

SUPER

5/2015



*SuPerin selvitys:
Lähihoitajia
vierastetaan erikois-
sairaanhoidossa*

*Pari Pylkkäsen
työpäivä*

ASUMISPALVELUYKSIKÖSSÄ

Perheiden kotipalvelu

PALASI KUNTIAN
VALIKOIMAAN

Toimintaohjeita

MUUTOKSEN HALLINTAAN

Porissa järjestetään

TURVALLISUUSKOULUTUSTA
HOITAJILLE

GOXY
ON HYPOKOIRA



16

Antti Nyrhinen ja Sari Pylkkänen asunnottomien asuntolassa.



34

Sirkka-Liisa Kivelä kirjoittaa kolumnissaan muistisairaudesta ja omaishoitajuudesta.



24

Pitäisikö elämän jatkua mahdollisimman pitkään, pohtii filosofi Roosa Rantanen.



48

Porilainen Minna Vitikainen kouluttaa hoitajia tekemään työtä turvallisesti.

toukokuu

- 3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 SuPerin selvitys erikoissairaanhoidosta
8 Lähihoitajakoulutusta ei saa lyhentää 9 Eduskuntavaalien tulos 10 Ruotsi satsaa vanhustenhoitoon
12 Toukokuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: jauheliha-kasvispiiras
16 Sari Pylkkäsen työpäivä 21 Diabetes 2/3 **KANNESSA** 22 Hypokoira haistaa verensokerin vaihtelut 24 Voiko elämä jatkua ikuisesti? 28 Luovuusterapiat 2/3 30 Lapsiperheiden kotipalvelu tuli takaisin 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Liittokokous 2016 36 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet: Sjögrenin syndrooma 38 Pääluottamusmiesten neuvottelupäivät 42 Tätä on toivottu: hyvä työhakemus 44 Hyvällä hoitajalla on sydämen hyvyttä 45 Palasia sieltä täältä 47 Nuorten palsta 48 Turvallisuuskoulutusta hoitajille 50 Hyvä tietää ulkoistuksista 52 Uudet jaksotyöaikaääräykset voimaan 54 Apua muutostilanteisiin 55 Edustajisto koolla 56 Superristikko 57 Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu 58 Tiimityötä Turun ulkomaalaistoimistossa 62 Jäsenyksikön palvelukortti 63 Siskon pakina 64 Työttömyyskassa tiedottaa 71 Kuulumisia 74 Luonnossa 76 P.S. Ikaalisista

SUPER

62. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

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

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Susanna Eriksson, Hannele Korhonen,
Elina Kujala, Irene Pakkanen,
Antti Vanas.

KANNEN KUVA

Emil Klefströmin ja hypokoira Goxyn
kuvasi Jukka Järvelä.

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

89 700

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

PunaMusta
ISSN 0784-6975



LÄHIHOITAJIA EI NÄY SAIRAALOISSA

Kansallisena lähihoitajapäivänä tammikuun lopulla julkaistu Su-Perin kotihoidon selvitys sysäsi liikkeelle koko maan laajuisen keskustelun vanhustenhoidon tilanteesta. Kotihoidon työntekijät ovat joutuneet mahdollottoman eteen, kun hoidettavien määrä on lisääntynyt rajusti laitoshoidon purkamisen myötä, mutta hoitajia ei ole palkattu lisää. Aihetta on käsitelty laajalti julkisuudessa, ja parhaillaan pinnalla on Yleisradion nettisivuille maaliskuun puolivälissä avattu Vanhusvahti-palvelu. Sieltä voi katsoa, miten juuri oma kunta vanhustensa asiat hoitaa.

Toivottavasti toukokuun alussa julkaisemamme erikoissairaanhoidon selvitys herättää sekin ansaitsemaansa huomiota. 1990-luvulta alkaen erikoissairaanhoidon henkilöstörakennetta on muutettu niin, että lähi- ja perushoitajien määrä on pudonnut puoleen. Yli kymmenen vuotta työssään olleiden osuus vastanneista on nyt lähes 65 prosenttia, kun alle kymmenen vuotta työskennelleiden osuus on vain vajaat 20 ja alle viisi vuotta työskennelleiden reilut 15 prosenttia. Tällä hetkellä sairaaloissa työskentelevien lähi- ja perushoitajien osuus on keskimäärin 10–15 prosenttia hoitohenkilökunnasta.

Kyselymme osoittaa myös, että peräti 73 prosenttia vastanneista kokee hoitotyön johtajien rajoittavan heidän osaamisensa käyttöä ja esimerkiksi lääkehoito on alue, johon 22 prosenttia erikoissairaanhoidossa työskentelevistä superilaisista ei osallistu lainkaan. Kyselyyn vastasi 572 erikoissairaanhoidossa työskentelevää liiton jäsentä.

Täydellä syyllä voidaan kysyä, onko meillä varaa hukata laadukkaan koulutuksen tuottamaa ammattitaitoa. Lähes kolmannes suomalaisista käyttää vuosittain erikoissairaanhoidon palveluja. Tälläkin osa-alueella lähi- ja perushoitajien työssä korostuu potilaiden kokonaisvaltainen hoito ja sekä terveyttä että hyvinvointia tukevat päivittäiset toimet. Eikö terveydenhuollon henkilöstörakenteiden tule perustua juuri potilaiden hoidon tarpeeseen ja hoitajien osaamiseen enemmän kuin tutkimimikkeisiin? ■



Leena Lindroos

leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

TOUKOKUU

- | | |
|-----------|--|
| 16.–17.5. | Yhdistyksen taloudenhoidon perusteet, Jyväskylä, TJS |
| 19.–20.5. | Pätevä puheenjohtaja II, Helsinki, SuPer |
| 21.–22.5. | TSN:n neuvottelupäivät, Helsinki |
| 24.5. | Naisten kymppi, Helsinki |
| 26.–27.5. | Toimiva jäsenrekisteri, Helsinki, SuPer |

KESÄKUU

- | | |
|-----------|---|
| 5.6. | Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer |
| 5.6.–6.6. | Kivenlahti Rock 2015, Espoo |
| 6.6. | Likkojen lenkki, Jyväskylä |
| 11.–14.6. | Taste of Helsinki 2015 |
| 20.6. | Juhannuspäivä |
| 22.–28.6. | Helsinki Pride 2015 |
| 24.–27.6. | Provinssi 2015, Seinäjoki |
| 26.–27.6. | Riihimäki Rock |
| 26.–28.6. | Norppasoutu, Savonlinna |

Lähihoitajatutkinto on pidettävä laadukkaana



SuPerin huhtikuussa kokoontunut kevätedustajisto piti tärkeänä, että lähihoitajakoulutus pidetään laadukkaana, eikä koulutusaikaa lyhennetä.

Edustajisto keskusteli sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toisen asteen koulutuksen tulevaisuudesta. Lähihoitajatutkinnon eri osaamisaloilta valmistuneiden on edelleen voitava työllistyä laajasti sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Lähihoitajakoulutuksen paikkamääriä on lisättävä, jotta tulevaisuuden työvoimatarve saadaan täytettyä. Myös oppisopimuskoulutusta on lisättävä huomioiden työpaikkaohjaajien resurssit.

Potilas- ja asiakasturvallisuuden edellytyksenä on, että hoitoalan koulutus on laadukasta. Väestön ikääntyminen tuo haasteita koko sosiaali- ja terveydenhuoltoalalle. Lähihoitajatutkinto antaa vahvan ja monipuolisen osaamisen hoitotyöhön sekä hyvät valmiudet toimia laajasti sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Lähihoitajatutkinnon eri osaamisalat vahvistavat erityisosaamista, mutta lähihoitajatutkinnon ydin ovat kaikille yhteiset opinnot, jotka mahdollistavat työskentelyn koko sote-sektorilla. Työvoiman saatavuuden kannalta on tärkeää, että työnantajilla on mah-



MINNA LYHTY

dollisuus hyödyntää lähihoitajien monipuolista osaamista osaamisalasta riippumatta.

Työnantajien tulisi tunnustaa lähihoitajatutkinnon tuoma osaaminen ja ottaa se käyttöön kaikessa laajuudessaan. Työnantajilla on valttikortit käsissään hyödyntää lähihoitajien osaamista. Ei ole järkevää, että organisaatio kaventaa käytössään olevaa osaamispääomaa.

SuPerin edustajisto toivoi hallitukselta sote-uudistuksen nopeaa etenemistä, jotta laadukkaat julkiset palvelut, joita yksityissektori tukee, saadaan varmistettua. Tämä varmistaisi myös sen, että rakenteiden sijaan pystyttäisiin keskittymään perustehtävään, potilaan ja asiakkaan hoidon kehittämiseen. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Lähettää vuoden 2014 vuosikertomus ja tilinpäätös liittoon.
- ▶ Valmistuvan liittyä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi.
- ▶ Suositella SuPerin jäsenyyttä valmistuville – saat lahjakortin! Ohjeet suosittelusta kotisivuilta kohdasta jäsenyys.
- ▶ Onnitella ammattiin valmistuneita.
- ▶ Ilmoittaa jäsenyksikköön, mikäli valmistumisajankohtasi siirtyy.
- ▶ Hemmotella äitiä 10.5.
- ▶ Tehdä kesäsuunnitelmia.

Miten työntekoon saadaan lisää tuottavuutta ja hyvinvointia?

Kaikki hokevat alinomaa aikaa, että työntekoon pitää saada lisää tuottavuutta, vaikuttavuutta ja hyvinvointia. Me SuPerissa kuitenkin jo tiedämme, miten tämä toteutuu. Jo se, että lähtee opiskelemaan lähihoitajaksi, perustuu useimmiten haluun hoitaa, opettaa ja auttaa, ihan nuortenkin opiskelijoiden kohdalla. Mutta miten työmaailma tähän vastaa? Nykyisin joko laventamalla työntekoa joka suuntaan tai sitten kaventamalla sitä ihan tarpeettomasti. Nämä ovat kaksi ääripäätä ja kuten nykymaailmassa usein, tämä ääriytyi on tavanomaista.

Sosiaali- ja terveyshuollon toiminta muuttuu ja kehittyy jatkuvasti. Se ei ole työntekijöille uutta, näinhän on ollut jo vuosia. Akuutteisairaalan tavoite on kotiuttaa potilaat mahdollisemman nopeasti. Vanhusten, pitkäaikaissairaiden ja vammaisten hoitopaikat ovat vaihtuneet laitoshoidosta tehostettuun palveluasumiseen tai kotihoitoon. Ja varhaiskasvatuksessa on huomioitava entistä enemmän lapsen kehityspsykologinen ja pedagoginen kehitys, ja toiminta on suunniteltava näiden tietojen pohjalta.

Nyt onkin kyse siitä, miten työn muutokset huomioidaan työpaikoilla. Perus- ja lähihoitajien tulee olla moniammatillisten tiimien jäseniä ja tuottaa vaikuttavuutta omalla ammatillisella osaamisellaan. Tavoitteen tulisi olla se, että kaikkien työntekijöiden ammatillinen osaaminen hyödynnetään, eikä sitä organisaation luomilla keinotekoisilla säännöillä kavenneta. Nyt kuitenkin monissa työpaikoissa on kiire, koetaan riittämättömyyden tunnetta tai ollaan turhautuneita yksipuoliseen työnkuvaan.

Otetaanpa muutama esimerkki. Tehostettu palvelutalo ja henkilöstömitoitus 0,6, joka toteutuessaan on vasta kohtuullinen. Lähihoitajan työnkuvaan kuuluu kokonaisvaltainen potilas- tai asiakashoito, mutta nyt siihen on lisätty pyykinpesu, jonkinasteinen ruoanlaitto, astioiden pesu ja pientä siivousta. Eli hoitajan työnkuvaa on laajennettu tehtäviin, joita ilman ei tietenkään voida olla, mutta jotka vievät hoitajan aikaa. Seurauksena tästä on se, että hoidettava saa vähemmän kuntouttavaa hoitoa, jolloin lihassmassa hupenee, mielenkiinto ja omatoimisuus laskevat yleisesti ja sen myötä koko elämänlaatu. Kun samaan aikaan hoitajan eettinen ja fyysinen kuorma nousee, kukaan ei voita.

Sairaalamailmassa puolestaan on jo vuosien ajan aivan turhaan tehty toimitusmuutoksia, joilla perus- tai lähihoitajan toimi on vaihdettu sairaanhoitajan toimeksi. On vedottu siihen, että lääkehoito on niin vaativaa. Kuitenkin lähihoitajakoulutuksessa lääkehoidon osuutta on lisätty huomattavasti. Sitä on nyt enemmän kuin entisessä sairaanhoitajan koulutuksessa. Sairaalamailmassa on huomioitava myös potilaiden muut tarpeet, päivittäinen kuntoutus ja hoitoon sitouttaminen, jotka kuuluvat selkeästi superilaisten ammatilaisten toimenkuvaan.

Kysyn puheenvuoroni otsikossa miten työhön saadaan lisää tuottavuutta sekä hyvinvointia. Lääke on yksinkertainen: annetaan ammatilliselle osaamiselle tilaa ilman keinotekoisia raja-aitoja. Työmme on palkitsevaa ja mielenkiintoista silloin, kun sitä saa tehdä asiakkaan, potilaan ja lapsen hoito- ja tarvenäkökulmasta mo-

niammatillisen tiimin jäsenenä. Silloin, kun työssä tapahtuvaa ammatillista kehittymistä ei kahlita vaan edistetään ja kannustetaan. Myös työajoilla on suuri merkitys. Kaikki tietävät, että kun saa vaikuttaa omiin työaikoihin, työtyytyväisyys lisääntyy. Samalla työn vaikuttavuus sekä tuottavuus nousevat – ja kuin bonuksena myös työhyvinvointi. ■

*Aurinkoisia kevätpäiviä odotellessa,
Silja*



SuPerin selvitys osoittaa lähi- ja perushoitajien aseman:

Ammattitaitoa ei tunnisteta erikoissairaanhoidossa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

SuPerin selvitys lähi- ja perushoitajien osaamisen hyödyntämisestä erikoissairaanhoidossa julkaistiin 4. toukokuuta. Tulokset eivät yllätä: 1990-luvulla alkanut määrätietoinen erikoissairaanhoidon henkilöstörakenteen yksipuolistaminen hukkaa arvokasta osaamista.

Terveystieteiden henkilöstörakenteen pitää perustua potilaiden hoidon tarpeisiin ja henkilöstön osaamiseen, ei tutkimusnimikkeisiin. Erikoissairaanhoitotasosta hoitoa vaativa akuutti tila ei poista potilaan lähellä toteutettavan perushoidon ja kuntoutuksen tarvetta. Kuitenkin yhä useammin apu-, perus- tai lähihoitajan tilalle palkataan sairaanhoitaja.

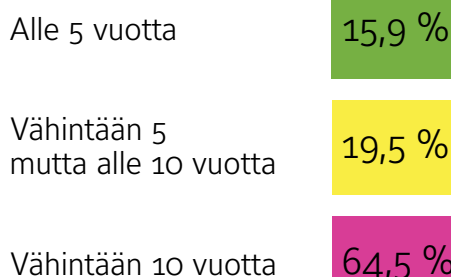
– Saamme myös päivittäin yhteydenottoja siitä, miten apu-, perus- ja lähihoitajien osaamisen käyttöä rajoitetaan erikoissairaanhoidossa. Tälle selvitykselle oli siis selkeä tarve, SuPerin asiantuntija Elina Ottela toteaa.

Sähköisenä jäsenkyselynä toteutetulla selvityksellä haluttiin kartoittaa sosiaali- ja terveysalan perustutkintoon perustuvan osaamisen käyttöä tai osaamisen käytön rajoittamista erikoissairaanhoidon yksiköissä. Lisätavoitteena oli selvittää, millaista lisäkoulutuksen ja työkokemuksen antamaa erikoisosaamista lähi- ja perushoitajilla on.

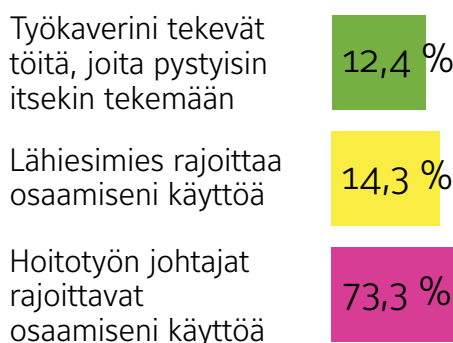
TARPEETONTA RAJOITTAMISTA

Selvityksen tulokset osoittavat, että erikoissairaanhoidossa työskentelevä superilainen on useammin koulutukseltaan joko apu- tai perushoitaja kuin lähihoitaja. Lisäksi pitkään, yli kymmenen

MINULLA ON TYÖKOKEMUSTA



MIKÄLI ET VOI HYÖDYNTÄÄ MONIPUOLISESTI OSAAMISTASI, MISTÄ SE MIELESTÄSI JOHTUU?



vuotta, työssä olleiden osuus vastaajista on lähes 65 prosenttia kun alle viisi vuotta työskennelleitä on vain reilu 15 prosenttia. Lähihoitajien pääsy erikoissairaanhoidossa avautuviin tehtäviin on siis vaikeutunut selkeästi.

Samalla apu-, perus- ja lähihoitajien

sijoittuminen erikoissairaanhoidon yksiköihin on huomattavan yksipuolista. Jopa 66 prosenttia vastaajista työskentelee vuodeosastolla, vaikka viimeksi vuonna 2010 työelämälahtoisesti uudistettu tutkimus tarjoaa osaamista moniin erilaisiin erikoissairaanhoidon yk-

siköihin.

Yksikään vastaajista ei sijoittunut esimerkiksi heräämöö, vaikka lähi- ja perushoitajan osaaminen soveltuu hyvin potilaan tarkkailutehtäviin.

Esimerkkeinä lisäkoulutuksella ja työssä hankitusta erityisosaamisesta vastaajat mainitsevat muiden muassa hoidon tarpeen arvioimisen, haava- ja immobilisaatiohoidot, letkuruokinnan, toimenpiteiden valmistelun ja niissä avustamisen sekä hengityshalvauspotilaiden ja trakeostomiatilaiden hoidon.

– Erikoissairaanhoidossa ei ole haluttu nähdä tai osattu hyödyntää sitä laaja-alaista osaamista, jota lähihoitajat voisivat työyksiköihin ja työpareihin tuoda, Ottela toteaa.

Edelleen lähi- ja perushoitajien ammatillisen osaamisen käyttöä rajataan perusteettomasti esimerkiksi lääkehoidon osalta. Lähes puolet vastaajista kertoo, että lääkehoitoon osallistumista on rajoitettu ja reilu viidesosa, ettei saa osallistua siihen lainkaan.

Näin on siitäkkin huolimatta, että asianmukaisen koulutuksen ja luvut suoritaneella lähi- ja perushoitajalla on sosiaali- ja terveysministeriön ohjeistuksen mukaan lähtökohtaisesti oikeus toteuttaa lääkehoitoa.

Työnantajalla on kuitenkin aina mahdollisuus lisäkouluttaa henkilöstöään työyksikön tarpeisiin. Hyvin johdettuna yksikössä tehtävänjako onkin joustavaa ja kaikkien osaaminen hyödynnetään. Se lisää paitsi hoidon laatua ja kustannustehokkuutta myös henkilöstön motivaatiota ja viihtyvyyttä työssään.

– Tutkinto antaa perusvalmiudet perustyöhön. Erikoistuneempi osaaminen kehittyy kokemuksen ja työn tekemisen kautta. Tämä koskee aivan yhtä lailla sairaanhoitajaa kuin lähi- ja perushoitajaa, eikä voi olla syy jättää heitä palkkaamatta.

OSAAMINEN VALUU HUKKAAN

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, siis lähihoitajan tutkinto, on ollut ole-

massa jo reilut kaksikymmentä vuotta. Tutkinto ei silti ole onnistunut vakiinnuttamaan asemaansa erikoissairaanhoidon henkilöstörakenteessa. Tästä kertoo muun muassa se, että hälyttävän monissa vastauksissa osaamisen käytön rajoittajaksi mainitaan hoitotyön johtaja, siis ylihoitaja tai hallintoylihoitaja.

Samaa ongelmaa kuvaa se, että vasta yli kymmenen vuoden työskentely erikoissairaanhoidon tehtävässä alkaa korreloida positiivisesti lähi- ja perushoitajan osaamisen tunnistamisen ja hyödyntämisen kanssa. Siksi on erityisen huolestuttavaa, että lähivuosina eläköityviä hoitajia ei korvata samantasoisien koulutuksen saaneilla hoitajilla, joille yksikkökohtaista hiljaista osaamista olisi luontevaa siirtää. Saman tutkinnon suorittaneen kokeneemman kollegan vertaistuki edistäisi lisäksi parhaiten nuorten hoitajien ammatillisesta kehittymisestä.

Jos tutkintoa ei tunnisteta tehtäviin pätevöittävänä kanavana, eikä yksikössä enää työskentele sopivaa perehdyttäjää, voi lähi- ja perushoitajien tie erikoissairaanhoidon yksiköihin nousta pahimmillaan kokonaan pystyyn.

– Palkkamenot ovat erikoissairaanhoidon suurin menoerä ja nykykehityksen jatkuessa kustannukset vain nousevat. Tämä ei sovi yhteen yhteiskunnallisten säästötavoitteiden kanssa, Ottela toteaa.

Olisi erityisen tärkeää tehdä vahvoja korjausliikkeitä erikoissairaanhoidon henkilöstörakenteisiin ennen kuin on liian myöhäistä. Jos potilaan hyvä hoito todella on keskiössä, ei lähi- ja perushoitajien ja lähihoitajan laadukkaan tutkinnon työntämiselle sivuun erikoissairaanhoidosta löydy pitviä perusteita. ■

KYSELY TOIMITETTIIN 1704:LLE ERIKOISSAIRAANHOIDOSSA TYÖSKENTELEVÄLLE SUPERLAISELLE KAUPPA MAAN. VASTAUKSIA SAATIIN 572, ELI VASTAUSPROSENTTI OLI 33,4. SELVITYKSEN TULOKSIA VOIDAAN SIIS PITÄÄ EDUSTAVINA JA SUUNTA-AANTAVINA. KATSO KOKO SELVITYS WWW.SUPERLIITTO.FI/VIESTINTA/SELVITYKSET.

Yksityinen sote-henkilöstö lisääntynyt

Yksityisten palveluntuottajien henkilöstömäärä terveys- ja sosiaalipalveluissa on kasvanut 2000-luvulla nopeammin kuin julkisten palveluntuottajien. Vanhuspuolella yksityisten palveluntuottajien henkilöstön määrä on lähes kaksinkertaistunut. Terveys- ja sosiaalipalveluissa työskenteli vuoden 2012 lopussa yhteensä 383 497 henkilöä, joista 72 prosenttia oli julkisella sektorilla. Noin 18 prosenttia työskenteli yrityksissä ja 10 prosenttia järjestöissä.

Keskimääräinen eläke oli 1588 euroa kuukaudessa

Keskimääräinen kokonaiseläke viime vuonna oli 1588 euroa kuukaudessa. Miehet saavat keskimäärin suurempia eläkkeitä kuin naiset. Miesten keskieläke vuonna 2014 oli 1803 euroa kuukaudessa, naisten 1411 euroa. Naisten eläke oli 78 prosenttia miesten keskieläkkeestä. Naiset ovat kirineet eroa kiinni: kymmenen vuotta sitten naisten eläke-euro oli 77 senttiä ja 20 vuotta sitten 73 senttiä. Tiedot perustuvat Eläketurvakeskuksen ja Kelan tilastotietoihin vuoden 2014 lopussa. Kokonaiseläkkeen luvut kuvaavat Suomessa asuvia, työeläkettä tai kansaneläkettä saavia eläkeläisiä. Tähän tarkasteluun eivät kuulu osa-aikaeläkettä tai pelkkää perhe-eläkettä saavat.



INGIMAGE

SuPer ei laskisi rimaa yhtään

Lähihoitajakoulutusta ei saa lyhentää

TEKSTI MINNA LYHTY

Eri puolueista on kuulunut ehdotuksia ammatillisen koulutuksen tiivistämisestä. SuPer ei hyväksy, että lähihoitajakoulutuksen laajuuteen kajotaan.

SuPerin puheenjohtajan Silja Paavolan mukaan lähihoitajatutkinnon kaventaminen ei ole yhteiskunnallisesti järkevää.

– SuPerin tavoite on, että koulutus pysyy kolmivuotisena. Sen aikana ehtii kehittyä syvä ammatillinen osaaminen. Koulutus antaa myös jatko-opintokelpoisuuden, mitä lyhyt koulutus ei antaisi.

Lähihoitajakoulutus aloitettiin alun perin siitä syystä, että sosiaali- ja terveysalalle tarvittiin laajasti työnsä osaavia ammattilaisia. Lähihoitajatutkinto korvasi kodinhoitajan, päivähoitajan, kehitysvammaisten hoitajan, perushoitajan, lastenhoitajan, mielenterveyshoitajan, kuntohoitajan, jalkojenhoitajan, hammashoitajan ja lääkintävahtimestari-sairaanhoitajan koulutukset.

– Nykyään osaamisalalta toiselle siirtyminen käy helposti. Vaikka olisi pitkään ollut töissä esimerkiksi kotihoidossa, pienellä lisäkoulutuksella voi siirtyä työskentelemään päiväkotiin. Lähihoitajan ammatti on laajapohjainen ja yhteiskunnallisesti muuttuva, Paavola muistuttaa.

Jos koulutuksen laajuutta supistettaisiin, uudet lähihoitajat eivät enää pystyisi siirtymään työmarkkinoilla sujuvasti tehtävästä toiseen. Mentäisiin siis ajassa yli kaksikymmentä vuotta taaksepäin.

Ammatillista koulutusta halutaan lyhentää taloudellisten säästöjen vuoksi.

– Se on lyhytnäköistä rahapolitiikkaa. Tällaisten ehdotusten tekijät eivät

ole ajatelleet asioita loppuun asti.

HOITOTYÖ VAATII AIKUISUUTTA

Paavola painottaa sitä, ettei lähihoitajia voi pikakouluttaa. Lähihoitajatutkintoa ei voi verrata moniin muihin toisen asteen tutkintoihin.

– Lähihoitajan työ on ihan erilaista kuin esimerkiksi sähkömiehen tai merkonomin. Lähihoitaja on tekemisissä usein hyvinkin avuttomien, huonokuntoisten ihmisten kanssa. Työ on erittäin vaativaa.

Nuorimmat aloittavat lähihoitajakoulutuksen 15-vuotiaina ja valmistuvat 18-vuotiaina. Jos koulutusta lyhennettäisiin, lähihoitaja voisi valmistua ammattiin jo 17-vuotiaana. Vuosi lisää ikää ja kokemusta voi vaikuttaa paljon siihen, miten alalla selviytyy.

LÄHIHOITAJATUTKINTOA EI VOI VERRATA MONIIN MUIHIN TOISEN ASTEEN TUTKINTOIHIN.

– Ammattiin kasvaminen vaatii aikaa. Pitää kyetä kohtaamaan kuoleva potilas tai ihminen, joka on juuri vammautunut liikuntakyvyttömäksi. Siksi pidän kolmivuotista koulutusta hyvänä.

Myös normaalille ihmisen kehitykselle on annettava tilaa.

– Monet opettajat ovat sanoneet, että 15-vuotiaat lähihoitajaopiskelijat ovat vielä lapsia, mutta viimeisenä opiskeluvuotena heistä kasvaa hoitajia.

Julkisuudessa on esillä jatkuvasti näkemyksiä siitä, että nuoret pitäisi saa-

da aikaisemmin työelämään. Paavolan mukaan on kuitenkin väärin vaatia, että osa 17-vuotiaista siirtyisi työelämään.

– Lukion valinneet nuoret saavat opiskella pitkälle aikuisikään saakka. Jotkut heistä opiskelevat seitsemänkin vuotta lukion jälkeen. Nuoria ei pidä asettaa näin eriarvoiseen asemaan.

OPPI SOPIMUSKOULUTUSTAKO LISÄÄ?

Lähihoitajakoulutuksen voi suorittaa perinteisellä tavalla tai oppisopimuksella. On ehdotettu myös uudenlaista koulutussopimusta näiden rinnalle. Se tarkoittaisi sitä, että opiskelu painottuisi työpaikalla oppimiseen, mutta opiskelijan ohjaamisesta päävastuussa olisi oppilaitos. Silloin opiskelija ei olisi työsuhteessa niin kuin tavallisessa oppisopimuskoulutuksessa.

Paavolan mukaan oppisopimuskoulutus tai koulutussopimus ei sovi kaikille.

– Oppisopimusopiskelu on hyvin vaativa tapa opiskella lähihoitajaksi. Suoraan peruskoulusta tulleelle nuorelle se voi olla liian haastavaa. Nuorelle voi olla parempi, jos hän käy kolmivuotisen tavallisen koulutuksen. Siinäkin osaaminen on näyttöön perustuvaa.

Paavola kritisoi myös työvoimapolitiittisia koulutuksia. Niissä ongelmana on usein se, että tutkinnosta opiskelaan vain osia. Jos koulutus aloitetaan, olisi vastuullista tarjota mahdollisuus opiskella koko tutkinto.

Paavola ei vastusta lähihoitajakoulutuksen uudistamista, vaan hänen mielestään sitä pitää kehittää.

– Lähihoitajakoulutus on ollut aina ajassa kiinni. Sitä on kehitetty aina kun ollut tarvetta. ■



WWW.PERUSSUOMALAISET.FI

Arja Juvonen ja Juho Eerola jatkavat superilaisina kansanedustajina.

Silja Paavola toivoo konsensuksen jatkuvan

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola toivoo maahan konsensusta, kun uusi eduskunta ja hallitus aloittavat työnsä.

– Tämänkin vaalituloksen kanssa eletään ja nyt luotetaan vain siihen, että se pitää, mitä poliitikot ovat sanoneet ennen vaaleja.

Tärkeimpänä ratkaistavana asiana Paavola näkee sote-uudistuksen.

– Se on selvää, että sote pitää viedä maaliin niin, että julkinen puoli on palveluiden pääasiallinen tuottaja ja yksityinen puoli täydentää sitä. Tällaisesta ratkaisusta on helppo lähteä uudellakin vaalituloksella keskustelemaan.

Paavolan mukaan nyt ei ole sijaa kahtiajaoille.

– Pitää muistaa, että asiat etenevät yhteistyöllä. Nykyisessä haastavassa rahoitustilanteessa tarvitaan sekä työnantajien että työntekijöiden yhteispä nostusta. Soten rahoitushan on täysin

avoinna.

– Oletan, että konsensusperiaate edelleenkin pitää. Meillä on niin haastavia yhteiskunnallisia kysymyksiä käsiteltävänä, ettei ole järkeä pistää vastakkain työnantajaa ja työntekijää tai ammattiyhdistysliikettä ja muuta yhteiskuntaa.

KAKSI SUPERILAISTA JATKAA EDUSKUNNASSA

Vuonna 2011 eduskuntaan valittiin kolme superilaista. Heistä kaksi jatkaa uudessa eduskunnassa.

Uudenmaan vaalipiirissä Arja Juvonen sai 2931 ääntä ja Juho Eerola Kaakkois-Suomen vaalipiirissä 8320 ääntä. Molemmat paikkansa uusineet superilaiset kuuluvat perussuomalaisiin.

Valtakunnallisesti vaaleissa lisäsivät eduskuntapaikkojaan vain Suomen Keskusta, 14 lisäpaikkaa ja Vihreä liitto, viisi lisäpaikkaa. ■

Reseptien voimassaolo pitenee kahteen vuoteen

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut asetuksen lääkemääräysten voimassaoloajan pidentämisestä vuodesta kahteen vuoteen. Asetuksen myötä lääkäreiden reseptien uusimiseen käyttämä työaika vähenee ja aikaa vapautuu muihin tehtäviin. Muutos ei koske huumausainelääkkeiden ja pääasiassa keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden lääkemääräyksiä eikä ammatin harjoittamista varten määrättyjen lääkkeiden lääkemääräyksiä. Niiden voimassaoloaika on edelleen yhden vuoden.

Työn ja kuntoutuksen yhdistäminen helpottuu

Kela voi maksaa osakuntoutusrahaa lokakuun alusta alkaen. Näin kuntoutus ja työ voidaan yhdistää aikaisempaa joustavammin. Kuntoutusta voidaan toteuttaa paremmin myös avomuotoisena. Jatkossa Kela voi maksaa puolet kuntoutusrahan määrästä sellaiselta kuntoutuspäivältä, jona henkilö on osallistunut sekä kuntoutukseen että tehnyt työtä.

Keskusjärjestöhanke sai projektipäällikön

Uuden palkansaajien keskusjärjestön rakentaminen etenee. Organisaation selvityshankkeen projektipäälliköksi on valittu yhteiskuntatieteiden tohtori Juha Heikkala.



Juha Heikkala

Heikkala työskenteli ennakoinnin asiantuntijana valtakunnallisessa liikunta- ja urheiluorganisaatiossa Valossa. Hankkeen ohjausryhmä perustelee Heikkalan valintaa vahvalla käytännön osaamisella järjestöjen kehittämisessä. Heikkala on julkaisut lisäksi useita tutkimuksia järjestöjen johtamisesta ja strategioiden luomisesta.



ANDERS BRAE

Ruotsin hallitus lunasti vaalilupauksensa ja asetti naisvaltaisen alan lisäbudjettineuvottelujen tärkeimmäksi kohderyhmäksi. Vanhustenhoitoon voidaan näin palkata viisi tuhatta uutta perushoitajaa.

