

SUPER

5/2017



*Työn turua
on mennyt*

TULEVAISUUTTA ON
VAIKEA SUUNNITELLA

*Posti laajentaa
toimintaansa*

HOIVABISNEKSEN
PUOLELLE

*Katja Katiskon
työpäivä*

LIKKUVASSA
NÄYTTEENOTOSSA

Sote-uudistuksen

AIKATAULUT
VENYVÄT

*Terhikissä
jo olevat
lähihoitajat*

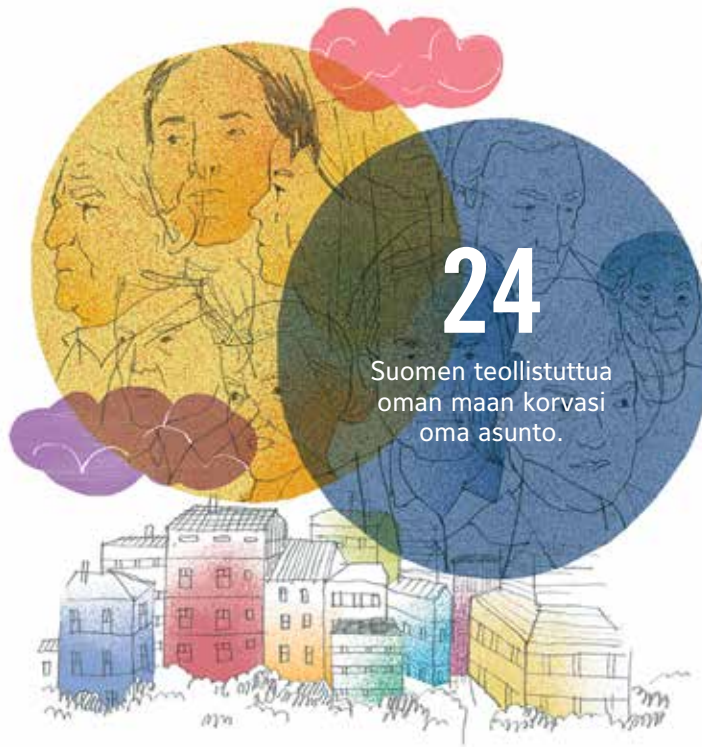
*siirretään myös
Suosikkiin*

**SIRPA PEKKOLA AUTTAA
TAKAISIN OMILLE JALOILLE**



16

Katja Katiskos työssä
näytteenottajana parasta
ovat asiakkaat.



24

Suomen teollistuttua
oman maan korvasi
oma asunto.



30

Postinjakajat
avustavat
kotihoitossa.



56

Heidi Huotari haluaa
yhdistää taiteen ja
hoitotyön.

toukokuu

3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 Ei erillistä kirjautumista Suosikkiin 8 Sote-uudistuksen aikataulut venyvät 10 Kuntavaaleissa äänesti 58,8 prosenttia 11 YT:t Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymässä 12 Toukokuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Muffinimunakas 16 Katja Katiskos työpäivä 22 Robotti auttaa, mutta ei korvaa 24 Epävarmuus tuli keskiluokan elämään 28 Sopiiko varhaiskasvatus liiketoiminnaksi? 29 Lapsen liikunta on iloa ja leikkiä 30 Posti pilotoi yhteistyötä kotihoiton kanssa 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni **KANNESSA** 36 Heinolan kotikuntoutustiimi 38 Terhokodin saattohoitosarja 2/3 40 Pääluottamusmiesten neuvottelupäivät 43 Villivihannekset 4/5: Siankärsämö 44 SuPer-Nuoret laineilla 46 Hyvä hoitaja on empaattinen 47 Palasia sieltä täältä 48 Meidän juttu: joka päivä on virikepäivä 50 Yksityissektorin neuvottelupäivät 51 Muistettavat asiat sote-muutoksissa 52 Edunvalvontayksikkö tiedottaa: sosiaalisen median ABC 54 Superristikko 55 Paras juttu 56 Heidi Huotarin Instagram-elämää 60 Jäsenyksikön palvelukortti 61 Hanna Jokisen pakina 62 Jäsentiedot ajan tasalle! 64 Työttömyyskassa tiedottaa 70 Superkulttuuria 71 Kuulumisia 73 Anna kiitos kollegalle 74 Luonnossa 75 P.S. Haminasta

SUPER

64. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

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

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Mirja Sisko Anttonen, Antti Vanas

KANNEN KUVA

Sirpa Pekkolan kuvasi
Jukka Järvelä

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Sonja Kähkönen

PAINOS

93 100

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



TERHIKISTÄ SUOSIKKIIN

Superin työ on tuottanut tulosta taas yhden merkittävän ja jäsenistön kannalta hämmennystä herättäneen periaatepäätöksen osalta. Tämä tapahtui tarkalleen huhtikuun 20. päivänä, jolloin sosiaali- ja terveysministeriö tiedotti, että se ryhtyy valmistelemaan muutosta sosiaalihuollon ammattihenkilölakiin. Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että Valvira siirtää terveydenhuollon ammattihenkilörekisteriin Terhikkiin jo kirjautuneet lähihoitajat suoraan myös sosiaalialan ammattihenkilörekisteriin Suosikkiin. Ja sitä, että vastaisuudessa yksi rekisteröintihakemus riittää molempiin rekistereihin kirjautumiseksi.

Lähihoitaja on ainoa tutkinto, jonka suorittanut on sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon ammattihenkilö. Viime vuoden maaliskuusta alkaen ministeriön huhtikuiseen päätökseen saakka jokaisen sosiaalialalla työskentelevän lähihoitajan edellytettiin itse kirjautuvan sosiaalialan Suosikki-rekisteriin vuoden 2017 loppuun mennessä – ja maksavan tästä rekisteröitymisestä erillisen maksun. Kahteen rekisteriin kirjautuminen herätti superilaisissa pitkin matkaa ihmetystä ja epäilyksiäkin.

Parhaillaan liitto odottaa ministeriöltä ja Valviralta yksityiskohtaista tietoa siitä, miten toimitaan kahteen kertaan maksettujen rekisteröitymismaksujen osalta. Liitto vaatii tuplamaksuja palautettavaksi maksajilleen. Lisätietoa asiasta on luvattu lähiaikoina ja tarkka lainsäädäntö rekisteröitymisestä valmistuu tulevan syksyn aikana.

Ajankohtainen aihe tässä lehdessä on myös Postin kotihoitopalveluplotti. Kun jaettavan postin määrä vähenee ja samalla kotihoitopalveluissa koetaan pulaa henkilöstöstä, Posti on lähtenyt palvelua tarjoamaan. Mikään ei estä postinjakajia auttamasta ulkoilussa, tarjoamasta keskusteluseuraa tai kuljettamasta aterioita, mutta kotihoitajan asiakkaan terveyden vaaliminen ja hänen hyvinvointinsa seuranta edellyttävät koulutetun terveydenhoitohenkilökunnan säännöllistä läsnäoloa. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

TOUKOKUU

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

KOULUTUKSET

11.5.	Saattohoitokoulutus, Tampere, SuPer
7.–12.5.	Opintomatka Cambridgeen, SuPer
15.5.	Diabeteskoulutus, Vantaa, SuPer
16.5.	Yksityissektorin ABC, Helsinki, SuPer
16.–17.5.	Vaikuta viestinnällä, Helsinki, SuPer
22.8.	SuPer-Opojen starttikurssi, Helsinki, SuPer



Kouluttamattomien hoitajien käyttö on arvoa alentavaa



Kotihoidon henkilöstöä on vähennetty, vaikka samaan aikaan asiakasmäärät ovat kasvaneet, kertoo THL:n viime viikolla julkaisema seurantatutkimus. Kotihoidossa oli seurantaviikolla päivittäin keskimäärin 3000 asiakasta enemmän kuin kaksi vuotta sitten. Kotihoidon työntekijöiden määrä oli silti vähentynyt yli 400 henkilöllä.

Kotihoito on ratkeamispisteessä ja koulutetun hoitohenkilökunnan määrä täysin riittämätön. SuPerin tietoon on tullut tapauksia, joissa koulutettuja lähihoitajia korvataan kotihoidossa hoiva-avustajilla, vaikka lähihoitajia olisi alueella työttöminä työnhakijoina. Näin korvataan henkilöstövajetta. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola tuomitsee tällaisen toiminnan ja vaatii, että hoitotyöhön palkataan koulutettuja hoitajia.

Kuka tahansa ei voi toimia hoitotyössä. Muun muassa lääkehoitoon, joka on osa kokonaisvaltaista hoitoa, tarvitaan koulutettu hoitaja. Kouluttamaton hoitaja ei todennäköisesti tunnista vanhusten hoidon tarvetta ajoissa, eikä osaa toimia oikein. Tästä seuraa jopa hoitovirheitä ja erittäin suuret kustannukset päivystyspoliklinikoilla, sairaankuljetuksessa ja erikoissairaanhoidossa.

– Suomen ei kannata lähteä tielle, jolla hukataan koulutusta ja ammattitaitoa. Samaan aikaan ei voida ajaa alas koulutettujen hoitajien työpaikkoja ja pitää yllä tai parantaa hoidon turvallisuutta ja laatua. Tällainen yhtälö on mahdoton, Paavola muistuttaa.

Hoiva-avustajien palkkaamisella haettavat säästöt ihmetyttävät SuPeria, sillä samassa kotihoidon paikassa jouuu käymään lisäksi esimerkiksi lähihoitaja toteuttamassa lääkehoitoa.

– Kuka kyseenalaistaa nämä kustannukset ja tehokkaan työajan käytön, Silja Paavola kysyy.

Kouluttamattoman työvoiman käyttö myös kuormittaa koulutettua työvoimaa. Esimerkiksi kouluttamattoman työntekijän perehdyttäminen ja ohjaaminen vaativat enemmän aikaa, koska alan osaamista ei ole. Varsinaista ammattitaitoa vaativat työt jäävät joka tapauksessa koulutetulle henkilökunnalle, jonka määrää kuitenkin halutaan pienentää.

Vanhusten hoidon tarve on viime vuosina kasvanut. Kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa hoidossa ei ole vanhuksia, joille riittäisi hoiva, vaan he ovat raskaastikin hoidettavia. Heidän hoitamiseensa vaaditaan koulutus ja vahva ammattitaito, joka esimerkiksi lähihoitajalla on. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Lähettää ammattiosaston vuosikertomus ja tilinpäätös liittoon.
- ▶ Kodinhoitajien ja kehitysvammaishoitajien rekisteröityä Suosikkiin.
- ▶ Mennä hassuttelemaan SuperParkiin edulliseen jäsenhintaan.
- ▶ Ottaa selvää ammattiosaston kesätapahtumista ja ilmoittautua niihin.
- ▶ Muistaa äitiä 14. toukokuuta.

Hoitajat kehittävät hoitotyötä – ja hyvä niin!

Hoitotyö on vuosien mitaan muuttunut paljon. Sorilaallisesta kurista – sillä sotasairaalahastahan kaikki hoitaminen alkoi – on tullu inhimilliseen ja asiakaslähtöiseen hoitoon. Hoitotyö on monitahoista, on ohjaamista, neuvomista ja tilanteiden tarkkailua. On myös kokonaisvaltaista hoitamista, jossa hoidettavan voimavarat ovat hyvin vähäisiä. Nämä kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ovat juuri heitä, joiden hoito, heidän parissaan tehtävä hoitotyö, tuntuu jäävän tulosajattelun jalkoihin. Näiden ihmisten hoitoa on eniten kehittänyt se lähin hoitaja. Työntekijät ovat muuttaneet hoitoa positiiviseen suuntaan, tehneet hoidosta inhimillisempää ja yksilöllisempää.

Tämä kehittämistyö ja sen todentaminen on kuitenkin jäänyt taka-alalle. Osaksi sen takia, että työtä tehdessämme emme itsekään huomaa, miten omalla työllämme muutamme toimintatapoja asiakas- ja potilaslähtöisiksi. Ja osaksi myös siksi, että pidämme itsestään selvänä, että koulutuksen jälkeen työ opettaa ja tehtävämme on parantaa toimintaa ilman sen suurempaa ääntä. Otetaan yksinkertainen esimerkki, omatoimisuuden tukeminen, nykyhoidon peruspilari. Koulutuksen antaman ammattitaidon avulla tiedämme, mitä pitää tehdä kunkin sairauden tai operaation myötä, jotta paraneminen lähtisi käyntiin. Silloin, kun hoidettavamme on vastentahtoinen, osaamme luovia hänen kanssaan, jotta hän koki mielekkääksi tehdä mahdollisimman paljon itse. Olemme siis luoneet käytännön, jolla saamme ihmisen innostumaan päivittäiseen osallistumiseen omien voimavarojen mukaan. Olemme myös nostaneet ihmisen itsetunnon

ja elämänlaadun tavoiteltavaksi asiaksi sairaanhoidon ohella. Ei mikään pieni saavutus, vaan varsin oleellinen asia.

Kiistaton tosiasia on, että voimavara- ja lähtöinen hoitotyö parantaa ihmisen mahdollisuutta itsenäiseen elämään. Tällaisen työtavan, jossa hoidettava on keskiössä ja hänen omat voimavaransa otetaan hoidossa huomioon, olettaisi olevan kaikkien ehdottomasti arvostama toimintatapa. Vaan miten onkaan, nyt halutaan hoitotyöhön tuoda Lean-ajattelua, joka on lähtöisin autotuotannosta. Se määritellään muun muassa johtamisfilosofiaksi, joka keskittyy seitsemän erilaisen turhuuden, tuottamattomien toimintojen poistamiseen. Tämän avulla pyritään parantamaan asiakastytytyvää ja laatua, pienentämään toiminnan kustannuksia ja lyhentämään tuotannon läpimenoaikoja. Lean pyrkii siihen, että oikea määrä oikeanlaatuista oikeita asioita saadaan tuotettua oikeaan aikaan oikeaan paikkaan ja oikeanlaatuiseen. Samaan aikaan vähennetään kaikkea turhaa ja ollaan joustavia sekä avoimia muutoksille.

Onko hoitotyö verrattavissa autotuotantoon, joita pääsääntöisesti robotit kokoavat? Mikä hoitotyössä on se turhuus, joka voidaan poistaa niiltä ihmisiltä, jotka tarvitsevat kaikessa apua ja joilla on monta eri sairautta? Onko niin, että tässä tulosajattelussa unohdetaan ihminen, jota hoidamme? Halutaan vain miettiä, miten nopeutamme hoitoprosessia. Miten hidastunut ja sairas ihminen kykenee tuntemaan itsensä tärkeäksi, jos häntä käsitellään kuin liukuhihnalla olevaa tehdastavaraa?

Ei mitenkään! Siksi ei autotehtaalta tulevaa Lean-ajattelua voida mitenkään siirtää hoitotyöhön, ei edes kehittelemällä. Hoitotyö on ihmistä kunnioittavaa ja hänen tarpeistaan lähtevää. Näin

sote-muutosten ja valinnanvapauden kynnyksellä luulisi myös kaikkien ymmärtävän tämän asian. Koko ajan toistetaan, että kaikki kilpailevat laadulla. Vai onko sekin ihan puppua – eli on vain raha ja tulosajattelu, jotka ratkaisevat.

Pidetään yhdessä huolta, että hoitotyötämme arvostetaan ja sen kehittämiseen annetaan mahdollisuus ja aikaa. ■

Terveisin,

Silja



SuPer-voitto Suosikista

Lähihoitajien rahastus Suosikilla loppuu

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT INGIMAGE

SuPerin sinnikäs työ tuotti tulosta. Jatkossa jo Terhikissä olevan lähihoitajan ei tarvitse erikseen rekisteröityä Suosikkiin.

Suurta hämmennystä ja lukuisia yhteydenottoja SuPeriin aiheuttanut laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstä tuli voimaan viime vuoden maaliskuussa. Sen mukaan sosiaalihuollon laillistettujen sekä nimikesuojattujen ammattihenkilöiden piti rekisteröityä sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteri Suosikkiin vuoden 2017 loppuun mennessä.

Lähihoitajatutkinto on ainoa tutkinto, jonka suorittanut on sekä sosiaali- ja terveysministeriön että Valviran kanssa siihen, että jo Terhikissä ole-

mattihenkilö. Lähihoitaja on myös ainoa, joka voi rekisteröityä sekä Suosikkiin että Terhikkiin. SuPerin mielestä on kuitenkin ollut kohtuutonta, että jo Terhikkiin rekisteröitynyt lähihoitaja on myös Suosikkiin päästäkseen joutunut maksamaan tästäkin rekisteröinnistä Valviralle, jonka tietokannassa molemmat rekisterit ovat.

SuPer on pyrkinyt neuvotteluissa sosiaali- ja terveysministeriön sekä Valviran kanssa siihen, että jo Terhikissä ole-

vat lähihoitajat liitettäisiin automaattisesti ja maksutta myös Suosikkiin. Sinnikäs työ tuotti tulosta ja huhtikuun 20. päivänä sosiaali- ja terveysministeriö tiedotti, että ministeriössä on ryhtytty valmistelemaan sosiaalihuollon ammattihenkilölakiin muutosta.

Lähihoitajien osalta muutos merkitsee sitä, että jatkossa jo Terhikissä olevan lähihoitajan ei tarvitse erikseen rekisteröityä Suosikkiin. Tarkka lainsäädäntö valmistuu syksyn aikana.

MITÄ LAKIMUUTOS TARKOITTAÄ?

Lähihoitajien ei tarvitse enää uudelleen rekisteröityä Suosikkiin, mutta kodinhoitajien ja kehitysvammaishoitajien on kuitenkin rekisteröidyttävä sinne. Oppilaitokset huolehtivat valmistuvien lähihoitajaopiskelijoiden yhteisrekisteröitymisestä. Perushoitajat, mielenterveyshoitajat ja sairaanhoitajat eivät ole sosiaalihuollon laillistettuja eivätkä nimikesuojattuja ammattihenkilöitä. Terhikkiin rekisteröityneinä he voivat kuitenkin työskennellä sosiaalihuollossa omalla ammattinimikkeellään.

SuPerin asiantuntija Leena Kaasinen kertoo, että rekisteröintimaksuista on tullut SuPeriin paljon yhteydenottoja.

– Kyllähän rekisteröintimaksut ovat tuntuvat, mutta Suomessa se on vielä kertamaksu. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa ei kertarekisteröityminen riitä. Siellä on joka kolmas vuosi osoitettava, että on ollut työelämässä ja saanut tie-





tyn määrän täydennyskoulutusta, muutten poistetaan rekisteristä. Pienten lasten äideille näin käy usein ja työelämään palatessaan heidän on haettava rekisteröitymistä uudestaan *back to nursing* -kurssien jälkeen.

Monet ovat jo ehtineet tuplarekisteröityä ja maksaa laskunkin. SuPer vaatii Valviralta ylimääräisten maksujen palauttamista.

MIHIN LAKIA JA REKISTERIÄ TARVITAAN?

Sosiaalihuollon ammattihenkilölain tavoitteena on parantaa asiakasturvallisuutta sekä asiakkaan oikeutta laadultaan hyvään hoitoon ja palveluun. Laki myös selkiyttää sosiaalihuollon ammattihenkilöiden oikeuksia ja velvollisuuksia. Vastaava laki on terveydenhuollon puolella ollut voimassa jo vuodesta 1994.

Valviran ylläpitämän terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisterin avoimessa käytössä olevaa tietokannan osaa kutsutaan JulkiTerhikiksi. Siitä on jokainen kansalainen voinut tarkistaa, hoitaako häntä koulutettu ja rekisteröity ammattihenkilö. Nyt tämä on mahdollista myös sosiaalipuolella JulkiSuosikissa.

Alkuperäisessä lakiluonnoksessa

sa sosiaalihuollon ammattihenkilöistä oli mainittu vain laillistetut tutkinnot, sosiaalityöntekijät, sosionomit ja geronomit. SuPerin vaatimuksesta lakiin saatiin myös

nimikesuojatut ammatit lähihoitaja, kodinhoitaja ja kehitysvammaishoitaja.

Kaasinen painottaa, että asiakkaiden lisäksi myös superilaiset tulevat hyöty-

mään Suosikista. Valviran ammattihenkilörekisteriin pääseminen todistaa, että kyse on ammattihenkilöstä. Tämä on tärkeää muutosten keskellä.

Hän näkee, että sote-uudistuksen myötä sosiaalihuollon palveluita tarjoavien yksityisten yritysten määrä tulee lisääntymään. Rekisteröityminen suojaa lähihoitajien asemaa. Se osoittaa heidän olevan koulutettuja ammattihenkilöitä.

– Suosikista on hyötyä myös ulkomaille töihin haluavalle. Monissa maissa vanhustenhuolto luetaan sosiaalihuolloksi. Esimerkiksi Englannissa rekisteriotteella voi osoittaa olevansa myös tämän alan ammattilainen.

Valviran neuvonta on avoinna klo 10–11 ja 14–15, puh. 0295 209 552 ja 0295 209 558.

REKISTERÖITYMINEN SUOJAA LÄHIHOITAJIEN ASEMAA. SE OSOITTA HEIDÄN OLEVAN KOULUTETTUA AMMATTIHENKILÖITÄ.

TAITAJA MÄSTARE HELSINKI 2017

Taitaja2017-tapahtuma nyt Helsingissä

Taitaja2017-ammattitaitokilpailu järjestetään Helsingin Messukeskuksessa 15.–18. toukokuuta. Tapahtumaa pääsee seuraamaan ja sisäänpääsy on maksuton. Lajeja on kaikkiaan 53 ja niihin osallistuu noin 500 kilpailijaa Suomesta ja ulkomailta. Lähihoitajalajin loppukilpailussa on mukana kahdeksan kilpailijaa, jotka valikoituivat mukaan alkuvuonna järjestetyistä semifinaalikelkailuista. He ovat Julia Attenberg, Fanny Granholm, Johanna Heikka, Tanja Holmlund, Lilja Honkola, Elli Kilpiö, Aino Takala ja Jenna Vainio. Finaalikelkailu käydään kolmena päivänä ja aikaa kunakin päivänä tehtävien suorittamiseen on kolmesta ja puolesta tunnista neljään tuntiin. Tehtävät perustuvat sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon tutkinnon perusteiden kiitettävän tason vaatimuksiin. SuPer on tapahtuman yhteistyökumppani ja liitolle on edustus sekä lajin ohjausryhmässä, että tuomaristossa.



