

SUPER

4/2017

Hoitoyksinäisyys

LIEVENEET POTILAAN
HUOMIOIMISELLA

Kuopion kotihoitossa

VAKINAISTETAAN
60 HOITAJAA

Jalkojenhoitajien

ALV-KÄYTÄNTÖ
YHTENÄISEKSI

Kuntavaaleissa

PÄÄTETÄÄN
HOITAJIEN
TYÖPAIKOISTA



Sote- uudistus:

*Perustus-
lailliset pulmat
ratkaisematta*

RIIKKA JAAKKOLA KUNTOUTTAA LAPSIA



34 Olemmeko siirtäneet työelämän kiireen eläkeiän vuosimme?



16 Hippoksen päiväkodin lastenhoitajilla on paljon kuntouttavia ja hoidollisia tehtäviä.



56 Mitä Madventuresin Riku Rantala toisi maailmalta hoitajille?



60 Lähihoitaja Satu Naskalin mielestä työkengissä saa olla väriä.

huhtikuu

3 Pääkirjoitus **4** Ajankohtaista **5** Puheenjohtajalta **6** SuPer kritisoi soten eriarvoisuutta **7** Siun sotessa toimintaa yhtenäistetään **8** Hoivaa myydään väärällä vanhuskuvalla **10** Kuntavaalit vaikuttavat työelämään **11** Jalkojenhoitajien alv-käytäntö yhtenäistyy **12** Huhtikuun lyhyet **13** Näin vastattiin, Lehtikatsaus **14** Lähi- ja perusuokaa: Rössypottu **KANNESSA** **16** Riikka Jaakkolan työpäivä **21** Moniresistentit bakteerit yleistyvät **22** Tutkimus hoitoyksinäisyydestä **26** SOS-Lapsikylä konsultoi kuntia lapsiperhepalveluista **29** Mediakasvatus päiväkodissa **30** Kuopion kotihoidon ahdinko helpottaa **34** Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **36** Kotihoidon asiakkaiden lääkitystä seurattava **38** Saattohoitaja rohkaisee puhumaan **40** Terhokodin saattohoitosarja 1/3 **42** SuPer-lehden lukijatutkimus **43** Villivihannekset 3/5: Poimulehti **44** Vastaanotolla kohdataan **46** Vammaistyöhön halutaan enemmän miehiä **48** Hyvä hoitaja on oma-aloitteinen **49** Palasia sieltä tältä **50** Meidän juttu: jumppapallo työistuimena **53** Tärkeä tietää vuosilomasta **54** Edunvalvontayksikkö tiedottaa: perusasioita kesätyöstä **56** Riku Rantala: Hoitotyö kaipaa enemmän aikaa **58** Superristikko **59** Paras juttu **60** Pidä huolta jaloistasi! **64** Jäsenyksikön palvelukortti **66** Työttömyyskassa tiedottaa **69** Kuulumisia **72** Superkulttuuria **73** Anna kiitos kollegalle **74** Luonnossa **75** P.S. Hämeenlinnasta

SUPER

64. 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

Elina Kujala, ma. 09 2727 9219
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176
Marjo Sajantola 09 2727 9173
Minna Seppä, ma. 09 2727 9193
Henriikka Hakkala perhevapaalla

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Juha Hänninen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Riikka Jaakkolan kuvasi
Marjo Sajantola

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

93 800

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

punamusta
ISSN 0784-6975



HOITOYKSIÄISYYS ON KIPEÄ KOKEMUS

Sairaalapotilaan yksinäisyyden tunnetta on tutkittu. Se on nimeltään hoitoyksinäisyys ja sitä kokiessaan potilas tuntee jäävänsä ulkopuoliseksi omassa hoitosuhteessaan. Hän jää ilman huomiota, ymmärrystä ja apua eikä voi jakaa tunteita, kokemuksia tai tietoja hoitavan ihmisen kanssa. Vakavimmillaan potilas tuntee itsensä hylätyksi ja arvottomaksi. Sairauden aiheuttama haavoittuvuus altistaa näille kokemuksille, mutta hoitoyksinäisyyttä lisäävät myös hoitavan ihmisen asenne, haluttomuus kohtaamiseen, kiireinen ilmapiiri ja käytössä olevien resurssien niukkuus.

Hoidettavat toivovat huomiota ja kohtaamista, mutta eivät näytä sitä. Jo hoitajan katsekontakti, hymy, kysyminen ja kuunteleminen kohentavat potilaan oloa. Edelleen hoitoyksinäisyyttä lieventää tieto omasta tilanteesta ja se, että apua on tarjolla ja hoitosuhteet ovat jatkuvia. Vertaistuki on tärkeää. Aina sitä ei ole saatavilla, mutta silloin kun on, sen jakavat toivovat voivansa sijoittua samaan huoneeseen. Myös potilaan oma asenne, huumori ja sinnikkyys lievittävät hoitoyksinäisyyden tunnetta.

Tutkija Liisa Karhe on tekemiään haastatteluja kuunnellessaan miettinyt, miksi hoitaja jättää potilaan yksin. Hän arvelee, että hoitajat luottavat liiaksi läheisten antamaan tukeen tai hoidettavan omaan pärjäämiseen. Tutkija kysyy myös, eikö ihmissuhdetta potilaan kanssa koeta hoitamiseen kuuluvaksi. Se, että hoitajaksosta jää ahdistavia muistoja, ei kuitenkaan ole yhdenkään hoitajan tai hoito-organisaation tarkoitus. Näin ollen tieto hoitoyksinäisyydestä potilaalle kipeänä kokemuksena tulee Karhen mukaan sisällyttää hoitoalojen perusopintojen etiikan ja hoitofilosofian opetukseen.

Kohtaamisen tulisi olla jokaisen potilaan hoitoon sisällytettävä, kuuluva ja kirjattava asia. Koulutuksen ensimmäinen haaste on hoitoyksinäisyys-käsitteen tunnetuksi tekeminen. Artikkelimme aiheesta alkaa sivulta 22. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

HUHTIKUU

7.4.	Maailman terveyspäivä (WHO)
17.–23.4.	Allergiaviikko
21.–23.4.	Lapsimessut, Helsinki
23.–30.4.	Sydänviikko
27.4.	Kehittyvä Vanhustyö, Tampere
28.4.	Maailman työturvallisuus- ja työterveyspäivä (ILO)

TOUKOKUU

4.–5.5.	Terve-Sos, Helsinki
6.5.	Älä laihduta -päivä
14.5.	Äitienpäivä
15.5.	Kansainvälinen perheiden päivä
19.5.	Pohjois-Suomen Varhaiskasvattaja, Oulu
31.5.	Kansainvälinen tupakaton päivä (WHO)

KOULUTUKSET

4.–5.4.	Svenska studiedagar, Tammerfors, SuPer
5.–6.4.	Aktiivinen ammattiosasto II, Helsinki, SuPer
21.–23.4.	SuPer-Nuoret Laineilla, Hki-Tukholma-Hki, SuPer
25.4.	Tehoa paikalliseen vaikuttamiseen, Seinäjoki, SuPer
26.4.	Saattohoitokoulutus, Oulu, SuPer
11.5.	Saattohoitokoulutus, Tampere, SuPer
7.–12.5.	Opintomatka Cambridgeen, SuPer
15.5.	Diabeteskoulutus, Vantaa, SuPer
16.–17.5.	Vaikuta viestinnällä, Helsinki, SuPer

Lähi- ja perushoitajien työttömyys nousussa



Lähi- ja perushoitajien työttömyys on lisääntynyt. Työttömyysaste oli viime vuonna 5,5 prosenttia. Toissa vuonna työttömien määrä oli 5,1 prosenttia.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola on erittäin huolissaan tästä kehityksestä. Sote-uudistuksen myötä hoitoalan toimintaa saatetaan tehostaa entisestään, jolloin työttömyys jatkaa kasvuaan.

Paavolan mukaan hoitoala ei enää ole ala, jolla on varma työpaikka. Säästötoimet ovat koetelleet viime vuosina hoitoalaa ja suuntaus jatkuu. Henkilöstöresurssit on kiristetty, eläkkeelle jäävien tilalle ei palkata uusia työntekijöitä, määräaikaistuksia ei vakinaisteta ja sijaisten käyttökiellot ovat arkipäivää.

Myös kouluttamattoman työvoiman käyttö erityisesti vanhustenhoidossa huolestuttaa SuPeria. Työvoimana käytetään paikoin alaikäisiäkin. Näiden säästötoimien lisäksi irtisanomisten määrä on kasvanut viime vuosina.

Työssä olevien työkuorma on kasvanut kohtuuttomaksi. Helmikuussa julkistetun Kunta10-tutkimuksen mukaan puolella lähihoitajista tai hoitajista työmäärä on lisääntynyt yli sietokyvyn. Vain luokanopettajilla luku oli hiekan korkeampi.

Kodinhoitajista ja lähihoitajista 60 prosenttia uskoi jatkavansa eläkeikään saakka. Vain palomiehillä ja keittiö-apulaisilla luku oli pienempi. Yli kolme päivää kestäviä sairauslomia oli eniten lähihoitajilla ja kodinhoitajilla.

KANSALAISET KÄRSIVÄT

Henkilöstön vähentämisestä kärsivät viime kädessä asiakkaat eli kuntalaiset. Heille luvut palvelut jäävät saamatta ja turvallisuus kärsii.

Varhaiskasvatuksen säästöt tulevat myöhemmin maksettaviksi syrjäytymisen ja muiden ongelmien muodossa. Peruspalveluiden rapauttamisen lasku on paljon suurempi kuin säästö palkkakustannuksissa. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Valmistella ammattiosaston vuosikertomus ja tilinpäätös.
- ▶ Kutsua koolle kevätkokous ja lähettää kokouksen hyväksymät asiakirjat liittoon.
- ▶ Ottaa ilo irti kaikista SuPerin jäseneduista.
- ▶ Äänestää kunnallisvaaleissa.
- ▶ Tutustua kurssitarjontaan ja ilmoittautua kursseille, ilmoittautuminen syksyn kursseille on avattu.
- ▶ Lähihoitajien, kodinhoitajien ja kehitysvammaistenhoitajien rekisteröityä Suosikkiin.
- ▶ Nyt on aika tarkistaa jäsenmaksut omilta sivuilta.
- ▶ Ilmoittaa jäsenyksikköön jäsenmaksuvapautuksista, jatko-opiskelujen aloittamisesta ja eläkkeelle jäämisestä.
- ▶ Istuttaa siemeniä ruukkuihin ja unelmoida sadosta.

Työntekijä on palkkansa ansainnut

Vielä kerran voimme ihmetellä, sanoiko Elinkeinöelämän keskusliiton EK:n uusi puheenjohtaja, mikä on EK:n oikea tahoto. Vai eikö hän ajatellut mitä sanoi?

Moni varmasti hieraisi silmiään, kun luki EK:n uuden puheenjohtajan Veli-Matti Mattilan haastattelua. Hän väitti, että kikyjä pitää tulla vielä monta sentakia, että palkat ovat Suomessa 10–15 prosenttia liian suuria. Tästä lähti mielenkiintoinen some-keskustelu käyntiin. Ei enää Elisaa -kommentteja kertyi muutama tuhat, eli aimo kolauksen sai myös Mattilan johtama yritys. Tuli myös aikamoinen kommenttien vastaryöppy ammattiyhdistysliikkeen keskusjärjestöiltä. Tähän vastaryöppyyn yhtyy myös SuPer.

Vaikutusvaltaiset poliitikot huomasivat möhläyksen ja totesivat, etteivät ymmärrä moista ajatusta. Sanoipa joku niinkin, että kyllä toisilla on liian suuret palkat, toisille taas voisi maksaa enemmän tuloksen perusteella ja muun muassa hoitohenkilöstön palkat ovat liian pienet. Keskustelusta huomaa, että on vaalivuosi.

Muutaman vuoden ajan olemme kuunnelleet kauniita puheita hoitoalan palkoista, mutta mikä on ollut oikea lopputulos: palkanalennus sopimalla tai suurempi palkanalennus pakottamalla. Mielestäni työntekijä on palkkansa ansainnut ja yhdellä palkalla pitää tulla toimeen. Kuitenkin on keskusteltu myös siitä, pitääkö palkalla todella tulla toimeen vai hyväksytäänkö ajatus matalapalkka-aloista, joilla työskentelevien palkkaa täydennetään sosiaalituilla. Tämä ajatusmaailma on merkillinen ihan talouspoliittisesti ajateltuna. Mistä verorahoja niihin sosiaalitukii? Millai-

set vaikutukset tällaisella lausahduksella olisi toteutuessaan?

Oletetaan, että palkat pienenevät, jolloin myös ostovoima vähenee. Kotimaisen ostovoiman merkitystä kansantalouteen ei voida väheksyä, päinvastoin. Palkkojen pienentyessä myös verokertymä pienenee. Verojen nosto on monelle kunnalle vaikea asia. Järkevintähän on saada verokertymää monilta eri tahoilta. Jos talouden pyörät eivät pyöri, se merkitsee myös lisää työttömyyttä, eikä sitä halua kukaan.

Lähihoitajan tilastollinen keskipalkka on noin 2400 euroa kuukaudessa. Siitä hän maksaa kunnallisveroa noin 21 prosenttia, eli työnantajalle palautuu rahaa saman tien takaisin. Kun tähän vielä lisätään muut kuntaan tulevat ja kuntaa suoraan hyödyttävät veroluonteiset maksut, kallista työ ei ole. Jos tätä palkkasummaa pienennetään, se vaikuttaa läheiseen kuntoklubiin, urheiluseuraan, kyläkuppilaan, markettiin ynnä muihin oman kunnan palveluihin. Eli ostovoiman heikennyksellä sahataan monen yrittäjän toimeentuloa ja sitä kautta lisätään työttömyyttä.

Siksi täytyy yhä vakavammin ihmetellä ajatusta. Tämän hallituksen tavoite on ollut työllisyyden nostaminen. Suomen Pankki ja Etlä ovat nostaneet Suomen kasvuennustetta, mikä on hyvä asia. Edelleen kuitenkin on jauhettu sitä samaa mantraa, jota olemme jo kauan kuulleet: julkisen talouden ongelmat jatkuvat. Täytyy kysyä, halutaanko kansalaisille syöttää jatkuvasti ajatusta, että hyvinvointipalveluiden työntekijä on vain menoerä yhteiskunnassa, ja palkkoja pitää laskea. Ja tällä sitten julkinen talous pelastuu.

Tilanne taitaa olla päinvastainen. Työn arvostuksen pitää näkyä vakituksena työpaikkana, realistisena työmää-

ränä ja palkkana, jolla tulee toimeen. Kohta alkavat neuvottelut, joissa asioista on tarkoitus sopia. Täytyy toivoa, että se on oikeasti sopimista, eikä sitä, että joku ryhtyy sanelemaan. Meidän siis pitää muistaa, että yhdessä olemme enemmän ja voimakkaita! ■

Terveisin,

Silja



SuPer kritisoi sote-uudistuksen eriarvoistavuutta:

Rahalla saa

TEKSTI MINNA SEPPÄ

Tulevaisuudessa yhteiskunta kustantaa peruspalvelun, näkkärin, ja päälle laitettava kustannetaan omasta pussista – jos rahaa on. SuPer kantaa huolta myös jäsenistönsä maksukyvyistä.

SuPer näkee maaliskuussa valinnanvapauslainsäädännöstä jättämässään lausunnossa sote-uudistuksen eriarvoistavan kansalaisia.

– Uudistuksen toteuduttua yhteiskunta maksaa monissa palveluissa asiakas- tai maksusetelillä peruspalvelun, eli näkkärin. Sen laatutasoa ei ole määritetty.

– Yksityinen sektori tarjoaa mieluusti ekstraa, eli voim leivän päälle. Lisäpalvelua voivat kuitenkin ostaa vain ne, joilla on rahaa. Muut jäävät sen kuivemman kätyn pariin, SuPerin kehitysjohtaja Jussi Salo havainnollistaa.

Omalla rahalla saa palvelua nytkin. Salo näkee tulevaisuuden eriarvoisempaa, sillä sote-uudistus lisää yksityisten toimijoiden määrää.

OMALLA TYÖLLÄ TULTAVA TOIMEEN

SuPer pitää epätodennäköisenä myös sitä, että sote-uudistus säästäisi yhteiskunnan varoja.

– Jos rahaa annetaan kolme miljardia vähemmän, on muutokset katettava jollakin. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi asiakasmaksujen korottaminen, yhteiskunnan kustantamien palvelujen karsinta, henkilöstön koulutuksesta tinkiminen ja sen työehtojen polkeminen.

Salon mukaan vaihtoehtoilta on ikäviä seurauksia.

– Jos säästöjä haetaan henkilöstön pätevyydestä, riskinä on potilasvahinkojen ja muiden vastaavien poikkeamien kasvu. Kulut lisääntyvät ja potilasturvallisuus vaarantuu.

– Jos taas poljetaan työehtoja, henkilöstön ostovoima laskee, ja riippuvuus sosiaalityistä kasvaa. On törkeää sanoa, ettei työllä tarvitse tulla toimeen. Jos näin olisi, työn tuottavuus heikkenisi ja osa työntekijöistä siirtyisi tukijärjestelmien piiriin. Jos tämä on päättäjien mielestä oikeaa kehitystä, palvelukanalennuspuheet ymmärtää, mutta työntekijän näkökulmasta niitä ei voi hyväksyä.

VALVONTAA EI SAA LAIMINLYÖDÄ

Lakiluonnoksen kolmantena puutteena SuPer pitää palveluntuottajien riittämättömiä ohjaus- ja valvontamekanismeja.

– Hallitus toteaa lakiluonnoksen perusteluosassa, että osa



PERUSTUSLAILLISET PULMAT RATKOMATTA?

Jussi Salo mukaan maakuntauudistukseen liittyy perustuslaillisia pulmia.

– Suomen perustuslaissa säädetään muun muassa kansalaisten yhdenvertaisuudesta ja julkisen vallan velvollisuudesta järjestää sote-palvelut.

– Vaikein ratkottava asia on kuitenkin perustuslain 124. pykälä, jossa todetaan, että käytettäessä merkittävää julkista valtaa tarvitaan viranomaispäätös. Tämä tulee vaikeuttamaan valinnanvapauden laajentamista esimerkiksi muissa kuin aivan perustason sosiaalipalveluissa, Salo tiivistää.

palveluntuottajista jää maakunnan välittömän ohjauksen ulottumattomiin. Oletuksena on, että ne toimivat oikein tältä huolimatta. Tämä ei riitä. ■



LUE LIITON KOKO LAUSUNTO NETTISIVUILTA

Siun sote -kunta-yhtymä kierrättää hyviä käytäntöjä

TEKSTI MINNA SEPPÄ

Säästöä saadaan toimintatapoja yhtenäistämällä.

Siun sote -kuntayhtymä on toiminut kolmisen kuukautta. Koordinoiva pääluottamusmies Tarja Orbinski kuvaa tunnelmia hämmentyneiksi, mutta toiveikkaiksi.

– Valmistelu aloitettiin jo vuonna 2014, ja sekä työntekijät että asukkaat otettiin heti mukaan, Orbinski sanoo.

Henkilöstöllä on ollut Siun sotea suunniteltaessa edustus niin henkilöstöryhmässä kuin suunnitteluryhmissäkin, ja pääluottamusmiehet kokoustavat johtoryhmän asioista etukäteen toimitusjohtajan kanssa. Tiedonkulku toimii muutoinkin esimerkiksi intran ja uutiskirjeen avulla.

Rekrytoinnin, hammashoitoloiden ja vastaanottojen toimintaa on kehitetty yhteistoimintamenettelyin. Tällä hetkellä luottamusmiehiä työllistävät eniten kuntakohtaisten ohjeiden

ja sopimusten yhtenäistäminen. Myös kuntayhtymän TVA- ja palkkaharmonisointi on aloitettu.

JOHTAMISRAKENTEESTA HÄVITETTY KUNTARAJAT

Siun sote on jaettu kolmeen toimialaan: perhe- ja sosiaalipalveluihin, terveys- ja sairaanhoitopalveluihin sekä ikäihmisten palveluihin. Lisäksi yhteiset palvelut sisältävät muun muassa hallinnon ja erilaiset tukitoiminnot.

Johtamisrakenteesta on hävitetty kuntarajat. Kullakin toimialalla on johtajansa, minkä lisäksi ne jakautuvat viiteen maantieteelliseen alueeseen.

– Yhdessä yksikössä voi nyt työskennellä 3–4 esimiehen alaisia, mikä on vaatinut uuden opettelua.

TUKITOIMINTOJA NIPPUUN

Siun sote hakee säästöjä yhdistämällä kuntakohtaisia tukitoimintoja, kuten talous-, siivous- ja rekrytointitoimintoja. Kuntayhtymän toimitusjohtaja Ilkka Pirskanen pitää taloudellista lähtökohtaa hyvänä.

– Meillä on mahdollisuus nollatuloon, Pirskanen sanoo.

– Resursseja säästyy, kun ne kohdennetaan asiakasta palvelevalla tavalla. Myös vajaakäytössä olevista toimitiloista luovutaan. Ostopalvelusopimuksia tarkastellaan kriittisesti ja ostamista kehitetään.

Siun sote tavoittelee vaikuttavuutta, asiakastytyväisyyttä, osaamista ja tehokkaita prosesseja. Tämä tarkoittaa satsauksia muun muassa sairauksien ennaltaehkäisyyn ja palveluiden tavoitettavuuteen.

– Pääsemme pitkälle, kun monistamme kunnissa hyviksi todettuja käytäntöjä naapureihin. ■



Tarja Orbinski

TARJA ORBINSKIN KOTIALBUMI

HYVINVOINTIASEMAT LÄHELLE KUNTALAISIA

Palveluja kehitetään Pohjois-Karjalassa myös sosiaali- ja terveydenhuoltoa integroimalla. Esimerkistä käy Joensuun Rantakylän hyvinvointiasema, jolta lainen viedään pienempiinkin kuntiin. Asema kokoaa muun muassa neuvola-, perhetyö-, hammashuolto- ja kuntoutuspalvelut saman katon alle.

– Usein käytettävien toimintojen pitää olla lähellä kuntalaista, kun taas harvemmin hyödynnettävät voivat olla reilumman automatkan päässä, toimitusjohtaja Ilkka Pirskanen sanoo.

Hän mainitsee esimerkkinä kuntoutuksen, joka saa syksyllä uudet tilat Joensuun Siilaisen terveysaseman peruskorjauksen ja laajennuksen valmistuessa. Tavoitteena on lyhentää erikoissairaanhoidon hoitajaksoja. Myös erikoislääkäreiden työskentely terveysasemilla mahdollistetaan paikallisella virkaehtosopimuksella.

SIUN SOTE

- 18 organisaatiota yhdistyi vuoden alussa Siun soteksi, jonne siirtyivät kaikkien Pohjois-Karjalan kuntien sosiaali- ja terveyspalvelut, Pohjois-Karjalan keskussairaala sekä kehitysvammaisten erityishuolto. Kokonaisuuteen kuuluvat myös pelastuslaitos, ympäristöterveydenhuolto ja Joensuun työterveys.
- Työntekijöitä on 7 000, ja maakunnassa asukkaita 170 000.
- Kuntayhtymäkonsernin toimituskulut ovat vuoden 2017 talousarviossa noin 700 miljoonaa euroa, 0,7 prosenttia vuoden 2016 ennakoituja pienemmät.



Arja Peiponen, Sirpa Asko-Seljavaara, Maija Anttila, Tiina Vaittinen ja Silja Paavola pohtivat SuPerin paneelitalaisuudessa Helsingissä, kuka on hoivan arvoinen.

SuPerin paneelissa keskusteltiin hyvästä vanhustyöstä

Ideaalivanhus kalastaa ja juoksee

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Tänä päivänä tehdään todellisuudesta irrallista hoivapolitiikkaa. Se ei hyväksy vaivaista ja haurasta vanhusta. Yhteiskunta myy väärää mielikuvaa aktiivisesta ikääntyneestä, todettiin SuPerin järjestämässä paneelikeskustelussa Helsingissä.

– Millä arvoilla me tuotamme palveluita ja mittaamme sitä, että ihmisillä, myös ikääntyneillä, on oikeus arvokkaaseen elämään, kysyi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtaja Maija Anttila SuPerin järjestämässä paneelikeskustelussa Helsingissä 15. maaliskuuta.

Hoito oli pitkälti makuuttavaa ja leimallista ennen 80-lukua, jonka jälkeen kuntouttavassa hoidossa otettiin pitkiä edistysaskeleita. Maija Anttila piti suu-

rena huolenaiheena sitä, että kilpailutuksen ja kansainvälisten yritysten jyräämisen myötä hoidossa palataan pian alkujuurille, josta arvokkuus on kaukana.

Tampereen yliopiston väitöskirjatutkija Tiina Vaittinen huomautti, että tänä päivänä tehdään todellisuudesta täysin irrallista hoivapolitiikkaa, jossa vaiva nähdään vain jonkinlaisena poikkeustilana. Hänen mukaansa yhteiskunnan ideaalivanhus kalastaa ja juoksee – on täydellinen poliittinen subjekti. Sairastavuutta sekä vanhuuden heikkoutta peitellään. Vaittinen on ollut mukana kirjoittamassa kirjaa *Hoivan arvoiset*, jossa pureudutaan ikääntyneiden hoivan laatuun ja eettisyyteen.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola oli samoilla linjoilla Vaittisen kanssa ja huomautti, että yhteiskunnassa

myydään mielikuvaa aktiivisesta vanhuksesta.

– Kuvitellaan, että vanhuksia voi hoitaa kuka vaan, vaikka oikeasti hoitettavat ovat hyvin sairaita. Siksi heitä hoitamaan tarvitaan koulutettua henkilökuntaa.

VOIKO OMAISTEN VASTUUTA LISÄTÄ?

Helsingin kaupungin sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluiden osastopäällikkö Arja Peiponen nosti esiin kysymyksen siitä, kenen tehtävä on huolehtia vanhuksista.

– Onko se yhteiskunnan, omaisten ja läheisten, ympäröivän yhteisön vai kaikkien yhdessä? Minun mielestäni kaikkien yhdessä, hän totesi.

Myös professori, kaupunginvaltuutettu ja vanhusneuvoston puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaara ehdotti, että

panostaisimme yhteisöllisyyteen. Hänen mielestään tulevaisuudessa on rakennettava yhteisöjä, joissa nuoret ja vanhat elävät lähekkäin pitäen huolta toisistaan. Näin voitaisiin hiukan höllätä vanhushoidon kustannuspainetta.

Silja Paavola huomautti, että työssäköyvään väestön kaikki kapasiteetti on jo käytössä. He eivät kykene hoitamaan omaisiaan nykyistä enempää.

Myös Tiina Vaittinen muistutti, että tälläkin hetkellä suuri määrä omaisia auttaa vanhempiaan. Kaikilla ei kuitenkaan ole lähiomaisia huolehtimassa.

– Meillä täytyy olla turvaverkosto, joka huolehtii myös siitä kaikkein heikoimmasta. Hoivapalvelut ovat olemassa sitä varten, että niitä oikeasti tarvitaan.

AMMATTITAITOSTA EI PIDÄ TINKIÄ

Arja Peiponen totesi, että henkilökunnan täytyy olla osaavaa, mutta tulevaisuudessa koulutetusta henkilökunnasta on pulaa. Tasaisin väliajoin yhteiskunnassa nousee keskusteluun se, voisivatko esimerkiksi työttömät hoitaa vanhuksia.

– Ilman koulutusta ei pysty hoitamaan niin huonokuntoisia vanhuksia kuin meillä on ympärivuorokautisen hoidon ja kotihoidon piirissä.

Silja Paavola totesi, että säästöjen myötä hoitotyöstä on karsittu jo kaikki tukityö pois. Nyt hoitohenkilökunta pesee myös pyykkiä ja tekee ruokaa, ja siinä välissä hoitaa potilaan. Hän muistutti, että Suomen vanhustenhoito on eurooppalaisittain halpaa, ja se perustuu ammatilliseen osaamiseen. Kun työtä tekee osaava ammattilainen, ei työtä tarvitse korjailla jälkikäteen.

Myös Sirpa Asko-Seljavaara totesi, että huipputulokset hoitotyössä saavutetaan osaavan tiimin yhteistyöllä. Maija Anttila huomautti, että ammattitaidolla on suuri merkitys niin kustannuksissa kuin laadussa, mikä jää valitettavan usein liian vähäiselle huomiolle.

– Suomen sekä sosiaali- että terveydenhuollon voimavara on ollut se, että meillä on ollut koulutettua henkilökuntaa, ja siitä on pidettävä kiinni. ■

SUPERIN HUUTOLAISUUDESTA HOIVA-BISNEKSEEN –PANEELIKIERTUE JÄRJESTETTIIN HELMIKUUNSA ROVANIEMELLÄ JA MAALISKUUNSA HELSINGISSÄ. TURUSSA JÄRJESTETÄÄN KESKUSTELUTILAISUUS 24.4.



KATSO ROVANIEMEN PANEELI-KESKUSTELU SUPER-RUUDUSTA



KATSO HELSINGIN PANEELI-KESKUSTELU SUPER-RUUDUSTA

Sote-uudistus ja laatu?

Sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistus näyttäytyy ikäihmisten näkökulmasta turvattomalta.

– Emme tiedä kuinka eriarvoiseen asemaan ihmiset joutuvat uuden soten myötä. Onko tulevaisuudessa niin, että rahalla saa ja hevosella pääsee, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kysyy.

Uhkana vanhusten hyvälle hoidolle on myös se, että hoidon hyvää tasoa ja laatua ei ole määritelty laissa.

– Jokaisella sote-alueella voi olla oma laatusuosituksensa, mutta sillä ei ole lain voimaa. Käytännössä siis ei ole mitään konkreettista, mihin asiakas, potilas tai omainen voi turvautua.

Sote-uudistuksessa on monta kysymysmerkkiä. Keskeisimpiä haasteita SuPerin näkökulmasta ovat jäsenten tulevat työolosuhteet, työssäkäyntialueet, palkkaus ja millainen tulee olemaan koko järjestötoiminta eli luottamusmiesorganisaatio.

– Työntekijöiden kannalta on tärkeää, että vakituiset työsuhteet säilyvät ja että hoitohenkilökunta on koulutettua. Tiedämme, että osaavan henkilökunnan käyttäminen tulee kaikista edullisimmaksi ja tuo sillä tavalla säästöjä yhteiskunnalle. ■



INEIMAGE

Narkolepsiaan sairastuneita tuetaan vielä pitkään

Pandemrix-rokotteen johdosta narkolepsiaan sairastuneiden lapsia, nuoria ja heidän perheitään tuetaan eri tavoin. Korvauksia on maksettu ja maksetaan jatkossakin lääkevahinkovakuutuksen ehtojen sekä vahingonkorvauslain ja suomalaisen oikeuskäytännön mukaisesti. Useat sairastuneet olivat lapsia ja nuoria, joille isommat korvaukset maksetaan pysyvästikin haitasta vasta aikuisiässä. Korvaukset mahdollisesta työ- ja ansiokyvyn menettämisestä maksetaan kuukausikorvauksina, kun sairastuneet tulevat työikään.

Kunnat ovat kehittäneet vanhusten vaativaa kotihoitoa

Kotihoidon palveluja on kehitetty sitä mukaa, kun ikääntyneiden laitoshoidon on vähennetty. THL:n tuoreen tutkimuksen mukaan kotihoitoa saa esimerkiksi neljäksi päiväksi jo 63 prosentissa kunnista verrattuna kahden vuoden takaiseen 47 prosenttiin. Myös yhä useammin viikonloppuisin kotihoitoa on tarjolla aiempaa useammassa kunnassa. Kuitenkaan kunnat eivät ole ottaneet kaikkia kotona asumista helpottavia keinoja käyttöön. Esimerkiksi liikkuvia neuvonpalveluja käytetään vasta vähän.

Kuntavaaleissa on kyse myös hoitajien työpaikoista

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Haluatko, että sosiaali- ja terveyspalvelut toimivat kunnassa kaiken sote-myllerryksen jälkeenkin hyvin? Haluatko säilyttää nykyisen työpaikkasi? Jos haluat, äänestä kuntavaaleissa oikein.

Superilainen äänestäjä on vaalien alla kinkkisessä tilanteessa. Sote tulee, mutta millainen, sitä ei tiedä vielä kukaan.

Ehdokkailla kuitenkin on kantoja sote-asioihin. Niitä kannattaa tutkailla etukäteen: onko ehdokas nykyisen näköisen terveydenhoitojärjestelmän vai mittavan ulkoistamisten ja yksityistämisen kannalla.

ÄLÄ NUKU VAALIEN OHI!

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola ja kehittämisjohtaja Jussi Salo muistuttavat, että nyt jos koskaan kannattaa käydä vaaliurnilla.

– Kuntavaaleissa pärjäävät puolueet ja henkilöt ovat niitä, jotka aika pitkälle määrittävät kunnan tulevan soten. Siksi kannattaa ehdottomasti käyttää äänivaltaa ja varmistaa, että työpaikka tulevaisuudessakin on omassa kunnassa, entisessä paikassa, Paavola korostaa.

Kunnat päättävät ainakin vuoteen 2019 asti siitä, mitä kunnan sote-maailmassa tapahtuu. Tämän jälkeen valitut maakuntapäätäjät ovat käytännössä samoja henkilöitä, jotka nyt ovat ehdolla kunnanvaltuustoihin.

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo pelkää nukkuvien puolueen kasvua.

– Äänestämättä jättäminen on kannanotto heikompien työehtojen ja heikompien tulevaisuuden näkymien puolesta ainakin työntekijän näkökulmasta. Nukkuvien puolueeseen kuuluminen tarkoittaa, että valtakunnallisesti ajettava soten pääideologia yksityistämiseen ynnä muine yksityiskohtineen on sellaisenaan hyväksytty.



– Kuntavaaleissa on todellakin kyse sotesta, vaikka moni asian kieltääkkin.

JULKISTA VAI YKSITYISTÄ?

On mahdollista, että vaalien jälkeen tehtävien ratkaisujen jälkeen kunnan palvelut yksityistetään, ei kerralla vaan asteittain. Tällöin julkiselle puolelle jää vain maksajan rooli.

SuPerin kokemukset yksityistämisestä ovat enimmäkseen olleet työntekijän kannalta huonoja.

– Yksityispuolen hoitajilla on julkista puolta pienemmät palkat ja heikommat työsuhde-ehdot. Vaarana siis on, että tilanne vaalien ja huonojen sote-ratkaisujen jälkeen muodostuu työntekijän kannalta vielä heikommaksi, Jussi Salo varoittaa.

Silja Paavola muistuttaa, että kokonaisulkoistuksissa on usein tehty yt-menettelyn mukaisia neuvotteluja, jolloin työntekijämäärää on vähennetty.

– On kunnallispoliittinen päätös millaisella henkilöstömäärällä ja missä palveluita tuotetaan ja kuka niitä tuottaa. Kunnat päättävät, millaista työehtosopimusta käytetään ja millainen on lähihoitajan palkka.

MISTÄ TIETOA?

Äänestäjien kannattaa tutustua puoluei-

den ja ehdokkaiden vaalimateriaaliin. Se kertoo, mitä mieltä puolue tai ehdokas on sotesta, yksityistämisestä ja hoitotyöntekijän asemasta.

Silja Paavola patistaa äänestäjää tarvittaessa kysymään ehdokkaan kantoja suoraan vaalikojuilla tai sähköpostitse.

– Kannattaa ottaa selvää, kuinka paljon ehdokas on valmis ulkoistamaan. Haluaako hän pitää juuri siinä kylässä tai kunnassa nyt voimassa olevat palvelut ennallaan? Kuinka paljon ehdokas on ylipäättään valmis pitämään päätösvaltaa kunnilla? Vai onko ehdokas valmis ulkoistamaan sote-sektoria mahdollisimman paljon, jolloin omille valtuutetun hartioille ei jää niin paljon taakkaa.

