYY NEUVOTELLA

Terveystiedon helppo saatavuus on muuttanut potilaan ja terveystalon asiantuntijoiden suhdetta. Potilaat nähdään aktiivisesti valintoja tekevinä kulluttajakansalaisina ja asiantuntijat kilpailuttavina palveluntarjoajina. Jos kansalaisella on riittävästi resursseja,

hän voi valita mieleisensä palvelun terveyden markkinoilla.

Lääkärit ja hoitajat ovat menettäneet osan arvovalloistaan, mutta silti heitä pidetään edelleen tärkeimpänä terveystiedon lähteenä. Tämän todisti kahdessatoista maassa tehty tutkimus. Ammattilaisiin luotetaan, mutta heiltä saatu tieto puntaroidaan muun tiedon valossa.

– Lääkäri on potilaalle yksi tietolähde. Häneltä kysytään mielipide, mutta tarvittaessa haetaan toinen mielipide toiselta lääkäriltä tai jostain muualta. Lääkäri on menettänyt perinteisen asemansa auktoriteettina, Mäki-Kuutti sanoo.

Lääkärien ja hoitajien työhön on tullut uudenlaisia paineita. Nykyään ihmiset sietävät huonosti sitä, että heitä ohjataan, jos he kokevat sen tulevan itsensä yläpuolelta. Potilaan kanssa on neuvoteltava ja hoitoja on suunniteltava yhteisymmärryksessä. Joskus tarvitaan suostuttelua, että potilas sitoutuu hoitoon.

– Parhaimmillaan lääkäri voisi olla kuin kuraattori, joka suodattaa valtaisan tietotulvaa potilaalle. Hän olisi se, jolta saisi luotettavimman tiedon. Lääkäri voisi myös ohjata potilaan etsimään tietoa luotettavista tietolähteistä.

LÄHDE: TAUTINEN MEDIA, 2014.
TOIMITTANUT ULLA JÄRVI

KUOLEMA ELÄMÄN OSANA

Olin kirjailijaystävänä hautajaisissa viime tammi-kuussa. Saattoväki koostui iäkkäistä kirjailijoista ja muista taiteen edustajista. Mutkaton ja lämmin suhtautuminen vainajaan sekä elämään ja kuolemaan heijastui saattajien käyttäytymisessä ja muistopuheissa. Monet koputtivat arkkuun laskettuaan kukkansa. Saattoväki vilkutti ystävälleen arkkua kuljettavan auton lipuessa hitaasti näkymättömiin. Nämä hautajaiset nostivat mieleeni monia kuolemaan liittyviä kokemuksia.

Iäkkäiden depressiot olivat tutkimusaiheeni lähes 15 vuotta. Puhuin masennustiloista, surusta ja kuolemasta useissa hoitotyöntekijöiden täydennyskoulutustilaisuuksissa. Mieleeni on jäänyt erään osallistujan 80-luvulla esittämä kysymys, saako palvelutalossa asuneen kuolemasta kertoa eloonjääneille vanhuksille. Yhdessä pohdimme kysymystä eri näkökulmista. Palvelutalossa asuvat vanhuksat tuntevat toisensa. He huomaavat talossa asuvan henkilön katoamisen, ja ainakin osa heistä ihmettelee katoamisen syytä. Rehellinen ja ystävällinen kertominen yhteistä elämää eläneen kuolemasta, kuolleen muistotilaisuuden pitäminen ja hänen muistelemisen-
sa kuvastavat sitä,
että asukkaat



ovat arvostettuja ihmisiä. Eloojääneet voivat uskoa, että jokaista muistetaan kuoleman jälkeen. Muisto jää. Kaikkien elämä on arvokasta. Vanhuksen kuoleman piilottaminen herättää päinvastaisia tunteita eloonjääneissä: kenenkään elämällä ja kuolemalla ei ole merkitystä. Merkityksentömyys ja arvostuksen puute aiheuttavat sen, että vanhukset valittavat särkyä, unettomuutta ja väsymystä, ja heidän käyttäytymisensä voi muuttua.

Suurin osa vanhuksista on pohtinut ja hyväksynyt oman kuolemansa. He asennoituvat kuolemaan rauhallisesti ja puhuvat siitä ahdistumatta. Kuolema on heille lähellä oleva, todellinen elämänvaihe. Kuoleman ajatukset herättävät nuorissa ja keski-ikäisissä enemmän ahdistusta kuin vanhuksissa. Toesimme tämänkin vanhustyöntekijöiden tuntemaan tosiasian tukevan käsitystä puhua vanhuksen kuolemasta rehellisesti, joskin empaattisesti.

En usko, että kertomaani kysymystä pohditaan nykyisin palvelutaloissa tai muissa vanhusten hoivapalveluissa. Kuolemasta puhutaan ja kirjoitetaan tiedotusvälineissä enemmän kuin aikaisemmin. Saattohoidon kehittäminen, hoitotahtojen laatiminen, arkkujen tekeminen iäkkäiden harrastuspiireissä ja monet muut asiat saavat minut uskomaan, että kuolema on nykyisin hyväksyttävämpi kuin pari-kolmekymmentä vuotta sitten.

Äitini ja isäni asuivat ympärivuorokautisessa palvelutalossa usean vuoden ajan aina kuolemaansa saakka. Heidän muistotilaisuutensa ja hautajaisensa tukevat käsitystäni vanhusten arvokkaan elämän ja kuoleman kuulumisesta vanhusten pitkäaikaishoivaan. Palvelutalossa pidettiin muistojuhla jokaiselle kuolleelle vanhukselle. Vanhusystävää muisteltiin muutenkin viikkojen ajan hänen kuolemansa jälkeen. Hautajaispäivänä nostettiin Suomen lippu puolitankoon. Työntekijät ja kaikki osallistumaan pystyneet asukkaat olivat hautajaisissa. Jokaisen muisto oli arvokas. ■

Lähtölaukaus liittokokoukseen!



SUPER
LIITTOKOKOUS

8.–9.6.2016

*Sinun liittosi.
Sinä päätät.*

Mitä sinä toivot liitoltasi? Haluatko olla mukana päättämässä oman liittosi toiminnasta? Pian sinulla on siihen mahdollisuus. SuPerin korkein päättävä elin, liittokokous, kokoontuu 8.–9. kesäkuuta 2016. Liittokokousta ennen käydään kahdet vaalit, joissa valitaan liiton tärkeimmät päättäjät: liittokokousedustajat, edustajiston jäsenet ja ehdokkaat liittohallituksen jäseniksi. Jos olet liiton varsinainen tai yrittäjäjäsen, voit osallistua vaaleihin ehdokkaana, ehdokkaan asettajana ja äänestämällä.

SINUN LIITTOSI. SINÄ PÄÄTÄT.

SuPerissa kaikki päättäjät ovat liiton jäseniä, ja jäsenet valitsevat itse omat päättäjänsä. Sinä siis päätät, kuka liittosasi päättää. Osallistumalla aktiivisesti tuleviin vaaleihin, sinulla ja superilaisilla työkavereillasi on mahdollisuus päästää päättäjän paikalle ja vaikuttaa oman liittonne tulevaisuuteen!

PÄÄTÖKSENTEKO SUPERISSA

Liittokokous käyttää liiton ylintä päätösvaltaa. Liittokokoukseen valitut jäsenet päättävät mm. SuPerin toiminnan päälinjoista ja tavoitteista tulevalle nelivuotiskaudelle. Liittokokous valitsee myös liiton puheenjohtajan ja käsittelee ammattiosastojen tekemiä aloitteita.

Edustajisto vastaa liiton päätöksenteosta liittokokousten välisenä aikana. Syyskokouksessaan edustajisto päättää liiton seuraavan vuoden toiminnan päätavoitteista ja painoalueista se-

kä vahvistaa liiton jäsenmaksun. Kevätkokouksessa se hyväksyy liiton edellisen vuoden tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen. Myös edustajisto käsittelee ammattiosastojen tekemiä aloitteita.

Liittohallitus huolehtii siitä, että liittokokouksen ja edustajiston asettamat tavoitteet toteutuvat. Liittohallitus päättää lausunnoista ja kannanotoista periaatteellisesti tärkeissä asioissa. Se päättää yleensä myös sopimustavoitteista ja neuvoteltujen sopimusten hyväksymisestä tai hylkäämisestä.

Seuraa vaaleihin valmistautumista ja vaalien etenemistä aina liittokokoukseen asti tällä paikalla SuPer-lehdessä sekä myöhemmin keväällä aukeavilta verkkosivuilta, joille kokoamme kaiken vaaleihin liittyvän materiaalin. Näin pysyt kärryllä siitä, kuinka sinä pääset päättämään. Sinulla on vaikutusvaltaa ammattiliitossasi – käytä sitä vaaleissa! ■

LIITTOKOKOUS

- noin 170 jäsentä
- edustus kaikista vaalipiireistä
- kokous neljän vuoden välein
- valitsee liiton puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan, edustajiston puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan, vahvistaa jäsenten tekemät liittohallituksen jäsenvalinnat sekä valitsee tilintarkastajat

EDUSTAJISTO

- 40 jäsentä ja yhtä monta varajäsentä
- edustus kaikista vaalipiireistä
- kokous tavallisesti kaksi kertaa vuodessa
- tarvittaessa hyväksyy tai hylkää neuvotellut sopimukset
- kevätkokouksessa hyväksyy liiton edellisen vuoden tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen
- syyskokouksessa päättää liiton seuraavan vuoden toiminnan päätavoitteista ja painoalueista, hyväksyy talousarvion sekä vahvistaa liiton jäsenmaksun

LIITTOHALLITUS

- puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan lisäksi 14 jäsentä ja yhtä monta varajäsentä
- yksi jäsenistä on äidinkieleltään ruotsinkielinen
- kokous tavallisesti kerran kuukaudessa
- valmistelee liittokokouksessa ja edustajistossa käsiteltävät asiat

VALMISTAUTUMINEN VUODEN 2016 LIITTOKOKOUKSEEN JA SITÄ EDELTÄVIIN VAALEIHIN ON NYT ALKANUT. LEHDEN VAALI-ARTIKKELEITA SEURAAMALLA PYSYT AJAN TASALLA SIITÄ, MISSÄ MILLOINKIN MENNÄÄN. TOUKOKUUN NUMEROSSA PANEUDUMME TARKEMMIN SIIHEN, MISSÄ VAALEISSA PÄÄTTÄJÄT ERI PAIKOILLE VALITAAN.

LUUSTOTERVEYDEN LÖYTÖRETKI

Luusto tarvitsee huolenpitoa koko elämän ajan. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa oman luustonsa kuntoon. Keskeisimmät luustoterveyden ydintekijät, monipuolinen ruokavalio ja liikunta, löytyvät jokaisen arjesta.

Luuston kunnon heikentyminen sekä mahdolliset kaatumiset ja luunmurtumat ovat tragedia yksilölle, hänen läheisilleen ja yhteiskunnalle. Jokainen meistä voi löytää luustoterveyden aarteiden, aktiivisen arjen ilman murtumia, koko elinkaaren ajan.

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän: vanhaa luukudosta menetetään ja uutta muodostuu tilalle. Erityisesti murrosiässä luuston massa lisääntyy nopeasti ja saavuttaakin huippunsa 20–30 vuoden ikään mennessä. Elintavat lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat merkittävästi siihen, saavutetaanko perimän mahdollistama huipputiheys.

Noin 50 ikävuoteen saakka luun muodostus ja vanhan luun menetys ovat tasapainossa. Tämän jälkeen luukudosta menetetään enemmän kuin uutta muodostuu tilalle. Monipuolinen, riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia sisältävä ruokavalio sekä liikunta ovat välttämättömiä lujan luuston rakentumiselle pituuskasvun aikana ja haurastumisen hidastamiselle sen jälkeen.

RAVINTOA JA LIIKUNTA RAKENNUSAINEIKSI

Monipuolisella ravitsemuksella voidaan vaikuttaa luuston ja koko kehon hyvinvointiin. Kalsium on keskeinen luukudok-

sen rakennusaine. Ensisijaisesti kalsiumia tarvitaan kuitenkin muun muassa sydämen, hermoston ja lihasten toimintaan. Riittävä kalsiuminsaanti ravinnosta auttaa säilyttämään luiden mineraalitiheyttä. Kalsium imeytyy paremmin henkilöillä, joilla D-vitamiinipitoisuus veressä on riittävän suuri.

Proteiinia tarvitaan luiden kehitykseen ja luumassan säilyttämiseen sekä vahvojen lihasten rakennusaineeksi. Proteiini edistää myös kalsiumin imeytymistä.

D-vitamiini puolestaan auttaa kalsiumin imeytymisessä ja sillä on myös yhteys lihasvoimaan. Lisäksi D-vitamiini auttaa luukudosta uusiutumaan sekä vaikuttaa osaltaan luun tiheyteen sekä laatuun. D-vitamiinilla on myös merkittävä rooli kaatumisten ja murtumien ehkäisyssä, sillä se vaikuttaa lihasvoimaan.

Liikunnan avulla voidaan paitsi vahvistaa ja ylläpitää luun lujuutta, lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta.

Liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito ovat olennaisia myös kaatumisen ja siitä mahdollisesti seuraavan luunmurtuman ehkäisyssä. Säännöllinen liikunta, myös arkiliikunta, ja monipuolinen ravinto ovat tärkeitä toimintakyvyn säilyttämisen kannalta.

OSTEOPOROOSI

Luiden vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Sen sijaan luuston tavanomaista runsaampi haurastuminen on sairaus nimeltään osteoporoosi. Tällöin luumassa vähenee, luun rakenne heikentyy ja murtuma-alttius lisääntyy. Osteoporoosi kehittyy hitaasti vuosien mittaan ja usein vas-

ta pienenerginen murtuma eli murtuma, joka aiheutuu kaatumisesta omalta pituudelta vaikkapa kävellessä tai putoamisesta enintään metrin korkeudesta, on sairauden ensimmäinen merkki. Myös luustoperäiset kivut, ryhtimuutokset, kuten kumara asento ja pituuden lyhentyminen voivat olla merkkejä osteoporoosista.

Vaikka osteoporoosi on yleisintä ikääntyneillä, voi osteoporoosia esiintyä kaikenikäisillä naisilla ja miehillä. Suurin riski sairastua osteoporoosiin on vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Miehillä luumassa pienenee hitaammin.

Perinnöllisen alttiuden ja ikääntymisen lisäksi liikkumattomuus, yksipuolinen ravinto ja niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, ravintoaineiden imeytymishäiriöt, jotkin lääkkeet, tupakointi sekä runsas alkoholinkäyttö haurastuttavat luustoa. Myös monet sairaudet ovat osteoporoosin riskitekijöitä, esimerkiksi keliakia, diabetes, nivelreuma, kilpirauhasen ylitoiminta, munasarjojen poistoleikkaus ja varhainen menopausi.

OSTEOPOROOSIN HOITO

Osteoporoosin hoidossa on tärkeää, että kaikille osteoporoosia sairastaville luustokuntoutujille turvataan laadukas perushoito ja tuki oman itsensä hoitamiseen. Perushoitoon kuuluu riittävä kalsiumin, proteiinin sekä D-vitamiinin saanti, monipuolinen liikunta sekä tupakoinnin välttäminen. Perushoito jatkuu koko eliniän.

Varsinainen osteoporoosilääkitys kuuluu osteoporoosin hoitoon vain tarvittaessa. Lääkehoidossa vaihtoehtoja on useita, ja sen kesto on hyvin yksilöllinen. Säännöllinen seuranta ja kontrollointi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Sekä perus- että lääkehoidon ensisijaisena tavoitteena on estää murtumien syntyminen.

OSTEOPOROOSI ARJESSA

Osteoporoosia sairastavan henkilön kodin turvallisuus ja liikkumisen apuvälineet on hyvä tarkistaa kaatumisriskin pienentämiseksi. Riskiin vaikuttavat yksilön sisäiset tekijät, kuten esimerkiksi liikkumisvaikeudet, lääkitykset, heikentynyt näkö tai kaatumisen pelko. Kaatumisriskiä lisäävät myös monet ulkoiset tekijät, kuten liukas tai epätasainen kävelypinta ulkona tai sisällä, huono valaistus, epäsoivat jalkineet tai apuvälineet, liukkaat matot sekä korkeat kynnykset. Kaatumisen syy tulee aina selvittää.

Liikkumisen apuvälineitä, kuten rollaattoria, voi käyttää paitsi pystyssä pysymisen turvaamiseksi myös paremman kävelyasennon löytämiseksi. Selän akuuteissa kipuvaiheissa voidaan lyhytaikaisesti käyttää myös selkäortoosia liikkumisen mahdollistamiseksi. Liukkailla keleillä on hyvä tarkistaa jalkineiden pitävyys. Saatavilla on useita erilaisia vaihtoehtoja nastaliukuasteista ja kalosseista älynastoja sisältäviin jalki-

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA, MYÖS ARKILIIKUNTA JA MONIPUOLINEN RAVINTO OVAT TÄRKEITÄ TOIMINTAKYVYN SÄILYTTÄMISEN KANNALTA.

neisiin saakka.

Mikäli osteoporoosia sairastavalla henkilöllä on akuutti murtuma, on tärkeää arvioida hänen pärjäämisensä kotiooloissa. Esimerkiksi jalka- tai olkavarsimurtuma vaikeuttaa selviytymistä tavallisesta arjesta. Mikäli henkilöllä on osteoporoosin aiheuttamia kivuliaita nikamamurtumia tai ryhti on painunut kasaan, kaikenlainen kurkottaminen, kierto- ja nostaminen ja kantaminen voivat aiheuttaa voimakasta kipua tai nikaman murtuman.

Osteoporoosia sairastavan avuntarve arjessa on hyvin yksilöllinen, ja kunkin henkilön tilannetta tulee tarkastella tapauskohtaisesti. Mahdollisten apuvälineiden on tärkeää olla turvallisia, oikein säädettyjä ja helppokäyttöisiä, jotta luustokuntoutujan aktiivinen arki mahdollistuu.

LUUSTOTERVEYS KUULUU KAIKILLE

Lujan luuston ylläpitämiseksi ei vaadita ihmeitä, sillä monipuolinen ravitsemus, riittävä D-vitamiinin saanti sekä säännöllinen luustoa kuormittava liikunta ovat keskeisimmässä roolissa luustoterveyden vaalimisessa. Perinnöllinen alttius tai osteoporoosia aiheuttavat sairaudet eivät automaattisesti aina tarkoita sitä, että sairastuu myös osteoporoosiin. Kun taustalla on selkeitä riskitekijöitä, on kuitenkin tärkeää, että luuston kunto kartoitetaan ja yksilö huolehtii tavanomaista tarkemmin oman luustoterveytensä kulmakivet kuntoon.

Myös osteoporoosidiagnoosista huolimatta omilla elämäntavoilla on aina merkitystä. Sairaudesta ei pidä syyttää yksilöä itseään, mutta omat vaikutusmahdollisuudet luustoterveyden parantamiseksi ja murtumariskin pienentämiseksi on syytä tiedostaa. ■

JENNI TUOMELA
SUOMEN LUUSTOLIITTO RY

LUUSTOLIITTO ON KANSANTERVEYS-, POTILAS- JA LIIKUNTAJÄRJESTÖ, JOHON KUULUU 19 JÄSENYHDISTYSTÄ. LIITTO JÄRJESTÄÄ AMMATTILAISIL-LE SUUNNATTUJA KOULUTUKSIA SEKÄ TARJOAA RUNSAASTI MAKSUTTOMIA MATERIAALEJA AMMATTILAISTEN HYÖDYNNEKSI. VUOSINA 2013-2015 LIITTO TOTEUTTAA LUUSTOPIIRI- JA ASKO-HANKKEET RAHA-AUTOMAATTI-YHDISTYKSEN TUELLA. LISÄTIETOA WWW.LUUSTOLIITTO.FI.

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

SANAT HOITAVAT JA PARANTAVAT

Kirjallisuusterapia perustuu sanan
parantavaan voimaan

TEKSTI IRENE PAKKANEN

Kirjallisuusterapia tuli Suomeen Yhdysvalloista, missä sitä 1920-luvulla alettiin käyttää psykiatrisessa hoidossa. Käytännössä terapia oli runojen tai kaunokirjallisten tekstien lukemista ryhmissä ja niistä keskustelemista.

Oman aikamme kirjallisuusterapia taipuu moneen. Menetelmää voidaan käyttää psykiatrisen hoidon ohella kuntoutuksessa, erilaisissa kasvu-, kriisi- ja vertaisryhmissä, työnohjauksessa sekä luovan kirjoittamisen inspiraationa.