LISÄÄ TAITAJA2017-TAPAHTUMASTA TÄÄLLÄ

Terapiapuheet tukena kriisitilanteissa

Suomen ensimmäinen ilmaisia terapiapuheita tarjoava internetsivusto on avattu. Toivonpuheita.fi-sivustolta löytyy terapiapuheita kymmenittäin kuunneltavia puheita, joiden tarkoitus on auttaa ihmisiä eri kriisitilanteissa. Sivuston tarkoituksena on tavoittaa ihmisiä, jotka eivät tiedä, mistä hakea apua tai jotka tarvitsevat ymmärrystä ja tukea omaan tilanteeseensa. Terapeuttisten puheiden aiheina ovat muun muassa masennus, uupumus, parisuhdeongelmat, avioero, riippuvuudet ja pelot.



KUUNTELE TERAPIAPUHEITA TOIVONPUHEITA.FI-SIVUSTOLLA



TARKISTA VALVIRAN WWW-SIVUILTA, OLETKO TERHIKISSÄ

Sote-uudistuksen aikataulut venyvät

TEKSTI MINNA SEPPÄ

SuPer on huolissaan sote-uudistuksen resurssien puutteista.

Maan hallitus antoi huhtikuun alussa tuleville maakunnille siirtymäaikaa valinnanvapauden käyttöönotossa. Vaikka itse valinnanvapauslainsäädäntö astuu voimaan vuoden 2019 alussa, maakuntien sote-keskusten perustamiseen saa lisäaikaa puoli vuotta, tarvittaessa enemmänkin. Toisaalta maakunnat voivat halutessaan aloittaa puoli vuotta etuajassa.

Kuntalehti kertoi huhtikuun puolivälissä reformiministerien linjauksesta, jonka mukaan vuonna 2018 aloitettaville pilottimaakunnille tarjotaan valinnanvapauden käyttöönoton osalta lisäaikaa vuoden 2022 loppuun saakka. Rajattu perustaso, jolla pilottiin jo vuonna 2018 voisi lähteä, pitää sisällään perusterveydenhuollon vastaanotto toiminnan ja sosiaalihuollon ohjauksen sekä neuvonnan myös vanhuspalveluiden osalta.

– Viimeisimpään siirtymäaikaesitykseen sisältyy myös porkkanoita. Kyse

on osin pakkotilanteesta: hallitus joutuu antamaan periksi epärealistisista aikatauluistaan. Todennäköisesti moni sisällöllinenkin asia vielä muuttuu, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo katsoo.

– Valinnanvapausjärjestelmä ja toimintojen yhtiöittämispakko olisi SuPerin näkemyksen mukaan valmisteltava uudelta pohjalta. Jollei näin tehdä, saamme kalliin ja pirstaleisen järjestelmän, jossa tieto ei kulje.

YLLÄTYKSIÄ TULEE

Salo on huolissaan myös väliaikaishallinnon kustannuksista. Maakuntajohtajat ovat arvioineet ne merkittävästi suuremmiksi kuin mitä valtio on varoja valmisteluun varannut.

– Hallitus ei ole tehnyt vaikutusarvioita sote- ja maakuntauudistuksen väliaikaishallinnon valmisteluvaiheen ja toiminnan aloittamisen yhteyteen ajoittuvan siirtymävaiheen osalta. Kun uudistusta viedään täytäntöön, tulee yllätyksiä. Valtavat toimintamallimuutokset eivät synny ilman henkilöstöä ja ylimääräistä rahoitusta.

– Maakuntien väliaikaishallintojen pitäisi aloittaa toimintansa heinäkuun alussa. Todennäköistä on, että eduskuntaan ei saada siihen mennessä kaikkia tarvittavia lakiesityksiä. Miten kansanedustajat pystyvät tekemään päätöksiä ilman kokonaisnäkemystä?

YHDISTYSTEN JA SÄÄTIÖIDEN ROOLIA TUOTTAJINA SELVITETTÄVÄ

SuPer toteaa huhtikuudessa valiokuntalausunnossaan, että yhdistysten osalta palvelujen yhtiöittämisvelvollisuus käytännössä estää palvelutuotantoon osallistumisen, koska yhdistykset eivät ota liiketoimintariskejä. Monet yhdistysten saamat erilaiset avustukset ja tuet myös estävät palvelutuotannon harjoittamisen johtuen muun muassa EU:n kilpailuneutraaliteettisäädöksistä.

– Vaikka valinnanvapauslainsäädäntöön kirjataan kolmannen sektorin toimijoille oikeus harjoittaa palvelutuotantoa, niin tosiasiallisesti ne eivät niitä voi valinnanvapauden piirissä olevien palveluiden osalta tuottaa, jolleivät yhtiöitä toimintaansa. ■

Uudenmaan sotessa riittää työtä

Uudellamaalla sote-uudistuksen valmistelu aloitettiin muuta maata myöhemmin. Alueelle odotettiin erillisratkaisua, josta hallitus romutti toiveet lokakuussa. 1,6 miljoonan asukkaan palveluiden järjestämisen uudelleenorganisoinnissa riittää työtä. Perustettavaan maakuntaorganisaatioon siirtyy aikanaan 50 000 työntekijää.

– Asia kerrallaan, paikallisjärjestön puheenjohtaja Hannele Hyvönen Helsingin kaupungilta sanoo.

Sote-uudistuksen tavoitteena ovat Uudellamaallakin entistä paremmat palvelut ja tulevaisuuden säästöt.

– Muutosjohtajat Markus Sovala ja Timo Aronkytö ovat

ilahduttavasti nostaneet tavoitteeksi myös hyvän johtamisen.

– Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, HUS, on tehnyt osaltaan hyvää valmistelua. On kuitenkin hienoa, että Uudellamaalla kehittämisessä on lähdetty perusterveydenhuollon ja sosiaalihuollon tarpeista.

Hyvönen ei usko väliaikaishallinnon käynnistyvän vielä heinäkuun alussa.

MÄÄRÄAIKAISUUSKIKKAILU HUOLETTAA

Uudellamaalla henkilöstöllä ei ole edustusta väliaikaishallin-

Kuntavaalit innostivat kansan uurnille

TEKSTI ELINA KUJALA

SuPer iloitsee lähihoitajien vaalimenestyksestä. Hoitoalan arjen tuntevat valtuutetut ovat kuntiensä parhaita sote-asiantuntijoita.

Lähihoitajat menestyivät huhtikuussa järjestetyissä kuntavaaleissa hyvin. Suomalaiset äänestivät valtuustoihin runsaasti yrittäjiä ja korkeakoulutettuja, mutta lähihoitaja on yksi uusien naisvaltuutettujen yleisimmistä ammattinimikkeistä yrittäjien, opettajien ja sairaanhoitajien ohella.

– Hoitajien pääsy päättäjiksi on erinomainen asia. Lähi- ja perushoitajien on rohkeasti tuotava hoitajien viesti kuntien päätöksentekoon, sanoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Sote- ja maakuntauudistuksen kynnyksellä kuntapäättäjät ovat historiallisen tärkeässä asemassa.

– Kuntien toiveita kuunnellaan myös maakunnissa. Hoitajat tuntevat käytännön ja sen arkisen työn haasteet. He ovat kuntiensä parhaita sote-asiantuntijoita.

HALLITUSPUOLUEET MENETTIVÄT KANNATUSTAAN

Kokoomus pysyi edelleen maan suurimpana kuntapuolueena 20,7 prosentin äänisaaliilla, vaikka sen kannatus laskikin edellisistä vaaleista. SDP:tä äänesti 19,4 prosenttia ja keskustaa 17,5 prosenttia. Todellinen vaalivoittaja oli kuitenkin vihreät 12,5 prosentin ääniosuudella. Mahalaskun viime vaaleihin verrattuna koki puheenjohtajaa vaihtamassa oleva perussuomalaiset, joka sai 8,8 prosenttia äänistä. Vasemmistoliiton kannatus oli myös 8,8 prosenttia.

Kaikki hallituspuolueet menettivät vaaleissa kannatustaan.

– Tämä voi olla kansalaisten vahva viesti siitä, että sote-uudistus ei nyt ihan vastaa kansan tahtoa. Tältä osin vaalin tulos vastasi SuPerin odotuksia, sillä myös SuPer edellyttää sote-uudistukseen suuria muutoksia, sanoo Salo.

UUDISTUKSET MUUTTAVAT KUNTIEN PÄÄTÖSVALTAA

Tuleva nelivuotiskausi tulee olemaan kunnanvaltuustoille työläs ja täynnä muutoksia. Jos sote- ja maakuntauudistus toteutuvat, niin kuntien päätösvalta keskittyy perusopetuksen, varhaiskasvatuksen ja kuntien elinkeinopolitiikan ympärille.

– Hoitajien näkökulmasta erityisen tärkeää on se, että ennaltaehkäisevä työ otetaan kunnissa tosissaan. Käytännössä se jatkossa tarkoittaa muun muassa sitä, että varhaiskasvatuksessa on riittävästi lastenhoitajia ja avustajia. Koulunkäynninohjaajien määristä on myös huolehdittava. Nämä ovat kunnissa merkittävimmät hoitajaryhmät, sanoo Salo.

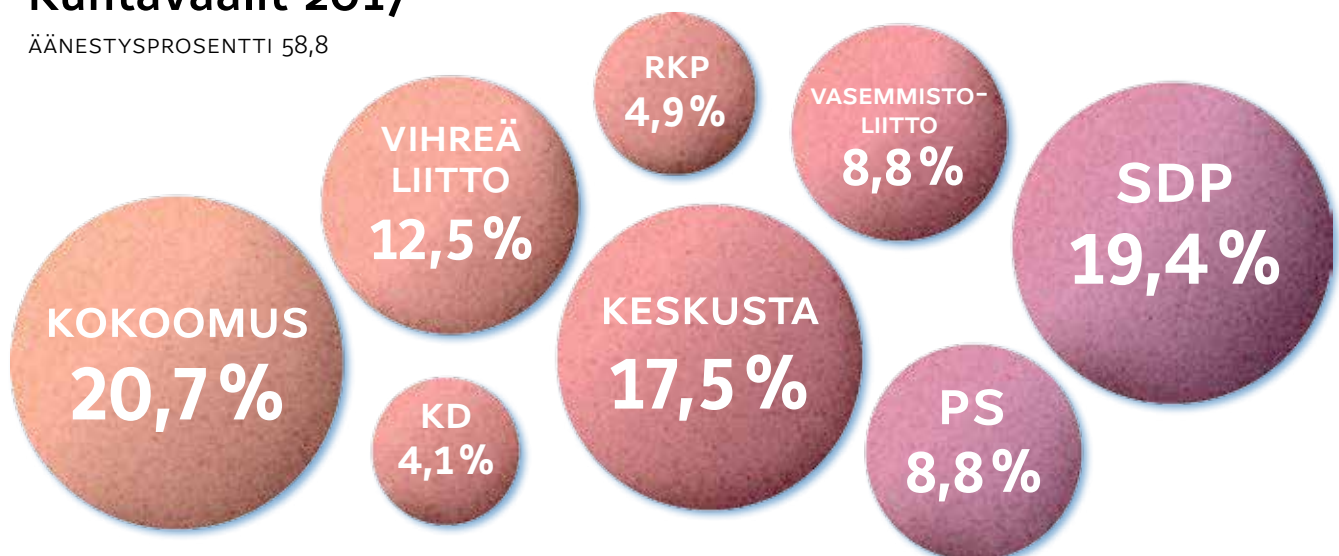
Jos kunnat eivät panosta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, maakunnat saavat niskoilleen isot, korjaavat kustannukset.

– Valtion on annettava kunnille lisää rahoitusta tähän ennaltaehkäisyyn, koska siinä mallissa hoitajat, lapset, kunnat ja maakunnat kaikki tulevat olemaan voittajia. Hoitajien on pidettävä puolensa, että rahaa riittää myös näihin varhaiskasvatuksen lastenhoitajien ja perusopetuksen koulunkäynninohjaajien tehtäviin, sanoo Salo.

Kuntavaalit innostivat äänestäjät uurnille edellisiä vaaleja vilkkaammin. Äänestysprosentti oli tänä vuonna 58,8 prosenttia. Uudet valtuutetut aloittavat toimessaan kesäkuun alussa. ■

Kuntavaalit 2017

ÄÄNESTYSPROSENTTI 58,8



Päijät-Hämeessä tiukat yt:t

TEKSTI MINNA SEPPÄ

Hyvinvointikuntayhtymän säästö-tavoitteet laskivat kolmeen miljoonaan vuodessa, mikä merkitsee 60 henkilötyövuoden vähennystä.

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymässä käydyissä yt-neuvotteluissa on nähty vauhdikkaita käänteitä.

Neuvotteluiden piirissä olevaa henkilöstöä rajattiin maaliskuun lopulla noin 850:stä 450:een. Työnantajan tavoitteet, 200 henkilötyövuoden vähentäminen ja seitsemän miljoonan euron säästö vuotuisissa palkkamenoissa, säilyivät kuitenkin ennallaan.

– Huhtikuussa säästö tavoite laskettiin kolmeen miljoonaan euroon vuodessa ja 60 henkilötyövuoteen. Tähän päästiin muun muassa eläkeratkaisuin, virkaa tekevä henkilöstöjohtaja Erja Saari Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymästä kertoo.

SUORITTAVASSA PORTAASSA PÄÄLLEKKÄISYYTTÄ EI OLE

Yt-neuvottelut koskevat toiminnoittain muun muassa taloutta, henkilöstöä, ict-palveluja, toimistopalveluita, hallinto-tehtäviä, logistiikkaa, hankintaa ja varastoa.

– Yt-neuvotteluja on perusteltu päällekkäisellä työllä. Suorittavalla tasolla päällekkäisyyttä ei nähdäkseni ole, pääluottamusmies Tuula Nieminen kuntayhtymästä sanoo.

Yt-neuvottelujen piirissä olevista ammattiryhmistä vain osa osastosihteereistä ja terveyskeskusavustajista on superilaisia. Nieminen kantaa huolta paitsi heistä, myös lähi-, perus- ja sairaanhoitajista, joiden töiden hän uskoo henkilöstövähennysten seurauksena lisääntyvän.

– Osastosihteerit, joita nyt kammetaan ulos talosta, tekevät esimerkiksi hoidonvarauksia ja lähetteisiin sekä laskutukseen liittyviä töitä. He ovat myös



tehneet jononpurkua esimerkiksi hammashoidossa ja käsikirurgiassa.

– Kuka nämä tehtävät tekee, jos osastosihteerejä ei ole, tai heitä on merkittävästi vähemmän? Muut hoitajat tietenkin. Meitä on jo nyt liian vähän hoitamassa entistä sairaampia potilaita ja asiakkaita, joten näen yhtälön kestävämmän.

TYÖNANTAJALLA TYÖNTARJOAMIS- JA KOULUTUSVELVOLLISUUS

Yt-ryhmä kokoontuu viikoittain, ja valmista pitäisi olla toukokuun alkuvuikkoina.

– Toivomme todella, että irtisanomisilta vältyttäisiin, ja käytettäisiin niin paljon kuin mahdollista pehmeämpiä keinoja. Esimerkiksi toistaiseksi lomauttamiset olisivat parempi keino niiden henkilöiden kohdalla, jotka ovat lähellä eläkeikää, Nieminen sanoo.

Erja Saari korostaa, että neuvottelut ovat kesken.

– Harkitessaan henkilöstövähennyksiä työnantajalla on työntarjoamis- ja koulutusvelvollisuus. Teemme myös yhteistyötä esimerkiksi työvoimatoimiston ja eläkeyhtiön kanssa, ja järjestämme valmennuksia ja kursseja vuoden alussa voimaan tulleen lain mukaisesti.

– Uusia yt-neuvotteluita ei ole tiedossa. Rahaa ei kuitenkaan todennäköisesti ole käytössä yhtään enempää, ja asioita täytyy tehdä uudella tavalla. ■

Lapsi- ja perhejärjestöjen oppaita ammattilaisille

Emma & Elias -avustusohjelma on julkaissut Hillosokeri-sivuston, jonne on koottu perhe- ja lapsijärjestöjen tuottamia materiaaleja ammattilaisille ja perheille. Ammattilaisille löytyy materiaalia esimerkiksi haastavassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kohtaamiseen, sijoitettujen lasten tukemiseen tai monimuotoisten perheiden kohtaamiseen. Aineistot löytyvät osoitteesta www.emmaelias.fi. Sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisille on tarjolla myös tukea käytännön työhön neuvolainfo.fi ja kouluasias.fi -osioissa.

Puhelinsovellus ennustaa sairastumisriskin

Älypuhelimeen ladattavan tekoälysovelluksen avulla voidaan nyt ennustaa työntekijöiden sairastumisriski. AlvinOne-sovellus ohjaa riskissä olevat henkilöt sähköiseen terveystarkastukseen ja ennaltaehkäisemään sairauksia omatoimisesti. Sovellus ennustaa käyttäjän riskin sairastua seuraavan 12 kuukauden aikana 80 prosentin sensitiivisyydellä. Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi App Stores- ja Google Playssa. Ennusteen voi tehdä sovelluksessa ilmaiseksi, mutta tämän jälkeen tehtävä sähköinen terveystarkastus on tällä hetkellä saatavilla vain yrityksille ja yhteisöille.





Virtuaalitodellisuudesta tukea kognitiiviseen toimintakykyyn

Soutelu levollisissa järvimaisemassa ja rantojen eläimistön tarkkailu saattavat olla vanhusten arkipäivää tulevaisuudessa – virtuaalitodellisuudessa. Sen lisäksi, että virtuaalitodellisuus tarjoaa uuden tavan kokea asioita, se saattaa auttaa ehkäisemään kognitiivista heikentymistä, vihjaavat Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston projektissa saadut alustavat tutkimustulokset. Aivot säilyttävät plastisuutensa läpi elämän, joten ihmiset voivat kehittää kognitiivisia toimintojaan iästä riippumatta. Virtuaalitodellisuuden avulla vanhuksia voidaan aktivoida samanaikaisesti kevyeen liikuntaan sekä kognitiiviseen harjoitteluun.

HELSINGIN YLIOPISTO

INGIMAGE



Magnesium voi suojata luunmurtumilta

Korkea seerumin magnesiumtaso voi suojata luunmurtumilta, osoitti seurantatutkimus, johon osallistui 2245 itäsuomalaista miestä. Miehillä, joilla magnesiumtaso oli matalin, luunmurtumien riski oli 80 prosenttia suurempi ja erityisesti lonkkamurtumien riski yli kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla magnesiumtaso oli suurin. Miehillä, joilla viitearvo ylittyi, ei ollut lainkaan murtumia.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

TIESITKÖ:

Noin 300 000 suomalaista sairastaa aikuistyyppin diabetesta.

TIESITKÖ:

Lonkkamurtuman hoito maksaa noin 20 000 euroa per potilas pelkästään ensimmäisenä vuonna.

Ikääntyvien hampaat reikiintyvät herkemmin

Suomalaisten suun terveydentila voi pysyä lähes samana koko aikuisiän, mutta 65–70 ikävuoden aikoihin alkaa yleensä tulla dramaattisiakin muutoksia. Esimerkiksi reikiintymistä suojaavan syljen erittyminen vähenee iän myötä tai lääkkeiden vaikutuksesta. Ongelmana on myös ienten vetäytyminen hampaan tyvessä, jolloin ikenen alta paljastuvaa pintaa ei enää suojaa vahva kiille. Myös juurikaries vaivaa erityisesti ikäihmisiä. Kun hammas reikiintyy tyvestä ja juurikaries leviää hampaan ympäri, napsahtaa hammas ennen pitkää poikki. Iän karttuessa suun päivittäiseen puhdistamiseen käytettyä aikaa olisikin syytä lisätä.

TERVEYSTALO



Elinikä pitenee

Tuoreen selvityksen perusteella vuonna 2030 naisten eliniänodote saattaa ylittää joissain varakkaista maista jo 90 vuotta. Suomessa vastasyntyneen elinajanodote oli vuonna 2015 tyillä 84 vuotta ja pojilla 78,5 vuotta. Nämä eliniänodotteet tulevat todennäköisesti nousemaan muutamalla vuodella vuoteen 2030 mennessä.

DUODECIM

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

HUHTIKUUN KYSYMYS OLI:

Onko työkavereita helppo kehua?

KYLLÄ
93%

- Mikäli koen kehumisen aiheelliseksi.
- Koska minulle tulee hyvä olo ja työkaverille samoin.
- He ovat varhaiskasvatuksen valioita.
- En ole kateellinen, joten annan kehut, kun on vähänkin aihetta.
- Kuka meitä kehuisi, jos ei työkaveri?
- Koska he ovat sen ansainneet.
- Meillä on hyvä tiimi, vaikka kaikki muu on vähän niin ja näin.
- Arvostan kaikkia työtovereita. Työtoverin antama kiitos on ainut kiitos, jonka kunta-alalla saa.
- Hyvää on helppo kehua!
- Tykkään itsekin, jos kehuaan ja kannustetaan. Haluan antaa hyvää palautetta, se auttaa jaksamaan.
- Meillä on pieni, mahtava tiimi. Kiitän mielelläni työkavereita työvuoron päätteeksi.
- Työkaverit ovat upeita työssään.

EI
7%

- Olen vastavalmistunut ja vielä ammatillisesti hieman ujo.
- Henkilökemiat eivät vain kaikkien kanssa pelaa.
- Olen huono sanoittamaan niitä kehuja.

TOUKOKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN NETTISIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN TOUKOKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. HUHTIKUUSSA SEN VOITTI ELEENA SAARINEN TURUSTA. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

// Maakunnan palveluissa keskeistä on, että jokaisen työntekijän osaaminen on korkealla tasolla."

UUDENMAAN MAAKUNNAN SOTE-
MUUTOSJOHTAJA TIMO ARONKYTÖ
HUSARI 2/2017

// Tyytymätön kumppani on monesti vain tylsistynyt."

VÄESTÖLIITON PARISUHDEKESKUKSEN
ESIMIES HELI VAARANEN
HYVÄ TERVEYS 5/2017

// Enää ei ole yksinkertaisesti coolia polttaa tupakkaa eikä juoda."