Ruotsi panostaa miljoonia euroja vanhustenhoitoon

TEKSTI MARIA PALO

Ruotsin hallituksen lisäbudjetti rahoittaa viisi tuhatta uutta perushoitajan vakanssia vanhustenhoitoon. Ruotsissa vanhustenhoidosta vastaavat kunnat. Niissä lasketaan kiireellä vanhustenhoidon palkkaustarpeita, sillä ensimmäiset uudet perushoitajat palkataan jo heinäkuussa.

Ruotsissa kuntien vastuulla oleva vanhustenhoito on elänyt säästöliekillä, ja valtiolta saatavat miljardit kruunut tulevat tarpeeseen. Perushoitajien palkkaus aloitetaan heinäkuussa. Kuntien

palkkalistoilla olevat perushoitajat kuuluvat kunta-alan ammattijärjestöön, Kommunalarbetareförbundetiin.

Liitossa iloitaan:

– Vihdoinkin naisvaltainen ala on neuvottelujen keskipisteenä ja siihen panostetaan myös rahaa. Vanhustenhoidon palveluksessa olevat perushoitajat ovat olleet polvillaan työtehtävien kanssa. Henkilökunnasta on pulaa. Lisäpalkkaukset tietävät parempaa laatua työhön ja hoitoon, Ruotsin kunta-alan ammattijärjestön varapuheenjohtaja Per Holmström toteaa.

Hallitus maksaa kunnille varat pe-

rushoitajien palkkaukseen niiden laskelmien mukaan, mitä kunnat arvioivat tarvitsevansa. Tällä hetkellä hallitus on varannut varat suoraan kunnille. Yksityistä sektoria ei ole laskelmissa otettu mukaan, vain julkinen sektori.

– Tärkeää on myös selvittää se, voidaanko nyt annettavia määrärahoja käyttää esimerkiksi osa-aikatyössä olevien perushoitajien työajan lisäämiseen täysiaikaiseksi. Vanhustenhoidon ongelmana on ollut määrärahojen niukkuus. Se on johtanut siihen, että moni perushoitaja tekee osa-aikatyötä. Moni on ilmaissut halunsa kasvattaa työaikaan-

sa vähintään 75-prosenttiseksi, Holmström sanoo.

RAHA EI RATKAISE KAIKKEA

Raha ratkaisee paljon, mutta ei kaikkea. Yksi ongelmista on löytää tarvittava määrä koulutettua henkilökuntaa. Varsinkin pohjoisen kunnat ovat olleet jo pitkään helisemässä. Niissä koulutetun henkilökunnan saaminen on vaikeaa.

– Tämä on totta. Useat perushoitajat ovat hakeutuneet kunnista yksityiselle sektorille ja valitettavan moni on hakeutunut Norjaan töihin. Tämä on ymmärrettävää, sillä Norja on pystynyt tarjoamaan paremmat ehdot, täysiaikaisen viran sekä tuntuvasti paremman palkkauksen. Pohjoisen kunnat ovat yrittäneet saada vastavalmistuneita perushoitajia vanhustenhoitoon lupaamalla 250 euroa ylimääräistä palkkiota opintolainan lyhennykseen. Jotkut isommat kunnat ovat rekrytoinnissa onnistuneet – pienemmät eivät, Holmström jatkaa.

Koulutettujen perushoitajien puute on suuri. Tästä johtuen myös koulutukseen panostetaan.

– Koulutuksesta on tehtävä kiinnostava. Se johtaa mielenkiintoiseen ammattiin. Totuushan on, että perushoitajan koulutukseen on viimeisten viiden vuoden aikana ollut yhä vähemmän hakijoita. Toisena hyvänä vaihtoehtona olisi se, että nyt niille vanhustenhoidossa työssä oleville henkilöille,

joilla on vain hoitotyöhön vaadittava minimikoulutus eli lukion hoitolinjakoulutus, tarjottaisiin osittain palkattua mahdollisuutta kouluttaa itsensä perushoitajaksi.

MAAHANMUUTTAJAT AVUKSI

Ruotsi on monen eri kulttuurin maa ja tässä varapuheenjohtaja Holmström näkee avauksen.

– Vanhustenhoito on ongelmissa myös kulttuurierojen vuoksi. Moni hoidossa oleva vanhus ei hallitse kovin hyvin ruotsin kieltä vaan puhuu äidinkieltään. Henkilökunnan ja vanhus-ten välille kasvaa kielimuuri, jota voi olla vaikea ylittää. Tämä vuoksi olisi hyvä, jos pystyisimme palkkaamaan perushoitajia, jotka tulevat eri maahanmuuttajakieliryhmistä. Täällä syntynyt ja kasvanut toinen maahanmuuttajasukupolvi on kielitaitoinen. Tämä parantaisi työympäristöä tuntuvasti. Nykysellään tiukoissa kielitilanteissa henkilökunta turvautuu tulkin apuun.

Kaikkiaan hallitus on antanut lisäbudjetissa perushoitajien palkkaukseen 330 miljoonaa euroa eli kolme miljardia kruunua. Niistä ensimmäiset 110 miljoonaa eli miljardi kruunua jaetaan kunnille kuluvan vuoden heinäkuussa. Loput 220 miljoonaa euroa eli kaksi miljardia kruunua jaetaan ensi vuonna. Lisäksi hallitus on varannut vielä 220 miljoonaa euroa eli kaksi miljardia kruunua vuosille 2017 ja 2018. ■



Terveysteknologia kelpaa ulkomaille

Suomen terveysteknologian teollisuuden vienti vuonna 2014 kasvoi jälleen uuteen ennätykseen, 1,8 miljardiin euroon. Kasvua edelliseen vuoteen oli noin kahdeksan prosenttia. Terveysteknologian kauppataase eli alan viennin ja tuonnin välinen ero oli 829 miljoonaa euroa ylijäämäinen. Ylijäämä kasvoi edellisestä vuodesta vajaa 11 prosenttia. Vuonna 2014 terveysteknologia vastasi jo noin puolesta maamme korkean teknologian viennistä. Suomalaisen terveysteknologian tuotannosta noin 95 prosenttia menee vientiin.



Vanhustenhoidon tarve kasvaa jokaisessa kunnassa. Vielä emme tiedä, saammeko käyttää varoja nykyisten osa-aikaisten työntekijöiden työaika-kojen lisäämiseen, Kommunalbetareförbundetin varapuheenjohtaja Per Holmström toteaa.

Viittomakielilaki voimaan toukokuun alusta

Viittomakieltä käyttävien kielellisten oikeuksien toteutumista edistävä viittomakielilaki tulee voimaan toukokuun alusta. Uusi laki on suppea yleislaki, jonka tarkoituksena on selkiyttää viittomakielisten oikeuksiin liittyvän sääntelyn kokonaisuutta. Viittomakielisten kielelliset oikeudet on turvattu perustuslaissa, mutta tarkemmat säännökset ovat edelleen eri hallinnonalojen lainsäädännössä. Uudella erillislailla vahvistetaan viittomakielisten oikeuksien huomioimista ja kehittämistä eri hallinnonaloilla.

Terve näkee harvoin painajaisia

Tutkimuksen mukaan paljon painajaisia näkeville ihmisillä on usein unettomuutta, masennusoireita sekä alentunut työkyky. Myös runsas alkoholinkäyttö sekä kova stressi lisäävät painajaisia. Toistuvasta unettomuudesta tai diagnosoidusta masennuksesta kärsivistä henkilöistä lähes 20 prosenttia näki painajaisia usein. Hyvin nukkuvista henkilöistä, joilla ei ollut masennusoireita, painajaisia koki alle kaksi prosenttia. Suomalaisista aikuisista kolmesta viiteen prosenttia näkee painajaisia usein, naiset useammin kuin miehet ja ikääntyneet useammin kuin nuoret.

TURUN YLIOPISTO



INGE IMAGE

Antibiootit saattavat kiihdyttää lasten kasvua

Antibioottikuurit alle kahden vuoden iässä saattavat lisätä lasten pituuden ja painon kasvua ja mahdollisesti edistää ylipainon kertymistä, suomalaistutkimus osoittaa. Havainto saattaa osaltaan selittää, miksi lasten lihavuus on yleistynyt niin paljon viime vuosikymmeninä. Antibiootit on yhdistetty lasten painon nousuun aiemminkin, mutta pientuutta koskevat havainnot terveillä lapsimaalaisilla lapsilla ovat uusia.

DUODECIM



TIESITKÖ:

Suomessa altistuu home- ja kosteusvaurioille päivittäin 600 000–800 000 ihmistä.



TIESITKÖ:

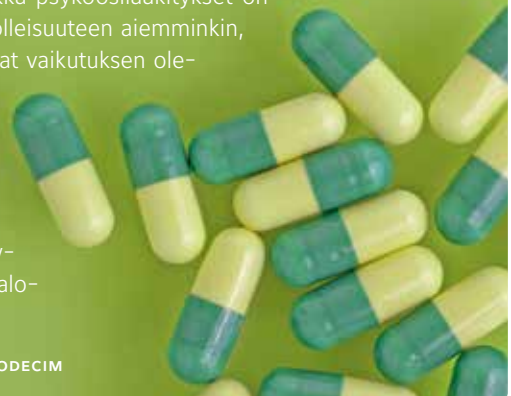
Vuonna 2013 työkyvyttömyyseläke myönnettiin yli 3 000 henkilölle selkäsaiteiden perusteella.



Psykoosilääkkeet ovat ehkä luultua vaarallisempia muistisairaille

Dementiaa sairastavien sekavuuskohtauksia ja aggressioita hillitään usein psykoosilääkkeillä, mutta lääkkeisiin liittyy paljon haittavaikutuksia. Vakavimmillaan psykoosilääkitykset voivat suurentaa dementia-potilaiden kuolleisuutta, tuore yhdysvaltalaisutkimus vahvistaa. Tulokset ovat huolestuttavia, sillä vaikka psykoosilääkitykset on yhdistetty dementiikkojen kuolleisuuteen aiemminkin, nyt julkaistut tulokset viittaavat vaikutuksen olevan luultua suurempi. Riskit myös suurentuvat annosten kasvaessa. Dementia-potilaan riski menehtyä puolen vuoden sisällä oli selvästi suurempi, jos he saivat psykoosilääkkeisiin lukeutuvaa haloperidolia tai risperidonia.

DUODECIM



HUHTIKUUN KYSYMYS OLI:

Löysitkö hyvän kansanedustajaehdokkaan?

KYLLÄ
60%

- Sama ehdokas ollut vuosia, ei tarvinnut miettiä.
- Olen tuntenut lapsesta asti. Tiedän hänen olevan luottamukseni arvoinen.
- Huipputyyppejä, ymmärtää hoitajana toista hoitajaa. Uskaltaa sanoa mielipiteensä.
- Ajatukset samankaltaiset kuin itselläkin. Vaikuttaa aidosti, että on työhönsä motivoitunut. Laaja kokemuspohja.
- Tiedän hänet luotettavaksi, pienipalkkaisten naisten asioiden ajajaksi. On Pohjois-Suomesta.
- Ehdokas on samalla alalla ja ajaa hoitajien asioita.
- Ehdokkaallani on maalaisjärkeä, elämäkokemusta sekä uskallusta toimia yhteisen hyvän parhaaksi.

EN
40%

- Kaikki lupaavat parantaa Suomen asiat. Vaalien jälkeen alkaa oman edun tavoittelu.
- Kukaan ei ollut kanssani täysin samoilla linjoilla.
- Kukaan ei vakuuta minua täysin.
- Media hehkuttaa, että jo nykyiset kansanedustajat puhuvat eduskunnassa tyhjälle salille, niin en halua olla äänestämässä sinne uutta tyhjälle salille puhujaa. Positiivisuuteni tähän asiaan on valitettavasti miinusmerkkinen.

TOUKOKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDATA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 25.5. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ KYLMÄKASSI. HUHTIKUUSSA ARPA SUOSI MARTTA VÄISÄSTÄ VESANNOLTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

”Täytyy olla lapsenmielinen, utelias ja innostunut ja uskaltaa ottaa haasteita vastaan iästä huolimatta.”

75-VUOTIAS TAITEILIJA PIRKKO MANNOLA
SYDÄN 2/2015

”Haluan tehdä avustajan työtä sen mielekkyyden vuoksi, vaikka voisin koska tahansa palata paremmin palattuun hoitotyöhön.”

VAMMAISTEN AVUSTAJANA TOIMIVA
LÄHIHOITAJA MINNA SINKKONEN
TUKILINJA 2/2015

”Aikaa vain ei ole koskaan tarpeeksi, varsinkaan vanhustenhoidossa. Pitää tykätä ihmisistä ja ylläpitää myönteistä asennetta, että jaksaa.”

LÄHIHOITAJA PAULA PALINSAARI
HELSINGIN SANOMAT 12.4.2015

30 VUOTTA SITTEN



Vuosi 1985 oli kansainvälinen nuorisovuosi, joten lehden kantta käytti nuorison suosikkiyhtye Dingo. Lehti sisälsi nuorille suunnat-

tuja juttuja ja kertoi, millaisia olivat apuhoitajalinjalle pyrkineet opiskelijat, miten opiskelijan ammatti-identiteetti kehittyi ja mikä oli nuorisotyöttömyyden tilanne. Toisenlaisesta ajankuvasta antoi juttu Suomen ammattijärjestöjen valtuuskunnan matkasta Neuvostoliittoon:

”Ryhmällämme oli tilaisuus tutustua Kansantalouden saavutusten näyttelyyn Moskovassa ja Itäiseen vesijohto-asemaan no 3, joka sai puhdistettavan vetensä Volgasta.”

PERUSHOITAJA 5/1985

Camillan piiraasta riittää syötävää isollekin porukalle

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kun vaasalaisen Camilla Koljosen ystävät tulevat kylään, tarjolla on yleensä aina piirakkaa. Piirakassa täytteet pysyvät samoina, mutta mausteita vaihdellaan vieraiden maun mukaan.

Työkaverit tietävät Camilla Koljosen eteväksi piirakoiden tekijäksi. Hänen luokseen tulee iltaa viettämään usein isompikin porukka. Silloin Vaasan keskustassa sijaitsevassa kodissa käy puheensorina suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja välillä jopa kiinaksi.

– Minulla on paljon erilaisia ja eri-ikäisiä ystäviä. Jotkut ovat minua kaksikymmentä vuotta nuorempia, jotkut kaksikymmentä vuotta vanhempia. Melkein kaikki ystäväni ovat tulleet elämäni työn kautta.

Camilla pitää kansainvälisyyttä ja eri kulttuurien tunte-musta rikkautena. Siksi hän haluaa tutustua maahanmuutta-jataustaisiin opiskelijoihin ja työkavereihin.

Vaasassa järjestetään englanninkielistä lähihoitajakoulu-tusta. Camillan työpaikalle Vaasan kaupunginsairaalaan tulee harjoittelijoita, joiden suomen ja ruotsin kielen taidot eivät ole vielä vahvoja.

– Tarvittaessa selitän asioita englan-niksi. Mielestäni täydellinen kielitaito ei ole työssä tärkeintä. Olen sanonut tois-sä, että mieluummin olen vuorossa reip-paan ulkomaalaisen kanssa kuin laiskan suomalaisen kanssa.

Camilla on ollut töissä samalla osastolla jo kolmekymmen-tä vuotta. Kaupunginsairaalan nelososastolla hoidetaan pitkä-aikaispotilaiden lisäksi saattohoitopotilaita. Ensi syksynä kol-me osastoa yhdistetään kahdeksi osastoksi, jolloin osa hoita-jista siirtyy muualle töihin.

– Tämä tuleva muutos tuntuu melkein kuin avioerolta. Meitä on monta hoitajaa, jotka olemme olleet osastolla tois-sä vuosikausia. Voisi sanoa, että työkaverit ovat minulle kuin toinen perhe. Olen viettänyt enemmän pyhiä heidän kans-saan töissä kuin oman perheen kanssa kotona.

Camilla toivoo, että hän saisi jäädä töihin nykyiseen paik-kaan, sillä toisesta osastosta tehdään saattohoito-osasto. Hän kokee saattohoidon omaksi alakseen, vaikka työ on välil-lä rankkaa.

– Työssä pitää tehdä kaikkensa, jotta potilaalla olisi hy-

vä olla ja hänen olisi hyvä lähteä. Minua auttaa saattohoito-työssä jaksamaan se, että uskon, ettei elämä lopu kuolemaan.

Jos Camilla ei pääse töihin saattohoito-osastolle, hän on valmis uusiin haasteisiin. Vaasassa lisätään palveluasumista, joten todennäköisesti uusi työpaikka olisi palvelutalo.

Hoitajan työ on muuttunut paljon Camillan työuran ai-kana. Pitkäaikaispotilaat ovat huonokuntoisempia ja työstä on tullut kiireistä.

– Ennen meillä oli aikaa järjestää potilaille pikkujoulut, ke-vätjuhlat, grillijuhlia pihalla ja veimme heitä jopa ravintolaan syömään. Oli ihmeellistä nähdä, miten potilas muuttui, kun hän pääsi hetkeksi osastolta pois.

Yksi syy kiireeseen on se, että koko ajan tulee uusia kir-jaamisvaatimuksia. Aika potilaan kanssa vähenee jatkuvasti, vaikka potilaan pitäisi olla aina tärkein.

– Ei potilaalle voi sanoa, että pitäisi kiirehtiä, jotta hoitaja ehtii vielä kirjata.

Camilla ei muista, mistä hän on saa-nut piirakkareseptin alun perin. Resepti on käsin kirjoitettu, joten hän on sen jos-takin kopioinut.

– Kun teen piirakan, täytteet ovat yleensä samat, mutta vaihtelen maustei-

ta. Jos tiedän, että porukka tykkää chilistä tai valkosipulis-ta, lisään niitä. Joskus laitan valmiin sweet and sour -kastik-keen täytteeseen.

Selleri ei maistunut Camillalle aikaisemmin, mutta tämän piirakan myötä hän on tottunut sen makuun. Sellerin kans-sa on käynyt melkein kuin sipulin kanssa. Lapsena sitä inho-si, mutta nyt sitä voisi syödä vaikka lusikalla.

Jos piirakan tekee perjantai-iltana, siitä riittää syötävää Ca-millalle ja hänen 15-vuotiaalle pojalleen Kevinille koko vii-konlopuksi. Se sopii hyvin, sillä ruoanlaitto ei ole Camillan lempipuhua.

– Piirakoiden leipominen on eri asia. Siitä tykkään. Kun käyn isäni luona Kristiinankaupungissa, leivon aina jotakin hänelle. Myös omilleen muuttaneelle 20-vuotiaalle Oliverille piirakat maistuvat hyvin. ■

**AIKA POTILAAN KANSSA
VÄHENEE JATKUVASTI,
VAIKKA POTILAAN PITÄISI
OLLA AINA TÄRKEIN.**



Jauheliha-kasvispiirakka

Pohja

- 250 g voita tai margariinia
- 9 dl vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 purkkia kermaviiliä

Sekoita vehnä jauhot ja suola. Nypi voi jauhoihin. Lisää kermaviilit taikinaan. Levitä taikina uunipellille. Esipaista 5–10 minuuttia.

Täyte

- 600 g jauhelihaa
- 2–3 sipulia
- 4 dl tai enemmän porkkanaraastetta
- 2–3 dl varsiselleriä
- 2 dl kermaa
- 2 munaa
- 250 g juustoraastetta
- 1 tl suolaa

- 2 tl oreganoa
- ½ tl mustapippuria

Muita mausteita maun mukaan, kuten valkosipulia, chiliä tai sweet and sour -kastiketta.

Ruskista pilkotut sipulit. Ruskista jauheliha ja lisää mausteet. Raasta porkkanat. Silppua varsiselleri. Levitä esipaistetun pohjan päälle jauheliha, sipuli, porkkana ja selleri. Sekoita kermaan kaksi munaa ja lisää seokseen juustoraaste. Levitä seos täytteiden päälle. Paista 225 asteessa 20–25 minuuttia.





Sari ottaa käytetyt ruiskut pois värkki-
laatikosta suojatuin
hanskoin.

Suojahanskat kädessä tai ilman:

SARI PYLKKÄNEN ON ASUNNOTTOMIEN AUTTAJA

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Päihdeongelmaiset ja asunnottomat eivät istu kovin korkealla yhteiskunnan portailla. Helsingissä heillä on oma kerrostalo, jossa asumisohjaaja Sari Pylkkänen yrittää saada asukkaiden elämän uuteen nousuun.

Ruusulankadun asumispalveluysikkö on komea nimi, mutta ison talon asukkaiden elämä ei aina ole yhtä hienoa. Sari Pylkkäsen työpäiväkään ei ala kovin hienosti: varhaisen työmatkabussin kylkeen törmää polkupyöräilijä, minkä takia sydän pampaille vielä aamupalaverin jälkeenkin. Onneksi palaverissa ei tule mitään yllättävää: normaalia päihteiden käyttöä yöllä.

– Tässä työssä silmä kehittyy. Osaan tunnistaa hyvin, kuka on päihtynyt ja kuka ei.

Sarin työsuhte on yhtä pitkä kuin Ruusulankadun asuntojen historia. Syksyllä molemmille tulee täyteen kolme vuotta.

– Asukas saa täällä olla päihtynyt, ihan niin kuin normaalissa kerrostalossakin saa olla. Mutta häiriötä ei saa aiheuttaa, niin kuin ei kerrostaloissa yleensääkään. Esimerkiksi piha-alueella ja yleisissä tiloissa päihteitä ei saa käyttää.

Ihan peruserkrostalosta ei ole kyse. Asuminen on tuettua, eli asukkailla on mahdollisuus monenlaiseen apuun. Tavoitteena on kaikilla niin sanottu normaali elämä.

HILJAISET AAMUT

Sari asettuu infohuoneeseen lasiseinän taakse. Lasin toisella puolella on lukittu ovi, josta jokainen asukas kulkee omalla avaimella kahdeksasta kahdeksaan. Muina aikoina henkilökunta avaa oven. Aina kaikkien avaimet eivät ole tallessa, tällöin käydään keskustelua ovipuhelimen välityksellä. Kun tulijan henkilöllisyys varmistuu, ovi avataan.

Sari tunnistaa käytännössä jokaisen 90 asukkaasta. Siitä on apua, koska oma persoona on yksi tärkeimpiä työkaluja täälläkin. Sari kyselee pikakuulumiset ja heittää päivän aikana monet piristävät moikat myös niille, jotka kulkevat omissa oloissaan.

– Yksi poikkeava piirre tässä työssä verrattuna aikaisempiin on se, että aamuisin on hiljaista. Vilske lisääntyy iltaa ja yötä

kohti. Yövuorot siis voivat olla vilkkaampia kuin päivävuorot.

Mutta pyykkitilalle on käyttöä aamuinkin. Eräs asukkaista pyytää infosta luvan päästä pesukoneelle. Kohta siellä pyörii kolme koneellista.

Kaksi päivää vapaalla ollut Sari käy tietokoneelta läpi meneit kirjauksia ja laittaa työkännykän takataskuun.

Eteisessä asukkaalla on asiaa, olisi tarvetta jatkojohdolle. Sari ja miesasukas päätyvät siihen, että sellaisen saa muutamalla eurolla kaupasta. Ulko-oven sähkölukko aiheuttaa pikuhämminkiä, kun vain joidenkin avaimet toimivat.

PERUSSÄÄNTÖJÄ

Harva talon asukkaista käy työssä. Noin puolet käy korvaushoidossa jossain päin Helsinkiä joko yksin tai tarvittaessa saat-tajan kanssa.

– Ennen työhön tuloa minulla oli mielikuvia paikan asukkaista, ja aika hyvin ne pitivät paikkansa. Pahimmillaan ihmisen elämä on todella hukassa. Se kuitenkin yllätti, kuinka julma päihdemaailma voi olla. Onneksi tukena ovat työryhmä ja työkaverit. Kaikki eivät varmaan ymmärrä sitä huumoria, mitä täällä harrastamme.

– Meillä asunnosta lentää ulos ihan samalla tavalla kuin tavallisestakin vuokra-asunnosta: jos ei maksa vuokraa tai tuhoaa paikkoja. Fyysinen ja psyykinen väkivalta ovat kiellettyjä. Säännöt tiedetään aika hyvin, ja itse asiassa täällä meno on siistimpää kuin jossakin vuokrakerrostalossa, jossa on häiriöasunto. Meillä jos joku soittaa musiikkia lujaa, se yleensä pannaan heti pienemmälle, kun asiasta käydään muistuttamassa.

Yövuorolaisen tehtävälistaan kuuluukin käydä tarkastamassa tietyt kulmat, jotta liian lujaa soitettu musiikki ei häirit-sisi kadun toisella puolella asujia.

Henkilökunnalla ei ole oikeutta mennä asuntoihin. Toisaalta, asukkaat saavat kotiinsa tarvittaessa henkilökunnan tukea esimerkiksi siivoukseen, tiskaamiseen tai pyykkiihomiin.

ETEENPÄIN ELÄMÄSSÄ

Joukko asukkaita valuu vieraineen sisään.

– Pitäisiköhän minun käydä vaihtamassa pari sanaa poikien kanssa, Sari mietiskelee ääneen. ►



Kauppias Lauri Zitting kertoo, ettei asukkaista ole ollut suurta häiriötä.



Antti Nyrhinen lähtee kaupungille.

Kännykkäkuvia näyttävällä Taina Leppäsellä ei ole päihdehistoriaa muuten kuin päihde-työn kautta. Hän ei pidä Ruusulankatua mahdollisena paikkana kaltaiselle asunnottomalle, jos asenne on kohdallaan.



– Ehkä ei. Aika hyvässä kuosissa kaikki näyttävät olevan. Vieraita saa tulla, mutta asukkaan pitää hakea heidät ovelta. Ruusulankadun asujista noin 70 prosenttia on miehiä. Kun asukas muuttaa sisään, käydään kattava tietojenvaihto viranomaisten ja omaisten kesken. Jokaiselle muuttajalle tehdään palvelusopimus. Ponnistuslautaa elämässä etenemiselle siis on tarjolla.

Kukin liikkuu miten haluaa, mutta jos joku on kolme päivää teillä tietymättömillä, häntä aletaan etsiä ja tavoitella sekä puhelimen kautta että läheisten välityksellä. Jos asukkaasta ei kahteen viikkoon kuulu mitään, hänestä lähtee katoamisilmoitus viranomaisille.

Mutta katoaa asunnoista ihmisiä muistakin syistä: he ovat päässeet kuiville, löytäneet vakituisen asunnon tai töitä tai perhe-elämä kukoistaa.

– Puhtaalle päässeet käyvät monesti moikkaamassa meitä vanhoina tuttuina. Vaimon kanssa saatetaan tulla näyttäytymään, että töissä käydään. Joskus mekin otamme yhteyden näihin poismuuttajiin, eivätkä he yleensä pane pahakseen tällaista muistamista.

VAARANPAIKKOJA

Sari jatkaa tietokoneella. Yksi entinen asukas on saanut portti-kiellon pariaksi kuukaudeksi. Sen jälkeen kylässä saa taas käydä.

Rähistä ei saa kukaan, mutta jokainen tietää, että päihtynyt voi käyttäytyä arvaamattomasti. Sari on kerran joutunut pienen hyökkäyksen kohteeksi.

– Yksi vierailija pääsi lyömään käsivarteen. Sain kuitenkin sellaisen adrenaliinipiikin tapauksesta, että pystyin tekemään sen työvuoron loppuun.

Sari kävi tapausta heti läpi kollegojensa kanssa ja täytti tarvittavat kaavakkeet. Hän kävi työterveyshuollossa ja työpsykologilla. Lopputuloksena jäi kuva, että Sarin työskentelyssä ei tapahtunut sellaista virhettä, mikä olisi aiheuttanut tapahtuman.

Toisenlainen tapaturma sattui roskalaatikon läheisyydessä. Laatikon pyörän alle jääneen ruiskun neula tökkäsi Saria varpaaseen.

– Se tapahtui yövuoron lopussa. Menin tunnin kuluttua vastaanotolle, missä jalkaa katsottiin, putsattiin ja otettiin seurantaverikokeet. Hepatiittirokotteet olivat voimassa. Ei siitä pistosta mitään seurannut.

Henkistäkään väkivaltaa henkilökunnan ei pidä työkseen kuunnella. Jos asukas puhuttelee seksuaalisyytteisesti tai hais-tattelee, odotellaan tilanteen rauhoittumista, jonka jälkeen tapahtumat käydään häiriköijän kanssa keskustellen läpi.

PINNAA TARVITAAN

Valvontakamerat kattavat kuusikerroksisen rakennukset käytävät, mutta Sari käy pikakierroksella. Julkiset tilat ovat siistit ja puhtaat, niistä ei voi päätellä asukkaista mitään.

Henkilökuntakerroksessa työskentelee yksikön päällikkö Martta Viisanen, joka on tarpeen tullen työntekijöiden tavattavissa. Usein työtiimi ratkaisee arjen perusongelmat keskenään ilman johdon puuttumista asioihin.

– Tämä on rauhallinen talo, joka tarjoaa räätälöityä tukea, sillä asiakaskuntaamme ei pysty tasapäistämään millään. Tavoitteena on elää arjessa ja kohdata asukkaan elämäntilan-

ne. Tässä syntyy eräänlainen kumppanuussuhde, mutta myös asianajosuhte, jotta asukas saa sitä palvelua, mikä hänelle kuuluu. Asukkaiden elämäntilanne vaihtelee todella paljon, ja tämä vaatii työntekijöiltä pitkää pinnaa, Viisanen kertoo.

Sari jatkaa kierrostaan ulos ja palaa sisään, kun mitään ihmeellistä ei näy. Kun kello vielä hetken etenee, hän lähtee laajemmalle tarkastuskierrokselle.

Sisään tulee asukas, joka on viettänyt yön putkassa. Hän väittää, että toinen asukas oli lyönyt, mutta alkaa perua puheitaan, kun Sari kysyy tarkempia tietoja tapahtumista.

– Jos näen valvontakamerasta, että käytävällä nahistellaan useamman ihmisen voimin, soitan yleensä poliisin.

Sari palaa kerroksiin. Yhden asukkaan kanssa on sovittu, että työntekijä käy muistuttamassa lääkkeenhausta. Sari koputtaa oveen, kutsuu oven läpi ja soittaa puhelimella, mutta vastausta ei kuulu. Asia jää siihen, sisään ei ole oi- ▶

RUUSULANKADUN ASUMISPALVELUYKSIKKÖ

- Tarjoaa tuettua asumista helsinkiläisille pitkäaikaisasunnottomille.
- Enemmistö asukkaista on syntynyt 1980- tai 1990-luvulla.
- Taka-Töölön kiinteistössä on 93 asuntoa, joista 85 on yksiöitä.
- Asukkaiden tuen tarve arvioidaan vuosittain. Tavoitteena on siirtyminen itsenäisempään asumiseen.
- Yksikkö aloitti toimintansa syksyllä 2012, vaikka se oli herättänyt ympäristössä myös vastustusta.
- Asukkailta ei edellytetä päihteettömyyttä.
- Asunnoissa on valmiina perusvarustus: pedattu sänky, pöytä, tuoleja, vaatekaapisto, keittiö ja kylpyhuone.
- Asukkaat valitsee Helsingin kaupungin sosiaaliviraston asumisen tuki.
- Yksikössä työskentelee palveluohjaajia, asumisohjaajia ja sairaanhoitaja. Monipuolista tukea on saatavilla vuorokauden ympäri.
- Asumisyksikkö käy säännöllistä yhteistyötä lähiympäristön asukkaiden, yritysten ja muiden toimijoiden kanssa ongelmien minimoimiseksi.

Heikki Kemppainen kehuu henkilökuntaa, mutta ei vietä paljon aikaa yksiössään.



keutta mennä. Samanlainen operaatio seuraa toisella ovella. Ei vastausta sieltäkään.

Käytävällä yksi asukkaista kertoo, että hän on kadottanut edellisenä yönä pankkikortin, eikä muista missä asunnossa oli ollut. Asukas ehdottaa, että asiaa voitaisiin selvittää valvontakameran kuvista. Sari vastaa, että kymmenien tuntien nauhankatselu on mahdoton urakka tähän hätään.

Samalla infosta soitetaan, että toinen tavoittamattomissa ollut ja lääkkeitä vailla oleva asukas on paikalla. Sari kiirehtii infoon ja vie asukkaan henkilökunnan tiloihin.

Sitten kirjaamaan ja valmistautumaan ympäristökierrokselle.

VÄRKKILAATIKKO

Lähikortteleihin ulottuvalla ympäristökierroksella joku Ruusulankadun henkilökunnasta kiertää kauppoja ja kioskeja. Tarkoituksena on selvittää, onko asukkaista ollut häiriötä. Kierros tehdään päivittäin ja mukana voi olla joku asukaskin. Nyt Sari lähtee yksin.

Neljän lähimarketin ja kolmen kioskin kierrokselta ei ker- ry mitään huolestuttavaa.

– Tosi pitkään on ollut rauhallista, Sari muistelee palates- saan infoon kirjaamaan kierroksen tiedot talteen.

Vesipullo tyhjenee työn lomassa. Paikalle tulee asukas kes- kustelevaan siit, voisiko hän laittaa tv:n osto-ilmoituksen aulaan. Hinta parikymppiä. Sitten saapuu postimies puoli- metrisen pinkan kanssa. Henkilökunta jakaa postin infossa lukkojen takana oleviin lokeroihin, jotta kirjeet eivät joudu väärin käsiin. Postin kukin voi noutaa infosta.

PUHTAALLE PÄASSEET KÄYVÄT MONESTI MOIKKAAMASSA MEITÄ VANHOINA TUTTUINA.