Luovat terapiat laajentavat repertuaaria, jolla ihminen voi saada äänensä kuuluviin.

– Kaikille puhuminen ei ole tapa, jolla voi parhaiten ilmaista itseään. Jos oma elämä on ollut kaoottista tai traumatisoivaa, siitä ei välttämättä pysty puhumaan ollenkaan, tutkija Karoliina Kähmi Jyväskylän yliopistosta sanoo.

Kirjallisuusterapian avulla voidaan kehittää itseilmaisua ja vuorovaikutustaitoja, herätellä muistoja, saada onnistumisen kokemuksia ja parantaa keskittymiskykyä.

Kirjoittaminen ja lukeminen auttavat ihmistä jäsentämään omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan sekä asettamaan niitä loogiseen järjestykseen ja mittasuhteisiin. Näkökulmaa vaihtamalla on mahdollista oppia ratkaisemaan ristiriitoja ja ongelmia paitsi omassa elämässä myös läheisten tai työkavereiden kesken.

Kirjoitetut ja luetut tarinat voivat olla totta, muistin muokkaamia tai kuvitteellisia. Kokemus siitä, että ei tarvitse kirjoittaa hienosti tai kieliopillisesti oikein tai pakosta riviäkään, on jo itsessään vapauttava.

Kirjallisuusterapia sopii yksilö- ja pariterapiaan, mutta useimmiten kokoonnutaan 6–12 hengen ryhmissä 8–10 viikon ajan. Ohjauksessa käytetään virikeaineistoa, jota voivat olla esimerkiksi runot, kaunokirjalliset katkelmat, valokuvat, kuvakortit, elokuvat, musiikki ja erilaiset pikkuesineet.

Ohjaaja huolehtii, että aineisto on mielekästä ja auttaa kulkemaan kohti tavoitetta. Esimerkiksi nuorten ryhmässä tavoite voi olla itseilmaisun kehittäminen.

ELÄMÄN VOI KIRJOITTA PAREMMAKSI

Kirjallisuusterapiassa sanotaan, että käsi ei kirjoita mihin sydän ei ole valmis. Osallistuja päättää itse, mitä asioita hän halua nostaa esille, ja miten hän ne ilmaisee.

Toisinaan kipeät kokemukset määrittävät elämää niin, että kaikki hyvä jyräytyy sen alle. Oma tarina voi tukehtua myös läheisten odotuksiin ja mielipiteisiin tai elinympäristön kulttuuriin vaateisiin.

Jos näkee itsensä pelkkänä ongelmana tai mätäpaiseena, ihminen voi jättää elämäntarinastaan kaikenlaista hyvää ja mielenkiintoista kertomatta. Oman elämän aukkopaikkoja voi kuitenkin täydentää ja rakentaa uudelleen kirjoittamalla.

Kun hyvätkin asiat nostetaan esille, elämäntarinasta tulee ehyempi. Parhaimmillaan kirjoittaja oppii arvostamaan myös itseään.

Kirjoittaminen voi auttaa myös menneen sulkemisessa. Mieli voi puhdistautua niin, että ei enää aktiivisesti vaella kiipeissä kokemuksissa.

Oman elämän tutkiskelu saattaa nostaa pintaan hyvin voimakkaita tunteita. Myös ryhmässä joku voi ärsyttää. Kähmin mukaan tunnereaktioita ei tarvitse pelätä.

– Joskus on myös rikottava jotain, että voi eheytyä.

Tutkija on ohjannut kirjallisuusterapiaa mielenterveyskun-

KIRJOITTAMINEN JA LUKEMINEN
AUTTAVAT IHMISTÄ JÄSENTÄMÄÄN
OMIA AJATUKSIAAN JA ASETTAMAAN
NIITÄ LOOGISEEN JÄRJESTYKSEEN JA
MITTASUHTEISIIN.

toutujille vuodesta 2001, ja on ammatiltaan myös lähihoitaja. Helmikuussa hän jätti skitsofreniapotilaiden kirjallisuusterapiaa käsittelevän väitöskirjansa esitarkistukseen.

Kähmi esittää, että kirjallisuusterapia voisi olla keskeinen osa psykiatrasta hoitoa.

– Sen avulla voidaan tuoda julki tunteita ja ajatuksia, antaa palautetta hoidosta ja luoda näkökulmaa laajentamalla tai virikkeitä käyttämällä uudenlainen keskusteluyhteys asiakkaan ja omaisten välille. Läheisissä ihmissuhteissa näkökulmat tuppaavat usein jumittumaan.

Skitsofreniaa sairastavien kieli on usein runollista ja täynnä metaforia.

– Metaforien kautta voi olla helpompaa käsitellä esimerkiksi omaa harhaisuuttaan.

Kirjallisuusterapiaryhmään osallistumisella on tärkeä merkitys myös sosiaalisena tapahtumana.

– Skitsofreniaa sairastavat eivät useinkaan jaksakaan lukea romaaneja tai pitkiä novelleja.

Pienten tarinoiden kirjoittaminen tai kuuleminen voi olla heille tärkeä itseilmaisun väylä ja ilon aihe.

MUISTELUHETKI PALKITSEE

Kun vanhus tai saattohoidossa oleva nivoo muistelemalla menneen, nykyisyyden ja tulevaisuuden yhteen, kokemus voi olla hyvin eheyttävä sekä hänelle että läheisille. Myös traumaattisten kokemusten käsitteleminen voi helpottaa ja puhdistaa elämän loppuvuusia.

Aina sanaisen arkun avaaminen ei miellytä lähimmäisiä.

– Kommunikaatio on turvallista niin kauan, kun se ei yllätä. Mutta jos haluaa tehdä jotain sille, että asiat eivät mene läheisen mukana hautaan, on uskallettava kysyä. Vastaajan käsitystä asioista tulee kunnioittaa ja sitäkin, jos hän ei halua puhua.

Muisteluhetken tai vastaavan järjestämisessä on Kähmin mukaan kyse enemmän tahdosta kuin ajan puutteesta. Muistelua voidaan tarkastella myös työssä jaksamisen ja tuottavuuden

den näkökulmista.

– Jos aggressiivisuus vähenee sillä, että joku kuuntelee, säästetään aikaa ja voimavaroja. Ei tarvitse varautua siihen, että mummu puree ja potkii.

Vanhusten ryhmissä voidaan käsitellä samoja aiheita kuin muutenkin aikuisten ryhmissä, kuten ihmissuhteita, lapsuuteen ja nuoruuteen liittyviä muistoja ja niiden herättämiä tunteita, elämän pettymyksiä ja menetyksiä.

– Muistelussa ei saisi korostaa sitä, että teillä oli joskus elämä, vaan pyrkiä liittämään muistoja tähän hetkeen. Valitetavan usein muisteluhetkiä järjestetään vain heille, jotka pysyvät tulemaan itse paikalle. Muistelulta myös odotetaan liikaa, vaikka jo pieni ymmärrys tai yhteisymmärrys on tärkeää.

Hoitajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus on voimavara, josta Kähmin mielestä tulisi puhua enemmän työpaikoilla ja lähihoitajien koulutuksessa.

– Siitä, että esitetään kysymys, mutta ei jäädä kuulemaan vastausta, on tullut tapa käsitellä vanhuksia. Edellyttää tiettyä koulutusta tai työnohjausta, että opitaan ymmärtämään millainen voimavara kuunteleminen on hoitotyössä.

Muistelemine voi herättää hoitajassa kaikuja hänen omasta elämästään ja kipeistä kokemuksistaan. Koska ammatti-identiteetti liittyy omaan persoonaan, ihmissuhde-työssä on oltava sinut itsensä kanssa. ■

Suomessa ei ole kirjallisuusterapeutin tutkintoon tähtäävää koulutusohjelmaa. Ohjaajan pätevyyden voi hankkia Helsingin yliopiston Palmenia-täydennyskoulutuksessa ja Jyväskylän yliopiston Eino Roiha -instituutissa.

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys perustettiin vuonna 1981. Alalla suositaan nimikettä kirjallisuusterapiaohjaaja. Laillista estettä kirjallisuusterapeutti-nimilleen käytölle ei ole. Kirjallisuusterapiasta ei myönnetä Kela-korvausta.

LUONTO, HYVINVOINTIKESKUS YMPÄRILLÄMME

Maistuisiko nokkostapas tai voimasMOOTHIE? Miltä kuulostaisi kolotuskääre tai keväinen koivukylpy? Haluaisitko tietää, kuinka sydän suojataan tai ummetus katoaa? Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, että orvokki irrottaa limaa? Oletko tavannut kontion tai metsänkeijun, tuntenut turvesuon tuoksun, nähnyt marjaisan mättään ja kuunnellut keväisen puron solinaa? Rauhoittunut kiireen ääreen? Ympärillämme leviää hyvinvointikeskus, jonka arvoa emme taida ymmärtää aina aivan oikein. Seuraavan kerran kun menet metsään, pysähdypä kuuntelemaan, mitä se sinulle kuiskaillee.



METSÄN PERINTÖ

ANNI KYTÖMÄKI: KULTARINTA, GUMMERUS KUSTANNUS OY 2014

Finlandia-palkittu Kultarinta on syvälle metsään ja sen rauhaan sukeltava järkälemäinen teos. Kirjassa kerrotaan myös kasveista ja linnuista ja esitellään kontioiden vahvuus useasta näkökulmasta. Hitaasti ja seikkaperäisesti kerrottu kirja kou-

kuttaa lukijansa lempeästi. Olisi lähes rikos kertoa juonipaljastuksia, teos on paras lukea ja kokea itse.

Metsän tarina alkaa tuoksusta ja rauhan kaipuusta osittain takautuvana kerrontana. Kuukkelit on pian lukijalle moninkertainen tuttu, roolissa jos toisessa. ”Mökin lähellä kohtaan jälleen kerran kuukkelit. Tiedän suunnan jossa niiden pesä on, naaras varmaan munii pian. En kuitenkaan ole löytänyt pesää, en tosin ole kunnolla etsinytkään.”

200 sivun jälkeen lukija huomaa olevansa jälleen alussa, mutta entistä tietoisempuna syistä ja seurauksista. Metsän osuus kirjassa on niin vahva ja mystinen, että lukija voi miltei aistia ihollaan sulaneen lumen, kuuraiset ripset. Päähenkilöiden harppoessa pitkissä saappaissaan metsän syvyyksissä voi lukija melkein kuulla suohon uppoavan askelen mäiskeen ja haistaa suopursujen tuoksun. Kirjan luontotietämys saa uteliaaksi, lapsuuden retket muistuvat mieleen, ja lukija suorastaan ahnehtii messevä kerrontaa itseensä. Teoksen luetuun on luontoon lähteminen suorastaan välttämätön ja ainoa oikea teko.

Kirjan kerronta on monivivahteista ja etenee useassa kerroksessa. Kolmen sukupolven tarina ei unohda rakkautta eikä seikkailua. Metsän tarjoama tuki on kovaa kokeneille päähenkilöille omassa yksityisyydessään mielenterveyden eheyttävä lähde. ”Viima kiskoo kasvoille jääkipinöitä. Kuperran kämmenet silmille. Lidia tulee väijäämättä, piirtää äärensä verkkokalvoille ja istuu rujan kirjoituspöytänsä ääreen. Kuumeiset ajatukset hyppäävät kirjoituskoneen painikkeilta paperille...”

Metsän voima kulkee isältä pojalle, ja pojalta tyttärelle perintönä, jolle ei arvoa voi mitata rahassa. 1900-luvun alkuun sijoittuvan tarinan juoni sivuaa Suomen sisällissotaa punaisten ja valkoisten välillä, kapinahenki ei kuitenkaan ole kirjan pääteema. Luonnonsuojelu ja tarve säilyttää metsä koskemattomana, aitona ja alkuperäisenä korostuu vahvasti. Metsä on kuin hellä ja voimakas rakastaja, jonka syliin on turvallista palata yhä uudestaan. ■

LUONNON OMAT EVÄÄT

MAARIT CEDERBERG: AARTEITA SUOMEN LUONNOSTA – HYÖTYKASVEJA APILASTA VUOHENPUTKEEN, VIESTILEHDET OY 2015



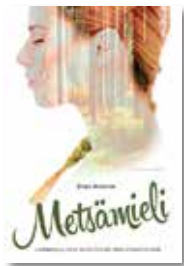
Haapa, leppä, juolukka, hilla ja apila ovat tuttuja nimiä luonnosta. Maitohorsmaa, sauniota ja kihokkia tapaa soilta ja villinä peltojen pientareilta. Näitä kasveja ja puita yhdistää luonnosta saatava terveys ja hyvinvointi.

Aarteita Suomen luonnosta -kirjan lukeminen avartaa lukijan näkemystä van-

han kansan perinteikkäistä yrteistä. Kirja on herkullinen löytöretki makujen maailmaan luonnon omien voimauttavien kasvien vanavedessä. Suomen luonto tuntuu tiheästä aarteista, kun vain osaa etsiä oikeasta kohdasta. Eivät pelkästään lääkeyrtit ja tee virkistä, vaan monella kasvilla, puiden osilla ja jäkälillä on monisyinen käyttötarkoitus. Luonnon omissa antimissa on paljon terveyteen vaikuttavia ainesosia ja vitamiineja, jotka vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vaaratonta kasvien käsittelyä ei kuitenkaan täysin ole. Ohjeita tarkasti noudattamalla ja jokamiehenoikeudet tuntemalla kirja kuitenkin kannustaa kokeilemaan. Tämä on oiva käsikirja kirjahyllyyn siltä varalta, että innostuu luonnonmukaisesta itsehoidosta. ■

MIELENHALLINTAA LUONNON KEINON

SIRPA ARVONEN: METSÄMIELI – LUONNOLLINEN MENETelmä MIELENTAIVOIHIN, METSÄKUSTANNUS OY 2014



Metsämieli-menetelmän ensimmäinen askel toteutuu luontoa katsellessa, metsässä seisoessa tai istuessa – siinä hetkessä, kun tunnistat hyvän mielen ja luonnon rentouttavat vaikutukset. Metsämieli avaa lukijalle kiitoradan omaan mielenmaisemaan ja sen hallintaan. Teos opastaa jopa oikeanlaisiin varusteisiin, kun

harjoituksia tehdään ulkoilmassa luonnon keskellä. Jokaiselle vuodenaikalle esitellään sopivat kävelyvarusteet ja kävelyille varattu aika.

Myönteinen kirja, jossa sanoma on selkeä: anna metsän virrata mieleesi ja aistiesi avautua. Tunne luonto tässä ja nyt, lähellä. Kosketa puun kaarna, tunnista vuodenaikojen värit ja hengitä syvään. Luonto lääkitsee, jos kuuntelee sekä kehoa että mieltä.

Kirjassa on harjoituksia, joita voi tehdä yksinään tai parin kanssa. Teoksessa myös kerrotaan tunnetaidoista sekä ihmisen voimavaroista. Kirja haastaa lukijan kohtaamaan oman mielenmaisemansa seuraavalla metsäpolulla. ■

YMMÄRRÄ LUONNON TARKOITUS

TOIMITTAJAT LIISA TYRVÄINEN, MIKKO KURTILA, TUIJA SIEVÄNEN, SEIJA TUULENTIE: HYVINVOINTIA METSÄSTÄ, SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN SEURA 2014



Hyvinvointia metsästä on rautaisanos vihreää kultaa. Metsäntutkimuslaitos esittelee ensimmäisessä osassa luonnossa virkistytymisen tavat ja hyvinvointiä hyödyntä. Toisessa osassa kirja käy läpi paikat, maisemat ja ympäristöt. Kolmannessa osassa setvitään luontomatkoja ja virkistyskäytön taloutta. Neljäs osa keskittyy hyvinvointiin.

Monipuolinen kattaus varsin järjestyksessä spekulatiivista siitä, miten hyödyntää luontoa oikein ja miellyttävä kaikkia osapuolia. Harmi vain, että samaa kakkua ei voi sekä säästää että syödä yhtä aikaa. Lukijan on vuoroin kylmä, vuoroin kuuma. Kirjan mukaan metsä ja sen hallinta on osaavissa käsissä. Valintoja on tehtävä ja talous otettava huomioon. Silti lukija toisinaan raijostuu sille tosiasialle, että luontoa tu-

houtuu väistämättä, kun siihen kosketaan, oli kosketus sitten kuinka hellävarainen tahansa. Hieman raskassuutuinen teos lukea informaatiotulvan vuoksi, mutta yleissivistystä avartava lukukokemus. ■

LUONNON VOI TUODA LÄHELLE

TUOMO SALOVUORI: LUONTO KUNTOUTUMISEN TUkena, MEDIAPINTA 2014



Luonto kuntoutumisen tukena selventää aluksi Green Care -hoitosuuntauksen syntyhistoriaa ja opastaa tilastotietoa apuna käyttäen, kuinka luontoa on voitu todentaa kuntoutuksen apuna niin Suomessa kuin Euroopassakin.

Green Care saattaa olla nimenä vieras, mutta se tarkoittaa käytännössä sitä, että luontoelementtejä käytetään kuntoutumisessa ja hyvinvoinnin tukena. Esimerkiksi maatalo- ja luontoympäristöä hyödyntäen ja kuntoutuksen voimavarat huomioiden.

Luontoon eivät liity pelkästään

metsät, kasvit ja puutarhat, vaan myös eläinten hoito. Koirien ja hevosten kanssa työskentely on erilaisten kädentöiden lisäksi ensiarvoisen tärkeä elementti ja osa terapeutista kuntoutusta. Kirja opastaa selkein sanoin myös liikuntarajoitteisille sekä allergikoille sopivia tapoja työskennellä esimerkiksi puutarhatöiden parissa.

Helppolukuinen teos värikkäine kuvineen saa uteliaaksi ja tiedonjanoiseksi myös siitä, miksi entisajan parantolatyylisiä ja toimivia hoivakoteja on niin vähän. Lukijalle pohdintaa saattaa aiheuttaa se, onko vain varakkailla hoivalaitoksilla mahdollisuus saada taloudellista tukea ja resursseja luonnonmukaiseen kuntoutukseen. Teos kuitenkin esittelee myös pienimuotoisia ja lähes kuluttomia mahdollisuuksia toteuttaa Green Care -toimintatapa.

Ympäristössä voi viihtyä ja retkeillä, jos tahtoa osallistuvaan toimintaan ei muuten ole. Istutusten merkitys oleskelutiloissa ja terasseilla on siis ensiarvoisen tärkeää mielenterveydelle. Aistit herkistyvät viherympäristölle. Pehmeä lumoutuminen rauhoittaa levottoman mielen. Hoivan ja alan oppilaitosten käsikirjaksi teos sopii erittäin hyvin. ■

TÄTÄ ON
TOIVOTTU

Ohjaaja Elisa Ranta kehottaa käyttämään mielikuvitusta, kun ryhtyy miettimään vuodepotilaan viriketoimintaa. Vanhan tutun asian lisäksi aina voi löytyä jotain uutta. Äänikirjat kuuluvat Rannan työn peruskalustoon, kuvan materiaalipino sopii esimerkiksi nuorille leikkauksesta toipuville potilaille.



MISTÄ VIRIKETTÄ VUODEPOTILAALLE?

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Pitkäaikaisen vuodepotilaan elämään pitää kuulua muutakin kuin syömistä, juomista ja hygieniasta huolehtimista. Jo pienellä virike-toiminnalla päiviin saadaan lisää sisältöä.

Pysyvästi poissaolevan tai alhaisella tajunnan tasol-la olevan vuodepotilaan viriketoiminta on haastavaa, mutta parhaimmillaan palkitsevaa. Jos elämää ei ole kauan jäljellä, kaikki annettu tuki ja turva on arvokasta.

Helsingissä Suursuon sairaalassa viriketoiminnan ohjaajana toimiva Elisa Ranta sanoo turvautuvansa näissä tilanteissa kolmeen perinteiseen seikkaan: musiikkiin, vierellä oloon ja kosketukseen.

– Voin laittaa henkilön mielimusiikkia soimaan, olla vain siinä ja pitää kädestä. Joku saattaa vielä reagoida tähän maailmaan, ja kyynel valuu silmästä. Tuollaisesta huomaa, että jokin viestiä vielä menee perille.

Ranta muistaa tapauksen, jossa osastolla oli puhumaton dementiaipotilas vuodehoidossa. Paikalle tuotiin kissa, joka nostettiin potilaan sänkyyn.