NUORISOTUTKIMUSSEURAN TUTKIJA
SAMI MYLLYNIEMI
SUOMEN KUVALEHTI 15-16/2017

30 VUOTTA SITTEN



Liiton uuden puheenjohtajan valinta oli edessä toukokuun liittokokouksessa. Kausi oli kolmivuotinen. Ehdokkaina olivat hallit-

seva puheenjohtaja Salme Pihl, helsinkiläinen apuhoitaja Aulis Hämäläinen, joka toimi liiton varapuheenjohtajana ja jyväskyläiläinen apuhoitaja Seija Janhonen. Lehden vaalitentissä ehdokkaat saivat kehua toisiaan. Janhonen kuvasi sittemmin valituksi tullutta Pihliä harkitsevaksi:

"Hän pidättäytyy polemiikista sellaisissakin tilanteissa, jotka saattaisivat antaa siihen aihetta."

PERUSHOITAJA 5/1987

Kiireisen päivän pelastaa

Maukas muffinimunakas

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Nopeasti valmistuvat ateriat ja ruokapiiristä ostetut tuotteet helpottavat kolmivuorotyötä tekevän lähihoitajan arjen kiireitä. Harrastuksillekin on löydettävä aikaa.

Lähihoitaja Marita Manninen työskentelee Peijaksen sairaalan päivystyspoliklinikalla osastonsihteerinä. Hänen mielestään työ on monipuolista ja mielenkiintoista, vaikka välillä työvuorot ovat erittäin kiireisiä ja töitä tehdään paineen alla. Lisäksi vuorotyö antaa omat haasteensa vapaa-ajan aikataulutukseen, sillä Maritan molemmat tyttäret harrastavat aktiivisesti urheilua.

– Nuorempi tytär Milla innostui joukkuevoimistelusta, jossa treenit ovat neljä kertaa viikossa. Isosisko Maisalla on kolme kertaa viikossa salibandyä ja joka toinen viikonloppu pelejä. Onhan tässä järjesteltävää.

Marita itse käy säännöllisesti pelaamassa sulkapalloa. Vuorotyön ansiosta hänellä on siihen aikaa päivisin, jolloin kentillä on hyvin tilaa. Lisäksi hän ylläpitää kuntoaan pyöräilemällä työmatkansa ympäri vuoden, sillä pyörällä taittuu puolta nopeammin kuin julkisilla kulkuvälineillä. Talviset kelitkään eivät häntä haittaa. Niistä hän selviää kunnan vaateuksella ja pyörän nastarenkailla.

Hyvää kuntoa tarvitaan niin työssäjaksamiseen kuin Maritan ensi syksyn suureen taivoitteeseen. Hän aikoo osallistua Vantaalla puolimaratoon.

– Olen juossut puolimaratonja ja maaliin päästyäni minulla oli ihan mahtava fiilis. Oman itsensä voittajan fiilis. Ajattelin vielä joskus juosta kokomaratoni, mutta saa nähdä, miten käy. On se aika rankka lenkki. Täytyy alkaa varmaan treenata, hän nauraa.

Kokomaratoni riittää kilometrejä, mutta on niitä voitettavana myös Sulkavan Soudussa, johon Marita on osallistunut työporukan, muiden peijaslaisten, kanssa. 60 kilometrin soutu kirkkoveineillä on hänen mielestään hieno kokemus, ja hän onkin osallistunut tapahtumaan jo kolme kertaa.

– Työpaikkani henkilökuntayhdistyksen, Kantavan Voi-

man, urheilujaos hoitaa kaikki järjestelyt. Olemme aika aloittelijoita, mutta meillä on veneessä mahtava yhteishenki. Lisäksi on se tunne, kun ollaan päästy yli puolen välin. Se tunne, että ollaan voiton puolella! Siinä ei haittaa, vaikka olisi takamus kipeänä ja sormet rakoilla.

Kuuden tunnin soutu kuluttaa paljon energiaa, mutta soutuajille ei suoda kovinkaan paljon aikaa eväitten syömiseen. Ne popsitaan vuorotellen, kuka mitenkään ravintoa tankaten. Marita on pärjännyt pähkinöillä, energiapatukoilla ja -juomilla ja suolaa kaivatessaan hän on syönyt salmiakkia ja suolakurkkuja.

Kotona täytyy tarjota kuitenkin vähän tukevampaa evästä.

– Onhan tässä arjessa kiirettä. Ennen lasten syntymistä järjestin usein ruokabileitä. Tarjosin hyviä aterioita ystäville. Ni. Nykyisin välillä ihan harmittaa, etten ehti kokata pitkän kaavan mukaan. Teen toki meille ruokaa, mutta en käytä siihen paljoakaan aikaa.

Hän jatkaa, etteivät lapsetkaan halua ruuaksi juuri koskaan mitään erikoisempaa. Vanhemman herkkua on koulussa tarjottava makaronilaatikko ja nuoremman on mummin tekemä nakkimakaroni.

– Itse asiassa tämä nuorempi on aika nirso ruuan suhteen. En ala kuitenkaan tarjoilla eri vaihtoehtoja, enkä tuputa hänelle ruokaa väkisin. Tyttö syö minkä syö ja ottaa itse myöhemmin välipalaa, jos nälkä yllättää.

Yksi helpotus taloustöihin löytyy ruokapiiristä. Marita tilaa sen Facebook-sivustolta savulohta, kananmunia, juureksia, jauhoja ja joskus lihaakin. Kahden viikon välein kuljetusauto toimittaa tilaukset sovittuun paikkaan.

– Mukana on luomutuottajia, ja ruoka on lähiruokaa. Se on tuoretta ja tiedän sen alkuperän, hän kehuu.

Kaikkien kotikiireiden pyörytyksessäkin Maritalta liikenee aikaa myös SuPerin toimintaan. Hän on SuPer Peijaksen ammattiosaston aktiivijäsen. ■

**ENNEN LASTEN
SYNTYMISTÄ JÄRJESTIN
USEIN RUOKABILEITÄ.
TARJOSIN HYVIÄ
ATERIOITA YSTÄVILLENI.**



Muffinimunakas

12 muffinia

- 1 pkt pekonia
- 1 sipuli
- ½ punaista paprikaa
- 6 kananmunaa
- 1 dl kevytmaitoa
- mustapippuria

Paista pekoni rapeiksi ja silppua pieneksi. Kuori ja hienonna sipuli. Poista paprikasta siemenet ja hienonna paprika. Kuullota sipuli ja lisää lopuksi paprikakuutiota. Siirrä pannu pois levyiltä. Riko munat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki haarukalla. Sekoita joukkoon maito, mausteet ja täyt-

teet. Voitele muffinipellin kolot huolellisesti voilla. Jaa munakasseos tasaisesti muffinivuoan koloihin siten, että ne tulevat lähes täyteen. Paista 175 asteessa 20–25 minuuttia.





Katja Katiskos on kävi tiuhaan Pohjan terveysasemalla. Katja pitää asiakkaitaan ja vaihtuvista työpisteistä.

ASIAKAS PÄÄOSASSA

TEKSTI MINNA SEPPÄ KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Työ liikkuvassa näytteenotossa on
haastavaa ja vaihtelevaa.

Lähihoitaja Katja Katiskon päivä alkaa kello 6.30, kun hän kaartaa Kauniaisten terveysaseman laboratorion pihaan. Siellä odottaa punainen paholainen, uudenkarhea hybridityöauto, jolla Katja taittaa talvalta HUSLABin liikkuvan näytteenoton näytteenottajana.

Länsi-Uudenmaan seitsenhenkisen tiimi, johon Katja kuuluu, tekee näytteenottoa 57 toimipisteessä, esimerkiksi hoivakodeissa ja pienillä terveysasemilla, ja tarvittaessa myös kotikäyntejä. Työ on organisoitu reiteiksi, joihin kuuluvat tietyt toimipisteet. Katja ajaa yleensä Lohjan reittiä, ja työskentelee useimmiten Karjalohjan ja Sattmatin terveyskeskuslaboratorioissa.

Huhtikuusena tiistaina tie vie kuitenkin Raaseporiin Pohjan pienelle terveysasemalle, jossa Katja tuuraa tiimikaveriaan.

OIKEA NÄYTE OIKEALTA POTILAALTA

Perille on pitkä matka. Hangontien rekkojen jälkeen koetaan monta asfalttimutkaa, ennen kuin ollaan perillä Katjan tämänpäiväisessä valtakunnassa.

Katja tervehtii vastaanoton työntekijää ja sytyttää valot pienen näytteenottohuoneeseen. Hän avaa koneen, jolla ovat ohjelmat ja ajanvarauslistat, tarkistaa ekg-laitteet ja jääkaapin sekä ottaa esille liinan alla näytekärryssä odottavat näytteenottovälineet. Katjan ensimmäinen asiakas on myöhässä ja saapuu vasta 8.10, joten hän ehtii säätää myös ilmalämpöpumpun. Ikkäältä mieheltä otetaan ekg ja verinäyte.

Kello 8.20 Katja kutsuu sisään nimeltä seuraavan asiakkaan, ohjaa hänet istumaan ja pyytää nähtäväkseen asiakkaan kela-kortin. Kun asiakas on tunnistettu, Katja näkee tietokoneelta hänen lähetetietonsa, jotka määrittelevät sen, millaisia näytteitä otetaan. Ennen näytteenottoa Katja kysyy vielä tutkimuskohtaiset ennakkotiedot, kuten sen, milloin asiakas on viimeksi ruokaillut. Tämän jälkeen häneltä otetaan verinäytteet.

Katja puhdistaa vasemman käden pistoskohdan, ja ottaa verta yhdellä kerralla useampaan näyteputkeen. Kullekin laboratoriotutkimukselle on omanlaisensa putki, ja putken kor-

kin värikoodi kertoo ammattilaiselle, mikä putki kulloinkin valitaan. Kun uusi näyteputki täyttyy, Katja kääntelee edellistä putkea vasemmassa kädessään, jotta siinä oleva lisäaine sekoittuu otettuun näytteeseen. Tällöin näyte säilyy iltapäivään, jolloin se analysoidaan HUSLABin laboratoriossa.

Ennen kuin asiakas poistuu, Katja tarroittaa näyteputken koneelta tulostamallaan tarralla. Sen viivakoodi kertoo analysoivalle laboratoriolle, mistä tutkimuksesta on kyse ja yksilöi potilaan. Tarroituksen yhteydessä Katja kysyy vielä asiakkaan sosiaaliturvatunnuksen.

Menettelyllä varmistetaan asiakkaan tunnistus ja samalla se, että kaikki pyydetty kokeet otetaan. Näytteenantaja saa käsivarteensa harsotaitteen.

– Ei ole mitään verrattuna tatuointeihin, hän kommentoi.

TUTKIMUKSET OTTAVAT AIKANSA

Kello 8.27 ovi käy, ja sisään astuu vanhempi rouva. Hän kysyy heti kättelyssä *talar ni svenska*. Katja vastaa pahoitellen, ettei puhu, mutta kommunikaatio sujuu kuitenkin. Vastaanotosta saisi tarvittaessa tulkin.

Asiakkaalta otetaan verinäytteiden lisäksi ekg, johon liittyen häneltä kysytään tutkimuksen edellyttämät ennakkotiedot. Katja tiedustelee muun muassa mahdollisista aiemmista sydänoireista.

Sydänfilmin etukäteisvalmistelut vievät aikansa, mutta filmin piirtävä laite hurisee vain 10 sekuntia. Asiakas nousee tutkimuspöydältä varoen. Katja katsoo filmiä ja kysyy asiakkaan vointia. Se on ollut hyvä, mutta balanssissa on hieman ongelmia. Kun asiakas vetää talvikenkiä jalkaansa, Katja juo vettä. Hän pyytää seuraavan tulijan sisään heti tilaisuuden tullen.

– Tutkimuksiin varattu 10 minuuttia ei tahdo riittää, jos liki kaikilta asiakkailla otetaan myös sydänfilmi.

– Hoppu! ei kuitenkaan auta, sillä työtä ei voi kiirehtiä. Näytteenotossa on omat vaiheensa, joiden suorittamisesta ei voi tinkiä. Näyte on otettava laadukkaasti ja asiakkaat palveltava hyvin. Ihmiset yleensä ymmärtävät, jos kerron, että olen myöhässä, ja pahoittelen sitä. ►

LÄÄKÄRIPALVELUITA KAIVATAAN

Päivän neljäs asiakas on pohjalainen Kaisa Rätty. Hän on tyytyväinen laboratorion palveluihin, muttei siihen, että lääkärin vastaanotto päättyi Pohjan terveysasemalla helmikuun alussa.

– Talo kyllä toimisi, jos olisi tekijöitä. Meillä on täällä vielä hammaslääkäri ja neuvola, mutta ei enää lääkäreitä. Lähin vastaanotto on 10 kilometrin päässä Karjaalla, ja yöllä on ajettava 30 kilometrin matka Tammisaareen. Karjaa on ruuhkainen, Rätty suostuu.

Hän ei ole mielipiteinen yksin. Päivän mittaan asian ottaa puheeksi moni näytteenottoon tuleva. Matkat lääkäriin tekee hankaliksi se, että Pohjan kautta kulkevia linja-autovuoroja on vähennetty. Kun Katja kyselee Kaisalta perustietoja, huomataan, että Kaisa on syntynyt samana päivänä ja vuonna kuin Katjan isä.

Tahti säilyy reippaana. Kello 9.23 on hoitajan oma hetki, jolloin hän piipahtaa naistenhuoneessa. Tämän jälkeen Katja lajittelee aamulla otettuja ja tarroitettuja näytteitä styrokssiin lähetyskoteloihin sen mukaan, mihin laboratorioon ne ovat menossa analysoitaviksi. Määränpää riippuu tutkimusnimikkeestä: esimerkiksi peruskemian näytteet matkaavat Tammisaareen ja erikoiskemian sekä mikrobiologian näytteet Helsinkiin HUSLAB-taloon. Katja tarkistaa pitkistä, kirjainlyhenteistä vilisevästä listasta, mikä putki on matkalla mihinkin labraan.

Näytteiden käsittelyssä on muutoinkin omat käytäntönsä. Verinäyteputkia käännettään näytteenoton jälkeen joko koneellisella sekoittajalla tai käsin. Tietyntyyppiset verinäytteet, niin sanotut laskot, säilytetään jääkaapissa. Osaa näytteistä esikäsitellään lisäksi erityisellä tavalla ennen lajittelua, mikä

näkyvät huomioltarrasta.

– Tiettyjä näytteitä sentrifugoidaan tai sentrifugoidaan ja erotellaan. Tarkistan aina ohjekirjasta, jos olen epävarma, Katja sanoo.

Kello 9.37 Katja soittaa Piia-kollegalle Lohjan terveysaseman labraan ja kysyy neuvoa. Asiakas piipahtaa kesken puhelun jättämässä virtsanäytteen. Hänet palvellaan, jonka jälkeen puhelu jatkuu. 9.40 paikalle saapuu vanhainkodin näytteitä tuova kotisairaanhoidon sairaanhoitaja.

IHMISEN EHDOLLA

9.45 Katja kysyy jälleen Kela-korttia. Asiakkaana on lähihoitaja Saara Johansson, jonka näytteenotto liittyy seuraavana päivänä Helsingissä toteutettavaan laihdutusleikkaukseen. Johansson kertoo, että kyseessä on uusi, vielä tutkimuksen alla oleva leikkaustekniikka, mini gastric bypass.

Hän työskentelee kotihoidossa Tammisaarella, ja pitää työtään aivan ihanana.

– Ihmiset ovat motivoituneita toimimaan niin, että saisivat asua mahdollisimman pitkään kotona. Myös resurssit ovat Tammisaarella kunnossa, joskin esimerkiksi lauantai-illat ovat välillä kiireisiä.

Johanssonin jälkeen saapuu verikokeeseen ja sydänfilmiin vanhempi rouvashenkilö. Hän valittelee liikkuvansa hitaasti. Katja vastaa, ettei se haittaa.

– Asiat tehdään teidän ehdoillanne, ei minun ehdoillani. Te olette pääosassa.

Ekg on tutkimuksena vaativa, ja Katja on koulutettu sen tekemiseen.

– Esimerkiksi ekg-anturien paikka rintakehällä on tarkka.



Jukka Fagerman piipahti verinäytteenotossa.

Kone opastaa tutkimuksen tekijää oikeaan tekniikkaan punaisin, keltaisin ja vihrein valoin.

NIELUNÄYTTEENOTOSTA PALKAKSI KIRAHVI

Näytteenottoon tulee äitinsä kanssa koululainen, joka sanoo esiteinimäiseen tyyliin vihaavansa tätä. Verinäytteenotto onnistuu kuitenkin hyvin. Lähtiessään poika sanoo, että on hassua jännittää, vaikka tietää, ettei toimenpide satu. Katja kehuu häntä rohkeaksi.

10.20 tuntuvasti pienempi poika, Elmo Aska, istuu jo tuolissa nieluvieljelynäytteenottoa varten. Mukana on äiti Susanna Kankare. Katja laittaa suunenämaskin ja kysyy, näyttääkö täti hassulta. Vastaus on selkeä: joo. Näytteenotto pumpulitkulla ja lastalla sujuu: näkee, että suun avaamista on harjoiteltu kotona. Taitettu tikku sujahtaa näyteputkeen, ja urhea pikkupotilas saa alalaatikosta muistoksi muovisen kirahvin.

Aamupäivän varatut ajat päättyvät 10.30. Seuraava rupeama ovat INR-näytteet, joita otetaan kello 11–12. Katja käyttää puolituntisen tehokkaasti: vie koneelle ja tarroittaa kotihoidon tuomia näytteitä. 10.45 hän ottaa puhelun, koska ei löydä yhtä asiakasta koneelta lainkaan, ja toiselta asiakkaalta puuttuu lähete. Kotisairaanhoidon hoitaa lähteen koneelle, ja toimittaa toiselle asiakkaalle korjatun sosiaaliturvatunnuksen. Katja merkitsee muistiin, että asiasta on tehtävä Haipro-poikkeamailmoitus.

Kello 10.47 kotisairaanhoidon työntekijä toimittaa lisää näytteitä, tällä kertaa eri yksiköstä.

Etuaajassa saapunut INR-asiakas pääsee näytteenottoon ennen määräaikaa.

– No hei, täällä onkin kamerat valmiina. Mie laitankin hampaat suuhun, herrasmies kommentoi.

Katja soittaa Meilahteen, kysyen mikrobiologisen näytteen pakkaamisesta. Neuvoja tulee, ja INR-näytteiden otto päästään aloittamaan ajoissa.

Kello 12 todetaan aamupäivän saldo: 26 asiakasta, joilta Katja otti veri- ja nielunäytteitä. Lisäksi hän teki kuusi ekg-tutkimusta.

– Aamu oli rauhallinen. Aiemmin, kun terveysasemalla oli lääkäri, hoidimme myös päivystystutkimukset.

AAMUPÄIVÄN NÄYTTEET PAKATAAN JA LÄHETETÄÄN

Kello 12–13 väli on pyhitetty näytteiden lajitteluun, pakkaamiseen, näytteenottotilan välisiivoukseen ja lounaaseen.

Katja lajittelee aamukymmenen jälkeen tulleet näytteet. Kaikki lajitellut näytteet pakataan styroksisilta näyttäviin harmaisiin näytelaukkuihin. Pakkaamiseen on oma tarkka ohjeistuksensa. Laukuissa on myös viivakoodit, joiden avulla seurataan niiden liikkeitä HUSLABin logistisessa järjestelmässä.

Kello 12.15 tehdään välisiivous, eli pyyhitään muun muassa näytekärry. 12.30 huoneeseen astuu lähetti, jolle Katja antaa pakatut laukut, ja saa tilalle uudet iltapäivällä otettavia näytteitä varten.

KUIN KOTIINSA MENISI

Ruokatauolla on aikaa jutella. Katja kertoo viihtyvänsä työssään. ►



Elmo Aska sai alalaatikosta palkaksi mieluisan lelun.



Liikkuvassa näytteenotossa tehdään monipuolisesti laboratoriotutkimusten näytteenottoa.



Pohjalainen, 89-vuotias Torsten Hjort kävi laboratoriossa poikansa Mikael Hjortin kanssa.

– Työskentelen useimmiten Karjalohjalla ja Sammatissa. Siellä asiakkaat ovat niin tuttuja, että on kuin kotiinsa menisi.

Katjan mukaan lähihoitajan peruskoulutus antoi hyvän pohjan näytteenottotyöhön. Lisäksi HUSLAB tarjosi työsuhteen alussa 2 viikon perehdytyksen kiinteässä labrassa.

– Paneuduin paitsi ohjekansioon ja laatukäsikirjaan, myös vaihe vaiheelta itse työhön, kuten tietokoneohjelmiin, perustutkimuksiin, putkikarttaan, käytettäviin koneisiin, näyteputken valintaan, pistämiseen ja sekoittamiseen. Liikkuvassa näytteenotossa oli oma kolmen päivän tutustumisjaksonsa.

– Periaatteena on, että työnantaja perehdyttää työssä tarvittaviin välineisiin ja eri laboratoriotutkimusten edellyttämiin näytteenottokäytäntöihin. Jos jonkin tutkimuksen näytteenottoon ei ole perehdytetty, sitä ei tehdä.

Työ vaatii tarkkuuden, teoriapohjan ja käytännön osaamisen lisäksi tiimityötaitoja ja joustavuutta.

– Kun liikutaan paljon, aikataulut eivät voi aina pitää. Joskus on tarpeen vaihtaa työtehtäviä tiimikavereiden kanssa kesken työpäivänkin.

KINUSKIKAKKUA LOHJALLA

Lounaan jälkeen odottamassa on jo seuraava asiakas. Ote-
taan verinäyte.

Varttia yli yhden Katja ottaa kotihoidon aiemmin tuoman näytteen pois sentrifuugista ja laittaa uuden näytteen tilalle. Kun näyte pyörii sentrifuugissa, hän ottaa vastaan kaksospotat, jotka antavat nielunäytteet.

Pienet miehet olivat päivän viimeisiä potilaita. 13.40 Katja erottelee pipetillä sentrifuugatuista näytteestä kirkkaan plasman näyteputkeen. Koska lähetti ei kaarra näytteenottopisteen kautta toista kertaa samana päivänä, Katja pakkaa ilt-



Vastaputki menee sentrifuugiin.

päivän näytteet laukkuun ja vie ne päivän päätteeksi Lohjan sairaalan laboratorioon.