Jussi Salo kehottaa tutkailemaan, miten ehdokas on aiemmin käyttäytynyt eli miten hän esimerkiksi on suhtautunut palvelujen ulkoistamiseen ja työntekijöiden työehtojen polkemiseen.

– Tarkista, onko ehdokkaan tai puolueen mielestä oikein, että yksityistämisen myötä tulee nollasopimuksia ja osaaikatyötä. ■



KATSO PÄSSINPERÄN KUNNAN VAALIPANEELI



LUE YLEISRADION TOIMITTAJAN TIINA MERIKANNON ANALYYSI VANHUSTENHOIDOSTA JA KUNTAVAALEISTA

SuPerin sinnikäs työ tuotti tulosta:

Loppu jalkojenhoitajien eriarvoiselle verokohtelulle

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittaneen tarjoama jalkojenhoito on jatkossa arvonnäkövapaata myös silloin, kun se ei perustu lääkärin läheteeseen.

Korkein hallinto-oikeus antoi helmikuussa ratkaisun jalkojenhoidon arvonnäkövapaasta Suomen lähi- ja perushoitajaliiton laatiman valituksen johdosta. Uuden linjauksen mukaan jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittaneiden apu- ja perushoitajien tarjoama jalkojenhoitopalvelu on arvonnäkövapaata myös silloin, kun se ei perustu asiakkaan saamaan lääkärin määräykseen tai läheteeseen. Aiemmin verovapaus on koskettanut ainoastaan lähihoitajia, jotka ovat suorittaneet jalkojenhoidon osaamisalan.

Ratkaisussa kyse oli apuhoitajasta, joka oli suorittanut lisäkoulutuksena jalkojenhoidon ammattitutkinnon sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitoksessa. Perusteluna päätöksessä pidettiin sitä, että jalkojenhoidon ammattitut-

kinnon suorittaneen henkilön osaaminen voidaan rinnastaa jalkojenhoidon osaamisalan suorittaneen lähihoitajan osaamiseen. Näin erityisesti silloin, kun jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittaneella henkilöllä on taustalla jo jokin terveydenhuollon ammatillinen tutkinto, kuten apuhoitajan tai perushoitajan tutkinto. SuPerin jäsenelle asetettua vaatimusta siitä, että hoidon tulee perustua lääkärin läheteeseen, voitiin pitää Euroopan unionin oikeuden vastaisena.

Jatkossa arvonnäkövapaata jalkojenhoitoa voivat antaa jalkaterapeutit, jalkojenhoitajat, jalkojenhoidon koulutusohjelman tai osaamisalan suorittanut lähihoitaja sekä sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitoksessa jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut terveydenhuollon ammattihenkilö. Muuttunutta verotuskäytäntöä voidaan soveltaa myös takautuvasti. ■



LISÄÄ TIETOA JALKOJENHOITOPALVELUJEN VEROTUKSESTA



Sisäilmaongelmat eivät selviä yhdellä testillä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL, ja Työterveyslaitoksen asiantuntijat suhtautuvat kriittisesti yksinkertaisiin, esimerkiksi pölyn toksisuuteen perustuviin sisäilmaselvityksiin. Uusien menetelmien käyttöönotto edellyttää laajaa ja kriittistä testaamista erilaisissa toimintaympäristöissä. Rakennuksiin liittyvien oireiden syntyyn vaikuttavat epäpuhtauksien lisäksi ilmanvaihto ja lämpöolosuhteet sekä yksilölliset tekijät. Sisäilman tai pölyn toksisuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten ulkoilman saasteet, polttoeräiset hiukkaset, kemikaalit ja rakennuksen mikrobikasvusta peräisin olevat mikrobioksiinit. Mikrobikasvun ja terveysvaikutusten syy-yhteys on edelleen epävarma.



OHJE TYÖPAIKKOJEN SISÄILMAONGELMIEN SELVITTÄMISEEN

Kansallisella toimintasuunnitelmalla ehkäistään kivun kroonistumista

Joka viides työikäinen suomalainen kärsii kroonisesta kivusta, joka johtaa pahimmillaan työkyvyn menetykseen. Selvitysten mukaan kroonisen kivun ja syöpäkivun hoitoon käytettävissä olevat voimavarat ovat hoidon tarpeeseen nähden riittämättömät, ja hoidon saatavuudessa on suuria alueellisia eroja. Tilanteen parantamiseksi sosiaali- ja terveysministeriön asettama asiantuntijaryhmä on laatinut ehdotuksen kroonisen kivun ja syöpäkivun hoidon kansalliseksi toimintasuunnitelmaksi vuosille 2017–2020.



LUE KOKO SUUNNITELMA



800 grammaa kasviksia!

Kasviksia ja hedelmiä sisältävä ruokavalio ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, pienentää syöpäriskiä ja pidentää elinikää, lähes sadan tutkimuksen meta-analyysi vahvistaa. Suurimmat hyödyt saa syömällä niitä noin 500–800 grammaa päivittäin. Verrattuna tuskin lainkaan hedelmiä ja kasviksia käyttäviin 800 grammaa päivittäin nauttivien riski sairastua sepelvaltimotautiin oli 24 prosenttia pienempi, aivoverenkiertohäiriöön 33 prosenttia pienempi, sydän- ja verisuonitautioireisiin 28 prosenttia pienempi ja syöpään 14 prosenttia pienempi. Riski menehtyä seurannan aikana oli sekin 31 prosenttia pienempi.

DUODECIM



INGIMAGE



TIESITKÖ:

300 000–350 000 suomalaista sairastaa uniapneaa.

Sukupuoli vaikuttaa hikoiluun vain vähän

Miesten voisi kuvitella hikoilevan naisia enemmän, mutta tuoreen tutkimuksen perusteella sukupuoli vaikuttaa hikoiluun vain vähän. Sukupuolta olennaisempaa onkin, miten iso mies tai nainen on. Kokeessa koehenkilöiden kehojen lämpötiloissa havaittiin samantyyppisiä muutoksia sukupuolesta riippumatta. Sukupuoli ei myöskään sanellut sitä, kuinka paljon koehenkilö hikoili ja kuinka paljon liikalämmöstä poistui verenkierron kiihtymisen avulla. Erot seilittivät kehon koolla sekä miehillä että naisilla.

DUODECIM

TIESITKÖ:

Jonkinasteista nivelrikkoa esiintyy noin miljoonalla suomalaisella.



Lemmikki pitää vanhukset elossa

Lemmikkejä pitävät ikäihmiset saattavat australialaistutkimuksen mukaan elää hieman muita pitempään. Yhteys havaittiin verenpainetauti-potveilla seitsemänkymppisillä. Lemmikin omistajien riski menehtyä sydän- ja verisuonitautiin seurannan aikana oli 26 prosenttia pienempi kuin niillä ikätovereilla, joilla ei ollut lemmikkejä missään vaiheessa elämää. Myös aiempi lemmikin omistajuus liittyi vähäisempään kuolleisuuteen, mutta yhteys oli hieman heikompi.

DUODECIM



MAALISKUUN KYSYMYS OLI:

Tuntuuko työajan pidennys?

KYLLÄ
64%

- Varsinainen työaika on normaalin pituinen ja pidennys käytetään illalla pidettäviin palavereihin.
- Teen yötyötä ja pitää tulla aikaisemmin työmaalle, vaikkei täällä ole siihen aikaan vielä mitään tekemistä.
- Nyt ehdin useimmin työajan puitteissa tekemään työtä, kertyy vähemmän ylitöitä.
- Tunnit vaikeampi sovittaa, kun teen yötyötä, muuten ei tunnu.
- Kestän tämän, koska saan nauttia vastapainoksi pitkästä lomastani.
- Koska 30 minuutia on lisätty kerralla yhteen työpäivään. Eli se tuntuu työssäni huomattavasti.
- Muutoinkin raskas työ... kaikki irti vaan työntekijöistä.
- Kolmivuorotyössä riittää hommaa muutenkin.

EI
36%

- Koska viihdyn työssäni ja työnpidennys antaa enemmän aikaa tehdä päivän työt loppuun.
- Ylitöitä tulee muutenkin koko ajan.
- Koska sitä ei laiteta kerralla yhteen työvuoroon.
- Usein menee helposti tuo aika muutenkin ylitöiksi päivässä.
- Se on jaoteltu monelle päivälle ja teen 75-prosenttista työtä.

HUHTIKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN NETTISIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN HUHTIKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. MAALISKUUN SEN VOITTI RIIKKA HEINO LAPPEENRANNASTA. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

// Huonosti nukkuminen, kehnosti syöminen ja jatkuva stressi voivat aiheuttaa unohtelua, joka tekee arjesta tarpeettoman vaikeaa."

MUISTILIITON VIESTINTÄKOORDINAATTORI
HEIDI HÄRMÄ
UNIIKKI 1/2017

// Ne, joiden eutanasia ei ole toteutunut ihanteellisella tavalla, ovat olleet liian heikkoja ja sairaita osallistukseen keskusteluun tai kuolleet."

HELSINGIN YLIOPISTON TEOLOGISEN
TIEDEKUNNAN SOSIAALIETIIKAN
PROFESSORI JAANA HALLAMAA
KANAVA 2/2017

30 VUOTTA SITTEN



Keväinen lehti oli tuhti asiapa-ketti. Artikkelit kertoivat hoi-tajien mielen-terveyshäiri-öistä, varhais-kuntoutukses-ta, työnilosta, vanhusten lo-

makodista, aidsista, liittokulttuuris-ta, uusista sairaanhoitopiireistä, kes-kiasteen koulunuudistuksesta, kehi-tysavusta, palovammojen hoidosta, ALS-potilaista ja sanattomasta vies-tinnästä. Puheenjohtaja Salme Pihl oli huolissaan eduskuntavaalien al-haisesta äänestysprosentista.

"25 % ei löytänyt mieleistään ehdokasta. Heidän on oltava hiljaa seuraavat neljä vuotta."

PERUSHOITAJA 4/1987

Rössypottu on veripalttukeittoa

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT MARKKU RUOTTINEN

– Veripaltusta ja perunasta syntyy soppa, jota tullaan syömään kauempaakin, kertoo oululainen Toini Koistinen.

Osastonsihteerit Toini Koistinen valmistaa miehellään kaikenlaisia keittoruokia niiden riittöisyyden ja monipuolisuuden vuoksi. Hänen mielestään on kuitenkin kaksi keittoa ylitse muiden: lohikeitto ja rössypottu.

– Sen lisäksi, että rössypottu on lähi- ja perusruokaa, se on myös Oulun seudun perinneruoka. Sen ulkonäkö ei herätä ruokahaluja, mutta monet tutkivat lounaslistoja ja valitsevat ruokapaikan, missä sitä on tarjolla. Oulusta etelään lähteneet ovat perustaneet jopa Rössypottuseuran, Toini sanoo.

Perinteinen rössypottu ei varsinaisesti kuulu hänen herkkuruokiinsa, sillä sitä syötiin usein hänen lapsuudenkodissaan. Toini kuitenkin kokkailee myös rössypottua joskus, mutta hän on muokannut reseptiä nykyaikaisemmaksi.

– Perinteinen resepti on hyvin simppele: perunaa, sipulia, palvikylkeä ja veripalttua. Makua saadaan, kun pistetään reilusti voita ja suolaa. Minä lisään kasviksia ja mausteita ja käytän vähemmän rasvoja.

Veripalttukaan ei kaikille ole enää kovin tuttu juttu. Toinin kotona sekin tehtiin itse verestä, ruisjauhoista ja vedestä sekä maustettiin suolalla ja pippurilla. Palttu paistettiin uunivuossa paksua pannukakkua paksummaksi. Sen ainekset ovat lähes samat kuin veriletuissa.

Toini kertoo, että hänen lapsuudessaan syötiin periaatteessa aina lähi- ja perusruokaa. Oli possuja, lemmiä ja viljelykset. Hänen lapsuudenkotinsa on Ylikimmin Arkan kylässä.

– Arvaa vain, montako kertaa olen saanut kuulla olevani Arkalasta kotoisin, hän nauraa.

Eipä tuota voisi muuten Toinista sanoakaan. Osastonsihteerin työ Oulun seudun yhteispäivystyksessä ja luottamustehtävät antavat hänelle haastetta arkeen.

– Valmistuin 1980 vastaanottoavustajakoulutuksesta. Oulun yliopistollisen sairaalan päivystyksessä aloitin vuonna 1986 ja olen viihtynyt työssäni. Siihen kuuluu muun muas-

sa puhelinpalvelu, kuntalaskutus ja sähköisten potilaspalautteiden lähettäminen. Lisäksi otan vastaan läheteellä saapuvia potilaita, ohjaan ja opastan. Työ on kolmivuorotyötä.

Toini Koistinen on Suomen vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit -yhdistyksen hallituksen jäsen ja vuosina 2007–2015 hän oli myös puheenjohtaja. Vaikka yhdistyksen edunvalvontatyön tekee SuPer, ammatillisessa edunvalvonnassa on ollut Toinillakin tehtävänsä. Hän on erittäin huolissaan vastaanototyön tulevaisuudesta.

– Vastaanottotyö on ollut jo vuosia suuressa myllerryksessä. Kun tuli hoitotakuu ja kansanterveyslaki, putoimme ammattiryhmänä nimikesuojan piiristä. Tästä seurasi, että vuosiakin terveyskeskuksen vastaanotossa työskennelleiden piti täydennyskoulutautua saadakseen pitää työnsä. Sairaaloissa osastonsihteerit jatkavat tehtävissään, mutta sote-uudistuksen vaikutusta ei pystytty vielä ennustamaan.

Hän jatkaa, että on huolestuttavaa, kun vedotaan päivystysasetukseen tehtävien rajoittamiseksi.

– Tosin tämä on paikkakuntakohtaista. Esimerkiksi Tampereella osastonsihteerit ja sairaanhoitajat työskentelevät päivystyksessä työparina. Uskon, että tämä on toimiva malli kaikissa päivystysyksiköissä.

Toini Koistisen mielestä vastaanottohoitajia ja osastonsihteeireitä tullaan tarvitsemaan tulevaisuudessakin teknii-
kan kehittymisestä huolimatta. Vaikka vastaanotolle saapuva varaa ajan netissä ja ilmoittautuu automaattilla, asiakaspalvelua tarvitaan.

– Potilailla on paljon kysymyksiä, jotka koskevat hoitoa, jatkohoitoa tai vaikkapa vakuutuksia. Mikään automaatti ei pysty korvaamaan asiakaspalvelua. Ihminen tarvitsee siihen ihmisen. ■

**MIKÄÄN AUTOMAATTI
EI PYSTY
KORVAAMAAN
ASIAKASPALVELUA.**



Rössypottu

4 hengelle

- 3-4 keskikokoista perunaa
- 1 sipuli
- 1-2 porkkanaa
- 1 lihaliemikuutio
- 1 rl keittomausteita (kuivattua),
muutama maustepippuri
- 150 g pekonia tai savustettua sian kylkeä
kuutioituna
- 200 g veripalttua kuutioituna

Kuutioi perunat ja porkkanat sekä pilko sipuli. Lisää kattilaan tilkka öljyä ja kuullota kasvikset öljyssä. Lisää vettä niin että kasvikset peittyvät, lisää lihaliemikuutio ja halutessasi keittomausteita. Ruskista kuutioitu pe-

koni paistinpannulla. Kun kasvikset ovat puolikypsä, lisää pekoni, mutta ei sulanutta rasvaa, ja veripalttukuutiot. Tarvittaessa lisää vettä siten, että ainekset peittyvät. Keitä vielä noin kymmenen minuuttia. Lopuksi tarkista maku, ja sitten nauttimaan keitosta. Jos keittoa jää, se paranee lämmitettäessä.





Hippoksen päiväkodin lapset ovat

ERILAISIA JA SAMANLAISIA

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Hippoksen päiväkodissa ei ole erityislapsia. On vain varhaiskuntoutuksen lapsia ja vertaistukena olevia ikäkavereita. Lapset oppivat toisiltaan puolin ja toisin.

Tampereella tulee taivaan täydeltä vettä, kun lastenhoitaja Riikka Jaakkola saapuu puoli kymmeneksi työpaikalleen Hippoksen päiväkotiin. Sateesta huolimatta pihalla on lapsia leikkimässä, sillä päiväkodissa pyritään ulkoilemaan mahdollisimman paljon.

– Vain pahimmilla pakkasilla pysytään sisällä,

Riikka kertoo vaatteet vaihdettuaan ja kirjattuaan itsensä mobiililla työvuoroseurantaan.

Sen jälkeen hän tarkistaa, onko hänen ryhmänsä Liinukoiden päiväohjelmaan tullut muutoksia. Kaksi lasta on jäänyt tulematta hoitoon, mutta 3–5-vuotiaiden lasten kanssa päivä on aina vilkas. Liinukoiden omissa tiloissa lähihoitajaopiskelija Johanna Koponen leipoo keksejä Leon ja Urhon kanssa. Pojat ovat maistelleet taikinaa ja lupaavat, että kekseistä tulee hyviä.

– Hippos on haluttu työssäoppimispaikka, koska työ on erittäin monipuolista. Varhaiskasvatustyön lisäksi lastenhoitajilla on paljon kuntouttavia ja hoidollisia työtehtäviä. Myös ►



Lastenhoitaja Riikka Jaakkolalla on paljon myös kuntouttavia ja hoidollisia työtehtäviä.



Riikka ja Mabil poh-
tivat yhdessä picto-
kuvan sanomaa.



Luminen satu saa
lapset muistelevaan
mennyt talvea.



Anni on ollut sateesta huoli-
matta puolisen tuntia ulkona.

perushoidon merkitys korostuu liikun-
tavammaisten lasten hoidossa. Ohjaan
miehelläni opiskelijoita, jotka ovat kun-
toutumisen tuen jaksolla, sillä he hyö-
tyvät tästä paljon, Riikka kertoo.

VIITTOMIA JA APUVÄLINEITÄ

Hippos tarjoaa integroitua varhaiskas-
vatusta lapsille, joilla on neurologisen
kehityksen erityisvaikeutta, kommuni-
koinnin, vuorovaikutuksen ja oppimi-
sen vaikeutta, kuulovamma tai liikun-
tavamma. Lapset ovat integroituna ver-
taisikäkavereiden joukkoon.

Riikka kertoo, ettei pienillä hippos-
laisilla ole välttämättä selkeää diagnoo-
sia, mutta ajan myötä se selkenee. Li-
nukoissa on kuusi kuntoutuslasta ja
vertaistukilapsia seitsemän. Avustamal-
la ja oikeilla apuvälineillä kuntoutuvat
lapset voivat osallistua yhteisiin toimin-
tatuokioihin. Kun lapsi saa uuden apu-
välineen, fysioterapeutti opastaa henki-
lökuntaa sen käytössä.

Riikka käyttää tarvittaessa kommuni-
kointiin selkokieltä, tukiviittomia ja ku-
via. Jokaiselle lapselle etsitään tarvittaes-
sa puhetta tukevia tai korvaavia kommu-
nikaatiomenetelmiä tai lapsen ihan oma
tapa olla vuorovaikutuksessa. Vertaiska-
veritkin oppivat helposti tukiviittomia.

Riikka näkee, että kuntoutus- ja ver-
taistukilapset suhtautuvat hyvin luon-
tevasti toisiinsa. Lasten kanssa on myös
puhuttu esimerkiksi siitä, miksi jotkut
tarvitsevat apuvälineitä.

– Kuntoutuvien lasten vuoksi meil-
lä on ryhmässä oma varhaiskasvatuk-
sen erityisopettaja ja tavallista päiväko-
tiryhmää suuremmat resurssit. Talossa
on oma fysioterapeutti, ja lasten omat
terapeutit käyvät päiväkodin tiloissa ta-
paamassa ja kuntouttamassa heitä. Vi-
kossa liinukkalaisilla voi olla yhteen-
sä 15 terapiatapaamista, joten nämä on
huomioitava toimintaa suunniteltaessa.

NYT JUHLITAAN SYNTTÄREITÄ!

Riikka lähtee ottamaan vastaan Annin,
jonka avustaja tuo ulkoilemasta. Tytön
sadeviitta on aivan märkä, mutta hän
vain hymyilee iloisesti.

– Anni on meidän päiväsateemme.
Hän puhuu vain muutamia sanoja, jo-
ten hän esittää toiveensa suuntaamalla
katseen haluamaansa asiaan. Ja tietenkin
hymyilemällä, kun tulee ymmärretyksi.

Anni seisoo ja pitää lujasti kiinni tu-

KUNTOUTUVIEN LASTEN VUOKSI RYHMÄSSÄ ON OMA VARHAIS- KASVATUKSEN ERITYISOPETTAJA JA TAVALLISTA PÄIVÄKOTIRYHMÄÄ SUUREMMAT RESURSSIT.

kitelineestä, kun Riikka riisuu häneltä päällysvaatteet.

– Meidän työemme on paljon ihan tätä arjen kuntoutusta. Se on koko päivän toimintaa, eikä vain tiettyjä toimintahetkiä. Jokaisella kuntoutujalla on omat kehitystavoitteensa aivan kuten vertaistukilapsillakin.

Riikka vie Annin odottamaan muita ryhmän lapsia ja auttaa hänet istumaan lattialle tukevaan puiseen istuimeen, johon saa kiinni pöytälevyn. Anni haluaa leikkiä nukkekodilla ja saa Dinosta seuraa. Kohta myös leipuripojat ovat paikalla ja heidän perässään pikkuhiljaa koko ryhmä. On aika aloittaa synttärjuhlat.

Onnittelulaulun jälkeen synttärisankari puhalttaa sammuksiin leikkikakussa leikisti palavat kynttilät ja saa Mabil-pos-

teljoonilta onnittelukortin. Riikka lukee lorun lahjalaatikon päältä, ja sankari saa valita sieltä pienen lahjan. Ryhmäläiset antavat vuoron perään vielä onnitteluhalaukset ja sitten tansitaan huugipuugia ja kaikkia naurattaa.

Kohta on ruoka-aika, ja ryhmän pitäisi hieman rauhoittua ruokailuun. Puolet lapsista lähtee toiseen huoneeseen loruttelemaan ja puolet jää kuuntelemaan satukasettia. Sadun edetessä Riikka näyttää kirjan kuvia vuorotellen jokaiselle lapselle. Miinan ja Manun Talvirieha kiinnostaa jokaista.

– Ryhmä jaetaan pienryhmiin aina sen mukaan, mitä on päiväohjelmassa. Näin jokaisen tarpeet on helpompi ottaa huomioon.

ESIMERKKIRUOKAILUA JA KOKOUSTAMISTA

Koska Riikka tuli tänään myöhäisempään vuoroon, hän osallistuu lasten ruokailuun. Pöytäseurana hänellä on Mabil ja Urho. He ovat isoja poikia, jotka eivät tarvitse ruokailuapua. Ruokailun jälkeen lapset pyyhkivät suunsa ja kiittävät ruuasta.

– Tänään ruokailu sujui tosi joutuisasti. Toki kahden lapsen puuttuminen vaikuttaa. Nyt kaikki voivat touhuta hetken omiaan, sitten he käyvät vessassa ja kohta onkin päivälöylyn aika, Riikka luettelee.

Hän saattaa kolme pienintä liinukkalaista talon toiseen päätyyn, jossa on päiväunille rauhoitettu huone. Vähän ►



Riikka, Benjamin, Urho ja Johanna ovat pelin pyörteessä.



Leo ja Urho tekevät toisilleen nättiä naamaa.

isommat lapset jäävät omaan lepotilaan kuuntelemaan satukasettia ja sen jälkeen saa nousta halutessaan ylös leikimään hiljaisia leikkejä. Viisivuotiaille on järjestetty ihan omaa ohjelmaa.

Henkilökunnan tiloissa syödään eväitä ja keitetään kahvia. Puoli yhdeksi paikalle saapuvat kaikki, joita ei lasten luona tarvita. On alkamassa henkilökunnan tiedotustilaisuus Kuntakymppin tuloksista. Riikka on työhyvinvointityöryhmässä henkilöstöedustajana, joten hän osallistuu kokoukseen. Asiat käsitellään puolessatoista tunnissa.

Liinukoissa Mabil pelaa muistipeliä varhaiskasvatuksen erityisopettaja Mira Levosen kanssa. Urho rakentaa palapeiliä, hän on siinä ihan mestari. Kahdelta viimeisetkin nukkujat on herätelty ja porukka on taas kasassa. Tänään välipalaksi on mustikkapuuroa.

– Nyt lapset voivat jatkaa vapaata leikkiä. Jos vettä ei tulisi ihan noin paljon, menisimme kolmen maissa ulos. Lapset tullaan hakemaan kolmen ja viiden välillä, Riikka kertoo.

Koska Hippios ei ole kuntoutuslasten lähipäiväkoti, kauspunkki maksaa taksipalvelun. Jokaisella lapsella on oma hakuajansa ja heidät on saatava ajoissa valmiiksi kyytiä varten. Kolmelta tulee parkkipaikalle jo ensimmäinen taksi.

– Kirjoittelemme lasten reissuvihkoihin päivän kuulumiset ja uutena viestikeinona meillä on digitaalinen kasvun kansio sekä video- ja valokuvaaminen. Vanhemmat saavat tietoa päivän kulumisesta yhteiseltä ja lapsen omalta sivulta. Joskus videoimme esimerkiksi lapsen ruokailutilanteen, jolloin hänen terapeuttinsa näkee, millaista tukea lapsi tarvitsisi.

Tarvittaessa ja etukäteen sovittaessa päiväkotia on auki kuuteen. Silloin tullaan ulkoilusta vielä sisälle ja pienelle välipalallekin. Tänään kaikki lapset on haettu viiteen mennessä, mutta Riikalla on sulkuvuoro eli paikkojen tarkastus, valojen sammuttaminen ja ovien lukitseminen ennen kotiinlähettä. Kotona hän aikoo nauttia ihan vain kotona olosta omien lasten kanssa. ■

Tänään töissä: Riikka Jaakkola

KUKA

Valmistuin lähihoitajaksi vammaistyön koulutusohjelmasta vuonna 1996 Tampereen sosiaalialan oppilaitoksesta. Sain heti töitä Hippoksen päiväkodissa, mutta kokeilin vielä muutamaa muutakin erityisryhmää. Palasin kuitenkin takaisin Hippokseen. Olen tehnyt tätä työtä jo 20 vuotta.

PERHE

Puoliso ja 9-vuotias tytär ja 12-vuotias poika.

HARRASTUKSET

Perheen kanssa on paljon yhteisiä harrastuksia, laskettelua, metsäretkiä ja kotoilua. Sauvakävelen ja jumpaan, että jaksan työssäni. Harras-

tuksiini kuuluu myös ay-toiminta: olen luottamusmies.

PARASTA TYÖSSÄ

Joka päivä tulen töihin mielelläni, sillä tykkään työstäni tosi paljon. Lapset ovat niin ihanan vilpittömiä ja saan nähdä heidän kehityksensä. Jokainen päivä on erilainen päivä.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Ergonomia. Nostot ja ergonominen työtapo. Huomaa, jos sitä ei noudata.



MONIRESISTENTIT BAKTEERIT YLEISTYVÄT

TEKSTI MINNA SEPPÄ

MRSA-tartuntojen määrä nousi viime vuonna ensimmäistä kertaa moneen vuoteen.

Antibioottiresistentit bakteerit yleistyvät. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, seuraa niiden esiintyvyyttä Suomessa kolmella järjestelmällä. Kehitys näkyy vuoden 2016 tilastoissa.

– Tärkeimpiä seurattavia ovat moniresistentit, MRSA-, ESBL-, CPE- tai VRE-ominaisuuden hankkineet bakteerit, jotka ovat vastustuskykyisiä useita antibiootteja vastaan. Viime vuonna näiden moniresistenttien bakteerien esiintyvyys kasvoi, johtava asiantuntija Jari Jalava THL:ltä sanoo.

CPE JA ESBL KASVUSSA

MRSA todetaan Suomessa vuosittain 1400–1800 potilaalta. Vuonna 2016 tartuntojen määrä nousi 1700:aan. Myös VRE-löydökset lisääntyivät.

Jalavan mukaan tilanne on näiden hoitolaitoksille tyypillisten mikrobien osalta Euroopassa kuitenkin hyvä. Sen sijaan ESBL- ja CPE-tartuntojen määrä on kasvanut koko 2000-luvun niin Suomessa kuin kansainvälisestikin.

– ESBL-tartuntoja tavataan Suomessa vuosittain 5000, CPE taas todettiin viime vuonna jo 36 potilaalla.

– CPE:n esiintyvyys on vähäistä,

mutta ongelmallista, koska bakteeriin tehoavia antibiootteja on vain vähän.

IKÄVIÄ TULIAISIA INTIASTA

Riskiä moniresistentin bakteerin saamisesta lisää eniten sairaalaan joutuminen.

– Riski on koholla muualla kuin Suomessa tai Ruotsissa, joissa mikrobien toteaminen ja torjuntakin ovat huipputasoa. Myös antibioottien käytössä on tiukka linja.

ESBL- ja CPE-bakteereja kulkeutuu myös matkailijoiden mukana Aasiasta, erityisesti Intian niemimaalta, jossa suuri osa väestöstä kantaa bakteereja.

VAIPAT KAAPPIIN

Mikrobitartuntojen torjunnan perusta on hyvä käsihygienia.

– Suurin osa bakteereista tarttuu ihmisestä toiseen kosketuksen kautta, osastonylilääkäri Mari Kanerva HYKSin infektiosairauksien klinikalta muistuttaa.

Kädet desinfioidaan ennen ja jälkeen potilaan hoitamisen. Myös ympäristön tulee olla siisti. Esimerkiksi hoitotarvikkeet säilytetään kaapeissa.

– Päivittäinen siivous tehdään po-

tilaspaikkakohtaisilla välineillä, kosketuspinnat pyyhkien. Jos on isompia, esimerkiksi haavoista johtuvia eritteitä, suoritetaan eritetahradesinfektio.

KANSALLISET OHJEET

THL julkaisi vuonna 2014 kansalliset ohjeet, joissa määritellään esimerkiksi MRSA-, EBSL- tai CPE -bakteeripotilaan hoidossa tarvittavat varotoimet.

– Käytetään yhden hengen huoneita, poikkeuksena päivystys, jossa potilasta voidaan hoitaa sermeihin eristettynä.

– Lisäksi noudatetaan kosketusvarotoimia: Pukeudutaan lähihoitotilanteessa pitkähihaiseen suojatakkiin ja käytetään käsineitä. Kun hoidetaan esimerkiksi haavaa, käytetään kirurgista suu-
nenäsuojaa.

Jos MRSA-potilas asuu vanhusten palvelutalossa, hänen on voitava virkistyttyä yleisissä tiloissa. Niissä henkilökunnalle riittää käsihuuhteen käyttö.

– MRSA elää ihossa, kun taas ESBL ja CPE ovat ulostebakteereja. Niiden torjunnassa korostuu wc-tilojen ja suihkulaverien puhtaus. ■



LUE TARKAT TORJUNTAOHJEET

OIREIDEN KIRJO LAAJA

MRSA: Antibiooteille vastustuskykyiset *Staphylococcus aureus* -bakteerit, märkänäppylöitä ja paiseita. Myös esimerkiksi leikkaushaavainfektioita tai keuhkokuumeita.

ESBL: Ominaisuus voi olla esimerkiksi *Escherischia coli*- ja *Klebsiella pneumoniae* -bakteereilla, jotka aiheuttavat virtsatieinfektioita, vatsanalueen infektioita, kuten sappirakon ja umpilisäkkeen tulehduksia, sekä keuhkoinfektioita.

CPE: Ominaisuus voi olla esimerkiksi *Klebsiella pneumoniae* ja *Enterobacter sp* -bakteereilla. Infektiot kuten ESBL.



TUTUSTU MONIRESISTENTTEIHIN BAKTEEREIHIN

KÄSIHYGIENIAN ABC

Desinfioi oikein: Ota vähintään 70 painoprosentin alkoholikäsihuuhdetta 2 painallusta, yhteensä 3 ml, ja kasta sormenpäät käsihuuhteeseen. Hiero huuhte sormenpäihin ja kynsinahoihin, muista käsitellä peukalot, pikkusormet ja sormien välit. Jatka 20–30 sekuntia, kunnes käsihuuhde haihtuu.

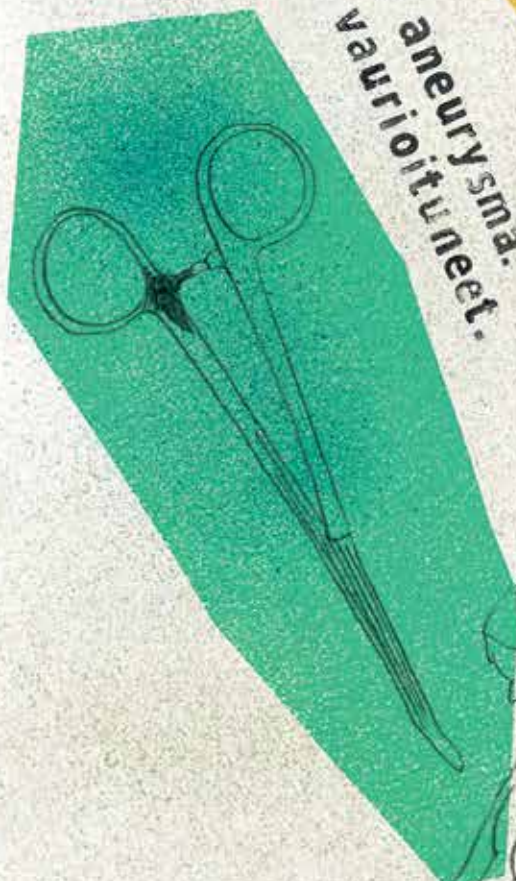
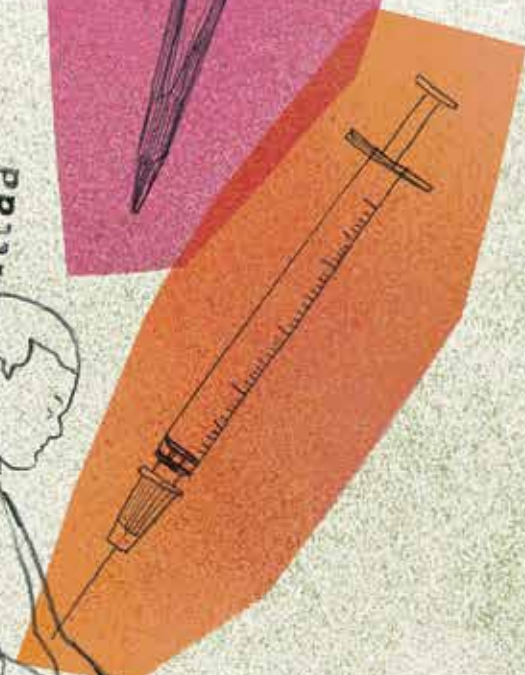
Suosi lyhythihaista työasua. Älä käytä rakennekynsiä tai koruja.

ESBL-ominaisuuden hankkinut *Klebsiella*-bakteeri.

jälleen kerran yksi aneurysma.
renaalivaltimot vaurioituneet.

sigmoideskopia, kolografia
ja biopsia tehtävä

endovaskulaarinen hoitomenetelmä
tuskin enää auttaa



Hoitajan hymy ja pari sanaa
valaisevat suden hetken

POTILAS JÄÄ SAIRAALASSA YKSIN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Yksinäisyys on kolkko kaveri, etenkin kun se tulee kylään sairaalaosastolle aamuyöllä muutamaa tuntia ennen ison leikkauksen alkua. Hoitajan katseella, hymyllä ja parilla ystävällisellä sanalla voi olla potilaalle uskomattoman suuri merkitys, sanoo hoitoyksinäisyyttä tutkinut Liisa Karhe.

– Potilaan käytöksestä ei voi aina päätellä, mitä hän tarvitsee. Jokaiselta potilaalta pitäisi käydä silloin tällöin kysymässä, mitä hänelle kuuluu ja miltä hänestä tuntuu. Jo pelkkä kysyminen kertoo potilaalle, että hänestä välitetään, tuumii Liisa Karhe.