Sarilla on seitsemän omaa asukasta, joiden kanssa on tar- koitus pitää viikoittainen tapaaminen. Ne onnistuvat vaih- televasti.

– Aika haastavia tapauksia osa. En lähde esimerkiksi yöllä mukaan kenenkään asunnon siivoukseen.

Asukkaat voivat osallistua monin tavoin yhteisiin arkitoi- miin. Aamukahvit, erilaiset siivoukset ja roskienkeruu ovat tyypillisiä osallistumismuotoja, joista voi saada myös rahaa. Kerrasta kertyy kaksi euroa. Viikossa voi tienata könttänä työ- osuusrahaa kympinkin.

Infoseinä kertoo, että tarjolla on myös monenlaista kult- tuuritoimintaa, esimerkiksi oma bändi.

Sarin työpäivä loppuu tänään ryhmässä pidettävään työn- ohjaukseen. Sitä ennen hän kiertää vielä kerrokset ja tyhjen- tää värkkilaatikat. Ne ovat asukkaiden itsekäin toivomia laa- tikoita, joihin voi pudottaa käytetyt huumoruiskut. Hissien viereen sijoitetuista bokseista löytyy puolensataa ruiskua, mutta myös muuta roskaa, jonka lajittelu paksuin suojahans- koin on hankalaa. ■



Tänään töissä

KUKA

Sari Pylkkänen on helsinkiläinen vuonna 1993 perushoitajaksi val- mistunut lähihoitaja, joka työsken- telee kolmatta vuotta asumisoh- jaajana Ruusulankadun asumis- palveluyksikössä.

TYÖURA

Hoitanut hengityshalvaus- potilasta tämän kotona ja ollut työssä kehitysvam- maisten, koulukodin asuk- kaiden ja vanhusten paris- sa. Työkokemusta myös ruokapalveluyrityksestä.

PERHE

Avomies.

HARRASTUKSET

Tykkää tehdä puolison kanssa ruo- kaa. Valmistaa täytekakut myös ka- vereiden juhliin. Ystävien takia va- paa-ajan puhekielenä usein englantia.

IKÄVINTÄ TYÖSSÄ

Työpaikan ympäristö ei aina ymmär- rä, mitä työtä teemme. Vakavat vaa- ra- ja uhkatilanteet, jotka kuuluvat työhön.

PARASTA TYÖSSÄ

Työkaverit. Asukkaiden kanssa on- nistuminen: joskus kontaktin luomi- nen kestää pitkään, ja tällöin pelkkä moikkaaminenkin palkitsee.

IHAN TAVALLINEN DIABEETIKKOLAPSI

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Lasta tai nuorta janottaa ja pissattaa alinomaa. Hän saattaa laihtua tai olla ruokahaluton, tuskainen tai äkäinen. Pienen lapsen kohdalla voi näyttää siltä, että uhmahepuli jää päälle. Diabeteksen oireet voivat ilmaantua hyvin nopeasti tai vähitellen, viikkojen tai joidenkin kuukausien aikana ennen taudin varsinaista puhkeamista.

Geeneissämme kulkee sekä diabetekselte altistavia että sairastumiselta suojaavia tekijöitä. Se, kuka sairastuu, on kuitenkin paljolti sattumaa. Sairastumisikäkin vaihtelee kaljuista konttaajista reilusti teini-ikäisiin. Enimmäkseen lasten ja nuorten diabetes on ykköstyyppiä, joka johtuu insuliinin tuotannon lakkaamisesta.

Yllättäen puhkeava diabetes voi aiheuttaa hengenvaaran hyvin nopeasti. Kun elimistö ei pysty polttamaan sokeria energiakseen, se polttaa rasvaa. Samalla elimistöön vapautuu myrkyllisiä ketoaineita. Lapselle happomyrkytys, ketoasidoosi, voi kehittyä jo muutamassa tunnissa. Oireiden tunnistaminen ajoissa, oikea diagnoosi ja viivytyksetä aloitettu hoito ehkäisevät niin välitöntä riskiä kuin liitännäissairauksien syntyä myöhemmin elämässä.

HOIDON ALKU ON INTENSIIVISTÄ OPPIMISTA

Uuden diabetikon hoito alkaa sairaalan päivystyksestä ja etenee diagnoosin varmistuttua noin viikon pituisella osastojaksolla. Sokeriarvoja ja hapon määräästä kertovien ketoaineiden tasoa mitataan taajaan, tarvittaessa kuivunut potilas nesteytetään ja insuliinin annostelu aloitetaan heti.

Lääkkeen määrää voidaan säätää alussa usein elimistön reaktioiden mukaan. Normaali sokeritasapaino pyritään saavuttamaan osastojakson aikana. Vanhemmille ja isommalle lapselle itselleen opetetaan verensokerin mittaaminen sekä sokeritasapainoa ylläpitävä pistos- ja annosmäärä ja pistämistekniikka. Insuliini voidaan viedä elimistöön ruiskulla, insuliinikynällä tai insuliinipumpulla.

Pistosrytmi ja pitkävaikutteisen perusinsuliinin sekä nopeasti vaikuttavan ateriainsuliinin yhdistelmä räätälöidään paitsi lapsen iän myös hänen aktiivisuutensa mukaan. Tavallinen ateriarytmi otetaan huomioon. Perheen ja lapsen tai nuoren itsenäisen hoidon onnistumista ja hyvien rutiinien syntymistä seurataan tarkkaan.

Lapsen krooninen sairaus vaatii perheenjäseniltä ja lapsesta päivähoidossa tai koulussa huolehtivilta henkilöiltä valppautta sekä tiedon ja teknisten taitojen omaksumista. Moniammatillinen hoito- ja seurantatiimi ja neuvonta voivat ratkaista yhdessä lapsen perheen kanssa mahdollisia pistospelkoja, perustella jatkuvan hoidon tarvetta ja edistää sitä kautta hoitomyöntyvyyttä.

Kaiken hoidon tavoitteena on turvata lapsen ja nuoren mahdollisuus kasvaa ja kehittyä normaalisti. Hänen pitäisi voida elää aktiivista, haluamansa kaltaista elämää ilman hypo- tai hyperglykemian vaaraa.

SOPEUTUMINEN JATKUU LÄPI ELÄMÄN

Hoidon aloitus tukee omaa jäljellä olevaa insuliinintuotantoa. Tätä ilmiötä kutsutaan osittaiseksi remissioksi ja se kestää eri ihmisillä eripituisen ajan. Nykytiedon valossa diabetes ei kuitenkaan parane.



INGIMAGE

Diabeetikkolapset ja -nuoret joutuvat oppimaan omasta elimistöstään enemmän kuin terveet toverinsa. He joutuvat seuraamaan ruokailun, liikunnan, valvomisen ja sairastamisen vaikutuksia elimistönsä toimintaan. Murosiässä hormonitasapainon muutokset vaikuttavat sokeritasapainoon. Samoin voivat tehdä stressi tai nuoren elämään kuuluvat vahvat tunteet.

Kapinointi ei ole tavatonta. Koulupäivän aikana tai kaverien seurassa voi olla kiusallista huolehtia pistämisestä. Ruokarytmistä kiinnipitäminenäkään ei aina ole helppoa. Mitattujen arvojen sijasta seurantavihkoon listataankin keksittyjä arvoja, kun tauti tuntuu valtaavan liikaa tilaa. Pistosarka lapsi tai nuori saat- taan myös tarvita aikuisen tukea, mutta sitä ei ole aina saatavilla juuri pistosaikaan.

Kroonista sairauttakin sairastava lapsi ja nuori tahtoo silti luokkaretkel- le, leirille, matkoille ja yökylään. Vanhempien ja muiden lapsen hyvinvoinnista vastaavien aikuisten taito tasapainotella hoidon asettamien rajoitusten ja ihan tavalliseen elämään rohkaisemisen välillä on tärkeä voimavara. ■

LISÄÄ DIABETEKSESTÄ
SEURAAVALLA AUKEMALLA.



Emil ja Susanna Klefström sekä maamme ensimmäinen hypokoira Goxy. Goxyn koulutuksesta saadun tiedon avulla aloitettiin suomalaisen hypokoirakoulutus.

HYPOKOIRA

Diabeetikon uskollinen apulainen

TEKSTI HANNELE KORHONEN KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Maailmalla on koulutettu hypokoiria vuodesta 2003 ja Suomessakin jo vuodesta 2009. Mikä on hypokoira?

Hypokoiraa eli diabeteskoiraa käytetään diabeetikon omahoidon tukena ilmaisemaan verensokerin vaihteluita.

Koirilla on tunnetusti erinomainen hajuaisti, ja sen avulla ne pystyvät erottamaan verensokerivaihtelut ihon tuoksun ja hengityksen perusteella. Koulutuksella koira opetetaan ilmaisemaan verensokerin vaihtelut omistajalleen.

Koirat pystyvät tunnistamaan verensokerivaihtelut jo ennen kuin diabeetikko itse havaitsee hypoglykemian eli matalan verensokerin oireita.

Koira voidaan opettaa noutamaan verensokerimittari tai

syötävää tarvittaessa. Lisäksi se pystyy ilmoittamaan käytöksellään muille perheenjäsenille diabeetikon verensokeritason muutoksista.

HYPOKOIRAN HANKKIMINEN

Diabeetikko voi hankkia oman hypokoiran ostamalla valmiiksi koulutetun koiran. Tavoitteena on, että jatkossa hypokoiraa voisi anoa Diabetesliiton kautta. Omasta koirastaan voi myös kouluttaa hypokoiran osallistumalla hypokoirakoulutukseen.

Hypokoirien koulutus järjestetään yksityisesti yhteistyössä Suomen Hypokoira ry:n kanssa. Hypokoira-yhdistys on perustettu vuonna 2010.

Valmiiksi koulutetun koiran luovuttamisen perusteet ovat

Goxy – Suomen ensimmäinen

Kun Goxy pyytää jotain, sitä haluaa tehdä heti. Jos äiti tai isi pyytää, niin harmittaa. Goxylle ei voi suuttua, kun se katsoo ruskeilla silmillään.

Näin kertoo 12-vuotias helsinkiläinen Emil Klefström, jonka elämää helpottaa perheen oma hypokoira, labradorinnoutaja Goxy.

Goxy on Suomen ensimmäinen koulutettu hypokoira. Se tekee työtään kello ympäri. Koiranunta nukkuessaankin Goxy haistaa hypohajun, jos toisessa huoneessa ole-

van Emilin sokeriarvot heittelevät. Urheilulenkillä nelijalkainen apulainen on mielellään mukana, ja kuono aina tarkkana.

Goxy on opetettu ilmaisemaan verensokerivaihtelut tökkäisemällä kuonollaan toistuvasti. Koira pystyy hajuaistinsa avulla erottamaan matalat verensokerit eli hypot, korkeat verensokerit ja ketoaineet.

Goxy koulutettiin aluksi avustajakoiraksi, joka tekee vain kun käsketään. Hypokoiran on oltava itsenäinen, joten kuuliaisuudesta pois

kouluttaminen on vienyt aikaa. Goxy osaa muutakin kuin haistaa. Pyydetessä se voi tuoda pillimehun avuksi.

Klefströmit kuulivat hypokoirista vieraillessaan Yhdysvalloissa, minkä jälkeen Susanna Klefströmistä tuli hypokoiratoiminnan ideoija Suomessa.

Goxyn koulutus jatkuu edelleen. Hypokoirien koulutusta ei voi lopettaa, jotta arvokas taito pysyisi yllä.

JUKKA JÄRVELÄ

aina yksilöllisiä. Yleensä koiria koulutetaan henkilöille, joilla on diagnosoitu ykköstyypin diabetes. Koiran voi saada silloinkin, jos on vakavia hypoglykemisia oireita toistuvasti etenkin öisin tai silloin, jos joutuu viettämään paljon aikaa yksin. Diabeetikon hypoglykemian oireet ovat voineet hävitä esimerkiksi pitkän sairastamisajan vuoksi tai hän ei tunnista oireitaan, jolloin koira pystyy toiminnallaan ilmoittamaan verensokerin vaihteluista.

Hypokoiran anominen edellyttää myös aina verensokeriarvojen tarkkaa kirjallista seurantaa sekä lääkärin arvioita koiran tarpeellisuudesta.

HYPOKOIRAN KOULUTTAMINEN

Hypokoiran kasvattaminen on pitkäjänteistä ja kallista. Koiran kouluttaminen vilkkaasta pennusta vastuunsa tuntevaksi hyötykoiraksi kestää noin kaksi vuotta. Koulutuksen hinta on 12 000–15 000 euroa. Summa sisältää pennun hankintahinnan, koiran ylläpidon kustannukset koulutusaikana, kouluttajan palkan ja koiran terveydenhoidon.

Yritykset, säätöt ja yhteisöt voivat lahjoittaa diabeetikolle kummikoiran ja osallistua hypokoiran koulutuskustannuksiin kokonaan tai osittain.

Koiran kouluttaminen aloitetaan mielellään jo pentuna. Koiran täytyy olla täysin terve, luonteeltaan leikkisä ja iloinen sekä motivoitunut työskentelemään. Lisäksi koiralla täytyy olla sosiaalinen luonne ja sillä täytyy olla halu olla lähellä ihmistä. Sen lisäksi sillä pitää olla hyvä hajuaisti ja sen tulee

olla innokas nuuhkija.

Koiran koulutuksessa käytetään eri diabeetikkojen hyponäytteitä, niin sanottuja hikinäytteitä. Näiden näytteiden avulla koira ehdollistetaan hypotuoksulle käyttämällä myönnteistä palkitsemista ja naksutinkoulutusta.

Hypokoirien tulee suorittaa hyväksytysti Suomen Kennelliiton järjestämä Kiva Koirakansalainen -testi, jolla varmistetaan koiran hyvät tavat ja yhteiskuntakelpoisuus, sekä hypokoira-koulutuksen loppukoe. Hypokoiran koulutus ei suinkaan jää tähän vaan koiran toimintakykyä täytyy pitää yllä jatkuvalla harjoittelulla.

KARVAINEN OMAISHOITAJA TUO TURVAA

Koirilla on ihmisiin positiivinen vaikutus. Niiden kanssa puuhailu lievittää stressiä.

Lapsiperheessä hypokoirat ovat turvana ja kaverina koulupäivän jälkeen. Koira voi helposti olla mukana myös lapsen harrastuksissa. Se pystyy nopeasti reagoimaan rasituksen aiheuttamaan verensokerin vaihteluun, joka voi helposti jäädä nuorelta huomaamatta.

Koira tarvitsee säännöllistä ulkoilua muun huolenpidon lisäksi, joten se aktivoi diabeetikkoa ja pitää osaltaan huolta myös diabeetikon päivittäisestä liikunnasta.

Hypokoira tuo turvaa ja piristää niin nuoren kuin vanhemmankin diabeetikon elämää sekä auttaa selviytymään huonoista päivistä helpommin. Säännöllistä verensokerinmittausta se ei kuitenkaan pysty korvaamaan. ■

KOULUTUSTA KAHDESSA PAIKASSA

Hypokoiria kouluttaa Suomessa kaksi yksityistä kouluttajaa yhteistyössä Hypokoira-yhdistyksen kanssa. Kursseja vetävät Stina von Bonsdorff ja Elisa Forman. Koulutusta kehitetään Ruotsin, Englannin ja USA:n kouluttajien kanssa. Suomen Kennelliitto on hyväksynyt koulutuksen käyneet koirat henkilökohtaisiksi hyötykoiriksi. Hypokoiran tunnistaa sinisestä liivistä, jossa on Hypokoira ry:n virallinen logo. Koiran omistajalla on virallinen hypokoira-passi.



lapsenlapsen
lapsenlapsen
lapsi retkellä



lapsenlapsen-
lapsenlapsen
lapsenlapsen



lappintapsen
lappenlappi
Ollei



Lapsenlapsen-
lapsenlapsen
lapsi mokilla

Tämänpuoleinen ikuisuus odottaa
– oletko valmis?

IHMISEN PARANTELULLA IKÄÄNTYMISTÄ VASTAAN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Ikääntymisen biologiset syyt tunnetaan, ja joskus niitä opitaan myös hallitsemaan. Elämän radikaali pidentyminen johtaa syöpien määrän kasvuun, mutta syövätkin opitaan lopulta parantamaan. Filosofi Rosa Rantanen pohtii tekeillä olevassa väitöksessään, mitä tästä saattaa seurata.

Luultavasti aika harva ihminen haluaa elää ikuisesti. Ihmiset ovat tämän kokoluokan kysymyksissä yleensä konservatiiveja. Ajatellaan, että kun kerran kaikki edeltäjät ovat kuolleet, niin eiköhän se ole jossakin vaiheessa paras vaihtoehto minullekin.

Toisaalta harva haluaa koskaan kuolla ihan vielä. Ainakin ensi kesä olisi mukava nähdä, samoin tyttärenpojan häät, seuraavista jalkapallon MM-kisoista puhumattakaan. Kun näitä jatkopätkiä ynnätään yhteen tarpeeksi monta, niin ikuisuus siitä syntyy.

Huomattavasti nykyistä pitemmistä elämistä filosofian väitöskirjaa valmis-televan Rosa Rantasen mukaan teknologia kehittyy niin nopeasti, että aiheeseen liittyviä eettisiä kysymyksiä on jo aika ryhtyä pohtimaan.

Pitäisikö elämän jatkua mahdollisimman pitkään – mahdollisesti jopa ikuisesti – vai tulisiko meidän arvostaa elämän jatkuvuutta uusissa sukupolvisissa?

Usein ajatellaan kuoleman antavan elämälle sen muodon ja merkityksen.

Juuri elämän rajallisuus tekee kokemuksistamme ainutkertaisia ja tärkeitä. Kuolemattomuuden tavoittelu, johon eliniän huomattava pidentäminen lääketieteen keinoin usein liitetään, uhkaa tätä ainutkertaisuutta.

ONKO PAKKO IKÄÄNTYÄ?

Autosta saa ikuisen vaihtamalla sen osat uusiin täsmälleen samanlaisiin sitä mukaa, kun ne kuluvat. Tällä periaatteella ylläpidetty vuoden 1965 Ford Anglia on tänään sama auto kuin 50 vuotta sitten, vaikkei siinä olisi jäljellä grammakaan alkuperäistä ainetta. Samuus ei nimittäin piile aineessa itsessään vaan siinä, miten ainetta muokataan, eli informaatioissa.

Miksei ihminenkin voisi pysyä ikuisesti kukkeimmassa aikuisuudessaan? Ihmisen osia ei edes tarvitse vaihtaa, sillä solut uusivat itse itsensä jakautumalla. Ihmisen koko ainemäärä uusiutuu muutaman vuoden välein, mutta informaatio säilyy, sillä solun jakautuessa myös sen kromosomien sisältämä informaatio jakautuu kahdeksi kopioksi. ►

USEIN AJATELLAAN KUOLEMAN ANTAVAN ELÄMÄLLE SEN MUODON JA MERKITYKSEN.

Valitettavasti uudet solut eivät ole edeltäjiensä täydellisiä kopioita. Aina kun solun kromosomi jakautuu, sen päässä olevasta telomeerista häviää pieni patkka. Tämä on solun ja sitä isännöivän ihmisen kannalta ikävää, sillä telomeerit suojaavat kromosomeihin tallennuttua perimäinformaatiota eli dna:ta.

Useiden solunjakautumisten jälkeen telomeereista ei ole enää jäljellä juuri mitään. Tällöin solu lakkaa jakaantumasta ja kuolee. Vartalon mittakaavassa tämä tarkoittaa sitä, että lihaskudos alkaa huveta, iho rypistyy ja aistit heiketä. Ihminen ikääntyy.

Telomeeri on biologinen ajastin, joka säättää solun ja samalla ihmisen elinikää. Kun mekanismi tunnetaan, siihen opitaan ennemmin tai myöhemmin myös vaikuttamaan.

Telomeerikatoa ja ikääntymistä osataan varmasti jonakin päivänä ehkäistä, mutta jo nyt tiedetään, että se tulee lisäämään syöpien määrää entisestään. Mutta eiköhän ne syövätkin opita jonain päivänä parantamaan...

HOITOA VAI PARANTELUA?

Ihmiskunnan lähihistorian merkittävien keskimääristä elinikää pidentänyt tapahtuma oli tarttuvien tautien ehkäisy- ja parannusmenetelmien kehitys ja siitä seurannut lapsikuolleisuuden lasku viime vuosisadalla.

Jos halutaan pidentää jo valmiiksi pitkään elävien ihmisten elinikää, täytyy oppia ehkäisemään ja parantamaan nimenomaan korkeaan ikään liittyviä sairauksia, kuten Alzheimerin tautia ja syöpiä. Rantasen mukaan on vaikea arvioida, päästäänkö tällä alalla lähiaikoina yhtä vallankumouksellisiin tuloksiin kuin lapsikuolleisuuden vähentämisessä 1900-luvulla.

Rantasen mukaan kuolematonmuus tai edes nykyistä moninkertaisesti pidempi elämä ei ole niin lähellä kuin tiede-skuuppeja metsästävät tiedotusvälineet toisinaan antavat ymmärtää.

Ikääntymiseen liittyviä sairauksia

hoidetaan. Ikääntymistä sinänsä ei voi hoitaa ainakaan sanan perinteisessä mielessä, sillä se ei ole sairaus. Pyrkimystä estää tai hidastaa ikääntymistä sinänsä pidetään hoidon sijaan ihmisen paranteluna.

Hoidon ja parantelun tärkeä ero on se, että edellisen kustantamista yhteisistä varoista pidetään hyväksyttävänä, jälkimmäisen ei. Umpilisäkeleikkausta ei tarvitse maksaa itse, mutta kauneusleikkaus pitää. Kauneusleikkaus on ihmisen parantelua, jos sen ainoa peruste on kyseisen henkilön tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä.

Shokeeraavimmat tiedeuutiset reivitään juuri ihmisen parantelusta. Miljardööri Peter Nygård väitti taannoin nuortuneensa kantasoluhoidoilla, ja vihjaili lisäksi elävänsä hoitojen ansiosta luultavasti niinkin pitkään kuin ikuisesti. Kantasolututkija Timo Otonkoski tosin arvioi Nygårdin väitteet hölynäpölyksi.

PITKÄ ELINIKÄ ON TERVEYDEN SIVUTUOTE

Hoidon ja parantelun välinen rajankäynti ei ole aina helppoa. Rantasen esittelemässä esimerkkitapauksessa kaksi poikaa on jäänyt eri syistä erittäin lyhytkasvuiseksi. Toinen kärsii aivokasvaimen aiheuttamasta kasvuhormonin puutteesta, toinen on lyhyt vanhemmilta perimiensä geenien vuoksi.

Kumpikin poika kärsii lyhydestään ja haluaa pituuskasvua lisäävää hoitoa. Ensimmäisessä tapauksessa pituuskasvun edistäminen määrittänyt ilman muuta hoidoksi, jälkimmäisessä tapauksessa sitä voidaan pitää julkisrahoitteisen terveydenhuollon ulkopuolelle jäävänä paranteluna. Ratkaisu tuntuu epäoikeudenmukaiselta.

Onko rokote hoitoa vai parantelua? Terveitä lapsia rokotetaan, jotta he säästyisivät vakavilta tartuntataudeilta kasvu- ja aikuisiässä. Tuskin kellään on mitään sitä vastaan, että tällainen sairauksien ennaltaehkäisy rahoitetaan yhteis-



sestä kassasta. Miksei sama päti myös telomeerien rispaantumista ehkäisevään rokotteeseen, jos sellainen onnistutaa joskus kehittämään?

Eliniän radikaali pidentäminen saattaa tuntua lukuisiin akuutteihin terveydenhuollon ongelmiin verrattuna kovin kaukaiselta asialta. Uusiin teknologioihin ja niiden yhteiskunnallisiin seurauksiin pitää Rantasen mielestä kuitenkin varautua jo nyt.

Hoidon ja parantelun käsitteiden pyörittely saattaa tuntua hiusten halkomiselta. Tulkinnoilla voi kuitenkin olla painavat yhteiskunnalliset seuraukset.

Jos eliniän pidentäminen luokitellaan ei-korvattavaksi paranteluksi, elämän pituudesta voi tulla entistä selkeämmin varallisuuskysymys. Pitkä elämä olisi pienituloisten ulottumattomassa ainakin hoitojen – tai parantelujen – halpene-

miseen saakka.

Eliniän pidentämisessä tulisi tietenkin tähdätä nimenomaan hyvän, merkityksellisen ja terveen elämän pidentämiseen. Käytännössä eliniän venyminen voi kuitenkin johtaa myös sairauden ja kärsimyksen lisääntymiseen.

WHO:n arvion mukaan terveen elinajan odote ei ole noussut yhtä korkealle kuin elinajanodote yleensä. Pitkä elämä ei ole enää itsestään selvä hyvinvoinnin merkki.

Rantanen päätyykin esittämään, ettei eliniän huomattavan pidentämisen tarvitse välttämättä merkitä ihmisen parantelua. Samaan voidaan päästä ennaltaehkäisemällä ikääntymisen merkkejä ja sairauksia.

Tavoitteeksi tulisi määritellä hyvinvoinnin, ei elämän pituuden maksimointi. Eliniän piteneminen olisi siten vain sairauksien ja vaivojen ennaltaehkäisyn sivutuote. ■

Äärettömyys voi vaarantaa terveytesi

Vitsi on vanha, mutta kerrotaan se silti.

Basisti oli joutunut helvettiin. Riemukseen hän kuuli big bandin soittavan siellä mielimusiikkiaan, vieläpä erittäin hyvin. Soitinkin löytyi, ja basisti alkoi musisoida muiden mukana.

”Johan on loistavat jamit!”, hän puhkui kolmen tunnin kuluttua vieressä soittavalle saksofonistille. ”Mihin aikaan me lopetetaan?”

”Miten niin lopetetaan?”, vastasi fonisti.

Äärettömyyksen, myös äärettömän pitkän elämän, tosissaan ottaminen ja pohdiskelu on vaarallista puuhaa. Kaksi tunnetuinta äärettömän käsitettä tutkinutta loogikkoa, saksalainen Georg Cantor ja itävaltalainen Kurt Gödel, kuolivat molemmat mielisairaalassa.

Kolmas hulluksi tullut filosofi, saksalainen Friedrich Nietzsche, tästä varoitelikin: *Jos tarpeeksi kauan tuijotat kuiluun, niin kuilu alkaa tuijottaa takaisin.*

Kyse on näkökulmasta. Ei ole lainkaan pelottavaa ajatella, että tätä päivää seuraa aina huominen, vaikka ikuisuus

tästäkin ajatuskuvioista seuraa. Päinvastoin: jos päiviä ajattelee yksitellen, pelottavalta tuntuu se mahdollisuus, ettei huomista joskus tulekaan.

Tätäkin pelottavampi on ajatus aidosti äärettömän pitkästä aamujen jonnosta. Tuoksuvasta kahvikupillisesta tulee äärettömänä monikertana rannaton ja kiintopisteetön kahvimeri. Pöydälle varissee paahtoleivän murut täyttävät maailmankaikkeuden. Ikuisuus on odikkuuden vastakohta. ■

ANTTI VANAS



LIIKE JA TANSSI TULKITSEVAT KEHON VIESTEJÄ

TEKSTI IRENE PAKKANEN

Kehon viestejä kuulemalla voi ymmärtää paljon omasta itsestään, työstään tai työyhteisöstään.

Juminiska tai kehon kipuilu voivat johtua kuormittavista työasennoista, mutta ne voivat viestiä myös huonosta työilmapiiristä.

– Itse kullakin on oma tapansa reagoida. Kuormitus voi näkyä ja tuntua hartioissa, selässä, vatsassa, päässä tai missä kohtaa kehoa vain, työnohjaaja, psykoterapeutti Anna-Liisa Valtonen E-Motionista kertoo.

Yksi keino tavoittaa kehon muistiin painuneita kokemuksia on liike, jota Valtonen käyttää keskustelemaan vuorovaikutusta tukevana menetelmänä työnohjauksessaan. Yhdistelmä on luonteva, sillä hänellä on myös fysioterapeutin sekä tanssi- ja liiketerapeutin koulutukset.

Työnohjaus on omaan työhön ja työyhteisöön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua ja jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla.

– Tavoitteena on vapauttaa voimia, luovuutta ja ajattelua työhön ja sen rajojen tunnistamiseen. Kehollinen eli kineettinen työnohjaus korostaa ihmistä kokonaisuutena, jossa ruumista ja mieltä ei voi erottaa toisistaan, Valtonen kokoo.

Tanssin ja liikkeen avulla voidaan käsitellä tunteita, muistoja ja kehoon tallentuneita kokemuksia. Liikkeen synnyttämiä ajatuksia, mielikuvia ja muistoja voidaan käsitellä jälkikäteen puhumalla, kirjoittamalla tai kuvallisin menetelmin.

Liike voi joskus yltää hyvinkin syvälle ohjattavan kokemusmaailmaan. Kaikesta ei kuitenkaan ole syytä työnohjauksessa avautua.

– Työnohjaajan tulee osata käyttää luovia työnohjausmenetelmiä ammattitaitoisesti ja vastuullisesti niin, että ne kunnioittavat ja hyödyntävät ohjattavia.

LIIKE LUO RAJOJA JA ILOA

Hoitajat koskettavat potilasta fyysisesti ja psyykkisesti monin eri tavoin sekä ottavat kehollaan ja mielellään vastaan myös

potilaiden erilaisia tunnetiloja. Kehon työpaikkamuistiin piiryy fyysisesti kuormittavia työasentoja ja iholle tulevia asiakaskohtaamisia.

– Hoitajan omat mielentilat vaikuttavat hänen tapaansa toimia potilaiden kanssa. Siksi on luontevaa huomioida työnohjauksessa sekä mieli että ruumis.

Hoitotyössä tulee usein huomioiduksi vain muita. Jos hoitaja ryhtyy kantamaan hoidettaviensa kipuja ja kärsimystä, riski loppuun palamiselle on suuri.

– Työnohjauksessa rajoja toisen tunteiden ja omien tunteiden välille voidaan hakea liikkeen avulla. Näin voidaan saada itselle lisää tilaa ja jaksamista. Rajat ovat selkeässä yhteydessä omaan jaksamiseen.

Liike purkaa stressiä ja voimaannuttaa. Liike tuo myös iloa ja leikkiä vastapainoksi raskaalle työlle.

Valtosen mukaan pysähtyminen ja oman itsensä kuuntelu ovat avain työhyvinvointiin.

– Sitä kautta saa tietoa, mitä itselle kuuluu. Esimerkiksi menenkö työntekijänä liian kovaa tahtia, mitkä ovat rajani ja pidänpö niistä kiinni.

HOITAJAN OMAT MIELENTILAT
VAIKUTTAVAT HÄNEN TAPAANSA
TOIMIA POTILAIEN KANSSA.
SIKSI ON LUONTEVAA HUOMIOIDA
TYÖNOHJAUKSESSA SEKÄ MIELI
ETTÄ RUUMIS.

Kinesteettisessä työnohjauksessa käytetään erilaisia kehoharjoituksia. Voidaan esimerkiksi keskittyä oman kehon kuunteluun ja sen sisäisen rytmin tunnistamiseen. Harjoitusten avulla työnohjattava saa tuntumaa omasta voinnistaan.

Valtonen kertoo esimerkin hoitajien ryhmätyönohjaukskerrasta. Jotkut hoitajat huokaisivat, kun pääsivät istumaan, mutta jotkut vaikuttivat istuessaankin kiireisiltä.

– Tämän tyyppisessä tilanteessa ohjaus voi olla hyvä aloittaa kinesteettisillä menetelmillä. Vaikkapa niin, että kukin ohjattava saa puhua jaloillaan, mitä hänelle juuri nyt kuuluu. Istutaan paikoillaan, ja jokainen liikuttelee jalkojaan juuri hänelle sopivan painokkaasti, nopeasti, hitaasti, rai-vokkaasti.

Harjoituksella tavoitetaan sitä, millaisessa tunnetilassa kukin aloittaa työnohjauksen ja kuinka stressaantunut on juuri nyt. Samalla työnohjaaja saa hyvää informaatiota. Harjoitusta voidaan jatkaa esimerkiksi keskittymällä omaan hengitykseen.

– Kehollisen virittäytymisen avulla ryhmän jäsenet voivat jättää edes hetkeksi työpaineet ja keskittyä omaan olotilaan-sa. Sen jälkeen voidaan paneutua työnohjaustunnin aiheeseen ja keskusteluun.

Valtonen ei keksi työntekijäryhmää, joka ei hyötyisi kehol-lisesta työnohjauksesta. Kaikki eivät kuitenkaan ole valmiita tai innostuneita luovista menetelmistä.

– Työnohjaajan on kuunneltava tarkkaan, mitkä menetel-mät sopivat kullekin yksilölle tai ryhmälle ja keskityttävä sen mukaan työnohjauksen perustehtävään.

TANSSISTA TOIVOA AIVOVAMMAKUNTOUTUKSEEN

Työnohjauksen ohella tanssiterapeuttisia menetelmiä voidaan aikuisilla hyödyntää esimerkiksi päihdetyössä, ammatillisessa kuntoutuksessa ja vanhustyössä.

Varsinaista tanssiterapiaa käytetään usein osana laajem-paa psykiatrista tai neurologista kuntoutusta. Menetelmäs-

tä on apua ja iloa esimerkiksi lapsille, joiden taustalla on hyl-käämistä, laiminlyömistä, hyväksikäyttöä tai henkistä tai fyy-sistä väkivaltaa.