Lohjalle lähtee myös päivän yllätys, asiakkaan aamupäivällä näytteenottajille tuoma kinuskikakku. Katja nauttii sen Pohjassa useimmiten työskentelevän sairaanhoitaja Tiina Ylisen kanssa.

Jäljellä ovat lopputyöt, kuten näytteenottokärryn siivous. Lisäksi täytetään laitekohtaiset huoltokaavakkeet, joihin kirjataan esimerkiksi jääkaapin ja pakastimen lämpötilat.

– Tila jätetään siihen kuntoon, jossa se aamulla oli. ■



TÄÄLTÄ LÖYDÄT LISÄÄ
KUVIA

Tänään töissä

KUKA

30-vuotias lähihoitaja Katja Katisko.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2005. Teki vanhustyötä, kunnes hankki lisäpätevyyden lasten ja nuorten osastosalta vuonna 2013. Aloitti HUSLABissa näytteenottajana 2015.

PERHE

8-vuotias poika ja hänen 23-vuotias serkkunsa Susanna.

HARRASTUKSET

SuPer-aktiivi: mukana niin ammatti-
osastonsa toiminnassa kuin SuNuis-
sakin.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Esimerkiksi lasten, kehitysvam-
maisten tai aggressiivisten asiak-
kaiden kanssa vaaditaan psykolo-
gista silmää. Hoitotyötausta auttaa
erilaisten ihmisten kohtaamisessa.

PARASTA TYÖSSÄ

Parasta ovat asiakkaat:
näytteenotossa voi yhdistää
vanhustyön parhaat
puolet päivätyöaikaan.



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

LÄHIHOITAJA 2017

PE 8.9. KLO 10–15.30

VAPAA PÄÄSY!

HELSINGIN MESSUKESKUS
KOKOUSTAMO

OHJELMASSA MM. LÄHIHOITAJA MAIJA MÄKISALON PUHEENVUORO SAATTOHOIDOSTA:

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

Saattohoidossa korostuu loppuelämän laatu, ei sen pituus. Tärkeintä on usein hyvä perushoito, kuten tehokas kivunlievitys. Muutakin muistettavaa riittää: potilas voi kokea itsensä yksinäiseksi tai hänellä saattaa olla hengellisiä tarpeita. Omaisille on järjestettävä mahdollisuus osallistua hoitoon.

Kuolevaa ei tarvitse jännittää: monesti riittää se, että on läsnä.

Jos saisin taikasauvan, työpaikoilla olisi enemmän hoitajia. Silloin potilaille voisi antaa enemmän aikaa.



LÄHIHOITAJA2017 ON TÄYNNÄ KIINNOSTAVAA OHJELMAA:



TRANSNUORI PERHEINEEN TERVEYDENHUOLLON ASIAKKAANA ■
LÄHIHOITAJA LÄÄKEHOIDON OSAAJANA ■ **VERTTI HARJUNIEMI:**
MOTIVAATIO, TAVOITTEET, ONNISTUMINEN ■ KILPAILUJA ■
NÄYTTEILLEASETTAJIA ■ SUPERIN ASIAANTUNTIJAT ■
JUONTAJANA **JANNE KATAJA**

LISÄTIETOJA: OPISKELIJAT@SUPERLIITTO.FI

www.superliitto.fi



[superliitto](https://www.facebook.com/superliitto) #lähihoitaja2017



SUPER



Työtoverina robotti

Tarkka, mutta tilannetajuton

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA ISTOCKPHOTO JA INGIMAGE

Lähihoitajat haluavat käyttää robotteja apuna raskaissa rutiinitöissä, mutta ihmistä lähellä olevaan hoivatyöhön ne eivät hoitajien mielestä sovi.

Lähihoitajien asenne robotiikkaa kohtaan on ristiriitainen. Lähes puolet Tampereen yliopiston Rose-tutkimushankkeen kyselyyn vastanneista superilaisista oli sitä mieltä, ettei robotteja ole tarkoitettu hoivatyöhön tai että robottien käyttäminen hoivatyössä sotii hoitajan arvoja vastaan. Toisaalta 35 prosenttia tutkimukseen osallistuneista suhtautui robotteihin yleisesti ottaen myönteisesti. Vastauksissa näkyy myös lähihoitajien luottamus omaan ammattitaitoonsa. Yli 70 prosenttia vastaajista uskoi oppivansa robottien käytön, jos se olisi ajankohtaista ja yli 20 prosenttia kertoi olevansa halukas toimimaan oman työnpaikkansa robotiikkavastaavana.

– Hieman yllättäen vanhemmat vastaajat näyttivät suhtautuvan robotiikkaan nuoria myönteisemmin, sanoo tutkija Tuuli Turja.

Miesten ja naisten asenne robotiikkaa kohtaan sen sijaan ei yllätä, vaan näyttää noudattavan stereotypiaa.

– Superilaiset miehet suhtautuivat robotiikkaan myönteisemmin kuin naiset, kertoo tutkija Lina Van Aerschot.

Lähihoitajat näkisivät robotit mieluiten apuna fyysisesti kuormittavissa tehtävissä kuten painavien tavaroiden siirtämisessä tai raskaissa henkilösiirroissa. 20 prosenttia vastaajista voisi käyttää robottia vieraan kielen tai viittomakielen

tulkkina. Roboteista olisi lähihoitajien mielestä hyötyä myös rutiininomaisissa töissä, jotka vievät aikaa varsinaiselta hoidotyöltä. Sellaisia ovat lähetin tehtävät tai hyllyttäminen. Esimerkiksi Seinäjoen keskussairaalaan käytävillä on viime kesästä asti kulkenut TUG-kuljetusrobotti, joka toimii lähettinä keskusvaraston ja osastojen välillä.

Enemmistö tutkimukseen osallistuneista lähihoitajista ei haluaisi robottien syöttävän, pukevan tai pesevän asiakkaita.

– Mitä lähemmäs mennään potilasta, sitä huonommin robottien arvioidaan soveltuvan tehtävään, sanoo Tuuli Turja.

ROBOTTI ON VIELÄ VIERAS

Teknologia on jo nyt tärkeä osa lähihoitajan työtä. Turvapu-helin, kulunvalvonta, hälytysmatot ja turvarannekkeet ovat kaikille hoitajille tuttuja. Hoivaroboteista käytännön kokemusta on sen sijaan vain harvalla. Monelle robotti on kä-dellinen, monotonisesti puhuva tieteiselokuvahahmo, vaikka todellisuudessa robotti voi olla lääkkeet jakava laatikko pöydän kulmalla. Tutkimuksessa selvisi, että jos vastaajalla oli kokemusta robotiikasta, vaikka vain kotona pyörivän robotti-imurin verran, oli asennekin robotteja kohtaan myönteisempi.

Tuuli Turja ja Lina Van Aerschot arvelevat, että vastauksissa esiin tuleva, melko kielteinen asenne robotiikkaa kohtaan johtuu ainakin osittain asian vieraudesta.

– Kenelläkään meistä ei ole robotiikasta vielä kovin paljon kokemusta. Asenteet perustuvat paljolti mielikuviin, sanoo Van Aerschot.

Tutkimukseen osallistujille tutuin oli Paro-hyljerobotti, jonka tehtävänä on rauhoittaa, rentouttaa ja herätellä muistisairasta vuorovaikutukseen. Siihen oli tutustunut seitsemän prosenttia vastaajista.

APU, EI KORVAAJA

Robotiikan hinta, hyöty ja saatavuus eivät vielä kohtaa toisiaan terveystalveluissa. Laitteet ovat liian isoja, kömpelöitä ja kalliita, että niitä voitaisiin hankkia kirkonkylän palvelutaloon. Alun perin teollisuuden käyttöön kehitetty robotiikka vaatii hiomista, jotta se sujuvoittaisi hoiva-alan arkea.

– Nyt robotit ovat vielä niin sanottuja yhden asian robotteja. Ne on ohjelmoitu tarttumaan, siirtämään tai kulkeamaan tiettyä, ennalta määrättyä reittiä. Tekoälyltä puuttuu tilannetaju ja monitaitoisuus, ja siihen väliin tarvitaan ihmistä, sanoo Van Aerschot.

Tuuli Turja pitää epätodennäköisenä, että hoivatyössä nähtäisiin ainakaan ihan lähitulevaisuudessa hoitotoimenpiteitä tekeviä, erillisiä robotteja, jotka korvaisivat ihmisiä työntekijöinä.

– Sen sijaan uskon, että hoiva-alalle tulee lähivuosina robotiikkaa, joka auttaa hoitajaa hänen työssään. Oma arvaukseni on, että esimerkiksi nostamista helpottava voimapuku, jonka hoitaja voi pukea päälleen, yleistyy hoitoalalla viiden vuoden kuluessa. Robotiikkaa hyödyntäviä pukuja on jo nyt käytössä, ne ovat kohtuuhintaisia ja niitä kehitetään koko ajan. Kun ihmisen joustava äly yhdistetään robotiikan voimaan ja tarkkuuteen, niin lopputulos voi olla hieno. Kirurgiassa robotiikkaa käytetään jo paljon.

AJATTELE TYÖ UUDEKSI

Teknologia kehittyy koko ajan ja kokemus on osoittanut, että uudet, toimiviksi havaitut laitteet tulevat osaksi ihmisten arkea yllättävän nopeasti. Lina Van Aerschot ja Tuuli Turja korostavat, että uutta teknologiaa ei voi vain tuoda työpaikalle ja toivoa, että se solahdaa mutkattomasti vanhaan. Hoitajien täytyy päästä osallistumaan suunnitteluun. Heidät on otettava mukaan hankintojen tekemiseen.

– Uusi teknologia vaatii työn uuden organisointia ja uudelleen ajattelua. Tämä on juuri se asia, jossa lähihoitajien asiantuntemusta tarvitaan, sanoo Lina Van Aerschot. ■

Oletko käyttänyt robotteja – avustavia koneita, jotka eivät vaadi jatkuvaa valvontaa tai ohjausta – kotona tai töissä, esimerkiksi robotti-imuria kotona tai hoivaan liittyvää robotiikkaa työpaikalla?

Kyllä, kotona	109	4,91 %
Kyllä, hoiva-alan työssä	50	2,25 %
Kyllä, toisen alan töissä	37	1,67 %
Kyllä, jossakin muussa yhteydessä	29	1,31 %
En ole käyttänyt robotteja	1612	72,58 %

Oletko saanut vaikuttaa työyhteisösi apuvälineiden hankintaan?

Olen ollut mukana hankintojen suunnittelussa	422	19,00 %
Olen ollut mukana valinta- ja/tai toteuttamisvaiheessa	581	26,16 %
En ole ollut mukana missään vaiheessa	719	32,37 %

Olisiko sinulla kiinnostusta olla työyhteisösi robottiapuvälinevastaava ja saamaan siihen tarvittavaa koulutusta?

Kyllä	505	22,74 %
Ei	1112	50,07 %

Onko sinulla yleisesti ottaen myönteinen vai kielteinen käsitys roboteista?

Todella myönteinen	69	3,11 %
Melko myönteinen	713	32,10 %
Melko kielteinen	635	28,59 %
Todella kielteinen	145	6,53 %
En osaa sanoa	337	15,17 %

ROSE

Rose on Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittama monitieteinen tutkimusprojekti, joka tutkii robotteja ja hyvinvointipalvelujen tulevaisuutta. Ryhmään kuuluu teknologian tutkijoita ja kehittäjiä, hoitotyön tutkijoita, yhteiskuntatieteilijöitä ja filosofian tutkijoita.

2200 vanhusten parissa työskentelevää superilaista osallistui viime marraskuussa kyselytutkimukseen, joka kartoitti robottien käyttämistä hoivatyössä sekä hoitajien asenteita ja kokemuksia robotiikasta.

Tutkimukseen osallistuneista 89 prosenttia oli naisia. Vastaajien keski-ikä oli 46 vuotta.

Vastaajista kaksi prosenttia kertoi käyttäneensä robotteja hoiva-alan töissä. 72 prosenttia superilaisista kuitenkin uskoi oppivansa hoivarobotin käytön, jos se tulee ajankohtaiseksi.

22 prosenttia ilmoitti haluavansa toimia omalla työpaikallaan robottiapuvälinevastaavana.

Kyselystä saatu aineisto on ainutlaatuinen sekä Suomessa että maailmassa. Vastauksia tullaan hyödyntämään hoiva-alan ja robotiikkaan liittyvissä tutkimuksissa useita vuosia.



2005→63v
9.00-17.00
€€€€

e n a i ã k e

Keskiluokka elää toinen jalka huomissa
ja toinen banaaninkuorella

NYKYISYYS KUNNOSSA, TULEVAISUUS HAJALLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Työpaikka on, mutta onko sitä vuoden kuluttua? Asunto on, mutta saako siitä omansa pois, jos joutuu muuttamaan työn perässä muualle? Keskiluokka, tolkun väki, elää puoliksi tulevaisuudessa, ja tulevaisuus on Juha Siltalan tuoreen kirjan mukaan mennyt rikki.

Mikä keskiluokka on? Oletko sinäkin keskiluokkaa? Juha Siltalan mukaan vastausta pitää etsiä pikeminkin elämänsenteesta kuin tilinauhasta.

Oletko työteliäs ja pitkäjänteinen? Uskotko siihen, että kun itse kukin hoitaa tonttinsa niin hyvin kuin osaa ja pystyy, niin asiat ovat huomenna paremmin kuin tänään? Jos uskot, niin olet keskiluokkaa.

Keskiluokkainen tarkoittaa siis kutakuinkin samaa kuin kunnan kansalainen tai tolkun väki. Kun tarpeeksi suuri osa yhteiskunnasta on keskiluokkaa, meno on varmaa, tasaista ja nousujohteista.

Juuri näin asiat sujuivat useiden sotaa seuranneiden vuosikymmenten aikana Suomessa ja muissa länsimaissa. Mutta eivät enää.

Vahvan talouskasvun vuosikymmeninä keskiluokka uskoi tulevaisuuteen. Nyt suuri osa pelkää saavutettujen asemien menettämistä, väittää Helsingin yliopiston historian professorina työskentelevä Siltala kirjassaan *Keskiluokan nousu, lasku ja pelot*.

Luulisi, että ihminen nojaa elämässään siihen konkreettiseen, joka hänellä jo on. Keskiluokka nojaa kuitenkin odotuksiin siitä, mitä sillä ei vielä ole. Tolkun väki kestää kyllä tilapäiset yönkiristykset, mutta tulevaisuuskuvan pitää pysyä ehjänä.

EPÄVARMUUS MUUTTA MAAILMAA

Keskiluokan todellisuus on muuttunut mielikuvia vähemmän. Tutkija Satu Ojala todisti runsas vuosi sitten käsitykset työelämän silppuuntumisesta vääriksi. Esimerkiksi määräraikaista työtä tekevien määrä ei ole juurikaan lisääntynyt 2000-luvun aikana.

Siltalankin mukaan suomalainen työsuhteiden kirjo on py-

synyt suunnilleen ennallaan. Turvallisuus on kuitenkin mennyt ja työ haurastunut: tapahtumat lähiympäristössä kertovat, että yt-neuvottelut voivat koska tahansa osua omalle kohdalle. Elämän suunnittelemien käy entistä vaikeammaksi.

Kyse on epävarmuudesta: vaikka elämän aineellinen puoli olisi kunnossa, tulevaisuudennäkymien tukkeutuminen turhauttaa ja panee etsimään syllisiä.

Donald Trumpia eivät äänestäneet työttömät eikä valkoinen köyhälistö vaan menetyksiä pelkäävä, mutta vielä suhteellisen hyvin voiva keskiluokka. Tyypillinen trumpisti työskentelee globalisaation vuoksi taantuvalla alalla, mutta ei ole vielä kokenut suuria henkilökohtaisia menetyksiä.

Suomessa palkkamaltiksi kutsuttu palkkojen tosiasiallinen lasku, työajan pidennykset ja yksipuolisten joustojen vaatiminen kertovat kansalaisille, että nykyinen taso ei voi kestää. Jollei työ muuta kaukomailla, niin automaatio tulee ja syö sen.

Keskiluokan perusvaatimus on, että palkalla pitää elää. Tämäkin vaatimus on muuttunut epärealistiseksi etenkin niillä alueilla ja aloilla, joille työpaikkoja eniten syntyy.

Pääkaupunkiseudulla riittää palvelualan töitä, mutta alan palkat vaativat jatkeeseen vähintään asumistuen.

1990-luvun painajainen ei sekään ole unohtunut: lama tappoi Suomesta hetkessä 400 000 työpaikkaa. Suuri osa työttömäksi jääneistä palasi pian töihin, mutta 150 000 ei palannut. Kiina huojuu ja Trump sählää. Mikä takaa, ettei seuraavan mutkan takana odota samanlainen hullunmylly?

TULEVAISUUS AUKI – RAJAT KIINNI

Omistusasunto on keskiluokkaisen kunnollisuuden tunnusmerkeistä kenties vahvin. Se kertoo, että on tehty kovasti töitä, tingitty kulutuksesta ja säästetty pitkäjänteisesti. ►



Maatalous-Suomessa maaomaisuus oli ainoaa oikeaa omaisuutta. Suomen teollistuttua oman maan tilalle tuli oma asunto.

Tässäkin on kyse nykyhetken lisäksi myös tulevaisuudesta: ikioma koti oli tämän päivän suojapesä ja huomisen taloudellinen pönkkä. Asunnon arvo toimi taloudelliselta täystuholta suojaavana puskurina. Kesämökki ja auto vielä siihen päälle, ja tuhti keskiluokkainen perussetti alkoi olla kasassa.

Nykyään kiinteistöistäkään ei ole enää olemassaolon ankureiksi. Asuntojen hinnat nousevat vain kasvukeskuksissa; muuttotappion koettelemilla paikkakunnilla hinnat ja vakuusarvot ovat vajonneet niin alas, ettei taloyhtiöille liikene pankista edes korjauslainaa.

Kun työn ja omaisuuden arvo jatkuvuuden takaajana horjuu, turvaa ja järjestystä aletaan Siltalan mukaan hakea muualta.

Kansallisaatteen nousu kertoo Siltalan mukaan yhtenäisyyden kaipuusta ja tarpeesta liennyttää taloudellista sotatilaa, jossa kaikki sotivat kaikkia vastaan. Ulkomaalaisvastaisen nettipuheenvuorojen raivoa on turha yrittää hillitellä, sillä raivo vähenee vain sitä mukaa, kun puolustautumisen tarve hellittää ja kontrollin tunne palaa.

Siltala pelkää, että kansallisaatteelle voi ilmaantua muutakin käyttöä. Trumpin Amerikka ensin -ajattelu ei ole pelkkä kokemattoman populistipoliitikon päähänpälkähdys. USA:ssa on jo pitemmän aikaa kypsytelty ajatusta kylmän sodan aikaisesta maailmanpoliisin roolista vetäytymisestä.

Jos USA vähentää sotilaallista läsnäoloaan Euroopassa, täkäläiset valtiot saattavat irrottautua lopullisesti yhteisen Euroopan ideasta ja palata itsenäisyyttään korostaviksi kansallisvaltioiksi ja niiden liittokunniksi.

Ulkopuoliset uhkat voisivat lieventää maiden sisäisiä jännitteitä. Sotilaallinen varustautuminen kiihtyisi, ja huoltovarmuuden lisäämiseksi yhä useampi tuote ja palvelu pitäisi tuottaa kotimaassa.

Mielekästä työtä riittäisi taas kaikille. Samalla Eurooppa ottaisi pitkän harppauksen kohti 1900-luvun tuhoisiin sotiin johtanutta poliittista tilannetta.

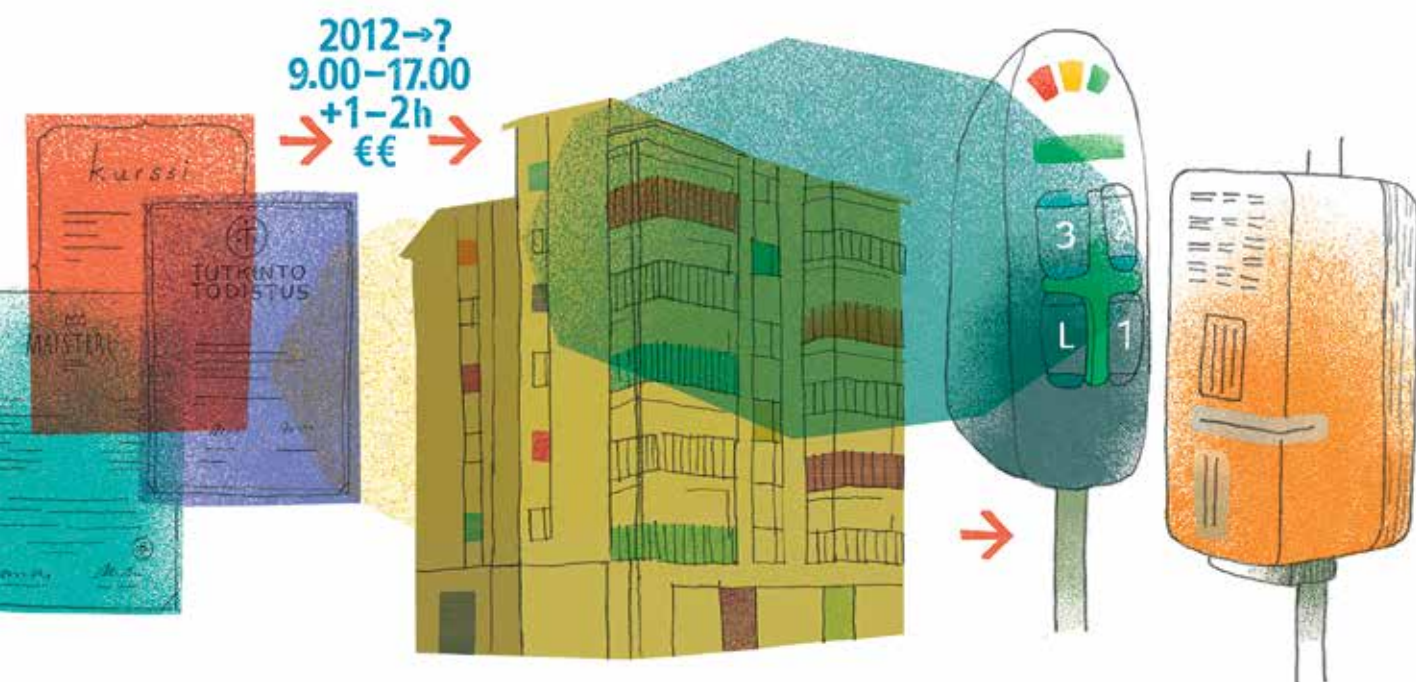
KUINKA PALJON ON TARPEEKSI?