– Hänä sanoi kaikkien yllätykseksi kis kis. Kyllä siinä hämmästyks oli suuri. Palkitseva hetki.

Aivan elämän loppuvaiheessa Ranta keskittyy vierellä oloon. Jutteleminen on tässäkin vaiheessa työväline, vaikka puheen perillemenosta ei saa varmuutta.

– Tällaisissa tilanteissa olen joskus kysynyt, että voinko tulla huomenna uudestaan ja saanut vastauksen, että tule vaan, vaikka mitään läsnäolon merkkejä ei ole tullut aiemmin.

Valitse näistä

Verkossa ja kirjallisuudessa löytyy runsaasti ohjeita virike-toiminnasta, mutta pääosin ne on suunnattu toimeliaille asukaille tai potilaille. Kaikenlainen hyväksi koettu tekeminen auttaa kohentamaan vuodepotilaan vireystilaa ja kuntoa.

- lähellä olo
- rauhallinen juttelu
- ihon ja hiusten silittäminen
- kädestä pitäminen
- laulaminen
- radio
- televisio
- musiikki
- lukeminen
- tutut esineet
- valokuvat
- kukat ja kasvit
- kauneudenhoito
- keskustelu
- lemmikkieläimet
- kevyt hieronta
- päiväsalin vieminen
- ulosvieminen
- venyttely
- jumppa
- pelit

LISÄTIETOA YLEISESTÄ
VIRIKETOIMINNASTA: WWW.VAHVIKE.FI

TAUSTA SELVILLE

Ranta kehottaa hoitajia yksilölliseen viriketoimintaan. Myös silloin, kun asiakkaaseen ei saa puhekontaktia.

– Potilaan tausta kannattaa selvittää. Harrastuksen ja mielenkiinnon kohteet voi kysyä omaisilta, jos potilas ei näitä voi kertoa. Heiltä saa historiaa, jota kautta hoidosta ja virikkeistä voi tehdä henkilökohtaista.

Kun potilas näyttää olevan hereillä ja häneen saa katsekontaktin, Rannan keinovalikoimat laajenevat, mutta juttelu, kosketus ja musiikin soittaminen ovat yhä hänen perusvälineitään.

Jos vuodepotilas kykenee kommunikoidaan ja esittämään toiveita, virikkeiden anto monipuolistuu. Hoitaja voi asettaa oikean tv- tai radiokanavan esille, toivelevyn soimaan tai halu-

tun äänikirjan kuuluviin.

– Kun potilas pääsee esimerkiksi kirjan maailmaan, omat vaivat ja kivut monesti unohtuvat.

Lehtien lukeminen, taidekirjojen plaraaminen ja perhealbumien selaaminen ovat perusvirikettä ja aktivoivat keskusteluun. Sängyssä voi pelata lautajaa korttipelejäkin. Käsien- ja hiustenhoito sopii kaikille vuoteessa oleville.

Hierontaan, jumppaan ja venyttelyyn Ranta ei kehota.

– Periaatteessa ne kuuluvat fysioterapeutille. Tämäkin on potilaskohtaista, voihan sitä vähän hieroa hartioita, jos kyseessä ei esimerkiksi ole syöpäpotilas.

Vuoteen voi siirtää päiväsalin tai viedä ulos. Jotkut vuodepotilaat voi nostaa pyörätuoliin näitä siirtoja varten, mutta asia kannattaa varmistaa tapauskohtaisesti.

Nykysuuntauksen mukaan vuodehoidosta pyritään pääsemään eroon aina, kun siihen on mahdollista. Hoito-henkilökunta voi joukolla pohtia, milloin siirto esimerkiksi pyörätuoliin voidaan tehdä, jolloin viriketoiminnan mahdollisuudet monipuolistuvat.

KIIREESTÄ RAUHAAN

Ranta aloitti viriketoiminnan ohjaajana vuonna 2008. Sitä ennen hän toimi perushoitajana. Hän tietää, että aika- ja resurssipula usein estävät riittävän tai edes pikaisen viriketoiminnan järjestämisen. Hoitajalla ei kerta kaikkiaan ole aikaa.

– Aikoinaan harmitti, kun en perustyön ohessa kerennyt muuta kuin viedä potilaan päiväsalin odottamaan ruokailua. Nyt saan istua rauhassa potilaan vieressä. Aluksi sain tästäkin huonon omantunnon, kun toiset juoksivat vieressä tukka putkella ja minä vain istuin siinä rauhassa juttelemassa. Enää tuo ei harmita.

Kiireisiä hoitajia Ranta kehottaa ottamaan selvää vuodepotilaan kiinnostuksen kohteista. Kun nämä asiat ovat selvillä, viriketoimintaa voi järjestää nopeasti työn lomassakin. Esimerkiksi sen oikean musiikkikanan soimaan laittaminen ei vie liikaa työaikaa. ■

TÄSSÄ SARJASSA TEEMME JUTTUJA
LUKIJOIDEN TOIVEIDEN POHJALTA.
TOIVEET PERUSTUVAT LUKIJATUTKI-
MUKSESTA 2014 SAATUIHIN PALAUT-
TEISIIN, JOISTA OSA JULKAISTAAN
VIEREISISSÄ PUHEKUPLISSA.

Lehdessä käsitellään
paljon vanhusten parissa
tapahtuvaa työtä, mikä on
tosi tärkeää.

Saisiko vielä enem-
män tietoa muisti-
sairaiden hoidosta
ja keinoja haastavan
asiakkaan hoitoon.

Saisiko palvelutalojen
viriketoiminnasta
jutun?

Lisää juttuja siitä,
miten vanhustyötä voi
tehdä hyvällä tavalla,
ei laitosmaisesti.

Lehdessä voisi olla
enemmän käytännön
työhön liittyviä juttuja.

Juttuja siitä, miten
tämän älyttömän
kiireen keskellä saa
kaiken hoidettua!

Olen aina kiitellyt
lehteä, koska se
käsittelee hoitotyöhön
liittyviä asioita niin
paljon.

Enemmän juttua
vanhuksista ja
heidän elämästään.

Hoitajan on osattava laulaa

Päiväkoti Wilhelmiinassa lapset ovat syventyneet leikkeihin, mutta kaksi heistä ehti kertoa, millainen hyvä hoitaja olisi heidän mielestään. Milla Kivimäki täytti helmikuussa jo kuusi vuotta, joten hän on tämän ryhmän vanhimpia lapsia. Hilla Latvakoski on sitä vastoin nuorimpia, sillä hän on kolmevuotias.

Millaisista leikeistä tykkäätte?

Hilla: Kivoin leikki on vauvojen leikki. Minä olen tyttö.

Milla: Kivointa on leikkiä nukella. Ulkona tykkään vetää pieniä pulkassa.

Hilla: Ulkona leikin Aleksin ja Vilman kanssa semmoista yhtä tanssileikkiä.

Otan Matleenan mukaan sinne pihalle.

Onko Matleena hoitaja?

Hilla: Ei kun pieni.

Millainen on hyvä hoitaja?

Milla: Pia.

Hilla: Ei kukkaan. Minä olen hyvä hoitaja mun vauvoille isona.

Pitääkö hoitajan osata leikkiä?

Milla: Ei.

Pitääkö olla hyvähermoinen?

Milla: Ei.

Pitääkö hoitajan osata laulaa?

Milla: Kyllä.

Hilla: Mulla on äänivauva kotona ja loppuvauvat on mummolassa. Laitan ne kehtoon ja laulan niille pimeessä.

Mikä olisi hyvä kehtolaulu?

Milla: Menninkäinen.

Päivänsäde ja menninkäinen?

Milla: Niin

Hilla: Nyt mä meen.

WILHELMIINA ON YKSITYINEN PÄIVÄKOTI HAUKIPUTAALLA. SAMASSA PIHAPIIRISSÄ ON KAKSI PÄIVÄKOTIRAKENNUSTA, WILHELMIINA JA WILLERIINA. MOLEMMAT TALOT OVAT 35-PAIKKAISIA SISARUSPÄIVÄKOTEJA.

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Tietoa lapsen seksuaalikasvatuksesta

Väestöliitto on koonnut tietoa etsivien vanhempien ja ammattilaisten tueksi kattavan *Lapsi ja seksuaalisuus* -tietopankin verkkoon.



Verkkosivun tavoitteena on antaa tietoa pienten lasten ikätasoisesta seksuaalisuudesta ja siitä, miten aikuinen voi tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Vastaavaa tietopankkia ei Suomessa aiemmin ole ollut.

Myönteistä seksuaalikasvatusta tarvitaan esimerkiksi silloin, kun lapsi pohottaa, mitä erilaisia sukupuolielimiä on ja mistä vauvat tulevat. On selitettävä, että itsellä ja muilla on oikeus omaan rauhaan, vaikkapa vessassa käymiseen.

Asiantuntijat ovat koonneet sivuston pienten lasten seksuaaliterveyttä kartoittavien tutkimusten pohjalta. ■

WWW.VAESTOLIITTO.FI/
LAPSIJASEKSUAALISUUS



JOOA JOO...

”Tämä on paljon muuta-
kin kuin kädestä kiinni
pitämistä.”

SAIRAANHOITAJAOPIKELIJA
OSSI MARTIKAINEN

HELSINGIN SANOMAT 13.3.2015

Kotihemodialyysin määrä kasvaa

Kotona omatoimisesti tehtävän hemodialyysin osuus on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa.

Kaikkien dialyysissä olevien määrä on kasvanut 22 prosenttia samana aikana.

Vuoden 2013 lopussa dialyysihoidossa oli 1813 potilasta. Heistä kotona teki hemodialyysia kuusi prosenttia ja vatsakalvo- eli peritoneaaldialyysia 20 prosenttia.

Kotona tehtävä dialyysi on usein paras vaihtoehto sairastuneelle. Hoidon

voi tehdä itselle sopivana ajankohtana, jolloin se on helpompi sovittaa omaan ja läheisten aikatauluihin. Moni voi jatkaa työssäkäyntiä hoitojen ohella.

– Kotidialyysi on sairaaladialyysia edullisempi hoitomuoto yhteiskunnalle. Kotidialyysin vaatimat kodinmuutostyöt tulee järjestää yhteneväisin perustein koko maassa. Dialyysinesteiden kotiinkuljetuksesta ei saa aiheutua sairastuneelle ylimääräisiä kustannuksia, muistuttaa Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sari Högström. ■

Sokerinsyönnistä puolet pois!

Maaailman terveysjärjestö WHO esittää, että lasten ja aikuisten tulee vähentää selvästi päivittäistä sokerinkulutustaan. Väestön tulisi saada sokerista enintään 10 prosenttia energiasta.

Merkittävää lisähyötyä terveyden kannalta olisi saatavissa, jos sokerin kulutus vähennettäisiin enintään viiteen prosenttiin energian saannista.

Suomalaiset lapset saavat sokerista 13–14 prosenttia päivittäisestä energias-



taan. Aikuisilla sokerin osuus on noin 10 prosenttia kokonaisenergiansaannista.

Sokerin saannin puolittaminen ilman muita ruokavaliomuutoksia voisi lastenkennallisesti johtaa jopa neljän kilon painonlaskuun vuoden aikana. Kansanterveydelliset vaikutukset voisivat olla mittavat: ylipainoisilla henkilöillä tällaisen painonlaskun on osoitettu vähentävän jopa puolella riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. ■

Vertailu

HUHTIKUU

Vuoden 2013 lopussa
vanhainkotihoidossa
oli **11 920**
asiakasta.

Potilasmäärä väheni
12,3 prosenttia
edelliseen vuoteen
verrattuna.





1. Vastavalittu hallitus eli Erika Korhonen, Maarit Ala-Opas, Elina Maasalo-Tuoriniemi, Pirkko Salminen, Toini Koistinen, Jaana Halsas ja Maili Hernetkoski. Kuvasta puuttuu Teija Vänni. Edessä istumassa Johanna Niemi-Raittinen. **2.** Heidi Hyryn, Inkeri Pyhälahden ja Tiina

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit valitsivat

JOHANNA NIEMI-RAITTISEN PUHEENJOHTAJAKSI

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit kokoontuivat Tampereella ammatillisten opintopäivien merkeissä. Ensimmäisen päivän iltana järjestettiin myös vuosikokous. Yhdistys valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Johanna Niemi-Raittisen ja kutsui Anja Törmän kunniajäseneksi.

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit valitsi uudeksi puheenjohtajakseen lempäläläisen Johanna Niemi-Raittisen. Varapuheenjohtajaksi valittiin Maili Hernetkoski Oulusta ja sihteeriksi Elina Maasalo-Tuoriniemi Alajärveltä.

Pitkään puheenjohtajana ollut Toini Koistinen Oulusta jatkaa edelleen hallituksessa. Myös Jaana Halsas Kotkasta ja Teija Vänni Nokialta valittiin hallitukseen. Varajäseniksi valittiin Erika Korhonen Oulusta ja Pirkko Salminen Turusta.

Uusilla jäsenillä vahvistettu hallitus tarttuu innolla toi-

meen. Asialistalla on muun muassa pohjoismainen kongressi.

UUSI PUHEENJOHTAJA

Lähihoitaja Johanna Niemi-Raittinen aloitti yhdistyksen hallituksessa kaksi vuotta sitten. Nyt vuosikokous valitsi hänet puheenjohtajaksi. Hän työskentelee Lempäälän pääterveysasemalla terveyskeskuksen infossa.

– Samassa talossa on myös terveyskeskussairaala, vanhainkoti, neuvola ja sosiaalitoimisto, joten opastan tarvittaessa asiakkaita löytämään sinne minne ovatkaan menossa. Ennen uutta Akseli-järjestelmää, jolla asiakkaat voivat ilmoittautua itse, asiakaskontakteja oli päivittäin varmasti yli sata.

Hän opastaa asiakkaita järjestelmän käytössä, varaa lääke- rinaikoja ja vastaanottaa reseptiusintoja. Tehtäviin kuuluu



Mäkelän porinaryhmä keskusteli vastaanottotyön etiikasta. **3.** On aivan ihanaa, kun on saatu uusia ihmisiä mukaan hallitustyöhön, kunniajäsen Anja Törmä toteaa. **4.** Johanna Niemi-Raittinen valittiin yhdistyksen hallituksen jäseneksi kaksi vuotta sitten ja nyt puheenjohtajaksi.

myös huolehtia lääkäreiden posteista, laskutuksesta ja monista muista vastaanoton paperitöistä.

Niemi-Raittinen suoritti asiakaspalvelu- ja tietohallinnan koulutusohjelman vuonna 2011, mutta lähihoitajaksi lasten ja nuorten koulutusohjelmasta hän valmistui jo vuonna 2000.

– Päivähoito ei enää antanut minulle sitä, mitä työltä hain. Lapsiryhmät olivat suuria ja työ tuntui tehdastyöltä. Vastaanottotyössä viihdyn oikein hyvin.

Puheenjohtajana hän näkee tärkeänä sen, että yhdistyksen järjestämien ammatillisten opintopäivien ohjelma on tulevaisuudessakin niin mielenkiintoinen, että osanottajia riittää. Ensi vuonna opintopäiviä ei kuitenkaan järjestetä. Silloin on suomalaisten vuoro järjestää pohjoismaainen kongressi Terveystieteiden Sihteerien kanssa huhtikuussa Helsingissä.

– Ilmoitamme kongressista lähempänä nettisivuillamme ja SuPer-lehdessä.

ANJA TÖRMÄSTÄ KUNNIAJÄSEN

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit nimesi pitkäaikaisen toimijansa Anja Törmän yhdistyksen kunniajäseneksi. Törmä haluttiin palkita hänen ansiokkaasta työstään yhdistyksen hyväksi.

– Olen ihan liikuttunut tästä, en osannut edes arvata. Arvostan tätä todella paljon. Yhdistystyössä mukana ololla on ollut suuri sisältö elämääni. Vaikka hallituksen kokoukset ovat olleet viikonloppuisin, en ole koskaan miettinyt, että vapaapäivät ovat menneet kokouksessa. Tämä työ on kuitenkin antanut valtavasti.

Viime syksynä nimensä Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:ksi muuttanut Suomen Vastaanotto-osastoavustajayhdistys perustettiin vuonna 1968. Törmä osallistui sen toimintaan jonkin verran jo 1970-luvulla, mutta aktiivisemmin ja yhtäjaksoisesti vuodesta 1986, jolloin hänet valittiin

hallitukseen. Yhdistys liittyi silloisen Apuhoitajaliiton jäseneksi vuonna 1976, joten superilaisenakin, muun muassa liiton hallituksessa, hän on tehnyt pitkän uran yhdistyksen jäsenen hyväksi.

– Vastaanottotyö on ollut aina minulle unelmatyötä. Siinä on minulla ollut aina sata lasissa. Oli aika luonnollista, että halusin lähteä näihin kuvioihin mukaan. Suuri vaikutus oli myös Tuulikki Lehmusvuorella, joka nimettiin yhdistyksen kunniajäseneksi joitakin vuosia sitten. Meitä onkin nyt kaksi.

Yhdistyksen haasteina hän näkee ammattiryhmän säilyttämisen, asiakaspalvelun ja tietohallinnan koulutusohjelman opiskelumahdollisuuksien lisäämisen sekä koulutuksen sisällön tason seuraamisen.

– Työelämärintamalla haasteena on se, että toimet saadaan säilytettyä. Olen ehdottomasti sitä mieltä, että vastaanottotyö on moniammatillista tiimityötä ja lähihoitaja on ihan yhtäläillä tärkeä kuin sairaanhoitaja. Suurin toiveeni on, että jäsenet saisivat käyttää osaamistaan laaja-alaisesti ja tehdä monipuolista työtä ja että he pääsisivät säännöllisesti täydennyskoulutukseen. Tämä on vahvasti yhteydessä myös työhyvinvointiin.

LUENNOILTA UUSIA TYÖKALUJA

Tänä vuonna yhdistyksen ammatillisille opintopäiville Tampereelle osallistui 120 vastaanottohoitajaa ja osastonsihteeria.

Luentojen aiheet oli valittu edellisen vuoden palautteiden pohjalta. Osanottajat saivat viimeisintä tietoa myös sotesta ja vastaanottotyöryhmän kuulumisista.

Luennoilla kuultiin hukkatyöstä ja kielenhuollosta sekä muistisairausten tunnistamisesta ja aivoinfarktin ehkäisystä. Tampereen kaupungin tietosuojavaikuttaja Ari Andreasson nosti esiin tärkeitä asioita sosiaali- ja terveyspalveluiden tietosuojaista. Psykoterapeutti Raul Soisalo käsitteli ymmärtävää kohtaamista asiakaspalvelussa. ■

Äiti, isä ja tytär sanovat:

SUPER ON OIKEA LIITTO MEILLE

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Tamperelaisella SuPer-perheellä on monipuolista kokemusta sekä tuoreinta tietoa ja näkemystä hoitotyön eri alueilta. Niitä löytyy niin lääkintävahtimestarin, perushoitajan kuin lähihoitaja-opiskelijan vinkkelistä. Yhteistä on myös SuPerin jäsenyys.

Lähihoitajaopiskelija Niina Kivenmäki on opintojensa loppusuoralla, sillä hän on juuri aloittanut opiskelun kuntoutuksen osaamisohjelmassa. Hän tutustui vanhustyöhön jo peruskoulun työelämään tutustumisjaksolla Peurankallion palvelukeskuksessa. Hän sai sieltä myös kesätöitä jo heti seuraavalle kesälle.

– Siivoilin ja autoin asukkaita ottamaan ruokaa lautaselle ja tein kaikenlaista muutakin, mitä tarvittiin. Tykkään vanhuksista tosi paljon. Toisena kesänä työskentelin ulkoiluttajana Kaupin sairaalassa ja viime kesänä tein siellä lähihoitajan sijaisuutta. Työskentelen siellä nytkin opiskelun ohella.

Hänellä on selvät tulevaisuudensuunnitelmat. Jatko-opiskelu fysioterapeutiksi kiinnostaa. Ihmisten kuntouttaminen ja kuntoutus työnä tuntuvat hänestä mielekkäältä tulevaisuuden alalta, koska hän on itsekin erittäin liikunnallinen.

Olisiko vanhempien uramalli vaikuttanut Niinan ammatinvalintaan?

– Olen kysellyt vanhemmiltani, millaisia kokemuksia heillä on. Lähdin kuitenkin opiskelemaan lähihoitajaksi, koska se on tärkeä ammatti ja työ, jossa voi auttaa ihmisiä. Yhtä tärkeitä ne vanhukset ovat kuin muutkin ihmiset, hän kiteyttää.