Hoitoyksinäisyys, Karhen tuoreen väitöksen aihe, tarkoittaa tiivistäen sitä, että potilas kokee jääneensä vaille yksilöllistä ymmärrystä ja apua. Potilaasta tuntuu, että häntä ei arvosteta, kuulla eikä ota todesta, eikä hän saa riittävästi tietoa sairaudestaan tai hoitotilanteestaan.

– Potilaiden haastatteluja tehdessä mieleen tuli moneen kertaan kysymys, miksi hoitava ihminen jättää potilaan yksin. Eikö ihmissuhdetta pidetä enää hoitamiseen kuuluvana, Karhe ihmettelee.

Miksi hoidon inhimillisyyteen ja tiedonsaantiin liittyvät ongelmat pitäisi niputtaa nimenomaan hoitoyksinäisyyden käsitteen alle? Siksi, että yksinäisyys koskettaa kaikkia ja kuvaa hyvin potilaan kokemusta, tutkija vastaa.

– Jollei eettisistä periaatteista puhuminen kolahta, niin ehkä yksinäisyydestä puhuminen kolahtaa.

Hoitoyksinäisyys on siinä määrin rankka ja järkyttävä kokemus, ettei sen läpikäynyt palaa samaan hoitopaikkaan, jos vain suinkin voi sen välttää. Tekeillä olevaan sote-uudistukseen sisältyvää vapautta valita hoitopaikka on arvosteltu ankarasti. Hoitoyksinäisyyden torjunnalle valinnanvapaus voi kuitenkin tehdä hyvää.

– Valinnanvapauden myötä palvelukokemus korostuu. Inhimillinen hoito ja hoitoyksinäisyyden puuttuminen ovat vahvoja kilpailutekijöitä, Karhe huomauttaa.

Hoitoyksinäisyydestä kärsivät eivät välttämättä kerro hoitajalle tunteistaan oma-aloitteisesti. Tarve jakaa murheita hoitajan kanssa salataan, mutta samalla toivotaan, että joku huomaisi tilanteen ja tulisi juttelemaan.

Hoitoyksinäisyys lievenee, kun hoitaja jakaa läsnäolonsa ja välittämisensä potilaan kanssa. Nämä hetket kantavat potilasta pitkälle.

– Pienikin kohtaamishetki voi rauhoittaa potilaan mielen. Nopea katsekontakti ja voinnin kysyminen ja kuuleminen riittävät. Hoitavasta hetkestä toivoa ja voimaa saanut potilas jaksaa taas yksinkin. ►

KIIRE SYNTIPUKKINA

Kohtaamattomuus ei johdu läheskään aina henkilökunnan kiireestä. Karhen mukaan kiireen taakse peitetaan sitä, ettei haluta laittaa omaa persoonaa likoon menemällä potilaan lähelle.

– Näistä itsensä likoon laittamisesta kuitenkin syntyy hoitotyön rikkaus.

Sellainen hoitotyö antaa hoitajalle itselleenkin työniloa ja onnistumisen kokemuksia, väittää Karhe 17 vuoden hoitotyökokemuksella.

Hän uskoo kohtaamattomuuden liittyvän vahvistuvaan minäkeskeisyyteen ja yhteiskunnan kiihtyvään oravanpyörään.

– Eettiset periaatteet saattavat unoh-

tua, kun sairaaloissa keskitytään lisäämään tehokkuutta. Strategioissa puhutaan potilaslähtöisyydestä, mutta ohjaakohan se todella toimintaa ja potilaan kokonaisuhoiton suunnittelua osastojen arjessa.

Potilaan kohtaamattomuus on ongelma kaikkialla länsimaissa. Karhen hoitoysinäisyyttä käsitteleviä artikkeleita on julkaistu amerikkalaisissa lehdistä, ja ne ovat herättäneet siellä vahvaa vastakaikua.

Karhe on työskennellyt viimeiset 10 vuotta teho-osaston osastonhoitajana. Hän sanoo selvittävänsä työntekijöitä rekrytoidessaan teknisen pätevyyden ohella aina myös sen, millaisia arvoja ja asenteita työpaikan hakija hoitotyöhön liittyy.

– Hoitamisen arvoja pitäisi korostaa myös alan koulutuksessa lääkäreistä lähihoitajiin. Jokainen hoitava ihminen voi vaikuttaa omalla asenteellaan hoitoysinäisyyden ehkäisyyn. Esimiehen tapa kohdella alaisiaan merkitsee paljon. Jollei työntekijää kunnioiteta, tilanne kertaantuu potilaiden kohtelussa.

Lähihoitajan työnkuva antaa Karhen mukaan poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet hoitoysinäisyyden torjuntaan, viettäväthän lähihoitajat paljon aikaa puhe- ja katse-etiisyyden päässä potilaista.

Karhen haastatteluaineistosta löytyy muun muassa potilas, jonka yksinäisyyden hoitamiseen lähihoitaja löysi täsmälleen oikeat sanat suihkutustilanteessa. Potilas kertoi muistavansa tapauksen loppuikensä.

– Jokainen hoitava ihminen voi olla potilaalle se ihana ihminen, joka auttoi selviytymään siihenastisen elämän kenties vaikeimmasta tilanteesta, Karhe tuumii.

HENKILÖKUNNAN ARMOILLA

Karhe haastatteli väitöstään varten 13 rintasyöpä- ja sydänleikkauspotilasta. Postitse toteutettuun kyselyyn vastasi 406 potilasta kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen.

Lähes joka viides potilas vastasi jäävänsä ”joskus tai useammin” yksin suhteissaan hoitaviin ihmisiin. Vain 11 prosenttia kyselyyn vastanneista ei ollut kokenut lainkaan hoitoysinäisyyttä.

Väitöskirjassa kuvatut ankeat tilanteet lienevät tuttuja jokaiselle potilaan tai potilaan lähiomaisen rooliin joskus

TARVE JAKAA MURHEITA HOITAJAN KANSSA SALATAAN, MUTTA SAMALLA TOIVOTAAN, ETTÄ JOKU HUOMAAISI TILANTEEN JA TULISI JUTTELEMAAN.



joutuneelle. Potilaista tuntui, etteivät hoitajat ja lääkärit käyneet heidän luonaan tarpeeksi usein. Lääkärin tapaaminen olisi ollut tarpeen ainakin ennen leikkausta.

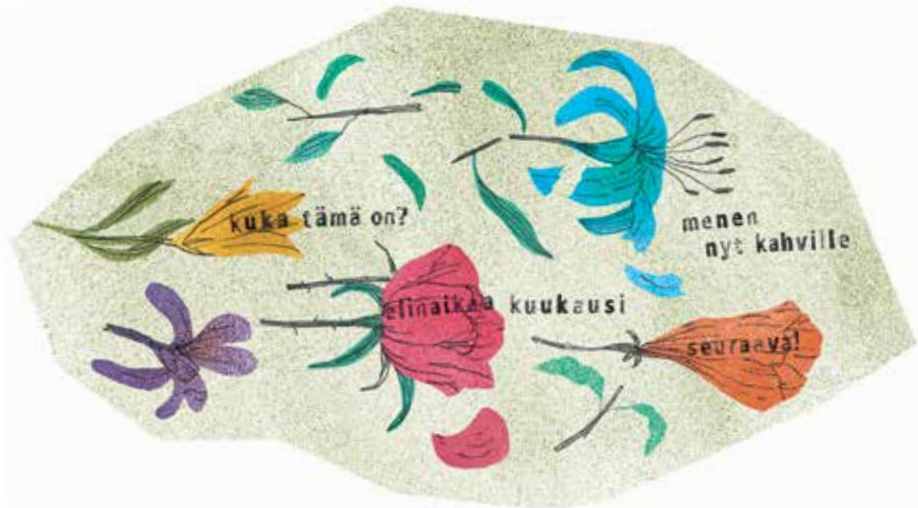
Yksinäisyys ja ahdistus iskivät erityisesti öisin. Siinä tilanteessa pienikin juttutuokio hoitajan kanssa olisi helpottanut oloa paljon.

Yksinäiset potilaat kokivat olevansa hoitaville ihmisille taakka, eikä heitä haluttu vaivata. Toisaalta potilaat tunsivat olevansa henkilökunnan armoilla ja joutuvansa puolustautumaan heitä vastaan. ”Lääkärin kanssa keskustelu oli tuskaista, tuntui, että armopaloja anelin”, kuvailee eräs Karhen haastattelema potilas tuntemuksiaan.

Potilas saatettiin ohittaa katsomatta, tai katsekontaktia väistettiin. Potilaista tuntui kuin heitä olisi juostu karkuun; kukaan ei tullut kysymään, miten he oikeasti voivat.

”Kaikki tämmönen operatiivinen hoidetaan, mutta ei siis sanallakaan, ei missään vaiheessa kysytty, että miten sä oot ottanut tän ja miltä susta nyt tuntuu.”

Tietoa sairaudesta ja hoidoista saattoi tulla potilaalle väärässä muodossa ja



väärään aikaan. Heti leikkauksen jälkeen tarjoiltu tieto meni hukkaan, sillä se ei tarttunut operaation jäljiltä vielä sekavaan mieleen. Omaksumiskyky ylittyi myös silloin, kun kaikki mahdolliset asiantuntijat rynnistivät potilaan luo saman iltapäivän aikana.

Jotkut kokivat joutuneensa ottamaan itse liikaa vastuuta hoitopäätöksistä. Eräs potilas uskoi saaneensa tehokasta hoitoa ainoastaan oman sin-

nikkyytensä ansiosta: ”Jos olisin vaan silloin tyytynyt siihen, niin mikähän mahtais tällä hetkellä olla tilanne.” ■

LIISA KARHE: POTILAAN HOITOYKSINÄISYYSEN KÄSITTEELLINEN MALLI POTILAAN YKSINÄISYYDESTÄ HOITOSUHTEESSA JA HOITOYKSINÄISYYTEEN YHTEYDESSÄ OLEVISTA TEKIJÖISTÄ. TAMPEREEN YLIOPISTO 2017.



VÄITÖS LÖYTYY TÄÄLTÄ

"Arvas varmaan asian ja tuli ottamaan kädestä"

Liisa Karhen väitöksen punainen lanka on hoitoyksinäisyydeksi nimetyn ongelman vakavuus ja yleisyys – ja toisaalta se, miten pienistä ja arkisista asioista ongelman ratkaisu loppujen lopuksi on kiinni. Kas näin:

”Hän (hoitaja) tuli ihan vaan siihen ja näki, että mä oon siinä, niin arvas varmaan asian ja sitten hän tuli niinku ottaa kädestä ja sano, et kyllä sä oot kestänyt kyllä sä kestät tämänkin, hän oli ainut, joka antoi semmosta empaattista tukea.”

Potilaiden kertoman mukaan yksinäisyyttä lievensivät ennen kaikkea ystävälliset ja auttamishaluiset hoitavat ihmiset: ”Ei tarvi kun hymy olla, niin se jo vahvistaa paljon sitä oloa. Se on iso asia jo, ettei kävele vaan ohi vaan hymyilee ja tervehtii tai jotain.”

Erityisen hyvillä mielin potilaat muistelivat hetkiä, jolloin henkilökuntaan kuuluvat jakoivat omia kokemuksiaan heidän kanssaan. Hoitavan ihmisen läsnäolo koettiin voimaannuttavaksi, ja se kantoi koko sairastamisen ajan.

Potilaat pitivät hoitoyksinäisyyden syynä puutteita hoitavien ihmisten ammatillisuudessa, kohtaamisen taidossa, kokemuksessa ja koulutuksessa. Myös asenteissa nähtiin korjaamisen varaa.

Henkilökunnan ajateltiin muodostavan potilaista väärää olettamuksia siksi, etteivät he tunteneet potilaita kunnolla. Jotkut syyttivät tilanteesta silkkää huonoa tuuria: heidän kohdalleen vain sattui osumaan negatiivinen hoitava ihminen.

Myös osaston ilmapiiri, hoitokulttuuri ja sairaalaympäristö yleensäkin vaikuttivat hoitoyksinäisyyden tunteen

syntymiseen: ”Tää ympäristön ilmapiiri on jo semmonen, että mä en varmaankaan selviä tästä.”

Hoidon tekniseen puoleen oltiin yleensä tyytyväisiä. Ympäristö oli kuitenkin rauhaton ja kotiin jouduttiin lähtemään liian aikaisin. Oltiin myös pettyneitä siihen, ettei samassa huoneessa ollut muita saman kokeneita, joiden kanssa omat kokemukset olisi voinut jakaa.

Moni potilas uskoi ikävien sairaalakokemusten viivästyttäneen toipumista. Hoitoyksinäisyyden kokemus upposi syvälle mieleen ja tuntui jopa uhkaavan mielenterveyttä.

”Varmaan siitä johtuvaa se, että mä en meinannut toipua, mä en todellakaan meinannut toipua...mää ajattelin, että mä olisin kotiutumisen jälkeenkin varmaan vielä tarvinnut ihan psykiatrin hoitoa.” ■

KORJAAMISESTA INVESTOINTIIN

TEKSTI MINNA SEPPÄ

SOS-Lapsikylä auttaa kuntia kehittämään palveluitaan.

Voiko perhe olla omien palveluidensa paras asiantuntija? Voi. Tätä mieltä ollaan SOS-Lapsikylässä. Yli 50 vuotta lastensuojelutyötä tehnyt säätiö markkinoi kunnille konsultointia, jonka avulla ne kehittävät palveluitaan. Taavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia, vähentää huostaanottoja ja säästää kunnan rahaa.

– Lapsiperhepalvelut ovat organisaatiossa usein hajallaan, ja avunsaanti kestää. Lisäksi palveluja ei yleensä räätälöidä juuri tietylle asiakkaalle sopivaksi, vaan tarjotaan sitä, mikä on tapana.

– Kun toimintoja järjestellään, voidaan perheille järjestää heidän tapauksessaan vaikuttavinta apua pikaisesti, kehitysjohtaja Kati Palsanen SOS-Lapsikylästä tiivistää.

PERHEET TYYTYVÄISIÄ

SOS-Lapsikylä on kehittänyt toimintamalliaan Varkauden kaupungin kanssa.

– Olemme tehneet lastensuojelun avotyötä ja perhetyötä liki 10 vuotta, ja tämä kolmisen vuotta sitten käyttöön otettu lähestymistapa on sille luonteva jatkumo.

Varkaudessa käytännön työ on monilta osin vasta aluillaan, mutta tulokset lupaavia.

– Koskettavinta on tavata perheitä, jotka ovat olleet pitkäänkin palvelujärjestelmän asiakkaina, mutta kokevat vasta nyt saavansa täysin oikeaa apua.

Kyse on Palsasen mukaan usein pie-



– Kyse on siitä, kuunnellaanko ihmisiä vai pidetäänkö kiinni asiantuntijavallasta, Kati Palsanen sanoo.

nistä asioista.

– Esimerkiksi kehitysvammaisen lapsen vanhemmat voivat hyötyä paljon enemmän yhdestä pitkästä lomasta vuodessa kuin yksittäisistä lomapäivistä silloin tällöin. Kyse on siitä, kuunnellaanko ihmisiä vai pidetäänkö kiinni asiantuntijavallasta.

Kun uskalletaan uudistaa, myös ra-

haa säästyy.

– Kunnat voivat päästä 5–10 vuodessa lastensuojelukuluissaan 15–20 prosentin säästöihin.

TERVEYDENHOITAJAT SISÄÄNHEITTÄJINÄ

Varkaudessa on madallettu palveluiden

piiriin hakeutumisen kynnystä.

– Jokaisella lapsiperheellä esimerkiksi on nimetty omatyöntekijä, joko neuvolan tai koulun terveydenhoitaja. Jos tulee vastoinkäymisiä, kuten avioero tai työttömyyttä, vanhemmat kääntyvät omatyöntekijän puoleen.

Mikäli tilanne on vakavasti kriisiytynyt, perhe saa oman perhekumppanin, eli työntekijän, joka auttaa selvittämään ajatuksia tarvittavan avun laadusta ja laajuudesta.

– Perhepalvelujen antama tuki on liian usein oireisiin reagoimista. Jos esimerkiksi uupumisen taustalla on äidin tai isän traumaattinen lapsuus, ei pysyvää muutosta synny, ennen kuin vanhempi terapiassa pääsee tukevalle maaperälle.

– Perhekumppani hoitaa tarvittaessa keskustelua myös esimerkiksi koulun suuntaan. Tilanteita ei korjailla, vaan investoidaan perheisiin.

Perheen palvelujen tarvetta pohtii tämän jälkeen tiimi, johon kuuluvat muun muassa lääkäri, psykiatri, psykologi, sosiaalityöntekijä ja sairaanhoitaja. Koordinointi kannattaa, sillä Palsasen mukaan avun piirissä olevissa lapsiperheissä hyödynnetään keskimäärin kuutta palvelua.

ERIKOISTUNUT OSAAMINEN ETURINTAMAAN

Myös palveluja annettaessa korostetaan moniammatillisuutta ja koulutuksellista jakamista.

– Kyse on vaikkapa siitä, että kotipalveluissa työskenteleviä lähihoitajia kannustetaan antamaan muille ammattilaisille vinkkiä perheissä havaitsemastaan suuremmasta avuntarpeesta.

– Varkaudessa pyrimme madaltamaan myös konsultoinnin kynnystä. Lähihoitaja tai sosiaalityöntekijä hyötyy siitä, että saa työnsä esimerkiksi lasten ja nuorten psykiatrian osaajan tuen. Sosiaalipalveluissa erikoistuneempi osaaminen on viety turhan kauas eturintamasta, ja välimatka on kurottava kiinni.

HUOSTAANOTTOJA VOIDAAN EHKÄISTÄ

Yhteistyö Varkauden kanssa on laajenemassa muihinkin Pohjois-Savon kuntiin. Palsasen mukaan kehitettävää riittää: Suomessa tehdään esimerkiksi liian vähän työtä huostaanottojen keston lyhentämiseksi.

– Euron voisi ottaa konsultiksi tässäkin: Yksi huostaanotto maksaa 100 000–130 000 euroa vuodessa. Jos sijoitettaisiin esimerkiksi tuo 100 000 euroa intensiiviseen perhetyöhön ja terapiaan, voitaisiin huostaanotto joko välttää tai sen kestoa lyhentää. Tämä matematiikka on vain päättäjille jostakin syystä tavattoman vaikeaa. ■

**JOS UUPUMISEN TAUSTALLA ON
ÄIDIN TAI ISÄN TRAUMAATTINEN
LAPSUUS, EI MUUTOSTA SYNNY,
ENNEN KUIN VANHEMPI TERAPIASSA
PÄÄSEE TUKEVALLE MAAPERÄLLE.**

Silja Paavola:

Syrjäytyminen otettava todesta

SuPer lahjoitti SOS-Lapsikylälle tammikuussa 2000 euroa jäsenhankintakampanjansa keräysvaroja.

– Ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö on tärkeää, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola sanoo.

– Olisi hyvä, jos tämä tunnustettaisiin voimakkaammin myös lainsäädännössä, ja esimerkiksi ilmoitusvelvollisuutta lasten hyvinvoinnissa havaituista epäkohdista laajennettaisiin. Nykyisin velvollisuus on muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen sekä opetus- ja nuorisotoimen työntekijöillä. Miksei vaikkapa taksinkuljettajilla?

SYRJÄYTYMINEN MAKSAA

Ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö vähentää syrjäytymistä, joka otetaan todesta vasta, kun se saa hintalapun: yksi keltasta pudonnut lapsi maksaa yhteiskunnalle vähintään miljoona euroa.

Syrjäytymistä todetaan usein ehkäistävän parhaiten kansalaisten keskinäisellä auttamisella. Paavola korostaa, että välittämisen kulttuuri on Suomessa jo vahva.

– Lisäksi vapaaehtoistyöllä ei voida korvata ammattimaista hoivaa. Asiakkaillakin on esimerkiksi mielenterveysongelmia ja päihderiippuvuutta, joiden kanssa ei pelkällä hyvällä tahdolla pärjää.

KAOOTTISUUS STRESSAA

Asiantuntija Johanna Pérez SuPerin kehittämissykeistä kertoo perhetyötä tekevilta superilaisilta tulevan yhteydenottoja vain vähän.

– Ennaltaehkäisevissä palveluissa lähihoitajat saavat käyttää ammattitaitoaan monipuolisesti, mikä tekee työstä mielekästä.

Stressiä aiheuttaa päivien ennakoinnattomuus.

– Mennään usein yksin, ilman riittävää perehdytystä, kaoottisiin tilanteisiin. Parityöskentely vähentäisi kuormitusta.

Vuonna 2015 uudistunut sosiaalihuoltolaki velvoittaa kunnat tarjoamaan perhetyön palveluja ilman lastensuojeluasiakkuutta.

– Yhteiskunnan kannattaisi panostaa tähän matalan kynnyksen väliintuloon: moni perhe hyötyisi enemmän perhetyön käytännön avusta kuin pelkästä keskustelemisesta. ■

SOSIAALIHUOLLON AMMATTIHENKILÖREKISTERI

SUOSIKKI

Lähihoitajien, kodinhoitajien sekä kehitysvammaistenhoitajien on rekisteröidyttävä sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteri Suosikkiin 31.12.2017 mennessä. Rekisteröinnille tulee varata käsittelyaikaa kuusi kuukautta, joten hakemuksen pitää olla Valvirassa viimeistään 30.6.2017.

Lähetä hakemuksesi Valviraan 30.6.2017 mennessä, jotta sinut ehditään liittää sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteriin.

▶▶▶ VAIN REKISTERÖITYNYT VOI JATKOSSA KÄYTTÄÄ AMMATTINIMIKETTÄ

Työnantaja ei voi ennen siirtymäajan päättymistä vaatia, että lähi-, kodin- tai kehitysvammaistenhoitajat löytyvät rekisteristä. Siirtymäajan jälkeen ainoastaan rekisterissä olevat sosiaalihuollon ammattihenkilöt voivat käyttää nimikesuojattua ammattinimikettä. 1.3.2016 jälkeen valmistuvat lähihoitajat rekisteröityvät Suosikkiin ja Terhikkiin oppilaitoksissa yhteishakemuksella valmistumisvaiheessa.

▶▶▶ VOIT REKISTERÖITYÄ MYÖS SÄHKÖISESTI

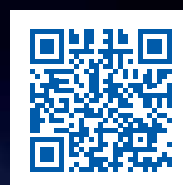
Sähköinen rekisteröinti on helpottanut ja nopeuttanut rekisteröintiä.

▶▶▶ LISÄTIEDOT JA HAKEMUSOHJEET

www.valvira.fi ▶ Sosiaalihuolto ▶ Sosiaalihuollon ammattioikeudet



Katso video **Suosikki-rekisteri**
– kysymykset ja vastaukset
SuPer-Ruudusta:
youtube.com/superliitto
tai skannaa QR-koodi ▶



SUPER

Digitaalisuuden avulla

Lasten ajatukset näkyviksi

TEKSTI MINNA LYHTY

Päiväkotien kasvattajien työhön kuuluu mediakasvatus. Jotta tehtävästä selviytyisi, ei tarvitse olla mediaguru. Rohkeus kokeilla uutta riittää.

Pienet päiväkotilapset istuvat rivissä tabletit sylissään ja tuijottavat ruutua lumoutuneina. Onko tämä totta jo ensi syksynä, kun uudet paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat astuvat voimaan? Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu muun muassa, että lasten kanssa tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin.

Mediakasvatuksen asiantuntija Johanna Sommers-Piironen mukaan varhaiskasvatussuunnitelman ohjeistus ei tarkoita sitä, että lapsille annettaisiin käteen tabletit ja ryhdyttäisiin pelaamaan pelejä.

– Digitaalisuus pitää ottaa osaksi tavallista toimintaa. Se voi olla mukana perustekemisessä, kuten leikkimisessä, tutkimisessa ja taiteellisessa ilmaisussa.

Tärkeää on, että lapset pääsevät tuottamaan sisältöjä itse.

– Esimerkiksi pedagogista dokumentointia voi tehdä yhdessä lasten kanssa. Päivän toimintaa voidaan kuvata ja laittaa kuvia seinälle tai kasvun kansioihin. Kuvista voi tehdä myös animaatio-ohjelmalla esityksen.

Sommers-Piironen mukaan monet ajattelevat mediakasvatuksen olevan jotakin uutta ja vaikeaa.

– Mediakasvatusta on annettu päiväkodeissa iät ja ajat, mutta siitä ei ole käytetty tätä käsitettä. Mediakasvatus on tavallista, tietoista kasvatus tässä ajassa. Kasvattajien pitää huomioida medioitunut toimintaympäristö, jossa lapset elävät. Samalla tavalla kuin huo-

mioidaan luonto, rakennettu ympäristö ja kulttuuri.

Sommers-Piironen mielestä parhaimmillaan digilaitteet rikastuttavat päiväkodin arkea.

– Digivälineet ja mediailmaisuuden muodot antavat mahdollisuuksia lasten ajatusten, ideoiden ja kokemusten näkyväksi tekemiseen. Ne helpottavat myös vuorovaikutusta perheiden kanssa.

UUSINTA TEKNOLOGIAA EI TARVITA

Johanna Sommers-Piironen korostaa, ettei mediakasvatukseen tarvita tietyn merkisiä laitteita.

– Usean päiväkodin komerosta löytyy kamera, videokamera ja äänen tallennin. Niillä pääsee jo pitkälle. Lisäksi on hyvä olla tietokone tai tabletti, jolla kuvia tai ääntä voi työstää. Laitteita voidaan hankkia myös päiväkotien yhteiskäyttöön.

Jos rahaa hankintoihin ei ole, voi miettiä yhteistyökumppaneita. Esimerkiksi kirjastot ja mediakeskukset voivat tarjota välineitään myös päiväkotiryhmien käyttöön.

Laitteita ei kannata hankkia ilman perusteellista harkintaa. Muuten saat- taan käydä niin, että kallis laite pölyntyy kaapin perällä.

– Ensiksi täytyy miettiä, mitä halutaan tehdä lasten kanssa. Vasta sitten valitaan laitteet ja sovellukset, jotka parhaiten vastaavat tarpeisiin.

Mediakasvatukseen saa oppia koulutuksista. Myös netissä on lukuisia sivustoja, joista saa käytännön vinkkejä. Sommers-Piironen suosittelee myös vertaisoppimista.

– Työyhteisössä aina jollakin on enemmän osaamista. Vertaistukea ja vinkkejä saa myös sosiaalisesta medias- ta, esimerkiksi Facebook-ryhmistä, joissa kasvattajat jakavat kokemuksiaan ja hyviä käytäntöjään. ■

 LISÄÄ VINKKEJÄ
MEDIKASVATUKSEEN



Kuopion kaupungin pääluottamusmies Merja Ohvo on tyytyväinen, kun kotihoitoon saadaan lisää henkilökuntaa. Hän uskoo, että kun resurssit saadaan kuntoon, kotihoitosta tulee vetovoimainen työpaikka.



Vanhusten hoito muuttui extreme-työksi

Kuopio vakinaistaa 60 hoitajaa

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kuopion kaupungin kotihoito ajautui ahdistukseen viime syksynä. Hoitajat uupuivat valtavien työtaakkansa alle. Pääluottamusmies Merja Ohvo vaati yhdessä SuPerin ja muiden liittojen kanssa tilanteeseen parannusta. Lopulta 60 hoitajaa päätettiin vakinaistaa.

Mummo istuu keinutuolissa sukkaa kuto-
massa. Hoitaja tulee käymään. Hän kyselee
voinnin, antaa lääkkeitä ja tarkistaa, onko
vanhus syönyt ateriapalvelun tuoman ruo-
an. Tällainen mielikuva saattaa jollakin olla
kotihoitajasta. Kuopion kaupungin pääluot-
tamusmies Merja Ohvon mukaan tällaista kotihoito saattoi
joskus menneinä vuosina ollakin, mutta ei enää.

– Kotihoidon työ on laitoshoidtoa, jota tehdään kotona. Hyväkuntoisten vanhusten luona ei enää käydä, he pärjäävät muutenkin.

Ohvon mukaan yksityiset kotihoitoyritykset voivat valita asiakkaansa, mutta julkisella puolella ei ole valinnanmahdollisuutta. Kaikki hoidetaan, jotka apua tarvitsevat.

– Kuopiossa on paikkoja, jonne hoitaja menee vartijan kanssa. Hoidettavana voi olla väkivaltainen alkoholisti, jolla on toisinaan kavereita seuranaan. On myös asiakkaita, joiden omaiset käyttäytyvät uhkaavasti.

Kuopiossa on harkittu yöpartiolla hälytysrannekkeen käyttöön ottamista. Ohvon mukaan toimivaa teknologiaa ei ole tarjolla. Hälytys näyttäisi, missä talossa hoitaja on käymässä, mutta ei tarkkaa huoneistoa. Auttajat eivät siis osaisi perille.

EI NÄYTÄ EDES PAPERILLA HYVÄLTÄ

Laitoshoidtoa on purettu jo vuosia, ja asiakkaat ovat siirtyneet kotihoitoon. Henkilökuntaa ei ole palkattu samassa suhteessa kuin asiakasmäärät ovat kasvaneet. Uudet asiakkaat ovat usein jo hoitosuhteen alussa huonokuntoisia.

Merja Ohvon mukaan Kuopion kotihoidon kriisi räjähti käsiin viime syksynä.

– Sain valtavasti yhteydenottoja kotihoidon työntekijöiltä. He tekivät ylitöitä ja tuplavuoroja jatkuvasti, jotta selviy-

tyisivät työtaakastaan. Osittain syynä oli se, ettei sijaisia saatu. Heitä ei joko ollut tai he eivät halunneet tulla kotihoitoon keikalle, koska tiesivät työtahdin kovaksi.

Kukaan ei sopeudu kiireeseen loputtomasti. Uupuminen näkyi sairauspoissaoloina.

– Esimerkiksi eteläisessä kotihoidossa sairauspoissaolot kasvoivat 80 prosenttia edelliseen vuoteen verrattuna.

Ohvon mukaan kaupungin säästöt veivät kotihoidon ahdistukseen.

– Kuopiossa säästetään aina. Budjetissa ei oteta huomioon kotihoidon asiakasmäärän ja hoitoisuuden kasvua. Esimerkiksi viime vuonna yli 75-vuotiaiden asiakasaika kasvoi kahdeksan prosenttia. Jos henkilökuntaa ei palkata lisää, kahdeksan prosentin nousu tarkoittaa laskennallisesti 30 henkilötyövuoden vajetta. Budjettia ei saa edes paperilla näyttämään hyvältä.

KUOPIO VAKINAISTAA USEITA KYMMENIÄ

Pääluottamusmies Ohvo ei voinut seurata kotihoidon ahdistusta puuttumatta siihen.

– Asiakkailta varastettiin aikaa. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan saattoi olla kirjattuna 15 minuutin käynti, mutta hoitaja pystyi olemaan paikalla vain viisi minuuttia.

– Suivaannuin ja kirjoitin marraskuussa kirjeen johtoportaalille. Sillä ei ollut vaikutusta ja laitoin myllykirjeen kaikille mahdollisille tahoille. Sanoin lähettäväni paperit seuraavaksi aluehallintovirastoon, jos tilanne ei parane.

Ohvo ajoi asiaa yhdessä SuPerin ja muiden liittojen kanssa. Lopulta tuli voitto.

– Kaupunginvaltuusto päätti vakinaistaa 60 hoitajaa. Jo aiemmin oli myönnetty täyttölupia, mutta niitä ei ollut laitettu hakuun. En hyväksynyt, että aiemmin luvutut vakanssit laskettaisiin valtuuston lupaamaan 60 vakansiin.

Ohvo kertoo, että 21 lähihoitajaa sai heti vakituiseen työsuhteen. 66 lähihoitajan ja 16 sairaanhoitajan paikkaa laitettiin sisäiseen hakuun.

Ohvo uskoo, että Kuopion kotihoidossa ollaan menossa kohti valoisampia aikoja.

– Kun saadaan resurssit ja tekniikka kuntoon, hoitajat voivat tehdä työnsä hyvin. Kotihoidon työntekijät pitävät työstään, kun he vain saavat tehdä sitä koko sydämellään. ►



Kuopion kotihoidossa pääsee käyttämään ammattitaitoaan laajasti. Lähihoitaja Jyrki Koiviston mukaan se on työn hyvä puoli.

Lähihoitaja Jyrki Koivisto:

Asiakkaat ovat parasta kotihoidossa

Kuopion kotihoidossa työ on vaativaa ja tarkkaan aikataulutettua, mutta lähihoitaja Jyrki Koiviston mielestä se on mielekästä. Parasta on, kun asiakkaan vointi kohenee.

– Eräs asiakkaistamme oli jo niin huonokuntoinen, että tarvitsi pyörätuolin. Aloimme kävelyttää häntä säännöllisesti. Huolehdimme myös, että hän söi monipuolisesti. Hänen vointinsa ja virkeytensä paranivat huomattavasti. Nykyään hän pärjää ilman pyörätuolia ja rollaattoria.

Kuntoutukseen erikoistunut Koivisto on työskennellyt kotihoidossa valmistumisestaan, vuodesta 2003 lähtien. Hän pitää työn itsenäisyydestä.

– Tykkään, kun saan mennä yksin ja tehdä ratkaisuja. Kaikki ei ole valmiiksi saneltua. Kun tarvitsen, saan tukea tiimin jäseniltä. He ovat aina puhelinsoiton päässä.

Koivisto mainitsee työn parhaiksi puoliksi myös mielenkiintoisten ihmisten tapaamisen ja heidän tarinoidensa kuulemisen. Työ on vaihtelevaa, joten kyllästyä ei ehdi.

– Kotona voi tulla vastaan mitä tahansa, vain taivas on ra-

jana. Eilen virittelin jakoavaimen astianpesukoneen hanaan kiinni, jotta asiakas saisi käytettyä konetta yksin ollessaan. Käsivoimat eivät riittäneet hanan kääntämiseen. Yhtenä päivänä pohdin, miksi sulakkeet palavat jatkuvasti. Selvisi, että pesukonetta ja mikroaaltouunia ei voi käyttää yhtä aikaa.

Vaikka kotihoidon kriisi on esillä valtakunnan medioissa, Koivisto uskaltaa suositella työtä muille.

– Minusta tämä on mukavaa hommaa, ei yleensä liian raskasta.

Koivisto kertoo pitävänsä aina tauot, mutta tietää, etteivät kaikki tee niin.

– Jaksamista parantaa se, että juo ja syö välillä. Jos ei pidä taukoja, työt alkavat sujua hitaammin ja virhearviointien riski lisääntyy.

VAATIVIA TYÖTEHTÄVIÄ

Jyrki Koiviston mukaan hänen uransa aikana suurin muutos työssä on ollut kotihoidon digitalisointi.

– Puhelimen Hilikka-toiminnanohjausjärjestelmästä näen, millainen asiakkaan vointi on ollut viime käynneil-

lä. Voin katsoa myös hänen lääkelistan-
sa. Jos on jotain kerrottavaa omaisil-
le, heidän puhelinnumerosa on aina
saatavilla.

– Toisaalta Hilkka-järjestelmä tuo
tietyn paineen. Näen koko ajan, miten
paljon töitä on jäljellä. Ne täytyy rutis-
taa ja tauotkin pitää ehtiä viettää. Hil-
kan kautta voi tulla myös lisätöitä päi-
vän aikana.

Teknologian käyttöön ottaminen
ei ole sujunut mutkitta. Toiminnan-
ohjausjärjestelmä, optimointiohjelma
ja sähköinen ovenavausjärjestelmä ei-
vät aina toimi moitteetta. Koivisto ker-
too, että ensimmäisillä älypuhelimilla
pystyi tekemään peruskirjaukset, mut-
ta sen ominaisuudet eivät riittäneet vaa-
tivampaan käyttöön.

– Nykyistä puhelinta pystyy käyttä-
mään tehokkaammin. Suurin osa mit-
taustuloksista kirjautuu suoraan Pega-
sos-ohjelmaan.

Koiviston mielestä työ on muuttu-
nut vaativammaksi vuosi vuodelta.