Keskiluokka heikkenee ja raha kasautuu yhä harvemmille. Suunta on sama kaikissa kehittyneissä maissa.

Uusliberaalit pitävät kehitystä taloudellisesti ja moraalisestikin terveenä, sillä yhä suurempi osa isorikkaista on luonut omaisuutensa itse. Keskiluokan taas väitetään menettävän asemiaan siksi, että sitä ei enää tarvita.

Perinnöllä ja keinottelulla miljardinsa hankkineiden osuus USA:n huippurikkaista on pienentynyt, ja Steve Jobsin, Mark Zuckerbergin ja Elon Muskin kaltaisten innovatiivisten huipposaaajien kasvanut.

Onko huipposaaaja markkinaehtoisien palkkansa ansainnut, olipa se kuinka suuri tahansa?



Juha Siltalan mielestä luovaan luokkaan kuuluvien huippujohtajien huipputuloissa ei ole kysymys ensisijassa heidän arvostaan tuotannolle, vaan moraalista. Ja yhteiskunnassa moraalilla on yhtä kuin politiikka, esimerkiksi veropolitiikka.

Palkkiot eivät välttämättä edes tuota parasta johtamista. Japanissa ja Manner-Euroopassa on loistavasti menestyviä yri-

tyksiä, vaikka verotus ja palkkiot eivät suosikaan johtajia siinä määrin USA:ssa.

Ennen verotuksen uudelleensäätöä USA:ssa nykyisen suuruiset johtajien palkkiot olisivat olleet järjettömiä niin maksajien kuin saajienkin kannalta. Sittem veroprogressiota leikattiin, ja johtajien palkkiot kymmenkertaistuivat.

USA:n keskiluokan kultakausi ja eurooppalainen hyvinvointivaltio pantiin

aikoinaan alulle kiertämällä tuota samaa veroruuviä juuri päinvastaiseen suuntaan. Kysymys on siis valinnoista ja niiden takana vaikuttavasta moraalisista, ei talouden sanelemista itsestään selvyyksistä, kuten markkinauskoi-

JUHA SILTALA: KESKILUOKAN NOUSU, LASKU JA PELOT. OTAVA 2016.

Kupliva aika

Kuka muistaa pari vuotta sitten eduskuntavaalien jälkeen käydyt kupla-keskustelut – sen, jonka aloitti näyttelijä Krista Kosonen kertomalla, ettei tunne ainuttakaan perussuomalaisia äänestänyttä?

”Ehkä sitä elää itse sellaisessa helsinkiläisessä kulttuurikuplassa. En tunne ketään joka olisi äänestänyt perussuomalaisia”, Kosonen pohdiskeli Helsingin Sanomien haastattelussa huhtikuussa 2015.

Eivätpä aavistaneet näyttelijätär ja toimittaja, kuinka enteellistä keskustelua kävivät.

Viimeisen vuoden aikana on selvinyt, että Suomen pääkaupunkiseudun lisäksi koko läntinen maailma jakautuu kahteen kuplaan. Kuplien seinämät nä-

kyvät läpi, mutta omalle joukolla vieraat merkitykset eivät kalvoa läpäise.

Valoisassa kuplassa elävät Krista Kosonen ja muut globalisaatiosta huolimatta – tai sen ansiosta – tulevaisuudenuskonsa säilyttäneet kansalaiset. Siellä asuu myös virallinen totuus, eli asiat sellaisina kuin ne meille puoli yhdeksän uutisissa esitetään.

Se toinen kupla on petollisen pimeä ja ulkopuolisille, myös talouden ja politiikan tutkijoille, aidosti käsittämätön. Brexit ja Trumpin valinta yllättivät vedonlyöntitoimistotkin, vaikkei niissä ennusteiden perusteella pitänyt olla mitään erityisen yllättävää.

Mitä seuraavaksi? Oikeistopopulistien voittokulku Euroopassa näytti katkeavan Itävallan presidentinvaaleihin ja viimeistään Hollannin parlamenttivaalei-

hin: islam-peloilla ratsastanut Geert Wilders voitti, mutta läheskään niin paljon kuin jotkut odottivat ja toiset pelkäsivät.

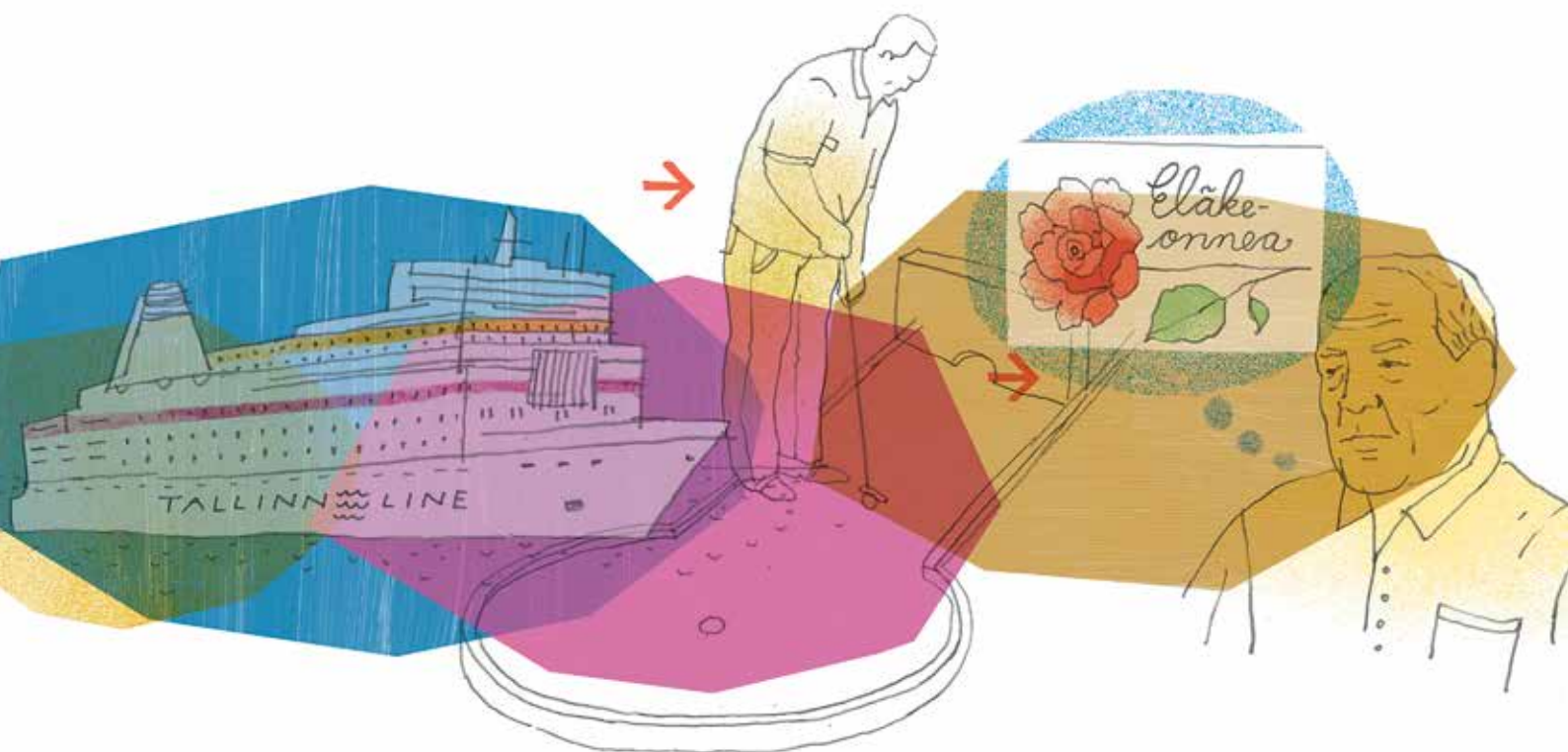
USA:n ja Britannian yli lyönyt oikeistopopulismin aalto näyttää siis Euroopan saavutettuaan vaimentuneen.

Onko kaikki taas hyvin?

Kaukana siitä, vastaa Osmo Soininvaara blogissaan. Syyt populistiseen heravihaan eivät ole kadonneet mihinkään, vaikka yksi purkautumiskanava näyttääkin menettäneen uskottavuuttaan.

Tilalle voi Soininvaaran mukaan tulla jotain paljon pahempaa, jos teollisuusmaat kulkevat vaaleissa kriisistä toiseen, eikä keskiluokan kuihtumiseen ja eriarvoistumiseen löydetä toimivia lääkkeitä. ■

ANTTI VANAS





YRITYKSET TULIVAT VARHAISKASVATUSALALLE

TEKSTI MINNA LYHTY

Sopiiko lastenhoito ja kasvatusta liiketoiminnaksi? Tätä kysymystä pohdittiin FIPSUn järjestämässä seminaarissa.

Yksityisten päiväkotien määrä on kasvanut viime vuosina. Pienten yksityisten päiväkotien lisäksi varhaiskasvatusta tarjoavat suuret kansainvälisesti rahoitetut kasvuhakuiset päiväkotiketjut.

Yritystoiminnan kasvua ovat edistäneet kuntien perheille myöntämät palvelusetelit, joiden suuruus määräytyy perheen tulojen mukaan. Perheen kustannukset ovat suurin piirtein samat riippumatta siitä, onko lapsi kunnallisessa vai yksityisessä päivähoidossa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö teki vuonna 2015 valtakunnallisen selvityksen varhaiskasvatuksen yksityisistä palveluista. Kysely lähetettiin kunnan varhaiskasvatuksesta vastaaville johtajille. Kunnat perustelevat yksityisten palvelujen käyttöä kustannustehokkuudella. Yksityiset päiväkodit ovat myös vaihtoehto perheille ja ratkaisu kasvavaan kysyntään.

– Selvityksen mukaan kunnat ohjaavat perheitä yksityisiin palveluihin, koska niiden itse tuottamat palvelut eivät riitä kaikille. Yksityiset palvelut ovat tasavertainen osa kunnan varhaiskasvatuspalveluja, opetusneuvos Kirsi Alila kertoo.

Yksityiset päiväkodit voivat erikoistua pedagogisesti tai toiminnallisesti. Steiner- ja montessoripedagogiikat ovat yleisimpiä painotuksia. Toiminnallisista painotuksista tavallisimpia ovat liikuntakasvatus sekä ympäristö- ja luontokasvatus. Myös ruotsin- ja englanninkielinen varhaiskasvatus on yleistä.

KUNTA VALVONTAVASTUUSSA

Kaiken yritystoiminnan tavoitteena on tuottaa voittoa. Siksi yrittäjät karsivat sellaiset kulut pois, joita he eivät pidä välttämättöminä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön kysely osoitti, että monissa yksityisissä päiväkodeissa kasvattajat tekevät myös keittiö- ja siivoustöitä. Erillistä henkilökuntaa ei välttämättä palkata näihin

tehtäviin. Se tarkoittaa, että osa kasvatustajien ajasta kuluu muualla kuin lasten parissa. Selvityksen mukaan yksityisiin päiväkoteihin palkataan myös epäpätevää henkilökuntaa ja oppisopimusopiskelijat ottavat kasvatusvastuuta.

Yksityiset päiväkodit voivat valita, kenelle palveluita tarjotaan. Kirsi Alilan mukaan tavallisin asiakas on 3–5-vuotias, jonka hoitoajat ovat tyypilliset, eikä lapsi tarvitse erityistä tukea. Jos lapsella ilmaantuu erityisen tuen tarve, hän voi joutua vaihtamaan päiväkotia.

Kuntien tehtävänä on valvoa yksityisen varhaiskasvatuksen toimintaa. Tavallisesti valvonta toteutuu ohjauskäynnillä. Kaikki kunnat eivät ota vastuuta tehtävästään.

– Osa kunnista ei esimerkiksi tarkista henkilöstön kelpoisuuksia koskaan tai tarkistaa vain harvakseltaan. Kelpoisuuksia ei välttämättä tarkisteta edes uuden palveluntuottajan aloitessa toimintaa.

Kehittämispäällikkö Ulla Peltola Lounais-Suomen aluehallintovirastosta kertoo, että AVLin tehtiin päiväkodeista yhteensä 35 kantelua vuonna 2016. Tilastoon ei ole eritelty yksityisten ja julkisten päiväkotien määrää. Puutteita ilmenee henkilöstön määrässä ja kelpoisuudessa, lapsimäärässä, tiloissa ja varhaiskasvatuksen sisällössä.

– Vakavimmat puutteet koskevat lasten turvallisuutta ja terveyttä. Näissä tapauksissa toiminta keskeytetään. Muista puutteista annetaan huomautus, määräys tai määräys sakon uhalla, Peltola kertoo. ■

SEMINAARI VARHAISKASVATUKSEN YKSITYISISTÄ PALVELUISTA

Suomen julkisen alan ammattiliittojen EU-yhdistys FIPSU järjesti maaliskuussa seminaarin aiheesta yksityiset palvelut varhaiskasvatuksessa. Seminaarissa pohdittiin, tuottavatko yritykset varhaiskasvatuspalveluja halvemmalla kuin kunnat, käärivätkö monikansalliset yritykset suuria voittoja ja miltä varhaiskasvatus näyttää kansainvälisessä vertailussa.



TUTUSTU SEMINAARIN
AINEISTOON TARKEMMIN

Liikunta on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Sallikaa lasten pomppia lätäköissä

TEKSTI MINNA LYHTY

Lapset haluavat juosta, pomppia, kiipeillä, tehdä kuperkeikkoja sekä leikkiä hippaa ja palloleikkejä. Aikuiset saattavat rajoittaa lasten liikkumista turhilla säännöillä ja kielloilla.

Kun kolmivuotias lapsi näkee vesilätäkön, hän haluaa mennä siihen pomppimaan. Aikuiset kieltävät yleensä tämän puuhan vaatteiden likaantumisen vuoksi. Lasten liikunnan asiantuntija Nina Korhonen haluaa haastaa aikuiset muuttamaan asenteitaan.

– Voisivatko aikuiset mahdollistaa pomppimisen lätäköissä? Mikä ilo siitä voisiakaan syntyä. Päiväkodin kasvattajat voisivat jo aamulla kertoa vanhemmille, että tänään meillä on kurahypelypäivä. Puuhaan tarvitaan vain kurahousut ja kumisaappaat.

Korhonen on ollut suunnittelemassa ja koordinoimassa valtakunnallista Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa. Tällä hetkellä jo 40 prosenttia päiväkodeista on lähtenyt siihen mukaan. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.

Tällaiselle ohjelmalle on suuri tilaus, sillä tutkimusten mukaan lapset eivät liiku riittävästi päiväkodissa eivätkä vapaa-ajalla. Vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa suositusten mukaisen kolmen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Liikunta voi olla teholtaan erilaista: vauhdikasta liikkumista, reipasta ulkoilua ja kevyttä fyysistä puuhastelua.

– Kolmeen tuntiin lasketaan kaikki fyysinen aktiivisuus, kuten päiväkotiin kävely, keinuminen, tasapainoilu, hippaleikit, kiipeily ja metsäretkeily.

Lapset liikkuvat liian vähän lapsen terveyden, hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Monipuolinen fyysinen aktiivisuus on yhtä tärkeää kuin ravinto ja lepo.

– Fyysinen aktiivisuus parantaa toimintakykyä ja motoriikkaa, ehkäisee ylipainoa ja sairauksia sekä parantaa mielialaa ja vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Ennen kaikkea liikunta tuo iloa. Se on positiivista yhdessä tekemistä.

Korhosen mukaan päiväkodissa liikkumisen esteenä voi olla liiallinen turvallisuushakuisuus. Liikunnan lisääminen lasten arkeen vaatii ajattelun muutosta ja uusia toimintatapoja.

– Kasvattajien pitää miettiä, edistävtkö vai rajoittavatko säännöt liikkumista. Myös päivän rytmi kannattaa tarkastaa. Esimerkiksi liikuntasalia käytetään harvoin heti aamusta, mutta voisiko tapaa muuttaa. Lapset voisivat heti päiväkotiin tullessaan mennä sinne leikkimään.

Korhosen mielestä ulkoilun porrastaminen on mainio tapa ottaa tilat parempaan käyttöön. Kun porukkaa on vähemmän, tilaa liikkuu on enemmän.

– Lapsille täytyy tarjota liikkumiseen innostavia välineitä. Liikuntavälineet saattavat olla kaapissa, josta niitä ei saa ottaa. Ne kannattaa pitää hel-

posti saatavilla.

Korhosen mukaan kolmivuotias tarvitsee enemmän palloa kuin värikyniä. Liiketoimintojen kehitys lähtee liikkeelle karkeasta motoriikasta.

Ulkona on parhaat mahdollisuudet fyysiselle aktiivisuudelle. Siellä kasvattajan tehtävänä ei ole vain valvoa, vaan myös innostaa ja viedä leikkiä eteenpäin.

Korhonen korostaa lasten osallisuutta.

– Kasvattajat on koulutettu tekemään hienoja suunnitelmia ja toteuttamaan ne. Lapset pitää ottaa mukaan liikunnan suunnitteluun ja heidän mielenkiinnon kohteensa täytyy huomioida. ■

 SATA IDEAA LASTEN LIIKUNTAAN

 TUTUSTU VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSIIN





Posti ja kotihoito löysivät toisensa

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT ISTOCKPHOTO JA TIMO NUMMINEN

Kuntien rajallinen budjetti, pula kotihoidon työntekijöistä sekä kirjepostin radikaali väheneminen ajoivat etsimään uusia toimintamalleja.

Postin ja kotihoidon yhteistyön ensimmäinen pilotti alkoi Etelä-Karjalan Parikkalassa sekä Saaresa vuoden 2016 alussa. Sitten yhteistyökokeiluja on käynnistetty Kirkkonummella ja Kuopion ympäristökunnissa, minkä lisäksi useiden kuntien kanssa käydään neuvotteluja. Tarkoituksena on tutkia, onko yhteistyöstä hyötyä haja-asutusalueilla ja kaupunkiympäristössä.

– Haluamme selvittää, löytyykö kotihoidossa tehtäviä, joissa Postin henkilökunta voisi avustaa. Mikäli tällaisia tehtäviä on, ne tulee jatkossa kilpailuttaa eri toimijoiden kesken, kertoo Helsingin kaupungin sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluiden osastopäällikkö Arja Peiponen.

Peiposen mukaan Postin työntekijät voisivat parhaimmillaan korvata joitakin asiakaskäyntejä, joita nyt tekevät hoitoalan ammattilaiset. Tällaisia tehtäviä, jotka eivät edellytä koulutusta, voisivat olla esimerkiksi saattajapalvelut tai muu avustaminen. Hyötynä olisi koulutetun henkilökunnan riittävyys sekä mahdolliset säästöt työprosessien tehostuessa.

POSTI ON JO SIELLÄ MISSÄ ASIAKKAAT OVAT

Kirjepostin vähentyessä radikaalisti Posti on aktiivisesti etsinyt uusia liiketoimintamahdollisuuksia. Kotipalvelut tuntuvat luonnolliselta osa-alueelta, sillä postinjakajat ovat jo valmiiksi siellä missä asiakkaatkin ovat.

– Etenkin haja-asutusalueilla voidaan säästää hoitohenkilökunnan matkustusaikaa, jos postinjakaja hoitaa esimerkiksi yhden päivittäisistä kotihoidon käynneistä. Säästynyt aika voidaan kanavoida hoidollisiin tehtäviin, kertoo Postin Kotipalveluiden asiakkuusjohtaja Salla Partanen.

Hän uskoo, että Postin ja kotihoidon yhteistyöllä voidaan helpottaa koulutettujen hoitajien työtaakkaa.

– Tiedän, miten tiukilla hoitajat ovat. Kun itse aikoinaan työskentelin kotipalvelussa apuhoitajana, koin myös turhauttavaksi sen, että kaikki tekivät kaikkea. Olisin mieluummin keskittynyt nimenomaan hoidollisiin tehtäviin.

TYÖNJAKO ON SELKEÄ

Postinjakajat tekevät kotihoidossa avustavia tehtäviä. He lämmittävät aterioita, siistivät kotia, auttavat pukemisessa, tekevät tarkastuskäyntejä ja ulkoiluttavat. Käytännössä he tekevät samantyyppisiä tehtäviä, joita omaishoitajatkin tekevät, mutta eivät toteuta mittauksia eivätkä arvioi hoidollisuutta, Salla Partanen kertoo.

– Kunnalla säilyy aina hoitovastuu ja kotihoito tekee joka tapauksessa osan kotihoidon käynneistä.

Imatralla on kokeiltu myös hieman erilaista yhteistyötä vanhusten ryhmäkodeissa. Tästä on saatu Partasen mukaan hyviä kokemuksia.

– Postinjakajat ovat olleet aamuisin hoitajien apuna ruuhkan purkajina. He ovat esimerkiksi jakaneet ruuat, valvoneet ateriointeja sekä auttaneet siistimisessä ja muissa aamutoimissa, joissa hoitajan läsnäolo ei ole välttämätöntä.

Postin jakeluhenkilöstö perehdytetään kotihoidon työhön. Koulutuksessa käydään läpi asiakaspalvelun periaatteita sekä vanhustyön erityispiirteitä. Joillakin alueilla on annettu myös lyhyttä lääkehoidon koulutusta.

– Kyseessä on ei-ammattillisten henkilöiden koulutukseen tarkoitettu LOVE eli verkossa suoritettava lääkehoidon osaamisen kurssi. ►

Lääkehoito on tiukasti rajattu valtakunnallisissa ohjeissa. Postin työntekijät eivät saa jakaa lääkkeitä, eivätkä he anna esimerkiksi lääkkeellisiä silmätippoja. He voivat kuitenkin tarkastaa, että hoitajien jakamat lääkkeet otetaan oikeaan aikaan, Partanen kertoo.