Helsingin yliopistossa on käynnistymässä monitieteinen *Liikettä aivoihin* -tutkimus, joka toteutetaan yhteistyössä Vali-dia Kuntoutus Helsingin kanssa. Tutkimukseen osallistuu 12 aivovamman saanutta henkilöä ja heidän läheistään.

– Tavoitteena on luoda aivovammakuntoutukseen sovel-tuva tanssikuntoutuksen malli, jonka avulla voidaan paran-taa vammautuneen kognitiivista, emotionaalista ja fyysistä toimintakykyä, tutkimusta johtava psykologian tohtori San-na Koskinen kertoo.

Säännöllinen tanssin tai soittamisen harjoittelu saa ai-voissa aikaan neuroplastisia eli oppimista tukevia rakenteel-lisia muutoksia. Teppo Särkämön väitöstutkimuksen mu-kaan oman mielimusiikin päivittäinen kuuntelu voi paran-taa muistin ja tarkkaavaisuuden kuntoutumista, ehkäistä masentuneisuutta ja sekavuutta sekä tehostaa aivojen toi-pumista ensimmäisten aivohalvauksen jälkeisten kuukau-sien aikana.

Tanssiterapia soveltuu aivovammakuntoutukseen juuri monipuolisuutensa vuoksi.

– Tanssissa yhdistyvät eri aistipiireistä saatavan informaati-on käsittely ja yhdistäminen, liikkeiden säätely, motoriset toi-minnot, monipuolinen kognitiivinen prosessointi, musiikin herättämät positiiviset tunnekokemukset, esteettinen nautin-to, luovuuden kokemus sekä sosiaalinen vuorovaikutus, Kos-kinen luettelee. ■

Tanssi- ja liiketerapeutin työkalupakkiin kuuluvat erilai-set kehon hahmottamiseen, koordinaatioon ja linjauk-seen kuuluvat menetelmät, kuten hengitysharjoitukset, ohjatut liikeimprovisaatiot, pelit ja leikit.



Uusi sosiaalihuoltolaki tuo

LAPSIPERHEILLE KOTIAPUA, LÄHIHOITAJILLE TYÖTÄ

TEKSTI JA HENKILÖKUVA MINNA LYHTY

Lapsiperheiden kotipalvelu ajettiin alas useissa kunnissa 1990-luvun laman aikana. Lastensuojelu on kerännyt säästöjen sadon. Uusi sosiaalihuoltolaki pakottaa kunnat tarjomaan jälleen ennaltaehkäiseviä palveluja.

Kotipalvelun tarjoaminen lapsiperheille lopetettiin 1990-luvulla lähes kokonaan.

– Se oli hölmöläisten hommaa, sosiaali- ja terveysministeriön hallitusneuvos Lotta Hämeen-Anttila sanoo.

Hän kertoo, että kotipalvelun piirissä on noin 60 000 lapsiperhettä vähemmän kuin kaksikymmentä vuotta sitten. Lastensuojelussa puolestaan on noin 60 000 asiakasta enemmän. Myös lastensuojelusijoitukset ovat kasvaneet kymmenellätuhannella.

Kunnat ovat tähän asti saaneet itse päättää, miten paljon ne tarjoavat lapsiperheille kotipalvelua. Monessa kunnassa kotipalvelun saaminen on edellyttänyt lastensuojelun asiakkuutta. Kynnys pyytää apua tehtiin kohtuuttoman korkeaksi. Siksi moni perhe sinnitteli liian pitkään ilman ulkopuolista apua.

Päättäjät ajattelivat lyhytnäköisesti, että lapsiperheiden kotipalvelusta on helppo säästää. Tosiasiassa palvelusta säästäminen toi kunnille huikean laskun. Korjaavat palvelut ovat aina kalliimpia kuin ennaltaehkäisevät palvelut.

Kun apua saa riittävän ajoissa, perheen ongelmat eivät ehdi kärjistyä. Jos kukaan ei auta, vanhempien elämänhallinta saattaa kadota tyystin ja pahimmillaan lapset joudutaan ottamaan huostaan.

– Jos pystyttäisiin vähentämään edes 5000 lapsen sijoittaminen kodin ulkopuolelle, saataisiin säästöä 200 miljoonaa euroa vuositasolla. Tässä on kyse isoista summista, Hämeen-Anttila muistuttaa.

KERAVALLA ON HYVÄT LÄHTÖKOHDAT

Keravalla lapsiperheiden kotipalvelua ei lopetettu koskaan kokonaan. Perheet ovat voineet pyytää itse apua tai esimerkiksi neuvolasta, päiväkodista ja sairaalasta on voitu ohjata perhe kotiavun piiriin.

– Kotipalvelun perhetyön palveluita voi saada olematta lastensuojelun asiakas. Tämä on ihan tavallista peruspalvelua, joka on periaatteessa jokaisen tavoitettavissa. Perhetyöntekijöitä on kuitenkin liian vähän. Käytännössä joudumme priorisimaan, kuka palvelua saa, kertoo Keravan kaupungin vastaava perhetyöntekijä Eeva Särmlä, joka on tehnyt yli 40-vuotisen uran lapsiperheiden kotipalvelussa.

Särmlä kertoo, että hänen uransa aikana kotipalvelu on kokenut monta mullistusta. 70-luvulla kodinhoitaja saattoi olla perheessä koko päivän tai jopa useamman päivän peräkkäin. Hoitaja huolehti lapsista ja kodista kokonaisvaltaisesti esimerkiksi silloin, kun äiti oli synnyttämässä tai sairaana.

– Sadepäivänä saatoin leipoa pullaa tai sämpylöitä lasten kanssa. Kun lapset olivat päiväunilla, neuloin joskus jopa sukkaa perheen lapselle. Monelle 1970-luvun lapselle on jäänyt hyviä muistoja kodinhoitajasta, joka on puuhastellut heidän kanssaan. Jos nykyään perhetyöntekijä alkaisi leipoa, hän saisi juuri taikinan valmiiksi, kun pitäisi kiiruhtaa toiseen paikkaan.

Särmlän mukaan perheiden ongelmat ovat nykyään erilaisia kuin muutama vuosikymmen sitten. Nykyään monella on puutetta arjen hallinnassa ja vanhemmuudessa. Vanhemmilla voi ►

olla myös mielenterveysongelmia, etenkin masennusta. Monet ovat vailla läheisistä koostuvaa turvaverkkoa, sillä opiskelun tai työn perässä on muutettu kauas sukulaisista ja nuoruuden ystäväistä.

– Toivon, että päättäjät ymmärtävät palkata lisää perhetyöntekijöitä. Jos väkeä olisi enemmän, ehtisimme tehdä muutakin kuin sammuttaa tulipaloja. Pystyisimme auttamaan perhettä kokonaisvaltaisesti. Lähihoitajan koulutus sopii työhön hyvin, sillä lähihoitaja pystyy kohtaamaan monenlaisia perheitä.

Särmölä on nähnyt, että ennaltaehkäisevä perhetyö maksaa itsensä takaisin. Joskus työn tulokset näkyvät heti, usein vasta viiveellä vuosien kuluttua.

– Monet perheet selviytyvät pienellä avulla. Lapset kasvavat psyykkisesti tasapainoisiksi, käyvät koulut ja pääsevät hyviin ammatteihin.

EETTISESTI KAUNIS LAKI

Uusi sosiaalihuoltolaki astui voimaan 1. huhtikuuta, mutta kotipalvelua koskevia säädöksiä alettiin soveltaa jo vuoden alusta. Lain tavoitteena on vahvistaa peruspalveluja ja vähentää korjaavien palveluiden tarvetta. Lapsiperheillä on oikeus saada kotipalvelua, kun se on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Perheiden pitää saada myös tukihenkilöitä ja -perheitä sekä vertaistukea ilman lastensuojelun asiakkuutta. Lastensuojeluasiakkuus alkaa vasta, jos perhe tarvitsee tukea lastensuojelusta.

– Tähän asti lapsiperheiden kotipalvelu on ollut määrärahasidonnainen. Nyt laki on velvoittavampi. Kotipalvelua on pakko tarjota tietyissä tilanteissa. Uusi laki on eettisesti kau-

nis, sillä riippumatta kunnan taloudellisesta tilanteesta, sen pitää huolehtia kaikkein heikoimmassa asemassa olevista ihmisistä, hallitusneuvos Hämeen-Anttila pohtii.

Kotipalvelua saa, kun vanhemman toimintakyky on alentunut esimerkiksi sairauden, vamman, uupumuksen tai synnytyksen takia. Tukea saa myös silloin, jos perheessä on jokin erityinen tilanne, kuten ero, toisen vanhemman kuolema tai vankilaan joutuminen.

– Lain tavoitteena on, että lapsiperheiden kotipalvelun kynnys on matala, palvelut helposti saatavilla ja palvelu mahdollisimman hyvää. Uusille asiakkaille tehdään kokonaisvaltainen palvelutarpeen arviointi, ettei summamutikassa tarjota vain jotain palvelua. Esimerkiksi perhe voidaan ohjata päivähoitoon tai terveyspalvelujen piiriin.

Oikea-aikainen apu voi pelastaa perheen tulevaisuuden

Perheeseen on syntynyt kaksoset. Isä on joutunut sairaalaan pitemmäksi aikaa ja äiti uupuu pienten vauvojen kanssa. Perheen äiti soittaa lapsiperheiden kotipalveluun ja itkee väsymystään lohduttomana.

– Kun sain puhelun äidiltä, sanoin, että odota vähän. Olen nyt toisessa perheessä, mutta tulen sinne heti kun täältä pääsen. Tiesin, että päivä venyisi yli työajan. Äidin hätä oli sellainen, että siihen piti vastata heti, kertoo perhetyöntekijä Päivi Pöyry, joka työskentelee Riihimäellä lapsiperheiden kotihoidossa.

Pöyry meni perheen kotiin. Hän istui äidin kanssa alas miettimään, olisiko lähipiirissä ketään, joka voisi tulla kotiin auttamaan. Äidin ystävä pyydettiin viikonlopuksi apuun. Sen jälkeen perhetyöntekijät alkoivat käydä perheessä 1–3 kertaa viikossa.

– Kävimme heillä noin vuoden. Autoimme ja tuimme vauvojen ja kodin hoidossa. Vuoden aikana isä pääsi pois sairaalasta, ja molemmat vanhemmat saivat elämänsä tasapainoa niin, että he alkoivat pärjätä omillaan. Vanhemmat ovat sanoneet jälkikäteen, että he saivat apua juuri oikeaan aikaan. Tällainen apu voi pelastaa perheen ajautumasta syvempiin kriiseihin.

ARJESSA TUKEMISTA

Riihimäellä ajettiin lapsiperheiden kotipalvelu alas 90-luvulla monen muun kaupungin tavoin. Kotipalvelun tarjoaminen aloitettiin uudelleen vuonna 2007, jolloin perushoitaja Pöyry pyydettiin perhetyöntekijäksi.

– Silloin palkattiin kaksi perhetyöntekijää. Meitä on edelleen kaksi, eikä määrää riitä lähes 30 000 asukkaan kaupunkiin. Toivon, että saisisimme lisää perhetyöntekijöitä ensi vuonna.

Riihimäellä pyritään kuitenkin vastaamaan perheiden tarpeisiin. Avun saaminen ei edellytä lastensuojelun asiakkuutta. Useimmat asiakkaat tulevat kotipalvelun asiakkaiksi neuvolan kautta. Uusien asiakkaiden tilanne selvitetään aina viikon kuluessa yhteydenotosta.

– Arvioimme perheen tilanteen ja teemme hoito- ja palvelusuunnitelman. Toisinaan keskustelun aikana tulee ilmi, että perhe saa tukea jo muista palveluista tai perheellä on vahva tukiverkko läheisistä. Silloin olemme katsoneet, ettei perhetyöntekijän apu ole välttämätön.

Kotiapua tarjotaan yleensä 3–6 kuukauden ajan. Tuen tarpeessa on kuitenkin vaihtelua: joskus riittää pari käyntiä, mutta joissakin perheissä käydään usean vuoden ajan. Yleensä käyntejä on kerran viikossa, mutta tarvittaessa käydään useamminkin.

– Jotkut perheet tarvitsevat apua arjen rytmittämiseen. Silloin saatamme mennä perheeseen arkiaamuisin tukemaan siinä, että päivä lähtee hyvin käyntiin. Tällaista tukea tarvitsevat erityisesti alle 20-vuotiaat nuoret vanhemmat. He saattavat tulla meidän asiakkaiksi suoraan synnytyslaitoksesta. Yleensä he pärjäävät meidän tuellamme hyvin.

RINNALLA KULKEMISTA

Pöyryn mukaan perhetyöntekijän työ on arjessa tukemista ja opastamista.

MALLIA FIKSUISTA KUNNISTA

Hämeen-Anttilan mukaan joissakin kunnissa on toimittu fiksusti, eikä lapsiperheiden kotipalvelua koskaan lopetettu. Näissä kunnissa uusi sosiaalihuoltolaki ei tuo suuria muutoksia.

– Joissakin kunnissa päätettiin kokeilla sitä, että lisätään lapsiperheiden kotipalvelun ja muiden ennaltaehkäisevien palvelujen tarjoamista. Jonkin ajan päästä kuntapäättäjät huomasivat, että kalliiden korjaavien palveluiden tarve oli vähentynyt. Kun korjaavissa palveluissa saatiin säästää, he lisäsivät edelleen ennaltaehkäiseviä palveluja. Kuntaan syntyi positiivinen kierre. Nyt muut kunnat pakotetaan toimimaan samalla tavalla.

Laissa on velvoite, että kunnan pitää tiedottaa palveluista kuntalaisille. Verkkosivuilla pitää olla tieto palveluista selkeästi, ja niistä pitää kertoa myös siellä missä ihmiset liikkuvat, kuten neuvoloissa, päiväkodeissa ja sairaaloissa.

– Sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten on helpompi ehdottaa palveluja siinä vaiheessa, kun ongelmat eivät ole vielä kärjistyneet. Jos asiaan puuttuu vasta sitten, kun on tarve tehdä lastensuojeluilmoitus, se ei ole kenellekään mukavaa.

Fakta

- Parikymmentä vuotta sitten 70 000 lapsiperhettä sai kodinhoitoapua. Vuonna 2013 kotiapua sai enää 9000 perhettä.
- Vastaavassa ajassa lastensuojelun asiakasmäärä on lisääntynyt noin 40 000 asiakkaasta 100 000 asiakkaaseen.
- Kunnat ovat satsanneet palveluun eri lailla. Esimerkiksi Helsingissä lapsiperheiden kotipalvelussa työskentelee 99 perhetyöntekijää. Jyväskylässä pääasiallinen tapa tuottaa palvelu on palveluseteli, joten kotipalvelussa perhetyöntekijöitä on vain kaksi.

Monet asiakkaat suhtautuvat myönteisesti, jos heille ehdotetaan kotipalvelun tukea. Kotipalvelu koetaan mukavaksi ja arvokiseksi asiaksi. ■

– Se on perheen rinnalla kulkemista. Pääsääntöisesti emme tee asioita puolesta, vaan yritämme saada vanhemman aktivoitumaan tekemään itse. Mutta jos vanhempi on täysin uupunut, autamme enemmän. Joskus olemme vain läsnä: kuuntelemme vanhempaa tai olemme lasten kanssa.

Työssä tärkeää on se, että onnistuu luomaan perheeseen luottamuksellisen suhteen.

– Kotiin pitää mennä avoimin mielin. Pitää kuunnella asiakasta, eikä itseään pidä ylentää perheen yläpuolelle. Asiakas on asiantuntija omissa asioissaan.

Perhetyö vaatii herkkyyttä, jotta huomaa asiat, joita ei sanota ääneen. Usein jo vaikean asian puheeksi ottaminen keventää perheen taakkaa.

– Solmut lähtevät purkautumaan. Ongelmiin voidaan hakea oikeanlaista apua.

Toisinaan perhetyöntekijä menee huolehtimaan lapsista ja kodista, jotta vanhempi saa pienen tauon tai pääsee esimerkiksi terapiaan.

– Kotiin palatessa vanhempi ilahtuu, kun pyykkivuori on purettu, tiskit hoidettu ja lapset ovat tyytyväisiä. Silloin voi itsekin kokea, että tämä on hienoa ja arvokasta työtä.

Monilla paikkakunnilla perhetyöntekijöiden määrää aiotaan lisätä. Kenelle työ sopii Pöyryn mielestä?

– Perhetyöntekijän pitää olla avoin, oma-aloitteinen ja työtä pelkäämätön. Paineensietokyky ja jämäptiys ovat tarpeen. Voin suositella työtä vilpittömästi sellaiselle hoitajalle, joka tuntee paloa olla lasten kanssa ja haluaa tukea perheitä arjessa. Tämä on aivan loistavaa työtä, jota en vaihtaisi pois. ■



TAVALLISTA ELÄMÄÄ YHDESSÄ

Hyvä ystäväni on ollut muistisairaana miehensä omaishoitaja muutaman vuoden ajan. Olen vierailut usein heidän luonaan. Yleensä keskustelemme yhteisistä muistoistamme. Ihailen tämän avio-
parin keskinäistä suhdetta. Mies kävelee, mutta hänen muistinsa ja muut kognitiiviset kykynsä ovat heikentyneet melko paljon. Afasia vaivaa, oikeita sanoja löytyy huonosti, WC-tila on toisinaan kadoksissa ja 40 vuoden aikainen koti tuntuu usein vieraalta. Vilpittön rakkaus kuvastuu ystäväni antamassa avussa. Miehen ollessa huolissaan selviämistään vaimo vastaa rakastavansa miestänsä ja auttavansa häntä kaikessa elämän loppuun saakka. "Sinun ei tarvitse pelätä, sinulla on minut. En jätä sinua yksin. Mirja tulee kotiimme aina, kun menen jumppaan." Sitten he halaavat ja nauravat sanoen: "Meillä on toisemme, yhteinen menneisyys ja tulevaisuus. Iloitetaan yhdessäolon päivistä!" He kuuntelevat musiikkia, käyvät päiväkävelyillä ja nauravat vitsikirjojen jutuille.

Ystäväni korostaa päivien olevan tavallista yhdessä elämistä, vaikka muistisairaahan auttaminen vie paljon aikaa. "Tehdään yhdessä sitä, mistä mieheni aikaisemmin piti ja mitä pystymme tekemään nyky-

sin. Emme vain sure. Iloitsemme siitä, mitä mieheni edelleen osaa. Monet mieheni persoonalliset ominaisuudet ovat säilyneet. Ajoittain en muista hänen kykyjensä heikentymistä. Tuttua ja luotettavaa ihmistä muistisairas tarvitsee."

Muistisairaiden psykososiaalisen hoidon kansainvälisiä malleja ryhdyttiin soveltamaan maassamme 80-luvulla. Aktiiviset hoitotyöntekijät toteuttivat realiteettiterapiaa ja puhuivat kokemuksistaan koulutustilaisuuksissa. Tutkimuksia psykososiaalisten hoitojen vaikutuksista oli vain vähän. Hoitojen kehittäminen perustui kokemuspohjaisten tietojen siirtämiseen käytäntöön ja muistisairaiden käyttäytymisen havainnointiin. Muistisairaiden rauhallisuutta edistävät toiminnot hyväksyttiin oikeiksi toimintatavoiksi. Tutkimusten vähäisestä määrästä ja tavanomaisesta muutosvastarinnasta johtuen psykososiaalisten hoitojen soveltaminen herätti melko voimakasta vastarintaa.

Muistisairaiden hoito on kehittynyt huikeasti viimeisten 25 vuoden aikana. Psykososiaalisten hoitojen teoreettisia perusteita on tarkennettu tutkimusten avulla. Muistisairaiden käyttäytymisen ymmärtäminen on syventynyt. Tutkimukset osoittavat psykososiaalisten hoitojen myönteisiä vaikutuksia muistisairaiden hyvinvointiin ja kognitiivisiin kykyihin. Ravitsemusta, liikuntaa, unta ja musiikkia koskevat tutkimukset tuovat esille elintapojen merkityksen muistisairaiden kunnon nopean heikkenemisen ehkäisyssä. Ne tukevat psykososiaalisen hoidon tärkeää lääkeshoidon rinnalla.

Nykyinen muistisairaiden hoito perustuu tietoihin, mistä voimme olla ylpeitä. Hoito on kohonnut arvostetulle näyttöön perustuvalla tasolla. Kokemuseräisiä havaintoja ja ihmillisyyttä ei kuitenkaan pidä mitätöidä. Viime kädessä pitkäaikaishoito on tavallista yhdessä elämistä, jossa toteutetaan ajankohtaisia tietoja. ■



Vaaleissa värillä on väliä

SuPeria luotsaavat aina yhden nelivuotiskauden kerrallaan superilaisten itse joukostaan valitsevat päättäjät. Ehdokkaat liittohallitukseen valitaan ja paikat liittokokoukseen ja edustajistoon jaetaan kaksissa perätyksen käytävissä vaaleissa kevään 2016 aikana.

Reittisi tälle vaalikartalle on merkitty selvästi tunnusväreillä. Askeleesi osuvat kummankin vaalin käänneissä varmasti kohdalleen, kun seuraat tunnusvärejä, aivan kuten sairaalan aulasta oikealle osastolle.

VIHREÄ LINJA VIE LIITTOHALLITUKSEEN

Liittohallitusvaaliin liittyvän tiedon tunnistat vihreästä väristä. Se näkyy jatkossa kaikissa liittohallitusvaaleja koskevissa lehtijutuissa, ohjeissa ja lomakkeissa niin paperilla kuin verkossa.

Liittohallitus on SuPerin tehokas toimeenpanija. Jos haluat vaikuttaa liittohallitusvaaleissa, suuntaa askeleesi ammattiosastosi syyskokoukseen. Siellä asetetaan ehdokkaat ja valitaan edustajat vaaliopiirikokouksiin, joissa ehdokkaista äänestetään. Syyskokousta odotellessasi voit jo silmäillä, löytyykö läheltäsi aikaansaavia superilaisia. Ehkä sellainen katsoo sinua peilistä. Parhaat vaalit syntyvät hyvistä ehdokkaista!

LIILAA LINJAA LIITTOKOKOUSEDUSTAJAKSI

JA EDUSTAJISTOON

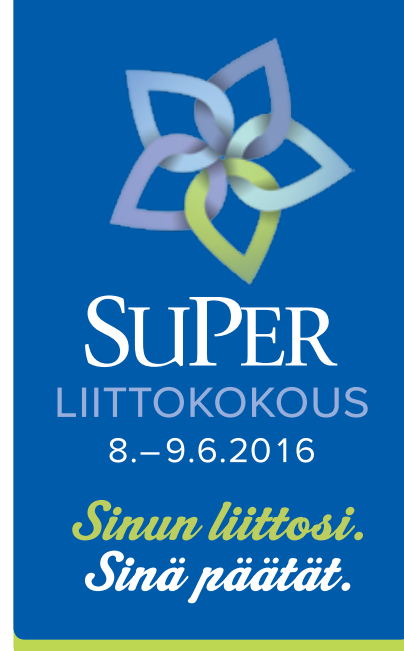
Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaaleja koskevat lehtijutut, ohjeet ja lomakkeet on merkitty liilalla tunnusvärillä. Siitä tunnistat ne helposti niin paperilla kuin verkossa.

Liittokokousedustajat ja edustajiston jäsenet valitaan vaalilla, jossa jäsenet itse sekä asettavat ehdokkaat että äänestävät heistä mieleistään. Se tarkoittaa, että jokaisen äänioikeutetun superilaisen ääni on yhtä tärkeä ja korvaamaton.

Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että liittokokous antaa toiminnalle suuntaviivat ja edustajisto pitelee tahtipuikkoa liittokokousten välisen nelivuotiskauden. Nyt jo voit miettiä, kenen superilaisen sinä uskot osaavan viedä parhaiten eteenpäin juuri sinulle tärkeitä asioita?

VAALITIEDO VERKOSSA

Tämän SuPer-lehden ilmestymispäivästä lähtien löydät kaiken tärkeän vaalitiedon myös verkosta osoitteesta www.superliitto.fi/ammattiosastot/liittokokous.



Sivuston sisältö laajenee, kun pääsemme lähemmäs vaaleja ja liittokokousta. Tulossa on lehtijuttuarkiston, faktatietopankin, usein kysyttyjen kysymysten ja niiden vastausten, vaaliohjeiden sekä lomakkeiden lisäksi muun muassa kilpailuja. Ajan tasalla pysyminen ei ole koskaan ollut näin helppoa.

Osallistuminen kannattaa aina – vain sitä kautta voi vaikuttaa. Ja voittaa. ■

4/15

LÄHTÖLAUKAUS LIITTOKOKOUKSEEN!

5/15

VAALISIVUSTO AUKEAA
SUPERIN VERKOSSA 8.5.2015

6-7/15

LUE KESÄLEHDESTÄ JA VERKOSTA
LIITTOKOKOUSAUKON
KOKEMUKSIA.



SJÖGRENIN SYNDROOMA ON KAIKENIKÄISTEN SAIRAUUS

Sjögrenin syndrooma on monioireinen auto-immuunireumasairaus. Se oireilee usein muun muassa väsymyksenä, limakalvojen kuivuutena sekä lihas- ja nivelkipuina.

Sjögrenin syndrooma eli Sjögrenin oireyhtymä on yleisin tulehduksellisista autoimmuuneista reumasairauksista. Primaaria Sjögrenin syndroomaa eli sairauden itsenäistä muotoa sairastavia on Suomessa 156 000 ja sekundaarista Sjögrenin syndroomaa sairastavia on arviolta yhtä paljon. Sekundaariseksi Sjögrenin syndroomaksi sairautta kutsutaan silloin, kun se liittyy muihin tulehduksellisiin reumasairauksiin, esimerkiksi nivelreumaan, SLE-tautiin tai muihin autoimmuunisairauksiin.

Oireet puhkeavat yleisemmin 35–45 vuoden iässä. Sairautta tavataan eniten 40–50-vuotiaalla naisilla; sairastuneista 90 prosenttia on naisia ja kymmenen prosenttia miehiä. Myös lapset voivat sairastua Sjögrenin syndroomaan.

Sairauden puhkeamiseen liittyviä syitä ei osata sanoa, mutta se tiedetään, ettei Sjögrenin syndrooma varsinaisesti ole periytyvä sairaus. Sairaus kehittyy ilmeisesti terveinä syntyneille, mutta perinnöllisen taipumuksen omaaville henkilöille. Mikäli Sjögren-äidillä on SS-A tai SS-B-vasta-aineita veressään, lapsella on kohonnut sydämen eteiskammiokatkoksen riski.

DIAGNOOSI EDELLYTTÄÄ USEITA SAMANAIKAISIA OIREITA

Sjögrenin syndrooman oireet jaetaan kuivuus- ja yleisoireisiin, elinmuutoksiin sekä erilaisiin lisäsairauksiin, jotka kehittyvät sairauden pohjalta.

Ensioireita ovat silmien ja suun kuivuus, voimakas väsymys sekä nivel- ja lihaskivut. Pelkät kuivuusoireet eivät kuitenkaan riitä diagnoosin saamiseen, sillä sairauteen liittyy aina myös immunologisia muutoksia. Diagnosointi perustuukin useiden oireiden yhtäaikaiseen esiintymiseen.

Erityisesti kuivat silmät ja alentunut lepokyynelnesteen erityys sekä kuiva suu ja alentunut leposyljen erityys kielivät Sjögrenin syndroomasta. Lisäksi verinäytteestä pitää pystyä osoittamaan Sjögrenin syndrooma -autovasta-aineet ja huulten pienistä sylkirauhasista tehtävässä koepalassa tulee näkyä suuri määrä tulehdussolukertymiä.

VÄSYMYS ON VAIKEIN OIRE

Väsymys on vaikein ja tavallisin sairauden oire, ja toisinaan Sjögrenin syndroomaa sairastava henkilö kokee voimakasta väsymystä heti heräämisen jälkeen. Nukahtamista saattaa vaikeuttaa levottomien jalkojen oireyhtymä. Syy väsymykseen voi olla myös autoimmuunitauteja sairastavien sisäinen biologinen kello, joka käy eri tahtiin geofyysisen kellon kanssa, tai esimerkiksi voimakas tulehdus.

Myös nivel- ja lihastulehdukset sekä -kivut ovat yleisiä. Sjögrenin syndrooma saattaa lisäksi aiheuttaa muutoksia hermostoon: ääreishermosto-oireita on joka toisella. Tavallisin muutos on tuntohermopainotteinen, varsinkin hermojen ääriosiin painottuva rappeuma, joka voi aiheuttaa sormien ja varpaiden pistelyä ja puutumista. Kylmyydestä johtuva Raynaud'n oire eli valkosormisuus aiheuttaa ääreisverenkierron häiriöitä käsissä ja jaloissa.

Sjögrenin syndrooma voi aiheuttaa myös merkittäviä toiminnanohjauksen ongelmia, muistivaikeuksia, kielellisiä ynnä muita kognitiivisia oireita sekä masennusta.

VAIKEA KUIVUUS VAIKUTTA ELÄMÄNLAATUUN

Kuiva suu ja siitä johtuva hampaiden reikiintyminen sekä silmien, ihon ja sukupuolielinten limakalvojen kuivuus ovat Sjögrenin syndroomalle tyypillisiä oireita.

Kuiva suu johtuu pääasiassa pienten sylkirauhasten vajaatoiminnasta ja leposyljen erityksen vähentymisestä. Suu saattaa polttaa ja olla kivulias, ja siinä ilmenee hiivasieni-infektioita sekä hampaiden tukikudoksen tauteja, esimerkiksi parodontiittia. Vähentynyt syljeneritys johtaa kariekseen, hampaiden reikiintymiseen sekä hammaskiilteen vaurioitumiseen ja sitä edelleen eroosioon. Reikiintymistä esiintyy pääasiassa hampaiden ienrajoissa ja kärkiosissa.

Vähentynyt syljeneritys vaikuttaa Sjögrenin syndroomaa sairastavan henkilön elämänlaatuun: kuivan ruoan syöminen voi vaikeutua, mikä saattaa johtaa yksipuoliseen ruokavalioon ja täten tärkeiden ravintoaineiden puutostiloihin. Suun ja limakalvojen kuivuus vaikuttaa myös puhumiseen ja aiheuttaa nielemisvaikeuksia.

Kuivat silmät oireilevat silmien kirvelynä, kutinana, poltteluna, roskahtuneena, punoituksena, toistuvina tulehduksina, valonarkuutena, rähmivinä limarihmaisina silminä ja alentuneena näöntarkkuutena.

Hengitysteiden kuivuus aiheuttaa nenäverenvuotoa, äänen käheytymistä, yskänärsytystä, keuhkoputkien supistumista sekä vinkuvaa hengenahdistusta. Joka kolmas Sjögrenin syndroomaa sairastavista kärsii kuivasta yskästä ja toinen kolmannes räsytshengenahdistuksesta. Lisäksi riski sairastua hengitystieinfektioihin ja keuhkokuumeeseen lisääntyy.

STERIILIN VIRTSARAKON RISKI 15-KERTAINEN

Sisäelinmuutoksiin ja -sairauksiin lukeutuvat kilpirauhasen toimintahäiriöt ja kilpirauhastulehdus, keuhko-ongelmat,

ruokatorven, mahalaukun ja suoliston toimintahäiriöt, munuaistulehdus, reumarakko, neurologiset oireet, muutokset imurauhasissa, vaskuliitti eli verisuonitulehdus sekä ihottumat ja allergiat.

Kilpirauhasen vajaatoiminta saattaa johtaa muun muassa vaikeaan väsymykseen, aloitekyvyttömyyteen sekä hitaisiin liikkeisiin ja refleksiin. Vajaatoiminnasta johtuva hidastunut aineenvaihdunta heikentää kylmänsietokykyä ja aiheuttaa painonnousua.

Lisäksi Sjögrenin syndroomaa sairastavalle voi kehittyä hapoton maha. B12-vitamiinin imeytyminen häiriintyy ja sen puute voi aiheuttaa muun muassa polyneuropatiaa ja dementiaa. Raudan imeytymisessä on hapottomassa mahassa ongelmia, jolloin voi esiintyä kielen polttelua, kivuliaita afta-haavaumia ja suupielten haavaumia. Primaaria Sjögrenin syndroomaa sairastavista noin 15 prosentilla on keliakia.

Toisinaan Sjögren-potilaalta saattaa löytyä kliinisesti merkittävä maksasairaus, kuten primaari biliarinen kirroosi, jossa pienet sappitiet tukkeutuvat. Myös haimatulehdukset ovat yleisiä. Riski sairastua pahanlaatuisen imukudoksen kasvaimen – Non-Hodgkin ja MALT-lymfooma – on noin 40-kertainen.

Noin 11–33 prosentilta Sjögren-potilaista löytyy munuaisputkien ääreisosien muutoksia. Tämä heikentää happon erittymistä virtsaan ja johtaa veren happamoitumiseen sekä kaliumin menetykseen.

Riski steriiliin virtsarakon tulehdukseen on noin 15-kertainen terveisiin verrattuna, ja sitä esiintyy noin seitsemällä prosentilla Sjögrenin syndroomaa sairastavista henkilöistä. Myös bakteerien aiheuttamia virtsarakon tulehduksia esiintyy normaalia enemmän kuivien limakalvojen vuoksi.

VÄSYMYS ON VAIKEIN JA TAVALLISIN SAIRAUDEN OIRE.

JOKA KOLMANNEN SAIRAUUS MONIOIREINEN JA AKTIIVINEN

Kahdella kolmesta Sjögrenin syndroomaa sairastavasta oireet rajoittuvat limakalvoille. Sairauden etenemistä seuraa usein terveyskeskuslääkäri. Erityisen tärkeää on muistaa kosteuttava paikallishoito sekä säännölliset silmä- ja hammaslääkärissä käynnit.