AMBULANSSISSA UNELMIEN TYÖ

Lääkintävahtimestari Olli-Pekka Kivenmäki jätti levyseppähitsaajan työt konepajassa muille sen jälkeen, kun

hän oli saanut tuntumaa hoitotyöhön, ensin armeijassa lääkintämiehenä ja sen jälkeen röntgenissä potilaskuljettajana.

– Opin röntgenissä tuntemaan lääkintämestarit ammattiryhmänä, joka työskenteli ensiavussa, leikkurissa ja röntgenissä. Lisäksi siinä oli tämä sairaankuljetuspuoli. Hain opiskelemaan ja valmistuin lääkintävahtimestari-sairankuljettajaksi vuonna 1987. Levyseppätyöt jäivät siihen.

Olli-Pekka myöntää, ettei hän osannut ajatella itseään hoitajana, mutta sairaankuljettajana kyllä.

– Olin töissä yksityisessä sairaankul-

jetusfirmassa, joka hoiti niin kiireettömät kuin kiireelliset kuljetukset. Muutaman vuoden se oli täyttä unelmaa, mutta arki tuli lähinnä äärettömän pitkien päivystysjaksojen myötä. Oltiin töissä vuorokausitolkulla varallaolokorvauksilla.

Kun Kankaanpään kuntoutuskeskus haki lääkintävahtimestareita yövuoroihin, hän haki paikkaa ja pääsi uusiin töihin. Viikko töitä ja viikko vapaalla antoi mahdollisuuden jatkaa keikkatöissä edellisessä työpaikassa.

– Silloin seitsemän päivän univaje tuli päivässä kurottua. Nuorena jaksaa.

Liitto tarjosi apua

Ritva lähti aktiivisesti mukaan ammattiosaston toimintaan jo Kankaanpäässä. Nykyisin hän toimii myös työpaikan yhdysjäsenenä Fimlabissa.

Olli-Pekka erehtyi nuorena liittymään väärään liittoon, josta hän koulutasoisena ei kokenut saavansa apua.

– Kun työpaikalla tuli eteen asioita, joihin tarvitsin liiton kannanottoa, sain kokea, ettei minun asiani voinut vähempää kiinnostaa. Tuntui, että kouluasteen suorittanut heidän aluetoimistossaan oli myrkyä. Tein ratkaisuni, erosin, enkä sitten liittynyt mihinkään, kunnes Ritva puuttui peliin.

Hän jatkaa, että on järkevää kuulua liittoon ja SuPer tuli hänelle ensiksi mieleen, kun Ritva kovisteli järjestäytymättömyydestä. Kun he muuttivat Tampereelle, he liittyivät molemmat Tays:n ammattiosastoon.

– Ja kun tarvitsin apua yhteispäivystyksen aikaan, sain sitä heti.

Tietenkin myös Niina on superilainen. Hän liittyi opiskelijajäseneksi heti opintojen alussa. Hän ei ole opintojen, harrastusten ja työnteon pyörittämisessä lähtenyt vielä mukaan mihinkään ammattiosastojen tarjoamaan nuorisotoimintaan, mutta osallistuu sitten, kun ehtii.

Ritva kertoo, että postinkantaja ihmetteli, kun samaan osoitteeseen tuli kolme SuPer-lehteä eri nimillä ja jatkaa:

– Kyllä SuPer on oikea liitto meille.

KIVENMÄKI JA KIVIMÄKI KOHTAAVAT

Ritva Kivimäki lähti hoitoalalle 16-vuotiaana Kankaanpään terveyskeskukseen harjoittelijaksi. Apuhoitajaksi hän valmistui vuonna 1980, ja sen jälkeen töitä on riittänyt.

– En minä edes muista, mitä kaikkea olen tehnyt! Ambulanssityökin on tuttua. Tein sivukeikkaa sairaankuljetuksessa, kun olin kolmivuorotyössä Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. Mutta se oli sitten myöhemmin.

Kun Ritva valmistui apuhoitajaksi, hän oli Kankaanpään terveyskeskuksen vuodeosastolla, kotisairaanhoidossa sekä varahenkilöstössä. Jonkin aikaa hän työskenteli myös Lohikon vanhainkodissa ennen kuin siirtyi laboratorioon näytteenottoon terveyskeskukseen.

Ritvan ja Olli-Pekan kohtaaminen tapahtui koeputkilähetysten myötä. Olli-Pekka arvelee, että he olisivat saattaneet tavata kylilläkin, koska Kankaanpää oli pieni paikka, mutta työ heidät tutustutti toisiinsa, hänen muistaakseen vuonna 1989.

– Siihen aikaan Lohikon vanhainko-

distä kuljetettiin asukkaita terveyskeskukseen kontrollikäynneille ja samalla kyydillä tulivat asukkaiden laboratorionäytteet. Ritva oli usein niitä vastaanottamassa.

Ritva jatkaa, että alkuun kumpikaan ei edes kiinnittänyt huomiota nimien samankaltaisuuteen. Hauskaahan se on, vaikka nimet ovat aiheuttaneet jonkun verran hämminkiä muun muassa hotellin sisäänkirjoituksessa ja laivoilla.

TÄTÄ PÄIVÄÄ TAMPEREELLA

Perheeseen kuuluu myös kaksi aikuista poikaa. He jatkoivat elämäänsä Kankaanpäässä, kun Ritva, Olli-Pekka ja alle kouluikäinen Niina lähtivät tutkimaan Tampereen mahdollisuuksia.

– Otimme vuoden toimivapaata, tykästyimme kaupunkiin ja löysimme molemmat töitä. Muutimme Tampereelle 2001, Ritva kertoo.

Hän haki töitä omien sanojensa mukaan vähän joka paikasta, joten hän ei ihmetellyt, kun häneen otettiin yhteyttä silloisesta Laboratoriokeskuksesta ja tarjottiin töitä näytteenottajana. Kos-

ka työtä ei ollut viikonloppuisin, hän teki keikkoja Kaupin ja Hatanpään sairaaloihin.

Olli-Pekka löysi mieleistään työtä Hatanpään päivystysasemalta, joka oli hänelle tuttu paikka niin harjoittelujaksoilta kuin ambulanssityön ajoilta.

– Mainio vilkas päivystyspiste. Paikka, jossa ajattelin työskennellä eläkeikään asti. Kunnes vuonna 2008 tuli yhteispäivystys ja siirryimme Taysin Ensiapu Acutaan. Sen jälkeen vaihdoin nykyiseen työhöni Hatanpään sairaalan ortopedian klinikalle. Lääkintävahtimestarina kipsaan, ja työ on päivätyötä.

Ritvan työpaikka laboratoriokeskus on muuttunut Fimlab Laboratorio Oy:ksi, joka tarjoaa terveydenhuollon laboratoriopalveluja Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä. Hän on taas valmis uusiin haasteisiin ja on perehtynyt kotinäytteenottoon.

– Kotinäytteenotto on tuttua työtä, mutta autolla suunnistaminen Tampereen laajoilla alueilla on haastavaa. On taas uutta kuitenkin. Työkin on sillä lailla erilaista, että toisen ihmisen kottiin ei mennä kädet heiluen. ■

Koko perheen lemmikki on kuusivuotias norfolkinterrieri Topi. Sekin sopisi hoitoalalle. Se voisi olla mainio terapiakoira hyvän luonteensa ja ihmisystävällisyytensä ansiosta.



Oili Haavisto laskeutuu köydellä Pyynikin näkötorresta alas Tampereen seudun SuPer-Nuorten tapahtumassa. Kaiteen yli nojaaminen on vaikein vaihe.



Ida Numminen ja jossakin kaukana alhaalla keväinen Manse.



Tampereen Pyynikillä on yksi Suomen tunnetuimmista näkötorneista.



Laskeutuminen on turvallista, kun välineet ovat kunnossa.

HURJAPÄÄT PYYNIKILLÄ

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Kädet tärisivät, polvet vapisevat ja tuuli tuivertaa tukassa. Pyynikinharjun kuusenlatvat huojuvat ympärillä, kun urheat hoitajat laskeutuvat köyteen nojaten näkötornin kivistä seinämää alas.

Tampereen seudun SuPer-Nuoret järjestivät aurinkoisena maaliskuun lauantaina jäsenilleen tempauksen, joka ei heti unohdu. Tornista tuli alas kymmenen rohkeaa superilaista. Tempaus oli yksi SuPer-Nuorten teemaviikon tapahtumista.

– Hurjin tunne on heti alussa, kun nojaa taaksepäin näkötornin kaiteelta ja odottaa ohjaajan lupaa saada lähteä laskeutumaan, sanoo Maija Mäkisalo, yksi tapahtuman järjestäjistä.

Extreme-urheilu herätti nuorissa superilaisissa kiinnostusta. Köysilaskeutumisessa Mäkisalo on ensikertalainen, mutta hän on harrastanut ammattiyhdistystoiminnan nimissä hurjapäisiä tempauksia aiemminkin.

– SuPerRaksaPäivillä hyppäsin benjihypyn! Mutta kyl-

lä täällä Pyynikillä jännitti. Olin toiseksi viimeinen, ja vuoroa odottaessani mietin, että miksi me tällaista mentiin järjestämään.

Pyynikin näkötorni on 26 metriä korkea, mutta koska se sijaitsee harjun laella, paikka vaikuttaa paljon korkeammalta. Näsinneula tuntuu olevan siellä jossakin kaukana alhaalla. Ympäriälle avautuvat mahtavat maisemat kaupunkiin, Näsijärvelle ja Pyhäjärvelle.

Laskeutuminen tornista kestää muutaman minuutin. Yksi suoraan töistä saapunut osallistuja toteaa, että vaikka duunissa oli vähän rakas päivä, niin tässä touhussa se kyllä unohtuu.

Maassa jokaisella on voittajafilis. Minä tein sen!

– Itsensä voittamisesta, siitähän tässä on jokaisella kysymys, sanoo Mäkisalo. ■



Urheat superilaiset valmiina lähtöön.



Eero Suvela opastaa oikeaan tekniikkaan.

Itsemääräämisoikeuslaki viivästyy ainakin loppuvuoteen

TEKSTI SILJA KIEHELÄ

Suomen lainsäädännöstä puuttuu nykyisellään kattava ja yhtenäinen laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan itsemääräämisoikeudesta. Koska säännökset ovat hajallaan eri laeissa, myös käytännöt toimintayksiköissä vaihtelevat. Lakia sosiaali- huollon asiakkaiden ja potilaiden itsemääräämisoikeudesta ollaankin uudistamassa. Uuden lain tarkoituksena on sallitun ja kielletyn toiminnan rajojen täsmentäminen.

Useat itsemääräämisoikeuteen liittyvät kysymykset ovat monitahoisia eikä niihin ole yksiselitteisiä vastauksia. Perustuslakivaliokunta onkin palauttanut lakiehdotuksen sosiaali- ja terveysministeriöön uudelleen valmisteltavaksi arvioituaan perusoikeuksiin liittyvät ongelmat. Ehdotuksen voimaantulo näyttäisi viivästyvän ainakin loppuvuoteen.

Lain keskeistä sisältöä ovat seuraavat kokonaisuudet:

Sosiaalihuollon asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeuden vahvistaminen. Asiakkaat ja potilaat eivät aina ole tietoisia siitä, että heihin kohdistetut rajoitustoimet ovat perusoikeuksiin puuttuvia toimenpiteitä. Lakiehdotuksessa asiakkaan ja potilaan oikeudet vahvistuvat omasta asemasta ja oikeuksista, itsemääräämisoikeuden rajoittamisen edellytyksistä ja käytettävissä olevista oikeusturvakeinoista. Rajoitustoimenpiteiden käyttö on kirjattava tarkasti ja tilastot toimitettava aluehallintavirastoon.

Rajoitustoimenpiteiden käytön ennalta ehkäiseminen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Lakiehdotuksessa esitetään kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköille velvollisuutta laatia suunnitelma itsemääräämisoikeuden edistämiseksi ja tukemiseksi. Rajoitustoimenpiteiden käyttöä olisi mahdollisuus välttää esimerkiksi oikealla henkilöstövoimavarojen kohdentamisella ja kehittämällä vuorovaikutustaitoja sekä asiakkaan tai potilaan ohjausta.

Välttämättömän hoidon ja huolenpidon turvaaminen tilanteissa, joissa henkilö ei kykene tekemään sosiaali- tai terveydenhuoltoaan koskevia päätöksiä. Lakiehdotuksen mukaan asiakkaan tai potilaan itsemääräämiskyky on arvioitava luotettavasti, yleisesti hyväksyttävillä ja tilanteeseen sopivilla sosiaali- ja terveydenhuollon arviointimenetelmiä käyttäen ja

arviointi on tehtävä yhteistyössä asiakkaan ja hänen laillisen edustajansa tai lähiomaisensa kanssa. Ainoastaan silloin, kun asiakkaan itsemääräämiskyky on tilapäisesti alentunut esimerkiksi päihtymystilan vuoksi, voi henkilöstö tehdä kiireellisen päätöksen rajoitustoimenpiteen käytöstä.

Asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeuden tai muiden perusoikeuksien rajoittaminen vain niihin tilanteisiin, joissa se on välttämätöntä. Lakiehdotuksessa rajoitustoimenpiteellä tarkoitetaan ammatillisesti perusteltua ja laissa säädettyä toimenpidettä, jolla rajoitetaan sellaisen henkilön toimintaa, jonka itsemääräämiskyky on alentunut. Sairaus, vamma tai päihtymystila voivat vaikuttaa henkilön kykyyn tehdä päätöksiä. Ehdotuksen mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköissä voidaan rajoitustoimenpiteinä käyttää esimerkiksi kiinnipitämistä, asiakkaan henkilötarkastusta tai aineiden haltuunottoa. Muita kuin laissa erikseen säädettyjä rajoitustoimenpiteitä ei saa käyttää. Henkilöstön riittämättömyys ei myöskään ole hyväksyttävä peruste rajoitustoimenpiteiden käytölle.

Turvallisuuden edistäminen sosiaali- ja terveydenhuoltoaan annettaessa. Useimmiten rajoittamisella pyritään takaamaan asukkaan itsensä, muiden asukkaiden tai henkilökunnan turvallisuus ja turvaamaan palveluyksikön toiminnan sujuvuus. Silloin joudutaan miettimään, mitkä ovat ne keinot, joilla taataan sekä itsemääräämisoikeuden toteutuminen että kaikkien osapuolten oikeus henkilökohtaiseen suojaan ja turvallisuuteen. Säännösten puuttuessa on sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköissä jouduttu laatimaan omia ohjeistuksia potilaan tai sosiaalihuollon asiakkaan itsemääräämisoikeuden tai muiden perusoikeuksien rajoittamisesta. Tämä on ongelmallista paitsi asiakkaiden, myös hoitohenkilökunnan oikeusturvan kannalta, koska henkilökunta joutuu toimimaan käytännön tilanteissa epäselvin valtuuksin. ■

Tehtäväkohtainen palkka yksityisellä sosiaalipalvelualalla

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen palkkasopimus määrittää työntekijöiden palkan muodostumisen. Palkkaa maksetaan vähintään kunkin palkkaryhmän vähimmäispalkkaluokan mukaisesti.

Lähihoitajan työtehtävät sijoittuvat C-palkkaryhmään. Palkkaryhmän vähimmäispalkkaluokka ilman palveluslisää eli niin sanottua ikälisää on G17 eli 1851,31 euroa ja pääkaupunkiseudulla 1878,12 euroa. Vähimmäispalkkaluokkaa ei saa alittaa. C-palkkaryhmän palkkaluokat ovat G17-G20. Työehtosopimusosapuolet toteavat, ettei palkkausjärjestelmän tavoitteena ole se, että työntekijät aina lähtökohtaisesti sijoitetaisiin palkkaryhmän vähimmäispalkkaluokkaan ja vain poikkeuksellisesti sovellettaisiin ylempiä palkkaluokkia. Mikään ei estä maksamasta lähi- tai perushoitajalle jopa G20 ylittävää palkkaa.

Työnantaja- ja työntekijäliittojen yhteinen näkemys palkkaluokkien laajasta käytettävyydestä jää valitettavan usein vain toteamukseksi. Työehtosopimus tunnistaa palkkausryhmän perustyon. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus velvoittaa työnantajaa huomioidaan palkkausryhmän perustyötä selvästi vaativammat tehtävät korkeampana G-palkkaluokkana tai erillisenä euromääräisenä tehtäväkohtaisena lisänä.

Perustyöt ja vaativammat työt muodostavat työpaikan tehtäväkohtaiset palkat. Jotta perustyö ja selvästi vaativammat tehtävät olisi helpompi erotella, tulisi työpaikoilla käydä läpi mitä perustehtävä ja mahdolliset vaativammat tehtävät kussakin työpaikassa tarkoittavat. Samassa yhteydessä on syytä keskustella työpaikan henkilökohtaisen pätevyysisän kriteereistä.

Työntekijöille voidaan palkkausopimuksen mukaan maksaa erityisestä ammattitaidosta, työrehosta tai työpanoksesta henkilökohtaista palkanlisää

joko euromääräisenä tai soveltamalla korkeampaa palkkaluokkaa. Palkkauksen periaatteiden läpikäynti on omiaan lisäämään avoimuutta työpaikalla. Parhaassa tapauksessa yhteisesti laadittu avoin järjestelmä lisää työntekijöiden motivaatiota, kun ymmärretään, että palkkaukseen voi itsekin vaikuttaa. Työntekijöiden edustajana toimii luottamusmies tai erikseen valittu edustaja tai työyhteisö, jos luottamusmiestä ei ole valittu.

YHTEYDENOTTOJEN MÄÄRÄ LISÄÄNTYNYT

Liittoon on tullut entistä enemmän palkkaukseen liittyviä yhteydenottoja. Usein kysytään onko mahdollista, että yhden ja saman työyksikön palkkaluokat eroavat, vaikka työntekijät tekevät samaa lähi- ja perushoitajan työtä eli perustyötä. Täsmälleen samanlaista työnkuvaa tekevien tulisi saada työehtosopimuksen mukaisesti samaa palkkaa. Työntekijöitä, joihin noudatetaan samaa työehtosopimusta, tulee kohdella tasapuolisesti myös palkkauksessa.

Palkkaeroja syntyy muun muassa tilanteissa, joissa on tapahtunut liikkeen luovutus. Liikkeen luovutuksella tarkoitetaan tilanteita, joissa esimerkiksi hoivapalveluita tuottava yritys, liike, yhteisö tai säätiö tai näiden toiminnallinen osa luovutetaan toiselle työnantajalle. Näissä tapauksissa uudella toiminnanharjoittajalla saattaa olla erilaiset palkkausperiaatteet ja uusia työntekijöitä pyritään palkkaamaan alemmalla palkalla kuin vanhojen siirtyneiden työntekijöiden tehtäväkohtainen palkka on.

Uusi toimija saattaa ehdottaa vanhoille siirtyneille työntekijöille uusien työopimusten allekirjoittamista. Näissä tapauksissa työntekijän tehtäväkohtaista palkkaa lasketaan vähimmäispalkkaluokkaan ja palkan erotus maksetaan henkilökohtaisella palkan osuudella.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus ei tunne muita henkilökohdaisia palkanosia kuin pätevyyyteen liittyviä. Näin ollen palkkaluokan alentaminen ja erotuksen maksaminen muuna kuin pätevyyyteen liittyvänä henkilökohtaisena lisänä on kyseenalainen. Toiseksi liikkeen luovutuksen yhteydessä työntekijällä ei ole velvollisuutta allekirjoittaa uutta työopimusta. Työsuhteista riippuvat oikeudet ja velvollisuudet siirtyvät sellaisinaan uudelle työnantajalle. Työpaikalla aiemmin määritetty perustyon tehtäväkohtainen palkka siirtyy uuden toimijan maksettavaksi. Koska tämä korkeampi palkkaluokka – esimerkiksi G19 – on työpaikan tehtäväkohtainen palkka, tulee myös muiden työpaikalla työskentelevien palkka saattaa samalle korkeammalle tasolla tilanteessa, jossa osalle maksetaan alemmaa tehtäväkohtaista palkkaa – esimerkiksi G17. Palkkojen harmonisoinnin periaate pätee myös tilanteisiin, joissa samaa työtä tekeville maksetaan muista syistä eri tehtäväkohtaisista palkkaa.