KOTIHOITO ON HERÄTTÄNYT KIINNOSTUSTA

Saila Partasen mukaan postinjakajilta on pilottien alkaessa kysytty halukkuutta osallistua avustaviin hoivatehtäviin. Ketään ei pakoteta ja useimmiten vapaaehtoisia on löytynyt runsaasti. Myös asiakkailta kysytään suostumusta, eikä palvelua tarjota väkisin.

Postin työntekijöiden joukossa on paljon myös hoitoalan koulutuksen saaneita. He ovat siirtyneet Postin palvelukseen esimerkiksi päivätyön perässä. Myös jakelutyöntekijöitä on pilottien myötä innostunut opiskelemaan lähihoitajiksi.

Partanen myöntää, että kotipalvelu on Postille bisnes. Yrityksen etuna on joustavuus eli se voi myydä kotihoidolle tunti-työtä vaikkapa aamuksi tai iltapäiväksi. Näin kotihoidon ei tarvitse palkata kokoaikaista työntekijää, vaan tämäkin työpanos voidaan suunnata hoidollisiin tehtäviin. Partanen painottaa, että taustalla on myös yhteiskunnallinen aspekti. On laskettu, että Postin ja kotihoidon palvelut yhdistämällä saadaan keski-suuressa maakunnassa vuosisäästöjä noin kolme miljoonaa euroa. Tämä toteutuu, kun osa kotikäynneistä on jakeluhenkilökunnan toteuttamia.

– Säästöä saadaan muokkaamalla jakelureitti niin, että kotikäynnit voidaan yhdistää siihen. Tällä tavoin syntyy säästöä matkaan käytetystä ajasta ja matkakuluista. Myös yhdistämällä jakelureitille esimerkiksi ateriakuljetuksia, kauppakassikuljetuksia ja kotikäynntejä, pystytään toimimaan kustannustehokkaasti. Näin voidaan mahdollisesti turvata, että hoitohenkilökunta riittää, vaikka sen tarve kasvaa vuosi vuodelta. ■

SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä:

Vain koulutettu hoitaja osaa arvioida asiakkaan voinnin kokonaisvaltaisesti

Postinjakajat voivat täydentää kotihoidon palveluja, mutta hoidollista työtä ja kokonaisvaltaista arviointia voivat tehdä vain koulutetut ammattilaiset.

Suomen lähi- ja perushoitajaliiton jäsenet raportoivat jatkuvasti siitä, että kotihoidon asiakkaat ovat yhä huonokuntoisempia. Vuodeosastojen lakkauttamisen myötä sairaita vanhuksia hoidetaan nyt heidän kotonaan.

– Tässä tilanteessa tuntuu erittäin vieraalta ajatus siitä, että asiakkaan luona kävisi joku muu kuin koulutettu hoitaja, Sari Erkkilä sanoo.

Erkkilä muistuttaa, että hoitotyön ammattiosaamista tarvitaan, jotta asiakkaan kunto voidaan arvioida kokonais-

valtaisesti. Alan ammattilainen osaa esimerkiksi tarkastella, onko lääkehoito vaikuttanut asiakkaaseen toivotulla tavalla, miten hänen tasapainonsa tai muistinsa toimii, miten hän liikkuu ja missä kunnossa esimerkiksi hänen ihonsa on.

– En myöskään millään näe, että joku muu kuin koulutettu voisi avustaa monisairasta kotihoidon asiakasta suihkussa. Perushoidossa avustaminen on tärkeä havainnollistamisen paikka eli tärkeä paikka selvittää, missä kunnossa asiakas yleisesti ottaen on.

Vanhuspalvelulaki ja sosiaalihuoltolaki peräänkuuluttavat hoidon laatua ja osaamista. Erkkilä näkee tässä ristiriidan.

– Voiko kouluttamaton henkilö vastata niihin laatuvaatimuksiin, joita asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmas- sa on? Jos työt jaetaan hoidollisiin ja avustaviin tehtäviin koulutettujen ja kouluttamattomien välillä, voi asiak-

kaan kokonaisvaltainen hyvinvoinnin arviointi unohtua.

KUNTA TARJOAA VAIN VÄLTÄMÄTTÖMÄN

Kotihoito vastaa tällä hetkellä melko heikosti ei-hoidolliseen tarpeeseen. Sari Erkkilän mukaan niin sanotut avustavat kotihoidon palvelut, kuten ulkoilutus tai kodin siistiminen, eivät ole enää kotihoidon tehtäviä. Kunta tarjoaa vain kaikista välttämättömimmän.

– Toki kotihoidon asiakkaat tarvitsivat sosiaalista kanssakäymistä ja muita palveluja, mutta kuka nämä lisäpalvelut maksaa?

Postin ja kotihoidon yhteistyöstä voi olla jotakin hyötyä haja-asutusalueilla, joissa matkaa asiakkaiden luokse voi kertyä kymmeniä kilometrejä. Erkkilä toteaa, että silloin postinjakaja voi toki samalla tarkastaa, onko kotihoidon asiakkaalla kaikki hyvin. Hän ei

kuitenkaan ymmärrä ajatusta siitä, että esimerkiksi yksi kolmesta kotihoidon käynnistä korvattaisiin Postin työntekijän käynnillä. Mikä tämän yhden käynnin tarkoitus silloin on?

– Tuntuu absurdilta, että ainut tarkoitus olisi esimerkiksi ruuan lämmitäminen, koska kotihoidon työntekijät tekevät käynnin yhteydessä aina myös hoidollisia toimenpiteitä. Postin työntekijöistä on toki apua silloin, jos heillä on terveydenhuollon koulutus.

KOTIHOIDOLLA EI SAA KIKKAILLA

Kotihoito on useissa kunnissa tilanteessa, jossa hoitoalan ammattilaiset eivät hakeudu töihin, sillä työstä on tullut liian raskasta. Vakituksia paikkoja on auki paljon.

KOTIHOIDON TYÖNTEKIJÄT TEKEVÄT KÄYNNIN YHTEYDESSÄ AINA MYÖS HOIDOLLISIA TOIMENPITEITÄ.

– Kunnan tehtävä on järjestää kotihoidon palvelut. Jos kunnan kotihoidolla ei ole resursseja antaa palveluja tarpeen vaatimalla tavalla, voidaan niitä ostaa muilta palveluntuottajilta, kuten Posti Kotipalvelut Oy:ltä. Kotihoidon pilkkominen ei tunnu kuitenkaan ole-

van kovin kestävä ratkaisu, vaan kuntien pitäisi vastata asiakkaiden tarpeisiin ilman kikkailua. Aivan ensisijaisesti tulisi miettiä, miksi kunnan kotihoitoon ei saada tarpeeksi työntekijöitä.

Oikea ratkaisu tilanteeseen olisi Erkkilän mukaan se, että Postin tarjoamat palvelut tulisivat lisäpalveluna ja siten täydentäisivät varsinaista kotihoidon palvelua.

– En näe mitään pahaa siinä, että postinjakajat tekevät muita tehtäviä, esimerkiksi kiinteistönhuoltoa, auttavat ulkoilussa tai tarjoavat asiakkaille keskusteluseuraa. Mutta koulutettua ammattilaista tarvitaan silloin, kun kyse on ihmisen terveydestä. ■



JOUTILAAT JA ROOLITTOMAT VANHUKSET



Kahta vaikeaa tautia sairastava mieheni haluaa toimia sairauksistaan ja toimintakykynsä heikkenemisestä huolimatta. Hän on tottunut liikkumaan ja tekemään työtä. Sairauksiensa alkuvuosina hän itse vaati lähtemistä ulos. Haurastumisen edetessä hän ryhtyi kyselemään, mitä nyt tehdään tai mitä minä nyt teen. Toimettomuus ei sovi hänelle. Luemme lehtiä, teemme lyhyitä kävelylenkkejä ja käymme kaupoissa, huuto-kaupoissa, museoissa ja ravintoloissa. Toisinaan autoilemme katsellen maisemia. Mieheni pitää siitä, että hän näkee erilaisia paikkoja ja ihmisiä. Se tekee minutkin onnelliseksi.

Lähes päivittäin pohdin kotonaan yksin asuvien liikuntakyvyttömyytään tai muistiltaan huonokuntoisten iäkkäiden tilannetta. Monilla ei ole läheistä, joka auttaisi kävelemään tai kuljettaisi mielenkiintoisiin paikkoihin. Nämä iäkkäät eivät ole olleet passiivisia ja vetäytyviä aikaisempina elinvuosinaan. Neljän seinän sisälle sulkeutuminen ei kuvasta sitä, että he jatkaisivat erakkomaista elämäntyyliään. Yhteiskunta on sulkenut heidät koteihin kiireisen ja riittämättömän hoivan turvin. He ovat nykypäivän joutilaita ja roolittomia vanhuksia. Massenus ja muistin ja liikuntakyvyn nopea heikkeneminen ovat heidän uhkiaan.

Roolittomien iäkkäiden ryhmiä on ollut aikaisemminkin. Huonokuntoisten vanhojen ihmisten määrä kasvoi 1980- ja 1990-luvuilla. Ryhdyttiin järjestämään pitkäaikaisen hoivan paikkoja. Laitosten ja vanhainkotien rinnalle kehitettiin ympärivuorokautinen palveluasuminen. Muistiltaan heikentyneitä tai vaivalloisesti käveleviä iäkkäitä tuli hoivaan ”ikkunoista ja ovista”, kun 85 vuotta täyttäneiden määrä kasvoi räjähdysmäisesti 1990-luvulla. Työntekijöiden gerontologinen koulutus oli puutteellista. Toiminnan merkitystä vanhojen ihmisten mielenterveyden ja kunnon säilymiselle ei ymmärretty. Passiivinen ideologia sai vallan. Geriatriassa tuolissa istuvat tai sängyssä makaavat vanhat ihmiset olivat viime vuosisadan lopun ja tämän vuosisadan alun joutilaita vanhuksia. Gerontologisten tietojen lisääntyminen ja asennemuutokset sekä kansalaisten vaatimukset onneksi johtivat siihen, että toimettomuus ei enää yleisesti kuvasta tätä hoivaa.

Yhteiskunnan muutokset 1900-luvun puolivälissä johtivat muusta kuin maanviljelyksestä elantonsa saaneiden ikääntyvien määrän kasvuun. Säädettiin eläkkeet. Muiden palveluksesta eläkkeelle siirtyneistä muodostui uusi ryhmä. Monet heistä olivat kasvaneet agraariyhteiskunnassa. Heillä ei ollut samaistumiskohteita vastaavista töistä eläkkeelle siirtyneissä ihmisissä. He olivat viime vuosisadan puolivälin roolittomia iäkkäitä. Heillä kuitenkin oli voimavaroja toimia. Parin vuosikymmenen aikana he itse löysivät tehtävänsä yhteiskunnassa.

Toiminta ja osallistuminen ylläpitävät fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Historia osoittaa, että toimettomuus on vähennettävissä. Nyt tarvitaan omaisia, hoitajia, läheisiä, järjestöjä, tutkijoita ja painostusryhmiä kodissaan yksin asuvien, huonokuntoisten vanhojen ihmisten aseman parantamiseen. ■



TYKKÄÄ SUPER-LEHDEN FACEBOOK-SIVUSTA JA VOITA HIENO TERMOSMUKI!



SuPer-lehden oma Facebook-sivu avautuu toukokuun lehden ilmestymispäivänä 5. toukokuuta. Käy tykkäämässä sivusta, niin näet lehden tuoreimmat päivitykset uutisvirrassasi. Näin pysyt ajan tasalla siitä, mitä hoitoalalla ja lähihoitajien työssä tapahtuu.

KAIKKIEN 19. TOUKOKUUTA MENNESSÄ SUPER-LEHDEN SIVUSTA TYKKÄNNEIDEN KESKEN ARVO-TAAN KOLME NÄPPÄRÄÄ TERMOSMUKIA.



Lehden Facebook-sivun löydät osoitteesta: www.facebook.com/superlehti/



Tehokas tapa vähentää vuoteessa makuuttamista:

KOTIKUNTOUTUSTIIMI VAKINAISTETTIIN HEINOLASSA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Heinolassa on vakinaistettu palvelu, jolla potilaiden turhaa osastoilla makuuttamista pystytään vähentämään. Kaupungin tehostettu kotikuntoutus auttaa mahdollisimman nopeasti leikkauksesta tai osastolta takaisin omille jaloille eli kotiin.

Kotona selviytyminen ja itsenäinen toimintakyky ovat nykyaikaisia hoitotavoitteita. Heinola on yksi niistä paikkakunnista, joissa tähän on satsattu. Aiemmin koeluonteisesti toiminut tehostettu kotikuntoutustiimi vakinaistettiin vuoden alussa.

Tiimissä toimii kaksi lähihoitajaa, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Kotouttamiskäytännöt vaihtelevat kunnittain, mutta Päijät-Hämeessä on onnistuttu niin hyvin, että puhutaan jo Heinolan mallista.

SELVÄ TAVOITE

Heinolassa lähdettiin luomaan tehostetun kotikuntoutuksen yksikköä se perustotuus mielessä, että terveyskeskuksessa makuuttaminen ei tee kenellekään hyvää. Perustamisaloite lähti vanhus- ja hoitopalvelujohtaja Riitta Westiltä.

Lähihoitaja Sirpa Pekkolan mukaan tiimiläiset ovat saaneet vapaasti kehittää kuntoutusta tarpeen mukaan.

– Itseohjautuvuus on toiminut. Kävimme Lahdessa tutkimassa sikäläiseen kuntoutukseen ja kokeilimme mikä toimii meillä. Aluksi piti tietysti informoida kotihoitoa ja osastoa siitä, mitä me teemme. Isoja ongelmia ei ole tullut. Koska ajan painotamme, että meidän tehtävämme on asiakkaan kuntouttaminen. Johdon tuki auttaa, ja toiminnasta saatu palaute on ollut kaikin puolin hyvää.

Tiimi lyhyesti

- Palvelee viikon jokaisena päivänä kello 8–16.
- Arkisin työssä on kaksi tiimiläistä, viikonloppuisin yksi.
- Asiaksmaksu 9,70 euroa vuorokaudessa. Maksua ei peritä kotihoiton asiakkailta.
- Yksi asiakassuhde kestää noin kuukauden.

Tehostettu kotikuntoutus tekee kotihoidon ja osaston lisäksi yhteistyötä esimerkiksi vanhusneuvontaa antavan Terveystuvan ja kotisairaalan kanssa.

ARKI RATKAISEE

Miten tehostettu kotikuntoutus toimii, jotta osastojaksosta, sairaudesta tai toimenpiteestä toipuva saadaan selviytymään kotona itsenäisesti?

– Kuntouttaminen on muutakin kuin jumppaa, arki ratkaisee. Ensimmäisellä käynnillä katsomme esimerkiksi, sujuuko kahvinkeitto, onko mikroaaltouuni oikeassa kohdassa ja astiat saatavilla. Käymme läpi apuvälineet. Entä onko asunnossa vaarallisia, liukuvia mattoja? Pekkola ja tiimin toinen lähihoitaja Jenni Könönen luettelevat.

Tiimi voi tehdä ensimmäisen ulkoilu- ja kauppareissunkin asiakkaan kanssa. Yksi arviointikohde on suihkut – tarvitseeko asiakas siinä apua vai ei.

– Siivoamaan emme ryhdy, mutta katsomme, että se onnistuu asiakkaalta.

RIITTÄVÄSTI AIKAA

Kotikuntoutus ei ole kiireessä hosumista, kuten minuuttiaikataululla etenevä kotihoito valitettavan usein.

– Meillä on aikaa kotikäyntiin vähintään tunti ja vaikka kaksi, jos tilanne niin vaatii.

Kotikuntoutus on myös itsenäisempää työtä kuin kotihoito.

– Tämä vaatii kokonaisnäkemyksiä. Olen ollut 30 vuotta hoitoalalla eikä minulla ole ollut näin itsenäistä työtä koskaan, Pekkola sanoo.

Molemmat hoitajat ovat olleet myös kotihoidossa työssä, joten he tietävät, että siinä kiireessä ei ole aikaa kovin tehokaseen kuntoutukseen.

– Alkuvaiheessa piti hieman miettiä, hoitaako jonkin asian kotihoito vai kuntoutustiimi, mutta aina keskustelemalla asiat ovat selvinneet.



Jenni Könönen ja Sirpa Pekkola suunnittelevat seuraavaa kotikäyntiä Heinolan terveyskeskuksen apuvälinevarastossa.

– Tarpeen mukaan me voimme ottaa kuntoutuksen ohessa vaikka verinäytteet, jolloin kotihoidon ei tarvitse tulla samaan paikkaan käymään. Omaan järjkeä voi käyttää ja näin helpottaa kaikkien työtä.

Kotikuntoutustiimillä voi olla hiljaisia viikkoja esimerkiksi pitkien pyhiä jälkeen, jolloin leikkauksia ei tehdä.

– Jos kuntoutustiimissä on hiljaista, menemme kotihoitoon töihin.

kin voi kuntoutua, sen tässä on nähnyt, Pekkola kertoo.

VINKKEJÄ

Jos jossakin aloitellaan Heinolan tehostetun kotikuntoutuksen kaltaista toimintaa, tässä muutamia vinkkejä Pekkola ja Könöseltä.

– Suunnitelkaa toiminta huolella,

ennen kuin alatte ottaa ensimmäisiä asiakkaita vastaan.

– Olkaa yhteydessä jo toimiviin yksiköihin.

– Isolla paikkakunnalla 4–5 asiakasta päivässä on maksimi.

– Ottakaa omaiset mukaan oikeassa hengessä: he eivät saa passata kuntoutuvaa liikaa vaan pikemminkin patistaa häntä toimimaan. ■

TSEMPPAAMISTA

Moni pelkää, ettei pärjää kotona. Kuntoutustiimi auttaa näissä tilanteissa. Yleensä epävarmuus karisee ensimmäisen kotipäivän jälkeen.

– Moni jää helpommin kotiin, jos jätämme käyntikortin ja sanomme, että aina voi soittaa, kun tulee ongelmia. Jo-kaisessa tapauksessa kotiutus ei tietenkään onnistu, ja silloin asiakkaan tilanne katsotaan uudelleen.

Onnistuessaan kuntouttaminen tuo parhaan palkinnon:

– On mukava kuulla omaisten sano- van, että ”uskomatonta, kuinka meidän äiti pärjää taas kotona”. Yli 90-vuotias-

Esimerkkitapaus

Lonkkaleikkauksesta kotiutuva on tehostetun kotikuntoutuksen perusasia- kas. Tehostettu kotikuntoutustiimi on lonkkaleikattua vastassa kotona. Vas- taanottoryhmään kuuluu fysioterapeutti ja lähihoitaja.

Fysio on vienyt etukäteen kotiin apuvälineitä, esimerkiksi rollaattorin tai pyörätuolin.

Tiimi on paikalla yhdestä kolmeen tuntiin. Kaksikko varmistaa, että asiakas pystyy käymään wc:ssä, pääsee vuoteeseen ja sieltä ylös sekä avaamaan ja sulkemaan ulko-oven.

Jos kotihoito ei käy paikalla, toinen käynti sovitaan seuraavaksi aamuk- si. Jos asiat eivät suju, asiakas otetaan kotihoidon piiriin.

Tehostetun kotikuntoutustiimin joustavuus näkyy siinä, ettei se sovi kun- toutettavan kanssa kuin seuraavasta käynnistä.



Saattohoitajan työvälineet:

Osaaminen, rohkeus ja motivaatio

Ihminen on syntynyt elämään. Vahva elämänvoima kuljettaa meitä läpi elämän kohti kuolemaa, joka on jossain turvallisen kaukana tulevaisuudessa. Elämänvoima ja kuoleman kaukaisuus saa jopa epäilemään, koskettaako koko asia itseäni ollenkaan. Tuudittaudumme lauseisiin, kaikkihan me kuollaan, kuolema on osa elämää, kuolema on luonnollista ja niin edelleen. Nämä turvalauseet antavat tunnun, jossa kuolema on turvallisen välimatkan päässä. Olemme siis sinut kuoleman kanssa. Kun kuolema muuttuu henkilökohtaiseksi todellisuudeksi, jokin särkyy ja muuttuu lopullisesti. On mahdollista, että ihminen käy vielä viimeisen persoonallisen kasvuprosessin kuoleman läheisyydessä. Elämän käsikirjoitus muuttuu, tarina omasta elämästä on kirjoitettava uudelleen.

Kuolema tulee esille yhteiskunnassa erilaisissa tasoissa. Välillä näkyvästi onnettomuuksien ja luonnonkatastrofien kautta, välillä jonkin tärkeän ihmisen kuoltua mediajulkisuus tuo kuoleman olohuoneisiin. Tavallisen ihmisen kuolema koskettaa läheisiä, jos heitä on. Joskus taas tavallisen ihmisen kuolema ei tunnu koskettavan ketään. Kosketus kuolemaan ja kuolleisiin ihmisiin on viime vuosikymmeninä ollut ongelmallista tavallisen kansalaisen näkökulmasta siksi, että kuolema on jäänyt sairaalan seinien sisälle. Näissä olosuhteissa läheisen saattaminen ei aina ole ollut mahdollista. On väitetty, että sairaalassa kuolemaa ei ole, siellä kuollaan kesken hoidon. Äkillinen kuolema poikkeaa ennalta tiedetystä kuolemasta siinä, että valmistautumisen mahdollisuus puuttuu. Silti osa meistä pitää ”saappaat jalassa” kuolemista parempana vaihto-

SAATTOHOITAJA EDISTÄÄ OMALLA TOIMINNALLAAN HYVÄN KUOLEMAN TAPAHTUMISTA, AUTTAA SURUSSA JA ROHKaisee ELÄMÄÄN JÄÄVIÄ TULEVAISUUDEN KOHTAAMISESSA.

ehtona. Tällöin välttyy itse kohtaamasta oman kuolemansa tietoisuuden.