– Kun aloitin työn kotihoidossa,
suurin osa käynneistä oli sitä, että an-
noin lääkkeitä ja autoin pesuissa. Silloin
ei ollut yhtään vuodepotilasta. Nyky-
ään heitä on useita.

Erilaisia hoitotoimenpiteitä pitää
hallita laajasti. Kotihoidossa tehdään

JYRKI KOIVISTO KOROSTAA SITÄ, ETTÄ KOTONA PITÄÄ HUOMIOIDA ASIAKKAAN TAVAT PAREMMIN KUIN SAIRAALASSA.

muun muassa kotidialyysseja, näytteen-
ottoja ja vaativia haavanhoitoja.

– Kun työtehtäväkseni tuli ensim-
mäistä kertaa vaihtaa avanpessu, mi-
nulla ei ollut käsitystä, miten se teh-
dään. Ehkä olimme käyneet sen koulus-
sa nopeasti läpi. Soitin työkavereilleni
kysyäkseni neuvoa, mutta vuorossa ei
ollut ketään, joka olisi osannut auttaa.

Koivisto ei jäänyt neuvottomaksi,
vaan hän etsi tietoa netistä ja katsoi You-
tube-videon avanpessun vaihtamisesta.

– Homma onnistui niiden avulla, ja
asiakas oli tyytyväinen.

OMA TUPA, OMA LUPA

Jyrki Koivisto korostaa sitä, että koto-
na pitää huomioida asiakkaan tavat pa-
remmin kuin sairaalassa.

– Oma tupa, oma lupa. Sairaalassa on
helpompi sanella, mitä tehdään seura-
vaksi. Kotona joutuu enemmän mietti-

mään, miten saa hommat onnistumaan.

Haasteita työhön tuovat myös ko-
din tilat.

– Kun vie kahden autettavan asiak-
kaan kuuden neliön vessaan, ergonomi-
nen työskentely on vaikeaa, vaikka sii-
hen aina pyritään.

Koiviston mukaan hänen alueensa
asiakkaat ovat pääosin leppoisia van-
huksia, mutta myöntää, että muistisai-
raiden kanssa tulee myös vaikeita tilan-
teita. Asiakas saattaa olla aggressiivinen,
kun hän ei ymmärrä, mitä tapahtuu.

Koivisto tietää, että muilla alueilla
Kuopiossa on paikkoja, jonne mennään
vartijan kanssa. Hänen mielestään var-
tija on tarpeen, jos asiakkaan tiedetään
olevan väkivaltainen.

– Meillä ei ole oikeuksia voiman-
käyttöön. Se ei kuulu työnkuvaamme.
Voimankäyttö on vartijoiden, järjestyk-
senvalvojen ja poliisien hommaa. Suu-
tari pysyköön lestissään. ■

Simulaatiokoulutuksesta oivalluksia

Lähihoitaja Jyrki Koiviston mielestä haastavinta kotihoi-
don työssä on arvioida, milloin asiakas pitää lähettää jat-
kohoitoon. Aikaisemmin epäselvissä tilanteissa soitettiin
ambulanssi ja huonokuntoiset asiakkaat otettiin sairaal-
aan pariiksi päiväksi. Nykyään kaikki hoidetaan kotona
niin pitkään kuin mahdollista.

Koiviston mukaan päätöksen tekemistä helpottaa se,
että lääkärille voi soittaa epäselvissä tilanteissa, nykyään
myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Koivisto on ollut mukana kotihoidon henkilökunnal-
le tarkoitettussa Ahaa-koulutuksen pilottiryhmässä. Kou-
lutuksessa tavoitteena on vahvistaa hoitajan osaamista
asiakkaan voinnin arvioinnissa.

Hoitajat saavat käyttää neljä tuntia työaikaan verkko-
aineiston opiskeluun. Materiaalia on muun muassa pe-
ruselintoimintojen arvioinnista, diabeteksesta ja aivove-
renkierron häiriöistä. Verkkojakson jälkeen hoitajat osal-
listuvat Kuopion kaupungin ja Savonia-ammattikorkea-
koulun järjestämään simulaatioharjoitteluun.

– Hoitajat tulevat pareittain huoneeseen, jossa odottaa
asiakas. Hänellä saattaa olla esimerkiksi hengenahdistus-
ta, ja hoitajien pitää päättää, miten tilanteessa toimitaan.
Muut koulutukseen osallistujat seuraavat videon välityk-
sellä, mitä huoneessa tapahtuu. Simultaation jälkeen on
purkutilanne, jossa kerrataan simultaatiocase ja oppimis-
kokemukset, Ahaa-koulutuksen projektipäällikkö Paulii-
na Kämäräinen kertoo.

Koiviston mielestä koulutus täydensi omaa osaamista.

– Tällainen simulaatioharjoittelu on paras tapa oppia.
Kun tekee itse tai seuraa muiden työskentelyä, asiat jäävät
mieleen paremmin kuin luennolla. Tilanteet olisivat voi-
neet olla vaikeampiakin. Minua ei olisi haitannut, vaika
jotakin olisi mennyt pieleen. Silloin en varmasti tois-
taisi samaa virhettä myöhemmin.

Pilottikoulutuksen käyneet ovat olleet pääosin tyyty-
väisiä koulutukseen. Koulutuksen käyvät kaikki Kuopion
kotihoitajien työskentelevät hoitajat vuosien 2016–2018
aikana. ■

KOLMANNEN IÄN HUOLET

Kuulun eläkkeelle siirtyneiden viiden naisen keskusteluryhmään. Nuorin meistä on 68-vuotias, ja vanhin täytti äskettäin 73 vuotta. Kokoonnumme kolme kertaa vuodessa toistemme kodeissa ja keskustelemme ajankohtaisista asioista. Helmikuussa puhuimme vanhenemisestä.

Olemme melko terveitä, toimintakykyisiä ja aktiivisia. Elämme vanhuuden nuoruutta. Yksi toimii vapaaehtoistyössä auttaen yksinasuvia vanhuksia, toinen opiskelee espanjaa, kolmas ompelee pukua kurssilla, neljäs kuljettaa lapsenlapsiaan harrastuksiin ja viides kirjoittaa elämänskertaansa. Toimintamme perusteella näyttää, että vanhenemme tyylikkäästi ja ilman murheita. Näin ei kuitenkaan ole. Olemme huolissamme tulevista vuosistamme.

Haluamme elää toimintakykyisinä mahdollisimman kauan. Lueimme ikääntyvien ja iäkkäiden terveyden ja toimintakyvyn edistämistä käsitteleviä artikkeleita ja käymme kuuntelemassa asiantuntijoiden luentoja. Yritämme elää ohjeiden mukaan. Yksi meistä huokaisi päivittäistä elämää koskevan keskustelumme yhteydessä: ”Aikani riittää huonosti kaiken sen toteuttamiseen, mitä tarvitaan toimintakykyni ylläpitämiseksi. Aamulla terveellinen aamupala, sitten kävelylenkille, uimaan tai kuntosalille, kiireellä espanjan tunnille, takaisin kotiin lounaalle, kuun-



telemaan musiikkia, seurustelemaan ystävien kanssa päiväkahvilla, kohta laittamaan hyvää iltaruokaa, lukemaan päivän lehteä ja romaania, rauhoittumaan ennen nukkumista ja nukkumaan.” Yhdessä nauroimme hänen kuvaukselleen. Olemmeko siirtäneet työelämän kiireen eläkeiän vuosiimme? Kolmannen iänhän pitäisi olla vapauden aika. Totesimme kiireen ja stressin nakertavan toimintakykyämme enemmän kuin nauttien toteutettu terveyttä edistävä elämä. Eläkeikäinen saa olla rauhallinen ja pitää vapaapäiviä!

On meillä todellisempiakin huolen aiheita. Olemme vanhempiemme ja sukulaistemme kautta nähneet vanhusten elämää. Tiedämme sairauksien, toimintakyvyn heikkenemisen ja toisten avun tarpeen olevan todellisuutta vanhana. Suomalaiset eivät kuole sydäninfarkteihin seisovilta jaloiltaan, kuten neljä- tai viisikymmentä vuotta sitten. Muistin ja fyysisten kykyjen heikkenemisestä johtuva avun tarpeen aika kestää useita vuosia, jopa vuosikymmenen tai pari. Toki osa elää hämmästyttävän toimintakykyisinä 90 vuoden ikään ja pitempään. Harva heistäkään kuolee ”saappaat jaloissa”. Hekin tarvitsevat toisten apua viimeisinä elinvuosinaan.

Ketkä hoitavat meitä muistimme ja toimintakykymme rapistuessa? Emme usko, että saamme kattavan hoivan kaupungin palveluina. Puoliso omaishoitajana olisi hyvä ratkaisu. Hänen toimintakykynsä heikkeneminen saattaa tulla esteeksi. Lapsemme eivät liene kiinnostuneita omaishoitajuudesta. On varauduttava ostamaan yksityistä lisätukea. Kenelläkään meistä ei ole varaa vuosia kestäviin yksityisten palvelutalojen palveluihin. Joku suunnitteli myyvänsä asuntonsa, siirtyvänsä pieneen vuokra-asuntoon ja näin rahoittavansa avustajan kotiin kaupungin palveluiden lisäksi. Sitten totesimme, että eläke ja säästämämme varat ovat elämistämme varten. Meidän voimme yhdessä palkata yhden tai useamman lähihoitajan avuksemme! ■



JOKO LUET SÄHKÖISTÄ SUPER-LEHTEÄ?

AVAA LEHTI OSOITTEESSA
WWW.SUPERLIITTO.FI/SUPER-LEHTI

Näköislehden sivuilta
löytyy runsaasti linkkejä,
kuvia ja videoita, joita
paperiversiossa ei ole.

IHANEN TYTTÖJEN TALOSSA

N

Ajankohtaisia kuvia lataamme
Instagramiin osoitteeseen
[@superlehti_super](https://www.instagram.com/superlehti_super). Seuraa meitä
myös liiton some-kanavissa!

IKÄIHMISTEN LÄÄKEHOITO ON LAITETTAVA KUNTOON

TEKSTI JA HENKILÖKUVAT MINNA LYHTY

Ikäihmisten monilääkityksessä on riskejä. Haittoja voi aiheuttaa myös alilääkitys. Jos kotihoidon asiakkaalle on määrätty vain kaksi lääkettä päivässä, se ei tarkoita, että lääkitys on kunnossa. Näin todettiin Lääkehoidon seminaarissa maaliskuussa.

Geriatri Paula Viikarin mukaan kotihoidon asiakkaan lääkelista ja dosetti eivät välttämättä kerro totuutta, mitä lääkkeitä asiakas oikeasti käyttää.

– Ei riitä, että kysyy potilaalta, käytätkö tulehduskipulääkkeitä.

On kysyttävä tarkemmin, esimerkiksi käytätkö Buranaa, Ibuxinia tai Pronaxenia. Myös luontaistuotteiden käyttöä täytyy kysyä, sillä niillä voi olla yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.

– Lisäksi pitää kysyä, käyttätkö potilas vielä jotain muuta vaikkapa puolison tai naapurin rouvan lääkkeitä. Poti-

lailla on taipumusta lainailla esimerkiksi unilääkkeitä ja nitroja.

Viikari muistuttaa myös, etteivät asiakkaat välttämättä käytä lääkkeitä ohjeiden mukaan. Kun huomataan, ettei lääkehoito tehoa, täytyy ensimmäiseksi varmistaa, onko asiakas edes käyttänyt valmistetta.

– Potilaat lopettavat lääkityksen helposti. Tästä on myös medially vastu. Esimerkiksi statiineista kerrotaan usein negatiivisesti. Jotkut lopettavat ne, vaikka niille olisi tarvetta.

YLI- VAI ALILÄÄKITYSTÄ

Paula Viikarin mukaan ennen uuden lääkkeen aloitusta täytyy punnita tarkkaan hyödyt ja haitat.

– Aloitetun lääkkeen lopettaminen on vaikeaa, ainakin lääkärille.

– Vanhuksen lääkitys aloitetaan usein neljäsosalla työikäisen annoksesta. Myöhemmin annostusta voidaan nostaa. Usein hoitoannos on puolet normaaliannoksesta.

Mitä enemmän lääkkeitä on käytössä, sitä suurempi riski on haitoille.

– Lääkkeät tunnistavat huonosti haittavaikutuksia.

He ajattelevat epämääräisten oireiden kuuluvan ikääntymiseen.

Viikarin mukaan lääkityksen vähentäminen ei ole kuitenkaan itseisarvo. Korkea ikä ei ole este lääkehoidolle. Esimerkiksi sepelvaltimotaudin, diabeteksen, osteoporoosin, depression ja ki-





Paula Viikari

vun hoidossa lääkityksestä on hyötyä.

Amerikkalaisessa tutkimuksessa on todettu, että jos iäkkäällä on alle kahdeksan lääkettä, häneltä todennäköisemmin puuttuu jokin lääke kuin että hänellä olisi käytössä sopimaton valmiste.

KARIKOJA LÄÄKEHOIDOSSA

Paula Viikari luettelee lääkeshoidon karikoiksi vaihtuvat hoitajat ja lääkärit, ajanpuutteen ja reseptien uusimisen käytännöt. Kotihoidon henkilökunnan pitää tuottaa tietoa ja lääkärin vaatia sitä, jotta lääkäri voi tehdä oikeat päätökset reseptejä uusiesaan. Tärkeitä tietoja ovat muun muassa verenpaine, verensokeri, paino, turvotukset, ihon kunto, vatsan toiminta, suun terveys, kipu, nukkuminen ja mielialan muutokset.

Viikari suosittelee, että kotihoidon asiakkaan lääkitys arvioidaan vähintään kerran vuodessa. Jos päävastuu hoidosta on omaisella, täytyy selvittää, onko hän kykenevä edelleen huolehtimaan lääkityksestä.

Viikarin mukaan iäkkään oireet ovat usein laimeita, mikä voi johtaa alireagoointiin. Hänen mukaansa yleistilan laskua pidetään liian usein virtsatieinfektion aiheuttamana.

– Vanhuksella virtsanäytteen leukosyytit ovat helposti yhdellä plussalla. Se ei kuitenkaan välttämättä ole oikea selitys oireille. Turhia antibioottikuureja täytyy välttää.

Lääkehoitoa vaikeuttaa myös asiakkaan hoitopaikan muuttuminen. Tieto lääkityksestä ei välttämättä mene uuteen hoitopaikkaan.

– Siksi tiedonkulku on aina varmistettava. ■

Lääkehoidon seminaarista poimittua



SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola korosti koulutettujen hoitajien merkitystä kotihoidossa.

– Kotihoidossa hoitaja työskentelee yksin. Siksi hänen pitää olla koulutettu. Hoitajalla pitää olla osaamista sairauksista, lääkeshoidosta, fysiologiasta ja anatomiasta.

Paavola painotti myös henkilökunnan pysyvyyttä.

– Kotihoidossa hoitajat eivät voi pyöriä kuin Stockmannin pyöröovissa. Jos hoitajat vaihtuvat jatkuvasti, asiakkaan voinnin muutokset jäävät huomaamatta.

Sisäministeri Paula Risikko painotti puheessaan lääkeshoidon turvallisuutta.

– Lääkkeiden epätarkoituksenmukainen käyttö on ongelma. Alle puolet on sitoutunut lääkeshoitonsa ja käyttää lääkkeitä ohjeiden mukaan. Neljäsosalla ikäihmisistä on merkittävä lääkehaitta.

Risikko uskoo, että ikäihmisten lääkeshoidon ongelmat ovat ratkaistavissa. Hänen mukaansa järkevään lääkkeiden käyttöön päästään toimintatapoja muuttamalla ja yhteistyötä tekemällä.

– Päämääränä on, että potilas saa oikeat lääkkeet oikea-aikaisesti, käyttää niitä tarkoituksenmukaisesti ja hyötyy niistä. Hyvin toteutetulla lääkeshoidolla voidaan parantaa ikäihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua.



Helsingin kaupungin kotihoidon pääluottamusmies Annika Asla korosti lähihoitajan roolia lääkeshoidon toteuttamisessa.

– Usein lähihoitaja on ainoa, joka käy asiakkaan luona. Lähihoitajalla on oltava vankka tietämys eri sairauksista, jotta hän osaa seurata lääkeshoidon toteutumista.



Farmaseutti Juha Airue kertoi RAIsoft Feenix Lääkeseulasta. Se on ohjelmisto, jonka avulla voidaan tunnistaa vanhusten lääkeshoidon ongelmakohtat ja puuttua niihin.

– Lääkeseulan avulla nähdään, tarvitseeko asiakas kokonaisvaltaisen lääkityksen arvioinnin. Ohjelmisto antaa tietoa munuaisten toimintakyvystä, päällekkäisestä lääkityksestä ja iäkkäille soveltumattomista lääkkeistä.



SADAT SUPERILAISET SEURASIVAT LÄÄKEHOIDON SEMINAARIA

Lääkehoidon seminaari järjestettiin 15. maaliskuuta. Teemana oli Lääkitys vanhusten kotihoidossa – turvaa vai tokkuraa?

Kaikki superilaiset, jotka ovat ilmoittaneet työpäiväkseen kotihoidon, kutsuttiin osallistumaan seminaariin verkon kautta. Osallistujia oli yhteensä yli 700.

Seminaarin järjesti SuPerin kanssa yhteistyössä DRA Consulting ja RAIsoft. Seminaari oli Lääkehoidon päivän tapahtuma.



TUTUSTU LÄÄKEHOIDON PÄIVÄÄN



KATSO, MITÄ MUUTA SEMINAARISSA PUHUTTIIN



– Potilas pitää hoitaa niin hyvin, että hän kokee olevansa turvassa, Mirjasisko Anttonen ja Juha Hänninen sanovat.

Puhumaan rohkaiseminen on saattohoitajan tärkein tehtävä

TEKSTI JA KUVA MINNA SEPPÄ

Henkilökunta voi auttaa kuolevaa ja omaisia käsittelemään kipeitäkin asioita. Oppia siihen saa Terhokodin ja SuPerin saattohoitokoulutuksesta.

Saattohoito on hoitoa, jota annetaan kuoleman lähestyessä: potilailla on enustettavissa olevaa elin-aikaa enintään muutamia kuukausia. Suomessa noin 15 000 henkilöä tarvitsee vuosittain elämänsä loppuvaiheeseen ajoittuvaa oi-

reenmukaista hoitoa. Taustalla on pahanlaatuinen ja etenevä sairaus, kuten syöpä, ALS, sydämen, maksan tai munuaisten vajaatoiminta, dementia tai keuhkohtaumatauti.

– Saattohoidon määritelmää on viime vuosina laajennettu koskemaan myös vanhan ihmisen elämän pääty-

minen, ylihoitaja Mirjasisko Anttonen Terhokodista sanoo.

Saattohoidossa kuolema nähdään normaalina tapahtumana, joten tavoitteena ei ole pidentää eikä lyhentää potilaan elämää, vaan auttaa häntä elämään niin täyttä elämää kuin mahdollista. Lisäksi tuetaan läheisiä.

Suomessa tarjotaan A- eli perustason saattohoitoa vanhainko-deissa, palvelutaloissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla vä-häoireisille, hitaasti eteneviä sairauksia sairastaville potilaille. B-tason saattohoitoa saavat nopeasti etenevää tai monioireis-ta sairautta sairastavat keskussairaaloitten saattohoito-osastoi-la tai kotisairaaloissa. C- eli vaativan erikoistason saattohoitoa saa yliopistosairaaloitten palliatiivisissa yksiköissä ja saattohoi-tokodeissa, muun muassa Terhokodissa Helsingissä.

Hyvälle saattohoidolle ominaisia ovat Hännisen mukaan suunnitelmallisuus ja terapeutti-inen ote.

– Potilaskohtainen suunnitelma sisältää toisaalta lupauk-set esimerkiksi käytettävästä lääkityksestä, toisaalta taas hoi-don rajaukset, kuten pidättäytyminen potilaan elvyttämisestä.

– Saattohoidossa on lääkärin näkökulmasta myös paljon hoivatyön piirteitä. Oireisiin keskittymisen sijaan tarvitaan monialaista näkemystä.

Palliatiivinen hoito kuuluu lääkärinkoulutuksen opetusohjel-maan Tampereella ja Helsingissä, ja kuolevia osataankin Hän-nisen mukaan hoitaa nykyisin paremmin kuin ennen.

– Kehitettävää on usein esimerkiksi potilaan sosiaalisten ja psyykkisten ongelmien hoidossa.

MONIAMMATILLINEN OTE TÄRKEÄ

Saattohoito on moniammatillista tiimityötä, jossa tarvitaan niin lääkäreitä kuin hoitajiaakin. Hoitotyössä tärkeintä on ih-misen psyykinen auttaminen.

– Potilas pitää hoitaa niin hyvin, että hän kokee olevansa turvassa. Lisäksi tuetaan mahdollisuuksien mukaan hoidetta-van omatoimisuutta, liikkumista ja omista asioista päättämistä.

– Hoitajan tärkein tehtävä on kohdata kuoleva ja tukea per-heen keskeistä avointa puhetta, Mirjasisko Anttonen sanoo.

Kuolevan ja hänen lähipiirinsä tunnemaailmaa sävyttävät luopuminen ja suru. Kuolemaan liittyy monenlaisia tuntei-ta, myös vihaa, katkeruutta, pettymystä, epätoivoa ja syylli-syyttä. Potilas on kuitenkin ainut, joka joutuu kohtaamaan oman kuolemansa.

– Vaikeistakin tunteista olisi hyvä pystyä puhumaan, sillä niiden pantaaminen vie voimavaroja. Perheen sisäisestä dy-namiikasta riippuu, miten asioita kyetään jakamaan.

– Parhaimmillaan saattohoito on iloa siitä, että on saatu elää yhdessä. Se on myös tavallista elämää ja arkisten asioi-den hoitamista.

HOIDON LAATU JA SAATAVUUS VAIhtelevat

Juha Hännisen mukaan Suomessa on erittäin hyvää saattohoi-toa tarjoavia yksiköitä, mutta ongelmana on hoidon tarjon-nan epätasa-arvo: annettavan saattohoidon laatu ja saatavuus vaihtelevat niin alueellisesti kuin diagnoosiryhmittäinkin.

– Lääkäriliiton vuoden 2017 alussa tekemän kyselyn mu-kaan saattohoidossa koetaan olevan puutteita hieman enem-män Itä- ja Pohjois-Suomessa. Diagnoosiryhmittäin tarkas-teltuna taas parannettavaa löytyy erityisesti muistisairaiden ja sydän- sekä keuhkopotilaiden hoidossa.

Hänninen pitää hyvänä kehityksenä 2010-luvulla pe-rustettuja yliopistosairaaloitten palliatiivisia poliklinikoita. Esimerkiksi HUS on rakentanut alueelleen viime vuosina

SAATTOHOITO ON MONI-AMMATILLISTA TIIMITYÖTÄ, JOSSA TARVITAAN NIIN LÄÄKÄREITÄ KUIN HOITAJIAKIN.

saattohoito-organisaation.

– Saattohoidon puutteiden taustalla on usein moniamma-tillisuuden väärin ymmärtäminen: aikaisemmin osa lääkäreis-tä mielsi moniammatillisuuden lähinnä erikoislääkäreiden yhteistyöksi. Saattohoitoa on kuitenkin kehitettävä eri am-mattiryhmien yhteisenä tiiminä.

Anttonen mukaan saattohoidon puutteita selittää osaltaan myös henkilökunnan haluttomuus kohdata kuolema.

– Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että hoitajat voivat kartel-la kuolevan luo menemistä.

TERVETULOA KUOLEMAAN MEILLE

Terhokoti on osallistunut saattohoidon kehittämiseen erilai-sissa terveydenhuollon yksiköissä.

– Jos halutaan muutosta, on käytävä läpi ajatuskulku: Meille on uskottu hoitoon kuolevia ihmisiä. Mitä se vaatii? Lähtökohtana tulee olla, että potilaat ovat tervetulleita ja saa-vat kuolla arvokkaasti, Mirjasisko Anttonen sanoo.

Sekä Anttonen että Hänninen korostavat koulutuksen tär-keyttä. Lisäksi tarvitaan resursseja.

– Jos hoitaja työskentelee yksin yövuorossa 30 ihmisen osastolla, ei hän samaan aikaan voi toimia saattohoitopotilaan kanssakulkijana. Resursseja tarvitaan perustyn lisäksi työn-ohjaukseen, Anttonen sanoo.

TERHOKOTI JA SUPER JAKAVAT TIETOA

Terhokoti ja SuPer toteuttavat lähihoitajille suunnatun saat-tohoitokoulutuksen. Keväällä käynnistyneissä, päivän mittai-sissa tietoisuuksissa käydään läpi lähihoitajan roolia saattohoi-dossa ja muun muassa kuolevan kohtaamista sekä oirehoi-toa. Lisäksi SuPer-lehdessä julkaistaan koulutuksen teemo-ja tukeva juttusarja.

– Näemme, että saattohoitoa tulee vahvistaa myös niissä yksiköissä, joissa lähihoitajat paljolti yksin vastaavat saatto-hoidosta, Juha Hänninen toteaa.

Hyvä saattohoito edellyttää lääketieteellisen konsultaation ympärivuorokautista saatavuutta.

– Erityisesti hoivakodeissa lääkäreitä tai sairaanhoitajaa ei useinkaan ole yöaikaan tavoitettavissa. Tällöin ei ole tehtävissä muuta kuin lähettää oireileva ikääntynyt ihminen ambulanssil-la päivystykseen, josta hän joko päätyy entistä väsyneempänä ta-kaisin tai otetaan sisään akuuttisairaalaan.

Eutanasiaa Hänninen pitää perusteltuna silloin, kun mi-kään ei auta kuolevaa potilasta hänen kärsimyksissään, ja po-tilas toistuvasti itse pyytää eutanasiaa.

– Pitäisi saada laki, joka takaa sekä erityistason saattohoi-don tilanteissa, joissa ihminen pyytää eutanasiaa, että mah-dollisuuden eutanasiaan silloin, kun muu ei riitä. ►



Saattohoitoa – milloin, kenelle ja miksi

Saattohoidon toteuttaminen sairaalassa voi olla ongelmallista siksi, että sairaalalaitos on suuntautunut aktiiviseen, elämään pidentävään ja parantavaan hoitoon. Joskus katsotaan, että saattohoitoa ei tarvitse sellainen potilas, jolla ei ole kipuja, vaikkakin hänellä olisi masennusta, sosiaalisia ongelmia ja eksistentiaalista hätää. Tässäkin kuoleman hoito nähdään rationaalisen lääketieteen näkökulmasta. Inhimillinen kärsimys harvoin noudattaa tieteen logiikkaa ja jää siten huomaamatta, jos tarkastelukulma on väärä. Tutkimukset osoittavat toistuvasti, että suurinta kärsimystä aiheuttavat eksistenssiin ja sosiaalisiin suhteisiin, hylätyksi tulemiseen ja arvottomuuteen liittyvät seikat.

Kärsimyksen lievitys edellyttää sekä osaamista että resursseja toteuttaa osaamista. Jos hoitoyksikkö osaa hoitaa, mutta sillä ei ole aikaa tehdä sitä, ei lievitystä synny. Turvallisuus syntyy luottamuksesta ja hoitosuhteesta. Osaavakaan ihminen ei synnytä turvallisuutta, jos häntä ei tavoita. Eikä hoitosuhdetta muodostu, ellei ole kontaktia. Arvostava käyttäytyminen ja potilaan kuuleminen vaativat hoitavalta ihmiseltä

asennoitumista ja sitoutumista hoitosuhteeseen.

Mitä minä haluaisin omalta hoidoltani? Olisi mukava, jos voisin tavata ystävällisen ja turvallisen ammattihenkilön, jolle voisin kertoa huolestani ja ongelmistani. Minulla olisi sellainen tunne, että vaikka hän onkin terveydenhuollon ammattilainen, minun hyvinvointini kiinnostaa häntä. Toivoisin hänen myös asennoituvan niin, että hän olisi valmis näkemään hieman vaivaa, jos sillä olisi merkitystä minun hyvinvoinnilleni. En kuitenkaan haluaisi olla riesa. Toivoisin voivani luottaa hänen ammattitaitoonsa ja arviointikykyynsä. Toivomassani hoidossa henkilö kuuntelisi mitä haluan ja olisi valmis joustamaan pikemmin omista periaatteistaan kuin vaatisi minua luopumaan omistani.

Ymmärryksen mukaan potilaan hoitopolku muodostuu siten, että arvioidaan mikä minua vaivaa. Sitten pohditaan, kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Koko ajan pidetään silmät avoimina ja kuulostellaan, mikä minun oma tuntemukseni on. Kun arviot on tehty, minulle tarjotaan parasta mahdollista hoitoa. Koko ajan joku henkilö tai taho on selkeästi ilmaisten vastuussa koko minun hoidostani ja hyvinvoinnis-

TURVALLISUUS SYNTYY LUOTTAMUKSESTA JA HOITOSUHTEESTA. OSAAVAKAAN IHMINEN EI SYNNYTÄ TURVALLISUUTTA, JOS HÄNTÄ EI TAVOITA.

tani. Kun hoitolinja tai paikka muuttuu, edeltävä yksikkö vastaa hoidostani, kunnes minut on saatettu hyvin informoidun toisen hoitoyksikön huomaan – joka taas kuuntelee minua ja suunnittelee parhaan mahdollisen hoidon ja pitää minuun hyvän kontaktin.

Kun kaikki hoito on annettu ja todetaan, että nyt kohta kuolet, hoitopolku jatkuu sikäli samanlaisena, että joku kysyy, kertoo ja pitää kontaktin. En halua etenäkään tässä vaiheessa joutua jäämään oman arviointini varaan vaan juuri nyt kaipaisin turvaa ja ylläpitoa.

Kun apua tarjotaan potilaan näkökulmasta, häneltä kysytään, millaista apua tai tukea tarvitset. Samalla ennakoidaan se, että tilanne etenee ja uusia ongelmia tulee esiin. Mahdollisen kriisin syntyä ennen on pyrittävä estämään se, tai vähintäänkin lieventämään sitä. Esimerkki huonosta saattohoidosta on keskittyminen jo syntyneisiin kriisi- tai ongelmatilanteisiin. Työterveyshuollossa puhutaan varhaisesta puuttumisesta työkykyä uhkaaviin tilanteisiin. Saattohoidossa se tarkoittaa sitä, ettei ole olemassa helppoja kuolemia, joissa ei tarvita apua ja vaikeita kuolemia joissa apu on paikallaan. Tällainen näkemys saattaa olla osa saattohoidon medikalisoitua. Toisinaan törmää sellaiseen ajatteluun, että potilaalle ei tarvitse tarjota apua, jollei hänellä ole kipuja tai muita vaikeita oireita.

Kuolema on tapahtuma, jota ei voi paeta. Se ei ole mielekäs elämän osa, vaan kuoleva kokee olevansa uhri, joka ei tule selviämään tulevasta koetteluksesta eli kuolemasta. Kuolemalla ei ole myöskään kuolevalle ymmärrettävää tarkoitusta. Tämän ymmärtäminen on saattohoidon perusta.

VANHUUS JA SAATTOHOITO

Usein ajatellaan, ettei vanha ihminen enää tarvitse saattohoitoa, koska elämä on jo eletty. Vanhuksen kuuluukin kuolla. Kun itsekin vanhenee ja huo-

maa, että terveydenhuollossa painotetaan nuoruutta ja työelämässä mukana oloa, vanheneminen alkaa tuntua entistä ikävämältä.

Vanhuustutkijat ovat viime aikoina kiinnittäneet huomiota vanhuudessa koettuihin merkityksiin elämässä ja siihen, miksi vanha ihminen haluaa kuolla. Kun saattohoidossa aletaan asettaa yläikärajaa, on hyvä muistaa, ettei kaikki vanhuudessa ja siihen liittyvässä kuolemassa ole ongelmatonta. Ei 25-vuotiaan kuolema itsestään selvästi ole vaikeampi kuin 85-vuotiaan.

Olen tavannut iäkkäämpiä ihmisiä – jollainen alan olla itsekkin – joille puolison menetys voi olla sydäntä särkevä menetys 60 yhdessä eletyn vuoden jälkeen. Silti voidaan sanoa, ettei tilanteessa tarvita tukea, koska ”kuolema on normaali”. Siis iän perusteella?

Norjalaisessa vanhusten itsemurhan syitä selvittelevässä artikkelissa nähtiin merkittäviksi seikoiksi kokemus siitä, mitä elämä on, ihmisten käsitys itsestä ja käsitys kuolemasta. Kokemus elämästä tarkoitti sitä, että elämä on eletty ja loppu on taakkaa. Kaikki, millä oli merkitystä, oli hävinnyt. Vanhat ihmiset kokivat, ettei heillä enää ollut itsemääräämisoikeutta ja he kokivat kuoleman elämää paremmaksi vaihtoehdoksi.

Voitaneen sanoa, että ajatus psykososiaalisten ongelmien rajautumisesta nuorempiin ikäluokkiin on jossain määrin harhainen. Hyvän vanhojen ihmisten saattohoidon järjestämien vaatii yhtä lailla riittävää tukea menetysten, kuoleman ja yksinäisyyden käsitteilyyn. Yhä useampi elää yli 85-vuotiaaksi koko lailla pärjäävä ja älyllisesti ja emotionaalisesti kompetenttina. Kunnes omalle kohdalle tai perheeseen tulee uhka, joka järkyttää tasapainoa. Sellainen voi olla oma, puolison tai aikuisen lapsen kuolemaan johtava sairaus.

SAATTOHOITOA LIIAN MYÖHÄÄN

Jos potilas kuolee samana tai seuraava-

na päivänä saattohoitoon tulon jälkeen, lähete on myöhässä. Kun kuolema on lisäksi vaikea, aikaa omaisten valmisteluun ja hankalan kuoleamisen tavan lievitykseen on liian vähän.

Kuinka saattohoidon tulisi sitten alkaa? Kun on tiedossa, että kuolevalla ihmisellä on sairaus, joka useimmiten tulee aiheuttamaan viimeisten kuukausien aikana suuria ongelmia, tulisi siihen olla valmistautunut. Saattohoidon aloittaminen ei välttämättä tarkoita sitä, että potilas kuolee muutamassa viikossa. Saattohoidossa ei ole ongelma, jos potilas saakin voimia ja toimintakykyä lisää. Niin kuin usein käy, kun riittävä oirehoito ja koko perheen tuki aloitetaan varhain.