Työnantajien pyrkimys maksaa työehtosopimuksen alinta mahdollista palkkaluokkaa voi perustua siihen, ettei uusille työntekijöille tarvitsisi maksaa korkeampaa tehtäväkohtaista palkkaa. Näin ollen ennestään matala palkkataso poljetaan entistä alemmaksi. Tämä ei edesauta vakituisen henkilöstön eikä sijaistyövoiman saatavuutta yksityiselle sektorille.

Työopimuslain, yhdenvertaisuuslain ja tasa-arvolain mukainen tasapuolisen kohtelun velvoite ja syrjinnän kieltä edellyttää, että samasta työstä maksetaan samaa tehtäväkohtaista palkkaa.

Palkkaukseen liittyvistä epäkohdista voi puhua työpaikalla. Luottamusmiehellä on mahdollisuus selvittää työpaikan palkkaepäselvyyksiä. ■

JUKKA PARKKOLA
SOPIMUSNEUVOTTELIJA

SuPerin sopimusedunvalvonta palveluksessanne

Sopimusedunvalvonta huolehtii jäsenemme sosiaalis-taloudellisesta edunvalvonnasta niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Vastuualueeseemme kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö. Lisäksi autamme työpaikan ongelmatilanteissa yhteistoiminta- ja turvallisuusasioissa. Sopimusedunvalvonta huolehtii myös jäsenemme oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Antamaamme edunvalvontakoulutusta ja järjestämiämme jäseniltoja ajankohtaisissa asioissa ei myöskään sovi unohtaa. Myös tiedotus ja neuvonta edunvalvonta-asioissa kuuluvat palveluihimme.

Yksityissektorin yksikkö vastaa yksityissektorin neuvottelutoiminnasta ja edunvalvontakoulutuksesta. Myös ammattiosastojen ohjaus ja luottamusmiestoiminta sekä TSN-yhteistyö kuuluvat tämän yksikön vastuualueisiin.

Puhelut. Päivystyspuhelintoiminta lie-
nee suosituin palvelumuotomme. Vas-

taamme puheluihinne maanantaista perjantaihin sopimusedunvalvontaan liittyvissä kysymyksissä kello 9.00–15.00 kuntapuolella numerossa 09 2727 9160 ja yksityissektorin puolella numerossa 09 2727 9171. Ennen soittoa kannattaa ottaa asiaan liittyvät paperit esille, esimerkiksi työsopimus.

Välillä saamme kuulla, että päivystyksessämme on ruuhkaa. Se ei ole ihme, sillä vuonna 2014 saapuvien puheluiden määrä oli 26 000. Puhelut koskevat työsuhteisiin liittyviä asioita laidasta laitaan. Ikävä kyllä parin viime vuoden aikana myös perus- ja lähihoitajia ovat kohdanneet lomautukset, irtisanomiset ja liikkeenluovutukset, joten nämä asiat puhututtavat tällä hetkellä yhä enemmän. Puheluista päätellen myös epäasiallinen kohtelu työpaikoilla on kasvanut.

Ruuhkaisimpina aikoina numeroihimme on vaikea päästä läpi. Tällöin toivomme, että vähemmän kiireisissä asioissa lähetätte meille sähköpostia.

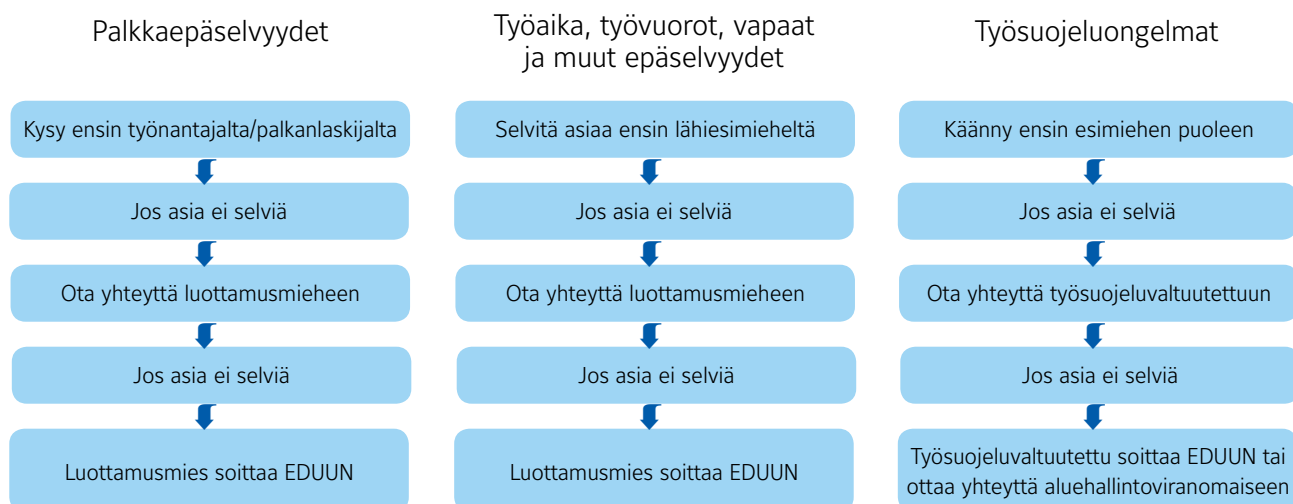
Sähköpostit. Puheluiden lisäksi edunvalvontaan tulee päivittäin huomattava määrä sähköposteja. Toivomme teidän lähettävän sähköpostinne osoitteeseen edu@superliitto.fi.

Joku meistä lukee päivittäin tuota sähköpostia ja välittää kysymyksiänne ratkottavaksi läsnä oleville asiantuntijoillemme. Vastausaika on pääsääntöisesti 3–4 arkipäivää, mutta ruuhkaisina aikoina vastausaika voi venyä yli viikkoonkin. Kiireisissä asioissa kannattaa siis soittaa.

Aloitathan sähköpostin kirjoittamisen kertomalla työehtosopimusalan, jolla työskentelet. Eri työehtosopimuksissa on erilaisia ehtoja ja siksi tämä tieto on meille tärkeä. Toivomme myös, että kysymykset esitetään mahdollisimman selkeästi taustatietoineen. Vastaamme sähköposteihin usein puhelinsoitolla, jolloin kaikki asiat selviävät kerralla.

Kirjalliset selvityspyynnöt. Kaikki

ONGELMATILANTEIDEN KÄSITTELYKAAVIO



ongelmat eivät ratkea puhelimitse tai sähköpostitse. Tuolloin pyydämme jäseniämme toimittamaan meille kirjallisen selvityspyynnön. Meillä on tätä varten oma lomake, jonka toimitamme esimerkiksi sähköpostin liitetiedostona. Lomakkeen voi palauttaa joko sähköisesti osoitteeseen edu@superliitto.fi tai postitse SuPerin toimistoon edunvalvontayksikköön.

Selvityspyynnössä kannattaa kertoa mahdollisimman selkeästi, mitä asia koskee. Kirjallisen selvityspyynnön lisäksi pyydämme usein toimittamaan muun muassa työsopimuksen, palkkalaskelmia tai työvuorolistoja. Toivomme, että meille toimitetut paperit ovat kopioita. Lisäksi olisi tärkeää, että esimerkiksi palkkojen tarkistuksen yhteydessä meille toimitetaan kaikki asiaan liittyvät palkkalaskelmat ja toteutuneet työvuorolistat. Näin meidän työmme pääsee heti käyntiin ja kysyjä saa vastauksen nopeammin. Jotta palkkojen oikeellisuus voidaan tarkistaa, tarvitsemme aina selkeän ilmoituksen ja epäilyn siitä, missä virhe on tapahtunut.

Minkälaisia asioita selvityspyynnöt koskevat? Palkkaepäselvyydet ovat joka vuosi paljon työllistävä osa-alue. Erityisesti yksityispuolella on ongelmia palkoissa ja virheitä löytyy muun muassa ylittöiden ja lisien maksamisessa. Jäsentemme määräaikaiset työsopimukset ja niiden ketjuttamiset puhututtavat myös vuodesta toiseen. Niin ikään työsuhteiden päättämis- ja syrjintätilanteita on paljon. Liikkeenluovutuksiin liittyvät ongelmatilanteet kasvavat vuosi vuodelta. Asiat ratkeavat joko lakimiestemme tekemiin selvityksiin, sovintoihin tai oikeuden tuomioihin.

Aika ajoin edunvalvonnassa on niin paljon selvityspyynnöitä, että niiden hoitaminen omin voimin veisi jäsenen kannalta liikaa aikaa. Niinpä meillä on muutamia hyviä ulkopuolisia asianajotoimistoja yhteistyökumppaneina. Ky-

seisten asianajotoimistojen työoikeuteen erikoistuneet asianajajat perehtyvät asioihinne samalla ammattitaidolla kuin SuPerin omat lakimiehet. Tämä järjestely ei aiheuta jäsenelle lisäkustannuksia.

Ongelmatilanteiden käsittelykaavio.

Oheinen kaavio kertoo siitä, kehen ongelmatilanteissa tulisi ottaa yhteyttä. Ensimmäinen kääntö on työnantajan edustajan puoleen. Palkkaepäselvyyden ollessa kyseessä tulisi muistaa, että työnantajan on annettava jokaisen palkanmaksun yhteydessä työntekijälle laskelma, josta käyvät ilmi palkan suuruus ja sen määräytymisperusteet. Määräytymisperusteiden tulee olla laskelmasa niin selkeästi, että jokainen osaa katsoa, onko palkka laskettu oikein.

Jos selvittely työnantajan kanssa ei tuota tulosta, on seuraava yhteyshenkilö joko luottamusmies tai työsuojeluvaltuutettu ja vasta tämän jälkeen liiton edunvalvonta. Ottaessasi yhteyttä meihin, kysymme aina ensimmäisenä, oletko ollut yhteydessä työpaikassasi luottamusmieheen. Luottamusmies neuvottelee paikallisesti, välittää tietoa ja havainnoi kentällä tapahtuvia asioita, mistä syistä luottamusmiehen tulee tietää työpaikan ongelmista.

Jos luottamusmiehen ja työnantajan neuvottelut eivät tuota tulosta, siirtyy asia meille edunvalvontaan. Kuntapuolella tämä marssijärjestys toimii yleensä melko hyvin. Sen sijaan yksityispuolella on paljon jäseniämme, joiden työpaikoilla ei ole luottamusmiestä eikä työsuojeluvaltuutettua. Tällöin yhteydenotot tulevat luonnollisesti heti edunvalvontaan.

Lopuksi. Ongelmat työpaikoilla ovat näinä vaikeina taloudellisina aikoina lisääntyneet ja sen myötä myös yhteydenotot meihin. Vaikka meitä on välillä hankala tavoittaa puhelimitse tai sähköpostiin ei vastata saman tien, teemme kuitenkin parhaamme palvellaksemme

teitä hyvät jäsenet. Kiitokset kuuluvat myös luottamusmiehillemme, jotka kentällä tekevät korvaamatonta työtä jäsentemme hyvinvoinnin eteen ja toimivat linkkinä meille päin. Yhteispelillä se sujuu! ■

SARI KAARTOAHO
EDUNVALVONTASIHTTEERI



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Minä päätän, kuka täällä on pääluottamusmiehenä!”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Tuuli Rauvola

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

Ratkaisijan nimi _____
Katuosoite _____
Postiosoite _____

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



Superkvartetti voittoon!

Maaliskuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Jukka Järvelän tekemä haastattelu Suomen euroviisuedustajista eli Pertti Kurikan Nimipäivät -bändin jäsenistä. Superkvartetin tarina koettiin ajankohtaiseksi ja bändin jäsenille toivottiin lämpimästi menestymistä. Liki tasaaänin kakkoseksi nousi Minna Lyhdyn kirjoittama Tänään töissä sarjan *Taltutaan tartuntataudit*, joka kertoi työvuorosta infektio-osastolla. Lukijat pitivät juttua osaston arjesta erittäin mielenkiintoisena. Kolmannelle sijalle tasaluvuin äänestettiin monta artikkelia, joten lehti on miellyttänyt lukijoitaan monipuolisesti. SuPer-ensiapulaukun voitti Mira Silanpää Loviisasta. Onnittelut!



Paras juttu?

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

LEHDEN 4/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetyt

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



MUISTELUPELI AKTIVOI VANHUUKSEN MIELTÄ JA KIELTÄ

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Laulajaisten ja pelihetken suunnittelu ja ohjaaminen ei aina suju helposti. Hyvä virikemateriaali tukee hoitajan työtä, ja antaa arkeen ideoita ja iloa.

Kangasalalaisen Rekola-Kodon ensimmäisessä keroksessa odotetaan vierasta. Päiväsalin seinustalla istuskelevat Sirpa Laakkonen, Risto Rönni, Helga Salmi, Eila Virtanen, Yrjö Mäkelä ja Mikko Jaskari tervehtivät iloisesti ja lupautuvat mielihyvin mukaan, kun Marjukka Kotkajuuri saapuu laukkuihin paikalle ja levittää pitkälle pöydälle pelilaudan. Koh-

ta pyöräyttellään viisaria ja nostellaan kortteja, kun Muistelu-
tuokiopeli alkaa.

– Kuunteletko mielelläsi musiikkia? Kotkajuuri nostaa ensimmäisen kortin ja esittää kysymyksen.

Pöydässä on käynnissä kohta keskustelu, joka välillä etenee vilkkaammin ja välillä verkkaisemmin. Toiset osallistuvat innokkaasti, jotkut keskittyvät kuuntelemaan. Selviää, että iskelmämusiikki on monen suosikki.

– Tapio Rautavaaralla oli hyvä, miehekäs ääni, sanoo Yrjö Mäkelä.

Sirpa Laakkonen pitää Suvi Teräsniskasta. Kari Tapiokin mainitaan. Kysymykset kulkevat laidasta laitaan. Muistellaan koulun aloitusta, työelämää, lapsuuden perhettä ja omi- ▶

Marjukka Kotkajuuri ja Yrjö Mäkelä hierovat älynystyröitään muistipelin parissa Rekola-Kodossa.

en lasten asuinpaikkoja. Keskusteluissa selviää, että joukossa on naapurikyläläisiä ja samalla alalla olleita. Tampereen seudulla isot kenkätehtaat ovat työllistäneet aikoinaan monia, mutta useimpien työura on kulkenut monipolvisesti alalta toiselle.

Muistelu herättää iloa, mutta välillä herkistytäänkin.

– Minun lapsuudenkotini oli Karjalassa, siellä minä aloitin koulutaipaaleeni ja sieltä on lähdetty, kertoo Helga Salmi.

Hän on jäänyt 15 vuotta sitten leskeksi ja muistelee edesmennyt puolisoaan edelleen lämpimästi.

Kotkajuuri toimii pelissä ohjaajana, joka kysyy ja kannustaa puhumaan, vastaa usein itsekin.

Pelituokio vaatii henkilökunnalta osallistumista ja vähän heittäytymistäkin, mutta tutustuttaa ihmiset toisiinsa helposti. Peli saa uusia sävyjä riippuen siitä, istutaanko tuttuja vai tuntemattomien joukossa.

HYVÄKSI MYÖS HOITAJALLE

Ikäihmisten tarpeisiin tehtyjä virikevälineitä, esimerkiksi pelejä, ei ole kovin paljon tarjolla. Tämän huomasi Marjukka Kotkajuuri, joka työskenteli lastentarhanopettajana parikymmentä vuotta ennen kuin kouluttautui van-

TYÖOTE, JOSSA VANHUKSIA AKTIVOIDAAN JA HEILLE TARJOTAAN ERILAISIA VIRIKKEITÄ RIKASTUTTA MYÖS HOITAJAN TYÖTÄ.

huspuolen lähihoitajaksi.

– Lapsille on tarjolla valtavasti materiaaleja, leluja ja pelejä, joiden tarkoitus on aktivoida, kehittää ja tuoda iloa. Niitä esitellään ja mainostetaan henkilökunnalle, ja päiväkodeissa niistä on suoraan runsaudenpula.

Kotkajuuri perusti Ukinkontin, yrityksen, joka valmistaa ja myy vanhuksille ja erityisryhmille erilaisia virikemateriaaleja kuten pelejä, kaskukirjasia, yhteislauluun sopivia cd-levyjä ja hienomotoriikkatauluja.

– Olen yrittäjänä vasta aivan alkutai-paleella, mutta asiakkailta on tullut jo palautetta, että tällaiselle on ollut tarvetta.

Rekola-Kodossa pelattavassa Muisteluokiopeleissä näkyy kolmen sukupolven käden jälki. Pelin on suunnitellut Kotkajuuri, hänen toimintaterapeutiksi opiskeleva tyttärensä on kuvittanut sen ja puutöistä vastaa Kotkajuuren isä.

Kotkajuuren mielestä vanhustyön ja

lapsityön hoivakulttuurit eroavat toisistaan. Virikkeet ja aktivointi eivät ole olleet vanhustyössä etusijalla.

– Vanhustyössä on perinteisesti keskitytty perustarpeista huolehtimiseen, siihen, että puetaan ja syödään, levätään ja lääkitään oikein, hän pohtii.

– Hoivakulttuuri kuitenkin muuttuu, kun alalle koulutetaan uusia ihmisiä ja uudet sukupolvet vanhenevat.

Välineiden puuttuminen on saatanut vaikuttaa myös siihen, että aktivoivaa työotetta ei aina ole löytynyt, vaikka siihen olisi ollut hoitajilla halukkuutta.

– Arkisessa hoitotyössä on harvoin aikaa ja mahdollisuuksia ryhtyä keksimään välineitä tai kokeilemaan, mikä toimisi.

Kotkajuuri toivoo, että kun hoito-henkilökunta pääsee kokeilemaan valmiita virikemateriaaleja, se innostuisi kehittämään ja keksimään niitä lisää myös itse.

– Työote, jossa vanhuksia aktivoidaan ja heille tarjotaan erilaisia virikkeitä, rikastuttaa myös hoitajan työtä ja tuo arkiseen aherrukseen väriä. Vanhuksen toimintakyky vaikuttaa paljon siihen, millaiseen toimintaan hän voi osallistua. Hoitajalta sen arvioiminen vaatii herkkyyttä ja ammattitaitoa.

MATALAN KYNNYKSEN YLI

Rekola-Kodon viriketoiminnanohjaaja, perushoitaja Katja Iivonen on saanut henkilökunnalta kiittävää palautetta uusista materiaaleista. Pelejä ja musiikkimateriaalia on käytetty ahkerasti ja monipuolisesti, isoissa ryhmissä ja kahdenkeskisissä hetkissä.

– Kun välineitä, esimerkiksi pelejä tai lauluviikkoja on avoimesti tarjolla, myös henkilökunnalla on matala kynnyksen tarruttua niihin. Niistä saa ideoita ja tukea käytännön työhön. Jos ei ole vaikka omasta lauluäänestä kauhean varma, niin yhteislaulu-cd ja lauluviikkonen helpottavat paljon lauluokion vetämistä, sanoo Iivonen.



Historialliset kuvat kiinnostavat ikäihmisiä ja herättävät keskustelua.

Hän kiittelee testattavina olevien tuotteiden ohella myös alan konkarin Kirsti Koivulan tuotteita. Koivula on visailu- ja sketsikirjojen lisäksi kirjoittanut useita tietokirjoja vanhus-ten virikeohjaajille.

– Vanhusten toimintakyky asettaa omat haasteensa virikevälineille. Hyvä viriketuokio on sellainen, että siihen pystyy mahdollisimman moni osallistumaan. Vaikeasti dementoitunut vanhuskin pystyy tekemään jotakin, kun hetki on hyvin suunniteltu ja välineet oikeita, sanoo Iivonen.

Ukinkontin materiaalien joukossa on esimerkiksi lämmitettäviä, silitettäviä pupu- ja lammastyynyjä, jotka rauhoittavat levotonta muistisairasta.

Iivonen sanoo, että virikemateriaalin suunnittelussa kompastutaan usein siihen, ettei kohderyhmää tunneta tarpeeksi hyvin.

– Olen joskus tutustunut messuilla esimerkiksi erilaisiin pulmapeleihin, mutta ne tuntuivat liian vaativilta meidän talon asukkaille. Pelen ja muiden välineiden pitäisi olla helpokäyttöisiä, mutta ne eivät saa olla lapsellisia.

KESKUSTELUN SUUNTA

Lounastauko lähestyy. Muistelupeli on päättymässä. Osallistujat toteavat yhteen ääneen, että pelaaminen ja sen myötä herännyt keskustelu on ollut mukavaa, joku tosin huomauttaa, että pelaaminen kuuluu enemmän lapsille.