SAATTOHOITOON TIIVISTYY IHMISEN ELÄMÄN HISTORIA

Saattohoito sanana liitetään eteneviin sairauksiin, jossa parantuminen ei ole mahdollista. Kuolemasta tulee tietoinen prosessi sairastuneelle itselleen, hänen läheisilleen ja niille, jotka auttavat tässä tilanteessa. Tässä vuorovaikutuksessa piilee mahdollisuus hyvään kuolemaan tai kuolemaan ajautumiseen. Saattohoitoon tiivistyy ihmisen elämän historia, tapa ymmärtää ja elää elämäänsä. Joskus eletty elämä antaa vahvan pohjan kohdata oma kuolemansa, joskus taas ei. Jokainen piirtää oman elämänsä ja kuolemansa rajat yksilöllisten merkitystensä kautta suhteessa läheisiinsä ja auttajiinsa. Saattohoidon aikana potilaan ja läheisten kokemuksiin vaikuttavat sairauden alkuvaiheen kokemukset oireilusta, tutkimuksiin pääsystä, diagnoosin saamisesta ja hoitolinjauksista. Mitä enemmän viivettä ja epäselvyyttä tähän vaiheeseen liittyy, sitä enemmän epäluottamusta liittyi myös saattohoitovaiheen hoitoon. Tutkimuksessani ilmeni myös se, kuinka tärkeää potilaalle ja läheisille on saada oikeaa ja ymmärrettävää tietoa sairaudesta, hoitomahdollisuuksista ja ennusteesta. Vaikka kuolemaa ei voida eliminoida, hallinnan tunne vahvistui osallistumisen avulla.

Hoitohenkilökunta kohtaa kuolevia ihmisiä omassa työssään. Vaikka kuolemaan saattaminen on aina ollut osa hoitotyötä, ei ole itsestään selvää, että kaikilla on halua toimia kuolevan ihmisen hoitajana. Siellä missä hoidetaan kuolevia ihmisiä, on oltava myös ymmärrys siitä, millaisen ilmiön kanssa olemme tekemisissä. Kuolevan ihmisen ja hänen läheistensä kohtaamisessa emme enää katsele sairautta parantamisen näkökul-

masta vaan katsomme ihmistä, jolla on kuolemaan johtava sairaus. Katsomme myös sitä, millaisia ajatuksia ja tunteita liikkuu perheenjäsenten välillä. Mitä ja miten he uskaltavat toisilleen puhua, miten lohduttaa, miten tukea toivoa selviytymisestä, miten katsoa tulevaisuuteen tai miettiä lasten pärjäämistä ilman toista vanhempaansa. Hyvän kuoleman rakentuminen lähtee jokaisesta osallisesta itsestään. Potilas määrittelee itsemääräämisoikeutensa perusteella sen, kuinka paljon toiset voivat hänen kuolemaan valmistautumiseen osallistua. Tähän vaikuttaa myös perheen vuorovaikutushistoria, tapa suhtautua ja puhua yhdessä elämän asettamiin haasteisiin.

VUOROVAIKUTUSSUHDE ON HOITAMISEN YDIN

Tästä ilmiöstä nousevat yksilölliset haasteet vuorovaikutuksen rakentamiselle saattohoitotyössä. Saattohoitajan työvälineet muodostuvat osaamisesta, rohkeudesta ja motivaatiosta vastata kuolevan ihmisen ja hänen läheistensä hoitotyön haasteisiin. Hoitamisen lähtökohta on aina ensisijaisesti potilaan ja perheen tarpeissa. Hoitamisen ydin on vuorovaikutussuhde potilaan ja perheen kanssa. Hoitohenkilökunta asettuu heidän auttajakseen oman ammattitaitonsa avulla. Tärkeintä on herkkyyks tulkita potilaan ja perheen viestejä, auttaa heitä tunnistamaan kärsimyksen, luopumisen ja surun tunteita ja sanoittaa niitä yhdessä. Siihen liittyy rohkeus olla kuolevan vierellä, ottaa puheeksi vaikeita asioita ja tukea heitä löytämään omat voimansa kuoleman lähellä. Vuorovaikutustaitojen lisäksi saattohoitajan osaaminen pitää sisällään inhimillisen hoitamisen käden taidot, oirehoidon osaamisen ja ennakoivan näkemyksen kokonaistilanteesta. Taito toimia moniamma-

tillisessa tiimissä on tärkeää, jotta potilaan hoidon tarpeisiin pystytään vastaamaan myös muiden ammattiryhmien osaamisella.

Saattohoitaja tarvitsee rohkeutta tutkia myös omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Kuolema koskettaa ja herättää tunteita tilannekohtaisesti, jonkun kuolema puhuttelee enemmän kuin toisen. On tärkeää tiedostaa, millaisesta elämänhistoriasta nämä omat kokemukset tulevat esille. Esimerkiksi naisena ja äitinä saman ikäisen rintasyöpäpotilaan kuolema koskettaa ja erityisesti surua voi tuntea siitä, että lapset menettävät äitinsä. Reflektiivinen tunteiden käsittely lisää itsetuntemusta ja antaa tilaa toimia erilaisten potilaiden ja perheiden kanssa. Jos reflektio ei ole mahdollinen, voimakas samaistuminen potilaan ja perheen tilanteeseen voi johtaa ammatillisen rajan kaatoamiseen ja työhön väsymiseen. Reflektiivisyyttä voidaan edistää sekä yksilö että yhteisötasolla.

HALU AUTTAA LUI MYÖNTEISEN LÄHTÖKOHDAN HOITOTYÖLLE

Osaamisen ja rohkeuden rinnalla motivaatiolla on tärkeä rooli saattohoitotyössä. Hoitohenkilökunta on kohdannut tilanteita, jossa työn sisältö muuttuikin osittain tai kokonaan saattohoitotyöksi. Hyvän saattohoidon toteutumiselle tämä ei ole paras mahdollinen tilanne silloin, kun ei koe siihen työhön lähteneensä eikä halua sitä tehdä. Mahdollisuus vaihtaa työtehtävää ei myöskään aina ole. Kuitenkin on selvää, että motivaatio tehdä nimenomaan saattohoitotyötä on hoidon laadun kannalta erittäin tärkeää. Innostuksesta ja halusta auttaa kuolevaa ja hänen läheisiään rakentuu myönteinen lähtökohta hoitotyölle. Saattohoitaja edistää omalla toiminnallaan hyvän kuoleman tapahtumista, auttaa surussa ja rohkaisee elämään jääviä tulevaisuuden kohtaamisessa. ■

MIRJA SISKO ANTTONEN
YLIHOITAJA TERHOKOTI

LISÄTIETOA:

TTT MIRJA SISKO ANTTONEN: KUOLEMAN VAIKKEUDEN LIEVITTÄMINEN KUOLEMAN TODELLISUUTTA KOHTAAVASSA JA OHITTAVASSA SAATTOHOIDOSSA. SUBSTANTIIVINEN TEORIA SAATTOHOIDOSTA POTILAAN, PERHEENJÄSENEN JA HOITOHENKILÖKUNNAN NÄKÖKULMASTA. TAMPEREEN YLIOPISTO, HOITOTIEDE.



Tuula Helenius ja Mervi Huhtala kannustavat osallistumaan ammattiosaston toimintaan. Erityisesti varhaiskasvatuksen väkeä toivotaan mukaan.

Pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä todettiin:

NYT ON AIKA PITÄÄ LÄHIHOITAJIEN PUOLTA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Muuttaako sote-uudistus kaiken? Muutosten keskellä tarvitaan pääluottamusmiehiä, jotka ajavat lähi- ja perushoitajien asioita.

SuPerin pääluottamusmiesten neuvottelupäivillä huhtikuussa kuultiin muun muassa ajankohtaisia asioita sote- ja maakuntauudistuksesta, luottamusmiesjärjestelmän kehittämisestä ja sote-uudistuksen vaikutuksista eläkkeisiin. Neuvottelupäiville osallistui 115 pääluottamusmiestä ympäri Suomen.

Silja Paavola puhui luottamusmiesten ja pääluottamusmiesten tulevaisuuden haasteista.

– Tulevaisuuden sotessa markkinatalous on suurin voi-

ma. Säästötavoite on kolme miljardia euroa. Yhtenä säästökeinona voidaan käyttää sitä, että lähi- ja perushoitajat tekevät oman työnsä ohessa tukipalvelutöitä, kuten pyykinpesua, ruoan lämmittämistä ja lattioiden luuttuamista. Meidän pitää kunnioittaa itseämme sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina. Työryhmissä mukana olevien pitää tuoda esiin lähi- ja perushoitajien ammattitaito.

Jotkut pääluottamusmiehet tekevät työtään kokopäiväisesti, toiset vain tunnin pari viikossa.

– Tehtävä on niin vaativa, että olisi hyvä, jos tulevaisuu-

nessa olisi päätoimisia pääluottamusmiehiä. Toisaalta jos on kokoaikaisia pääluottamusmiehiä, paikallisia luottamusmiehiä on vähemmän. Joudutte miettimään itse paikan päällä, kuinka monta kokoaikaista pääluottamusmiestä voi olla.

Paavola puhui myös sähköisten neuvotteluvälineiden hyödyntämisestä. Esimerkiksi Lapissa etäisyydet ovat pitkät ja tunnin neuvottelun takia ei ole välttämättä järkevää ajaa useita satoja kilometrejä. Palaveriin voi osallistua yhtä hyvin Skype-ohjelmiston avulla.

Paavola muistutti myös siitä, miten tärkeää on saada varhaiskasvatukseen lisää luottamusmiehiä. Päiväkodin kasvattajat pysyvät kuntien työntekijöinä, joten tarvitaan superilaisia, jotka ajavat heidän asioitaan.

– SuPerissa on hyvä aktiivien joukko, mutta monella ei ole jatkajaa. Uskon, että aina on joku, joka haluaa tehdä ja tietää enemmän. Luottamusmiehenä olet näköalapaikalla, osaat varautua tulevaisuuteen ja voit jakaa tietoasi muille.

LUOTTAMUSMIESJÄRJESTELMÄ UUSIKSI

SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno kertoi kuntasektorin neuvottelutilanteesta ja herätti keskustelua luottamusmiesjärjestelmän kehittämisestä.

– Luottamusmiesjärjestelmä on neuvoteltava uusiksi maakunnissa ja maakuntien yrityksissä. Pohjana on nykyinen tilanne, mieluummin parempi.

Sainila-Vaarno muistutti siitä, miten tärkeää on saada superilaisten ääni kuuluviin sote-uudistuksessa. Maakunnan väliaikaishallinto tekee henkilöstöön liittyviä sopimuksia, joten neuvottelupöytään pitää saada mahdollisimman monta superilaista. Hänen mukaansa nyt määrätään suunta sille, miten paljon superilaisia neuvottelijoita on tulevaisuudessa.

– Väliaikaishallintoon perustetaan yt-elin, johon superilaisten on nimettävä oma, koko maakuntaa edustava henkilö. Jos edustajasta ei päästä yksimielisyyteen, voidaan järjestää vaalit.

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo kritisoi ankarasti sote-uudistuksen valinnanvapausmallia ja palvelujen tuottajien heikkoa valvontaa. Vastapainoa hänen puheelleen toi maakuntauudistuksen muutosjohtaja Pauli Harju, jo-

NOLLASOPIMUKSISSA ON USEITA EPÄKOHTIA. ESIMERKIKSI JOS TYÖNTEKIJÄ JOUTUU PITEMMÄLLE SAIRAUSLOMALLE, HÄN SAA SAIRAUSAJAN PALKAN VAIN SILTÄ AJALTA, JOLLE HÄNELLE ON SUUNNITELTU VUOROJA.

ka uskoo sote- ja maakuntauudistuksen onnistumiseen.

– Tämä on vuosisadan uudistus. Tämä tuo entistä leveämmät hartiat kantamaan suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa. Tällä hetkellä maakuntien välillä on suuria eroja siinä, miten valmiita ne ovat aloittamaan väliaikaishallinnot.

NOLLASOPIMUKSIA EI HALUTA

SuPerin lakimies Juho Kananen kertoi nollatuntisopimusten kieltämiseen tähänneestä kansalaisaloitteesta. Lakiehdotus hylättiin, mutta hallitus ryhtyy ratkaisemaan kansalaisaloitteesta esiin tuotuja epäkohtia. Työ- ja elinkeinoministeriön työryhmä selvittää nollatuntisopimusten pelisääntöjä. Tavoitteena on turvata työntekijöiden asema, mutta mahdollistaa myös joustavien työaika-

– Vain pieni murto-osa työvoimas-

ta haluaa nollatuntisopimuksen kokopäivätyön sijasta. Nollasopimuksissa on useita epäkohtia. Esimerkiksi jos työntekijä joutuu pitemmälle sairauslomalle, hän saa sairausajan palkan siltä ajalta, jolle hänelle on suunniteltu vuoroja. Seuraavaan listaan työnantaja ei laita vuoroja.

Kasanen mukaan nollasopimukset vääristävät myös kilpailua. Nollasopimuksia käyttävät työnantajat selviytyvät pienemmillä kuluilla.

Kananen kertoi myös uudesta perhevapaakorvauksesta. Työnantaja voi pian hakea Kelasta 2500 euron kertakorvauksen, kun työntekijä jää palkalliselle äitiysvapaalle. Perhevapaakorvauksella pyritään tukemaan naisten työllistymistä ja tasa-arvoista kohtelua työmarkkinoilla. ►

 KATSO VIDEO PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN NEUVOTTELUPÄIVILTÄ



Maakuntauudistuksen muutosjohtaja Pauli Harju kysyi pääluottamusmiehiltä, kuinka monen työnantaja on kertonut, mitä maakunta- ja soteuudistus tarkoittavat. Vain harva nosti käntensä ylös.

Pääluottamusmiesten terveisiä



Mervi Huhtala, Loimaan ammattiosasto

– Olen hoitanut pääluottamusmiehen tehtäviä viime syyskuusta lähtien, jolloin varsinainen pääluottamusmies aloitti opintovapaan. Luottamustoimeen on varattu aikaa kuusi päivää kuukaudessa. Olen hoitanut työsuhteisiin ja palkkoihin liittyviä asioita, mutta mitään isompia kiistoja ei

ole ollut ratkaistavana.

– Olen töissä Loimaan kotihoidossa. Kiire on kasvanut vuosi vuodelta niin kuin monessa muussakin paikassa. Töitä on liikaa yhtä hoitajaa kohden. Se aiheuttaa tuskaa työntekijöille mutta myös esimiehille, joilta vaaditaan pinnaa, että he saavat työt järjestettyä.

– Toivoisin, että ammattiosaston jäsenet osallistuisivat enemmän toimintaan. Järjestämme mukavaa yhdessä tekemisistä, joten arkeen saisi vaihtelua ja jäsenmaksulle vastinetta tulemalla mukaan.

– Tämä on ensimmäinen kertani pääluottamusmiespäivillä. Jussi Salon esitys sote-uudistuksesta oli mukaansatempaava. Hän osaa kertoa asioista niin, että ne jäävät mieleen.



Sirkka-Liisa Juhola, Rauman seudun ammattiosasto

– Olen pääluottamusmiehenä Eurajoen kunnassa jo kolmatta kautta. Pääluottamusmiesaikaa on kymmenen tuntia kolmen viikon jakson aikana. Työskentelen palvelukeskus Jokisimpukan dementia-ryhmäkodissa.

– Ammattiosastomme on hyvin toimiva. Olemme onneksi saaneet hallitukseen nuorempaa porukkaa vuosien saatossa.

– Rauman seudulla on ollut monenlaista muutosta. Luvia liittyi Eurajokeen, ja se toi uusia jäseniä ammattiosastoomme. Viime vuonna Raumalla oli säästötalkoita. Palkattomia säästövapaita suositeltiin henkilökunnalle ja muutaman päivän lomautuksia oli myös tavoitteen saavuttamiseksi.

– Ammattiosastostamme on jäseniä Satasoten työryhmissä. Ne työllistävät, koska sotessa on tiukka aikataulu.

– Rauman seudun superilaisia puhuttavat yksityispuolen epäkohdat. Yksityisellä sektorilla on useita toimijoita ja niissä nuoria työntekijöitä. Siellä ei ole luottamusmiesjärjestelmää rakennettu vielä niin hyväksi kuin kuntapuolella.

– Parasta näillä päivillä on verkostoituminen, kun näkee

muita pääluottamusmiehiä ympäri Suomen. Pystymme vertailemaan, miten asiat ovat muualla ja mitä on pystytty neuvottelemaan.

Tuula Helenius, Jokilaakson ammattiosasto

– Teen pääluottamusmiehen töitä neljä päivää kuukaudessa. Olen hoitanut tätä luottamustehtävää viime kesäkuusta lähtien.

– Olen töissä Jämsän kaupungin vammaispalveluissa asuntolan ohjaajana. Jämsässä kaikki muut sosiaali- ja terveyspalvelut, paitsi vammaispalvelut, on ulkoistettu.

– Toiveena olisi, että varhaiskasvatuksen superilaiset tulisivat mukaan ammattiosaston toimintaan. He jäävät kuntien työntekijöiksi sote-uudistuksessa. Olisi tärkeää, että sielläkin olisi luottamusmiehiä hoitamassa asioita.

– Pääluottamusmiespäivät ovat olleet erinomaiset. Salon Jussi päivitti tiedot sotesta ja hänen puheessaan oli myös huumoria ja lennokkuutta.



Elina Pietilä, Pirkkalan ammattiosasto

– Olen toista kautta pääluottamusmiehenä ja teen näitä töitä kahdeksan tuntia viikossa. Päätyöni on vanhustyössä Pirkankoivun hoivaosastolla. Olen ollut myös ammattiosaston puheenjohtajana. Haasteenamme on saada varhaiskasvatuksen väkeä hallitukseen.

– Pirkkalassa ammattiliittojen ja työnantajien neuvottelulimapiiiri on kehumisen arvoinen. Tällä hetkellä neuvottelemme työaikapankista. Työntekijä voi sopia, ettei ota vuorolisiä rahana vaan aikana.

– Viimeisin merkittävä neuvotteluvoittomme on se, kun saimme sovittua kotihoidon työntekijöiden ruokatauon työajaksi. Kotihoito on siirtynyt yleistyöaikaan, mikä muun muassa tarkoittaa sitä, että ruokatauko on omaa aikaa. Kun ruokatauko oli omaa aikaa, hoitajat eivät välttämättä ruokailleet yhtä aikaa tai jos ruokailivat, työasioista ei puhuttu. Työntekijät huomasivat, ettei tieto enää kulkenut riittävän hyvin.

– Pääluottamusmiespäivillä olen saanut tuoretta tietoa sotesta, sisäilmaongelmista ja eläkeasioista. Verkostoituminen on myös erittäin hieno asia. Pirkkanmaalla pääluottamusmiehet ja puheenjohtajat ovat jo verkostoituneet sote-uudistuksen vuoksi. ■



Siankärsämö

Siankärsämön yleisyydestä Suomessa kertovat vanhat kansanomaiset nimet. Kasville on kirjattu peräti 160 nimeä eri puolilta maamme. Nimet ovat hauskoja ja kuvaavia, kuten akantupakki, kaljanen, kuperkeikka, nenätiisti, pyörtänäpöllö ja siankärsäheinä.

Siankärsämö, *Achillea millefolium* L., lukeutuu myös maailman eniten käytetyimpiin luonnon-yrtteihin. Kasvi valittiinkin vuoden 2016 rohdoskasviksi. Monipuolista kasvia on käytetty sekä mausteena että rohdoksena muun muassa vastustuskykyä kohottamaan, lihaskipuihin sekä ulkoisesti haavojen hoitoon. Kasvi vaikuttaa ruuansulatuselimiin kuten kamomilla. Sitä voikin käyttää monenlaisiin vatsa- ja suolistovaivoihin.

Englanniksi kasvia kutsutaan nimillä nose bleed sekä virgin's herb, mitkä viittaavat sen käyttöön nenäverenvuotojen tyrehdyttäjänä sekä naistenvaivoissa. Myös Saksassa kasvia kutsutaan naistenyrtiksi, frauenkraut.

Siankärsämö on kuulunut arkeologisten kaivausten perusteella ihmisten elämään kymmeniä tuhansia vuosia aina Kreikan ajasta viikinkien aikaan ja nykypäivään. Se oli myös intiaanien tärkeimpiä lääkekasveja. Elias Lönnrotkin tunsi kasvin arvon. Hän kirjoitti, että *kukkaviinasta kehnovatsaisuus ja punatautikin usein on parantunut*.

Kasvin mykerön kukat ovat valkoisia, joskus vaalean- tai purppuranpunaisia. Kehräkukat ovat valkeita. Kasvia saa nykyään jalostettuna pastellinsävyisenä puutarhakukkana.

KÄYTTÖ. Siankärsämöä käytetään ruuanlaitossa, teenä, ravintolisissä sekä luonnonkosmetiikassa ja hoitotuotteissa, kuten esimerkiksi yrttivoiteissa, rasvaisen ihon puhdistustuotteissa sekä hiusten hoidossa. Lehdistä ja kukista valmistetaan tinktuuraa, mehua, hauteita, kurlaus- ja kylpyvettä sekä siankärsämöviinaa. Kasvia voi käyttää sekä tuoreena että kuivattuna. Myös kasvin varren voi käyttää.

Lisäksi kasvia voi syödä voileivän päällä, keitoissa, salaatti-

TIESITKÖ? Kansanlääkinnässä siankärsämön sanotaan tehoavan jopa sitkeään naistenvaivaan, hiivasieneen.

VINKKI: Tee siankärsämöjauhetta morttelissa ja sekoita muiden yrttien ja suolan kanssa yrttsuolaksi. Maku ja tuoksu on voimakas ryytimäinen, verrattavissa esimerkiksi rosmariiniin. Pieni määrä mausteena riittää!



na sekä mausteena muhennoksissa ja salaateissa. Kasvia käytetään myös mm. kasvivärjäyksessä sekä lannoitteena.

RAVINTOARVO. Siankärsämöstä on löydetty jopa 120 ainesosaa. Eri kantojen koostumus voi kuitenkin vaihdella runsaasti. Kasvissa on eteeristä öljyä. Ne sisältävät muun muassa kamferia, atsuleenia, salisyylihappoa ja eugenolia. Isovaleriaanahappo rauhoittaa haihtuvien öljyjen kanssa keskushermostoa. Kasvi sisältää myös A- ja C-vitamiineja, magnesiumia, mangaania ja rautaa. Sitä kannattaa siis käyttää luonnollisena hivenaine- ja vitamiinilähteenä.