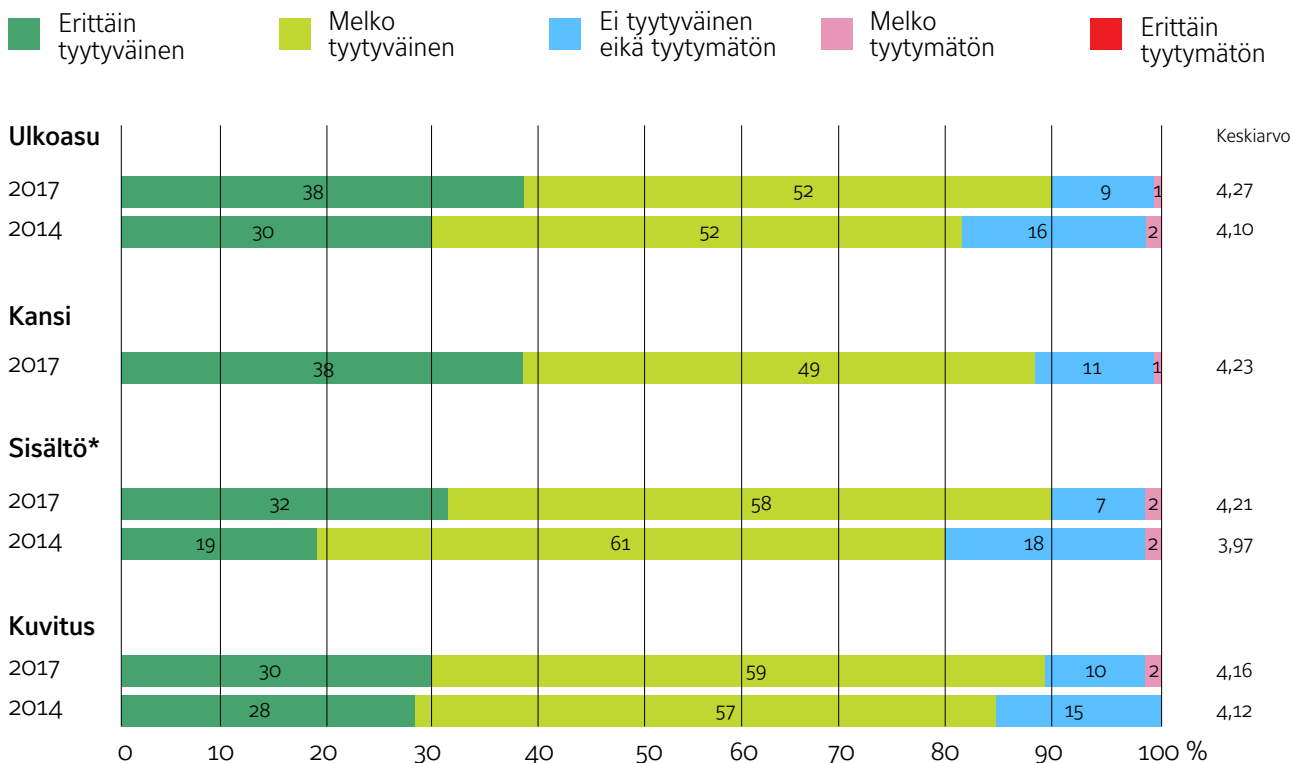
Osalla vaikeita sairauksia sairastavista ihmisistä on pelottavia ja merkittävästi elämistä heikentäviä oireita ja vaivoja. Tällaisia ovat esimerkiksi hengitysvaikeudet kuten ALS ja hengitystiesyöpäpotilaat, kaikki kivut, psykososiaaliset ongelmat kuten pelot, ahdistus, paniikki, toimintakyvyn ja hahmottamisen vaikeudet kuten aivokasvaimet ja monet muut syöpiin tai muihin vaikeisiin sairauksiin liittyvät oireet tai turvattomuus.

Kun tuen tarve havaitaan siinä vaiheessa, missä ihmisen elinaikaa on alle viikko jäljellä, ollaan auttamatta liian myöhässä. Jokaisen kuolevan ihmisen ja hänen perheensä tulisi saada tarpeidensa mukaista apua. Kun puhutaan syöpähoitojen aloittamisesta, kahden viikon koepalavastauksen odottaminen on potilaalle ja perheelle pelottavaa ja ahdistavaa aikaa. Entä kun puhutaan omasta tai puolison tai lapsen lähestyvistä kuolemasta ja sen odottamisesta? Kuinka moni meistä ajattelee voivansa rauhassa odotella omaa kuolemaansa. Kuinka vaikeaa onkaan vuosikymmeniä yhdessä eletyn elämän jälkeen odotella läheisensä kuolemaa. Voisiko ajatella rauhassa katselevansa oman lapsensa kuolemaa.

Hyvän ja tehokkaan sairauksiin suuntautuvan hoidon ei tulisi hidastaa tarvittavan tuen ja oirelievityksen aloittamista. Joskus lääkäreiden, potilaiden tai läheisten on vaikea luopua sairaalan tarjoamasta tautikohtaisesta hoidosta. Toisinaan se tarkoittaa raskaiden ja teholtään vähäisten hoitojen jatkamista potilaan elämänlaadun kustannuksella. ■

JUHA HÄNNINEN
YLILÄÄKÄRI TERHOKOTI

TYTYTYVÄISYYS SUPER-LEHDEN SISÄLTÖÖN, ULKOASUUN, KUVITUKSEEN JA KANTEEN 2014 JA 2017



*2014 tekstisisältö

Taloustutkimus Oy

SUPER-LEHTI KIINNOSTAA

TEKSTI LEENA LINDROOS

Superilaiset ovat tyytyväisiä liiton jäsenlehteen. Sekä SuPer-lehden ulkoasu että sisältö ovat kehittyneet yhä parempaan suuntaan ja lehti pitää lukijansa hyvin ajan tasalla hoitoalan muutoksissa. Tammikuun numerosta tehdyssä lukijatutkimuksessa selviää myös, että 95 prosenttia vastanneista lukee lehensä mieluiten printtinä.

SuPer-lehti koetaan tärkeänä jäsenyyteen kuuluvana etuna. 84 prosenttia Taloustutkimuksen numerosta 1/2017 tekemään tutkimukseen vastanneista pitää SuPer-lehteä hyödyllisenä. Tyytyväisyys niin lehden ulkoasuun, sisältöön kuin kuvitukseenkin on kasvanut edelliseen, vuonna 2014 tehtyyn tutkimukseen verrattuna. Myös kansi ja leh-

den aihevalinnat saavat kiitosta. Valtaosa vastaajista toteaa lähes kaikkia aihealueita käsitellyn lehdessä sopivasti. Etenkin lehden kyky pitää lukijat ajan tasalla hoitoalan muutoksissa on lisääntynyt. Kun kysyttiin, mistä aihepiireistä halutaan nykyistä enemmän tietoa, kärkeen nousevat sairaudet ja niiden hoito, työhyvinvointi, hoitotiede ja asiantuntijahaastattelut.

Vastanneista jäsenistä 78 prosenttia lukee lehteä ja lähes kaikki ainakin selaa- vat sitä. Luku-aika on korkea, keskimäärin 47 minuuttia. SuPerin viestintäkanavista painettu lehti nousee listan kärkeen 91 prosentin kannatuksella. Liiton verkkosivusto saa 71 prosentin kannatuksen ja kolmanneksi tärkein kanava on jäsenkalenteri 70 prosentin osuudella. Printtilehteä arvostetaan. Sen sijaan videoin, kuvin ja linkein rikastettu näköisversio

verkossa ei ole tavoittanut jäseniä: peräti 77 prosenttia vastanneista ei ole tutustunut lehteen verkossa lainkaan.

Mielikuva SuPer-lehdestä on erittäin myönteinen ja tutkimuksen mukaan myös liiton julkisuuskuva väestön keskuudessa on aiempaa parempi. Tätä mieltä ovat etenkin alle 25-vuotiaat ja aktiivijäsenet. Sosiaalisen median yhteisöistä suosituin lukijatutkimukseen vastanneiden keskuudessa on WhatsApp, jota käyttää 76 prosenttia. Facebookia seuraa 71 prosenttia ja YouTubea 68 prosenttia. ■

SUPER-LEHDEN LUKIJATUTKIMUS
TOTEUTETTIIN SÄHKÖPOSTIKYSELYNÄ.
VASTAAJISTA 95 PROSENTTIA OLI NAISIA
JA 92 PROSENTTIA TYÖELÄMÄSSÄ.
YLEISIN AMMATTINIMIKE VASTAAJIEN
KESKUUDESSA OLI LÄHIHOITAJA. AMMATTI-
OSASTOSSA AKTIIVIJÄSENEKÄ TOIMIVIA
VASTAAJISTA OLI 28 PROSENTTIA.

Poimulehti

Poimulehteä, englanniksi lady's mantle, kutsutaan nuoruudenyrhtiksi ja naisen parhaaksi ystäväksi. Eikä syyttä.

Poimulehti on helppo tunnistaa poimuisista, pi-parkakkumaisista lehdistään, joiden sylissä kimalttaa usein pisaroita. Kukat ovat pikkuruiset ja kellanvihertävät.

Poimulehdet lisääntyvät apomiktisesti eli siitoskatoisesti, minkä takia niistä on kehittynyt useita hiukan toisistaan eroavia lajeja. Suomessa kasvaakin noin 25–30 poimulehtilajia. Lajikirjon vuoksi lehtiä kannattaa maistella jo niitä kerätessä, sillä eri lajien maut vaihtelevat.

Poimulehti sisältää ainesosia, joilla on sekä supistava että kiinteyttävä vaikutus. Sitä voidaan käyttää sekä sisäisesti että ulkoisesti. Poimulehtiteen on sanottu rauhoittavan mahavaivoja, naistenvaivojen kouristeluja, vuotoja sekä pms-oireita.

RAVINTOARVO. Monikaan ei tiedä, että poimulehdessä on neljä kertaa enemmän c-vitamiinia kuin appelsiinissa. Lisäksi se sisältää eteerisiä öljyjä, parkkiaaineita, flavonoideja, tanniineja, fenoleita, saponiineja sekä salisyylihappoa, minkä vuoksi sen sanotaan olevan haavoja parantava ja tulehduksia hillitsevä kasvi.

KÄYTTÖ. Lehtiä voi kuivata ja nopeasti kiehautettuja lehtiä pakastaa. Koko kasvista voi tehdä teetä. Nuoria lehtiä voi käyttää silputtuna salaattiin. Vanhempia lehtiä voi käyttää lähes kaikkeen ruuanlaittoon, leivontaan, smoothieen sekä mausteena. Lehdistä voi tehdä viherjauhetta ja kasvisliemen pohjan. Lehtiä voi laittaa myös oliiviöljyyn, etikkaan, mehuihin ja viiniin. Kasvin kauniit kukat käyvät koristeiksi salaatteihin ja leivonnaisiin. Kasvista voi valmistaa öljyä ja tinktuuraa iholle ja limakalvoille. Kasvilla voi myös värjätä lankoja.

HIOSTAMINEN TEEKSI. Kokeile hiostaa poimulehteä teeksi. Hiostettaessa syntyy uusia maku- ja väriaineita. Menetelmä sopii

TIESITKÖ? Poimulehdet erittävät lehtiensä pinnalle juuripaineen avulla vesipisaroita, joilla ajateltiin olevan olevan myyttisiä voimia. Nimi Alchemilla Vulgaris viittaakin alkemiaan. Keskiajalla alkemistit arvelivat, että neste saattaisi olla kaivattu quinta essentia, viides elementti, itse elämänvoima, joka nuorruttaa ja parantaa sairauksia.

VINKKI: Suloisen teesekoituksen saat kuivatuista maitohorsman kukista, puna-apilan kukista sekä poimulehden kukista ja lehdistä.



hyvin monille kasveille, kuten vadelman ja ahomansikan lehdistä. Hiostamisessa puhtaiden, kuivien lehtien annetaan nahistua muutama tunti huoneenlämmössä. Lehdet murskataan puristamalla niitä kaulimella tai kämmenten välissä voimakkaasti pyöritellen niin kauan, että soluneste kostuttaa lehdet tasaisesti. Sitten lehdet pannaan palleroina lasipurkkiin väljästi. Purkki suljetaan löysästi niin, ettei happi lopu.

Purkki pannaan lämpimään paikkaan kuten aurinkoiselle ikkunalaudalle, lämpöpatterin päälle tai saunaan 40–50 asteeseen – tai hyötykasvikuivuriin 35 asteeseen. Se suojataan mustalla muovilla tai paperilla. Hiostusta jatketaan, kunnes lehdet ovat muuttuneet ruskehtaviksi. Aikaa menee tunnista vuorokauteen. Kun lehdet ovat riittävästi hiostuneet eli ruskeita, lehtipalloset avataan ja levitetään ilmastavasti kuivumaan. Kuivat ainekset pakataan lasi- tai peltipurkkeihin. Tee valmistetaan hauduttamalla teelusikallinen lehtiä per kuppi 95-asteisessa vedessä 5–10 minuutin ajan.

VARO. Liiallinen määrä lehtiä ravinnossa voi aiheuttaa ummetusta. ■

LISÄTIETOA:

SINIKKA PIIPPO. KASVIEN SALAISET VOIMAT. HELMI KUSTANNUS 2008

SINIKKA PIIPPO: VILLIVIHANNEKSET. MINERVA KUSTANNUS OY 2016

WWW.LUONTOPORTTI.COM



Koulutuspäivien yhteydessä järjestetyssä vuosikokouksessa valittiin yhdistyksen hallitus. Takana vasemmalta Jarna Haverinen, Toini Koistinen ja Pirkko Salminen. Edessä Teija Vänni, puheenjohtaja Johanna Niemi-Raittinen, Jaana Halsas ja Maili Hernetkoski. Kuvasta puuttuu varajäseneksi valittu kunniajäsen Anja Törmä.

Koulutuspäiviltä vastauksia vastaanottotyön haasteisiin

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Muutoksen tuulissa on jatkuvasti päivitettävä osaamista ja huolehdittava myös omasta työhyvinvoinnista. Koulutuspäiviltä saa tähän tietoa ja kollegiaalista tukea. Taas jaksaa.

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit -yhdistyksen koulutuspäivät järjestettiin tänä vuonna Hotelli Rosendahlissa Tampereella. Liki sata vastaanottotyön ammattilaista kokoontui kuulemaan monipuolista luentotarjontaa, tutustumaan kollegoihin ja nauttimaan mukavasta yhdessäolosta.

Yhdistyksen puheenjohtaja Johanna Niemi-Raittinen kertoo, että tilaisuus oli suunniteltu entiseen tapaan aikaisemmilta koulutuspäiviltä saatujen palautteiden ja toivomusten

pohjalta. Ohjelmassa oli suoraan vastaanottotyöhön liittyvän koulutuksen lisäksi myös luentoja, jotka koskivat omaa ja työyhteisön hyvinvointia.

– Työhömmme liittyviä ajankohtaisia asioita käsitellään joka vuosi. Tänä vuonna digitalisaatio jäi pois, koska viime vuonna sitä käsiteltiin perin pohjin. Yhdistyksen hallitus suunnittelee päivien ohjelman, etsii luennoitsijat ja hoitaa käytännön järjestelyt.

RAJAT YLITTÄVÄ TERVEYDENHUOLTO

Kelan suunnittelija Reetta Kyyrö selvitti rajat ylittävistä terveydenhuollosta vastaanottotyössä huomioitavia asioita. Rajat ylittävistä terveydenhuollosta on kyse, kun henkilö tar-

vitsee terveydenhuoltopalveluita muualta kuin asuinmaastaan tai asuinmaa ei ole vastuussa täällä annetun terveydenhuoltopalvelun kustannuksista.

Vastaanottotyöhön kuuluu muun muassa tietää, millaisiin palveluihin asiakas on oikeutettu ja miten hoidosta laskutetaan. Tähän vaikuttavat lukuisat asiat kuten asiakkaan kotikunta, myös kotikunnattomuus, kansalaisuus, työsuhde, mahdollinen omatoiminen hoitoon hakeutuminen sekä matka- ja sairausvakuutukset.

Esimerkiksi EU- tai Eta-maassa tai Sveitsissä vakuutetulla on oikeus saada lääketieteellisesti välttämätöntä sairaanhoitoa tilapäisen Suomessa oleskelun aikana. Asiakas osoittaa oikeuden tähän eurooppalaisella sairaanhoitokortilla, EHIC-kortilla. Sen puuttuessa asiakas tai Kela pyytää lähtömaasta kortin korvaavan todistuksen.

Kyyrö muistutti, että EHIC-kortti voi olla painettu myös kansallisen sairaanhoitokortin kääntöpuolelle, joten se on syytä aina tarkistaa.

KOHTAAMISEN MONTA PUOLTA

Yhteiskunnan nopeassa muutoksessa tarvitaan monenlaisia voimavaroja etenkin asiakaspalvelutyössä. Turvallisuuskordinaattori Riku Onttonen luennoi aggressiivisen asiakkaan kohtaamisesta. Hän painotti ennakoivan ajattelun tärkeyttä työturvallisuuskulttuurin parantamisessa. Mahdollisiin vaaratilanteisiin työympäristö-, työyhteisö- ja yksilötasolla pitää olla varautunut ja tietää, miten niissä toimitaan.

Vuorovaikutustaitojen merkitystä käsittelevät myös kouluttaja Markku Silvennoinen ja työyhteisövalmentaja Helka Pirinen. Silvennoinen toi esiin esimiehen ja alaisen onnistuneen yhteistyön merkityksen. Pirinen pureutui työn draiviin ja sen saavuttamiseen kollegiaalisen vuorovaikutuksen voimin.

Erittäin koskettavan puheenvuoron mielenterveysasiakkaan kohtaamisesta piti tunnettu radiotoimittaja ja kansanedustajankin toiminut Pertti Salovaara. Mielenterveydenkeskusliitto valitsi hänet vuonna 2015 Hyvän mielen lähettilääkiksi. Tunnustus annetaan kiitoksena hyvän mielen levittämisestä ja aktiivisuudesta ottaa esille mielenterveyskysymyksiä.

Salovaara kertoi yleisölle avoimesti sairautensa puhkeamisesta, oikean lääkityksen löytämisen vaikeuksista ja sairaalahoittoa vaativista jaksoista. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastutaan useimmiten jo nuorena, mutta Salovaaralla se puhkesi stressaavassa elämänvaiheessa kansanedustajakautena.

Masennuksen ja hyperaktiivisuuden kanssa kamppaillut mies joutui kärsimään kohtaamiensa ihmisten ymmärtämättömyydestä. Hän sai kuulla olotilansa ja tuntemustensa vähättelyä lääkäriltä ja monenlaisia hyvää tarkoittavia ehdotuksia ystäviltä. Vinkki viiden kilometrin lenkistä ei oikein toiminut silloin, kun ihminen ei jaksakaan edes sitoa tossun nauhojaan.

Hän on hyväksynyt täysin sen, että joutuu syömään lopun ikäänsä lääkkeitä.

– Lääkkeet ennallistavat minut sellaiseksi, joka olin ennen sairastumista. Eivät täysin, mutta 95-prosenttisesti. Elämä on mahtavaa. Täällä on hieno olla! ■



Tampereen YTHS:n työntekijät Merita Toivonen ja Eeva Hietala ottivat eturivin paikan.



Jyväskylän Mehiläisen palveluksessa olevat työkaverit, Taiju Lahtinen ja Ulla Pekkala, tutustuivat koulutuspäivillä niin ikään jyväskyläläiseen, mutta Työterveys ry:ssä työskentelevään, Leila Luhankoon, joka on kuvassa keskellä.



Riikka Hurnanen ja Jenni Määttä ovat työkavereita Acutassa ja ystäviä muutenkin. Nyt oli jo kolmas kerta, kun kaverukset pääsivät yhdessä tähän täydennyskoulutukseen. – Jotenkin nämä asiat tietää, mutta vasta, kun joku sanoo ääneen, saa oivalluksia. Erittäin luonnikkaita puhujia on ollut.



TÄÄLTÄ VASTAANOTTOHOITAJAT JA
OSASTONSIHTEERIT RY:N SIVUILLE



Viime vuoden aktori Olli Numminen ja tämän vuoden mentori Paula Raikas näkevät, että Rimentori on toimiva projekti.

VAMMAISTYÖHÖN HALUTAAN ENEMMÄN MIEHIÄ

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Rinnekoti-Säätiön Rimentori-projekti antaa työttömille mahdollisuuden osallistua mentorin ohjauksessa vammaistytöihin. Etenkin miesten toivotaan kiinnostuvan alasta. Menetelmä on tuottanut tulosta, ja tämän vuoden alussa aloitti jo kolmas aktori-mentori-ryhmä.

Olli Nummisella on takanaan niin opintoja kuin pitkä urakin kaupan ja logistiikan sektoreilla. Sitten työttömyys osui omalle kohdalle. Vaikka hänellä oli hyvin vähän tietoa kehitysvammaisista, hän ei epäroinyt viime vuonna hakea mukaan Rimentori-ohjelmaan.

– Minulla ei ollut mielikuvaa siitä,

mitä työ olisi. Kuitenkin minulla oli joitain tiedostamattomia tavoitteita, sillä halusin todella päästä koulutukseen, mutta tiesin, että niin halusivat monet muutkin.

Koulutus alkoi kolmen viikon luentojaksolla, jossa käsiteltiin sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntöä, kehitysvammaisuutta, arjen kuntoutuksen perusteita, työhyvinvointia ja hoiva-alan

avustamista. Tämän jälkeen aktorit tapasivat mentorinsa ja viiden viikon käytännön työskentelyjakso alkoi.

Haastattelussa oli jo selvitetty hakijan taitoja ja vahvuuksia sekä mahdollisia toiveita harjoittelun sisällöstä. Olli aloitti harjoittelujakson Lakistossa, jossa hän osallistui vapaa-ajan toimintaan.

– Järjestimme erilaisille ryhmil-

le monenlaisia tapahtumia, diskoja ja muita mukavia juttuja. Pääsin käymään myös Alakumpu-nimisesä asumisyksikössä, jossa musiikkiterapeutin johdolla järjestimme laulu-tuokioita vaikeasti kehitysvammaisille asukkaille.

Ollin mukaan alakumpulalaisten kohtaaminen oli tietyllä tavalla haastavaa, mutta hän tunsu saaneensa kontaktin ainakin joihinkin asukkaisiin.

Vammaisten parissa työskennellessään hän kokee kehittyneensä, sillä työ on nostanut monenlaisia tunteita ja muistoja esiin.

– Hoputtaminen ja kiirehtiminen on minulta jäänyt pois. Se on minusta hieno asia, että olen saanut malttia, enkä hermostu vähästä.

Olli toivoi jo projektin aikana työllistyvänsä alalle. Hän kävi projektin jälkeen työhaastattelussa, ja vaikka hän ei sitä paikkaa saanutkaan, häntä pyydettiin viime vuoden elokuussa määräaikaiseksi tuntityöläiseksi avustaviin tehtäviin päivätoimintayksikköön.

– Kerran töitä tehdessäni puhuin ääneen, että pitäisiköhän alkaa opiskella, ja esimieheni kuuli sen. Hän kehotti minua miettimään ihan oikeasti. Aloitin lähihoitajaopinnot oppisopimuksella vuoden vaihteessa. Kaikki eteni tosi nopsaan, mutta olen jo viisikymppinen, joten kiiruhtaminen on hyvä asia, hän vitsailee.

PAULA RYHTYI MENTORIKSI MIELELLÄÄN

Ohjaaja Paula Raikas ryhtyi mielellään tämän vuoden tammikuussa aloittaneen ryhmän mentoriksi. Lisätyöstä ei makseta korvauksia, mutta ohjaajan on oltava aidosti kiinnostunut tehtävästä. Mentorit perehdytetään tehtävään.

Paula työskentelee miesten yksikössä, jonka asukkailla on monenlaista kehitysvammaisuutta, autismia ja monivammaisuutta ja jotkut heistä ovat myös haastavasti käyttäytyviä. Toiset asukkaat puhuvat tai kommunikoivat muuten, toiset eivät lainkaan.

Paula sai ohjattavakseen ulkomaalaistaustaisen aktorin, jolla oli jonkin verran kotimaassa hankittua kokemusta vanhustyöstä ja kotihoidosta.

– Nyt aktorimme on jo ehtinyt nähdä kaiken mahdollisen. Hänellä ei ollut kokemusta kehitysvammaisista eikä haastavista asiakkaista, joten alkuun hän taisi vähän säikähtää. Kuitenkin hän otti nopeasti itsekin kontaktia asukkaisiin.

Paula pitää tärkeänä sitä, että hän kertoo koko ajan aktorille, mitä hän tekee ja miksi, kuten ohjaisi lähihoitajaopiskelijakaan. Vastaavasti kaikki vähänkin poikkeavat tilanteet käsitellään saman tien. Aktori voi kysyä kaikesta, mikä häntä hämmentää.

– Tykkään työstäni ja pidän myös ohjaamisesta. Vaikka aktorilta ei voi vaatia niin paljon kuin tietotaustaa omaavalta opiskelijalta, hän on koko ajan mukana apukätenä. Aktorit ovat kiinnostuneita kaikesta muustakin kuin juuri käsillä olevista töistä. Tässä on itsekkin oltava tiedoissa tarkkana. ■

Motivaatio on tärkein vaatimus

Rinnekodin Rimentori mentorointiohjelman projektivastaava Henna-Marita Kallio kertoo, että projektin tavoitteena on tarjota sosiaali- ja terveysalasta kiinnostuneille työttömänä oleville miehille mahdollisuutta tutustua erityisesti kehitysvammatyöhön. Vaikka pääkohderyhmänä ovat miehet, myös naiset voivat hakea ohjelmaan. Projektia rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto.

– Tämä on lähtenyt säätiön tarpeista, mutta on myös miesten tasa-arvoa edistävä projekti. Sukupuolten välisen tasa-arvon vuoksi aktoreiksi valituista 70 prosenttia on miehiä.

Projektivastaava painottaa sitä, että mukaan haluavan on oltava erittäin motivoitunut. Valinnat tehdään haastatteluiden kautta, ja hakijoita on ollut enemmän kuin voidaan ottaa. Kolmanteen ryhmään haastateltiin 28 ehdokasta, joista valittiin ohjelmaan 12.

– Aktoreiden ikäjakauma on 23:sta 53 vuoteen. Tämän ohjelman suorittaneita on palkattu määräaikaisiksi ja tuntityöntekijöiksi avustaviin tehtäviin.

– 10 ja ehkä useampikin on hakeutunut tai hakeutumassa lähihoitajaopintoihin tai muihin sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Yksi heistä on aloittanut sairaanhoitajaopinnot. Ohjelma voi toimia parhaimmillaan niinkin, että elämälle löytyy suunta ja tavoite.

Henna-Marita Kallion mukaan projektin tavoitteena on myös mentorointimallin kehittäminen ja laajempi hyödyntäminen työllistämiskeinona. Mentorikoulutuksessa ohjaajat oppivat muun muassa työttömyyden vaikutuksesta ihmismieleen ja pohtivat myös sitä, miten ihmisten piilevät voimava-



Projektivastaava Henna-Marita Kallio painottaa aktoriksi hakijoille alan vaativuutta ja sitä, että projektiin halutaan aidosti työstä kiinnostuneita.

rat saatasiin käyttöön.

– Rinnekodin asukkaat ovat hyvin erilaisia, joten he tarvitsevat myös monenlaisia ihmisiä avukseen. ■



HANKKEESTA LISÄÄ TÄÄLLÄ

Hoitajan on oltava oma-aloitteinen

Helmikuussa pyöreät 80 vuotta täyttänyt Marjatta Ylinen on kohdannut elämänsä aikana lukuisia hoitajia. Hänellä on monesta hyvää sanottavaa, joistakin vähemmän hyvää. Haastatteluhetkellä hän oli potilaana Hyvinkään sairaalan plastiikkakirurgian vuodeosastolla.

– Minulle tehdään ihonsiirto ja lääkärin mukaan noin kolmen viikon päästä olisin kotikuntoinen. Minulla on paljon kokemusta hoitajista, mutta en oikein osaa määritellä, millainen on hyvä hoitaja.

Mistä kokemus on karttunut?

Minulla on MS-tauti. Henkilökohtaisen avustajan lisäksi saan apua arjessa selviytymiseen kotihoidosta. Hoitajat käyvät luonani neljä kertaa vuorokaudessa.

Millainen toivoisitte hoitajan olevan?

Henkilö, joka ottaa huomioon kaikki asiat, eikä potilaan tarvitse hänelle rautalangasta vääntää ihan kaikkea sitä, mitä pitäisi tehdä. Kotihoidossa olen joskus joutunut vääntämään.

Suosittelletteko nuorille ammattia hoitoalalta?

Kyllä. Sellaiselle, joka on oma-aloitteinen.

Miksi hoitoala olisi hyvä ala?

Koska hoitoalalla on työtä sekä miehille että naisille. Kotihoidossakin on neljä miestä. Se on todella tarpeen. On myös mieshoitajia, jotka ovat vasta aikuisena opiskelleet alalle.

Vierastatteko mieshoitajia?

En enää. Alkuun minusta tuntui vähän oudolta olla miehen hoidettavana.

Ovatko nämä miehet olleet päteviä hoitajia?

Kyllä. Kotihoidon mukana oli sellainen opiskelijakin, enkä tiennyt, että hän oli opiskelija. Kysyin seuraavana päivänä, että kuka se kolmas hoitaja oli ja kehuin, että olipa ripeä työssään. ■

HYVINKÄÄN SAIRAALAN KIRURGIAN VUODEOSASTOLLA ON 65 POTILAS-PAIKKAA. OSASTOLLA HOIDETAAN GASTROENTEROLOGIAN, UROLOGIAN, KORVA- NENÄ- JA KURKKUTAUTIEN, ORTOPEDIAN JA PLASTIIKKAKIRURGIAN ERIKOISALOJEN POTILAITA.

TEKSTI JA KUVA
MARJO SAJANTOLA



Pelaaminen on hyväksi aivoille

Tietokonepelaamisella on hyviä vaikutuksia muistin toimintaan ja reaktionopeuteen, kertoo tuore suomalainen väit



töstutkimus.

Pelaaminen saattaa olla joidenkin aivojen tietojenkäsittelykykyjen kannalta jopa hyödyllistä. Se on vaativaa aivotreeniä. Mitä enemmän nuoret pelasivat, sitä paremmin he suoriutuivat työmuistitehtävistä, reaktioajat olivat nopeammat ja he pystyivät helpommin vaihtamaan tarkkaavaisuutta näöstä kuuloon ja toisinpäin.

Jos pelaaminen menee ongelmapeleamisen puolelle, sillä ei ole enää suotuisia vaikutuksia.

Mona Moisala väitteli aiheesta maalisuussa. ■

Unipussi tuli äitiyspakkaukseen

80 vuotta täyttävän äitiyspakkauksen tämän vuoden uutuustuotteet ovat unipussi ja collegehaalari.

Kuvassa olevan unipussi-yöpuvun alalaidassa on nepparilista, jonka avulla vaipan vaihto sujuu helpommin, sillä vaatetta ei tarvitse riisua kokonaan.

Toinen uutuustuote on kevyt, vetoketjullinen collegehaalari, jossa on hauska eläinkuosi.

Asiakkaiden toiveiden perusteella pakkaukseen on lisäksi otettu entistä enemmän käytännöllisiä puolipotkuhousuja potkupukujen sijaan. Vaatteissa on paljon pirteitä kuoseja, mutta myös neutraaleja ja helposti yhdistettäviä värejä.



Vuoden 2017 äitiyspakkauksessa on yhteensä 53 tuotetta. ■

Oulu antaa ilmaiset liukuesteet

75 vuotta täyttäneiden oululaisten pitäisi pysyä pystyssä ensi syksyn liukkaila keleillä, sillä Oulun kaupunki tarjoaa



75 vuotta täyttäneille kuntalaisilleen maksuttomat liukuesteet Suomi 100 -tekona.

Liukuesteet jaetaan syksyllä 2017 vanhustenviikon yhteydessä. Kohderyhmään kuuluvia henkilöitä on Oulussa noin 12 300.

Hankinta maksaa arviolta 133 000–290 000 euroa, mikäli kaikki yli 75-vuotiaat oululaiset ottavat liukuesteet käyttöön. ■



JOOA JOO...

”Totta kai naisten on ansaittava vähemmän kuin miesten. He ovat heikompia, pienempiä ja vähemmän älykkäitä.”

PUOLALAINEN EUROPALAMEN-
TAARIKKO JANUSZ KORWIN-MIKKE

YLE.FI 3.3. 2017

Vertailu

HUHTIKUU

58 prosenttia

65–70-vuotiaista

käy hammaslääkärillä

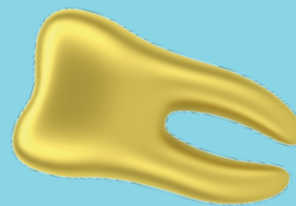
vähintään kerran

vuodessa.

25–34-vuotiailla

luku on

29 prosenttia.



TERVEYSTALO



Tulevat lähihoitajat Teppo Koponen ja Maarit Saari istuvat mielellään luokassa jumppapallon päällä. Annukka Nousiainen valitsi tällä kertaa tavallisen tuolin.

Jumppapallo patistaa istujien lihakset liikkeelle

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Tampereen Tredussa lähihoitajaopiskelijat ja heidän opettajansa istuvat jumppapallojen päällä. Selkä kiittää ja keskittymiskyky paranee!

Luokallinen lähihoitajaopiskelijat keskittyy opetusvideon seuraamiseen Tampereen seudun ammattiopistossa Tredussa. Hiljattain saneerattu tila on avara ja valoisa, kalusteet moderneja ja aikaan värisiä. Teppo Koponen ja Maarit Saari tekevät muistiinpanoja ja istuvat isojen, sinisten jumppapallojen päällä. Alaa vaihtavat aikuisopiskelijat ovat aloittaneet opintonsa vuoden alussa. Kun koulu on käyty, heistä valmistuu vanhusten hoitoon erikoistuneita lähihoitajia. Ensi viikolla he ovat lähdössä ensimmäiselle työssäoppimisjaksolle.

– Koulussa istutaan paljon, välillä jopa kahdeksan tuntia päivässä. Jumppapallon päällä istuminen tuo vaihtelua. Lihaksia tulee käytettyä aktiivisesti ihan huomaamatta. Ihan jokaisessa luokassa palloja ei ole tarjolla, mutta istun usein sellaisen päällä, kun se on mahdollista, kertoo Teppo Koponen.

Toimistotyöstä hoitoalalle vaihtanut Maarit Saari on viime aikoina tuskailut selkäsärkyjen kanssa. Entisellä alalla työpöytä oli säädetty ergonomiseksi henkilökohtaisten mittojen mukaan. Vaihtuvissa luokissa ja pulpeteis-

sa sellainen hienosäätö ei ole mahdollista. Kovista tuoleista huomauttelevalle selälle pehmeä jumppapallo on ollut pelastus.

– Istun jumppapallon päällä nykyään lähes koko päivän. Pallon päällä löytää nopeasti hyvän asennon. Siinä pystyy myös vähän pyörimään, liikkumaan ja venyttelemään jalkoja ja kylkiä. Selälle se tekee hyvää, sanoo Saari.

Jumppapallolla istuminen suorittaa ryhtiä ja aktivoi esimerkiksi vatsa- ja jalkalihaksia. Maarit Saaren mielestä jumppapallo ja pienen liikkeen mahdollisuus parantaa keskittymiskykyä. Takana tavallisella tuolilla istuva Annukka Nousiainen vahvistaa, ettei muiden opiskelurauha häiriinny, vaikka yksi tasapainoilsikin pallon päällä ja olisi vähän liikkeessä. Usein palloilla istuvat vuorottelevat ja pallo pyöryttään kätevästi luokassa seuraavalle hakukalle.

Jumppapallot olivat Kuposelle ja Saarelle aiemmin tuttuja lähinnä liikuntasaleilta. Työtuolina heistä ei kumpikaan ole aiemmin palloa käyttänyt, mutta kevättalven kokemukset ovat pelkästään myönteisiä.

Opinto-ohjaaja Minna Arvonen

kuuntelee Teppo Kuposen ja Maarit Saaren kokemuksia tyytyväisenä. Opiskelijat eivät ole ainoita jumppapalloilijoita Tredussa, vaan niitä käyttää työtuoleina myös henkilökunta toimistoissaan ja neuvotteluhuoneissaan.

– Viihtyisässä ja toimivassa opiskeluympäristössä tarvitaan erilaisia luokka- ja työtiloja ja monenlaisia istuimia ja pöytiä, Arvonen sanoo.

Minna Arvonen näki kaupungin virastotalon toimistotyöntekijöillä jumppapallot ja päätti lainata hyvän idean Treduun. Nyt palloja on ammattiopistossa siellä täällä. Melkein jokaisesta huoneesta tai ainakin lähistöltä löytyy yksi.

– Jumppapallo on edullinen ja yksinkertainen ratkaisu. Se ei vaadi oikeastaan muuta kuin jonkin verran tilaa, sanoo Arvonen.

Minna Arvonen itse istui ensin jumppapallon päällä, mutta säädettyä pöydän ansiosta hän on siirtynyt nykyään yhä enemmän seisovaan asentoon. Istuminen työpäivän aikana on vähentynyt paljon.

– Uskon, että palloja hankitaan lisää, kun ne nähdään käytössä ja opiskelijat antavat niistä positiivista palautetta. ■



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

LÄHIHOITAJAOPISEKELIJOIDEN JA OPETTAJIENT OMA TAPAHTUMA!

LÄHIHOITAJA 2017

PERJANTAINA 8.9.
KLO 10–15.30

VAPAA PÄÄSY!