Herraseurue Mäkelä, Rönni ja Jaskari siirtyy vielä hetkeksi ikkunapöytään perinteisen muistipelin ääreen ja Sirpa Laakkonen liittyy joukkoon. Muistipelin kuvissa on vanhoja esineitä ja tavaroita, joiden tunnistaminen on yksi osa peliä.

Marjukka Kotkajuuri keräilee pelin päätyttyä tavarat takaisin laukkuun. Päivän pelihetket olivat Kotkanjuuren mielestä onnistuneita ja niistä jäi hyvä mieli.

– Pelissä täytyy olla läsnä. Kaikki vanhukset ovat erilaisia ihmisiä ja erilaisia pelaajia. On yllättävää seurata, kuinka peli ja keskustelu saattaa eri ryhmissä siirtyä aivan erilaisiin suuntiin.

Rekola-Kodon väki on pelihetkestä mielissään. Kotkajuurta kiitellään moneen kertaan kädestä pitäen ja hänet toivotaan pelaaneen tervetulleeksi taloon toisenkin kerran. ■



Helga Salmi kertoi muille kouluvuosistaan Karjalassa.



Muistelupelissä muistellaan lapsuutta, nuoruutta, työelämää ja eläkeikää.

Tehdään yhdessä!

Tunne on tärkein. Pelen, laululevyjen, kaskuvihkojen ja muiden virikemateriaalien tarkoituksena on tehdä ja kokea jotakin yhdessä! Jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi ja osallistuu oman kykynsä mukaan. Hyvä viriketuokio tarjoaa onnistumisen ja osallistumisen tunteen kaikille.

Taitoja tarvitaan vielä. Virikkeitä antavat materiaalit pitävät yllä tiettyjä tai-

toja ja aktivoivat ajatuksia ja kieltä.

Turvallisuus ja toimivuus tulevat ensin. Vanhuksille suunnatuissa peleissä ja muussa materiaalissa täytyy huomioida, että henkilön muisti, motorikka tai näkökyky saattavat olla jo heikentyneitä. Esimerkiksi peleissä täytyy olla yksinkertaiset ja selkeät säännöt ja taustasta erottuvat, isokokoiset kortit ja kuvat. Kosketeltaviksi ja nyplättäviksi tarkoitettujen tekstiilien täytyy olla kestäviä ja pestäviä.

Vanhuksen toimintakyky saattaa taantua, mutta lasta hänestä ei tule. Ikääntynyt ihminen saattaa kokea nöyryyttävänä muumipalapelin kokoamisen tai värityskirjan tehtävät, vaikka niissä palat olisivat helposti tartuttavia ja ohjeet selkeitä. Lasten lelut eivät sovi iäkkäille. He ovat ansainneet omat, ikäryhmälleen ja toimintakyvylleen sopivat pelit, kuva-aiheet ja tehtävät. ■

ELINA KUJALA

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 (73,80 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





HOITOTAHTO

– Äiti, joko sä olet tehnyt hoitotahdon, pamautti tyttäreni yllättäen. Takeltelin häkellyksissäni etten ole.

– Se muuten kannattaa tehdä – ja ajoissa. Täytä se viralinen kaavake ja tee toinen epävirallisempi, mutta tarkempi meitä omaisia varten. Se helpottaa paljon, kun meidän ei sitten tarvitse vängätä keskenämme, että tahtoiko se äiti näin vai noin. Voit saman tien suunnitella vaikka hautajaisiesikin.

No vitsiksihän se meni, vakava asia. Tyttären kinasivat siitä, lankeaako äidin hoitovastuu automaattisesti kahdelle sairaanhoitajatyttarelle vai koko pesueelle, pojat mukaan lukien. Sitten he innostuivat maalamaan mielikuvia vanhuudestani: miten ajelen ajokorttita ykkösvaihteella osaamatta poistua liikenneympyrästä. Seuraavaksi he ideoivat pätevää paikannuslaitetta, jolla alati karkaileva äiti löydettäisiin ajoissa. En olisi halunnut myöntää, mutta siinä keittiön pöydän ympärillä lasteni hellästi värittämät tulevaisuuden näkymät voisivat olla täysin totta sitten aikanaan. Sitä ne ovat tänään hyvin monen vanhuksen ja omaisen kohdalla.

Sattumalta seuraavana päivänä työssäni opastin asiakasta hoitotahtokaavakkeen täytössä. Katsoin tuota kaavaketta nyt myös omin ja lasteni silmin. Siinä oli rastitettavaksi neljä ruutua, jotka tarkoittavat selkokielellä ja lyhyesti: ei elvytetä turhaan, ei tutkita turhaan, lievitetään kivut oikeasti ja hoitopäätöstä tehtäessä tärkeämpää on elämän laatu kuin sen pitkittäminen. Eikö sen näin pitäisi mennä ilman rastejakin?

Paperissa oli viidentenä kohtana tyhjä laatikko, johon sai

kirjoittaa ”lisäksi tahdon, että...”. Se, mitä minä tahdon, ei mahdu siihen pieneen laatikkoon. Ei sittenkään, vaikka nipistäisin kirjaimet pieniksi ja sanat kapeiksi. Tämä tahtominen tarvitsee isot kirjaimet, vahvat sanat ja kovan äänen. Miten hiljaista ja pienisanaista kansaa me olemmekaan. Eikö tämä tahto olisi pitänyt yhteisesti huutaa toteutettavaksi jo vuosikymmeniä sitten. Uskallan väittää pitkän, vanhustenhoidon eturintamassa työskentelyni tuomalla kokemuksella, että tämä tahto on myös hyvin monen vanhuksen ja omaisen tahto niin tänään kuin huomenna.

Tahdon, että saisin elää vanhuuteni turvassa ja pelkäämättä. Jos oman kotini seinät muuttuvat vieraiksi, jos en tunnista rakkaita ihmisiä ja omaa sänkyäni tahdon, että sitä taloa ei kutsuta enää kodikseni. Tahdon, ettei minua vangita tai jätetä heitteille tuohon vieraaksi tulleeseen asuntooni. Tahdon, että omaiseni saavat nukkua yönsä rauhassa ja pelkäämättä, että pysynkö sisällä vai lähdenkö pakkaseen äitiäni tai lapsiani etsimään.

Tahdon tuntea kypsytävän ruuan tuoksua ja syödä oikeaa ruokaa oikealta lautaselta, en ateriapalvelun eineksiä pahvi-boxista. Tahdon kahvini posliinikupista, mustana ja kuumana. Tahdon erottaa vuodenaajat ja juhlapyhät. Tahdon haistaa ja maistaa, nähdä ja kuulla, koskettaa ja osallistua niin pitkään kuin se on mahdollista.

Toivon, että olisin osannut elää niin, että kun osani huoltajasta vaihtuu huollettavaksi, lapset ja lapsenlapset haluaisivat olla läsnä. Ja huutaisivat puolestani. ■



Työssäoloehto voi täyttyä jo opiskeluaikana

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

SuPerin opiskelijajäseneksi liittyvän kannattaa aina hakea myös työttömyyskassan jäsenyyttä. Haku on voimassa siitä päivästä lähtien kun jäsenyyshakemus saapuu SuPerin jäsenyksikköön tai SuPer-opo on vastaanottanut sen.

Miten toimin, jos en ole hakenut jäsenyyttä? Hae jäsenyyttä lähettämällä kirje tai sähköpostia jäsenyksikköön. Merkitse kirjeeseen tai viestiin: Haen työttömyyskassajäsenyyttä.

Miten jäsenyys tulee voimaan? Työttömyyskassan jäsenyys aktivoidaan lähettämällä kopio ensimmäistä työpäivää koskevasta työsopimuksesta, työtodistuksesta tai palkkalaskelmasta SuPerin jäsenyksikköön osoitteella SuPer jäsenyksikkö, PL 112, 00521 Helsinki, tai sähköpostin liitteenä jäsensivoksi@superliitto.fi. Saat kirjallisen ilmoituksen työttömyyskassajäsenyyden alkamisesta.

Milloin jäsenyys pitää aktivoida? Aktivoi jäsenyys heti, kun olet työssä opiskeluaikana. Haku ei vanhene, joten voit aktivoida jäsenyyden jopa valmistuttuasi. Toiseen kassaan liittyminen mitätöi jäsenyyden hakemisen Super työttömyyskassassa.

Entä, jos opiskelen toisen kassan päivärahalta? Hae jäsenyyttä Super työttömyyskassassa, mutta aktivoi jäsenyys vasta, kun valmistumisesi jälkeen saat työtä.

Miksi jäsenyyttä kannattaa hakea? Voit jo opiskeluaikana kerryttää ansiosidonnaisen päivärahan ehtona olevaa työssäoloehto. Työssäoloa tarvitaan vähintään 26 kalenteriviik-

koa. Kaikki vähintään 18-tuntiset kalenteriviikot kerryttävät työssäoloehto. Työssäoloehto voi täyttyä kokonaisuudessaan opintojen aikana, jos töitä on ollut paljon. Esimerkiksi oppisopimusopiskelijoiden työssäoloehto täyttyy pääsääntöisesti jo opintojen kuluessa. Oppisopimusopiskelijat aktivoivat työttömyyskassajäsenyyden lähettämällä kopion oppisopimuksesta SuPerin jäsenyksikköön.

TYÖ AINA ENSISIJAINEN

Työttömyyspäivärahan suojaosan tarkoituksena on työn saamisen helpottaminen. Suojaosa ei ole tarkoitettu rajoittamaan työn vastaanottamista. Työttömyyteen nähden työ on aina ensisijainen, eikä työstä voi kieltäytyä, vaikka palkka ylittäisi suojaosan.



PÄIVÄRAHAA EI MAKSETA OMALLA LOMALLA

Työnantaja voi lomauttamisen sijaan esittää, että työntekijä ottaa palkatonta vapaata esimerkiksi koulujen tai päiväkotien kiinnoloaikaan. Näin tapahtuu varsinkin, jos työntekijällä ei ole palkallista vuosilomaa käytettävissään. Näiden itse sovittujen palk-

kattomien vapaiden ja lomien ajalta ei ole oikeutta päivärahaan. Tämä koskee myös sovitellun päivärahan saajia. Tällaisten vapaiden ottamisen sijaan työnantajan tulisi tarjota työntekijälle muuta työtä tai lomauttaa, ellei muuta työtä ole mahdollista tarjota. ■

Jos jäät työttömäksi

Ilmoittaudu työnhakijaksi www.te-palvelut.fi. Kerro TE-toimistoon, jos opiskelet tai olet aikeissa aloittaa opinnot. Kerro TE-toimistoon myös, jos itse harjoitat tai perheenjäsenesi harjoittaa yritystoimintaa tai olet ammatinharjoittaja.

Hae päivärahaa ansiopäivärahahakemuksella. Liitä hakemukseen palkanlaskijan laatima palkkatodistus vähintään 26 viimeisimmän palkallisen työviikon ajalta ennen työttömyyden alkua tai kopio kaikista vastaavan ajan palkkalaskelmista. Liitä hakemukseen myös kopio työtodistuksesta ja työsopimuksesta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

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



SUPER

← *Musta Barbaari*

Vapaa
pääsy!

SuPer
järjestää
lähihoitajaopiskelijoiden
ja opettajien oman
tapahtuman:

Lähihoitaja 2015

perjantaina 11.9.2015

klo 10.00-15.30

Helsingin Messukeskus

Kongressisiipi

Messuaukio 1

POIMINTOJA OHJELMASTA

- * Lähihoitajat kertovat työstään
- * Kokemuksia ulkomailla työskentelystä
- * Hoitotyötä Euroopassa - eroja ja yhteneväisyyksiä
- * Toimiva vuorovaikutus
- * Oikea ensiapu pelastaa

Lisäksi näytteilleasettajia, kilpailuja, arvontoja ja SuPerin asiantuntijat vastaamassa kysymyksiin

JUONTAJA

Janne Kataja

SuPerin muistilista vaalikentille ja hallitusohjelman laatijoille

SOTE-UUDISTUS JA LÄHIPALVELUT

1. SOTE-PALVELUT ON NOSTETTAVA KESKIÖÖN JA NIIDEN SAATAVUUS ON VARMISTETTAVA

- ✓ lähipalveluiden saatavuus on turvattava koko Suomessa
- ✓ ennaltaehkäisevälle työlle on annettava todelliset resurssit
- ✓ koti- ja laitoshoidon on annettava riittävät resurssit ja koulutetut hoitajat

☞ Jos palvelut ovat riittävät ja palveluja tarvitsevan asiakkaan tarpeet tunnistetaan ja hoidetaan oikein:

1. laitoshoidon ja vaativamman erikoissairaanhoidon tarve vähenee
2. edellytykset kotona asumiseen paranevat
3. kustannukset pienenevät

2. TULEVAISUUDEN SOTE-ALAN TYÖVOIMAN SAATAVUUS ON VARMISTETTAVA

- ✓ ammatillisen koulutuksen rahoitus on turvattava
- ✓ lähihoitajien koulutuspaikkamääriä on nostettava
- ✓ lähihoitajien oppisopimuskoulutusta on lisättävä

☞ Jos lähihoitajien koulutusmäärät ovat riittävät:

1. työnantajat saavat osaavaa työvoimaa myös tulevaisuudessa
2. asiakkaat saavat hyvät palvelut koulutetuilta ammattilaisilta
3. korjaavien toimenpiteiden määrä laskee ja kustannukset pienenevät

3. HOITOHENKILÖSTÖN TYÖHYVINVOINTI JA PALKKAUS ON TURVATTAVA

- ✓ koulutettua hoitohenkilöstöä on palkattava eri toimipisteisiin riittävästi
- ✓ hoitajan on pystyttävä tulemaan palkallaan toimeen – myös pääkaupunkiseudulla
- ✓ hoitajan jaksamisesta on huolehdittava

☞ Hyvällä henkilöstöpolitiikalla työnantaja varmistaa henkilöstön jaksamista:

1. antaa lähihoitajan käyttää työssään koko osaamistaan
2. huolehtii riittävästä palkkauksesta ja sijaisten otosta poissaolojen ajaksi
3. vähentää sairauspoissaoloja ja turvaa jaksamisen töissä pidempään



Ennaltaehkäisy ja laadukas työ on aina edullisempaa kuin vahinkojen korjaaminen.



SUPER



Mirva Heino 

Ihmisarvo on jakamaton

- Sairaanhoidaja (AMK), johtaja
- Osatyökykyisten työhön paluuta täytyy tukea ja turvattomuuden poistamiseen paneutua
- Erilaisuus vahvistaa, eriarvoisuus heikentää yhteiskuntaa

113
Satakunta



Marika Uimaluoto 

Perusasiat kuntoon
– työ, tasa-arvo ja arjen perusturva

- Lähihoitaja
- Vanhusneuvoston puheenjohtaja
- Kunnanvaltuuston puheenjohtaja
- Satakunnan SDP:n piirihallituksen jäsen
- www.marikauimaluoto.fi

125
Satakunta

Seija Piipponen-Pekkola

Naisvoimaa eduskuntaan

- Julkisten palveluiden puolesta
- Työelämään tasa-arvoa
- Vammaisille oikeus työhön ja toimeentuloon




68
Kaakkois-Suomi



Tanja Hartonen-Pulkka

Sydämellä kuuntelen
Sinun arkeasi



107
Kaakkois-Suomi



Raija Moilanen 

Hoitamalla paras.

SuPerin erityisasiantuntija,
perushoitaja, sairaanhoidaja

www.raijamoilanen.fi
raija.moilanen@superliitto.fi



33
Pirkanmaa



Ranjith Kumar Prabhakaran

EDUSKUNTAAN!

Vanhusten hoitotyöhön lisää käsipareja

SUURELLA SYDÄMELLÄ



83
Häme





Johanna Jurva
kansanedustaja, lähihoitaja

57
Uusimaa

EDUSKUNTAVAALIT 2015

järjestetään sunnuntaina
19. huhtikuuta ja ennakkoäänestys on
kotimaassa 8.–14. huhtikuuta.

KÄYTÄ ÄÄNIOIKEUTTASI!

Ovathan käytössäsi oikeat apuvälineet?

*Hoitotilanteeseen sopivilla
apuvälineillä jaksat paremmin
ja säästyt niska-, hartia- ja selkävaivoilta.
Autamme parantamaan
työergonomiaasi.*



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

Vuoden hulvattomin VIIKONLOPPU!

**10.-12.4.2015
Messukeskus**



LAPSI- messut

Tietoa raskaudesta, synnytyksestä,
imetyksestä ja terveydestä. Vaunuja,
vaatteita ja vauvanruokia, vinkkejä
odottajille ja pienten lasten vanhemmille!

www.lapsimessut.fi

**Suomen Lähi- ja perushoitajaliitto
SuPer ry on mukana messuilla.
Tule tapaamaan meitä osastolle 6h178!**

Lääkehoito ajan tasalle

**Sosiaali- ja terveydenhuollon
henkilökunnan lääkeluvat ajan tasalle
ProEdu verkkokoulutuksilla.**

LÄÄKELUPAKOULUTUS

sopii hyvin lähi- ja perushoitajien lääkelupien
päivityskoulutukseksi ja alan opiskelijoille kesätöiden
lääkelupia varten.

Normaalihinta 79 euroa (sis. alv),
opiskelijahinta 69 euroa (sis. alv),
opiskelijatilausten alennuskoodi: Super2015

**Kaikille avoimia luentokoulutuksia järjestämme
keväällä 2015 seuraavasti:**

- Diabeteksen uudistunut lääkehoito ja
verenhyytymiseen vaikuttavat lääkeaineet,
16.4. Seinäjoki, 12.5. Jyväskylä
- Iäkkäiden ja muistisairaiden lääkehoito ja lääkkeiden
yhteisvaikutukset, Rovaniemi 21.4., Oulu 22.4.,
Kajaani 23.4.
- Lääkityksen turvatarkastus 24.4. Tampere

Sosiaali- ja terveysalan ammattikirjat edullisesti:
www.kirjakauppa.proedu.fi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

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



Tilaa!

Ilmestyy maaliskuussa 2015

Sosiaali- ja terveydenhuollon hakemisto 2015

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

Lisäksi:

- Kunnallisen sosiaali- ja terveyden-
huollon hakemisto
- Kunta-/kuntayhtymähakemisto
- Kunnalliset vanhainkodit
- Sairaanhoidopiirien sairaalat ja
toimintayksiköt sairaanhoito-
piireittäin 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

SuPerin jäsenmaksut 2015

Jäsenmaksu 1,2 %

Työssä oleva varsinainen jäsen.

Jäsenmaksu 6 euroa/kk

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

Jäsenmaksu 10 euroa/kk

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla yrittäjänä tai yksityisenä perhepäivähoitajana toimiva jäsen.

Jäsenmaksu 10 euroa/vuosi

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

Jäsenmaksusta vapautettu

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

Opiskelijajäsen

Lähihoitajaksi tai muuta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkintoa opiskeleva, joka ei vielä ole SuPerin varsinainen jäsen, on opiskelijajäsen. Opiskelijajäsen on vapautettu jäsenmaksuista valmistuspäivään saakka.

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

Ilmoita jäsenyksikköön aina, kun jäsenmaksuperusteet muuttuvat. Tee ilmoitus verkkosivuillemme www.superliitto.fi kohdasta Jäsenyyys > Jäsentietojen päivitys > Jäsentietojen muutoslomake tai sähköpostitse jasenrekisteri@superliitto.fi.

Jäsenmaksu on verotuksessa vähennyskelpoinen.

**Jäsenmaksu
on 1,2 %
bruttopalkasta**

Suosittele SuPeria!

**Kerro kaverille SuPerista
ja superilaisuudesta.
Yhdessä olemme enemmän.**



Suosittelijana saat jokaisesta uudesta **varsinaiseksi jäseneksi liittyyvästä** SuPer-Lahjakortin. Laajasta valikoimasta löytyy monenlaista kevät kivaa.

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

” Ehdottomasti paras suosittelijan lahja, minkä olen saanut. Ihan SuPer-juttu siis. :) **”**

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

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



SuPerin sähköinen jäsenpalvelu uudistuu vuoden 2015 aikana



Uudessa palvelussa on kaksi osaa, jotka on suunnattu:

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

Mikä muuttuu?

Sähköisestä asioinnista tulee **entistäkin helpompaa**.

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

WWW.SUPERLIITTO.FI





Kauniala kiittää pitkäaikaista puheenjohtajaansa

Ammattiosastomme 812 Kaunialassa haluaa kiittää
pitkäaikaista puheenjohtajaamme Sirkka Häkkistä
kuluneista vuosista.
Toivotamme ihania eläkepäiviä.