Joka kolmannen Sjögrenin syndroomaa sairastavan tauti on monioireinen ja aktiivinen. Tällaiset henkilöt ovat yleensä reumatologin seurannassa.

Oireita voidaan lieventää erilaisten lääkkeiden ja hoitojen keinoin. Lievissä tapauksissa riittää limakalvojen ja ihon kosteuttaminen säännöllisesti. Primaaria Sjögrenin syndroomaa hoidetaan muun muassa kortisonilla, klorokiinillä, solusalpaajilla ja vaikeissa tapauksissa biologisilla reumalääkkeillä.

Oireita voidaan koettaa lievittää myös rasvoilla (kuivuus), pastilleilla (syljen eritys), tipoilla (silmät, nenä, korvat), ruokavaliolla (keliaakia, puutostilat) ja liikunnalla (yleiskunto). ■

SUSANNA ERIKSSON

SUOMEN SJÖGRENIN SYNDROOMA -YHDISTYS RY:N KUIVAKUKAT-LEHDEN TOIMITTAJA

LÄHTEET: YRJÖ T. KONTTINEN: SJÖGRENIN SYNDROOMA -OPAS 2010 JA SUOMEN SJÖGRENIN SYNDROOMA -YHDISTYS RY. KUIVAKUKAT-OPAS.

VUONNA 1996 PERUSTETTU SUOMEN SJÖGRENIN SYNDROOMA -YHDISTYS RY ON VALTAKUNNALLINEN POTILASJÄRJESTÖ. YHDISTYS JULKAISEE KUIVAKUKAT-JÄSENLEHTÄÄ SEKÄ JÄRJESTÄÄ LUENTO- JA TIEDOTUSTILAISUUKSIA. VERTAISTUKIRYHMÄ TOIMII 25 PAIKKAKUNNALLA. MUUT TUKI- JA YHTEYSHENKILÖT SEKÄ PÄIVYSTÄVÄ PUHELIN LÖYTÄVÄT YHDISTYKSEN INTERNET-SIVUILTA OSOITTEESTA WWW.SJOGRENINSYNDROOMA.FI TAI TOIMISTOLTA PUHELIMITSE NUMEROSTA (06) 423 2014.

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



1. Puheenjohtaja Silja Paavola antoi tiiviin katsauksen kuluvastä sopimuskaudesta. 2. Sote-asioista voi olla kaksikin luentoa ilman, että käsitellään samoja asioita. Tämän osoittivat kehittämisjohtaja Jussi Salo ja työmarkkinajohtaja Markku Jalonen. 3. Suomessa

Pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä todettiin:

EDESSÄ SUURIA HAASTEITA

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

SuPerin pääluottamusmiehet tuntevat kenttensä haasteet ja ovat valmiit vastaamaan uusiin.

SuPerin pääluottamusmiesten neuvottelupäivät järjestettiin keväällä vaalisunnuntaita edeltävällä viikolla. Päivien luennoitsijat viittasivatkin puheenvuoroissaan jännittävään ajankohtaan ja ennakoivat uuden hallitusohjelman mahdollista sisältöä. Mutta mitä valtakuntaan muodostettava uusi hallitus tulee tekemään, miten suomalaista yhteiskuntaa ja palveluja viedään eteenpäin, se tullaan kuulemaan varmaan tuota pikaa. Hallitusohjelma tulee vaikuttamaan myös työmarkkinajärjestöjen toimintaan ja jatkosuunnitelmiin.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kertoi ajankohtaiskatsauksessaan tämän kevään työllisyys- ja kasvusopimuksesta ja sen jatkoneuvotteluista.

– Työmarkkinat kokoontuvat kevään aikana tarkastelemaan yleistä taloudellista tilannetta, rakenteellisia uudistuksia, kuten esimerkiksi sote-uudistusta, viennin ja kilpailukyvyn kehittymistä sekä työllisyyttä.

Työllisyys- ja kasvusopimuksen ensimmäinen jakso päättyy ensi vuoden tammikuun lopussa. Toisen jakson palkan- korotuksista on sovittava keskusjärjestötasolla tämän vuoden kesäkuun 15. päivään mennessä. Jos sopimukseen ei päästä, palkankorotukset sovitaan liittokohtaisesti.

– SuPerin tavoitteena on, että työllisyys- ja kasvusopimus jatkuu pelkkänä niin sanottuna raharatkaisuna vuoden eteenpäin.

– Jos yhteiskuntasopimuksesta halutaan neuvotella, neu-



on vuonna 2020 Euroopan parhaat kuntatyöpaikat. Asiantuntija Niilo Hakonen kertoi, miten tavoitteeseen päästään. Ensi elokuussa Tekojen torille jo odotetaan menestystarinoita.

votteluaika on aikaisintaan syksyllä 2015, kun siihen vaikuttavat asiat ovat paremmin selvillä, Paavola jatkoi.

SOTE-KEHITYS KÄYNNISSÄ KUNNISSA

Kuntatyönantajajärjestön työmarkkinajohtaja Markku Jalonen muistutti puheenvuorossaan talouden heikoista kasvunäkymistä ja sen heijastumisesta kuntaapuolen toimintaan, vaikka samanaikaisesti palveluntarpeet kasvavat.

– Koko kuntarakenne tarvitsee uudistusta. Olen täysin varma, että sote-uudistus tulee jatkumaan. Sitä valmistellaan ja taustoitellaan jatkuvasti. Mikä se malli tulee olemaan, on auki vielä.

Manner-Suomen sote-palveluita tuottavissa peruskunnissa, kuntayhtymissä ja sairaanhoitopiireissä työskentelee yli kaksisataatuhatta työntekijää. Peruskunnista siirtyisi sote-henkilöstöä yli sata tuhatta henkilöä perustettaviin sote-kuntayhtymiin. Kyseessä on suuren luokan muutos.

Jalosen mielestä kaikissa suunnitelmissa ja päätöksenteossa henkilöstösiirtojen vaikutukset henkilöstöön, kuten henkilöstön lukumäärä, tehtävämuutokset ja muut mahdolliset muutokset, ovat jääneet liian vähälle huomiolle. Henkilöstön suuri lukumäärä sinällään tuo omat haasteensa. Lisäksi palkat, työajat ja muut palvelussuhde-ehdot voivat olla erilaisia, vaikka työntekijä työskentelisi samalla nimikkeellä ja vaatimustasolla.

– Osa työpaikoista on yhtiöitettyjä ja siihen ulkoistukset päälle, joten työskarkaa tulee riittämään, hän lisäsi.

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo huomautti, että jokainen näkee erilaisista käynnissä olevista hankkeista, että sote-uudistusta jatketaan kunnissa. Hän näkee, että kehityshankkeissa onnistutaan, jos henkilöstö sitoutuu ja puhaltua yh-

teen hiileen.

Sote-uudistuksissa olennaista on myös riittävän vahva budjettipohja, mikään organisaatiomalli ei tule toimimaan alimitoitettulla budjetilla. Jatkuvat säästötoimet ja se, että ennaltaehkäisy näkyy vain juhlapuheissa, kiristävät henkilöstön jaksamista, hän jatkoi.

KUNTEKO KÄYNNISTYY ELOKUUSSA

Kuntatyönantajien ja kunta-alan pääsopijajärjestöjen yhteistyössä valmisteleman *Kunteko 2020* -ohjelman tavoitteena on, että Suomessa on vuoteen 2020 mennessä Euroopan parhaat kuntatyöpaikat. Samalla pyritään vastaamaan kuntasektorin tulevien vuosien haasteisiin. Ohjelman toimenpiteillä edistetään työelämän laatua ja tuloksellisuutta kunta-alalla.

Samalla tehdään näkyväksi kuntatyöpaikoilla tehtävä kehittämistyö. Yksi ohjelman kantavista ajatuksista on kerätä järjestelmällisesti tietoa hyvistä kokemuksista ja kiinnostavista käytännöistä ja saada ne kaikkien käyttöön.

– Tällä hetkellä kunnissa on todella paljon kehittämistyötä ja hyvää toimintaa menossa, mutta se ei välttämättä näy edes oman organisaation sisällä, saati että ulkopuolelle, eli kansalaisille, sanoi johtava työelämän kehittämisen asiantuntija Niilo Hakonen Kuntatyönantajista.

Hän jatkoi, että Kunteko-ohjelman avulla voitaisiin myös yleisölle osoittaa, että kuntakentässä tapahtuu valtavan paljon hyvää. Palvelun käyttäjien kuva kuntatyöstä voi olla kaukana todellisuudesta, mutta vitsi lapioon nojaavasta kuntatyöntekijästä ei ole tätä päivää.

– Kuntatyöntekijät toimivat ihmisten kanssa kehdesta hautaan ja jo ennen syntymääkin. Työ on perustavaa laatua ►

olevaa palvelua, jota on pystyttävä tuomaan esille. On muuttava mielikuva, mikä siitä tällä hetkellä on.

Kehittämistä tehdään monella tasolla. Sen kohde voi olla koko organisaatio, sairaanhoitopiiri tai kunnan yksikkö tai yksittäinen työyhteisö. Kehittäminen lähtee yksikön työyhteisön omista tarpeista, ei ulkoa annettuna.

– Kun yhdessä toteutettu kehittämishanke onnistuu, voitaisiin saavuttaa jopa 50 prosentin tuottavuushyöty. Vaikkei taloudellista hyötyä ole, palvelun vaikuttavuus kuitenkin kasvaa. Voitaisiin saada sellaisia työyhteisöjä, joihin on kiva kaikkien tulla ja on hyvä olla. Nämä asiat liittyvät toisiinsa.

Kunteko 2020-ohjelma käynnistyy elokuussa 2015. Ohjelman sivuston keskiöön, *Tekojen torille*, kerätään kehittämisen teot ja tarinat sekä vaikuttavat kehittämiskäytännöt. Torilta voi tutkia, mitä muissa kunnissa on käynnissä ja etsiä kumpaneita kehitystyöhön.

Tekojen torilla annetaan mahdollisuus myös kenelle vain kuntatyöntekijälle ilmiantaa omat tai naapurityöyhteisön hyvät käytännöt. Hakonen painottaa, ettei Kuntekoon mukaan lähteminen vaadi juhlavaa päätöstä. Tärkeintä on olla kiinnostunut rakentamaan uutta toimintaa ja kokeilemaan erilaisia juttuja. ■

Pääluottamusmiesten kuulumisia

Helena Pimper, Hämeenlinnan kaupunki:

– Kotihoidon mobiilin käyttöönotto on sujunut hyvin risiriitaisesta vastaanotosta huolimatta. Laitetta on opittu hyvin käyttämään. Ongelmia on syntynyt siitä, että työnantaja haluaa, että lähdetään kotoa kohteeseen ja työaika alkaa vasta perillä. Neuvottelut tästä ovat alkamassa, jotta työaika alkaisi kotoa lähtiessä. Työnantajan kanssa teemme yhteistyössä henkilöstölle kyselyn, niin näemme, miten laaja ongelma on. Sote-suunnitelmat rauhoittivat töiden ulkoistamista ja meillä maakunnallinen sote-ryhmä jatkaa edelleen toimintaansa.

– Tapaan aika paljon superilaisia kentällä. He pitävät kuntaa turvallisenä työnantajana kaikesta huolimatta. Tälle vuodelle saatiin sopimus, ettei kaupunki irtisano eikä lomauta. Se antaa turvallisuutta, sillä työt eivät häviä mihinkään. Niitä on liikaakin välillä, joten mitoituksiakin on seurattava.

Jarkko Koivisto, Eteva:

– Eniten tulee kysymyksiä siitä, voiko työnantaja määrätä tekemään yksittäisiä vuoroja tai lyhyitä työvuoropätkiä toisessa yksikössä. Meillä soster-alan kulttuurissa on totuttu siihen, että on tietty yksikkö ja osastojuttelu, mikä on se minun paikkani. Jokaisen olisi oman kehityksen kannalta hyvä nähdä muitakin työpisteitä. Kuitenkin jos työnantaja hakee liikkuvuutta vain liikkuvuuden takia, työntekijät stressaantuvat, eivätkä orientoidu työhön. Jos löytyy selkeä syy siirtoihin, niin työntekijä motivoituu paremmin.

– Meillä on kaksi isoa kuntayhtymää yhdistynyt. Kun on totuttu tiettyyn toimintakulttuuriin, niin ongelmia on syntynyt muun muassa työajan suunnittelussa.

Liisa Linnanketo, Satakunnan sairaanhoitopiiri

– Meillä ovat säästöneuvottelut juuri alkamassa. Käymme läpi kaikki paikallisneuvottelut, jos sieltä löytyisi vielä säästöjä. On ehdotettu myös näitä perinteisiä, kuten lomarahen vaihtamista vapaaksi, mihin emme suostu.

– Superilaiset ovat vähän surkealla mielellä, koska meillä on ollut paljon toimimuutoksia erikoissairaanhoidossa. Perusteena käytetään lääkkeiden jakoa, vaikka olemme Lovet suorittaneet ja hyvin suoriutuneet. Tästä on käyty monet neuvottelut.

– Työsarkaa riittää. Iso asia koko sairaalan kannalta on, että käydään läpi organisaatiomuutosta. Se kuohuttaa varmaan koko taloa. Minulla on ainoastaan hiukan vajaa kaksi päivää viikossa pääluottamusmiesaikaa, joten tätä työtä riittää vapaa-ajallakin, mutta neuvotteluihin käydään tiukasti ja on pidettävä omien puolta ja koko hoitohenkilökunnan puolta.

Leena Karilainen, Säkylän ja Köyliön terveydenhuollon kuntayhtymä:

– Viime vuosi oli tosi raskas. Käytiin yt-neuvottelut ja työntekijöitä irtisanottiin, lähihoitajiakin. Laitoshoitoa vähennettiin, hoidettavissa oli hiukan luonnollista poistumaa ja lopuille kunnat ostivat yksityisiltä hoitopaikkoja, eivätkä välttämättä omalta alueelta vaan naapurikunnistakin. Ketään ei jätetty kuitenkaan heitteille. Kotihoitoa on hiukan vahvistettu, sillä kotona pyritään hoitamaan aina vain enemmän.

– Väki on aika väsynyttä, sillä on ollut kaikin puolin kuluttavaa aikaa. Epätietoisuutta on tulevaisuudesta, mutta eteenpäin pyritään kuitenkin menemään. Ensi vuoden alussa Köyliö yhdistyy Säkylään, kuntayhtymän tilalle tulee Säkylän kunta.





Helpota kollegasi työpäivää ja voita aktiivisuusranneke!

Uusi Valio Ammattilaiset -palvelu on avattu. Palvelun Ravitsemus-sivusto on tarkoitettu ammattilaisille ja opiskelijoille, jotka toimivat ravitsemuksen, terveyden tai opetuksen alalla. Rekisteröitymällä saat sähköpostiisi ajankohtaista tietoa ravitsemuksesta, uusista materiaaleista ja Valion tuotteista.

> valio.fi/ammattilaiset

Vinkkaa palvelusta työkaverille ja voita!

Valio Ammattilaiset -palvelu voi helpottaa monien työpäivää. Kun vinkkaat palvelusta työkaverillesi, osallistut samalla aktiivisuusrannekkeiden viikoittaiseen arvontaan. Tarkemmat ohjeet valio.fi/ammattilaiset/vinkkaa



Löydät Valio Ammattilaiset -palvelusta mm.

- Maksuttomat esitteet ja esitykset
- Kattavasti ravitsemustietoa eri kohde- ja ikäryhmille
- Tuotetiedot nopeasti ja helposti



TYÖHAKEMUS ON OSAAMISEN NÄYTEIKKUNA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

Työtä pääsee tekemään vain, jos sitä hakee. Oven työhaastatteluun avaavat varmimmin hakemukset, joiden tekijä tuntee itsensä ja taitonsa, ja huolehtii pilkut paikoilleen.

Lähihoitajan työkenttä on laaja. Yksiköitä ja niistä löytyviä työnkuvia on satoja erilaisia. Yksi asia yhdistää niitä kaikkia: työnantaja haluaa löytää tehtävään siihen parhaiten sopivan työntekijän.

Kaarinan kaupungin terveystalveluiden johtava ylihoitaja Tarja Paavola on parin viime vuoden aikana lukenut suuren määrän hakemuksia erilaisiin tehtäviin.

– Sieltä kymmenien hakemusten joukosta rekrytointiin osallistuvien henkilöiden tehtävä on valita ne hakijat, joilla on sellaista osaamista, jota voimme tehtävässä hyödyntää.

Huolellisesti kirjoitettu ja faktojen tukema näkemys tehtävään sopivista taidoista ja ominaisuuksista lähihoitajana saa työhönottajan kiinnostumaan.

TYÖNHAKUA KANNATTAA HARJOITELLA

Sataedu Harjavallan opinto-ohjaaja Piia Lahti kertoo, että lähihoitajaopiskelijoita valmennetaan työnhakutaidoissa jo opintojen aikana.

– Työelämä tietoa käsittelevät kokonaisuudet muodostavat nuorisopuolella oman kurssikokonaisuutensa. Aikuisopiskelijoille samat sisällöt löytyvät ammatillisten aineiden sisältä.

Alan ammattiliittojen kanssa tehdään yhteistyötä luokka- ja aulainfojen sekä työelämäkoulutustiltojen muodossa. Alumnitapaamisissa jo työelämässä olevat lähihoitajat jakavat kokemuksiaan ja kertovat vinkkejä. Moniin työntantajiin pääsee tutustumaan alueellisissa rekrytapahtumissa.

– Tarjoamme tietoa useissa kanavissa, jotta sitä olisi tarvittaessa jokaiselle saatavilla, Lahti kertoo.

Etenkin nuoret miettivät työhakemuksen kirjoittamista ja sitä, miten työntantajiin otetaan yhteyttä. Moni on epävarma siitä, riittääkö oma osaaminen ja voiko alan kesätoi-

tä hakea. Piia Lahti korostaakin eri yksiköissä tehtävien työssäoppimisjaksojen merkitystä.

– Meillä jokainen opiskelija sopii itse työnantajan kanssa käytännön asioista ennen jakson alkua. Se on hyvää harjoitusta siihen, miten otetaan yhteyttä ja mistä pitää muistaa keskustella. Työssäoppimisjaksot ovat ehdottomasti hyviä itsensä markkinoimisen tilaisuuksia.

Työssäoppimisjaksoille valmistava info on kaikille pakollinen. Sen aikana käydään läpi muun muassa työelämän pelisäännöt, turvallisuusasiat, sallasapitovelvollisuus sekä pukeutumiseen ja perehdytykseen liittyviä asioita.

Työvoimapalveluiden CV-netin täyttämistä suositellaan kaikille. Siihen annetaan ohjausta ja yhdessä mietitään, mitä osaamista ja vahvuuksia hakemuksessa voi ja kannattaa korostaa. Omilla opotunneillaan Lahti on tehnyt opiskelijoiden kanssa myös videohakemuksia.

– Nuoret ovat eteviiä käyttämään tietotekniikkaa, liikkumaan somessa ja lisäksi luontevia esiintyjiä.

Sataedu Harjavallassa on käytössä Moodle-oppimisalusta, jonne on koottu liuta hyödyllisiä linkkejä työn hakemisen tueksi. Opo vastaa sielläkin työnhakua koskeviin kysymyksiin ja neuvoo tarvittaessa.

– Erityisesti aikuisopiskelijat ja maahanmuuttajataustaiset opiskelijat ottavat yhteyttä sitä kautta.

VAIKUTUS TEHDÄÄN EROTTUMALLA

Monet työnantajat hoitavat rekrytoinnin verkossa. Vapaamuotoinen hakemusteksti on usealle hakijalle kompastuskivi. Pari sanaa siitä, milloin voisi aloittaa ja että on sosiaalinen ja empaattinen, eivät kerro työnantajalle tarpeeksi hakijan motivaatiosta ja soveltuvuudesta.

Jotta työhönottaja ei joutuisi salapolliisiin töihin miettiessään, mitä hakija osaa, kannattaa kirjoittaa kunnon perustelut sille, miksi uskoo olevansa hyvä. Esimerkit vakuuttavat varmemmin kuin se, että vain listaa aiemmat työpaikkansa. Vaikkei kokemusta olisikaan juuri vastaavasta tehtävästä, on hyvä kertoa, miten ajattelee muun työkokemuksensa tai työssäoppimispaikoissa karttuneiden taitojensa olevan hyödyksi nyt haettavassa työssä.

Työhönottaja arvostaa hakijaa, joka tekee itseensä ja osaamiseensa tutustumisen helpoksi.

– Minusta on hyvä, jos hakija hypää hetkeksi työnantajan saappaisiin ja miettii, olenko nyt antanut kaikki ne tiedot, joita rekrytoija tarvitsee. Sillä erottuu joukosta.

Työpaikkailmoitus kannattaa lukea tarkoin. Viisas tutustuu myös työnantajan verkkosivuihin ja sitä kautta yksikköön, josta työtä hakee. Työnantajalle voi soittaa ja kysyä lisätietoja tehtävästä.

– Vaikka vastavalmistuneella lähihoitajalla ei olisi kokemusta juuri hakemansa kaltaisesta tehtävästä, voi tekemäänsä harjoitteluja ja töitä sekä lisäkoulutuksia peilata siihen, mitä tehtävää on hakemassa.

Itsestäänselvyyksiä kannattaa välttää. Jos esimerkiksi haetaan lähihoitajaa päivätyötä tekevään yksikköön, ei ole tarvetta erikseen kertoa, että etsii päivätyötä. Välttämättömiä eivät ole myöskään tiedot perheen koosta ja lasten harrastuksista.

– Olen kiinnostunut hakijan ominaisuuksista nimenomaan työntekijänä, Tarja Paavola korostaa.

Tieto suositelijasta on aina tervetullut. Sellaiseksi sopii aiempi esimies esimerkiksi työharjoittelupaikasta. Mahdollisuus varmistaa hakijasta syntynyt vaikutelma aiemmalta esimieheltä voi auttaa hakemusta päättämään ehkä-pinosta kyllä-pinon.

Viimeistelemätön kieliasu on selvästi haitaksi. Hyvää kirjoitustaitoa kun tarvitaan esimerkiksi kirjaamiseen.

– Tulevaisuudessahan hoitajien päivittävät tekstit tulevat eArkiston kautta myös potilaiden luettaviksi. Isoilla ja pienillä kirjaimilla, pilkuilla ja pisteillä on väliä.

Itse haastatteluun kannattaa valmistautua miettimällä aito, omannäköinen vastaus siihen, miksi haluaa juuri tämän työn. Omista työtä tukevista ominaisuuksista ja taidoista, esimerkiksi kielitaidostaan, saa kertoa kuin myyntimies: mitä juuri minä toisin osastolle, mikä erityinen minussa tukisi tämän yksikön työtä. ■

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

Haluaisin lukea enemmän juttuja, joissa on kerrottu työtehtävistä, joita lähihoitajat voivat tehdä.

Juttua vaatimustasosta hoitotyössä.

Työhön hakemisesta saisi olla enemmän juttua.

Lisää vuorovaikutuksesta työpaikoilla.

Paljon esimerkkejä, miten toimia.

Mitä erilaisia töitä koulutuksella voi hakea?

Juttuja työyhteisöissä toimimisesta.

Opiskelijoille monipuolisesti tietoa alasta.

Sydämen hyvyyttä

Torniolainen Päivi Luukkala, 44, on ollut noin kuusi vuotta Kuntoutuskoti Arkipäivän tukiasukas. Hän asuu yksin, mutta tulee arkaamuisin kahdeksaksi kuntoutuskodille.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen kuin Arkipäivän Jenni-hoitaja. Hän on lämmin, iloinen, reipas, rakastettava, hellä ja jämerä. Aivan täydellinen. Hän on minulle läheisin ja rakkain hoitaja. Jenni osaa luoda hyvän ilmapiirin, vastailee kysymyksiin ja ottaa kaikki huomioon. Vaikka väkeä olisi enemmän, hän saa pidettyä järjestyksen. Koskaan ei synny sekamelskaa.

Voiko kenestä tahansa tulla hyvä hoitaja?

Ei voi. Hoitajalla pitää olla sydämen hyvyyttä ja lähimmäisenrakkautta, eikä hän saa olla kova. Hänen täytyy haluta tehdä muille niin kuin toivoisi itselle tehtävän.

Onko sinulla jokin erityisen hyvä muisto hoitajasta?

Jennistä on paljon hyviä muistoja. Meillä on sama suru, sillä meidän molempien äidit ovat kuolleet. Kerran lauloin Jennille laulua nimeltä *Kaukana, kaukana*. Jenni liikutui ja minäkin. Meillä oli ihana, herkkä hetki yhdessä. Musiikki on minulle voimavara elämässä. Olen laulanut kuoroissa ja soittanut pianoa. Kun minulla on paha olla, Jenni muistuttaa, että laula. Se helpottaa oloa aina.

Millaista on olla tukiasukkaana?

Mukavaa. Päivät pysyvät rytmissä, kun käyn täällä. Ei tarvitse olla kotona kädet ristissä ja miettiä, mitä tekisi. Minulla on kotona seurana kaksi undulaattia, Vihtori ja Klaara, mutta ne eivät puhu ihmisten kieltä. Täällä tykkään osallistua kaiklaiseen toimintaan.

Millaisia haaveita sinulla on?

Haluaisin käydä Tromssassa. Se saattaa jäädä haaveeksi, mutta saa haaveita olla. Toisaalta nykyisin on suoria lentoja Oulusta Tromsaan, joten haave ei ole ihan mahdoton. ■

KUNTOUTUSKOTI ARKIPÄIVÄ TARJOAA YHDEKSÄLLETOISTA MIELEN-TERVEYSKUNTOUTUJALLE KODIN JA MUUALLA TORNIOSSA ASUVILLE TUKIASUKKAILLE TUKEA ARKEEN. KUNTOUTUSKODISSA SOVELLETAAN YHTEISÖHOIDON JA KUNTOUTTAVAN TYÖOTTEEN PERIAATTEITA.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Ohjaus vie liikuntaan

Noin 40 prosenttia ikääntyvistä miehistä ja noin puolet naisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Apu voi löytyä henkilökohtaisesta liikuntaohjauksesta. Sitä saaneista kaksi viidestä sai tutkimuksen mukaan kimmokkeen vuosia kestäväan



liikuntaharrastukseen.

Liikuntaohjaus puri parhaiten eläkeiän kynnyksellä oleviin sekä henkilöihin, joilla oli masennusoireita tai jot-

ka olivat lopettaneet tupakoinnin.

Asia selvisi Leena Hakolan väitöskäytännöstä. ■

Sisäilmapuhelin vastaa

Sisäilmasta sairastuneille on avattu oma tukipuhelin. Puhelimessa on mahdollista keskustella omasta tilanteesta luotamuksellisesti vapaaehtoisen sisäilma-
sairastuneen päivystäjän kanssa

Puhelin on aluksi kokeilu syyskuun loppuun saakka. Sen taustalla on sairastuneiden tarve saada tukea vertaisilta myös puhelimitse. Moni sisäilmasta sairastunut ei oireilunsa vuoksi pysty osal-

listumaan vertaisryhmien toimintaan.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin toimii numerossa 044 407 7010. Se on auki syyskuun loppuun tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin klo 16–19, pois lukien heinäkuu sekä arkipyhät ja pyhäpäivät.

Puhelimessa päivystävät Hengitysliiton kouluttamat sisäilmasta sairastuneet kokemusasiantuntijat. ■

Välivuosi kiinnostaa lukiolaisia

Runas neljännes nuorista aikoo pitää valmistumisen jälkeen välivuoden, kun vielä vuosi sitten vain viidennes mietti välivuoden pitämistä. Erityisesti tytöt ovat hyppäämässä pois opintoputkesta.

Tiedot käyvät ilmi *Kun koulu loppuu* -tutkimuksen tuloksista, johon vastasi yli 7200 yläkoulu- ja lukioikäistä nuorta.

Opinto- ja alavalinnat tuottavat



nuorissa edelleen epävarmuutta. Vain 18 prosenttia lukiolaisista tietää varmasti, mihin he pyrkivät opiskelemaan lukion jälkeen. Lukion päättäneistä suurin osa on hakeutumas-
jatko-opintoihin, joskin lukiolaisten vastauksista huokuu epävarmuus sekä työelämään
että opiskelu- ja alavalintoihin liittyen.

Yliopisto-opinnot ovat edellisvuoden tapaan lukiolaisten ykkösvaihtoehto. ■

Kansantaudit tappavat yhä vähemmän

Maailman terveysjärjestö WHO on haastanut jäsenmaansa vähentämään kuolleisuutta kroonisiin tauteihin neljänneksellä vuoteen 2025 mennessä. Tauteja ovat sydän- ja verisuonitaudit, syöpäsairaudet, diabetes ja krooniset keuhkosairaudet

THL arvioi, että Suomella on mahdollisuus saavuttaa WHO:n tavoite ja lisätä kansalaistensa terveyden ikävu-

sien määrää edelleen.

Suomessa on jo saatu paljon aikaan: suomalaisen 30-vuotiaan miehen riski kuolla kansantautiin ennen 70-vuoden ikää on laskenut neljässä vuosikymmenessä 40 prosentista 15 prosenttiin. Myös 30-vuotiaan naisen vastaava riski on laskenut alle puoleen samassa ajassa, 20 prosentista kahdeksaan prosenttiin. ■



JOOA JOO...

”Minusta tuntuu, että vihreät ja vasemmisto jakavat keskenään älymystön, kulttuuriväen, tutkijat ja yliopistoväen.”

OHJAAJA PIRKKO SAISIO.

HELSINGIN SANOMAT 21.4.2015

Vertailu

TOUKOKUU

32 092

suomalaista sairastui uuteen syöpään vuonna 2013.

Sairastuneista

39

prosenttia kärsi eturauhas-
syövästä, rintasyövästä tai
keuhkosyövästä.

THL



Onnea lähihoitajaksi valmistuva!
Olet yksi meistä,
tervetuloa joukkoomme.



Olet valinnut ammatin,
jossa teet työtä lähellä ihmistä.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt
lähihoitajien edunvalvontaan.

Vain superilaisena lähihoitajana
sinulla on oikeus kantaa aitoa, hopeista
lähihoitajien ammattimerkkiä.

Varmista merkin saaminen
liittymällä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi.
Saat merkin maksutta liittymislahjaksi.



Lisäksi saat hyödyllisen rannekukkaron.

www.superliitto.fi

SUPER-NUORET LAINEILLA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Huhtikuussa SuPer-Nuoret astuivat laivaan jo kahdeksatta kertaa. Koulutusristeily kokosi yhteen 150 aktiivista nuorta superilaista. Koulutusten, ryhmätöiden ja rennon yhdessäolon lomassa moni ehti päättää, että ensi vuonna lähdetään ehdottomasti uudelleen!

SuPer-Nuoret laineilla on erityisesti nuorille superilaisille tarkoitettu koulutus- ja verkostoitumisristeily.

Tänä vuonna ohjelmaan kuuluvat niin ajankohtaiset asiat SuPerista ja superilaisesta edunvalvonnasta kuin nuorten lähihoitajien hyvinvointia ja jaksamista tukevat luennot energiasta ja voimavaroista sekä etiikasta.

Risteilystä osa on aina varattu ryhmätöille, joiden aiheena oli tällä kertaa aktiivinen ammattiosasto.

Ryhmätö toteutettiin learning café

-menetelmällä. Siinä osallistujat käsittelevät yhteistä teemaa eri näkökulmista. Ryhmissä puhuttiin muun muassa ammattiosastosta vuonna 2050, paikallisesta edunvalvonnasta, erilaisista tavoista, joilla nuori voi osallistua ammattiosaston toimintaan sekä siitä, kuka ja mikä luottamusmies oikein on.

Osallistujat kiersivät ryhmästä toiseen ja pääsivät ottamaan kantaa kaikkiin eri näkökulmiin. Menetelmästä tykättiin kovasti ja tuloksena oli pitkä lista ideoita ammattiosastotoiminnasta nuorten näkökulmasta.



Anne Heiskanen ja Mari Kortelainen odottivat erityisesti energiaa ja voimavaroja -koulutusta.

// Minut innosti lähtemään mukaan se, että pääsee tapaamaan muita superilaisia.

Nora Koriseva

// Nämä risteilyt ovat huippuja! Jatkossa toivoisin nuorille sellaista matalan kynnyksen toimintaa, johon osallistujan on helppo lähteä mukaan.

Henna Soini

// Risteilyllä on saanut uusia ystäviä. Koulutukset ovat antaneet paljon eväitä työelämään. Edunvalvontakoulutus on tosi tarpeellista nuorille.

Katja Katisko

// Olen tyytyväinen tähänastiseen toimintaan. Vähentää ei saa!

Mari Rauhala

// Yhteinen valtakunnallinen toiminta olisi mukavaa, haluan tavata uusia ihmisiä. Luento edunvalvonta-asi-oista oli mielenkiintoinen ja hyödyllinen.

Hannu Nyman



Tom Buss, Henna Soini ja Hannu Nyman saivat mainion reissutunnelman päälle myös terminaalisissa.

SuPer-Nuoret ovat SuPerin varsinaisia alle 35-vuotiaita jäseniä.

Seuraa SuPer-Nuoria somessa.

f Facebook.com/super-nuoret

i Instagram @supernuoret



Johanna Haapala oli laineilla ensimmäistä kertaa. Palkkalaskelman tarkastamisesta oli kiva saada lisää tietoa.



Minna Vitikainen vaihtoi raskaan työn vanhushoidossa poliisiopintoihin, mutta palasi hoitoalalle turvallisuuskoordinaattoriksi.