HELSINGIN MESSUKESKUS
KOKOUSTAMO

AIHEINA MM.:

Kyllä toi menee vielä ohi!

TRANSNUORI PERHEINEEN
TERVEYDENHUOLLON ASIAKKAANA

**Ota minua kädestä ja kerro,
että kaikki menee hyvin**

LÄHIHOITAJA LÄHIMPÄNÄ KUOLEVAA

Lähihoitaja lääkehoidon osaajana

Motivaatio, tavoitteet, onnistuminen
VERTTI HARJUNIEMI

JUONTAJANA
**JANNE
KATAJA**



NÄYTTÄILLEASETTAJIA ■ KILPAILUJA ■ SUPERIN ASIAANTUNTIJAT

LISÄTIETOJA: OPISKELIJAT@SUPERLIITTO.FI

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2017



SUPER

Mieltä askarruttavia asioita vuosilomasta

Vuosiloman pituus. Vuosilomaa kertyy lain mukaan lomanmääräytymisvuonna kaksi päivää täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta, jos palvelussuhde on kestänyt alle vuoden maaliskuun loppuun mennessä. Yli vuoden kestäneissä palvelussuhteissa lomaoikeus on 2,5 päivää kuukaudessa. Jos työntekijä on saavuttanut 15 vuoden palveluslisäoikeuden maaliskuun loppuun mennessä, lomaoikeus on kolme päivää kuukaudessa.

Lisälomapäiväoikeus. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työntekijä on oikeutettu kolmeen lisälomapäivään, jos hän on ollut 31. maaliskuuta mennessä kolme vuotta työssä kyseisellä työnantajalla. Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan kuuteen lisälomapäivään on oikeutettu työntekijä, jolla lomaoikeus on 30 päivää tai enemmän ja kolmeen lisälomapäivään on oikeutettu 25–29 päivän lomaoikeudella.

Loman antaminen. Työnantaja päättää loman ajankohdasta vuosilomalain ja työehtosopimusten määräyksiä noudattaen. Työnantajalla on myös velvoite kohdella työntekijöitä tasavertaisesti loman sijoittamisessa. Loman ajankohdasta on ilmoitettava pääsääntöisesti kuukautta ennen loman alkamista. Alle kahden viikon ilmoitusaikaa ei tarvitse hyväksyä.

Lauantai lasketaan vuosilomapäiväksi kuten muutkin arkipäivät, mutta sellaista sääntöä ei ole vuosilomalaisissa, että jokaista viittä lomapäivää kohden pitää sisältyä yksi lauantai.

Vuosilomapalkka. Kuukausipalkkai-

HUOMIO!

Jos sairastut ennen vuosiloman alkua tai vuosiloman aikana, toimita viivytystä lääkärintoimitus työnantajalle ja muista anoa kirjallisesti vuosiloman siirtoa, ettei vuosiloma jää sairausloman alle.

sen työntekijän lomapalkka lasketaan jakamalla kuukausipalkka luvulla 25, jonka jälkeen saatu luku kerrotaan lomapäivien määrällä. Vuosilomapalkkaa korotetaan sillä prosenttiluvulla, joka on maksettujen työaikakorvausten osuus kokonaispalkasta lomanmääräytymisvuoden osalta.

Esimerkki, SOSTES: Kuukausipalkka on 2000 euroa, työaikakorvausten osuus on 15 prosenttia ja vuosilomaoikeus 2,5 arkipäivää lomanmääräytymiskuukaudelta, yhteensä 30 päivää. Työntekijä on ollut samalla työnantajalla viisi vuotta, joten hänellä on oikeus kolmeen lisälomapäivään.

Lomapalkka lasketaan näin: $2000:25 = 80 \times 33 = 2640$ euroa, jota summaa korotetaan 15 prosenttia. Lomapalkaksi saadaan 3036 euroa ja yhden lomapäivän arvo on $3036:33 = 92$ euroa.

Lomaraha lasketaan ilman lisälomapäiviä: $92 \times 30 = 2760$ euroa, josta 50 prosenttia on 1380 euroa. Lomapalkka ja lomaraha ovat yhteensä 4416 euroa.

Jos kuukausipalkkaisen työntekijän työaika on vaihtunut lomanmääräytymisvuoden aikana, vuosilomapalkka tai lomakorvaus määräytyy prosentti-perusteisena ja hän ansaitsee lomaa Yk-

sityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työntekijän lomaoikeuden ollessa yli lakimääräisen tason, korotetaan lain mukaista 9 prosentin – alle vuoden työsuhte – tai 11,5 prosentin lomapalkkaa tai lomakorvausta 0,38 prosenttia kutakin lain tason ylittävää lomapäivää kohden.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan työntekijän lomaoikeuden ollessa yli 24 päivää, korotetaan maksettavaa lomapalkkaa tai lomakorvausta 9 prosentin lisäksi kutakin lomapäivää kohden 0,44 prosenttia.

Esimerkki SOSTES: Prosenttiperusteisen lomapalkan laskenta tehdään koko lomanmääräytymisvuoden ansioista, joista on vähennetty lomanmääräytymisvuoden aikana maksetut lomapalkat, koska vuosilomalain mukaan uuteen lomapalkkapohjaan ei lasketa vanhaa lomapalkkaa. Työntekijän tulot ovat 25 000 euroa. Työntekijällä on työsuhteen perusteella 36 päivän lomaoikeus ja oikeus työsuhteen perusteella kolmeen lisälomapäivään eli työntekijällä on 6+3 lain tason ylittävää lomapäivää, joten $11,5$ prosenttiin lisätään $9 \times 0,38 = 3,42$ eli lomapalkan kerroin on $14,92$ prosenttia.

Lomapalkka lasketaan näin: $25\,000 \times 14,92$ prosenttia = $3\,730$ euroa, yhden lomapäivän arvo on $3730:39 = 95,64$ euroa.

Lomaraha lasketaan näin: $36 \times 95,64 = 3443,04$, josta 50 prosenttia on $1721,52$ euroa.

Lomapalkka ja lomaraha ovat yhteensä $5451,52$ euroa.

MARKETTA VUORINEN
SOPIMUSASiantuntija

Kesäksi töihin

Kesätöiden hakeminen on kuumimmillaan juuri nyt lähihoitajaopiskelijoiden keskuudessa. Ennen kuin allekirjoitat työsopimuksen sinun on hyvä tietää muutamista perusasioista.

Minkä ikäinen pääsee kesätöihin?

Alle 18-vuotias työntekijä on niin sanottu nuori työntekijä, jota koskevat tietyt aikuisia työntekijöitä tiukemmat normit. Työhön voidaan ottaa 15 vuotta täyttänyt, oppivelvollisuutensa suorittanut henkilö.

Mitä töitä nuori työntekijä saa tehdä?

Nuoria työntekijöitä koskevissa säännöksissä määritellään niin sanotut vaaralliset työt ja erityisen haitalliset työt. Työtehtävät on suhteutettava nuoren fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn. Nuorten työn opastuksesta ja työn valvonnasta tulee huolehtia erityisen hyvin.

16 vuotta täyttänyt nuori voi tehdä vaarallisia töitä, jos työpaikalla on huolehdittu tarpeellisin työsuojelutoimenpitein siitä, ettei työstä aiheudu terveyden vaaraa. Lisäksi asiasta tulee ennen työn aloittamista tehdä ilmoitus työpaikkaa valvovalle työsuojeluviranomaiselle.

Alle 18-vuotias saa tehdä erityisen haitallisia töitä vain niin sanotuilla työssäoppimisjaksoilla tai ollessaan oppisopimuskoulutuksessa. Hoitoalalla tällaisia töitä ovat muun muassa:

- työt, joissa esiintyy nuoren työntekijän ikään ja kokemukseen nähden liiallista räsytystä, huomattavaa vastuuta omasta tai toisten turvallisuudesta, huomattavaa taloudellista vastuuta tai erityisiä vaaroja, joita nuoret eivät kykene tunnistamaan tai välttämään;
- yksintyöskentely silloin, kun siihen liittyy ilmeinen tapaturman tai väkivallan vaara;
- psykiatristen potilaiden hoito sekä psykkinesti tai sosiaalisesti häiriintyneiden hoito ja huolto;
- kuolleiden käsittely ja kuljetus.

Tee kirjallinen työsopimus. Työsopimus on työntekijän ja työnantajan välinen sopimus, joka kannattaa aina tehdä kirjallisesti, jotta erimielisyystilanteissa on helpompi osoittaa, mistä sopimusta tehtäessä on sovittu.

Jos työsopimusta ei ole tehty kirjallisesti, on työnantajan annettava työntekijälle kirjallinen selvitys työsopimuksen keskeisistä ehdoista, mikäli työsuhde kestää yli kuukauden.

Lue työsopimus aina huolella läpi ennen sen allekirjoittamista, sillä jälkikäteen ei ole juurikaan mahdollista vaatia siitä muutettavaksi asioita, joista ette

ole mielestäsi alun perin sopineet. Voit pyytää työsopimus pohjan luettavaksi etukäteen ennen kuin menet sitä allekirjoittamaan.

Työajat. Nuoret työntekijät eivät saa tehdä yötyötä ja töiden tekemistä iltaisin on rajoitettu.

Toteutuneet työtunnit kannattaa aina kirjata itselleen muistiin esimerkiksi kalenteriin siltä varalta, että niistä tulee myöhemmin kiistaa.

Pyydä toteutuneista työtunneista työvuorolista, jos niitä ei automaattisesti jaeta työntekijöille.

TYÖSOPIMUKSEEN ON SYYTÄ KIRJATA AINAKIN SEURAAVAT ASIAT

- Työnantajan nimi ja liikepaikka sekä työntekijän nimi ja osoite
- Koeaika ja sen pituus, jos siitä on nimenomaisesti sovittu
- Työsuhteen laatu – toistaiseksi voimassa oleva vai määräaikainen työsopimus
- Määräaikaisuuden peruste, jos kyseessä on määräaikainen työsopimus
- Työn aloittamisajankohta ja määräaikaisessa sopimuksessa työn kesto
- Työntekopaikka
- Työtehtävät
- Palkka ja luontoisedut sekä palkanmaksukausi
- Työaika

HUOM! Kannattaa tarkkaan pohtia sellaista työsopimusta, jonka mukaan viikoittaiset työtuntisi vaihtelevat nolasta johonkin määrättyyn tuntimäärään tai jossa on kirjaus "enintään" jokin määrätty tuntimäärä. Kyse on tällöin niin sanotusta nollasopimuksesta ja voi olla, ettet joinakin viikkoina saa lainkaan töitä

- Työsuhteessa noudatettava työehtosopimus
- Irtisanomisaika, voidaan sopia myös määräaikaisissa työsuhteissa

Työsopimuksella ei saa heikentää kyseisen alan työehtosopimuksessa sovittuja palvelussuhteen vähimmäisehtoja. Kunta-alalla työskenteleviin lähihoitajiin noudatetaan Kunnallista yleistä virka- ja työehtosopimusta (KVTES), yksityisellä sosiaalipalvelualalla Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES), yksityisellä terveystyöpalvelualalla Terveystyöpalvelualan työehtosopimusta (TP-TES).

Kysy neuvoa! Jokaisella työntekijällä on oikeus saada perehdytystä työhönsä.

Huolehdi siitä, että saat opastusta työhön, äläkä epäröi kysyä.

Suojele itseäsi. Jos työn tekeminen edellyttää suojavarustuksia – esimerkiksi hengityssuojaimia, hansikkaita tai suojavaatteita – tulee työnantajan varata ne käyttöösi. Sinun tehtäväsi on käyttää niitä!

Tarkista palkkasi! Palkanmaksun yhteydessä työntekijälle on annettava palkkakuitti, josta tulee käydä selkeästi ilmi peruspalkka, maksetut korvaukset sekä palkasta perityt verot ja työnantajamaksut. Tarkista aina palkkakuitti sen varmistamiseksi, että sinulle on maksettu oikein niin peruspalkka kuin kaikki iltä-, viikonloppu-, ylitö- ja muut korvaukset. Muistathan, että niin sanotun epämurkavan työajan lisää ei saa sisällyttää peruspalkkaan, vaan ne on aina maksettava sen päälle.

Muista, että kaikesta työstä, niin lyhyistä kuin pitkistäkin työsuhteista, kertyy eläkettä. Työeläke alkaa karttua 18 vuotta täyttäneille. Tarkista palkkakuittista, että työnantajasi on pidättänyt palkastasi eläkevakuutusmaksut.

Lopputili on maksettava viimeisenä työpäivänä, ellei muuta ole sovittu. Jos lopputili viivästyy sovitusta, on työnantaja velvollinen maksamaan täyden palkan odotusajalta, kuitenkin enintään kuudelta päivältä. Loppupalkassa tulee maksaa myös pitämättä jääneistä lomapäivistä lomakorvaus sekä lomarahaa.

Tarkista lomaoikeutesi! Kaikki työntekijät ansaitsevat palkallista lomaa tekemällä työtä. Pääsääntö on, että vuosilomaa kertyy 31.3. mennessä alle vuoden kestäneissä työsuhteissa 2 arkipäivää kuukaudessa ja sen jälkeen 2,5 arkipäivää kuukaudessa, mikäli työpäiviä on kalenterikuukaudessa vähintään 14 tai keikkaluontoisessa työssä työtunteja

kuukaudessa vähintään 35.

Jos työsuhteesi on niin lyhyt, ettet ennätä pitää vuosilomaa, on sinulle kertynyt loma maksettava lomakorvausena työsuhteen päättyessä. Lomakorvausta on maksettava kaikista työsuhteista, jopa muutaman tunnin pituisista työsuhteista.

Lomakorvauksen tai pidetyn loman ajalta maksettavan vuosilomapalkan lisäksi sinulla on oikeus lomarahaan, joka on yleensä 50 prosenttia palkasta. Lomakorvauksesta on sovittu hieman toisistaan poikkeavalla tavalla kaikissa sosiaali- ja terveysalan työ- ja virkaehtosopimuksissa.

Pyydä työtodistus. Sinulla on oikeus saada pyynnöstä työtodistus työsuhteesi päättyttyä. Työtodistus on tärkeä asiakirja hakiessasi myöhemmin työ- ja koulutuspaikkoja, koska sillä pystyt osoittamaan työkokemustasi.

Lähihoitajien palkat kunta-alalla. Kuntasektorilla palkka koostuu tehtäväkohtaisesta palkasta, mahdollisesti maksettavasta henkilökohtaisesta lisästä ja työkokemulisästä. Jos kesätöihin tuleva ei ole vielä valmistunut lähihoitajaksi, on hän niin sanotusti ”epäpätevä”, jolloin peruspalkasta saadaan vähentää enintään 10 prosenttia eli tehdä niin sanottu epäpäteyvyyshäennys. Jos lähihoitajaopiskelija on otettu oman ammattialansa työntekijän sijaiseksi kesätöihin, hänen palkkansa määräytyy tehtävän vaativuuden mukaan. Muun kesätyöläisen palkka – koululainen tai opiskelija, jolta puuttuu alan ammattitutkinto – on 50 prosenttia KVTES:n mukaan asianomaisesta työstä maksettavasta peruspalkasta.

Lähihoitajien palkat yksityisellä sosiaalipalvelualalla. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla noudatetaan G-palkkaluokkia. Lähihoitajan palkat ovat G17–G20. Jos kesätyöläisen työt ovat poikkeuksellisesti näitä perustöitä olen-

naisesti yksinkertaisemmat tai epäitsemäisemmät tai häneltä puuttuu työn edellyttämä kelpoisuus ja hän ei sen takia voi tehdä kaikkea työhön liittyviä töitä, voi vähimmäispalkka olla G16. Perusteet pitää kertoa työntekijälle, jos tätä noudatetaan. ■

MERJA HYVÄRINEN LAKIMIES
RIITTA SAARIKOSKI LAKIMIES



KATSO KUNKIN ALAN TYÖEHTO-
SOPIMUKSET JA PALKAT



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Ei voi ymmärtää,
että sijaisellekin
kertyy lomaa.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13
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.



Riku Rantalan lähisukulainen
on lähihoitaja ja
anoppi opettaa hoitajia.

Maailmanmatkaaja Riku Rantalan terveiset alalle

HOITOTYÖ KAIPAA LISÄÄ AIKAA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Maailmanmatkaaja ja toimittaja Riku Rantala ei ole hoitoalan ammattilainen, mutta hän on vakuuttunut, että suomalainen hoitokulttuuri tarvitsee yhtä asiaa. Aikaa.

Median monitoimimies Riku Rantala on käynyt Madventures-ohjelman myötä lukuisissa sellaisissa paikoissa, joissa vain harva valkoihoisen piipahtaa. Meille oudot kulttuurit antavat pohjaa punnita myös suomalaista yhteiskuntaa ja hoitoalaa.

– Toisin maailmalta suomalaisen hoitotyöhön aikaa ihmisen kohtaamiseen.

Rantalan mukaan hoitajalle pitäisi suoda hetki miettiä sitä ihmistä, jonka hän kohtaa.

– Mitkä ovat hoidettavan lähtökohdat? Millainen hän on ihmisenä? Edellytyksiä tällaiseen kohtaamiseen toki on, mutta se aika, se on vähissä.

Rantala on huomannut, että hoitaja on roolissaan kyvykkäämpi kohtamaan ihmisen kuin esimerkiksi kiireessä potilaalta toiselle kiertävä lääkäri.

MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA

Rantalalla ei ole huonoja kokemuksia suomalaisesta hoitokulttuurista.

– Ei oikeastaan mitään negatiivista tule mieleen.

Maailmalta saatu pöpö piti monitoimimiehen pitkään vuodelevossa vuosikymmenen alussa.

– Minulla oli pitkä leikkauskierre, syynä jopa koominen vaiva. Sain paiseen hiertymästä, joka tuli Papua-Uuden-Guinean viidakossa. Paise kehittyi fisteiksi eli suoleen syntyi käytävä. Haava ei parantunut, ja se leikattiin 13 kertaa.

– Aika monet hoitajat tulivat tutuksi kirurgisessa sairaalassa. Siinä tilanteessa näki, kenen kanssa potilas on eniten tekemisissä, eli hoitajan. Hoitaja on se, joka auttaa esimerkiksi pelkojen kanssa. Samoin hoitaja neuvoo jälkihoitojen ja kotiinlähtöjen kanssa. Aika harvoin lääkäri on niissä mukana.

VASTUUTA ON, PALKKAA EI

Rantala tietää, että hoitajan asema ei nykympenolla kohene yhtään.

– Sellainen kehitys huolettaa, että työtaakkaa lisätään, vastuun määrää lisätään, hoidettavien määrää lisätään, mutta samalla napataan toimeentulosta osa pois. Tuo toimeentulo ei ole korkealla muutenkaan.

– En hyväksy hoitoalalta leikkaamista. Pidän sitä aivan järjettömänä. On pakko löytää säästöjä muualta.

Rantala on itse toiminut ahtaajana, joten häneltä voi kysyä, miksi ahtaajan kuukausipalkka on jopa kaksinkertainen lähihoitajaan verrattuna.

– Tämä on tietenkin väärin. Asia on mahdollista kahdesta syystä. Ahtaajilla joukkovoima on toiminut hyvin. Pelkästään se ei riitä, sillä he pystyvät tarvittaessa aiheuttamaan yhteiskunnalle taloudellista tappiota. Hoitajat pystyivät aiheuttamaan vain inhimillistä hättää ja kärsimystä ja vain vähän taloudellista menetystä. Nähtävästi tämä ei riitä. Tosin aika harva ihminen haluaa aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, varsinkin hoitoalan ihminen.

Kyse on asenteista.

– Se millä tavalla kohtelemme yhteiskunnassa esimerkiksi hoitoalan ihmisiä ja opettajia – jotka kummatkin sattuvat olemaan naisvaltaisia aloja – on asia, joka pitäisi saada kuntoon. Mutta millä ihmeellä muutos saadaan aikaan? Ei siihen voi auttaa mikään muu kuin asenteiden muutos. ■

MITÄ MAAILMA ON OPETTANUT ELÄMÄSTÄ JA IHMISESTÄ RIKU RANTALALLE?

- Epämukavuusalueelle meneminen palkitsee aina.
- Vain omana itsenään pärjää.
- Älä yleistä, älä luule – kysy ja puhu.
- 99 prosenttia ihmisistä on mukavia toisilleen.
- Parasta jälkeä syntyy, kun tekijät ovat erilaisia.
- Tunnusta tosiasiat ja katso tulevaisuuteen.
- Suomi on maailman vähiten epäonnistunut valtio.
- Kaikki muuttuu, vain sopeutujat selviytyvät.
- Yksin emme ole mitään, onni on toiset ihmiset.
- Onnellisuus syntyy epäitsekkydestä.
- Ihminen ei ole ahne vaan toinen toistaan auttava.

RIKU RANTALA PUHUI SUPERIN OPINTOPÄIVILLÄ HELMIKUUSSA.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

 Superliitto ry 1°	KAU- LAAN	ELI	JAOSTA	OSA- VALTIO	VÄKI- RIKAS	SAR- MASTO	PRIN- SESSÄ	LAU- LAJA
				JALO- PUU		500K		
					POH- JOISTA		LOPUT- TO- MASTI	8
	2					TAIPUU		
				ENNEN			RUOTS. TYTTÖ PILKATA	
			HERMO- KAASU		1		SÄ- VEL	KÖY- DESTÄ
 MEHE- VÄ PIHVI DOR- KIN TEHTAISSA EI KIRKAS				ELIN				
							5	TAMPE- RETTA
						KIRJAI- LIJA MALIK		PELI
SAAKKA	NYT TULI MIELEEN	KOVAA				INS.TOI- MISTO	SUK- SEN ALLA	
LIIT- TO			KER- MA			HELEN PIN- TAAN	9	
SATU- ORAVA		3		SALA- IVAT	LIMSAT			
LAP- SELLI- SIA			KUO- LEMIA					
			KOS- TEIN ISTUA	7		VAATE		GRR
	10⁻¹⁸						VIR- TAA	6
ETA- NI			ÄÄNTE- LEVÄ			AUTO- KIN		
PE- TER	10		SYÖ- TÄVIÄ			WIR- TANEN		
"	TERV- VEHTYÄ				SUL- KEVAT			
					4	TASA- ARVON ASIALLA		

Voit osallistua ristikkokisaan 19. huhtikuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

Tartutaan rohkeasti asioihin yhdessä.

KUKA MEITÄ RAJOITTAA? S. 61

Liian vähän esillä tämä asia.

SURUKIN KUULUU ELÄMÄÄN S. 34

Tuli jotenkin hyvälle mielelle, kun sen luki.

HENKIVARTIJA S. 16

Sykähdyttäviä sankareita, niin hoidettava kuin hoitajatkin.

HENKIVARTIJA S. 16

Liian yleistä tuo oman ammatin väheksyntä.

KUKA MEITÄ RAJOITTAA? S. 61

Satsaus tulevaisuuteen.

TUKEA VAATIVA LAPSI ON HUOMIOITAVA HETI S. 28

Liaksi vaiettu asia hoitotyössä.

PÄIHEET PUHEEKSI JOKAISessa HOITOSUHITESSA S. 30

Ajankohtaista juuri nyt Forssan seudulla.

YRITYKSET TYHJENTÄVÄT SOTE-PAJATSON S. 6

Minulle ajankohtainen ja tärkeä asia.

TALOUDELLISTA TUKEA AIKUISOISKELUUN S. 51

Päivä vanhus-työssä puhutti päättäjiä.

VANHUSTYÖSSÄ EI VOI TINKIÄ S. 36

Asia on tärkeä!

KOTIHOIDOSSA TULEE HUOMIOIDA MATKA-AJAT S. 23

Kaikenlaisia ärveltäjiä on harjoitteluissa ollutkin!

SOVELTUVUUSKOKEISTA PÄÄTÖS SYKSYLLÄ S. 10

Painavaa asiaa ja ajankohtaista.

MIKÄ ON KASVATTAJAN ROOLI LEIKISSÄ? S. 29

Kansanedustajat näkivät työn rankkuuden.

VANHUSTYÖSSÄ EI VOI TINKIÄ S. 36

Muutin maalle ja kiinnostaa kaikki, mitä pihapiirissä kasvaa!

VOUHENPUTKI S. 37

Erikoista naisten maailmassa.

VAUHDIN HURMAA S. 57

Hienoa, kun hoitajilla on erikoisia, vauhdikkaita harrastuksia!

VAUHDIN HURMAA S. 57



Vastuullista työtä

Maaliskuun lehden parhaimmaksi jutuksi valittiin ääntenmyöryllä Jukka Järvelän työpaikkareppari *Henkivartija*, joka kertoi lähihoitaja Topias Lindholmin työpäivästä hengityshalvauspotilaan hoitajana. Toiseksi äänestettiin Minna Lyhdyn juttu lisälmen Vetrean työyhteisön tervehtimiskulttuurista. Loput äänet jakautuivat tasaisesti muiden artikkelien kesken. SuPer-lehden termosmukiin voitti Linda Åkerman Korsholmasta. Onnittelut!

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **19. huhtikuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 4/2017 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetys



Satu Naskali ei koskaan ostaisi ensimmäisiä työkenkiä verkkokaupasta, sillä sopivien jalkineiden löytäminen edellyttää tarkkaa sovittelua, kävelyä ja tunnustelua.

JALAT PITÄVÄT RASITUKSESTA, MUTTA KAIPAAVAT MYÖS HUOLTOA

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Hoitajat kärsivät monista jalkavaivoista, jotka olisivat ehkäistävissä oikeilla kenkävalinnoilla, aktiivisella jalkojen omahoidolla ja elämäntapavalinnoilla.

Jopa 80 prosenttia hoitotyöntekijöistä raportoi kärsivänsä kuivasta ja hilseilevästä jalkojen ihosta. Känsiä, kovettumia ja jalkakramppeja eli suonenvetoa on noin puolella. Paksuuntuneita varpaiden kynsiä on noin 30 prosentilla ja jalan matalaa kaartaa joka neljännellä hoitajalla. Paljon on myös kipua polven ja nilkan alueella, paljastaa valtakunnallinen tutkimus, johon kerättiin aineistoa myös SuPerin jäsenistöltä. Näistä ongelmista valtaosa olisi ennaltaehkäistävissä oikeilla kenkävalinnoilla, aktiivisella jalkojen omahoidolla ja elämäntapavalinnoilla, kertoo Turun yliopiston hoitotieteen laitoksella tutkimushanketta vetävä yliopisto-opettaja ja jalkaterapeutti Minna Stolt.

MUISTA AINAKIN PITUUS, POHJA JA KIINNITYS

Hyvät työkengät tukevat jalkaterveyttä, mutta miten löytää omalle jalalle sopivat kengät? Sopivien jalkineiden kriteereitä on paljon ja yksi tärkeimmistä on Minna Stoltin mukaan pituus.

– Hyvässä kengässä varpailla on tilaa liikkua. Puhutaan käyntivarasta eli pimmän varpaan ja kengän kärjen välillä pitäisi olla sentin verran tyhjää tilaa.

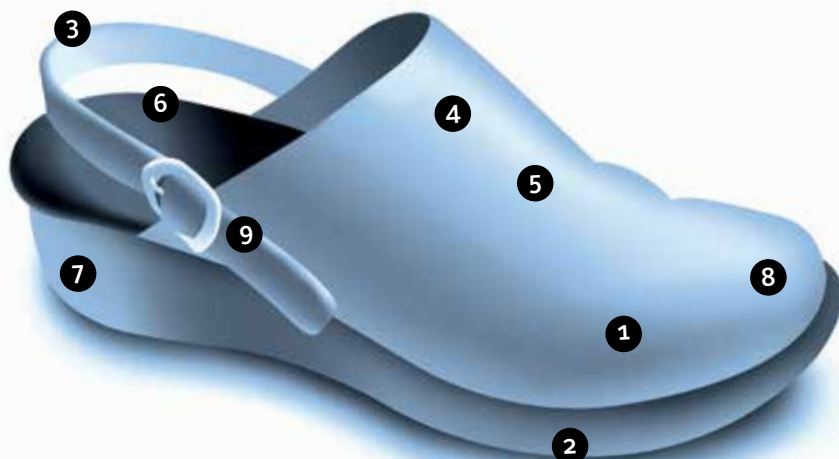
Toinen tärkeä kriteeri on liukumaton ja riittävän ohut pohja. Tänä päivänä ei suositella enää paksupohjaisia ja jäykkiä kenkiä, sillä ne passivoivat jalkalihaksia. Tutkimus on osoittanut, että mitä enemmän jalkaterän alueella on liikettä, sitä virkeämmät jalat ovat. Esimerkiksi anatomisesti muotoilluissa kengissä jalka jää lepäämään muotoilujen päälle, mikä ei edistä jalkaterveyttä.

– Jalkapohjan pienet lihakset, joita on kolmessa tai neljässä kerroksessa, kaipaavat kävelyn aikana aktivointia. Ohut ja joustava pohja tukee näiden lihasten toimintaa.

Kolmas tärkeä ominaisuus on Stoltin mukaan kengän kiinnitys, joka pitää jalkineen tukevasti jalassa.

– Se voi olla yhtä hyvin nauha-, tarr- tai solkikiinnitys, kunhan se olisi jollain tavalla säädettävissä. Kengän tulee olla jalkaterän ympärillä tukevasti, ettei jalka pääse liikkumaan sisällä, eikä hankaakaan ihoa tai varpaita tai aiheuta pahimassa tapauksessa kaatumistapaturmia. ►





HYVÄN TYÖSANDAALIN OMINAISUUDET

1	Pituus	Kantapään ja varpaiden pitää olla pohjan päällä
2	Pohja	Joustava, päkiästä taipuva, ohut, liukumaton
3	Kantaremmi	Oikeaan kohtaan sijoittuva, jalkaterää tukeva
4	Materiaali	Nahkaa, ei liian pehmeää
5	Pestävyys	Varmistettava työtehtävien mukaan
6	Sisäpohja	Suora, ilman erilaisia muotoiluja
7	Korko	Alle 2 cm: kannattaa välillä kokeilla korottomia vaihtoehtoja
8	Umpinaisuus	Umpikärki suojaa varpaita Umpikanta tukee pystyasennon hallintaa nostettaessa taakkoja
9	Kiinnitys	Leveät, riittävän pitkät säädettävät remmit tai tarrat Kiinnitys ylös nilkan eteen

LÄHDE: DUODECIM

TENNARIT TAI LENKKARIT OVAT VARTEENOTETTAVA VAIHTOEHTO TYÖKENGIKSI, KUNHAN MATERIAALI HENGITTÄÄ.

LENKKARIT, VILLASUKAT TAI EHKÄ PALJASJALKAKENGÄT?

Hoitotyötä tekeillä näkee paljon crocs-tyyppisiä kenkiä. Nämä alun perin veneilyyn kehitetyt kengät ovat erittäin leveälestiset, minkä seurauksena jalkaterä liikkuu kengässä sekä pituus- että leveyssuunnassa.

– Jalkaterä on epävaka, minkä seurauksena nilkat voivat nyrjähtää tai

kengät tippua jalasta. Kengät myös aiheuttavat virheasentoja varpaissa sekä lihasjännitystä. Lisäksi hartsille herkät henkilöt ovat joskus saaneet allergisia reaktioita kenkien materiaalista, Minna Stolt kertoo.

Jalkaterveyden asiantuntijan mukaan tennarit tai lenkkarit ovat varteenotettava vaihtoehto työkenneiksi, kunhan materiaali hengittää.

– Niidenkin kohdalla on vain muis-

tettava huolehtia riittävästä pituudesta, pohjan taipuisuudesta ja toimivasta kiinnityksestä. Koron tulisi olla mahdollisimman matala, nykysuosituksen mukaan alle kaksi senttimetriä.

Stoltin mukaan villasukkiakin voi käyttää jalkineiden sijasta, jos työtehtävä on sellainen, ettei vaarana ole liukastuminen.

– Jos työssä on paljon näyttöpäätetyöskentelyä, villasukat ovat oikein hyvät. Osasto-olosuhteisiin suosittelisin kuitenkin kunnon työkenkiä.

Henkilölle, jolla on terveet jalat ja normaali painoindeksi, voivat sopia työkenneiksi jopa niin sanotut paljasjalkakengät, joissa on ohut, vain muutamman millimetrin paksuinen pohja. Stoltin mukaan tällaiset kengät muuttavat askellusta aivan huomaamatta ja niin saakin käydä.

– Askelen pituus lyhenee ja kävely muuttuu pehmeämmäksi, kun maahan ei enää astuta kantapää edellä. Jos kehon painoa on enemmän ja työ on pitkälti paikoillaan seisomista, suosittelen hieman paksumpaa pohjaa, joka tarjoaa lisäiskunvaimennusta oman kehon iskunvaimennusjärjestelmän lisäksi.

JALAT PITÄVÄT RASITUKSESTA

Jalkoja pidetään Minna Stoltin mukaan liian usein itsestäänselvyytenä, ja niiden hoito unohtuu. Työvuorojen välillä tehtävä omahoito olisi tärkeää. Esimerkiksi jalkojen paksua ihoa tulisi rasvata päivittäin perusvoiteella, jonka rasvaprosentti on vähintään 60.

Vaikka hoitotyössä liikutaan paljon jo työvuoron aikana, kannustaa Stolt kuormittamaan jalkoja monipuolisesti myös vapaa-ajalla. Hyviä lajeja ovat kävely, lenkkeily, pyöräily tai mikä vain jalkoja aktivoiva liikunta.

– On myös muistettava, että työvuoron aikana kuormitus on yksipuolista. Siksi omalla ajalla kannattaakin suunnata asfalttipäällysteisen tien sijaan metsään, jossa alusta on vaihtelevaa.

Jalkoja voi venyttää sekä lepuuttaa nostamalla ne työvuoron jälkeen hetkeksi sydämen tason yläpuolelle. Jalan sisäkaaren alue vetreytyy, kun sen alla pyörittelee tennispalloa.

– Yksi hyvä palautuskeino on kävelä kotona paljain jaloin, mikäli ei kärsi diabeteksestä. Nilkkojen ojennus ja koukistus puolestaan elvyttää jalkaterän pieniä sekä pohkeen alueen lihaksia. ■

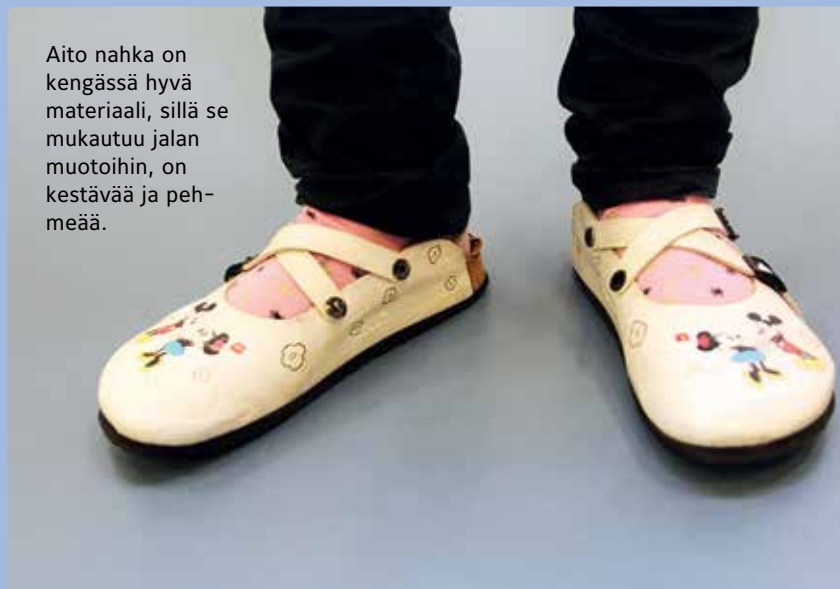
Työkengillä voi viestiä omaa persoonaa

Kun työvaatteet ovat tylsät ja värittömät, voi työkenkien ulkonäöllä rävyttää. Kengistä syntyy keskusteluja niin lasten kuin vanhustenkin kanssa, kertoo Vantaalla Kimokujan päiväkodissa työskentelevä Satu Naskali.