Liisa Stefanius
Ao 812, sihteeri



Kymenlaaksolaiset liikkeellä lähihoitajapäivänä

Kouvolan ammattiosasto 708 ja Kymenlaakson yksi-
tyissektorin ammattiosasto 713 järjestivät yhdessä
Lähihoitajapäivän tapahtumat 27. tammikuuta. Opot
olivat opiskelijoiden luona koululla ja joukko superilaisia
oli kauppakeskuksessa jakamassa tietoa lähihoitajan työs-
tä ja SuPerista. Päivän teemaa tuotiin esille myös hieno-
la esiintymisasuilla.

Hannele Nupponen
Ao 708, pääluottamusmies

IN MEMORIAM



Perushoitaja
**Jaana Katriina
Parviainen**
o.s. Riihinen

s. 1.10.1962
k. 5.2.2015

*Rakas ystävä
ei koskaan kuole.
Hän elää ajatuksissamme,
sydämissämme, muistoissamme.*

Jaanaa lämmöllä muistaen työtoverit ja
ystävät Korson ja Koivukylän
terveysasemilta.



Merja Ohvolle presidentin mitali!

Merja Ohvolle ojennettiin SuPerin hallituksen alkukevään kokouksessa
presidentin viime itsenäisyyspäivänä hänelle myöntämä Suomen Val-
koisen Ruusun I luokan mitali kultaristein. Puheenjohtaja Silja Paavola
oli ensimmäisenä onnittelemassa Ohvoa lämpimästi. Myöntämisen perusteena
olivat saajaksi esitetyn henkilön keskitason yläpuolella olevat henkilökohtaiset
ansiot, jotka asianomainen on osoittanut omalla ammattitaidollaan tai huomattavissa yhteiskunnallisissa tehtävissä.

Kokouksutsut

- **Espoo-Kauniaisten ao 801:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään 29.4. klo 18.00 Kokoushotelli Siikarannassa, Naruportintie 68, Espoo. Kokouksen jälkeen ruokailu. Rantasauna on varattu, joten pyyhe ja uikarit mukaan! Ilmoittaudu ammattiosaston nettisivulla viimeistään 21.4. Kerro samalla ruoka-aineallergiat. Tervetuloa virkistäytymään!
- **Hyvinkään sairaanhoitoalueen ao 817:n** sääntömääräinen kevätkokous torstaina 16.4. Kahvila Kinuskilla, Vanha Valtatie 190, Kellokoski. Asialistalla sääntömääräiset asiat: vuoden 2014 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä hallituksen täydentäminen. Ilmoittautumiset ke 8.4. klo 15 mennessä: minna.lindstrom@hus.fi. Tervetuloa! Hallitus
- **Ikaalisten ao 626:n** sääntömääräinen kevätkokous 20.4. klo 18.00 Jyllin Kodilla. Sitovat ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 10.4. mennessä Riitalle 040 867 6111. Kevätretki Tallinnaan ke-to 27.-28.5. Yöpyminen hotelli Virussa. Omavastuu 80 euroa. Hinta sisältää matkan ja aamupalat. Sitovat ilmoittautumiset 20.4. mennessä Tealle puh. 050 560 9936.
- **Jyväskylän ao 413:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään 22.4. klo 18.00 Punaisella Pirtillä Ilmarisenkatu 20. Ilmoittaudu Mirjalle 16.4. mennessä puh 044 533 1289. Tervetuloa mukaan!
- **Järvenpään ao 804:n** kevätkokous 16.4. klo 17.00 Ravintola Huvilassa. Sitovat ilmoittautumiset 13.4. mennessä pia.tauriainen@jarvenpaa.fi. Kokouksen osallistujille jaetaan leffalippu!
- **Keravan ao 805:n** sääntömääräinen kevätkokous 23.4. klo 18.00 Vierterlan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. Ilmoittautumiset 15.4. mennessä: kati.ritvanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä 046 6656 316. Tervetuloa!
- **Keski-Suomen yksityissektorin ao 426:n** sääntömääräinen kevätkokous 24.4. kello 17.00 Tupaswillassa, Räsinsintie 5, Kuusa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kokousasiat. Ohjelmaan kuuluu kotakokous, mahdollisuus saunaa savusaunassa sekä herkullinen Kisällin ateria. Sitovat ilmoittautumiset sekä ruoka-aineallergiat 10.4. mennessä sihteerille esimerkiksi tekstiviestitse, puh. 045 269 3004. Tervetuloa!
- **Kiuruveden ao 530:n** sääntömääräinen kevätkokous (toimintakertomus ja tilinpäätös) torstaina 23.4. klo. 17.30 Kiurunkulkurissa linja-autoasemalla, Asematie 12, Kiuruvesi. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 19.4. mennessä tekstarilla 044 033 7584 Tiina.T. Lämpimästi tervetuloa!
- **Laukaa-Hankasalmi ao 416:n** sääntömääräinen kevätkokous 21.4. kello 18.00 Juhlatalo Huminassa, Huminankatu 2, Lievestuore. Sitovat ilmoittautumiset 5.4. mennessä sähköpostilla aulatarja@gmail.com. Ilmoita myös mahdolliset erityisruokavaliot. Tervetuloa!
- **Liperin ao 514:n** sääntömääräinen kevätkokous 10.4. klo 18.00 Tapiion Tupa, Keskustie 1, Liperi. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 5.4. mennessä tekstiviestillä puh. 040 567 3379. Tervetuloa!
- **Lohjan ao 806:n** sääntömääräinen kevätkokous Amar's Grillhousessa 20.4. klo 17.30. Aiheena mm. sääntömääräiset asiat, kevään reissu Budapestiin ja tuleva syksy. Ruokatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset (huom. allergiat!) Facebookin tapahtumaan, ao:n omille sivuille tai super806@superliitto.fi. Hallitus
- **Parikkalan ao 503:n** sääntömääräinen kevätkokous ke 22.4. klo 18.00 Ravintola Karpalossa, Parikkalassa. Vuoden 2014 toimintakertomuksen hyväksyminen, tilinpäätöksen vahvistaminen, toiminnantarkastajien lausunto ja vastuuvapauden myöntäminen sekä SuPerille tehtävät aloitteet ja muut asiat, joista saa tietoa hallituksen jäseniltä. Osasto tarjoaa pizza-buffén. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset ke 15.4. mennessä Marjolle tekstarilla 044 319 1616 tai sähköpostilla super503@superliitto.fi. Kerrothan samalla ruokavaliorajoituksistasi. Osallistujien kesken arvotaan 100 euron lomatuiki. Lämpimästi tervetuloa! Hallitus
- **Peijaksen ao 823:n** sääntömääräinen kevätkokous 7.5. kello 17.00 BowlCircus-ravintola, Flamingo, Vantaa. Käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat, muun muassa vuoden 2014 toimintakertomus ja tilinpäätös. Kokouksen jälkeen ruokailu sekä mahdollisuus jäädä keilaamaan. Ilmoittautuminen 30.4. mennessä sähköpostilla anne-maarit.ahloth@hus.fi tai tekstiviestillä puh. 050 575 1944.
- **Pirkanmaan yksityisalojen ao 649:n** sääntömääräinen kevätkokous 21.4. kello 18.00 ammattiosaston toimistossa, Sotkankatu 17-19 A3, Tampere. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat: vuoden 2014 toimintakertomuksen hyväksyminen, tilinpäätöksen vahvistaminen, toiminnantarkastajien lausunto, vastuuvapauden myöntäminen, SuPerille tehtävät aloitteet sekä hopeisten ansiomerkkien jako ja muut mahdolliset ajankohtaiset asiat. Ilmoittautumiset kokoukseen ao649@luukku.com viimeistään 14.4. Lahjakorttiarvonta ja kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus
- **Raision Seudun ao 604:n** kevätkokous 23.4. klo 18.00-21.00 Kankaisten kartanolla, Maskussa. Ilmoittautumiset Johannalle 15.4. mennessä: 0400 803 176. Tervetuloa!
- **Rauman ao 620:n** sääntömääräinen kevätkokous 28.4. klo 18.00 ravintola Byssa, Sinkokatu 11. Käsiteltävänä sääntömääräiset kevätkokousasiat. Luennoimassa MAPA-kouluttaja. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 16.04. s-postilla: sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi.
- **Saarijärven-Karstulan seudun ao 418:n** sääntömääräinen kevätkokous perjantaina 17.4. klo 18.00 Wanha Pappila, Paavontie 1, Saarijärvi. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät kevätkokousasiat. Ruokailun järjestämiseksi sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla 12.4. mennessä puheenjohtajalle: sanna.villman@saarikka.fi. Muistathan ilmoittaa mahdollisista erityisruokavalioista tai ruoka-aineallergioista. Tervetuloa! Hallitus
- **Sotkamon ao 225:n** sääntömääräinen kevätkokous 14.4. kello 17.30 Naapurivaaran lomakeskuksessa, Pohjavaarantie 66, Vuokatti. Esillä sääntömääräiset kevätkokousasiat. Hallitus kokoontuu puoli tuntia ennen kokousta. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 7.4. ammattiosaston sihteerille, puh. 044 543 0050. Tervetuloa!
- **Tohmajärven ao 518:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään 23.4. Kotipirtissä klo 18.00 alkaen. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun kokouksen jälkeen. Osasto muistaa kokoukseen osallistuvia jäseniään lahjalla. Sitovat ilmoittautumiset 17.4. mennessä puh. 050 514 1858. Tervetuloa! Puheenjohtaja Seija Kekäle
- **Turun kaupungin ao 606:n** sääntömääräinen kevätkokous 20.4. kello 18.00 Bore-laivalla, Linnankatu 72, Turku. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erikoisruokavaliot 10.4. mennessä Jaanalle, jaana.ronnholm@turku.fi.
- **Tyksen ammattiosasto 607:n** sääntömääräinen kevätkokous 20.4. klo 18.00 alkaen Syöpäpoliklinikan ryhmäopetustilassa Tyks T-sairaala 1. krs B-osa. Käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat: vuoden 2014 toimintaker-

Muut kutsut

tomuksen hyväksyminen, tilinpäätöksen vahvistaminen sekä toiminnantarkastajien lausunto ja vastuuvapauden myöntäminen. Käsittellään mahdolliset SuPerille tehtävät aloitteet ja muut mahdolliset asiat sekä hyväksytään ammattiosaston varojen käyttösuunnitelma. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen viimeistään 15.4. super607@superliitto.fi. Ilmoita samalla mahdollisen ruoka-aineallergiat.

- **Uudenkaupungin Seudun ao 608:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään 23.4. klo 17.30. Golfgravintolassa, Välskärintie 2. Käsitlemme sääntömääräiset asiat ja nautimme salaattibuffet-pöydän antimista. Paikalla myös Perfect Home -esittelijä. Sitovat ilmoittautumiset 15.4 mennessä tarja.vuorinen@uusikaupunki.fi tai tekstiviestillä 050 570 0280. Tervetuloa!

- **Vaalan ao 227:n** sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 28.4. kello 16.00 terveysaseman kirjastossa. Ammattiosasto tarjoaa kahvit ja pientä purtavaa. Tervetuloa!

- **Vaasan ao 312:n** sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 23.4. klo 18.00 ravintola Il Bancossa, Hovi-
oikeudenpuistikko 11. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruokailun. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös mahdollinen erikoisruokavalio. Sitovat ilmoittautumiset Marjalle 16.4. mennessä: marja.isomottonen@sau-nalahti.fi tai 050 405 3658. Tervetuloa! Hallitus

- Välkommen på **Vasanejdens fa** vårmöte på Rest. Fyrklövern, campus Kungsgården, Gamla Vasa 28.4. kl 19.00. Stadgeenliga ärenden, lottery. Fa bjuder på mat (ordinarie medlemmar). Bindande anmälan senast 19.4. till c.westerlund@folkhalsan.fi el sms 050 320 3757. Välkomna. Styrelsen

- **AHJ 13 -kurssi Salon sairaanhoito-oppilaitoksesta!** Valmistumistamme on kulunut 30 vuotta. Tavattaisiinko Tampereella 6.6.? Ota yhteyttä ja ilmoittaudu Tainalle, puh. 050 337 3329 tai Anneli, puh. 050 591 7579.

- **AH17 Porin Sairaanhoito-opisto!** Valmistuimme apuhoitajiksi 1983. On aika pitää kurssitapaaminen 30.5. Ilmoittautumiset iltaisin 10.5 mennessä. Merja 040 590 8269, Päivi 040 511 1991, Marja 050 565 1467.

- **AH49 Hämeenlinna kurssi!** Valmistuimme apuhoitajiksi 1975. Olisiko aika tavata? Otathan yhteyttä, sovitaaan paikka: Leena puh. 050 592 3147 tai Merja puh. 040 527 0004

- **Turku AH38!** Kokoonnumme 23.5. ihmettelemään, mitä on tullut 35 vuotta sitten valmistuneista apuhoitajista. Tarkempi paikka ja aika varmistetaan myöhemmin. Ilmoittautumiset Tarja Kasville p. 050 526 4690 tai tarja.kasvi@gmail.com tai Marja Lehtoselle p. 040 535 4556 tai myrtilius@dnainternet.net. Laittakaa viestiä kulkemaan!

- **Ikaalisten ao 626.** Kevätretki Talinnaan ke-to 27.-28.5. Yöpyminen hotelli Virussa. Omavastuu 80 euroa. Hinta sisältää matkan ja aamupalat. Sitovat ilmoittautumiset 20.4 mennessä Tealle puh. 050 560 9936

- **Oulaisten seudun ao 207:n** Kesäretki Rokualle la 6.6.2015. Lähtö linja-autolla matkahuollosta klo 9.00. Osallistujille tarjotaan Metsäjumppa, päivällinen ja kylpylälippu. Ilmoittautumisen yhteydessä mainitse, käytkö kylpylässä. Matkalla pidetään virkistystmk:n järjestämät arpajaiset. Lähtö takaisin klo 17.00. Mahdollisuus omakustanteisesti varata hemmotteluhoitoja. Varaathan hyvät jalkineet ja säänmukaiset vaatteet. Jäsenille oma-

RISTIKKORATKAISU 3/2015

A	H	O	K	A	S	A	M	M	E	I	L	K	I
R	O	T	U	U	H	M	A	S	I	R	I	U	S
M	I	I	L	U	T	O	J	A	T	A	K	U	T
O	T	S	O	I	H	R	A	E	S	K	I	M	O
A	T									O	E		
U	J	O	U	S						L	O	M	O
P	A	S	S	I						U	L	O	I
E	S	A								I	N	T	E
A	V	I	O	T						K	O	O	T
A	S									A	A		
A	L	P	I	T						A	V	A	R
A	K	A	N	A						R	A	S	I
M	O	I	K	I	N	A	T	G	E	T	O	T	R
U	I	T	O	T	L	U	R	U	U	T	A	M	I
S	O	L	O	T	A	K	A	T	U				
P	I	H	A	T	Ä	H	T	I	M	O	O	S	K
I	S	O	T	H	A	A	T	L	O	M	A	A	N
A	S	K	E	L	E	V	A	T	I	A	A	N	A
N	A	U	T	S	T	A	R	T	E	T	R	A	T

ROVNKEHIMO

Maaliskuun ristikkokisan voitti
Pirjo Kinnunen Suomussalmelta.

Lämpimät onnittelut!

vastuu 10 euroa. Ilmoittaudu 24.5. mennessä Marru Kemppaiselle puh. 040 170 5944. Maksu Oulaisten seudun SuPer ao 207 ry tilille FI80 1105 3000 1030 16, viite 1070.

- **Turun kaupungin ao 606:n** kesäretki Kemiönsaarelle ja Rosalan Viikinkikylään 6.6. Lähtö Kupittaa apteekilta kello 8.15. Aamupäiväkahvit ja kiertoajelu Taalintehtaalla, josta jatkamme Kasnäsiin ja yhteysaluksella Hiittisten saaristoon, Rosalan Viikinkikeskukseen lounaalle. Iltapäivällä tutustumme Amos Anderssonin Söderlångvikin kartanoon. Pysähdyspaikoilla mahdollisuus ostosten tekoon. Retken omavastuu 20 euroa maksetaan etukäteen toimistolle. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavalit 30.4. mennessä Jaanalle, jaana.ronnholm@turku.fi.

Onnistunut jäsenilta

Kouvolassa järjestettiin superilaisille jäsenilta 17. helmikuuta. Alueelliseen jäsentapahtumaan saapui lähes sata jäsentä muun muassa Miehikkälästä, Virolahdelta, Kotkasta ja Kouvola.

Mistä oli ilta tehty? Maukkaasta ruuasta, ystävien tapamisesta ja kuulumisten vaihtamisesta sekä tärkeästä tietopakettista. Kuvassa tunnelmia hetkeä ennen illan aloitusta.

Hannele Nupponen
Ao 708, pääluottamusmies



RETKELLE

Kevät tulee kohisten purojen pian lotistessa vapaana menneen talven lumista. Mieleen hiipii kutkuttava ajatus lähteä telttaretkelle. Konkarit suunnittelevat oitis viikon vaelluksen tunturiin aloittelijan miettiessä uskaltaisiko lähteä metsään yhdeksi yöksi. Ja uskaltaahan sinne!

Pohjoisessa mennään huhtikuussa vielä suksilla, mutta etelässä retkeilyreitit avautuvat nopeasti kukkaloistoon ja raikkaaseen kevään tuoksuun. Rentukat kukkivat. En muista ensimmäistä, oikeaa vaellusyötäni teltassa. Sadoista maastoöistä muistan sen, että jokainen aamu on ollut silloin unohtumaton. Maastossa olen tuntenut nukkuneeni paremmin kuin aikoihin. Aamukahvit ja retkikeittimellä valmistetut ateriat ovat maistuneet taivaallisilta.

Ensimmäinen askel tulevalle vaellukselle on halu päästä pois kiireestä ja ottaa aikaa itselle. Aikaa kuunnella hiljaisuutta ja käyttää vapaa johonkin uuteen. Vielä et tarvitse viimeisintä huutoa olevia varusteita. Varusteet löytävät myöhemmin paikkansa, kun taidot ja kokemus karttavat.

Retkeilykärpäsen purtua kannattaa aloittaa lyhyellä patikoinnilla jonkin tuttuun, rauhalli-

seen paikkaan. Vaikka aluksi pystyttäisi teltan omaan pihaan. Ei haittaa, vaikka sääkin vaihtelisi sateesta poutaan. Pian huomaat, mitä kannattaa olla mukana ja minkä saa jättää suosiolla pois.

Tulevissa numeroissa käymme tarkemmin läpi retkeilyvarusteita ja vinkkejä siitä, kuinka hankit toimivat varusteet. Itselle mukavat ja hyvät harrastusvälineet

eivät ole ne kalleimmat kaupasta saatavat. Harrastuksen voi aloittaa hyvinkin pienellä panoksella. Älä lankea myöskään tarjoustuotetta kaupittelevan myyjän ansaan. Juuri se rinka tai vaelluskengät saattavat olla sinulle se kaikkein huonoin valinta.

Alkuun retkitarvikkeita kannattaa lainata tai vuokrata vaikkapa kaupunkien nuorisotoimesta. Eri retkeilyjärjestöt auttavat myös mielellään tulokkaita varustevalinnoissa. Retkeilyreittien yöpymispaikoilla löytyy aina ystäviä, jotka neuvovat harrastuksen alkuun.

Kun ensimmäisen maastoyön jälkeen heräät puron rauhalliseen solinaan tai peipposen lauluun, saatat huomata löytäneesi harrastuksen, joka vie mukanaan. Muutaman vuoden päästä jo autat kokemattomia, aloittelevaa retkeilijää. Ehkäpä hänestä tulee elinikäinen vaelluskumppanisi. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

ISO OSASTO, SUURI SYDÄN

Onko oman ehdokkaan valinta helpo eduskuntavaaleissa? ▶ s. 8

On, koska olen aina äänestänyt. Koen tärkeäksi sen, että äänestetään.

Minkälaisia kokemuksia sinulla on kotihoidosta? ▶ s. 10

En ole ollut sillä alalla töissä. Olen kuullut toisten työntekijöiden juttuja ja suurin osa kertoo, että työ on raskasta. On kova kiire ja liian vähän aikaa asiakkaalle.

Juotko kaakaota? ▶ s. 12

Harvoin sitä tulee laitettua. Jos tarjotaan, niin otan.