LYÖNTI EI OLE HOITAJAN PALKANLISÄ

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA JUSSI PARTANEN

Turvallisuuskoordinaattori Minna Vitikainen
kehottaa hoitajia leikkimään Mitä jos -leikkiä.

Mies oli isokokoinen, kiivas ja kovaääninen. Kun hän kävi katsomassa omaistaan vanhainkodissa, hänen käytöksensä oli arvaamatonta. Joskus kaikki oli hyvin, toisinaan mies saattoi suuttua mitättömältä tuntuvasta asiasta.

– Nuorena perushoitajana pelkäsin miestä. Kun hän oli talossa, leikin mielessäni Mitä jos -mielikuvitusleikkiä.

Mitä jos jotakin tapahtuu? Miten pääsen ulos huoneesta? Minne ehdin turvaan? Saako oven lukkoon? Pääsenkö puhelimeen?

Näin kuvailee Minna Vitikainen kohtaamaansa uhkaa uransa alkuvuosilta.

PERUSHOITAJASTA POLIISIKSI

Vitikainen valmistui 1990-luvun puo-

livälissä perushoitajaksi ja työskenteli pitkään vanhusten parissa. Sitten hän väsyi työhönsä: kiireeseen, ainaiseen vyön kiristämiseen ja venymiseen.

– Koin, että en voi enää hoitaa työtäni niin hyvin kuin haluaisin. Useimmat ihmiset lähtevät rentoutumaan kylpylälomalle, mutta minä lähdin Tampereelle Poliisikouluun!

Vitikainen valmistui poliisiksi neljä vuotta sitten. Nyt hän työskentelee Po-

rin perusturvakeskuksessa turvallisuuskoordinaattorina.

Vitikainen kouluttaa sosiaali- ja terveyspuolen henkilökuntaa ja on kirjoittanut henkilöstölle oppaan väkivallan ennaltaehkäisystä ja hallinnasta.

Vitikaiselle soitetaan usein myös silloin, kun jossakin on sattunut läheltä piti -tilanne. Hän menee paikalle, käy tilanteen henkilökunnan kanssa läpi ja neuvoo, kuinka vastaisuudessa kannattaa toimia. Vaaratilanteita varten harjoitellaan.

Terveys- ja sosiaalialan turvallisuus- kysymyksiin perehtyneitä kollegoita ei juuri ole. Pori on asiassa edelläkävijä.

– Hoitajataustastani on paljon hyötyä, sillä tunnen alan, sen ihmiset ja toimintakulttuurin. Tiedän, ettei hoitoalalla ole mahdollista tehdä kovin suuria rahallisia tai ajallisia satsauksia. Usein keinot ovat pieniä, mutta konkreettisia muutoksia työn arjessa.

Palataan toviksi siihen nuoreen hoitaja-Vitikaiseen, joka mittaili arvioiden vanhainkodin pitkiä käytäviä ja pohiti mahdollisia pakoreittejä. Kyse oli muustakin kuin hassusta mielikuvitus-

leikistä.

– Mitä jos -mielikuvitusleikki on oman, henkilökohtaisen turvallisuus- suunnitelman tekemistä. Jokaisen hoitajan kannattaa leikkiä sitä leikkiä. Ennakoinnista ja mielikuvaharjoituksista on apua, sillä tositilanteesta ei enää ehdi harjoitella.

TOISEN REVIIRILLÄ

Hoitajien työssään kohtaama väkivalta on lisääntynyt.

– Kun itse valmistuin perushoitajaksi, työssä sattui silloin tällöin jotakin. Nyt väkivalta ja uhkaavat tilanteet ovat arkipäiväistyneet. Kynnys tarttua toiseen kiinni on nykyään matala. Sekä käyttäjiä on yhä enemmän. Auktoriteetteja ei kunnioiteta, eivätkä muiden auttajat ole enää koskemattomia. Vauhti yhteiskunnassamme on monella tavalla kiihtynyt.

Hoitoalalla on paljon erityispiirteitä, jotka altistavat väkivallalle. Sairaudet voivat muuttaa ihmisen persoonaa, ja esimerkiksi muistisairaus voi tehdä ihmisestä aggressiivisen ja ilkeän, vaik-

ka hän ei aiemmin olisi sellainen ollut. Alalla käsitellään lääkkeitä, jotka kiinnostavat päihitteiden väärinkäyttäjii. Kiire lisää väkivallan riskiä, kun hoitaja ei ehdi sanoittamaan hoitotilannetta tai kertomaan potilaalle etukäteen, mitä tapahtuu.

– Hoitajat menevät työssään ihmisen lähelle, hänen reviiirilleen. Jo pelkästään se saa monet puolustuskan- nalle.

Hoitajat tiedostavat, että he ovat työssään riskialttiita väkivallalle ja uhkailulle. Ammattimainen asenne on tärkeä. Hoitaja vetää ammattiroolin päälleen samalla, kun pukee yllensä työvaatteet. Mitä tahansa ei silti tarvitse sietää.

– Väkivalta ei ole mikään palkanlisä. Yksikin lyönti on liikaa.

Ihmiset reagoivat väkivaltatilanteisiin ja uhkauksiin eri tavoin. Se, mikä yhdelle on huvittavaa suunsoittoa, on toiselle aidosti ahdistavaa ja pelottavaa.

– Kyse ei ole ammattitaidosta tai sen puutteesta. Avoin keskustelu asiasta on työyhteisössä tärkeämpää kuin syyttely. Vaaratilanteesta voi aina oppia. ■

VIISI VINKKIÄ TURVALLISEMPAAN TYÖHÖN

Seiso ryhti suorana, ole rauhallinen ja itsevarma. Älä provosoi pitämällä esimerkiksi käsiä puuskassa, kiirehtimällä ja hoputtamalla tai tuijottamalla suoraan silmiin. Tarkkaile ja havainnoi. Pistä merkille muutokset potilaassa ja ympäristössä.

Järjestä työasusi, työpöytäsi ja kotikäyntikassisi turvallisesti. Älä pidä kyniä tai saksia esillä rintataskussa tai laukussa. Piilota roikkuva avainnauha paidan alle. Pitkät hiukset kannattaa pitää kiinni ja jalkaan laittaa hyvät kengät, joilla pääsee juoksemaan.

Varmista, että pääset pois. Sijoita työpöytä siten, että pääset nopeasti ulos huoneesta. Jos menet kotikäynnille arvaamattomasti käyttäytyvän asiakkaan luo, kuulostele ensin eteisessä, ennen kuin päätät menetkö peremmälle. Parkkeeraa auto lähelle ovea ja käännä jo valmiiksi nokka kohti menosuuntaa.

Älä mene yksin paikkaan, jonka tiedät uhkaavaksi. Esimerkiksi kotihoidossa täytyisi työt pystyä järjestämään niin, että arvaamattomiksi tiedettyjen asiakkaiden luo mennään aina työparin kanssa.

Puhu turvallisuudesta työkavereiden ja esimiesten kanssa. Sopikaa yhdessä toimintatavoista. Tee tarvittaessa vaaratilanneilmoitus ja varmista, että se myös käsitellään työyhteisössä. Avoin, keskustelevalle ilmapii- ri ja riskien tiedostaminen ovat tärkeä osa työturvallisuutta.

KAIKKIEEN ETU

Työsuojelulaki velvoittaa työntäjän huolehtimaan siitä, että työntekijä saa tehdä työnsä turvallisesti ja rauhassa. Sama laki velvoittaa työntekijää ilmoittamaan mahdollisista häiriöistä ja riskeistä työnantajalle.

– Työturvallisuus on yhteinen asia ja kaikkien etu. Työntekijät, esimiehet ja työnantajat ovat tässä asiassa samalla puolella, muistuttaa SuPerin työsuojeluvaltuutettu Helena Heljakka.

Hoitajien työssään kohtaama väkivalta on edelleen tabu, josta puhutaan varovasti. Porissa hoitajille järjestettävä turvallisuuskoulutus on avannut keskustelua.

– Yleinen mielikuva vanhuksesta on hyväntahtoinen, herttainen mummeli, joka istuu keinutuolissa. Hoitajien todellisuus on toinen. Me kohtaamme työssämme myös sekavia muistisairaita vanhuksia, jotka raapivat, sylkevät ja huorittelevat. Aiheesta on yhä vaikeaa puhua ilman, että keskustelu kääntyisi vähätelyyn ja epäilykseen hoitajien ammattitaidosta.

Hoitajat kohtaavat väkivaltaa vanhuspuolella, mutta myös esimerkiksi kehitysvammatyö sekä usein yksin tehtävä kotihoito ja perheen kotiin annettava lastensuojelutyö puhuttavat hoitajia uhkien takia.

– Väkivaltailmoituksia ei tehdä helposti. Monet ajattelevat yhä, että väkivalta ikään kuin kuuluu hoitajan työhön. Se ei ole totta. Väkivallalle on oltava nollatoleranssi, sanoo Heljakka.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kokonaisulkoistukset

Viime vuosina kunnissa on ryhdytty ulkoistamaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja yhä kiihtyvään tahtiin. Vastikään sote-lakiesityksen kaaduttua perustuslakivaliokunnassa ja valmistelun siirryttyä seuraavalle hallituskaudelle, on ulkoistamis pohdinnoille kunnissa saatu lisää aikaa.

Nykyisessä epäselvässä tilanteessa moni kunta perustelee ulkoistamistarpeensa muun muassa sillä, että omat lähipalvelut halutaan myös jatkossa turvata kustannustehokkaasti. Kokonaisulkoistuksiin liittyvä prosessi henkilöstön näkökulmasta pitää usein kuitenkin sisälleen epävarmuutta tulevasta.

ONKO KOKONAISULKOISTUKSESSA KYSYMYS LIIKKEEN LUOVUTUKSESTA?

Kokonaisulkoistuksessa kaupunki tai kunta siirtää kaikki tai ainakin merkittävän osan sosiaali- ja terveystoimen palveluista yksityisen toimijan hoidettavaksi. Sopimukset ovat yleensä pitkäaikaisia, jopa 10–15 vuotta. Usein siirrettävän palvelutoiminnan mukana siirtyy myös muita kaupungin tai kunnan toimintoja yksityisen yrityksen hoidettavaksi. Henkilöstön siirtyminen kunnalta yksityiselle palveluntuottajalle toteutuu yleisesti liikkeen luovutuksen periaatteita noudattaen, mutta kokonaisulkoistuksiin saattaa kuitenkin sisältyä riskejä työsuhteen ehtojen muuttumisesta.

Liikkeen luovutuksesta on kysymys silloin, kun yritys, liike tai säätiö tai niiden toiminnallinen osa luovutetaan toiselle työnantajalle. Se, onko toimintojen ulkoistuksessa kysymys liikkeen luovutuksesta vai ei, on kuitenkin ratkaistava aina kokonaisharkinnalla tapauskohtaisesti. Osapuolet eivät voi esi-

merkiksi sopia, ettei kysymys ole liikkeen luovutuksesta, mikäli lain mukaiset kriteerit täyttyvät.

Lähtökohta on, että liikkeen luovutuksen periaatteita noudattaen henkilöstö siirtyy uuden työnantajan palvelukseen niin sanottuina vanhoina työntekijöinä. Työsopimukseen kirjattuja olennaisia työsuhteen ehtoja ei ole oikeutta muuttaa liikkeen luovutuksen johdosta, ja työehtosopimusta tulee noudattaa aina työehtosopimuskauden päättymiseen asti. Vasta tämän ajankohdan jälkeen voidaan siirtyneiden työntekijöiden kohdalla ryhtyä soveltamaan yksityisen sektorin työehtosopimusta.

Työntekijöitä ei ole oikeutta myöskään irtisanoa liikkeen luovutuksen perusteella eikä luovuttajataho ole velvollinen esimerkiksi maksamaan lomakorvauksia luovutushetkellä pitämättömistä lomista. Luovutushetkellä voimassa olevat työsuhteista johtuvat oikeudet ja velvollisuudet sekä niihin liittyvät työsuhte-etuudet siirtyvät uuden työnantajan vastattavaksi.

YT-MENETTELYÄ NOUDATETTAVA

Usein suurta levottomuutta henkilöstön keskuudessa aiheuttaa tieto työnantajan vaihtumisesta sekä se, että prosessin aikataulutus on epäselvä. Työsuhteen ehtojen säilymisestä kannetaan eri-

tyistä huolta ja myös siitä, mitkä ovat yrityksen toimintatavat. Informaation ja neuvottelujen tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa isoa henkilöstömäärää koskevissa muutostilanteissa. Yt-menettelyllä on erittäin suuri merkitys siinä, että henkilöstö tuntee olevansa mukana tulevassa muutoksessa ja saa riittävästi tietoa muutoksen vaikutuksista.

Kunnallinen yhteistoimintalaki edellyttää liikkeen luovutuksen käsittelemistä yhteistoimintamenettelyssä. Yhteistoiminnan osapuolina ovat henkilöstön edustajat ja työnantaja sekä liikkeen luovutuksen yhteydessä myös luovutuksensaaja eli edustaja yksityisestä yrityksestä.

Yhteistoiminnan tavoitteena on antaa henkilöstölle mahdollisuus yhteisymmärryksessä työnantajan kanssa osallistua kunnan toiminnan kehittämiseen ja antaa henkilöstölle mahdollisuus vaikuttaa omaa työtään ja työyhteisöään koskevien päätösten valmisteluun. Kunnallinen yt-laki asettaa työnantajalle menettelyllisiä velvoitteita, joiden laiminlyönti voi johtaa jopa sanktioihin. On hyvä myös muistaa, että sen jälkeen, kun henkilöstöä koskevat asiat on käsitelty yt-menettelyssä, lopulliset päätökset tekee kuitenkin työnantaja.

Luovutuksensaaja eli yksityinen yritys on velvollinen yhteistoiminnasta



yrityksissä annetun lain mukaan tiedottamaan henkilöstön edustajia liikkeen luovutuksen ajankohdasta, syistä, työntekijöille aiheutuvista oikeudellisista, taloudellisista ja sosiaalisista seurauksista sekä suunnitelluista työntekijöitä koskevista toimenpiteistä. Huomattava on, että sama tiedottamisvelvoite on vastaavasti myös kunnalla. Arvio luovutuksen ajankohdasta on riittävä, jollei luovutuksen täsmällinen ajankohta ole vielä tiedossa.

Luovutuksen syiden kertomisella tarkoitetaan niitä pääasiallisia syitä, miksi toimintojen luovutus on toteutettu. Tiedot tulee antaa hyvissä ajoin ennen liikkeen luovutusta, luovutuksensaajan eli yksityisen yrityksen viimeistään viikon kuluttua liikkeen luovutuksen toteuttamisesta.

HENKILÖSTÖN SIIRTOSOPIMUKSESTA NEUVOTTELEMINEN

Henkilöstön edustajien tulee neuvotella henkilöstön siirtosopimuksen sisällöstä kunnan yt-elimessä yhdessä työnantajan edustajan kanssa. Siirtosopimuksella turvataan siirtyvän henkilöstön asema liikkeen luovutuksessa ja sovitaan työntekijöiden työsuhteen ehtojen säilymisestä.

Ennen yt-neuvotteluja työnantajan tulee antaa työntekijöille sekä heidän edustajilleen käsiteltävän asian kannalta tarpeelliset tiedot siten, että he voivat riittävästi perehtyä ja valmistautua käsiteltävään asiaan. SuPerin jäseniä yt-neuvotteluissa edustaa superilainen henkilöstön edustaja, yleensä pääluottamusmies.

Neuvotteluista tulee aina pyytää laadittavaksi pöytäkirja, josta käyvät ilmi vähintään neuvotteluiden ajankohta, neuvotteluihin osallistuneet henkilöt, neuvotteluiden tulos ja eriävät kannanotot.

Neuvotteluihin osallistuneiden tulee myös tarkistaa pöytäkirja ja varmentaa se allekirjoituksin, jollei pöytäkirjan tarkastamisesta ja varmentamisesta ole toisin sovittu.

Henkilöstön siirtymistä uuden työnantajan palvelukseen liikkeenluovutuksen periaatteita noudattaen tulee pitää esillä ja sisällyttää kirjaus myös laadittavaan henkilöstön siirtosopimukseen. Keskeisiä neuvoteltavia asiakokonaisuuksia ovat muun muassa työntekijöiden vuosilomaetuuksien säilyminen, palkkaa koskevat kirjaukset, eläkejärjestelyt sekä muut paikallisiin sopimuksiin perustuvat etuudet.

Uusia henkilökohtaisia työ sopimuksia ei työntekijöille tarvitse tehdä liikkeen luovutuksen vuoksi, mutta käytännössä yritykset usein ryhtyvät tähän. Tällöin tulee olla tarkkana, etteivät työsuhteen ehdot heikkene aiemmasta. Työsopimuksen ehtoja on mahdollista muuttaa vain sopimalla tai irtisanomisperusteella. Tarvittaessa SuPerin jäsen voi tarkistuttaa työ sopimuksensa omalla luottamusmiehellä, jos sen sisällöstä herää epävarmuutta.

Käytännössä neuvotteluja leimaa usein kiire ja päätökset tehdään monin paikoin tiukalla aikataululla. Yhteistoinnille ei useinkaan anneta riittävästi painoarvoa, eikä tietoa ole hyvissä ajoin saatavilla, jotta luottamusmies ehtisi perehtyä asiakokonaisuuksiin riittävästi. Muutostilanteissa tiedottamiseen ja tiedonkulkuun panostetaan usein työnantajan puolelta vasta silloin, kun neuvottelut pitäisi jo käynnistää.

Henkilöstön edustajien kannattaa toimia aktiivisesti ja olla yhteydessä liittoon, mikäli henkilöstön asemaan liittyen herää kysymyksiä. Tärkeää olisi-kin viestiä jo silloin, kun ulkoistamista kunnassa ollaan vasta suunnittelemassa. ■

MARI LEISTI
LAKIMIES

Kunta-alan uudet jaksotyöaika- määräykset kesäkuusta alkaen

Jaksotyöaika koskevat määräykset muuttuvat kunta-alalla. Määräykset ovat osa KVTES:iä eli Kunnallista yleistä virka- ja työehtosopimusta.

Keskeisimmät muutokset koskevat tasoittumisjaksoa, arkipyhän vaikutusta työaikaan, keskeytyneen työaikajakson työtuntien uudelleen laskentaa ja vuosilomien kulumista vajaalla kalenteriviikolla. Toukokuun puolella alkanut työaikajakso tehdään kuitenkin loppuun vanhoilla säännöillä, vaikka sen päättyminen menisikin kesäkuun puolelle.

Uusiin määräyksiin siirrytään työaikajakson päättymisen takia joko 1.6., 8.6. taikka 15.6. lukien.

Tasoittumisjakso. Tasoittumisjakso on pääasiallisesti kaksi tai kolme viikkoa. Neljän viikon tasoittumisjakso on myös mahdollinen, mutta vain silloin, kun se toiminnan kannalta on tarpeen: esimerkiksi pelkästään yötyötä tekevät voisivat olla neljässä viikossa, vaikka muut työntekijät olisivatkin kolmessa viikossa.

Arkipyhä. Arkipyhä alentaa tehtävää työaika laskennallisen työpäivän verran eli 7 tuntia 39 minuuttia.

Uutta tässä on se, että samalla se alentaa ylityörajaa. Tämän takia täyttää työaika tekeväälle ei enää voi muo-

dostua lisätyötä vaan arkipyhäviikolla tehtävä ylimääräinen työ muodostuu ylityöksi.

Osa-aikatyöntekijälle muodostuu edelleen lisätyötä kuten nytkin.

Taulukko 1. Kyseessä on kolmen viikon tasoittumisjakso, jossa on kaksi arkipyhää, perjantai ja maanantai. Ne on merkitty punaisella. Arkipyhät alentavat ylityörajaa ja samalla säännöllisesti tehtävää työaika arkipyhää kohden aina 7 tuntia 39 minuuttia. Suunnittelurajaksi tulee 114 tuntia 45 minuuttia – (2 x 7 t 39 min)= 99 tuntia 27 minuuttia.

TAULUKKO 1

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Suunnitelma	V	8:42	8	8	3	7	V	V	V	8	8	8	8	9	V	V	8	8	7:45	V	V
99 t 27 min		A	I	I	Y					A	A	A	I	I			A	A	I		

TAULUKKO 2

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Suunnitelma	8	7:30	8	8	3	7	V	H	H	H	H	H	H	H	V	7	7	7	7	7	V
76 t 30 min	A	A	I	I	Y											A	A	A	I	I	

TAULUKKO 3

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Suunnitelma	V	7:30	8	8	3	7	V	H	H	H	V	8	8	9	V	V	8	8	8:18	9	V
91 t 48 min		A	I	I	Y												A	A	I	I	

TAULUKKO 4

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Suunnitelma	8	7:40	8	8	3	7	V	V	V	8	8	8	8	9	V	V	8	8	7:45	8:20	V
114 t 45 min	A	A	I	I	Y					A	A	A	I	I			A	A	I	I	
Toteutuma	8	7:40	8	8	3	7	V	V	V	Z	Z	Z	Z	Z	V	V	8	8	7:45	8:20	V
73:45																					

MERKKIEN
SELITYKSET

- V = vapaa
- A = aamuvuoro
- I = iltavuoro
- Y = yövuoro
- H = vuosiloma
- Z = äkillinen sairausloma

Keskeytynyt työaikajakso. Työaikajakso voi keskeytyä monella eri tapaa. Jos työaikajaksolla on poissaolo sairauden, vuosiloman, työvapaan tai muun hyväksyttävän syyn vuoksi, on se keskeytynyt.

Keskeytysmuotoja on edelleen kaksi: ennalta suunniteltu keskeytys ja muu keskeytys. Näiden kahden keskeytysmuodon erottaa se, milloin keskeytys tiedetään. Jos keskeytys tiedetään viimeistään viikkoa ennen kuin työvuoroluettelo pitää julkaista, on se ennalta suunniteltu keskeytys. Ajankohta on sama, jona työvuoroluettelo on viimeistään annettava tiedoksi.

Muu keskeytys on kyseessä silloin, kun se tulee tietoon esimerkiksi kulu- van työaikajakson aikana tai vaikkapa kolme päivää ennen työvuoroluettelon alkamista.

Taulukko 2. Vuosiloma on yleisin ennalta suunniteltu keskeytys. Taulukossa 2 on kolmen viikon tasoittumisjakso, jossa ollaan koko toinen viikko vuosilomalla (koodi H). Kokonainen viikko alentaa suunnittelurajaa ja ylityörajaa 38 tuntia 15 minuuttia. Tehtävä työtuntimäärä on 114 tuntia 45 minuuttia miinus 38 tuntia 15 minuuttia eli 76 tuntia 30 minuuttia.

Taulukko 3. Ennalta suunnitellusta keskeytyksestä on toinen esimerkki, jossa ollaan vuosilomalla kolme päivää eli vajaa viikko. Silloin säännöllistä työaika lyhennetään 7 tuntia 39 minuuttia työpäivää kohden. Jos työpäivät eivät ole tiedossa etukäteen, työpäiviksi katsotaan maanantai–perjantai. Esimerkissä suunnitteluraja alenee 3 x 7 tuntia 39 minuuttia. Tehtävä tuntimäärä kolmen viikon työaikajaksolla on 114 tuntia 45 minuuttia – (3 x 7 t 39 min) = 91 tuntia 48 minuuttia.

Äkillinen sairausloma on yleinen muu keskeytys. Muu keskeytys alentaa yli-

työrajaa poissaolon ulkopuolisten työtuntimäärien verran. Samaan loppusumman päästään, kun täydestä työtuntimäärästä vähennetään poissaolo-tuntimäärät.

Taulukko 4. Suunnitelma on normaali 114 tuntia 45 minuuttia kolmen viikon tasoittumisjaksossa. Esimerkissä on kyseessä äkillinen sairausloma (koodi Z) toisen viikon keskiviikosta sunnuntaille (keltainen väri).

Uusi ylityöraja on 114 tuntia 45 minuuttia – (8+8+8+8+9) = 73 tuntia 45 minuuttia. Jos kävisi niin, että työntekijä menisi tekemään ylimääräisen kahdeksan tunnin työvuoron vapaapäivänään, olisi kahdeksan tuntia ylityötä. Uusi ylityöraja on edelleen 73 tuntia 45 minuuttia, ja hänen toteuma muuttuisikin 81 tuntiin 45 minuuttiin. Erotus on sama kahdeksan tuntia kuin ylimääräinen työvuoro.

Vuosilomat. Vuosilomia kuluu edelleen viisi päivää, kun ollaan koko viikko vuosilomalla.

Jos vuosilomaviikolle sattuu arkipäivä, ei se kuluta vuosilomapäiviä. Muutos koskee nyt vajaan kalenteriviikon vuosilomaa. Sitä koskeva vuosilomataulukko poistuu käytöstä. Vuosilomat suunnitellaan välille ma-pe, jos työpäivät eivät ole etukäteen tiedossa.

Vajaalla kalenteriviikolla vuosilomien kuluminen ja tehtävä laskennallinen työtuntimäärä käsitellään yhdessä:

- 1 päivä lomalla, kuluttaa 1 vuosilomapäivän ja tehtävä tuntimäärä on 4 x 7 t 29 min = 30 t 36 min.
- 2 päivää lomalla, kuluttaa 2 vuosilomapäivää ja tehtävä tuntimäärä on 3 x 7 t 39 min = 22 t 57 min.
- 3 päivää lomalla, kuluttaa 3 vuosilomapäivää ja tehtävä tuntimäärä on 2 x 7 t 39 min = 15 t 18 min.

• 4 päivää lomalla, kuluttaa 4 vuosilomapäivää ja tehtävä tuntimäärä 1 x 7 t 39 min = 7 t 39 min.

• 5 päivää lomalla, kuluttaa 5 vuosilomapäivää ja tehtävä tuntimäärä on nolla. ■

RIITTA SAARIKOSKI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Ai raskaana. Onneksi olkoon. Aiotko milloin irtisanoa itsesi?"

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Työ muuttuu – mistä apua?

TEKSTI SILJA KIEHELÄ

Työelämän nopeasti toisiaan seuraavat muutostilanteet saattavat olla haaste työhyvinvoinnille. Muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä, sekavia tunteita ja ristiriitaisia ajatuksia sekä pahimmillaan unettomuutta, stressiä ja pitkiäkin sairauspoissaoloja.

TUNNISTA MUUTOSPROSESSIN VAIHEET

Muutosprosessissa on kyse uuden idean, ajattelu- tai toimintatavan omaksumisesta. Muutosprosessi etenee vaiheittain ja toisilla sen läpikäyminen vie kauan. Reaktiot samaan asiaan vaihtelevat, ja tunteet voivat toistua prosessin aikana.

- **Alkushokki** on torjumisen ja kieltämisen tila, jolloin henkilö on hetken toimintakyvytön. Hän kaipaa tietoa ja vastauksia kysymyksiinsä.
- **Vihan vaiheessa** koetaan kiukun, pelon ja epävarmuuden tunteita, ja siihen sisältyy usein muutosvastarintaa.
- **Surun vaihe** tarkoittaa luopumisen ja pois oppimisen tilaa. Tunteet alkavat tasaantua ja uuden oppiminen voi alkaa.
- **Hyväksynnän vaiheessa** muutoksen hyväksyminen käynnistyy ja henkilö sitoutuu työhönsä uudelleen.

ESIMIES MUUTOSJOHTAJANA

Työntekijä voi odottaa taitavalta muutosjohtajalta johdonmukaisuutta, suunnitelmallisuutta ja luotettavuutta sekä kiinnostusta jokaisen työntekijänsä selviytymiseen. Muutosten johtaminen käytännössä edellyttää esimieheltä prosessin eri osa-alueiden hallintaa.

- **Avoin ja rehellinen tiedottaminen** jo muutosta suunniteltaessa kertoo työntekijöille, että heidän odotetaan ottavan kantaa prosessiin.
- **Henkilöstön osallistaminen** työn ja työyhteisön kehittämiseen sekä työntekijöiden mielipiteiden huomioon ottaminen ja niiden tasapuolinen käsittely luovat perustan hyvälle työilmapiirille.
- **Aktiivinen tuki** ja tilan antaminen kaikille tunteille lisäävät muutosmyönteisyyttä. Muutoksen kourissa kamppailevat työntekijät tarvitsevat esimieheltään aikaa ja kuuntelemista.
- **Muutostarpeen perustelu** perustehtävän edistämisen kannalta lisää muutoksen uskottavuutta. Muutoksen mie-

lekkyys avautuu avoimen pohdinnan ja rakentavan kriittisyyden kautta.

TYÖNTEKIJÖIDEN EDUSTAJAT TUKENA MUUTOKSESSA

Muutoksista ja niihin liittyvistä kysymyksistä voi keskustella työntekijöiden edustajien kanssa. Ammattiliittoa ja siihen kuuluvia työntekijöitä edustaa työpaikoilla luottamusmies. Jokaisella työpaikalla on myös työnantajan nimeämä työsuojelupäällikkö.

- **Luottamusmies** neuvottelee työnantajan kanssa henkilöstöä koskeissa asioissa ja huolehtii siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. Tarvittaessa luottamusmies neuvoo ja tukee jäseniä työelämässä ja sen muutostilanteissa.
- **Työsuojelupäällikkö** edistää työnantajan ja työntekijöiden välistä vuorovaikutusta. Työsuojeluyhteistoiminnan tavoitteena on mahdollistaa työntekijöiden osallistuminen ja vaikuttaminen työpaikan turvallisuutta ja terveellisyttä koskeviin asioihin, sellaisiin kuin työajat, laitehankinnat ja työtapojen muutokset.

APUA TYÖTERVEYDESTÄ

Työterveyshuolto tukee työyhteisöjä ja yksilöasiakkaita henkiseen kuormitukseen liittyvissä tilanteissa. Muutosprosessissa uupunut työntekijä voi varata ajan keskusteluun työterveyshuollon asiantuntijan kanssa. Työterveyteen voi myös ottaa yhteyttä jo ennen kuin työssä jaksamisen ongelmat ilmenevät, ja asiakkaina voivat olla yksittäiset työntekijät, esimiehet tai kokonaiset työyhteisöt.

- **Työterveyshoitajan** vastuulla on yhdessä työterveyslääkärin kanssa vastata palvelujen tuottamisesta asiakasyritysten tarpeisiin terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Hän toimii erityisesti ennaltaehkäisevän työn asiantuntijana.
- **Työterveyslääkäri** on työterveyshuollon ammattihenkilö, joka auttaa työnantajaa arvioimaan ja hallitsemaan työympäristön terveydellisiä riskejä ja tukee työntekijää työkykynsä ylläpitämisessä.
- **Työterveyspsykologi** on työterveyshuollon asiantuntija, jonka toiminnan aluetta ovat työn henkiset ja sosiaaliset vaatimukset. Keskusteluapu on tärkeää silloin, kun työn muutokset, suuret tai jatkuvat henkiset paineet tai vuorovaikutusasiat aiheuttavat työuupumusta tai -kyvyttömyyttä. ■

**AKTIIVINEN TUKI JA TILAN
ANTAMINEN KAIKILLE TUNTEILLE
LISÄÄVÄT MUUTOSMYÖNTEISYYTTÄ.**



Minna Kummunmäki Liperistä, takana Kristiina Jama Pellosta ja Eila Sjölund Maarianhaminasta.



Taimi Manninen Helsingistä ja Mika Rönholm Turusta. Keskellä yleisvarajäsen Pirjo Broman Lahdesta ja vihreässä puserossa Kaija Rätty Kuopiosta.



Edustajiston puheenjohtaja Heikki Isosaari, liiton toiminnanjohtaja Arja Niittynen ja sihteeri Sari Äikäs.



SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola.



Taina Niemenmaa Lappeenrannasta.



Anna-Maija Heikka Porvoosta ja Arja Ilomäki Espoosta. Keskellä Sirkka-Liisa Juhola Eurajoelta ja takana Arja Puskala Mäntästä.

Edustajistossa vakavia teemoja

SuPerin edustajisto kokoontui kevätkokoukseensa Helsinkiin huhtikuun lopulla. Virallisella asialistalla olivat vuoden 2014 vuosikertomus, tilinpäätös ja toimintakertomus sekä henkilöstötilinpäätös. Ne kaikki hyväksyttiin.

Kokouksessa käytiin vilkas lähetekeskustelu tulevan liittovaalivuoden

2016 toiminnan painoalueista ja toimintalinja-asiakirjasta. Keskustelu oli laaja-alaista ja vakavaa. Esiin nousivat esimerkiksi lähihoitajakoulutus ja ammatillisen osaamisen käyttö sekä kotihoitotilanne.

Edelleen kokouspäivien aikana esillä olivat muun muassa eduskuntavaalien tulos, uuden keskusjärjestön perus-

tamissuunnitelmat, sote-suunnitelmien jatko, työmarkkinaneuvottelutilanne sekä Super työttömyyskassan kuulumiset.

Tarkemmat tiedot edustajiston kevätkokouksen päätöksistä ovat luettavissa SuPerin jäsensivuilta, joille pääset jäsennumerolla kirjautumalla osoitteesta www.superliitto.fi. ■

Tuuli Rauvola

Voit osallistua ristikkokisaan 24. toukokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuussa 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 _____



Koskettava tarina

Huhtikuun lehden ylivoimaisesti parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn artikkeli onkologian osastolla työskentelevän Maria Forsin työvuorosta. Juttu kuuluu Tänään töissä -sarjaan. Lukijoiden mielestä tarina oli koskettava, sillä ilman toivoa ei ole elämää. Seuraavaksi eniten ääniä sai Jukka Järvelän Tätä on toivottu -sarjan Mistä virikettä vuodepotilaalle? Loput äänet jakautuivat tasaisesti kautta lehden, joten lehti on miellyttänyt lukijoita monipuolisesti. SuPer-ensiapulaukun voitti Marjaana Hautajoki Laukaalta. Onnittelut!



Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **24. toukokuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 5/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

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



Lähihoitaja Riitta Talske-Babtolan tehtäviin kuuluu myös avustaa lääkäreitä erilaisissa toimenpiteissä, kuten paiseiden puhkaisemissa tai varpaankynnen poistossa.

Ulkomaalaistoimistossa tarvitaan MONENLAISTA TIIMITYÖTÄ

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Lähihoitaja Riitta Talske-Babatola on tärkeä osa tiimiä, joka huolehtii Turun ulkomaalais-toimiston asiakkaiden moninaisista tarpeista. Hänen huoneensa ovi on avoinna kaikkia avuntarvitsijoita varten.

Turun hyvinvointitoimialan ulkomaalaistoimiston yksikössä asiakas saa asiantuntijan apua niin terveyttään kuin toimeentuloaan koskevista asioista. Myös kotoutumispalvelut ovat helposti tavoitettavissa, kun toimitaan yhdessä saman katon alla. Yksi tärkeä osa tätä palvelukokonaisuutta on lähihoitaja Riitta Talske-Babatolan tekemä työ.

Ulkomaalaistoimiston sisäänkäynnillä asiakkaita on vastassa kaksi vahtimestaria, jotka jo olemassaolollaan viestivät, että täällä vallitsee toimistorauha. Sosiaalitoimen päätöksistä tai esimerkiksi kulttuurieroista turhautuneita asiakkaita ei kuitenkaan kovin usein jouduta rauhoittelemaan.

– Työskentelin aikoinani risteilylaivoilla ja olin merillä kaikkiaan 21 vuotta. Siksi en ihan pienestä hätkähdä, mutta ei täällä vaaratilanteita ole ollut. Sosiaalitoimen luonteen takia olemme kuitenkin varautuneet häiriöihin, Talske-Babatola kertoo.

Toimiston asiakkaat ovat Turkuun ulkomailta, vastaanotokeskuksista tai muista kunnista muuttavia pakolaisia, oleskeluluvan saaneita turvapaikanhakijoita ja Inkerin paluumuuttajia. Myös myöhemmin Suomeen tulleet asiakkaiden perheenjäsenet kuuluvat toimiston palvelujen piiriin.

Asiakkuusaika on maahantulosta keskimäärin noin kolme vuotta. Tämän jälkeen asiakas siirtyy normaalipalvelujen piiriin.

– Teemme hyvää tiimityötä, jotta asiakas saa kaiken tarvitsemansa ensivaiheen avun. Me olemme tällainen ovet auki -yhteisö. Sosiaalityöntekijät, ohjaajat, terveydenhoitajat, lääkärin ja minä hoidamme kaikki samaa asiakasta. Minulla on pitkät korvat ja kuulen jo kaukaa, kun asiakas on tulossa luokseni varaamaan aikoja.

Jotkut asiakkaat tunnetaan koko toimistossa, jos tämä on usein tarvinnut monenlaista apua. Jotkut käyvät vain silloin tällöin.

– Jotkut voivat olettaa, että tämä on täyden palvelun talo, mutta ei se nyt ole ihan niinkään.

EI PURKKA – EI KHATIAKAAN

Riitta Talske-Babatolan tehtäviin kuuluvat monenlaiset osastonsihteerin toimitustyöt, mutta myös lääkärin avustaminen pienissä toimenpiteissä ja asiakkaiden ohjaaminen. Lisäksi hän varaa asiakkaille röntgen- ja laboratorioaikoja ja ohjeistaa heitä muun muassa valmistautumaan näytteenottoihin ja kokeisiin. Hän on erittäin tyytyväinen työnsä sisältöön, sillä se on monipuolista, ihmisläheistä ja jatkuvasti uusia haasteita antavaa.

– Lääkärin vastaanotolla on asiakkaan mukana aina tulikki, mutta ei aina enää tässä minun luonani. Välillä vaatii mielikuvitusta saada sanoma perille. Kerran ohjeistin asiakasta olemaan syömättä ja juomatta, myös purukumi oli kielletty. Vahvistin viestiä kaivamalla purukumia pöytälaatikosta. Asiakas oli ihmeissään, sillä hän luuli, että tarkoitin khatia ja että minulla oli sitä laatikossani. Meitä molempia asia naurattaa vieläkin.

Terveysaseman asiakkaiden kotikieli voi olla esimerkiksi kurdi, arabia tai somali, joten vastaanotolla usein ainoa yhteinen kieli on englanti tai elekieli. Asiakkaat yritetään kuitenkin saada selviytymään suomen kielellä mahdollisimman pian arkisissa asioissa. Joskus on myös oiottava kielen kiemuroita.

Talske-Babatola nauraa todetessaan tulevansa paremmin ymmärretyksi silloin, kun hän kehottaa asiakasta sanomalla, että ”sinä menee Tuks”, kuin että asiakkaan on mentävä yliopistolliseen keskussairaalaan.

– Joskus tänne on tullut joku suoraan kadulta varamaan lääkärinaikaa, eikä mistään selviä, millä statuksella hän Suomessa on. Se vaatii aika lailla salapoliisityötä selvittää, onko hän opiskelijan vai työntekijän oleskeluluvalla vai onko hänellä oleskelulupaa lainkaan.

Talske-Babatola kertoo, että vaikka asiaa mutkistaa se, ettei asiakkaalla välttämättä ole henkilötunnusta, tämän status kuitenkin lopulta selviää maistraatin ja viime kädessä poliisin avulla.

– Lisäksi asiakkaatkaan eivät aina tiedä, kuuluvatko he tänne meille vai kaupungin aluevastaanoille. Monet ovat luku- ja kirjoitustaidottomia, mikä sekin tuo lisähaastetta kommunikointiin. Opastamme asiakkaita myös ottamaan yhteyttä Turun kaupungin info-toriin, josta saa palvelua monilla kielillä. ►

SODAN JALOISTA SUOMEEN

Suomessa jo 23 vuotta asunut Abshir Ali tervehtii iloisesti toimiston työntekijöitä tullessaan tulkkitehtäviin lääkärin vastaanotolle. Vaikka hänellä on konemetallialan tutkinto ja 11 vuoden työkokemus telakalta levyseppähitsaajana sekä viisi vuotta sitten suoritettu rakennusalan tutkinto, ei näille aloille juuri nyt työllisty. Tällä hetkellä hän työskentelee somalinkielen tulkkina.

Hän muutti Suomeen 12-vuotiaana perheensä kanssa, jossa oli 11 lasta

ja vain äiti, sillä isä oli kuollut sodassa. Perhe oli siirtynyt sodan alta ensin Pohjois-Somaliasta Mogadishuun ja sen jälkeen Keniaan pakolaisleirille.

– Ensin muuttivat Suomeen isot siskot ja sitten perheen yhdistämisessä me loput. Siskot olivat kertoneet, että täällä on hyviä ihmisiä ja kylmä. Ensimmäisen kotimme saimme alueelta, jossa ei ollut yhtään maahanmuuttajaa, ei edes tummaihoista perhettä. Olimme ensimmäisiä. Meidän asuntomme sijaitsi ensimmäisessä kerroksessa ja sen edessä oli pieni kallio, johon naapureiden pie-

net pojat kiipesivät meitä katselemaan ja me ihmettelimme heitä äidillemme.

Abshir Alilla on kuitenkin pääasiasa hyviä muistoja siitä tuesta, mitä perhe sai Suomeen asettuessaan:

– Sosiaalitoimisto oli se taho, josta saimme apua. Ei silloin ollut kotoutumistoimia, ei kotoutumislakiakaan, mutta pikkuhiljaa sopeuduttiin, kantaan kautta opittiin.

YHTEISTYÖTÄ KOTOUTTAMISEKSI

Tänä päivänä sosiaalitoimesta lähtee tarvittaessa ohjaaja kotiin neuvomaan, miten selvittää arjen haasteista. Kun maahanmuuttaja saa oleskeluluvan ja pääsee rakentamaan uutta elämäänsä, hän tarvitsee paljon opastusta käytännön asioissa. Ohjaaja Pipsu, eli Pirjo Muurinen, huomauttaa, etteivät ohjaajat tee mitään asiakkaan puolesta, vaan ohjaavat tekemään itse:

– Me menemme tarvittaessa asiakkaan kotiin ja neuvomme, miten eri asiat voi tehdä. Asiakkaalla voi olla avuntarve lomakkeiden täyttämässä, pankkitilin avaamisessa, päiväkotij- ja kouluasioissa, lasten kasvatuksessa tai työvoimatoimistossa asioimisessa. Ohjaamme ihan kaikissa tällaisissa arkisissa asioissa.

Sosiaalitoimen lisäksi kotoutumisen helpottamiseksi toimistossa työskentelee erillinen Koto-ryhmä. Sen rikkautena on kolme työntekijää, joiden kotikieli on muu kuin suomi. Ryhmän tehtäviin kuuluu vetää muun muassa suomenkielen ryhmiä, käsityöryhmiä ja atk-ryhmiä kaupungin eri pisteissä. He tekevät paljon yhteistyötä monenlaisten yhdistysten kanssa.

Projektijohtaja Ville Santalahti on paneutunut yhteisösisäilytyöhön. EU-rahoitteinen Kotouttavan verkosto- ja yhteistyön hanke kehittää maahanmuuttajayhteisöjen ja suomalaisten yhdistysten yhteistyötä.

– Täällä on noin kymmenen maahanmuuttajayhteisöjen perustamaa yhdistystä, joilla on kaupungissa fyysinen tila. Heidän kanssaan yhteistyönä kehitämme kotoutumista. Ei viranomaislähtöisesti, että me kertoisimme, mitä tehdään, vaan kysymme heiltä ja kehitämme niin päin, Santalahti selvittää.

Hän toteaa, että kun kaupunkiin tulee uusi perhe, sosiaalitoimi kyllä auttaa, mutta paljon epävirallista asiaa jää selvittämättä. Tähän hätään apua löytyy kentän yhdistyksistä.



Terveystietokone tarvitsee nyt Talske-Babatolan atk-taitoja.



Projektijohtaja Ville Santalahti johtaa hanketta, jolla kehitetään maahanmuuttajien yhdistysten ja viranomaisten kotoutumisyhteistyötä.



Somalinkielen tulkki Abshir Ali on ollut lääkärin vastaanotolla tulokkaamassa. Käytävällä hän vaihtaa kuulumiset Riitta Talske-Babatolan kanssa.

MAAHANMUUTTOKRIISI TULEE KAIKILLE JOSSAIN VAIHEESSA. JÄRKYTYS JA SEKAVA OLO VOIVAT TULLA VIIVEELLÄ.

– Asiakas löytää aika nopeasti oman yhteisönsä. Siksi ha-
luamme näiden yhteisöjen toimivan yhteistyössä suomalaisten
yhdistysten kanssa, etteivät ne eristäytyisi yhteiskunnasta.

MAAHANMUUTTOKRIISI EI SÄÄSTÄ KETÄÄN

Yhdessä Riitta Talske-Babatolan kanssa terveysasemalla työskentelevä terveydenhoitaja Nina Kevo kertoo, että kaikesta kotoutumisavusta huolimatta maahanmuuttajat kärsivät usein masennuksesta. Maahanmuuttokriisi tulee kaikille jossain vaiheessa. Järkytys ja sekava olo voivat tulla viiveellä.

– Pelkästään se, että on muuttanut toiseen maahan, jättänyt kotimaansa, on traumatisoivaa. Nyt meille on tullut muutama syyrialainen. Heille on ollut valtava helpotus päästä pois sodan jaloista. He seuraavat kuitenkin koko ajan kotimaansa uutisia ja ovat huolissaan sukulaisistaan ja oireilevat.

Kevo jatkaa, että perheenyhdistämisen takia maahan muuttaneella ei välttämättä ole ollut huutavaa hätää, mutta toki ihmiset ovat onnellisia saadessaan perheensä kokoon. Alkuinnostuksen jälkeen alkavat elämän realiteetit kuitenkin vaikuttaa. Suomen ilmasto, kulttuurierot ja alkuhankaluudet alkavat masentaa.

– Se ilmenee siten, että aletaan kritisoida kaikkea, mitä uudessa maassa on. Ihminen ei jaksakaan opiskella, ei jaksakaan tehdä töitä. Sitten voi tulla se masennuskin, Nina kertoo.

Riitta Talske-Babatolalla on tästä kokemuksesta omassa perhepiirissään, sillä hänen puolisonsa on muuttanut Nigeriasta Suomeen.

– Ensin oli hirveä alkuhässäkkä. Piti käydä työkkärissä, maistraatissa siellä, täällä ja tuolla. Puolisoni aloitti saman tien myös suomenkielen opinnot. Sitten kolmen kuukauden kuluttua masennus iski. Ei saa kuitenkaan jäädä maahan makaamaan, kuten hänelle sanoin. On tärkeää jatkaa säännöllistä päivärytmiä.

Talske-Babatola toteaa, etteivät heidän asiakkaansa ole mitenkään homogeeninen ryhmä. Kansallisuuksien sisälläkin on kulttuurieroja ja uskonto vaikuttaa vahvasti.

– Asiakkailamme on rotueroja, kielieroja, uskontoeroja. Nämä vaikuttavat jopa siihen, miten he meidät kohtaavat. Oma ajattelu on tässä kuitenkin haastavinta. Asiakas on otettava asiakkaana. ■

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





HALAUS

Hän vuodatti elämänsä tuskaa kuunneltavakseni. Is-
tuin työpöytäni ääressä, ja jokainen hänen sanan-
sa raaputti selkeämmin esiin ihmisten eriarvoisuut-
ta. Joillakin on paljon, joillakin vähemmän ja joil-
lakin ei ole mitään. Joiltakin puuttuu viisikymmen-
senttinen kahvipaketin hinnasta tai uimahallilipus-
ta. Seuraavat viisikymmensenttiset tulevat ensi kuussa, ja se
tarkoittaa, että tänään ei osteta kahvia eikä mennä uimahal-
liin. Rahakaan ei suinkaan ole se suurin puute. Joiltakin puut-
tuu elintärkeä tunne olla joku jollekin. Joillakin ei ole ketään.

Uudessa työssäni palveluneuvojana ovat avautuneet uu-
denlaiset näkymät. Eteeni tupsahtelee asioita, joita ei hoide-
ta aspiiriinilla. Käteni on vaihtunut korvaksi: työni on paljolti
kuuntelemista. Pieni suu, isot korvat, korostettiin koulutuk-
sessa. Kun on tottunut tekemään käsillään: syöttämään, pe-
semään, hoitamaan, voitelemaan ja lääkitsemään, on yllättä-
vän vaikea istua vain kuuntelemissa. Kuunnellessa täyttyy it-
se, vuotaa yli, jos ei tunnista rajojaan.

Samaa avuttomuutta koin nuorena hoitajana kuoleman
edessä. Sittemmin meistä tuli kaverit, kuolemasta ja minusta.
Useimmiten. Toisinaan kapinoin, en hyväksynyt valintojaan:
ei äidin kuulu haudata lastaan, ei pieneltä lapselta saa viedä
vanhempaansa, ei elämää saa katkaista, kun se vasta eteen on
auennut. Muttei se minua kuunnellut. Lempeimmillään se
oli silloin, kun luovutin käsiinsä vanhan ja väsyneen ihmisen.

Vähitellen opin hyväksymään oman avuttomuuteni kuole-
man edessä enkä paennut.

Toivottavasti opin hyväksymään avuttomuuteni kuunteli-
janakin. Elämä levittäytyy eteeni raadollisena. Puuttuvia ko-
likoita, yksinäisyyttä, turvattomuutta ja hätää liian paljon.
Hätkähdän ajatusta, että kyllä kuoleman kanssa pärjää, mut-
ta entä elämän. Sen elämän, jonka me ihmiset itse olemme ra-
kentaneet tähän yhteiskuntaan valinnoillamme ja tahtomisel-
lamme. Ihmisen hätä ja elämän tuska kun ei välttämättä ole
hallitsematon luonnonoikku.

Huoltosuhde on liian monen ihmisen ainoa ihmissuhde,
ja siinä ollaan useimmiten yksin. Mitä tapahtuisi, jos huol-
tosuhde olisikin aitoa välittämistä ja lähimmäisen rakkautta?

Katselin työpöytäni yli väsyneitä kasvoja. Neuvoisin ja opas-
tin, annoin lomakkeen täytettäväksi, lainasin kynää. Yllättäen
hän kysyi:

– Miten sinä selviät tästä kaikesta, mitä joudut kuulemaan?
Onhan sinulla jokin keino, että jaksat?

Hätkähdin. Se oli lähimmäisenrakkautta aidoimmillaan.
Olin jo ehtinyt luokittelemaan, olin jo ehtinyt säälimään, olin
jo kiivennyt yläpuolelle, olin niin työssä ja olin niin ammatti-
laista, niin ammattilaista että hävetti.

– Saanko halata sinua, hän kysyi.

Sai halata. Siinä hetkessä tunsin olevani vasta alkumetreil-
lä oppimisessani. ■



Työssäolovelvoite katkaisee päivärahat

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Toistuvat työstä kieltäytymiset saattavat johtaa TE-toimiston asettamaan työssäolovelvoitteeseen. Työssäolovelvoite vie päivärahoikeuden siihen saakka kunnes velvoite on täytetty.

TE-toimisto saattaa asettaa työssäolovelvoitteen henkilölle, joka ilman pätevää syytä toistuvasti kieltäytyy työstä tai aiheuttaa sen ettei työsuhdetta synny.

Työssäolovelvoite edellyttää, että henkilö on työssäoloehdon täyttävässä työssä 12 viikkoa. Myös TE-toimiston kanssa sovitut tietyt TE-palvelut tai päätoiminen opiskelu saattavat täyttää työssäolovelvoitteen ja palauttaa oikeuden päivärahaan. Lisätietoja saat TE-toimistosta.

LÄHETÄ HAKEMUS AJOISSA

Päivärahaa voidaan maksaa takautuvasti enintään kolmen kuukauden ajalta. Pidemmältä ajalta päivärahaa voidaan myöntää vain erityisen painavasta syystä. Erityisen painavia syitä eivät ole hakemuksen lähettämisen unohtaminen tai se, ettei ole tiennyt vanhentumissäännöstä. Myöskään palkka- tai muiden tietojen puuttuminen ei ole erityisen painava syy.

Lähetä hakemus viimeistään kolmen kuukauden kuluessa siitä päivästä lähtien, jonka merkitset hakemukseen ensimmäiseksi hakupäiväksi. Voit täydentää hakemusta lähettämällä puuttuvat palkka- ja muut tiedot myöhemmin. Lähetä hakemus ajoissa, vaikka et vielä olisi saanut päätöstä edelliseen hakemukseen. Hakemuslomakkeen voit

tulostaa kassan verkkosivuilta www.supertk.fi. Tutustu myös nettihakemukseen kirjautumalla Nettikassaan.

HAKEMUSTEN KÄSITTELYAIKA

Päivärahan hakijoiden määrä ei ole vaikuttanut merkittävästi kassan käsittelyaikaan. Keskimääräinen käsittelyaika on pysynyt parin viikon tuntumassa. Kokonaan työttömät jatkohakijat saavat päivärahasa pääsääntöisesti parissa päivässä siitä, kun hakemus on saapunut kassalle.

Ensimmäistä kertaa päivärahaa hakevien hakemukset otetaan käsittelyyn noin neljän viikon kuluttua siitä, kun hakemus on saapunut kassalle. Jos käsittelyssä tarvitaan lisätietoja, myös niitä pyydetään vasta siinä vaiheessa, kun ensimmäinen hakemus otetaan käsittelyyn. Tästä syystä on hyvä, että ennen hakemuksen lähettämistä selvität mitä liitteitä hakemukseen tarvitaan. Varmista myös, että lähettämäsi liitteet – kuten palkkatiedot – ovat oikein.

Tietoja saat muun muassa kassan nettisivulta www.supertk.fi. Osoitteessa www.tyj.fi löytyy Etuusopas 2015, joka sisältää paljon hyödyllistä tietoa työttömyysturvaan liittyen. Oppaassa on ohjeita myös vuorotteluvapaasta.

Jatkohakemukset osa-aikatoita tekevien ja niiden hakijoiden osalta, jotka tekevät sijaisuuksia ja muuttaman päivän keikkoja, käsitellään pääsääntöisesti parin viikon kuluessa hakemuksen saapumisesta. Palkkatietojen pitää olla kassalla ennen kuin hakemus voidaan käsitellä. Näin myös, vaikka palkka olisi alle suojaosan. ■



Kassan kokous

Super työttömyyskassan kassan kokous pidetään Helsingissä 20.5.2015 kello 17.30 alkaen osoitteessa Hotelli Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta on mahdollisuus osallistua ruokailuun kello 16.30 alkaen. Ilmoita osallistumisesi ruokailuun ja mahdollinen erikoisruokavalio. Ilmoittautumiset 13.5.2015 mennessä sähköpostiosoitteeseen reima.poittinen@supertk.fi. Tervetuloa! Hallitus



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

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



SUPER

← *Musta Barbaari*

Vapaa
pääsy!

SuPer
järjestää
lähihoitajaopiskelijoiden
ja opettajien oman
tapahtuman:

Lähihoitaja 2015

perjantaina 11.9.2015

klo 10.00-15.30

Helsingin Messukeskus

Kongressisiipi

Messuaukio 1

POIMINTOJA OHJELMASTA

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

Lisäksi näytteilleasettajia, kilpailuja, arvontoja ja SuPerin asiantuntijat vastaamassa kysymyksiin

Lisätietoja: heli.saarinen@superliitto.fi

JUONTAJA

Janne Kataja

Yli 300 superilaista samalla laivalla!

9.-11.10.2015

M/s Mariella Viking Line
Helsinki-Tukholma-Helsinki

SuPer-Voimaa-koulutusristeilyllä tapaat muita superilaisia ja saat tärkeää tietoa SuPerista, omista oikeuksistasi työelämässä sekä asiaevästä työpaikalle.

Koulutusristeily on tarkoitettu superilaisille, jotka eivät toimi aktiivisesti SuPerin toiminnassa. Lauantaina järjestetään samanaikaisohjelma mielenterveyspalveluissa työskenteleville.

Perjantai 9.10.

11-12	Ilmoittautuminen Viking Linen terminaalissa
11.15-12.45	Siirtyminen laivaan, kokouslounas
13.00	Tervetuloa
13.30	SuPer toimii!
14.15	Kahvi
14.45	Omavalvonta arjen työssä
15.15	Eettisyys hoitotyössä
	Tauko
16.30	Sote tuo uudistuksia
20.00	Viking Buffét

Lauantai 10.10.

8-10.30	Aamiainen
	Vapaata aikaa Tukholmassa
	Kahvi
15.00	Mitä palkkakuitti kertoo ja
	Älä luovu ylityökorvauksistasi
16.00	Ohjaa oppijaa
16.50	Tauko
17.20	Yhdessä eteenpäin

Samanaikaisohjelma mielenterveyspalveluissa työskenteleville

15.00	Ajankohtaista mielenterveystyössä
15.30	Itsemääräämisoikeus
16.30	Kaksoisdiagnoosipotilaan hoito
17.20	Paluu yhteiseen ohjelmaan
19.30	Viking Buffét

Sunnuntai 11.10.

7-9.30	Aamiainen
10.10	Saapuminen Helsinkiin

Aktiivinen SuPer -koulutusristeilyllä tapaat muita superilaisia ja SuPer-aktiiveja ja saat ajankohtaista tietoa SuPer-tärkeistä asioista.

Koulutusristeily on tarkoitettu superilaisille, jotka toimivat SuPer-aktiiveina esimerkiksi ammattiosaston hallituksessa, luottamusmiehinä, työsuojeluvaltuutettuina, opoina ja SuNuina. Lauantaina järjestetään samanaikaisohjelma mielenterveyspalveluissa työskenteleville.

Perjantai 9.10.

11-12	Ilmoittautuminen Viking Linen terminaalissa
11.15-12.45	Siirtyminen laivaan, kokouslounas
13.00	Tervetuloa
13.30	SuPer toimii!
14.15	Kahvi
14.45	Omavalvonta arjen työssä
15.15	Eettisyys hoitotyössä
	Tauko
16.30	Sote tuo uudistuksia
20.00	Viking Buffét

Lauantai 10.10.

8-10.30	Aamiainen
	Vapaata aikaa Tukholmassa
	Kahvi
15.00	Paikallinen vaikuttaminen
16.00	SuPer voitokkaana oikeudessa
16.50	Tauko
17.20	Yhdessä eteenpäin

Samanaikaisohjelma mielenterveyspalveluissa työskenteleville

15.00	Ajankohtaista mielenterveystyössä
15.30	Itsemääräämisoikeus
16.30	Kaksoisdiagnoosipotilaan hoito
17.20	Paluu yhteiseen ohjelmaan
19.30	Viking Buffét

Sunnuntai 11.10.

7-9.30	Aamiainen
10.10	Saapuminen Helsinkiin



Omavastuuosuus on ainoastaan 70 euroa, joka sisältää laivamatkan, hyttipaikan, koulutuksen, materiaalin sekä kokouslounaan, 2 x buffét-illallisen juomineen ja aamiaiset. Jokainen vastaa kodin ja sataman välisistä matkakustannuksistaan itse eikä SuPer maksa risteilyltä ansionmenetykskorvauksia. Risteilyn alaikäraja on 21 vuotta.

Ilmoittaudu SuPerin verkossa kirjautumalla jäsensivullesi. Sieltä löydät kohdan **Ilmoittaudu kurssille/kurssit/kurssitarjonta:**

Koulutusristeily / SuPer-Voimaa-koulutusristeily
Paikkoja 150

Tarkista samalla yhteystietosi.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 28.6.2015. Lähetämme ilmoittautuneille kirjeitse lisätietoa hyvissä ajoin ennen risteilyä. Ilmoita majoitus- kohdassa mahdollinen hyttikaverisi. Lisätietoja sihteeriltä Raili Nurmeltä, raili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 2727 9127. Mikäli haluat osallistua mielenterveyspalveluissa työskentelevien samanaikaisohjelmaan, laita siitä tieto Raili Nurmelle.

Ilmoittaudu heti, ettet jää rannalle!

Koulutusristeily / Aktiivinen SuPer -koulutusristeily
Paikkoja 150.



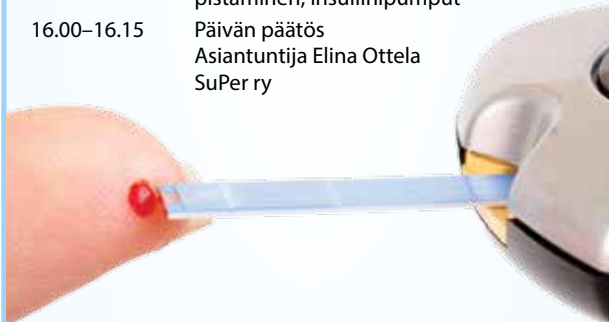
SUPER

Ajankohtaista tietoa ja käytännön harjoittelua diabeteksestä, diabeettisesta jalkahaavasta ja eteisvärinästä

31.8.2015

Kouvolan seudun ammattiopisto, Liiketalous
Sininen audiotio, 2. kerros
Salpausselänkatu 57
Kouvola

8.15–9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00–9.05	Päivän avaus Asiantuntija Elina Ottela SuPer ry
9.05–9.50	Diabetes sairautena Ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka Diabetesliitto
9.50–10.35	Diabeteksen lääkehoito Ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka Diabetesliitto
10.35–10.45	Tauko
10.45–12.00	Tunne pulssisi – ehkäise aivoinfarkti Yksi Elämä -hanke Sydänhoitaja Nanette Huovinen
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.15	Diabeettinen jalkahaava Jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen Diabetesliitto
14.15–14.30	Päiväkahvi
14.30–16.00	Diabeteshoitajan alustus ja työpaja ABI-mittaukset, sokerimittarit, insuliinin pistäminen, insuliinipumput
16.00–16.15	Päivän päätös Asiantuntija Elina Ottela SuPer ry



Kouvolan koulutuspäivän hinta on 60 euroa.

Ilmoittautumiset 21.8. mennessä.

Ilmoittaudu linkistä

<https://my.surveypal.com/kouvola310815>

Ilmoittautuessa mainitse nimesi, yhteystietosi, ruoka-aine-allergiat, työnantajasi sekä laskutusosoite.

Lisätietoja:

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

Muista päivittää jäsentietosi. Pääset tarkastelemaan omia tietojasi osoitteessa www.superliitto.fi, kohdasta "kirjaudu jäsensivuille".



Lue uusin
tarjouslehti
verkko-
kaupasta!

ORIOFLASHOP.fi

Verkkokauppa terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille.

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

Oletko jo hyödyntänyt toukokuun etusi?

Rekisteröidy heti

TARJOUKSET
VOIMASSA
31.5.2015
saakka



Biorion 120 kaps. ostajalle

KAUPAN PÄÄLLE

Aqualan perusvoidepakkaus



Lysi Omega-3 Forte 120 kaps. ostajalle

KAUPAN PÄÄLLE

Lysi Omega-3 Forte 64 kaps.

Rekisteröidy terveydenhuollon ammattilaisena ja tilaa tuotteita edullisesti oriolashop.fi!

Maksutapoina ovat verkkopankkimaksu, luottokortit ja lasku.

Lisätietoja toimitusehdoista ja maksutavoista löytyy verkkokaupastamme.

Asiakaspalvelu: info@oriolashop.fi

puh. 020 33 4242 ke–pe klo 10–14, www.oriolashop.fi

ORIOFLASHOP.fi

Teemme tilaa uusille tuotteille,
siksi myydään tuotteita erittäin edulliseen
hintaan! Napauta loppuunmyynti-linkkiä
kotisivulamme. www.inviteeurope.com



Kyseiset tuotteemme ovat tilavia.
Siksi suosittelimme, että valitset
yhdessä koon pienemmän kuin mitä
normaalisti käytät.

Tarjous

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

Tilatkaa ystäväsi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 5/6 2015 asti.

Anna koodi 136 tilauksen yhteydessä.



**Tilaa meidän
ISO kuvasto!**

Tuote. 540 V-aukkoainen tunika

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote. 541 Naisten tunika

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 521 Housut, resoori

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 763 V-aukkoainen tunika, unisex

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

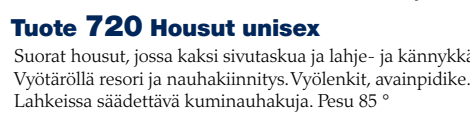
(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoainen naisten tunika

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoainen tunika

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tuote 276 Housut unisex

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tilaa tänään!

Toimitamme tilaukset
niin yksityisille kuin
yrityksille laskulla.
Soita puh. 0303-9108
14 vrk. vaihto- ja
palautusoikeus.
Kaikki hinnat
sisältävät alvin.
Toimitusaika
noin 10-14 vrk.

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

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

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki

Suositttele SuPeria!



SUPER



YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN

Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2015

SuPerin sähköinen jäsenpalvelu uudistuu vuoden 2015 aikana



Uudessa palvelussa on kaksi osaa, jotka on suunnattu:

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

Mikä muuttuu?

Sähköisestä asioinnista tulee **entistäkin helpompaa**.

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

WWW.SUPERLIITTO.FI



SUPER

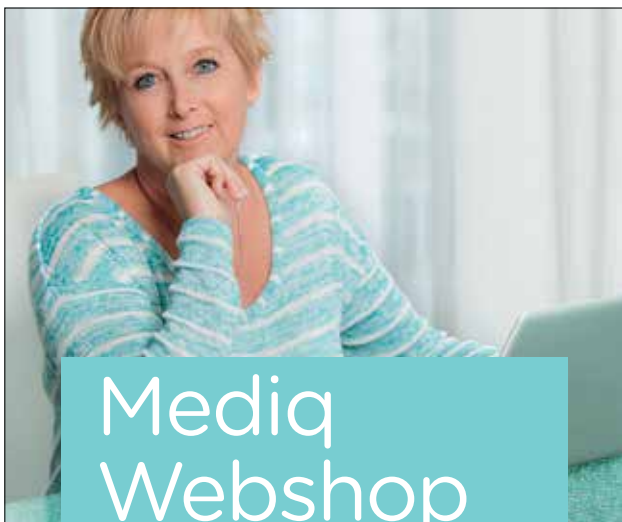


Aina sydämessä

*Yks, kaks, kolme, neljä ja viis,
leikki voi alkaa, etsimään siis!
Aarteita pieniä piiloissaan,
löydän ne kaikki, odota vaan!
Pilvien päältä, povesta maan,
aarteet kaikki sun kanssasi jaan.
Mut kalleimman niistä, rakkauden,
sen itse mä kätken sun sydämeen.*

KALEVALA®
jewelry

Piilosilla design Taru Harmaala Chaloff
riipus, kirkas pronssi 69,-



**Mediq
Webshop**
- AINA AVOINNA



www.mediq.fi → webshop

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

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



PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI SUPERIN JÄSENSIVUILLA NYT!

Klikkaa www.superliitto.fi /
Kirjaudu jäsensivulle.



Käyttäjätunnus on jäsennumerosi.

Jos kirjaudut ensimmäistä kertaa, salasana on henkilötunnuksesi.

Jos olet kirjautunut jo ainakin kerran, olet vaihtanut salasanan itse valitsemaasi.