Neljätoista vuotta lähihoitajana työskennelleellä Satu Naskalilla on työkäytössä kuudet kenkäparit. Vanhustyötä tehdessään Naskali pärjäsi kolmella kenkäparilla, mutta aloitettuaan päiväkotityöt vuonna 2011 tuli tarve myös ulko käyttöön sopiville kengille.

– Sisäkenkiä minulla on edelleen kolmet, minkä lisäksi varastosta löytyvät kumisaappaat, talvikengät ja lenkkarit.

Lähihoitaja on uransa aikana huomannut, että jokainen työympäristö sekä eri työvuorot asettavat kengille omat vaatimuksensa. Esimerkiksi vanhustyössä korostui ergonomian merkitys. Jalka väsyi nopeasti, sillä etenkin iltavuorossa kenkien päällä vietettiin



Aito nahka on kengässä hyvä materiaali, sillä se mukautuu jalan muotoihin, on kestävä ja pehmeää.

paljon aikaa. Myös takaremmi oli tärkeä kiiretilanteissa, jotta kengät pysyivät vauhdissa mukana.

Satu kertoo, että vanhustyössä oltiin paljon liikkeellä, mutta niin ollaan myös päivähoidossa.

– Olemme joskus käyttäneet päiväkodissa askelmittaria ja työvuorojen aikana on saattanut kertyä yli 7 000 askelta. Liikumme paljon kahden kerroksen

välillä, minkä lisäksi esimerkiksi retkipäivinä tulee käveltyä paljon.

Hoitajilla näkee monenlaisia työkenkiä. Kenkävalinnoissa mennään työpaikoilla sekä ulkonäkö että toiminnollisuus edellä. Satu liputtaa etenkin jälkimmäisen puolesta.

– Jaksamisen kannalta on tärkeää, että kenkä tukee jalkaa. Hikoilun ehkäisemiseksi kengän on oltava myös hengittävää materiaalia, mielellään nahkaa. Myös pohjan hyvä pito on tärkeä, ettei työtiloissa liukastele.

Toki myös ulkonäöllä on merkitystä. Hoitotyössä etenkin sairaaloissa ja vanhuspuolella työvaatteet ovat melko mitäänsanomattomat, joten kenkien avulla voi tuoda esiin omaa persoonaa. Asiakkaat ja potilaat kiinnittävät kenkiin paljonkin huomiota. Värit tuovat mieleen muistoja – voi olla, että jokin tietty väri on ollut asukkaalle tai potilaalle joskus hyvinkin tärkeä.

– Myös päiväkodissa lapset tutkivat kenkiä tarkkaan. Esimerkiksi minun Disney-hahmoiset työkenkäni ovat olleet suosittu. ■

Hyvien kenkien hintahaarukka on Sadun kokemuksen mukaan 50–100 euroa. Hän on maksanut kengistään yleensä noin 100 euroa.



JUTTUA VARTEN HAASTATELTII MYÖS SUPERIN JÄRJESTÖASiantuntijaa ANNE KISOSTA.

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 liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

- ☐ vanhuuseläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 10 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy)

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





Sinä ja autosi olette arvokkaita



Turvasta saat suorastaan yllällisen kattavan Liittokaskon ja uuden liikennevakuutuksen, sillä jokainen kuski ansaitsee reilua turvaa.

Liittokaskon laaja sijaisautoetu

takaa käyttöösi vara-auton jopa tunnissa, kun oma ajopelisi saa kohtalokkaan kolhun kesken matkan tai simahtaa teknisen vian takia.

Uuden liikennevakuutuksen maksimibonus on nyt

80 %

Poikkea toimistollamme, soita tai tutustu reiluihin vakuutuksiimme osoitteessa turva.fi

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • www.turva.fi • puh. 01019 5110

turva
Hymyile, olet Turvassa

Kassan sähköiset palvelut uudistuvat

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Kassan sähköinen palvelu Nettikassa uudistuu toukokuun puolivälin tienoilla. Nettikassa on tietosuojattu yhteys, jonka kautta voit lähettää hakemuksia ja liitteitä turvallisesti työttömyyskassalle.

Nettikassa on käytössäsi kellonajasta riippumatta. Uudistunut Nettikassa palvelee jouhevasti myös mobiililaitteissa. Palvelussa voit hakemusten ja liitteiden lähettämisen lisäksi myös päivittää omia tietoja, sekä lähettää kassalle viestejä ja kysymyksiä tietoturvallisesti, samoin vastaanottaa viestejä työttömyyskassasta.

Uudistunut palvelu tulee jatkossa vähentämään työttömyyskassan sähköposti-palvelussa tkpalvelu@supertk.fi tapahtuvaa viestiliikennettä ja lopulta luultavammin poistamaan sen käytön kokonaan. Tälläkin hetkellä työttömyyskassa suosittelee, että tietosuojaan kuuluvia tietoja, kuten henkilötunnus, ei käytetä suojaamattomassa sähköpostiyhteydessä, etteivät ne joutuisi ulkopuolisten tietoon. Lisätietoa uudesta Nettikassasta saat toukokuun SuPer-lehdessä ja osoitteessa www.supertk.fi.

SUOJAOSA LISÄÄ TOIMEENTULOA

Vuoden 2014 alusta työttömyysturvaan lisätty suojaosa on selkeästi kannustanut työhön. Jo ennen suojaosaa 24 prosenttia päivärahaa saaneista sai soviteltua päivärahaa. Muutoksen jälkeen luku on kasvanut 29 prosenttiin. Suojaosalla saattaa kuitenkin olla myös työn vastaanottamista rajoittavia vaikutuksia, jos sitä pidetään enimmäistulona, jonka työtön saa ansaita.

Suojaosan tarkoituksena ei ole estää työn vastaanottamista

eikä työstä kannatakaan kieltäytyä senkään vuoksi, että kieltäytymisestä seuraa useimmiten työ- ja elinkeinotoimiston määräämä karenssi. Suojaosan turvin päivärahan saaja voi lisätä ansioitaan merkittävästi, koska se palkan osa, joka vaikuttaa työttömyyspäivärahaan vähentävästi, on puolet suojaosan ylittävästä tulosta. Esimerkiksi 1000 euron kuukausitulosta pääsääntöisesti vain 350 euroa pienentää maksettavaa päivärahaa. Soviteltua päivärahaa maksetaan viideltä päivältä viikossa, eli sekä työ- että työttömyyspäiviltä. Voit arvioida sovitellun päivärahasi määrän osoitteessa www.supertk.fi.



PÄIVÄRAHAHAKEMUKSEN LÄHETTÄMINEN

Voit työttömäksi jäätyäsi lähettää ensimmäisen hakemuksen kahden kolmen viikon ajalta vain, jos olet ollut kokonaan työtön. Muussa tapauksessa myös ensimmäinen hakemus lähetetään jatkohakemusten tavoin vähintään neljän täyden kalenteriviikon ajalta tai kuukauden ajalta.

Jos teet osa-aikaista työtä ja palkka maksetaan säännöllisesti esimerkiksi kuukauden puolivälissä tai kuukauden lopussa, lähetä hakemus kalenterikuukauden ajalta niin, että se vastaa palkanmaksujaksoa. Käsittelyn nopeuttamiseksi voit lähettää hakemuksen heti kun haettava aika on kulunut ja täydentää sitä myöhemmin lähetettävillä palkka- ja muilla tiedoilla.

Tarkista tietojen oikeellisuus aina ennen lähettämistä. Jos havaitset virheen esimerkiksi palkkatodistuksessa, pyydä palkanlaskijaa korjaamaan tieto ennen tietojen lähettämistä kassalle. Muista, että päivärahaa ei ilman erityisen painavaa syytä makseta kolmea kuukautta pidemmältä ajalta. ■

Mistä haen päivärahaa?

Hae päivärahaa kassasta, jos täytät ansiosidonnaisen päivärahan työssäoloehdon. Ehto täyttyy, kun olet jäsenyysaikana ollut vähintään puoli vuotta, 26 viikkoa, työssä ja palkkaa on maksettu vähintään 18 tunnilta kalenteriviikossa. Hae päivärahaa Kelasta vain, jos olet varma siitä, etteivät ansiosidonnaisen ehdot täyty. Merkitse työvuorot kalenteriin ja seuraa itse työviikkojen määrää. Pyydä tarvittaessa apua kassalta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

Tule kuulemaan SuPerin puheenjohtajan
Silja Paavolan, paikallisten päättäjien
ja Hoivan arvoiset -kirjan kirjoittajien
kuuma keskustelu aiheesta



SUOMI 100 VUOTTA –

HUUTOLAISUUDESTA

HOIVA-

BISNEKSEEN?

TURKU: maanantaina 24.4. klo 16–18, Hamburger Börs (Kauppiaskatu 6).
Kahvitarjoilu alkaa klo 15.30. Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 7.4. osoitteessa:
my.surveypal.com/kiertue0417

Tilaisuus on kaikille avoin. Tuo työkaverisikin!

OSALLISTU MYÖS JÄSENILTAAN

SuPerin jäsenet ovat tervetulleita jatkamaan keskustelua
klo 18–20 järjestettäviin jäseniltoihin, jotka alkavat iltapala-
tarjoilulla. Jäseniltaan ilmoittaudutaan samasta linkistä.

LISÄTIETOA: kera@superliitto.fi

Paneelikeskustelut jatkuvat syksyllä. Lisätietoa päivämääristä
ja paikkakunnista SuPer-lehdessä ja liiton verkkosivuilla.

www.superliitto.fi     [superliitto](https://www.youtube.com/superliitto)



SUPER

JOKO LUET SÄHKÖISTÄ SUPER-LEHTEÄ?

AVAA LEHTI OSOITTEESSA
WWW.SUPERLIITTO.FI/SUPER-LEHTI



ARVONTOJEN VOITTAJAT

SUPER-LEHDEN LUKIJATUTKIMUS. SuPer-lehdestä 1/2017 tehtiin lukijatutkimukseen vastanneiden kesken arvottiin tablettitietokone, kolme älykelloa ja kymmenen SuPer-tuotekassia. Palkinnot on arvottu ja lähetetty seuraaville paikkakunnille:

Tabletti iPad Mini: Helsinki.

Älykello Huawei Band Zero, 3 kappaletta: Lahti, Riihimäki ja Vantaa.

SuPerin tuotekassi, 10 kappaletta: Haapavesi, Hankasalmi, Kuukanniemi, Loimaa, Nilsia, Nurmo, Vammala, Vantaa, Vantaa ja Vilppula.

SUPER-LEHTI OPINTOPÄIVILLÄ. SuPer-lehden Kerro teidän juttu -kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin lehden termosmuki. Se matkasi Petäjävedelle.

OPINTOPÄIVILLÄ PALAUTETTA ANTANEET. SuPer on arponut 6 arvoltaan 50 euron S-ryhmän lahjakorttia palautelomakkeen opintopäivillä jättäneiden kesken. Lahjakortit lähtivät seuraaville paikkakunnille: Julkurjärvi, Espoo, Mäntsälä, Turku, Virrat ja Kalaniemi.

ONNEA!

Suomen paras ammattiliitto ♦ Tietoa vailla – SuPer koittaa aina

Suosittele SuPeria

 #supertekeehyvaa
#suosittelesuperia



*Et tule ilman
toimeen*

*Sinä hoidat toisia,
SuPer koittaa Sinua*

*Järjestäydy
hyvä ihminen*

SuPeria on helppo suositella, kuten Opintopäivien yleisökilpailun vastauksista näkee. Hanki sinäkin SuPerin porukkaan uusi jäsen ja lunasta kevätmieltä tuova 30 euron arvoinen lahjakortti.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys
Suosittele SuPeria 2017
tai skannaa koodi.

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi

monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



**SuPer-
ammattilainen
tekee
hyvää!**

Kainuun yksityisen
sektorin ao 200 osallistui
SuPer-sukkaa pukkaa -kampan-
jaan. Ammattiosaston hallitus neu-
loi 16 sukkaparia, jotka lahjoitettiin
Hoivakoti Menninkäiseen
Kajaanin Lohtajalla.
RIITTA TOIVANEN



Heinäveden kunta muisti kultaisella ansiomerkillä 30-40 vuotta kunnallisessa palvelussa olleita hoitajia. Kaikki eivät tähän Heinäveden lehden ottamaan kuvaan mahtuneet, mutta tässä kuvassa olevat ovat kaikki superilaisia. Ylärivissä vasemmalta Merja Haapala, Sirpa Venäläinen, Päivi Kauppinen. Alarivi vasemmalta Sirpa Pöllänen, Seija Tuovinen, Merja Markkanen ja Maarit Taskinen.



Aktiivi-instituutin Tammikuun tapaamisessa juhlittiin Anne Kniivilän, Minna Kummunmäen ja Anu Valkaman työmarkkinakonsultin tutkintoja sekä Riitta-Liisa Luostarisen työsuojelukonsultin tutkintoa.



Kainuun SuPerin yksityissektorin ao 200 osallistui Lähihoitajapäivään 27. tammikuuta Kajaanin Citymarketissa. Tapahtumassa jaettiin SuPer-materiaalia ja hyvää mieltä. Kuvassa vasemmalta Eila Pääkkönen, Tuula Korvuo ja Liisa Alakalhunmaa-Oikarinen ja kameran takana Eeva Tiikkaja.

SuPer-sukkaa pukkaa



Riihimäen ao 615 kutoi ja luovutti villasukkia 250 paria kera suklaapussien Lopen, Hausjärven ja Riihimäen lastensuojeluun jaettavaksi.

PÄIVI PÖYRY



Vierailulla Oulun Kon-
tinkankaan
hyvinvoin-
tikeskuk-
sessa 13.
maaliskuuta.
Palvelupääl-
likkö Pirjo
Koistinen
esitteli tilat
ja toimin-
nat.

PAULA
HALONEN

Kokouskutsut

• **ESPOO-KAUNIAISEN AO 801** kevätkokous ke 19.4. Entressen kirjaston Sinisessä huoneessa, Espoon keskus klo 18.00. Myös luottamusmiesten täydennysvaalit. Ehdolle voi asettua kokouksessa tai ennakkoon puheenjohtajalle. Kokouksen jälkeen ruokailu noutopöydästä kiinalaisessa ravintolassa JuFussa, Siltakatu 11, Espoon Keskus. Ilmoittautu ruokailuun viimeistään 11.4. arja.ilomaki@espoo.fi.

• **HYVINKÄÄN SAIRAANHOITOALUEEN AO 817** kevätkokous ke 26.4. klo 17.00 alkaen Ravintola Mestassa, Veikkarinkatu 9, Hyvinkää. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 19.4. klo 12.00 mennessä: anne.riihimaki@hus.fi. Tervetuloa! Hallitus.

• **HÄRMÄNMAAN AO 302** kevätkokous 4.5. klo 18.00 Kauhavan Työväentalolla. Esillä sääntömääräiset asiat.

• **JOENSUUN AO 508** kevätkokous 26.4. klo 18.00 opetusravintola Kiesassa, Niskakatu 17, 2. kerros, Joensuu. Ilmoittautumiset ja ruokarajoitteet 18.4. mennessä saara.sorsa@siunsote.fi. Tervetuloa!

• **KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200** kevätkokous 26.4. klo 18.00 Hotelli Valjuksella. Tarjolla kahvi ja suolainen kahvileipä, sekä elokuvalippu. Sitovat ilmoittautumiset 18.4. mennessä Eilalle 044 2174 870.

• **KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651** kevätkokous ke 3.5. klo 18.00 Wisa-hovi, Kanakouluntie 5, Hämeenlinna. Buffet ja sauna. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotievet super651@superliitto.fi 25.4. mennessä. Tervetuloa!

• **KEMINMAAN AO 101** kevätkokous Puukerho Vallitunsaaari pe 21.4. klo 18.00. Varrattuna myös rantasauna kokouksen jälkilöylyille. Arvomme kokouksessa perinteisen palkinnon. Ilmoittautu 19.4. mennessä Mallulle, txt, 040 573 2654.

• **KIURUVEDEN AO 530** kevätkokous 19.4. klo 18.00. Ylä-Savon Osuuspankki, kokoustila, Niemistenkatu 4, Kiuruvesi. Käynti Torikadulta. Ilmoittautu 12.4. mennessä, txt, 040 4632 859.

• **KOILLIS-SAVON AO 520** kevätkokous 21.4. klo 18.00 Juankoskella virastotalon kahviossa. Tarjolla pientä iltapalaa, joten ilmoita tulostasi tekstiviestillä 040 576 9141 Annelle 13.4. mennessä.

• **KUHMON AO 222** kevätkokous Kalevala-hotellissa pe 7.4. klo 17.00 alkaen. Mukana työsuojeluvalluutettu Terttu Saastamoinen. Ilmoita tulostasi viikkoa aiemmin ja kerro mahdollinen erityisruokavaliotievi jaana.koi@gmail.com tai tekstiviestillä 044 3072 995.

• **KUUSAMON 204 AO** kevätkokous to 27.4. klo 17.30, Lounas ja pitopalvelu Martai, Airotie 4 C, Kuusamo. Ammatti-

osasto tarjoaa kahvin ja suolapalan. Ilmoittautumiset viimeistään 20.4. super204@superliitto.fi tai vain txt 040 5896 155. Tervetuloa! Hallitus.

• **LAHDEN AO 403** kevätkokous 24.4. Ravintola Casseli, Borupinraitti 4, Lahti alkaen klo 17.00 salaattibuffetilla. Sääntömääräisten asioiden lisäksi mm. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän ajankohtaisasiat. Ei henkilövalintoja. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-allergiat 17.4. mennessä: marjut.hakala@superliitto.fi.

• **LAUKAA-HANKASALMI AO 416** kevätkokous ma 24.4. klo 18.00 Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa. Hallitus kokoontuu klo 17.30. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 12.4. mennessä kirsi.laitinen@hankasalmi.fi. Tervetuloa!

• **LIPERIN AO 514** kevätkokous to 20.4. klo 18.00, Kahvila Mokka, Keskustie 6, Liperi. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 13.4. mennessä pj. Leena Kopselle 040 216 3163 tekstiviestillä. Ao. tarjoaa pientä suolaista purtavaa ja kakkukahvit. Tervetuloa!

• **LOHJAN AO 806** kevätkokous maanantaina 24.4. klo 18.00 nepalilaisessa ravintola Sugamissa. Ilmoittautumiset 14.4. mennessä superlohja806@gmail.com, mainitse myös ruokarajoitteesi.

• **LOIMAAN SEUDUN AO 603** kevätkokous 28.4. klo 18.00 Kauppalaan Kyöissä, Kauppalaankatu 13, Loimaa. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 23.4. mennessä super603@superliitto.fi. Tervetuloa!

• **NOKIAN AO 629** kevätkokous 24.4. klo 18.00 ravintola Bella Roma, Siperian liikekeskus, Tampere. Ammattiosasto tarjoaa pizzat. Ilmoittautumiset super629@superliitto.fi, nettisivujen tai WhatsAppin kautta.

• **ORIMATTILAN SEUDUN AO 404** kevätkokous 12.4. klo 18.00 Ravintola Arvid, Erkontie 3, Orimattila. Saunaosasto myös varattu. Ruokailua varten ilmoittautuminen 10.4. mennessä puheenjohtajalle ulla.katajavuori@gmail.com tai tekstiviestillä 040 7569408.

• **PEIJAKSEN AO 823** kevätkokous 9.5. klo 17.30 ravintola Tapas BarCelona viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8, Vantaa. Kokouksen ja ruokailun jälkeen mahdollisuus jäädä keilaamaan BowlCircus Flamingoon. Sitovat ilmoittautumiset ja samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat 4.5. mennessä anne.maarit.ahlroth@hus.fi tai txt 050 5751 944.

• **PIRKANMAAN YKSITYISALOJEN AO 649** kevätkokous 20.4. kello 16.00 koulutuskeskus Lumova, Hämeenkatu 24, Tampere. Kokouksen jälkeen 10 euron jäsenhintaan joku seuraavista hoidoista: jalkahoito, kasvohoito, 30 min kuumakivi- tai bambukeppihieronta. Sitovat ilmoittautumiset a0649@luukku.com 10.4. mennessä. Iltapalatarjoilu, ilmoita erityisruokavaliosta.

• **RAISION SEUDUN AO 604** kevätkokous 25.4. kello 18.00 Louhisaaren kartanon kahvilassa, Askaisissa, Louhisaarentie 244. Ruokailun

vuoksi ilmoittautumiset 16.4. mennessä ammattiosaston s-postiin super604@superliitto.fi tai 040 0803 176. Mainitsehan erityisruokavaliostasi.

• **RIIHIMÄEN AO RY 615**, kevätkokous to 27.4. klo 18.00, Hoivakoti Eedillä, Opintie 3, Loppi. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa.

• **SOTKAMON AO 225** kevätkokous pe 27.4. klo 17.30 ravintola Messi, Kainuuntie 14 Sotkamo. Iltapalatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 20.4. mennessä 044 543 0050. Tervetuloa!

• **SUUPOHJAN AO 311** kevätkokous ti 11.4. klo 18.00 Prosintalo, Karijoki. Ilmoittautumiset 4.4. mennessä sihteerille 050 3586 333. Tervetuloa!

• **TAMPEREEN AO 631** kevätkokous 24.4. klo 17.30. Myös kotihoidon ja varhaiskasvatuksen varaluottamusmiesten sekä varapääluottamusmiesten valinnat. Ravintola Eetvarti, Sumeliuksenkatu 16, Tampere. Tarjolla salaattiatteria. Ilmoittautumiset ruokailuun 17.4. mennessä hanna-leena.jalonen@tampere.fi. Tervetuloa!

• **TAYS:N AO 632** kevätkokous 26.4. klo 17.00 Finlaysonin palatsilla, Kuninkaankatu 1. Aloitamme kokouksen ruokailulla, joten sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.4. super632@superliitto.fi, Valitse vaihtoehtoista kana, kala, kasvis ja kerro mahdolliset ruoka-aineallergiat.

• **TOHMAJÄRVEN AO 518** kevätkokous 26.4. klo 18.00 Kotipirtissä. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset 21.4. mennessä 050 5141 858/Seija.

• **UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608** kevätkokous 27.4. klo 17.30 Torpparin Tupa, Vinkkiläntie 20, Vinkkilä. Ennen kokousta klo 17.00 tutustutaan sisustusliike Merililianiin ja vaatelike Seepaan. Ammattiosasto tarjoaa iltapalan. Sitovat ilmoittautumiset 19.4. mennessä tarja.vuorinen@uusikaupunki.fi tai tekstiviestinä 050 570 0827.

• **VAASAN AO 312 KEVÄTKOKOUS** 19.4. klo 18.00 Mama's Kitchen, Rauhankatu 17. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa buffet-ruuan. Sitovat ilmoittautumiset ruokarajoituksineen Marjalle, txt, 050 4053 658 tai marja.isomottonen@sau-nalahti.fi viimeistään 12.4.

• **VASANEJDENS FA 316** möte 26.4. kl 19.00 på rest. Fyrklövern (campus Kungsgården). Stadgeenliga ärenden. Fa bjuder på mat. Bindande anmälan senast (sms) 16.4. till Susanne 050 3708 968 eller Lilli-May 050 542 6723. Välkomna.

• **VIHDIN AO 825** kevätkokous 18.4. klo 18.00 Cantina Antonio, Pisteenaari 4, Nummela. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 12.4. mennessä super825@superliitto.fi. Ilmoita myös ruoka-aineallergiat.

- käsitellään ammattiosaston toimintakertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista,
- päätetään muista kokouksuksessa mainituista asioista.

Muut
kutsut

Valmistuimme 27.5.1977 eli 40 vuotta sitten. Tapaammehan 27.5. klo 17.00 alkaen Hämeenlinnassa, Hotelli Vaakunassa. Ilmoittaudu 15.5. mennessä Sailalle os. Lindström saila.hakamo@gmail.fi tai puh. 050 546 8708. Tervetuloa!

järjestää jäsenilleen saunaillan nyt Purjehtijoiden rannassa Nuottatiellä, Lohjan purjehtijoiden tiloissa ti. 6.6. klo 16.00-22.00. Salaattiruosta vastaa Chef's service, myös grillattavaa, alkoholitonta juomaa ja kahvia tarjolla. Voit uida, kalastaa, saunoa, syödä hyvin ja nauttia mitä parhaimmasta SuPer-seurasta! Ilmoittautuminen viimeistään 28.5. ao:n omilla sivuilla tai superloha806@gmail.com. Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!

Lähetä toukokuun kutsut ja kuulumiset osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi 12.4. mennessä. Jutut kesä-heinäkuun kuulumisiin 15.5. ja elokuun lehteen 17.7. mennessä. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata julkaisua sekä valita julkaisuajankohta.



Liperin ao
514 kiittää
rahastohoi-
taja Leena
Laasosta
pitkästä ak-
tiivijäsenen
urasta.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN

ERÄÄNÄ AAMUNA TULEVAISUUDESSA. HOITAJAMITOITUKSIA EI OLE LASKETTU, MUTTA TYÖNANTAJA LASKEE HOITAJAKSI MUUN MUASSA HOIVAKODIN KOKIN, SIISTIJÄN SEKÄ SATTUMALTA PAIKALLE TULLEEN NUOHOIJAN. ON SIINÄ LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN IHMEISSÄÄN:



Kati Johanna
VÄISÄNEN

*Lähdit niin hiljaa,
että aamu vain kuuli.
Sylissään matkalle sinut kantoi tuuli.
Mutt sydämiimme läpi elämän
jätit muistosi lämpimän.*

Leivontien Palvelukodin henkilökunta

Jos olet ollut joko kasvun tukeminen ja ohjaus, hoito- ja huolenpito tai kuntoutumisen tukeminen -osaamisalojen työssäoppimisjaksolla viime vuonna tai tämän vuoden alussa, haluaisin kuulla kokemuksistasi graduani varten. Koitko, että sinulla oli riittävät valmiudet aloittaa työharjoittelu? Millaiset kokemukset mielestäsi vahvistivat ammatillista kasvua ja millainen kuva lähihoitajan ammatillisesta osaamisesta sinulle jäi harjoittelun jälkeen? Vastaathan kertomuksen muodossa ja mielellään huhtikuun aikana, anitamarttila@gmail.com. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiittäen, Anita Marttila.

[illegible]

MAKENIOTUJ

Maaliskuun ristikkokisan voitti
Kyllikki Suominen Paimiosta.
Lämpimät onnittelut!

Pääsiäisenä vihertää

Rairuoho on varma pääsiäisen merkki, mutta perinteenä vielä nuori. Nopeasti itävää, iloisen vihreää ruohoa ryhdyttiin kylvämään koreihin ja tarjottimille vasta sotien jälkeen. Sitä ennen tupa koristeltiin juhlaan koivun- ja pajunoksilla. Rairuoho, munat, tiput ja narissit kertovat keväästä ja uuden elämän alkamisesta. ■



Komedia selviytyjistä

Mitä on onnellisuus silloin, kun kaikki on oikeastaan mahdollista ja luovallista, mutta silti mahdotonta? Konsultti Dora on houtellut kaksi nelikymppistä naista, Kikan ja Niinan, esimerkkitapauksiksi ikäseminaariin. Toinen kuvitteli tulevansa kuntoutukseen ja toinen työhaastatteluun. Tilanne on absurdi, mutta naiset tekevät kaikkensa selviytyäkseen tilanteesta.

Komedian rooleissa nähdään Nora Raikamo, Hanna Seppä ja Kate Viljamaa. Näytelmän on ohjannut Heini Tola ja kirjoittanut Marjo Niemi.

Keskellä ruuhkaa juoksee nainen helsinkiläisessä teatteri Avoimissa Ovissa huhtikuussa 2017. ■



Draamakomediassa pohditaan onnellisuuden olemusta.

Kirjauutuudet

ILANA AALTO:

PAIKKA KAIKELLE – MISTÄ TAVARATULVA SYNTYY JA KUINKA SE PADOTAAN?
ATENA 2017



Suomalaiset tuskailevat tavarapaljouden äärellä ja siivousinto syttyy usein kevään korvalla. Kulttuurihistorioitsija ja ammattijärjestäjä Ilana Aalto kertoo, että hänen kaksi suurinta asiakasryhmäänsä ovat lapsiperheet ja eläköityvät naiset.

– Vanhempi väki elää usein kolmen huushollin loukussa, kun kotona on omien tavaroiden lisäksi perityt vanhempien tavarat sekä aikuisten lasten varastoon tuomat tavarat. Heillä on paljon tunnetavaroita,

joista luopuminen tuntuu vaikealta. Lapsiperhe taas elää ruuhkavuosia, jolloin tavaraa tulee koko ajan lasten kasvamisen myötä lisää, mutta sitä pitäisi toisesta päästä saada myös ulos.

Yhdellä on autotalli kattoon asti täynnä suksia, mailoja ja kodinkoneita, toisella keittiönkaapit pursuavat muovikippoja ja kahvikuppeja. Vaatteita, papereita sekä sekalaista tilpehööriä, koditonta pikkukamaa, on melkein jokaisen raivaajan kaapeissa ja komeroissa.

Aalto ei usko tiukkoihin sääntöihin tavarankaivamisessa.

– Aloittamisessa tärkeintä on aloittaminen. Ei kannata odottaa kesälomaa tai viikonloppua. Jos on aikaa vartti, niin tekee vartin. En kannata vieraita varten siivoamista, mutta se jos se yhtään auttaa, niin anna mennä. Kaikki impulssit kannattaa käyttää hyödyksi!

Siisteydessä ei ole kyse kilpailemisesta tai kunnollisuudesta, ja jokainen löytää oman tapansa raivata ja hallita tavaraaosta. ■

TYÖTÄ SUURELLA SYDÄMELLÄ



Lähihoitajat Anne-Maj Harjanne ja Päivi Pietilä ovat tehneet yötyötä yhdessä jo kaksitoista vuotta. Yhteistyö on helppoa, kun tavoite on sama. Molemmat haluavat tarjota asukkailla parasta mahdollista hoivaa.

ANNE-MAJ PÄIVISTÄ:

Päivi on huipputyökaveri, en voisi parempaa saada. Työskentelemme Tampereen kaupunkiläihetyksen Petäjäkotikeskuksessa, jossa asuu muistisairaita sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Yöllä vastaamme kahdestaan kaikista 58 asukkaasta.

Päivi työskentelee asukkaita kunnioittavasti kohdellen. Hän kuuntelee ja huomioi heidät. Hän jaksaa olla kärsivällinen, eikä hermostu, vaikka asukas sanoisi mitä tahansa. Tarvittaessa hän on napakka, ei kuitenkaan ilkeällä tavalla. Hän tekee työtä lempeällä kädellä ja suurella sydämellä.

Päivi osaa kohdata omaisetkin empaattisesti. Saattohoidossa olevan asukkaan omainen saattaa tarvita enemmän tukea kuin asukas itse. Päivi löytää aina oikeat sanat, joilla lohduttaa omaisia.

Yhteistyömme sujuu saumattomasti. Asetamme asukkaan aina etusijalle. Olemme luonteeltamme tarkkoja ja teemme työtä huolellisesti. Esimerkiksi kun peittelemme asukkaan, emme vain heitä peittoa päälle, vaan asettelemme sen suoraan.

Meistä on tullut ystäviä myös työn ulkopuolella. Jaamme ilot ja surut keskenämme. Tunnemme myös toistemme

perheet. Päivistä on tullut minulle läheinen. Hän on kuin sisko minulle.

PÄIVI ANNE-MAJSTA:

Anne-Majn sanat tuntuvat ihanilta. Rakastan työtäni, enkä siksi voi tehdä sitä muuta kuin suurella sydämellä ja kaikkeni antaen. Mietin aina, miten toivoisin itseäni hoidettavan, jos olisin vanha ja avun tarpeessa.

Ajattelin vain kokeilla yötyötä, mutta aloin tehdä sitä vakituisesti. Suuri syy siihen on se, että sain työparikseni Anne-Majn. Toivoisin, että alalle hakeutuisi enemmän hänen kaltaisiaan ihmisiä.

Anne-Maj on ihminen isolla i:llä. Hän on empaattinen ja lämminsydäminen. Muistutan häntä joskus itsestään huolehtimisesta, jotta hän jaksaa huolehtia muista.

Yöt vaihtelevat hurjasti. Joskus on rauhallista, joskus menemme tuulispäänä. Selviämme mistä tahansa toinen toistamme tukien. Huumori on paras lääke jaksamiseen. Emme kuitenkaan koskaan vitsaile asukkaan kuullen tai hänen kustannuksellaan.

Tärkeintä meille on, että asukkaat voivat hyvin. Olemme kasvaneet yhteen työvuosinamme. Tiedämme toistemme ajatukset usein jo pelkästä katseesta. Olemme samansieluisia ihmisiä. Anne-Maj on minulle enemmän kuin työkaveri. Hänestä on tullut hyvä ystävä. ■

Tässä SuPer-lehden sarjassa kehuutaan ja kiitetään hyvää työtoveria. Kehu vaikka toista hoitajaa tai jotain muuta työyhteisösi jäsentä. Yllätä työkaverisi iloisesti ja kerro meille, miksi juuri sinun kollegasi on kiitoksen arvoinen? Lähetä kehut sähköpostilla super-lehti@superliitto.fi.

► **TUULA MÄNTYLÄ, PIRKKALA:** Anita Siermala on huolellinen ja huumorintajuinen työkaveri, hyvä tekemään töitä kanssani. Haastavinakin päivinä Kaihiklinikassa, suoriudumme hoitotyöstä yhdessä, hymy huulilla.

► **JENNI TÖRMÄ, HATTULA:** Minulla on maailman paras työkaveri, joka on aina positiivinen ja hyvätuulinen töissä ja vapaa-ajalla. Kiitos, kun saan jakaa raskasta arkea kanssasi Jenni Rinta-Jaskari.

► **ISABELLA KIVELÄ, RAASEPORI:** Haluan kehua kaikki työkaverit Karjaan kotihoidossa! Meillä on hyvä henki ja kaikki ansaitsevat kehuja silloin tällöin. Huumori ja nauru kuuluvat meidän päiväämme. Niillä jaksetaan tehdä hyvää työtä. Jatketaan samaan malliin!



TELKKÄ

Pienen järven ranta on vapautunut talven puristavista jäistä. Sulassa telkät soidintavat keväisiä menojaan. Koiraat nakkelevat niskojaan ja potkivat vettä. Vä-lillä nousee lentoon ja viuhdotaan viheltävin siivin järven ympäri. Yksi telkistä luulee kuvauskojusta pillkistävää objektiivää pesäkoloksi. Kuvaan lähestyvää lintua, kunnes tajuan sen sukeltaneen sisälle vastavalosuojan mustaan aukkoon. Ravistelen linnun hienovaraisesti matkoihinsa, mutta telkkä ei luovutakaan helposti. Vasta neljän yrityksen jälkeen se huomaa pesäkolon liian epävakaaksi.

Telkkä on euroopan suomalaisin lintu. Noin puolet euroopan telkkäkannasta pesii Suomessa. Se on levinnyt lähes koko maahan. Linnut puuttuvat vain puuttomilta alueilta ulkosaa-ristosta ja Tunturi-Lapista.

Sorsalinnut ovat monesti hankalasti tunnistettavia, mutta kevätpukuisen telkän kohdalla ei voi erehtyä. Lyhyt paksu nokka, valkea poskilaikku ja keltaiset silmät erottaa jo kaukaa. Lennossa valkeat siipilaikut vilkkuvat näkyvästi. Tuhkanharmaa naaras on vaatimattomamman näköinen.

Pesänsä telkkä tekee tilavaan puunkoloon tai rannalle asetettuun isoreikäiseen pönttöön, johon se munii 6–12 sini-vihreää munaa. Myös sotkaksi kutsuttu telkkä onkin kiitolinen sille asetetuista pöntöistä. Paikan hyväksi havaittuaan se saattaa pesiä siinä useana vuotena peräkkäin.