Onko huono-osaisten määrä lisääntynyt verrattuna vanhoihin hyviin aikoihin? ▶ s. 24

Ei heitä varmaan vähempää ole kuin aikaisemminkaan. Nykyään ei enää osata tarjota apua, vaikka nähtäisiinkin, että esimerkiksi naapuri olisi avun tarpeessa.

Saatko riittävästi tietoa terveistä elämäntavoista? ▶ s. 30

Mielestäni saan, koska joka puolella terveyttä korostetaan tällä hetkellä.

Oletko luova ihminen? ▶ s. 38

En ole, vaikka haluaisin olla.

Kuka on suosikkikirjailijasi? ▶ s. 40

Tällä hetkellä ei sellaista ole, koska en juuri nyt ehdi lukea kirjoja. Ja jos luenkin, se on sitten ammattikirjallisuutta. Hyvinä lukukokemuksena ensimmäisenä tulee mieleen Nick Hornbyn Poika.

Oletko koskaan itse joutunut olemaan vuodepotilaana? ▶ s. 42

En. Alakouluikäisenä olin kitarisaleik-

Johanna Nyrhilä johtaa suurta, yli 1 200 henkilön ammattiosastoa. Pirkanmaan yksityisten alojen ammattiosaston jäsenet ovat jakaantuneet koko maakunnan alueelle kymmeniin työpaikkoihin ja kaikille hoito- sekä hoiva-alan sektoreille. Puheenjohtajan työ ei ole helppoa, mutta motivoitunut Nyrhilä on saanut siitä kiitosta.

– Yhteydenottoja tulee paljon henkilökohtaisista ongelmista, mitoituksista ja raskaasta työstä. Hommia on aika lailla, mutta resurssieni rajoissa täten omalla ajallani parhaani mukaan, muistisairaiden osastolla Tampereella Lahdensivun kodissa työskentelevä pienten lasten äiti toteaa.

– Onneksi saan apua liitosta ja kiittää täytyy myös ammattiosastomme hallituksen väkeä hyvästä yhteistyöstä, eritoten pitkäaikaista sihteerä sekä taloudenhoitajaa.

Nyrhilä on aidosti kiinnostunut ay-asioista. Tämän voimalla hän jaksaa selvittää ongelmia, auttaa muita ja samalla lisätä omaa tietämystään työelämän kiemuroista.

– Kiitos perheelleni, että saan tehdä tätä ay-työtä, joka on myös harrastukseni. Palkkatyöni koen todella tärkeäksi, koska haluan auttaa muistisairaita ja ajaa heidän parastaan. Paras palkka on se, kun saan asiakkaan hymyilemään. Myös yhteistyö omaisten kanssa ja heidän tyytyväisyytensä on minulle tärkeää.

Nyrhilä kehottaa jokaista tuntemaan arvonsa ja toimimaan yhdessä:

– Jokainen työntekijä on avainasemassa työpaikallaan. Me teemme tärkeitä työtä ja tarvitsemme ansaitsemaamme arvostusta sekä ulkopuolelta että toinen toisiltamme. Ilman hoitajia ei mikään pyöri. Yhdessä saa enemmän aikaan, eikä kukaan ole yksin. Aina saa apua, kun uskaltaa ottaa yhteyttä.

Ammattiosasto pyrkii järjestämään jäsenilleen yhteistoimintaa kuukausittain. Osallistujia näihin tapahtumiin kertyy muutamia kymmeniä joka kerta, ja määrä lisääntyy. Luvassa on lähiaikoina Likkujen lenkkiä ja teatteria.

– Syksyllä tulee yllätys, josta ei kerrota vielä yhtään mitään! ■



Johanna Nyrhilä valmistui lähihoitajaksi vuonna 1999.

kauksessa, ei muuta.

Milloin olet viimeksi pelannut perinteistä lautapeliä? ▶ s. 58

Varmaan viikoittain pelaan lasten kanssa. Kimbleä, jotain suklaatoukkapeliä ja sitten tietenkin ongintapeliä, joka on suosikki.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Puhelinvaihe 09 2727 910
Telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Satu Taiveaho p. 09 2727 9191 (hoitovapaalla)
- erityisasiantuntija Raija Moilanen p. 09 2727 9136
- suunnittelija 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 Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

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

SuPer-lehti

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

Tiedotus

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- asiakaspalvelusihteeri Merja Poikselkä-Takala p. 09 2727 910
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- toimistopalvelusihteeri Ronja Hasu p. 09 2727 9203
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 9199

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Kiviluoto p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimiesharjoittelija Anna-Karin Axell p. 09 2727 9197
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

Yksityissektori

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-15
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Anna Koskenhely p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasiainpäällikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Konttinen p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- telefon på svenska (yrkesrelaterade frågor): 09 2727 9296
- e-posttjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

JÄSENNYYSASIAT

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

TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: www.supertk.fi (24h)
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma-pe klo 9-13
- sähköpostit: tkpalvelu@supertk.fi
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Gör ditt arbete synligt

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Jag har rört mig på många platser och ofta stött på en sak som gör mej oroad. Det är brådskan. Det är så bråttom att också en mycket viktig uppgift kan lämnas ogjord. Jag menar nu inte vård, omsorg eller fostran. Det är sant att när det finns för lite personal i förhållande till arbetsmängden blir känslan av otillräcklighet en bekant bundsförvant för många. Vad jag menar är att göra sitt eget arbete synligt.

Det här är en sak som på något sätt har hamnat i bakgrunden. Enligt oss superiter hör mycket av det arbete vi gör på ett självklart sätt till vården. Ofta antecknar vi om patienten exempelvis morgontvätt med hjälp (aamupesuisa autettuna). Den här anteckningen innehöll förut något som alla begrep fullständigt. Nu måste man få en utredning av varför det tar tid och varför det är rehabiliterande vård för många vårdbehövande. Idag när allt ska mätas måste den här vårdåtgärden förklaras. Också många andra åtgärder, som tidigare gjordes bara för att det hörde till arbetet, måste numera antecknas med en förklaring.

På många platser har man tagit i bruk en strukturell anteckning, vars syfte är att för-snabba och hjälpa. Det här anteckningssättet är riktigt bra, om det bara används så att man ser det arbete som har gjorts. Kärnan i den strukturella anteckningen är vårdplanen. När-vårdarna och primärskötarna har genom tiderna varit mycket bra på att göra vårdplaner just på grund av att vi arbetar nära människan och vi ser den

vårdbehövandes resurser och i vad denna behöver hjälp. Läkarna och de övriga experterna bestämmer sedan vad för annat som behöver göras och det gör vi också. När man gör en vårdplan ska man fundera på hur de dagliga sysslorna ska beskrivas så att man kan ange en tidsnorm för dem.

Det är bra att komma ihåg, vad lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre säger:

”I samband med att servicebehovet utreds ska den äldre personens funktionsförmåga bedömas mångsidigt och med tillförlitliga bedömningsinstrument. När funktionsförmågan bedöms ska det utredas till vilka delar den äldre personen klarar de funktioner som hör till normal livsföring i sin egen boende- och närmiljö och med vad han eller hon behöver stöd och hjälp. Vid bedömningen ska den äldre personens fysiska, kognitiva, psykiska och sociala funktionsförmåga samt faktorer som har samband med tillgängligheten i omgivningen, tryggheten i boendet och tillgången till när-service beaktas.”

När man effektiverar, oberoende om det sker vid ett universitetssjukhus, inom den slutna eller den öppna vården eller inom småbarnsfostran är det mest väsentliga att anteckna hur mycket arbete och tid respektive uppgift kräver. Under detta effektiviserings tidevarv har vi glömt att en person som behöver vård eller hjälp av en annan människa inte klarar sig med förkortad tid innan han eller hon reder sig på egen

hand. För att påvisa det här behöver vi en vård-, service- eller fostringsplan, där vi synliggör vårt arbete och den tid det tar. Vi behöver inte befordra oss själva, men vi får inte heller vara för anspråkslösa när vi definierar vårt arbete. ■

I väntan på våren och påsken, Silja.



Terapi och hälsodisciplin

LEENA LINDROOS

En utgångspunkt i litteraturterapi är att handen inte skriver det som hjärtat inte är berett på. Metoden är trygg såväl i barn- och ungdomsarbete som i mentalvårds- och äldrearbete. Att skriva och läsa hjälper en att strukturera sina tankar, erfarenheter och känslor. När man skriver antar dessa också en logisk ordning och riktiga proportioner. Forskaren och närvårdaren Karoliina Kähmi har just lämnat in sin doktorsavhandling om litteraturterapi för schizofrenipatienter till granskning och säger att man som en del av den psykiatriska vården genom att skriva kan ge uttryck för känslor och ge respons, men också skapa en ny slags samtalskontakt mellan klienten och en anhörig. I arbetet med äldre bör man uppmuntra klienten att minnas och vara aktivt närvarande. Det har varit vanligt att man ställer en fråga, men inte stannar för att lyssna på svaret.

Anna-Maria Mäki-Kuutti håller på att slutföra sin avhandling om hälsodisciplin. Hon har forskat i den hälsoupplýsning som medierna erbjuder och konstaterar att den biter på dem som redan sköter om sin hälsa. Däremot är de som mest har behov av ändrade livsvanor inte intresserade av saken. Ännu på 1980-talet hade den hälsoupplýsning som medierna förmedlade effekt. I mitten av 1990-talet ansågs den fortfarande viktig och uppmuntrande. Nu har vi en situation när upplýsningen också skrämmar och inger ångest. Forskaren efterlyser ett mer pluralistiskt hälsoideal än dagens, eftersom människornas brokiga liv inte ryms inom de rådande normerna.

Från och med det här numret och fram till SuPers nästa förbundsmöte sommaren 2016 kommer vi att gå igenom sådant som varje medlem har nytta av att veta till stöd för sitt eget påverkande. Nu presenterar vi det trappvisa beslutsfattandet. I fortsättningen kommer den aktuella valinformationen att finnas på den egna temasidan.

Riksdagsvalet hålls i april. Jag uppmuntrar alla superiter att utnyttja sin rösträtt. Även om frasen är nött är den ändå sann: bara genom att rösta kan du påverka.

Men före det: glad påsk! ■

Den nya centralorganisationen vill ha en stark utbildningspolitik

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

Uppbyggnaden av den nya centralorganisationen, närmast bestående av förbunden FTFC och FFC, framskrider. Ett centralt mål för organisationen är att alla löntagargrupper ska ha tillgång till utbildning av god kvalitet på alla utbildningsnivåer.

Till ordförande för styrgruppen som koordinerar det förberedande arbetet för den nya centralorganisationen valdes JHL:s ordförande Jarkko Eloranta. I framtids- och strategiarbetsgruppen representeras SuPer av generalsekreterare Arja Niittynen. Hela projektet söker ytterligare en projektchef, som väljs i april.

SuPers ordförande Silja Paavola ser det nu som sannolikt att en ny centralorganisation bildas.

– Syftet med den är att skapa ett tryck vid förhandlingsborden både under normala tider och när arbetsgivaren inleder samarbetsförhandlingar, permitteringar eller avskedanden. Nu är det väsentliga att vi ser mot framtiden. Vi måste ta en titt på vad som hör till organisationens uppgifter i Finland och vidare omkring. Vi bor inte längre i en skyddad vrå där internationella beslut inte avspeglar sig.

ÖBEROENDE

Paavola påpekar att den planerade centralorganisationen inte är politisk och inte heller flaggar för något parti.

– Den förberedande diskussionen har varit konstruktiv. De enskilda förbunden utnyttjar politiken som verktyg för att uppnå sina egna mål och varje förbund har rätt att ha vilken åsikt som helst, men centralorganisationen ska vara politiskt obunden.

Centralorganisationen driver ändå stadigt arbetstagarnas intressen.

– Vi måste se vilka som håller i gång Finland. Det är arbetstagarna, inte bergsråden. Den kommande centralorganisationen ska sätta sig vid de allra största borden för att förhandla exempelvis om vad som lönar sig att göra arbetspolitiskt för att människorna ska ha hyggliga arbetsplatser.

Hittills har 48 förbund anmält sig till utredningsarbetet för den nya centralorganisationen. ■

Inbjudan

Välkommen på **Vasanejdens fa** vårmöte på Rest. Fyrklövern (campus Kungsgården, Gamla Vasa) 28.4. kl 19.00. Stadgeenliga ärenden, lottery. Fa bjuder på mat (ordinarie medlemmar). Bindande anmälan senast 19.4. till c.westerlund@folk-halsan.fi el sms 050 320 3757. Välkomna. Styrelsen



Vårdlagspropositionen förföll

Vårdreformen blev valtema

TEXT MINNA LYHTY

Vårdreformen förföll igen. I vilken riktning ska vi nu gå?

En vårdreform är nödvändig. Annars klarar vi inte av de framtida utmaningarna, understryker SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Befolkningen åldras, vårdbehovet växer och ekonomin stramas åt. För att vi ska klara av det här måste vårdserVICEN kunna tillhandahållas med mindre kostnader än idag. Det får ändå inte betyda att man sparar på bekostnad av vårdarnas hälsa.

– Vi måste utveckla förfarandena i primärvården och samarbetet måste vara obrutet mellan primärvården och den specialiserade sjukvården. Vi kan spara betydligt utan att sänka nivån på servicen.

För närvarande orsakar exempelvis patientköerna onödiga kostnader. En patient får vänta på en åtgärd i 90 dygn, och under tiden är personen arbetsoförmögen och får sjukpenning. Snabbare tillgång till vård och behandling kan också förkorta rehabiliteringen och sjukledigheten. Dessutom sänker väntan patientens livskvalitet. Betydelsen av det här kan man inte ens mäta i pengar.

Idag sparar vi på det förebyggande arbetet. Det leder till stora kostnader i framtiden. Exempelvis är kostnaderna för institutionsvård av en omhändertagen ung person omkring 100 000 euro per år. För den summan kan kommunen anställa 2,5 närvårdare för förebyg-

gande tjänster. Om man satsar på förebyggande arbete minskar antalet omhändertagna.

Förebyggande av sjukdomar och tidig vård eller behandling lönar sig ekonomiskt. Enligt en bedömning lider 200 000 finländare utan att veta om det av diabetes typ 2. Om man börjar behandla diabetes i början av sjukdomen är kostnaderna för läkemedelsbehandlingen 500 euro per år för kommunen. Om man sätter in behandlingen sent och komplikationer har hunnit uppstå kan vårdkostnaderna stiga upp till 10 000 euro.

Det finns också en hel del att förbättra i datasystemen, som för närvarande stjäl orimligt mycket tid av vårdarna och läkarna. Dessutom vårdas patienter på felaktiga platser, felaktiga vårdåtgärder vidtas och det görs till och med onödiga operationer.

– Det här är exempel på hur man kan utveckla vårdserVICEN. Om reformen lyckas leder det till betydande besparingar. Samtidigt ökar välfärden bland befolkningen.

TRE ALTERNATIVA VÅRDMODELLER

Vårdreformen är ett hett valtema. Den förkastade vårdmodellen förädlas eller så utvecklar man en helt ny modell efter valet. Olika alternativ har föreslagits under hela den tid som reformen har varit under planering.

Om vi bestämmer oss för den senast föreslagna modellen, samkommunsmodellen, tar de stora samkommunerna

vårdtjänsterna på sitt ansvar. Den här modellen kräver att problemen med grundlagsenligheten och finansieringen blir lösta. En enskild kommuns röst får inte drunkna i en stor samkommun. Enligt Salo måste samkommunerna emellertid vara tillräckligt stora för att finansieringen ska kunna tryggas.

– Samkommunerna bör vara högst 19 till antalet. Områdets befolkningsbas ska vara minst 200 000. Enligt vissa experter borde befolkningsbasen vara ännu större.

Ett annat alternativ är landskapsmodellen. Enligt den väljs beslutsfattarna genom direkta val och området har rätt att beskatta. Det tredje alternativet är att överföra ansvaret för social- och hälsovården till staten.

Nästa regering tar ställning till vad vi ska göra åt den flerkanaliga finansieringen inom social- och hälsovården. Enligt Salo är det viktigt att besluta om finansieringen när vårdmodellen planeras.

Följden av att lagpropositionen om vårdreformen föll kan vara att utkontrakteringen av social- och hälsovårdstjänster ökar. I oklara situationer vill kommunerna trygga den egna närserVICEN. SuPer anser att man inte ska fatta beslut om utkontraktering nu.

– Utkontrakteringarna följer nu i huvudsak principen köp grisen i säcken. Utkontraktering försvårar byggandet av kostnadseffektiva och förnuftiga vårdområden under de kommande åren, påpekar utvecklingsdirektör Salo. ■

Startskottet för förbundsmötet!

Vad önskar du av ditt förbund? Vill du vara med och bestämma om verksamheten i ditt eget förbund? Du har snart möjlighet till det. SuPers högsta beslutande organ, förbundsmötet, sammanträder den 8–9 juni 2016. Före förbundsmötet hålls två val där vi väljer de viktigaste beslutsfattarna för förbundet: förbundsmötesrepresentanter, medlemmar till representantskapet och kandidater till förbundsstyrelsemedlemmar. Om du är egentlig medlem eller företagarmedlem kan du delta i valen som kandidat, som nominerare av en kandidat och genom att rösta.

DITT FÖRBUND. DU BESTÄMMER.

I SuPer är alla beslutsfattare medlemmar av förbundet, och medlemmarna väljer själva sina beslutsfattare. Du bestämmer alltså vem som fattar besluten i ditt förbund. Genom att aktivt delta i de kommande valen har du och dina SuPer-arbetskamrater möjlighet att inta beslutsfattarens plats och påverka framtiden inom ditt eget förbund!

BESLUTSFATTANDE I SUPER

Förbundsmötet utövar förbundets högsta beslutanderätt. De medlemmar som valts till förbundsmötet beslutar bland annat om huvudlinjerna och målen i SuPers verksamhet under den kommande fyraårsperioden. Förbundsmötet väljer också förbundsordförande och behandlar motioner från fackavdelningarna.

Representantskapet ansvarar för beslutsfattandet under perioden mellan förbundsmötena. Vid sitt höstmöte beslutar representantskapet om huvudmål

och insatsområden i förbundets verksamhet under det följande året och fastställer medlemsavgiften. Vid vårmötet godkänner det förbundets bokslut och årsberättelse för det gångna året. Representantskapet behandlar också motioner från fackavdelningarna.

Förbundsstyrelsen ser till att målen som satts av förbundsmötet och representantskapet uppnås. Förbundsstyrelsen beslutar om utlåtanden och ställningstaganden i principiellt viktiga frågor. Den beslutar i allmänhet också om avtalsmål och om godkännande eller förkastande av förhandlade avtal.

Följ valförberedelserna och själva valen ända till förbundsmötet på den här platsen i SuPertidningen och på webbplatsen som öppnar senare under våren och där vi samlar allt material med anknytning till valen. På så sätt hänger du med i hur du kan vara med om att besluta. Du har inflytande i ditt fackförbund – använd det i valen! ■



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
8.–9.6.2016

*Ditt förbund.
Du bestämmer.*

FÖRBUNDSMÖTET

- ca 170 medlemmarna
- representation från alla valkretsar
- möte vart fjärde år
- väljer ordförande och vice ordförande för förbundet, ordförande och vice ordförande för representantskapet, fastställer medlemmarnas val av medlemmar till förbundsstyrelsen och väljer revisorer

REPRESENTANTSKAPET

- 40 medlemmar och lika många suppleanter
- representation från alla valkretsar
- möte vanligen två gånger per år
- godkänner eller förkastar vid behov förhandlade avtal
- godkänner vid vårmötet förbundets bokslut och årsberättelse för det gångna året
- beslutar vid höstmötet om huvudmål och insatsområden i förbundets verksamhet under det följande året, godkänner budgeten och fastställer förbundets medlemsavgift

FÖRBUNDSSTYRELSEN

- ordförande och vice ordförande plus 14 medlemmar och lika många suppleanter
- en av medlemmarna har svenska som modersmål
- möte i allmänhet en gång per månad
- bereder de ärenden som ska behandlas vid förbundsmötet och inom representantskapet

FÖRBEREDELSENA INFÖR FÖRBUNDSMÖTET 2016 OCH DE VAL SOM FÖREGÅR MÖTET HAR BÖRJAT. GENOM ATT FÖLJA TIDNINGENS VALARTIKLAR HÅLLER DU DIG Å JOUR MED HÄNDELSESNAS GÅNG. I MAJNUMRET GÅR VI IN PÅ I VILKET VAL BESLUTSFATTARNA FÖR OLIKA PLATSER VÄLJS.