Jos se on unohtunut, klikkaa kohtaa:
"Jos olet unohtanut salasanasasi, klikkaa tästä."





Ikimuistoinen musiikkielämys liikutti niin yleisöä kuin esiintyjä

Sääksmäen Vanhainkoti Valkeakoskella sai lankalauantaina erityisiä vieraita. Heidi Pakarinen, vuoden 2013 Tangokuningatar, konsertoi asukkaiden, henkilökunnan ja omaisten illoiksi. Säästäjänään hänellä oli toinen eturivin muusikko, vuoden

2007 Kultainen Harmonikka -voittaja, Sami Hopponen.

Tilaisuus oli osa pikapuoliin uusiin tiloihin muuttavan vanhainkodin huhtikuun hulinoita. Sekä työntekijöille että asukkaille ja yhteistyökumppaneille on järjestetty monenlaista ohjelmaa tässä tärkeässä talossa.

Konsertin tunnelma oli lämmin ja herkkä, kyynel oli useamman kuuntelijan silmänurkassa kimmeltämässä. Heidn laulut olivat tuttuja vuosien takaa. Taitava artisti esitti ne suurella tunteella. Kappaleiden välissä hän kertoi tarinoita paitsi laulustaan myös siitä,

mitä laulut merkkitsevät hänelle itselleen.

Heidi Pakarinen on vahva taiteilija ja laulujen tulkitsija. Hän ei ainoastaan esitä niitä vaan laittaa itsensä täysillä mukaan. Sami Happonen sormet tanssivat haitarin näppäimistöä kuin leikiten säästäessään Heidiä.

Ei voi kuin kiittää näitä nuoria, kun he tulivat matkojen takaa tänne Sääksmäen Vanhainkotiin, kohta jo entiseen, kun muutoksen tuulet puhaltavat ja muutto kaupunkiin hämmöttää. Tottakai jatkamme myös uudessa paikassa uusilla kujeilla, vanhoja mukaellen.

Heli Jokinen

Odotetut esiintyjät Heidi ja Sami ovat vihdoinkin astumassa lavalle yleisönsä eteen.



Kutsut

- **VAHJ 18 -kurssi Salon sairaanhoito-oppilaitoksesta!** Valmistumisestamme on kulunut 30 vuotta. Tavataan Tampereella 6.6. Ota yhteyttä ja ilmoittaudu Tainalle, puh. 050 337 3329 tai Annelles, puh. 050 591 7579.
- **AHK 23 Lappeenrannan sairaanhoito-oppilaitos.** Valmistumises-
tämme apuhoitajiksi on nyt 35 vuotta, joten tavattaisiinko Kahvila Majurskassa Lappeenrannassa 13.6. kello 16? Ilmoittautumiset 4.6. mennessä Marjo-Riitalle, puh. 040 845 0244 tai marjoriittarotko@gmail.com.
- **Oriveden ao 630** järjestää kevätret-
ken 6.6. Live Aid -konserttiin Hel-
sinkiin. Sitovat ilmoittautumiset 11.5. mennessä henkilökohtaisesti Ori-
vedellä Karita Jaatiselle ja Juupajo-
ella Elsa Hyvöselle. Ilmoittautumisen
yhteydessä maksetaan omavastuu
25€ (sisältää lipun konserttiin ja bus-
simatkat). Omavastuuta ei palauteta
peruutuksen sattuessa. Yhteydenotot
ja kyselyt Karita, puh. 050 337 6591,
Elsa, puh. 040 545 0362.
- **Turku ah-kurssi 3.** Valmistuimme
apuhoitajiksi 50 vuotta sitten 1965.
Tavataan Tuomiokirkon portailla
7.8. kello 12. Mahdolliset tiedustelut
Heljä, puh. 040 707 1685 tai Anna-
Maija, puh. 0400 862 045. Kutsua
saa vapaasti laittaa eteenpäin.

IN MEMORIAM



Leila LAPPALAINEN

s. 30.9.1957

k. 12.3.2015

*Enkeleitä matkallesi, rakas ystävä.
Lohdutus on lähelläsi, aivan vierellä.
Siunausta askeliisi, missä kuljetkin.
Koskettakoon lempeästi siipi enkelin.*

Leilaa kaipauksella muistaen
ja kaikesta kiittäen
Varkauden SuPer 528

Ammattiosastot huomio!

SuPerissa on 212 ammattiosas-
toa. Ne ovat SuPerin toimin-
nan lämmin ydin ja yhdysside
superilaisten välillä. Superilaisuus
rikastuu, tiivistyy ja ilahduttaa sitä
enemmän, mitä aktiivisemmin kaikki
osallistuvat yhteiseen toimintaan.

Ottakaa siis kevään ja kesän
rientoihin, retkille ja SuPer-tapah-
tumiin hyvän mielen lisäksi myös
kamera ja lähettäkää kuvia ja pieniä
tarinoita tänne SuPer-lehden toimi-
tukseen. Tulevien lehtien Kuulumi-
sia-palstalla kerromme sitten, mitä
on tapahtunut superilaisille eri puo-

lilla Suomea ja maan rajojen ulko-
puolellakin.

Ikaalisista ollaan ainakin lähdössä
kohti tunnelmallista Tallinnaa. Oulai-
sista puolestaan suunnataan keskelle
Suomea, Rokualle, missä tarjolla on
mielenkiinnon herättävä metsä-
jumbpa. Kertokaahan siitä! Turusta
matkataan merelliselle Kemiönsaa-
relle. Rosalan viikinkikylän näkymät
kiinnostavat ehdottomasti. Ja orive-
teläiset, Live Aid -konsertti on var-
masti ainutlaatuinen ja jakamisen
arvoinen elämys. Yhdessä olemme
enemmän.

RISTIKKORATKAISU 4/2015

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

TAKPPSUNMI

Huhtikuun ristikkokisan voitti
Erja Mäentausta Lahdesta.

Lämpimät onnittelut!

Lähetä kuulumiset, kutsut
ja ilmoitukset kesän tuplalehteen
viimeistään 18.5.2015.

super-lehti@superliitto.fi



Joulu ainainen! Vanhuksille ulkoilu- ja virkistystapahtuma

Rovaniemellä lähihoitajaopiskelijat halusivat järjestää opinnäytetyönään ulkoilu- ja virkistystapahtuman Veljeskodin veteraaneille.

Joulun aika on perinteisesti yhdessäolon ja muistamisen aikaa. Voisiko vanhuksillamme vuodenajasta riippumatta olla joulu ainainen?

Maaliskuun lopulla järjestämälämme tapahtumalla halusimme kiinnittää huomion ulkoilun merkitykseen vanhusten hyvinvoinnille ja toimintakyvyn ylläpitämiselle, mutta tarjota myös kodin henkilökunnalle hengähdystauon päivän rutiineista viemällä kaikki halukkaat talon asukkaat ulkoilemaan.

Ohjelmaan kuului muun muassa yhteislaulua, letunpaistoa, haitarimusiikkia, nuotiomakkaraa, tanssia, kilpailuja ja arvausleikkejä, rekiajelua ja yllätysvieras Joulupukki joululahjoineen.

Tapahtumaa suunniteltiin kuukauden verran. Yrittäjä Juhani Kiurulta löytyi tarkoitukseen sopiva Hilu-tamma ja omavalmisteinen invareki, joka mahdollisti rekiajelun myös pyörätuolissa oleville.

Kylläpä rekiajelu virkistikin vanhusten mieltä, ja kun Joulutalon Joulupukkikin oli paikalla lahjoineen, muistui monien vanhusten mieleen lapsuuden joulukirkkomatka hevosreessä. Joulu-

paketeissa oli esimerkiksi nenäliinoja ja suklaata. Kyyneleet kimmelsivät vanhusten silmäkulmissa heidän kiittäessään päivästä.

Lapin ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat haluavat kiittää päivän onnistumisesta Ounas-apteekkia, Citymarket tavarataloa, Siwa Ounasmetsää, Poro-Pekan Pirttiä, Lapin Kansaa, Prismaa ja Joulutalon Joulupukkia, Hilu-tammaa sekä SPR-napapiirin osastoa.

Satu Oikarainen
lähihoitajaopiskelija

Turvavyöllä varustetut pyörätuolit lastataan perästä invarekeen ja kiinnitetään reen pohjaan sekä reunoihin turvavaljailla.





PARAS RETKIKAVERI

Retkeilyreittien taukopaikoilla näkee usein grillattavan sukkia. Vettävaluvia sellaisia. Nuotion loimussa saattaa nähdä myös vaaleanpunaisen, ruttuisen jalkapohjan. Orastaviin rakkoihin liimaillaan ahkerasti laastareita. Samainen vaeltaja usein keittää kahvinsa uutuuttaan kiiltävällä keittimellä ja yöpyy viimeisintä huutoa olevassa teltassa. Retkeilyreitit ovat saaneet uuden kulkijan ja hyvä niin. Kenkävalinta ei ole kuitenkaan osunut kohdalleen.

Ulkoilu- ja vaelluskenkien valinnassa ei kannata hätäillä. Eikä varsinkaan pihistellä. Ainakin pidemmälle vaellukselle lähdettäessä uudet kengät on käveltävä muotoonsa päivitäisessä käytössä.

Edelliset retkikaverini kestivät kuusi ympärivuotista kautta, ennen kuin oli aika harkita uusien hankintaa. Parhaana kesänä niille tuli kilometrejä yli kahdeksansataa. Eivät ne vielä rikki olleet, mutta tiesin vaihdon kannattavan hieman ennen sitä hajoamista.

Ensimmäinen vaatimus uusille kengilleni oli edelleenkin Gore-Tex-kalvo. Ehkä minulla on ollut huono tuuri testeissä muiden kalvovalmistajien kanssa, mutta vedenpitäviksi kehitetty halpakengät eivät ole hengittäneet. Joissain vesi on pysynyt sisällä todella hyvin.

Jalkineen istuvuudesta en myöskään halunnut tinkiä. Juuri siinä tulikin sitten hankaluuksia. Kiertelin useita kuukausia kymmenissä kenkä- ja retkeilykaupoissa, kunnes tiesin löytä-

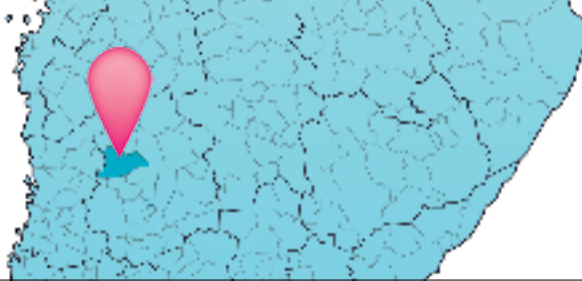
neeni etsimäni. Ne istuivat jalkaan kuin pipo päähän.

Kenkien käveltävyys ja sukkien valinta ovatkin sitten ma kuasia, kunhan muistat valita mieluimmin liian suuret, kun tiukat. Ehdottomasti kannattaa kaupassa laittaa molemmat kengät jalkaan ja tehdä kävelylenkki. Jos vähänkin epäilyttää, niin jatka etsimistä. Se kannattaa.

Itse suosin jäykkäpohjaista, korkeavartista jalkinetta. Pohjat saattavat aluksi tuntua liiankin kovilta, mutta ajan saatossa ne kyllä pehmenevät mukavan pyöreäksi. Varren pituus kannattaa myös ajatella käytötarkoituksen mukaan. Nilkkakorkuisilla pärjää vallan mainiosti hyvillä kuivilla poluilla. Korkeat varret antavat mukavasti pelivaraa vaikeassa maastossa, purojen ylityksissä ja kosteamilla mailla.

Hyvistä retkikavereista täytyy myös pitää huolta. Ohjeiden mukaan hoidetuilla jalkineilla säilyy takuu, ja ne kestävät pidempään. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

LAPSETKIN LÄHIHOITAJINA

Mitä odotat tulevalta eduskunnalta?

► s. 9

Työrauhaa kansanedustajille, että saavat rauhassa tehdä hyvän soten.

Haluaisitko elää 150-vuotiaaksi?

► s. 24

Elämänhalua on. Jos nykyinen toimintakyky ja terveys säilyisivät niin miksei. Mutta pitää olla realistinen.

Oletko kova tanssimaan? ► s. 28

Olen tanhunnut eli tanssi on veressä. Nykyään käyn joskus lavatansseissa.

Mikä on mieliliikuntaasi? ► s. 45

Vesijump, uiminen ja metsässä liikuminen. Olen kova poimimaan mustikoita eli marjastusta ja sienestystä harastan.

Mitä terveisiä lähettäisit nuorille valmistuville lähihoitajille? ► s. 46

Tutkinto on vaativimpia toiseen asteen tutkintoja. Koulutus kasvattaa ihmisenä, nuoren elämäntutkimus laajenee hoitotyön pohjalta. Valmistuneiden kannattaa arvostaa omaa työtään. Jokaiselle potilaalle tai asiakkaalle on annettava sama ihmisarvo sairaudesta riippumatta.

Ulkoistavatko kunnat terveydenhoitoansa liikaa? ► s. 50

En tykkää ulkoistamisesta. Siinä kunta-laisten hoidon laatu heikkenee ja työntekijä häviää, kun yritys tulee ja tavoittelee toiminnallaan voittoa.

Milloin viimeksi olet saanut muistuttaa jollekin, kuinka tärkeää ammattiin kuuluminen on? ► s. 57

Opo-tunneilla kerron tästä asiasta säännöllisesti kouluissa. Omien lasteni kavereille pidän asiaa esillä myös.

Mitä Ikaalisiin kuuluu?

Ikaalisten ammattiosaston puheenjohtajana tänä vuonna aloittanut Sirpa Kaasalainen on kokenut perushoitaja ja monipuolinen ammattiyhdistysaktiivi. Hoitajuus kuuluu koko perheeseen, sillä kahdesta lapsestakin on tullut lähihoitajia.

Kaasalainen on toiminut myös osastonsa hallituksen varajäsenenä, virkistystoimikunnassa ja opona. Omien lasten opiskelun seuraaminen syvensi suhtautumista alalle tuleviin nuoriin.

– Se toi toisenlaista näkökulmaa opiskelijoiden ohjaukseen. Lapsieni kokemuksia kuunnellessani aloin itse miettiä entistä tarkemmin, kuinka otan vastaan opiskelijoita omalla osastollani. On oltava kannustava ja suvaitseva ja annettava aikaa oppimiselle. Opiskelija on yksi osa työyhteisöä ja pian ehkä vakituinen työtoveri.

Kaasalainen on työskennellyt 25 vuotta terveyskeskuksen vuodeosastolla.

– Vuosien aikana työmäärä on lisääntynyt. Samoin sairaudet, joten ihmiset tarvitsevat vaativampia hoitoja. Elämme entistä pitempään ja monisairaita on enemmän.

Työ uudistuu koko ajan, sen Kaasalainen on huomannut. Vaikka teknologia ja hoitaminen kehittyvät, perustyö ei muutu.

– Toki kehitys tuo uutta vivahdetta ammattiin. Esimerkiksi uudet apuvälineet helpottavat työtä.

Kaasalaisella on myös kodinhoitajataustaa. Se lisää näkemystä siitä, mitä potilas mahdollisesti tarvitsee kotiutuessaan.

Ikaalisten ammattiosastossa on 159 jäsentä monipuolisesti sekä julkiselta että yksityiseltä puolelta. Osaston julkista näkyvyyttä on vuosittain lisännyt toritemppaus, jossa SuPer-teltoa on tarjonnut muun muassa verenpaineenmittausta. Teltalla myydyillä arvoilla on rahoitettu osaston virkistystoimintaa. Seuraava osaston matka suuntautuu Tallinnaan toukokuussa.

Kaasalaisen terveiset muille hoitajille ovat selvät:

– Työssä jaksamista! Hoitakaa myös itseänne. Työkaverit ovat suuri voimavara. Ihan kaikkea ei pidä antaa työlle, oman terveyden ehdoilla on mentävä. Ei pidä myöskään urautua vanhaan, joten työtä kannattaa kehittää ja suunnitella, jotta sitä jaksaa tehdä. ■

Meille on remontoitu uusi terveyskeskus. Kotipalvelun asiakkaiden intervaalihoito on saanut oman siipensä terveyskeskuksen päähän. Sen tehtävänä on tukea kotipalvelun asiakkaiden



Sirpa Kaasalainen on ollut Ikaalisten kaupungin palveluksessa yli 25 vuotta.

ja omaishoitajien jaksamista. Muuten Ikaalinen on hieno kesäkaupunki monine kesäasukkaineen. Kesän päätapahdus on harmonikkamusiikkiin keskittyvä Sata-Häme Soi.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

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

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Satu Taiveaho p. 09 2727 9191 (hoitovapaalla)
- erityisasiantuntija Raija Moilanen p. 09 2727 9136 (12.5.2015 asti)
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Eero Lemola p. 09 2727 9153
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Aira Silvasto p. 09 2727 9135

VIESTINTÄ

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

SuPer-lehti

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

Tiedotus

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- sopimusasiantuntija Satu Laurila p. 09 2727 9139
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Kiviluoto p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimiesharjoittelija Anna-Karin Axell p. 09 2727 9197
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

Yksityissektori

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

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

JÄSENYYSASIAI

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

TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Hur ska vi öka produktiviteten och välmåendet i arbetet?

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Alla bara upprepar att vi måste öka produktiviteten, effekterna och välmåendet i arbetet. Vi i SuPer vet ju redan hur det kan genomföras. Redan det att man börjar studera till närvårdare grundar sig ofta på en vilja att vårda, undervisa och hjälpa, också hos alldeles unga studerande. Men hur svarar arbetslivet på det här? Nu-förtiden genom att bredda arbetet i alla riktningar eller så genom att inskränka det alldeles i onödan. De här är två extremer och såsom ofta i dagens värld är den här extremstilen vanlig. Verksamheten inom social- och hälsovården förändras och utvecklas hela tiden. Det här är inget nytt för arbetslagarna, så har det ju varit i årtal. Akutsjukhuset har som mål att skriva ut patienterna så snabbt som möjligt. Vårdplatserna för äldre, kroniskt sjuka och handikappade har omvandlats till effektiviserat serviceboende eller hemvård. Och i småbarnsfostran måste man allt mer beakta barnets utvecklingspsykologiska och pedagogiska utveckling, och planera verksamheten utifrån den här kunskapen.

Nu är det fråga om hur förändringarna i arbetet uppmärksammas på arbetsplatserna. Primärskötarna och närvårdarna ska vara medlemmar av mångprofessionella team och skapa effekter med sitt eget yrkeskunnande. Syftet bör vara att alla arbetstagares yrkeskompetens utnyttjas, och den ska inte inskränkas med konstgjorda regler som skapas av organisationen. Nu är det emellertid bråttom på många arbetsplatser och de anställda upplever en känsla av otillräcklighet eller frustration med den ensidiga arbetsprofilen.

Låt oss ta några exempel. Ett effektiviserat servicehus och en personaldimensionering på 0,6, som i sig är helt rimligt. Till närvårdarens arbetsprofil hör helhetsmässig vård av en patient eller klient, men nu har man lagt till tvätt, någon slags matlagning, disk och lite städning. Vårdarens arbetsprofil har breddats till uppgifter som man visserligen inte kan vara utan, men som tar av vårdarens tid. Följden är att den vårdade får mindre rehabiliterande vård, och då krymper muskelmassan och intresset och självständigheten minskar generellt och därmed hela livskvaliteten. När vårdarens etiska och fysiska belastning samtidigt ökar vinner ingen.

Inom sjukhusvärlden har man redan under flera år alldeles i onödan gjort ändringar i befattningarna, så att primärskötarens och närvårdarens befattning har bytts ut mot en sjukskötarbefattning. Man har hänvisat till att läkemedelsbehandlingen är så krävande. Ändå har man ökat läkemedelsbehandlingsandel i närvårdarutbildningen i betydlig grad. Den tar nu en större plats än i den tidigare sjukskötarutbildningen. Inom sjukhusvärlden måste man också beakta patienternas övriga behov, den dagliga rehabiliteringen och engagemanget i vården, som klart och tydligt hör till superiternas befattningsbeskrivning.

Jag frågar i rubriken till min kolumn hur vi ska få mer produktivitet och välmående i arbetet. Medicinen är enkel: vi ger plats för yrkeskunskaperna utan konstgjorda gränsskrankor. Vårt arbete är givande och intressant, när vi får göra det som medlem av ett mångprofessionellt team med perspektiv på klientens, patientens och barnets vård och behov. När man inte fjättrar, ut-

an främjar och uppmuntrar den yrkesutveckling som sker i arbetet. Arbetstiderna har också stor betydelse. Alla vet att när man får påverka sina egna arbetstider ökar tillfredsställelsen med arbetet. Samtidigt ökar också arbetets effekter och produktivitet – och som bonus också arbetshälsan. ■

I väntan på soliga vårdagar, Silja



Närvårdarna syns inte på sjukhusen

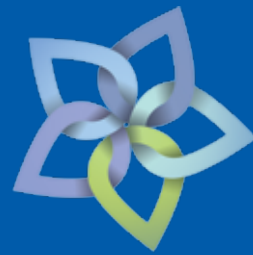
LEENA LINDROOS

SuPers utredning om hemvården som offentliggjordes under den nationella närvårdardagen i slutet av januari gav upphov till en landsomfattande diskussion om situationen beträffande äldrevården. De anställda inom hemvården har ställts inför det omöjliga genom att antalet vårdbehövande ökade explosionsartat när den slutna vården avvecklades, men flera vårdare inte anställdes. Saken har i stor omfattning behandlats i offentligheten och just nu är webbtjänsten Vanhusvahti som öppnades i mitten av april på Yles webbplats aktuell. Där kan man kolla hur ens egen kommun sköter om sina seniorer.

Förhoppningsvis väcker den utredning över den specialiserade sjukvården som vi publicerar i början av maj också den uppmärksamhet den förtjänar. Sedan 1990-talets början har personalstrukturen inom den specialiserade sjukvården ändrats så att antalet närvårdare och primärskötare har sjunkit till hälften. Andelen sådana som varit över tio år på jobb av dem som svarade är nu nära 65 procent, medan andelen sådana som arbetat mindre än tio år bara är knappa 20 procent och de som arbetat mindre än fem år dryga 15 procent. För närvarande är andelen närvårdare och primärskötare på sjukhusen i medeltal 10–15 procent av vårdpersonalen.

Vår enkät visar också att upp till 73 procent av dem som svarade upplever att de som leder vårdarbetet begränsar utnyttjandet av deras kompetens och exempelvis läkemedelsbehandling är ett område där 22 procent av de superiter som arbetar inom den specialiserade sjukvården inte alls deltar. Enkäten besvarades av 572 förbundsmedlemmar som arbetar inom den specialiserade sjukvården.

Man kan med fulla skäl fråga om vi har råd att låta den yrkeskompetens som är resultatet av en högklassig utbildning gå till spillo. Nästan en tredjedel av finländarna använder årligen någon tjänst inom den specialiserade sjukvården. Också här är den helhetsmässiga vården av en patient samt de dagliga åtgärderna för att stöda hälsan och välmåendet något som betonas i närvårdarnas och primärskötarnas arbete. Är det inte så att personalstrukturerna inom hälso- och sjukvården bör grunda sig just på patienternas behov av vård och på vårdarnas kunskande i högre grad än på examensbeteckningar? ■



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE

8.–9.6.2016

*Ditt förbund.
Du bestämmer.*

Färgen har betydelse i valen

DEN GRÖNA LINJEN GÅR TILL FÖRBUNDSSTYRELSEN

Du känner igen info om förbundsstyrelsevalet på den gröna färgen. Den syns i fortsättningen i alla tidningsartiklar, anvisningar och blanketter, både pappers- och webblanketter, som gäller förbundsstyrelsevalet.

DEN LILA LINJEN TILL FÖRBUNDSMÖTES-

REPRESENTANTERNA OCH REPRESENTANTSKAPET

Tidningsartiklar, anvisningar och blanketter som gäller valet av förbundsstyrelserepresentanter och medlemmar av representantskapet är utmärkt med lila. Du känner lätt igen dem både på papper och på webben.

VALINFO PÅ WEBBEN

Efter att det här numret av SuPertidningen har kommit ut hittar du också all viktig valinfo på webben på adressen www.superliitto.fi/ammattiosastot/liittokokous.

Sidorna kompletteras fortlöpande. Bland annat kommer här att finnas ett arkiv över tidningsartiklar, en faktabank, ofta ställda frågor med svar, valanvisningar, blanketter och tävlingar. Det har aldrig varit så här lätt att hålla sig informerad.

Det lönar sig alltid att delta – endast på så sätt kan du påverka. Och vinna. ■

4/15 STARTSKOTTET FÖR FÖRBUNDSMÖTET!

5/15 VALSIDORNA ÖPPNAS PÅ SUPERS WEBBPLATS 8 MAJ 2015

6-7/15 LÄS I SOMMARNUMRET OCH PÅ WEBBEN OM EN FÖRBUNDSMÖTESVETERANS ERFARENHETER.

SuPers utredning visar:

Närvårdarens yrkeskompetens erkänns inte inom den specialiserade sjukvården

TEXT HENRIKKA HAKKALA

SuPers utredning om hur närvårdarnas och primärskötarnas kompetens utnyttjas inom den specialiserade sjukvården offentliggjordes 4 maj. Resultaten överraskar inte: Den målmedvetna utvecklingen av den ensidiga personalstrukturen inom den specialiserade sjukvården tappar bort värdefull kompetens.

Personalstrukturen inom hälso- och sjukvården bör grunda sig på behoven inom patientvården och personalens kompetens, inte på examensbenämningar. Ändå anställer man allt oftare sjukskötare i stället för hjälpskötare, primärskötare eller närvårdare.

– Vi får dagligen kommentarer om hur utnyttjandet av kompetensen hos hjälpskötare, primärskötare och närvårdare begränsas inom den specialiserade sjukvården. Det fanns alltså ett tydligt behov av den här utredningen, konstaterar SuPers expert Elina Ottela.

Med utredningen ville vi kartlägga hur den kompetens som baserar sig på grundexamen inom social- och hälsovården utnyttjas eller hur den begränsas i enheter inom den specialiserade sjukvården. Ett ytterligare syfte var att utreda hurdant specialkunnande närvårdarna och primärskötarna har efter påbyggnadsutbildning och arbetserfarenhet.

ONÖDIG BEGRÄNSNING

Utredningen visar att en superit som jobbar inom den specialiserade sjukvården till utbildningen oftare är hjälp- eller primärskötare än närvårdare. Dessutom har bara drygt 15 procent av dem arbetat mindre än fem år. Närvårdarnas tillträde till uppgifter som öppnas inom den specialiserade sjukvården har klart försvårats.

Samtidigt är placeringen av hjälpskötare, primärskötare och närvårdare i enheter inom den specialiserade sjukvården ensidig. Upp till 66 procent av dem som svarade arbetar på bäddavdelning, trots att deras kompetens på ett mångsidigt sätt lämpar sig för olika slags enheter. Vidare uppger nästan hälften av de svarande att deltagandet i läkemedelsbehandling har begränsats och en dryg femtedel att de inte får del-

ta överhuvudtaget.

– Inom den specialiserade sjukvården har man inte velat se eller inte kunnat utnyttja den breda kompetens som närvårdarna kan föra med sig i arbetsenheter och pararbete, påpekar Ottela.

Arbetsgivaren har emellertid alltid en möjlighet att vidareutbilda sin personal så att den motsvarar behoven i arbetsenheten.

KOMPETENSEN GÅR TILL SPILLO

Närvårdarexamen har inte lyckats etablera sin ställning i personalstrukturen inom den specialiserade sjukvården. Om det här vittnar bland annat det att oroväckande många svar nämner chefen för vårdarbetet som den som begränsar utnyttjandet av kompetensen, alltså en överskötare eller en administrativ överskötare.

Samma problem avspeglar det att först över tio års arbete i uppgifter inom den specialiserade sjukvården börjar korrelera positivt med en erkänsla för och utnyttjande av närvårdarens kompetens. Det är oroande att vårdare som pensioneras inom de närmaste åren inte ersätts med vårdare med utbildning på samma nivå, till vilka det vore naturligt att överföra den tysta kunskap som är specifik för enheten.

Om man inte erkänner examen som en kanal som leder till kompetens för uppgifterna och ingen lämplig mentor längre arbetar i enheten kan närvårdarnas väg till enheter inom den specialiserade sjukvården i värsta fall blockeras helt.

– Löneutgifterna är en stor utgiftspost inom den specialiserade sjukvården och i och med den nuvarande utvecklingen ökar kostnaderna alltmer. Det här går inte ihop med sparmålen i samhället, påpekar Ottela.

Det är synnerligen viktigt att vi börjar göra korrigeringar i personalstrukturerna inom den specialiserade sjukvården innan det är för sent. ■

ENKÄTEN SKICKADES TILL 1704 SUPERITER SOM JOBBAR INOM DEN SPECIALISERADE SJUKVÅRDEN I HELA LANDET. VI FICK 572 SVAR, OCH SVARS-PROCENTEN VAR 33,4. RESULTATEN AV UTREDNINGEN KAN ALLTSÅ ANSES VARA REPRESENTATIVA OCH RIKTGIVANDE.

Arbetet förändras – var få hjälp?

TEXT SILJA KIEHELÄ

De snabbt på varandra följande organisationsförändringarna i arbetslivet kan utgöra en utmaning för arbetshälsan. Förändringarna kan orsaka förvirring, kaotiska känslor och motstridiga tankar samt i värsta fall sömnlöshet, stress och även långa sjukskrivningar.

KÄNN IGEN FASERNA I EN FÖRÄNDRINGSPROCESS

En förändringsprocess handlar om att tillägna sig en ny idé, ett nytt tänkesätt eller sätt att verka. Förändringsprocessen framskrider steg för steg och för en del tar det lång tid att genomgå den. Reaktionerna på samma sak varierar och känslorna kan upprepas under processens gång.

- **Första chocken** är ett tillstånd av avvisande och förnekelse, då personen en tid är handlingsförlamad. Han eller hon behöver information och svar på sina frågor.
- **I motståndsfasen** upplever man ilska, rädsla och osäkerhet, och här ingår ofta ett motstånd mot förändringen.
- **Sorgefasen** innebär ett tillstånd av eftergivande och avlärande. Känslorna börjar jämnas ut sig och man kan börja lära sig nytt.
- **I acceptansfasen** börjar man godta förändringen och engagera sig i arbetet på nytt.

CHEFEN SOM FÖRÄNDRINGSLEDARE

Den anställda kan förvänta sig att en skicklig förändringsledare är konsekvent, systematisk och pålitlig samt intresserad av hur var och en av de anställda klarar sig. Att leda en förändring i praktiken innebär att chefen ska behärska varje delområde i processen.

- **Öppen och uppriktig information** redan i planeringsfasen berättar för de anställda att de väntas ta ställning till processen.
- Genom att **göra personalen delaktig** i utvecklingen av arbetet och arbetsgemenskapen samt beakta och jämlikt behandla de anställdas åsikter lägger man en grund för ett gott arbetsklimat.
- **Aktivt stöd** och att ge plats för alla känslor ökar den positiva inställningen till förändring. De anställda som kämpar i förändringens grepp behöver tid och ett lyssnande öra av chefen.
- **Motivering av behovet av förändring** när det gäller att främja basuppgiften ökar trovärdigheten i förändringen. Det meningsfulla i förändringen öppnar sig genom öppen diskussion och konstruktiv kritik.

DE ANSTÄLLDAS REPRESENTANTER SOM STÖD I FÖRÄNDRINGEN

Man kan diskutera förändringarna och de frågor de väcker med representanterna för de anställda. Fackförbundet och de anställda som hör till det representeras på arbetsplatserna av förtroendemannen.

Varje arbetsplats har också en arbetarskyddschef som utnämns av arbetsgivaren.

- **Förtroendemannen** förhandlar med arbetsgivaren om sådant som gäller personalen och ser till att de anställda behandlas rättvist och jämlikt. Vid behov ger förtroendemannen råd och stöder medlemmarna i arbetslivet och i situationer av förändring.
- **Arbetarskyddschefen** främjar dialogen mellan arbetsgivare och anställda. Syftet med arbetarskyddssamarbetet är att göra det möjligt för de anställda att delta och påverka i frågor som gäller säkerheten och hälsosamheten på arbetsplatsen, såsom arbetstider, anskaffning av apparatur och andra arbetssätt.

HJÄLP AV FÖRETAGSHÄLSAN

Företagshälsovården stöder arbetsgemenskaperna och individuella klienter i situationer där psykisk belastning ingår.

En anställd som upplever utmattning i samband med en förändringsprocess kan boka tid för samtal med en expert inom företagshälsovården.

Man kan också kontakta företagshälsan redan innan problem med att klara av arbetet uppstår, och klienterna kan vara individuella arbetstagare, chefer eller hela arbetslag.

- På **företagshälsovårdarens** ansvar är att tillsammans med företagshälsoläkaren se till att det finns service som täcker kundföretagens behov när det gäller att upprätthålla och främja hälsan och arbetsförmågan. Företagshälsovårdaren verkar som expert i synnerhet på det förebyggande arbetet.
- **Företagshälsoläkaren** är en yrkesutbildad person inom företagshälsovården, som hjälper arbetsgivaren att bedöma och hantera hälsoriskerna i arbetsmiljön och stöder de anställda i att upprätthålla arbetsförmågan.
- **Företagshälsopsykologen** är en expert inom företagshälsovården, till vars verksamhetsområde de psykiska och sociala kraven i arbetet hör. Samtalshjälp är viktig när förändringar i arbetet, stor eller fortlöpande psykisk press eller problem i kommunikationen orsakar utmattning eller arbetsförmåga. ■