Emo hautoo noin kuukauden. Vain vuorokausi kuoriutumi-

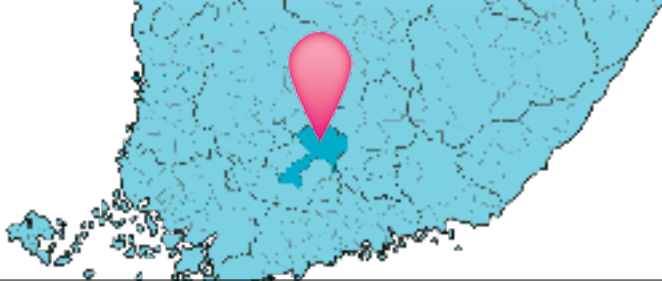
sesta emo kutsuu poikasiaan pesän alla. Hämmästyttävää onkin tuo voima ja rohkeus, jolla pienet untuvapallot pesästä tulevat. Kuin ritsalla ammuttuina ne hyppäävät tuntemattomaan. Emo ei ruoki poikasiaan, vaan ne löytävät ravintonsa itse. Niille kelpaavat hyönteiset, nilviäiset ja kaikenlaiset pikkueliöt.

Luonnossa näkee usein onnettomiakin kohtaloita. Telkkäemo ruokaili kahdeksan mustavalkoisen untuvikon kanssa kaislikon reunassa. Yhtäkkiä vesi kuohahti ja hauki hyppäsi korkealle ilmaan poikasten vieressä. Ensimmäisellä iskullaan se ei onnistunut, mutta hieman erilleen muista joutunut poikanen ei selviytynyt toisesta erästä. Pakoon räpiköivä untuvikko joutui hauen hampaisiin ja katosi pinnan alle. Lämmin kesäilta tyyntyi ja pian jäljelle jääneet poikaset hyörivät jälleen hyönteisten kimpussa. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

TULOSTA YHTEISTYÖN VOIMALLA

Mitä mieltä olet hoivabisneksestä?

► s. 8

Varmaan tarpeellista nykyään, kun julkinen puoli on ajettu alas. Toivon, että yksityinen puoli toimisi eettisesti, ettei se olisi pelkkää bisnestä. Hoidettavien ja hoitajien pitäisi selviytyä arjesta.

Mitä mietteitä lähestyvät kunnallisaalut herättävät? ► s. 10

Isoja kysymyksiä. Hämeenlinnaan on tulossa uusi keskussairaala. Se koskettaa jokaista. Varmasti neljä vuotta siitä väännetään tiukasti.

Onnistuuko ruuanlaitto? ► s. 14

Onnistuu, olen perheen pääruuanlaittaja. Perusruokia, kuten makaronilaatikkoa, ei mitään ihme-gourmeeta. Kastikkeenkin olen vuosien jälkeen opinnut tekemään.

Käytätkö työssäsi apuvälineitä esimerkiksi nostamisessa? ► s. 16

Meillä on hyvät apuvälineet työpöydällä, mutta käytän niitä aivan liian vähän. Kiireellä sitä käyttämättömyyttä perustele, mutta nämä ovat huonoja selityksiä. Kun apuväline on kohdalla, huomaa heti, että tähän käy kätevästi.

Minkälaisia juttuja SuPer-lehdessä pitäisi olla? ► s. 42

Lehdessä on jo nyt monipuolisesti juttuja erilaisissa töissä olevista hoitajista. Tämä osoittaa, että lähihoitajan koulutus on laaja-alainen. En kaipaa ihmeesti mitään uutta. Ei-superilaisetkin kehuvat lehteä.

Mikä on hoitajan työssä vaikeinta?

► s. 48

Tilanne, jolloin potilas kuolee, eivätkä omaiset ole olleet tähän yhtään osanneet valmistautua. Tästä seuraa vaikea kohtaaminen. Vaikka perustyö sujuu,

Hämeenlinnan seudun ammattiosasto on yksi viidestä ammattiosastosta, jotka saivat äskettäin Vuoden Vätky-palkinnon hyvästä paikallisesta yhteistyöstä. Yhteen hiileen puhaltaminen on tuonut lisää virtaa kaikkien viiden ammattiosaston jäsentapahtumiin ja edunvalvontaan.

– Yhteistyön ansiosta meidänkin osaston toiminta on kohtuullisen vilkasta. On luentoja, tapahtumia nuorille ja valmistuneille, risteilyjä, teatteria ja muuta ohjelmaa, osaston puheenjohtaja Jari Ahonen kertoo.

Hämeenlinnassa toimii kaksi kuntapuolen ammattiosastoa. Toinen on noin tuhannen jäsenen osasto. Ahosen johtamassa osastossa on noin 250 jäsentä, jotka työskentelevät lähinnä terveyskeskuksessa ja liitoskunnissa.

– Ollaan todettu, että arjen pyörittäminen on helpompaa kahdessa kuntapuolen osastossa.

Ahosen mukaan osaston alueella ongelmakohdaksi voi nostaa kotihoidon. Hoitajia on liian vähän. Resurssipulasta huolimatta Hauhon kotihoito sai muutama vuosi sitten valtakunnallisen palkinnon.

– Päättäjät ovat täällä tutustuneet kotihoitoon ja osastotyöhön, joten todellisuuteen on herätty. Kukaan ei voi enää tulla sanomaan, että ”en ole kuullutkaan”.

Hämeenlinnan tuleville valtuustopäättäjille Ahosella on selkeä viesti:

– Jospa seuraavalla valtuustokaudella keskityttäisiin päätöksentekoon. Sen verran surkuhupaisaa meininkiä täällä on riitelyineen ollut.

Jari Ahosella on sairaankuljettajan tausta. Hän valmistui apuhoitajaksi vuonna 1988 yhtenä viimeisten joukossa. Työpaikkana on viime vuodet ollut Vanajaveden sairaalan akuuttiosasto.

Ammattiosastotoiminnassa hän oli mukana jo 1980-luvulla ja palasi tauon jälkeen 2000-luvun vaihteessa melkein suoraan varapuheenjohtajaksi. Osaston puheenjohtajana on vierähtänyt nyt toistakymmentä vuotta.

– Ammattiosastomme toimii aika mukavasti. Pääluottamusmies kuuluu hallitukseen ja hoitaa kentällä monia käytännön asioita. ■



Jari Ahonen on ammattiosastonsa pitkäaikainen puheenjohtaja.

tuohon tilanteeseen ei koskaan totu.

Oletko reissannut paljon maailmalla?

► s. 56

Suurimmaksi osaksi Euroopassa. Laskin, että olen käynyt 19 maassa. Ek-

soittisin paikka on Mongolia. Siellä ihmiset olivat ystävällisiä, vaikka yhteistä kieltä ei ollut. Aavikkosafarillakin kolme paimentolaista kutsui meidät kivitaloonsa: ei yhtään yhteistä sanaa, mutta hyvin tultiin juttuun.

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
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Salla Uusikangas p. 09 2727 9198

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
- toimittaja Elina Kujala p. 09 2727 9219
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- toimittaja Minna Seppä p. 09 2727 9193
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- verkkotiedottaja Hanna-Mari Kuivalainen 09 2727 9183
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediakouluttaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

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

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- edu@superliitto.fi
- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Heidi Suntinen p. 09 2727 9207
- sopimusasiantuntija Jarkko Koivisto p. 09 2727 9139
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Den anställda har förtjänat sin lön

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

■ ■
An en gång kan vi förundra oss över om Finlands näringsliv EK:s nya ordförande uttalade EK:s verkliga vilja. Eller tänkte han inte på vad han sade?

Många gnuggade sig säkert i ögonen när de läste intervjun med den nya ordföranden Veli-Matti Mattila. Han påstod att det måste komma många KoKr till eftersom lönerna i Finland är 10–15 procent för höga. Det här startade en intressant diskussion på some. Inget Elisa längre, löd några tusen kommentarer, så Mattilas företag fick sig också många törnar. Det kom också en ordentlig motskur av kommentarer från fackföreningsrörelsens centralförbund. Till den här motskuren ansluter sig också SuPer. Inflytelserika politiker märkte tabben och konstaterade att de inte förstår sådant tal. Någon sade till och med att nog har vissa alltför höga löner, andra kunde igen få mer betalt på basis av resultat och bland annat är vårdpersonalens löner för låga. Diskussionen visar att vi har ett valår.

Under några års tid har vi lyssnat till vackra tal om lönerna inom vårdbranschen, men hur har det blivit: lönesänkning genom avtal eller större lönesänkning genom tvång. Jag tycker att arbetstagaren har förtjänat sin lön och att man ska kunna klara sig på en lön. Ändå har diskussionen också gällt om man faktiskt måste klara sig på en lön eller om vi ska godkänna tanken om låglönebranscher, där de arbetandes lön kompletteras med socialstöd. Den här tankemodellen är märklig i rent ekonomisk-politiskt hänseende. Var få skattepengar till de socialstöden? Hurdana följder kan ett sådant uttalande ha om det blir verklighet?

Låt oss anta att lönerna minskar, vilket också sker med köpkraften. Vi kan inte underskatta köpkraftens betydelse för samhällsekonomin, tvärtom. När lönerna sjunker minskar också skatteutfallet. En höjning av skatterna är en svår sak för många kommuner. Det förnuftigaste vore att få skatteutfall från många olika håll. Om ekonomins hjul inte rullar betyder det också ökad arbetslöshet, och det vill ingen ha.

En närvårdares statistiska medellön är ca 2 400 euro per månad. Av den betalar han eller hon ca 21 procent skatt, arbetsgivaren får alltså samtidigt pengar tillbaka. När vi ytterligare lägger till övriga avgifter av skattenatur som kommer till kommunen och som kommunen direkt drar nytta av så är arbetet inte dyrt. Om det här lönebeloppet minskar påverkar det den närliggande motionsklubben, idrottsföreningen, bycaféet, marketen och annan service i den egna kommunen. Genom att försämra köpkraften sågar vi i många företagens utkomst och ökar på så vis arbetslösheten.

Därför måste vi allt allvarigare förundra oss över tanken. Den här regeringen har haft som mål att höja sysselsättningen. Finlands Bank och Etla har höjt tillväxtprognosen för Finland, vilket är en bra sak. Fortfarande har man ändå ältat samma mantra som vi redan hört för länge sedan: problemen inom den offentliga ekonomin fortsätter. Jag frågar mig om man faktiskt vill fortsätta mata medborgarna med tanken att en arbetstagare inom välfärdsservicen bara är en utgiftspost i vårt samhälle och att lönerna måste sänkas. Och med det här ska den offentliga ekonomin räddas.

Situationen torde vara den motsatta. Uppskattningen av arbetet måste sy-

nas i en ordinarie arbetsplats, en realistisk arbetsmängd och lön, med vilken man klarar sig. Snart inleds förhandlingar under vilka avsikten är att avtala om sakerna. Vi ska hoppas att det blir verkliga förhandlingar och inte så att någon börjar diktera. Vi måste alltså komma ihåg att vi tillsammans är flera och starka! ■

Hälsningar,

Silja



Vårdensamhet är en svår upplevelse

Känslan av ensamhet hos sjukhuspatienter har studerats. Vi talar om vårdensamhet och en patient som upplever den känner sig som en utomstående i sin egen vårdrelation. Hon eller han får ingen uppmärksamhet, förståelse eller hjälp och kan inte dela sina känslor, upplevelser eller kunskaper med den vårdande människan. I värsta fall känner patienten sig övergiven och värdelös. Sårbarheten som sjukdomen orsakar gör patienten mottaglig för de här upplevelserna, men vårdensamheten förstärks också av den vårdande personens attityd, ovilja att bemöta patienten, en stressig stämning och knappa tillgängliga resurser.

Patienterna önskar uppmärksamhet och bemötande, men visar det inte. Redan en ögonkontakt med vårdaren, ett leende, att vårdaren ställer en fråga och lyssnar, gör att patienten känner sig bättre. Vårdensamheten lindras också av vetskapen om den egna situationen, om att det finns hjälp att få och om att vårdrelationerna är kontinuerliga. Stödet från andra i samma situation är viktigt. Det kan man inte alltid få, men när det är möjligt, önskar patienterna att de kan placeras i samma rum. Patientens egen attityd, humor och ihärdighet lindrar också känslan av ensamhet.

Forskaren Liisa Karhe funderade när hon lyssnade till de patientintervjuer hon gjort på varför vårdaren lämnar patienten ensam. Hon gissar att vårdaren alltför mycket litar på det stöd patienten får av de närstående eller på patientens egen förmåga att klara sig. Forskaren frågar också om inte den mänskliga relationen till patienten upplevs som en del av vården. Ingen vårdare eller vårdorganisation har ändå som avsikt att patienten ska dras med ångestfyllda minnen av vårdperioden. Karhe tycker därför att vetskapen om vårdensamhet som en svår upplevelse för patienten ska tas med i undervisningen i etik och vårdfilosofi som hör till de grundläggande studierna inom vårdbranschen.

Bemötandet av en patient bör vara någonting som hör till, ingår och antecknas i vården av varje patient. Den första utmaningen i utbildningen är att göra begreppet vårdensamhet känd. Vår artikel om temat börjar på sidan 22. ■

Ihärdigt arbete av SuPer gav resultat:

Slut på olikvärdig skattebehandling av fotvårdare

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Högsta förvaltningsdomstolen gav i februari ett avgörande om mervärdesskatt med anledning av besvär som Finlands närvårdar- och primärskötarförbund lämnat in. Enligt de nya riktlinjerna är den fotvård som erbjuds av hjälp- och primärskötare som avlagt yrkesexamen i fotvård befriad från mervärdesskatt också när den inte baserar sig på en läkarordination eller remiss. Tidigare gällde skattefriheten endast närvårdare som har avlagt kunskapsområdet fotvård.

Beslutet motiverades med att en person som har avlagt yrkesexamen i fotvård har kunskaper som kan jämföras med dem som en närvårdare som har avlagt kunskapsområdet fotvård har. Så är det i synnerhet när personen som har avlagt yrkesexamen i fotvård sedan tidigare har yrkesexamen inom ett hälsovårdsområde, såsom en hjälpskötare eller en primärskötarexamen.

I fortsättningen kan momsfri fotvård ges av fotterapeuter, fotvårdare, närvårdare som har avlagt utbildningsprogrammet eller kunskapsområdet i fotvård samt yrkesutbildade inom hälso- och sjukvård som har avlagt yrkesexamen i fotvård vid en läroinrättning för social- och hälsovård. ■



leena.lindroos@superliitto.fi



Nu röstar vi om vår egen arbetsplats

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

Vill du att social- och hälso- och sjukvårdstjänsterna ska fungera bra också efter hela villervallan med vårdreformen? Vill du hålla kvar din nuvarande arbetsplats? Om du vill det ska du rösta rätt i kommunalvalet.

En superit befinner sig i en kinkig situation när det gäller att rösta. Vårdreformen kommer, men hur den kommer att se ut vet ingen ännu.

Kandidaterna har tagit ställning till frågor inom social- och hälsovården. Ta reda på vad de står för: stöder kandidaten ett hälso- och sjukvårdssystem som liknar det vi har idag eller en omfattande utläggning och privatisering.

SOV INTE ÖVER VALET!

SuPers ordförande Silja Paavola och utvecklingsdirektör Jussi Salo påminner om att det nu om någonsin lönar sig att gå till valurnorna.

– De partier och personer som klarar sig i kommunalvalet är de som kommer att bestämma om social- och hälsovården i kommunen. Därför är det viktigt att du som väljare använder din rösträtt och ser till att du också i framtiden har en arbetsplats i din egen kommun, som förut, understryker Paavola.

Kommunerna beslutar åtminstone fram till 2019 om vad som sker inom social- och hälsovården i kommunen. De landskapsbeslutsfattare som väljs efter det är i praktiken samma personer som nu ställer upp i valet till kommunalfullmäktige.

SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo är rädd för att soffliggarna ökar.

– Att låta bli att rösta är ett ställningstagande för sämre arbetsvillkor och sämre framtidsutsikter åtminstone för arbetstagarna. Att höra till soffliggarnas parti betyder att huvudideologin bakom vårdreformen som ska drivas riks-



omfattande är godkänd som sådan med alla privatiseringar och andra detaljer.

OFFENTLIGT ELLER PRIVAT?

Det är möjligt att den kommunala servicen privatiseras efter valet och efter att uppgifterna avgjorts, inte med en gång utan bara gradvis. Då återstår bara rollen som betalare för den offentliga sidan.

SuPers erfarenheter av privatiseringar är dåliga med tanke på arbetstagaren.

– Vårdarna inom den privata sektorn har lägre löner och sämre anställningsvillkor än inom den offentliga. Det finns en risk att situationen efter valet och dåliga vårdlösningar blir ännu sämre för arbetstagaren, varnar Jussi Salo.

Silja Paavola påpekar att det vid totalutläggningar ofta har förts förhandlingar enligt ett samarbetsförfarande, och antalet anställda har minskats.

– Det är ett kommunalpolitiskt beslut med vilken personalmängd och var tjänsterna produceras och vem som gör det. Kommunerna beslutar om vilket kollektivavtal de använder och vilken lön en närvårdare får.

Väljarna bör bekanta sig med par-

tiernas och kandidaternas valmaterial. Där får man veta vad partiet eller kandidaten anser om vårdreformen, om privatiseringen och om vårdarbetarens ställning.

Silja Paavola uppmuntrar väljarna att vid behov fråga om kandidatens åsikter direkt vid valbåset eller per e-post.

– Det lönar sig att ta reda på hur mycket en kandidat är beredd att lägga ut tjänster. Vill han eller hon hålla kvar de tjänster som nu gäller just i den byn eller den kommunen? Hur mycket är kandidaten över huvud taget beredd att hålla beslutanderätten inom kommunerna? Eller är kandidaten beredd att lägga ut social- och hälsovården så mycket som möjligt, för att minska bördan på de egna fullmäktigeaxlarna?

Jussi Salo uppmanar oss att ta reda på hur en kandidat har betett sig tidigare, exempelvis hur han eller hon ställer sig till utläggningen av tjänster och dumpningen av arbetstagarnas anställningsvillkor.

– Ta reda på om kandidaten eller partiet tycker att det är rätt att privatiseringen leder till nollavtal och deltidarbete. ■

SuPer kritiserar vårdreformen för att skapa ojämlikhet:

Pengarna avgör

TEXT MINNA SEPPÄ

I framtiden bekostar samhället basservicen, knäckebrödet, och pålägget bekostas ur den egna påsen – om där finns pengar. Förbundet bekymrar sig också för medlemmarnas betalformåga.

SuPer anser i sitt utlåtande om valfrihetslagstiftningen i mars att vårdreformen gör medborgarna ojämlika.

– Efter reformen betalar samhället för basservicen i många tjänster, det vill säga knäckebrödet, med kund- och betalsedlar. Kvalitetsnivån på den har inte fastställts.

– Den privata sektorn erbjuder gärna det extra, smöret på brödet. Den extra servicen kan emellertid bara de som har pengar köpa. De andra får nöja sig med brödkanterna, åskådliggör SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Redan nu får man service för egna pengar. Salo ser framtiden som ojämlikare, för vårdreformen ökar antalet privata aktörer.

MAN MÅSTE KUNNA FÖRSÖRJA SIG PÅ SITT EGET ARBETE

SuPer anser också att det är osannolikt att vårdreformen sparar samhällets resurser.

– Om man ger 3 miljarder mindre pengar måste skillnaden täckas med någonting. Alternativ är exempelvis att höja kundavgifterna, prioritera så att man gallrar i den service som samhället bekostar, pruta på personalens utbildning och dumpa personalens anställningsvillkor.

Enligt Salo har alternativen tråkiga följder.

– Om man försöker spara på personalens kompetens är risken att patientskadorna och andra avvikelser ökar. Kostnaderna ökar och patientsäkerheten äventyras.

– Och om man dumpar anställningsvillkoren sjunker personalens köpkraft och beroendet av sociala stöd växer. Det är oförsämrat att säga att man inte behöver kunna försörja sig på arbete. Om så vore skulle produktiviteten sjunka och en del av arbetstagarna överförs till stödsystemet. Om det här är den rätta utvecklingen enligt beslutsfattarna förstår man talet om att sänka lönerna, men med tanke på arbetstagaren kan man inte godkänna det.

ÖVERVAKNINGEN FÅR INTE FÖRSUMMAS

Den tredje bristen i lagutkastet är enligt SuPer de otillräckliga styr- och övervakningsmekanismerna när det gäller servi-



LÖSTA GRUNDLAGSENLIGA PROBLEM?

Enligt Jussi Salo är landskapsreformen förknippad med grundlagsenliga problem.

– Finlands grundlag innehåller bland annat bestämmelser om jämlikhet för alla och om det allmännas skyldighet att ordna social-, hälso- och sjukvård.

– Den fråga som är svårast att lösa är emellertid 124 § i grundlagen, där det konstateras att uppgifter som innebär betydande utövning av offentlig makt endast får ges myndigheter. Det här kommer att försvåra en utvidgning av valfriheten exempelvis i andra än rent grundläggande sociala tjänster, sammanfattar Salo.

ceproducenterna.

– Regeringen konstaterar i lagutkastets motiveringsdel att en del av serviceproducenterna inte nås av landskapets direkta styrning. De antas handla rätt oberoende. Det räcker inte. ■

Siun sote återanvänder god praxis

TEXT MINNA SEPPÄ

Besparingarna kommer genom att verksamhetssätten förenhetligas.

Samkommunen Siun sote har verkat i omkring tre månader. Den koordinerande huvudförtroendemannen Tarja Orbinski beskriver stämningarna som lite förvirrade, men hoppfulla.

– Förberedelserna inleddes redan 2014, och både arbetstagarna och invånarna togs genast med, säger Orbinski.

Personalen har i planeringen av Siun sote varit representerad både i personalarbetsgruppen och i planeringsgrupperna, och huvudförtroendemännen diskuterar ledningsgruppens ärenden på förhand med vd:n. Informationen löper också annars med hjälp av intranät och nyhetsbrev.

Rekryterings, tandvårdsenheternas och mottagningarnas verksamhet har utvecklats genom samarbetsförbanden. För närvarande går förtroendemännens arbete främst ut på att för-

enhetliga de kommunvisa anvisningarna och avtalen. Harmoniseringen av arbetets kravnivåer och löner i samkommunen har också inletts.

RASERADE KOMMUNGRÄNSER I LEDNINGSSTRUKTUREN

Siun sote har delats in i tre verksamhetsområden: familje- och socialtjänster, hälso- och sjukvårdstjänster samt tjänster för seniorer. Dessutom ingår bland annat administration och olika slags stödfunktioner i de gemensamma tjänsterna.

Kommungränserna har raserats i ledningsstrukturen. Varje verksamhetsområde har sin chef och är dessutom indelat i fem geografiska områden.

– I en enhet kan de anställda nu arbeta med 3–4 chefer, vilket har krävt nyinläring.

HOPKNIPPADE STÖDFUNKTIONER

Siun sote ska spara genom att slå samman de kommunvisa stödfunktionerna, såsom städning och rekrytering. Samkommunens vd Ilkka Pirskanen anser att den ekonomiska utgångspunkten är bra.

– Vi har en chans till nollresultat, säger Pirskanen.

– Vi sparar resurser när de riktas på ett sätt som tjänar kunden. Man avstår också från lokaler som inte utnyttjas till fullo. Avtal om köptjänster granskas kritiskt och köpandet utvecklas.

Siun Sote siktar på effekter, kundnöjdhet, kompetens och effektiva processer. Det här innebär satsningar på bland annat förebyggande av sjukdomar och tjänsternas tillgänglighet.

– Vi kommer långt när vi kan kopiera konstaterad god praxis till grannarna. ■



Tarja Orbinski

TARJA ORBINSKI KOTIALBUMI

VÄLMÅENDESTATIONER NÄRA KOMMUNINVÅNARNA

Servicen utvecklas i norra Karelen också genom integrering av social- och hälsovården. Ett exempel är välmåendestationen i Rantakylä i Joensuu, som också förs till de mindre kommunerna. Stationen samlar bland annat rådgivningen, familjearbetet, tandvården och rehabiliteringen under samma tak.

– Ofta använda funktioner ska finnas nära invånarna, medan de som utnyttjas mer sällan kan befinna sig på en längre bilresas avstånd, säger vd Ilkka Pirskanen.

Han nämner som exempel rehabiliteringen, som till hösten får nya lokaler när renoveringen och utvidgningen av hälsostationen i Siilainen i Joensuu blir klara. Det är meningen att vårdperioderna inom den specialiserade sjukvården ska förkortas. Det ska också göras möjligt för specialistläkare att arbeta på hälsostationerna genom lokala tjänstekollektivavtal.

SIUN SOTE

- 18 organisationer gick den 1 januari 2017 samman till Siun sote, och alla social- och hälso-tjänster i kommunerna i norra Karelen, norra Karelens centralsjukhus och specialomsorgen om utvecklingsstörda flyttade dit. I helheten ingår också räddningsverket, miljöhälsovården och företagshälsovården i Joensuu.
- Här finns 7 000 anställda och antalet invånare i landskapet är 170 000.
- Verksamhetskostnaderna för samkommunkoncernen är enligt budgeten 2017 ca 700 miljoner euro, 0,7 procent lägre än vad som förutspåddes 2016.



Arja Peiponen (t.v.), Sirpa Asko-Seljavaara, Maija Anttila, Tiina Vaittinen och Silja Paavola funderar under SuPers paneldiskussion i Helsingfors på vem som är värd omsorg och vad ett gott äldrearbete består av. Diskussionen leddes av Olli Karsio, som disputerar för doktorsgraden vid Tammerfors universitet.

I en paneldiskussion ordnad av SuPer diskuterades vad ett bra äldrearbete består av

Den ideala senioren fiskar och joggar

TEXT OCH BILD SONJA KÄHKÖNEN

Idag görs det omsorgspolitik som är helt frikopplad från verkligheten. Den godkänner inte en sjuklig och bräcklig åldring. Samhället saluför en helt felaktig bild av en aktiv senior, konstaterades det under en paneldiskussion i Helsingfors ordnad av SuPer.

– Med vilka värden producerar vi tjänster och mäter människornas, också de äldres, rätt till ett värdefullt liv, frågade ordföranden för Helsingfors stads social- och hälsovårdsnämnd Maija Anttila under paneldiskussionen som ordnades av SuPer den 15 mars i Helsingfors.

Värden gick i hög grad ut på sängliggande och stämpling före 80-talet. Efter det gjordes det stora framsteg inom den rehabiliterande vården. Maija Ant-

tila såg en stor anledning till bekymmer i att vi till följd av konkurrens och internationella företags framfart inom vården snart får återgå till det gamla, där värdigheten var långt borta.

Tiina Vaittinen som disputerar vid Tammerfors universitet påpekade att vårdpolitiken idag är helt frikopplad från verkligheten och att krämpor ses bara som ett slags undantagstillstånd. Enligt henne är den ideala senioren en som fiskar och joggar – ett fullständigt politiskt subjekt. Sjuklighet och ålderdomssvaghet skymms undan. Vaittinen har varit med om att författa boken *Hoivan arvoiset*, där författarna tar tag i omsorgen av äldre, omsorgens kvalitet och etiskhet.

SuPers ordförande Silja Paavola var på samma linje som Tiina Vaittinen och

påpekade att samhället saluför en bild av en aktiv senior.

– Man inbillar sig att vem som helst kan ta hand om de äldre, trots att de som verkligen behöver vård är mycket sjuka. Därför behövs det utbildad personal för vården.

KAN VI YTTRELLIGARE ÖKA DE ANHÖRIGAS ANSVAR?

Avdelningschefen för Helsingfors stads sjukhus-, rehabiliterings- och vårdtjänster Arja Peiponen tog upp frågan om vems uppgift det är att sköta om de äldre.

– Är det samhällets, de anhörigas och närståendes, det omgivande samhällets eller allas tillsammans? Jag tycker att det är allas vår gemensamma sak,

konstaterade hon.

Professorn, stadsfullmäktiga och ordföranden för äldrerådet Sirpa Asko-Seljavaara föreslog att vi ska satsa på gemenskap. Hon tycker att vi i framtiden måste bygga upp gemenskaper där unga och gamla lever nära varandra och tar hand om varandra. Så här kan vi lätta lite på kostnadstrycket inom äldre-vården.

Silja Paavola påpekade att den arbetande befolkningen redan utnyttjar all sin kapacitet. De kan inte ta hand om sina anhöriga mer än vad de gör.

Tiina Vaittinen påminde också om att en stor del anhöriga redan idag hjälper sina föräldrar. Alla har emellertid inte några närstående som tar hand om dem.

– Vi måste ha ett skyddsnät som också tar hand om de allra svagaste. Vårdtjänsterna finns till för att de verkligen behövs.

VI FÅR INTE PRUTA PÅ YRKESKOMPETENSEN

Arja Peiponen konstaterade att personalen måste vara kunnig, men att vi i framtiden kommer att ha brist på utbildad personal. Med jämna mellanrum uppstår en diskussion om huruvida exempelvis arbetslösa kan sköta om

de äldre.

– Utan utbildning kan man inte sköta om äldre i så dåligt skick som dem som vi har inom dygnetruntvården och hemvården.

Silja Paavola konstaterade att allt stödarbete redan har gallrats i vårdarbetet i samband med sparåtgärderna. Nu sköter vårdpersonalen också tvätt och lagar mat, och däremellan sköter de patienten. Hon påminde om att äldre-vården i Finland är billig enligt europeiska mått, och att den baserar sig på yrkeskunskap och kompetens. När arbetet görs av en kunnig yrkesutbildad person behöver det inte lappas på i efterhand.

Sirpa Asko-Seljavaara konstaterade också att toppresultaten i vårdarbetet uppnås genom samarbete inom ett kunnigt team. Maija Anttila påpekade att yrkeskunskapen har stor betydelse när det gäller både kostnader och kvalitet, vilket tyvärr alltför ofta förbigås.

– En resurs i vårt land samt inom social- och hälsovården har varit att vi har haft en utbildad personal, och det ska vi hålla fast i. ■

SUPERS PANELTURNÉ "HUUTOLAISUUDESTA HOIVABISNEKSEEN" (FRÅN FATTIGAUKTION TILL OMSORGSBUTIK) ORDNADES I ROVANIEMI I FEBRUARI OCH I MARS I HELSINGFORS. I ÅBO ORDNAS DISKUSSIONEN DEN 24 APRIL.



Stödet till narkolepsi-patienterna fortsätter länge

De barn och ungdomar som insjuknade i narkolepsi på grund av Pandemrix-vaccinet och deras familjer får stöd på olika sätt. Ersättningar har betalats ut och betalas också i fortsättningen enligt villkoren i läkemedelsskadeförsäkringen samt enligt skadeersättningslagen och finländsk rättspraxis. Många av dem som insjuknade var barn och unga och de får större ersättningar också för en bestående skada först i vuxen ålder. Ersättningar för en eventuell förlorad arbets- och förvärvsförmåga betalas månatligen när de insjuknade når arbetsför ålder.

Kommunerna har utvecklat den krävande hemvården för äldre

I och med att institutionsvården för äldre har minskat har hemvårdstjänsterna utvecklats, framgår det av en färsk utredning av THL: Nu får man exempelvis hemvård fyra gånger om dagen redan i 63 procent av kommunerna jämfört med 47 procent för två år sedan. Man kan också få hemvård nattetid och under veckoslut i allt flera kommuner. Kommunerna har ändå inte tagit alla medel som underlättar hemmaboende till hjälp, exempelvis används de rörliga rådgivningstjänsterna ganska lite.

Hur kan kvaliteten tryggas i vårdreformen?

Reformen av social- och hälsovården framstår som otrygg för äldre människor.

– Vi vet inte hur ojämlik ställning människorna råkar i med den nya vården. Blir det så i framtiden att pengarna avgör, frågar SuPers ordförande Silja Paavola.

Ett hot mot en god vård av äldre är också att det inte finns fastställt i lag vad god nivå och god kvalitet är.

– Varje vårdområde kan ha sin egen kvalitetsrekommendation, men den har inte laga kraft. I praktiken finns det alltså inget konkret som klienten, patienten eller den anhöriga kan ty sig till.

Det finns många frågetecken i vårdreformen. Ett av de viktigaste utmaningarna enligt SuPer är medlemmarnas kommande arbetsförhållanden, var de kommer att jobba, lönen och hur hela förbundsverksamheten, förtröendemannaaorganisationen, kommer att se ut.

– För arbetstagnarna är det viktigt att de ordinarie anställningarna består och att vårdpersonalen är utbildad. Vi vet att det blir allra förmånligast att använda en kunnig personal och att det medför besparingar för samhället. ■

Läkemedelsbehandlingen av seniorer måste fås i skick

TEXT MINNA LYHTY

Det finns risker i att behandla seniorer med många olika mediciner. Också undermedicinering kan leda till men. Om en klient i hemvården har ordinerats bara två mediciner betyder det inte att medicineringen är i skick. Det här konstaterades under seminariet om läkemedelsbehandling i mars.

Enligt geriatriker Paula Viikari talar en hemvårdsklients läkemedelslista och dosett inte alltid sanningen om vilka mediciner klienten på riktigt använder.

– Det räcker inte att man frågar patienten om han eller hon använder antiinflammatoriska och smärtstillande medel. Man måste fråga närmare, till exempel: Använder du Burana, Ibuxin eller Pronaxen? Man måste också fråga om naturprodukter, för de kan samverka med medicinerna.

– Dessutom måste man fråga om patienten ytterligare använder något, exempelvis makens eller grannens mediciner. Patienterna har en tendens att låna sådant som sömnmedel och nitro av andra.

Viikari påminner också om att klienterna inte alltid använder medicinerna enligt ordinationen. När man märker att medicinen inte verkar måste man till allra först ta reda på om klienten över huvud taget har tagit den.

– Patienterna avslutar lätt en medicinering. Här har också medierna ett ansvar. Det skrivs till exempel ofta negativt om statiner. En del slutar ta dem trots att de behöver dem.

ÖVER- ELLER UNDERMEDICINERING

Enligt Paula Viikari måste man innan en ny medicinering inleds noggrant väga för- och nackdelarna.

– Det är svårt att avsluta en påbörjad medicinering, åtminstone för läkaren. Man börjar ofta medicineringen av en gammal patient med en fjärdedel av dosen för en person i arbetsför ålder. Dosen kan senare höjas. Ofta är behandlingsdosen hälften av en normaldos.

Ju flera mediciner som används, desto större risk för negativa effekter.

– Gamla människor har svårt att identifiera skadeverkningar. De tror att de obestämda symtomen hör till åldrandet.

Enligt Viikari ligger det inget egenvärde i att minska en medicinering. Hög ålder är inte heller något hinder för en läkemedelsbehandling. Medicineringen är till nytta exempelvis vid kranskärslsjukdom, diabetes, osteoporos, depression och smärtbehandling.

En amerikansk studie konstaterar

att det är sannolikare att en äldre person som har mindre än åtta mediciner saknar någon medicin än har något olämpligt preparat.

Viikari räknar upp fallgropar i läkemedelsbehandlingen: ständigt växlande vårdare och läkare, tidsbrist och praxis för förnyandet av recept. Personalen inom hemvården ska ta fram information och läkaren kräva det för att läkaren ska kunna fatta de rätta besluten när han eller hon förnyar recepten. Viktig information är bland annat blodtryck, vikt, svullnader, hudens kondition, tarmfunktion, munhälsa, smärta/värk, sömn och humörsvängningar.

Viikari rekommenderar att medicineringen av en hemvårdsklient bedöms minst en gång per år. Om huvudansvaret för vården ligger på en anhörig måste man försäkra sig om att den anhöriga fortfarande klarar av att sköta medicineringen. ■

HUNDRATALS SUPERITER DELTOG I SEMINARIET OM LÄKEMEDELSBEHANDLING

Seminariet om läkemedelsbehandling ordnades den 15 mars. Temat var Medicinering i hemvården av äldre – trygg eller omtöcknad patient? Alla superiter som har uppgett hemvården som sin arbetsplats inbjöds att delta i seminariet via nätet. Sammanlagt 700 personer deltog.

Seminariet ordnades av SuPer i samarbete med DRA Consulting och RAISoft. Seminariet ingick i Läkemedelsdagens program.