VARO. Epileptikoiden tulee käyttää kasvia varoen. Suuret annokset siankärsämöä voivat aiheuttaa päänsärkyä ja hui- mausta. Siankärsämö on asterikasvi, joten allergiset voivat saada siitä oireita. Iho voi myös tulla valonaraksi. Avohaavoihin ei tule käyttää siankärsämövoidetta. Myöskään raskaana oleville ei suositella siankärsämöä, koska se sisältää tujonia, joka voi aiheuttaa keskenmenon. Kasvi voi myös vaikuttaa kuumekautiskiertoon. Imetyksen aikana kasvin käyttöä tulee välttää. Kasvi voi myös ärsyttää munuaisten toimintaa. ■

LISÄTIETOA:

SINIKKA PIIPPO. LUONNON LÄÄKEYRTIT. KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI 2003.

SINIKKA PIIPPO. KASVIEN SALAISET VOIMAT. HELMI KUSTANNUS 2008. WWW.RAVINTOLISAWIKI.FI



Luennolla. Kuvassa vasemmalla Silja Paavola ja Sari Erkkilä.



Ilmatunnelmaa. Kuvasseina oli suosittu.

Kymppiristeilyllä tunnelma katossa

SuPer-Nuoret suuntasivat Tukholmaan Laineilla-risteilyn merkeissä jo kymmentä kertaa. 21.–23. huhtikuuta järjestetyllä matkalle osallistui runsas sata superilaista tulevaisuuden toivoa. Laivalla oli mukana myös parisenkymmentä Raksa-Nuorta.

Superilaisten joukossa oli niin ensimmäistä kertaa risteilylle lähteneitä kuin yhdeksän kerran veteraanejakin. Risteily oli tarkoitettu 35-vuotiaille ja tätä nuoremmille liiton jäsenille.

– Laineilla-risteily on matalan kynnyksen juttu. Laivalle on helppo tulla yksinkin, opiskelija-asiamies Tanja Oksanen SuPerista sanoo.

PALKKALASKELMISTA SUKKAHOUSUVIESTIIN

Risteilyllä nuoret saivat perustietoa SuPerista. Ohjelman avasivat perjantaina puoliltapäivin puheenjohtaja Silja Paavola, joka kehotti SuPer-nuoria olemaan ylpeitä työstään.

– Olette superammattissa. Ilman teitä moni ihminen ei tulisi toimeen, Paavola muistutti.

Iltapäivän ryhmätöissä perehdyttiin palkkalaskelman tarkistamiseen, ammattiosastotoiminnan mahdollisuuksiin ja opiskelijoiden ohjaamisen jaloon taitoon. Action-rasteilla voitti joukkue,

jonka sukkahousutekniikka oli paras. Aloituseminaari huipentui Riku Rantalán tsemppiluentoon.

JÄMÄKKYYTTÄ PELIIN

Laivan lähdettyä kohti Tukholmaa toiminnanjohtaja Arja Niittynen antoi ajankohtaiskatsauksen, ja asiantuntija Sari Erkkilä puhui siitä, mitä nuorilta ammatilaisilta odotetaan työelämässä. Erkkilä nosti esille erityisesti asertiivisuuden, jämäkkyyden, joka suomalaisessa työelämässä usein loistaa poissaolollaan.

– Kaikissa työyhteisöissä on ongelmia, mutta hyvillä työpaikoilla niitä pystytään myös käsittelemään. Tämä edellyttää sen sisäistämistä, että osallistuminen työtä koskevaan keskusteluun on osa ammatillisuutta. Ei riitä, että kahvipöydässä istuu aina se yksi ja sama rohkea, joka nostaa vaikeita asioita keskusteluun. Muidenkin on kannettava kortensa kekoon ja seistävä mielipiteidensä takana.

MITEN PUHEENJOHTAJA RENTOUTUU?

Lauantain kohokohtia oli puheenjohtajan kyselytunti. Sil-

ja Paavolalta udeltiin muun muassa, miten puheenjohtaja rentoutuu. Myös SuPerin suurin haaste ja vinkit politiikkaan vaikuttamiseksi kiinnostivat.

– Suurin haaste ehdottomasti on sote, ja siihen liittyvä tiedottaminen.

– Paikallista vaikuttamista kannattaa aina tehdä, ja ammattiosastojen kautta, Paavola sanoo.



Kaj Kunnas pääsi ryhmäkuvaan.



Hannu Nyman taituroi.



Katariina Broman ja Kaisa Behm lähdössä.

Keskusteluja ja tukea

Saatko tulitikkuaskin liikkumaan viisi metriä aseinesi sukkahousut ja petankkipallo? Helppo homma, vai mitä? No ei ole. SuPer-Nuorista löytyi kuitenkin luovuutta ja rentoa otetta. Tikkuaski liikkui viestikisassa vaihtelevin tekniikoin.

ÄIDILLE OMAA AIKAA

Henni Hämäläinen piti ryhmätöitä hyvänä risteilyn avauksena. Hän oli risteilyllä mukana ensimmäistä kertaa.

– Lähdin hakemaan vähän omaa aikaa ja kuuntelemaan, mitä ohjel-

massa on, Hämäläinen sanoo.

Hän on hoitovapaalla kotona kolmen reippaan pienen pojan kanssa. Suunnitelmassa on paluu Savonlinnan kotihoiton läntiseen yksikköön.

– Resurssitilanne on yksikössäni kohutuullinen, sillä kaupungissa saa helpommin sijaisia kuin maaseudulla.

Hämäläinen on valmistunut vanhustyön koulutusohjelmasta.

– Pidän työstäni valtavasti, mutta päihde- ja mielenterveysasiakkaiden kohtaamisessa on omat haasteensa.

VERKOSTOITUMISTA

Jyväskyläläinen Hannu Nyman suoritti tikkuaskiaviestin rutiinilla. Hän oli risteilyllä mukana jo viidettä ja oletettavasti viimeistä kertaa.

– Eläkeikä uhkaa, Nyman kommentoi poistumistaan SuPer-Nuorten riveistä.

Hän pitää risteilyä hyvänä verkostoitumisfoorumina ja kollegiaalisen tuen paikkana. Nyman työskentelee keskussairaalan päivystyspoliklinikalla potilaskuljettajana.

– Jos jotain voisi toivoa, niin lehteen lisää juttuja lähihoitajan työstä ja työtehtävistä erikoissairaanhoidossa. ■

TEKSTI MINNA SEPPÄ

KUVAT MINNA SEPPÄ JA TANJA OKSANEN



Ryhmätöissä.



Esittäytyminen sujui improna.

- SuPer-Nuoret ovat 18–35-vuotiaita valmistuneita SuPerin varsinaisia jäseniä.
- Alueellinen Sukella SuPeriin -kurssi Lappeenrannassa 30.9–1.10.2017 on tarjottu Etelä- ja Pohjois-Karjalan sekä Etelä-Savon vastavalmistuneille tai ammattiosasto/SuPer-toiminnasta kiinnostuneille nuorille.

Hyvä hoitaja on empaattinen

Tuleeko yleisö luentojesi jälkeen usein kiittelemään ja halailemaan sinua?

Tulee ja sehän merkitsee sitä, että viesti on kolahtanut. Meillä jokaisella on varmasti joku tuttu, joka on joutunut painiskelemaan mielenterveyteen liittyvien asioiden kanssa.

Onko sinusta helppoa kertoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstäsi kokemusasiantuntijana?

Mitä enemmän näistä asioista puhutaan perhepiirissä ja julkisesti, sitä parempaan suuntaan mennään. Ei depressio ole diabetesta kummempi. Molemmat vaativat lääkitystä ja hoitoon sitoutumista.

Millainen on hyvä hoitaja?

Yhdellä sanalla sanoen: empaattinen.

Oletko kohdannut huonoja hoitajia?

En, mutta olen tavannut sellaisia, joiden kanssa ei ole syntynyt luontaista kanssakäymistä. Toiset haluavat puhua miehille minä naisille. Joitakin mieshoitajiaakin on ollut, mutta tunnen oloni heidän kanssaan vaikeaksi.

Mitä haluaisit sanoa kaikille, jotka painiskelevat mielenterveytensä kanssa?

Sairastunut saattaa kuvitella varsinkin sairauden alkumetreillä olevansa ainutlaatuinen asiansa kanssa. Voin sanoa: et ole. Ihminenä olet ainutlaatuinen, mutta sairaudessasi ei ole mitään uutta eikä originellia, ei salattua eikä mystistä.

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO NIMESI VUONNA 2015 PERTTI SALOVAARAN HYVÄN MIELEN LÄHETILÄÄKSI. NIMITYS ON TUNNUSTUS MIELENTERVEYDEN HYVÄKSI TEHDYSTÄ TYÖSTÄ. SALOVAARA PUHUI OMISTA SAIRAUSKOKEMUKSISTAAN VASTAANOTTOHOITAJAT JA OSASTONSIHTEERIT RY:N KOULUTUSPÄIVILLÄ MAALISKUUSSA.

TEKSTI JA KUVA
MARJO SAJANTOLA



Tehoa mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamiseen

Mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakointi on yleistä, mutta halukkuus lopettaa tupakointi on vastaavaa kuin muilla tupakoitsijoilla. Jatkossa näillä potilasryhmillä on mahdollisuus saada enemmän tukea tupakoinnin lopettamiseen.

Tupakoinnin lopettamisen hyödyt mielenterveys- ja päihdepotilaille ovat merkittäviä. Fyysisten oireiden paronemisen ohella tupakoinnin lopettaminen voi vähentää potilaiden ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Tupakoivil-

la useiden psyykenlääkkeiden teho on heikempi, ja siksi tupakoinnin lopettamisen jälkeen lääkannoksia saatetaan pystyä pienentämään.

Vuoden alusta käynnistyi keuhkoterveysjärjestö Filhan, 11 sairaanhoitopiirin sekä alan järjestöjen yhteinen kärkihanke mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamisen tukemiseksi. Sen myötä erikoissairanhoidossa on perustettu savuttomuus-työryhmiä psykiatrilalle. ■

Vaikutusmahdollisuudet työhön vähentävät työkyvyttömyyseläkkeitä

Jos työntekijä pystyy vaikuttamaan omaan työhönsä, hänen riskinsä päätyä työkyvyttömyyseläkkeelle alenee, osoittaa Työterveyslaitoksen katsaus. Vaikutusmahdollisuudet voivat liittyä esimerkiksi työtehtäviin, työaikoihin tai päätöksentekoon. Erityisen tärkeitä hyvät vaikutusmahdollisuudet ovat kuormittavissa tehtävissä toimiville.

– Tänä päivänä, kun työelämä ja työyhteisöt ovat jatkuvassa muutokses-

sa, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien tärkeys vain korostuu. Yritysten ja julkisten yhteisöjen pitäisikin tehostaa toimenpiteitä, joilla ne lisäävät henkilöstön mahdollisuuksia osallistua oman työnsä ja työaikojensa suunnitteluun, sanoo tutkimusprofessori Mikko Härmä Työterveyslaitoksesta.

Suomessa työkyvyttömyyseläkkeelle jää vuosittain vajaat 19 000 henkilöä. ■

Vastauksia vanhempien kysymyksiin

Noin 700 000 suomalaisella on alle kouluikäisiä lapsia, ja vuositasolla noin 60 000 naista tulee raskaaksi. Lapsen saaminen on yksi elämän suurimmista muutoksista, joka vaikuttaa mer-

kittävästi myös minäkuvaan ja parisuhteeseen. Välillä lasten kanssa tulee eteen vaikeitakin kysymyksiä.

Väestöliitto tarjoaa jatkossa tukea pienten lasten vanhemmille podcastien eli verkossa julkaistavien puheohjelmien muodossa. Ihanat Ipanat -podcastissa asiantuntijat lastenpsykiatri ja asiantuntijalääkäri Raisa Cacciottore sekä perhesuhteiden asiantuntija Minna Oulasmaa vastaavat vanhempia askarruttaviin kysymyksiin.

Podcastia voi kuunnella iTunesin ja Acast-sovelluksen kautta tai suoraan osoitteessa www.ihanatipanat.fi. Samassa osoitteessa voi lähettää omia kysymyksiä nimettömänä. Ensimmäinen podcast julkaistiin 19. huhtikuuta ja uusi jakso ilmestyy viikoittain. ■



JOOA JOO...

”Onneksi on some. Se kertoo useimmiten sen, minkä perinteinen valemedia pyrkii tahallisesti hämärtämään ja vääristelemään.”

PERUSSUOMALAINEN POLIITIKKO
JA ENTINEN KANSANEDUSTAJA
REIJO TOSSAVAINEN BLOGISSAAN

24.4.2017

Vertailu

TOUKOKUU

17 prosenttia

suomalaismiehistä

tupakoi päivittäin.

Naisista päivittäin tupakoi

14 prosenttia



DUODECIM

INGIMAGE





2. KERROS OSKARIN TUPA
1. KERROS MARIAN PIRTTI
0. KERROS JUHLASALI



Pääsiäisen alla Oskarintuvassa maalattiin pääsiäismunia. Lähihoitajat Hanna Tolvila, Minna Saariaho ja Saija Riekkola-Salonen virikevetäjinä.

Nokialla joka päivä on virikepäivä

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Oskarintuvassa iltavuoroon tulevat vastaavat asukkaiden viriketoiminnasta. Päivittäisiä sirkushuveja ei ole tarjolla, mutta jotain mukavaa kuitenkin – ja joka päivä.

Oskarintupa on yksi Nokian kaupungin Vihnuskodin vanhuspalvelukeskuksen tehostetun palveluasumisen yksiköistä. Se tarjoaa turvallisen kodin 32 asukkaalle, joista monella on etenevä muistisairaus. Asukkaita autetaan ylläpitämään omaa fyysistä kuntoaan monipuolisesti. Tähän toimintaan kuuluu myös viriketoiminta, jota pyritään järjestämään päivittäin. Viriketunnin vetäjänä toimivat kello 13.00 iltavuoroon tulijat. Puuhailun jälkeen juodaan päiväkahvit.

Säännölliseksi päivittäiseksi toiminnaksi viriketoiminta muuttui viisi vuotta sitten, kun Oskarintupa sijoitettiin uuteen rakennukseen ja siitä tuli tehostetun palveluasumisen yksikkö. Uudet tilat tarjoavat mukavia mahdollisuuksia järjestää asukkaille yhteistä ajanvietettä.

Yhdessä aulatilassa asukkaat voivat seurata Alpon ja Ritvan arkea, joka muuttuu vuodenaikojen mukaan. Kyseessä on henkilökunnan tekemä installatio, jonka päähahmot ovat ihmisen kokoiset nuket kotioiloissaan. Tänäpä Alpo istuu punaisessa kiikkustuolissa ja Ritva tarjoilee kahvia. Pääsiäinen on tulossa, joten tupa on koristettu keltaiseksi.

SuPer-lehdelle Oskarintuvan Mei-

dän jutusta vinkannut lähihoitaja Saija Riekkola-Salonen kehuu lämpimästi työtovereitaan. Hän toteaa, ettei voi itselleen ottaa viriketoiminnasta kunniata, mutta hänestä on mukava päästä osallistumaan toisten ideoimiin juttuihin.

– Olen ennemminkin toteuttaja. Meillä on monta innokasta hoitajaa, jotka jaksavat aina keksiä asukkaille jotain uutta piristystä. Se vaatii tietynlaisen luonteen, ei kukaan sitä väkisin tee.

Saija on haastatteluhetkellä työkierrossa toisella osastolla, mutta tuli koti-osastolleen kertomaan virkistystoiminnan ideasta yhdessä lähihoitaja Hanna Tolvilan kanssa.

– Ei meidän viriketoimintamme ole mitään isoa sirkusta. Ihan tavallista jumppaa, askartelua, pelejä ja ulkoilua. Kysytään asukkailta, kuka haluaa osallistua tai pyydetään toivomuksia siitä, mitä nyt tehtäisiin, he kertovat.

Yksikössä on myös muutamia vuoteeseen hoidettavia asukkaita, jotka osallistuvat toimintaan voimiensa mukaan. Moni nauttii jo siitä, että heidän kanssaan tehdään yhdessä jotain pientä, luetaan lehteä tai lakataan kynnet. Jos asukas jaksaa ja haluaa muiden seuraa, hänet nostetaan geriatriiseen tuoliin tai tuodaan sängyssä yhteistiloihin.

Lähihoitajat kertovat, että viriketoiminta ja vastuu sen toteuttamisesta siirtyi pois aamuvuorolaisilta, koska koettiin, ettei silloin toiminnalle ollut tarpeeksi aikaa. Kun työaikavuoroissa otettiin käyttöön aamu yhdeksältä alkava välivuoro, virkistystoimintaan saadaan tarvittaessa lisäapua.

– Aamuvuoron lopussa sitä on jo kaikkensa antanut, joten päätettiin koella tätä käytäntöä. Kun tulee virkeänä ja pirteänä iltavuoroon, niin jaksaa eri lailla, Saija sanoo.

Asukkaat osallistuvat kykyjensä mukaan myös arjen askareisiin kuten pöytien kattamiseen. Heidän kanssaan leivotaan kahville tarjottavaa ja myyjäisiin myytävää. Myyjäistuotoilla katetaan askartelujen ja leivonnain materiaalikulut ja on niillä hankittu yksikköön myös paljon muutakin, esimerkiksi bingokone ja jumppapallo.

– Meillä on aamiaisen jälkeen termarissa välikahvia tarjolla. Siihen kasvatettavat tehdään asukkaiden kanssa yhdessä osana viriketoimintaa, koska ne eivät sisälly hoitomaksuun. Joulun alla asukkaat tekevät myyntiin joulukortteja. Viriketoimintaan saadaan varoja myös myyjäisistä. Joulumyyjäisiin hoitajat tekevät muun muassa sinappia, ja asukkaat koristelevat purkit. ■



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



Yksityissektorin neuvottelupäivät järjestettiin maaliskuun lopussa Helsingissä.

Yksityissektori huolissaan kiristyvistä tilanteesta

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin yksityissektorin neuvottelupäivillä oltiin huolissaan koven-
tuneista työvoimapolitiittisista
näköistä.

Luentosalillinen superilaisia yksityissek-
torin luottamusmiehiä kokoontui Hel-
sinkiin pohtimaan työmarkkinatilannet-
ta ja alan näkymiä huhtikuun lopussa.

Osallistujat olivat tyytyväisiä neu-
vottelupäivien antiin, mutta eivät ken-
tän kiristyneeseen ilmapiiriin. Moni oli
sitä mieltä, että mitta on täynnä erilai-
sten supistusten ja heikennysten jälkeen.
Jos viimeisetkin edut viedään, kuka jak-
saa tehdä työtä jäljelle jääneellä palkal-
la. Entä saadaanko alalle uusia työntekijöitä?

SuPerin yksityissektorin neuvottelu-
päällikkö Pia Zaerens ei muista vastaa-
vaa aikaa tällä vuosituhanella.

– Ongelmat ovat monimutkaistu-

neet ja niiden määrä on kasvanut. Sote
tuo omat kuvionsa, työnantajapuolen
linja on koventunut, hoito- ja hoiva-
ala ovat tulleet haasteellisemmiksi. Kai-
kessa haetaan tehokkuutta. Työntekijän
selkänahasta yritetään ottaa nyt kaik-
ki irti.

Zaerensin mukaan paikallista so-
pimista ei nykytilanteessa voida lisä-
tää, vaikka luottamusmiesten toiminta-
edellytyksiin saatiin parannuksia kiky-
sopimuksen myötä. Ongelmia on yhä
esimerkiksi luottamusmiesten ajankäy-
tössä ja koulutuksessa.

– Tässä tilanteessa ei voida ajatella,
että paikallista sopimustoimintaa edis-
tettäisiin työpaikoilla. Meille tulee vies-
tejä, joiden mukaan luottamusmiehillä
ei ole edes niitä oikeuksia, jotka heille
työehtosopimuksen mukaan kuuluisi-
vat. Pelissä on sanelupolitiikkaa: työn-
antaja sanoo, että nyt on tehtävä pai-

kallinen sopimus. Ei sellainen ole aitoa
neuvottelua.

Zaerens muistutti, että työnantaja
haluaa vähentää työehtosopimusjärjes-
telmän merkitystä. Suosittua on työ-
ehtosopimushoppailu, jossa työnan-
taja etsii sille edullisimpia työehtoso-
pimuksia. Tämä tarkoittaa työntekijän
aseman heikentämistä.

Myös yrityskohtaiset luottamusmie-
järjestelmät ovat muotia. Yritykset ha-
luisivat sopia oman järjestelmän, vaika
työehtosopimuksissa on määräykset
luottamusmiesten toimintaedellytyksis-
tä. Tavoitteena on yleensä alueellinen
järjestelmä, jossa yhdellä luottamusmie-
hellä olisi hoidettavanaan alue, jonka si-
sällä voi olla lukuisia yksiköitä. ■

SUPERIN YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELU-
PÄIVILLÄ PUHUTTIIN MYÖS RUNKOSOPIMUK-
SISTA, NOLLASOPIMUKSISTA, HAAMUVUO-
ROISTA JA PALKKATASON ALENTAMISESTA.

Tarkistettavat asiat eri sote-muutostilanteissa

Menossa on kiivas muutosvaihe sote-kentässä. Kunnat siirtävät yksityisen sektorin tuotettavaksi palvelutuotantoon ja kuntien kilpailutusten myötä yksityiset palveluntuottajat vaihtuvat tiuhaan. Sote-uudistuksen myötä 1. tammikuuta 2019 kunnista siirtyy henkilöstöä maakuntien tai maakuntien yhtiöiden palvelukseen, mikä tarkoittaa maasamme historiallisen suurta työnantajan vaihdosta ja liikkeen luovutusta.

Muutokseen valmistautuminen ja yhteistoiminta. Perehtyminen kunnan tai kuntayhtymän taloudelliseen tilanteeseen antaa valmiuksia varautua tulevaan. Jokaisen superilaisen luottamusmiehen tulee seurata tiiviisti kuntansa talousarviokeskustelua ja strategiaa. Muutoksiin liittyviin paikallisiin työryhmiin tulee osallistua aktiivisesti ja tarvittaessa tulee olla yhteydessä liittoon.

Kunnallisen yhteistoimintalain mukaan yhteistoimintamenettelyssä tulee neuvotella henkilöstöön liittyvistä muutoksista. Tällaisia ovat muun muassa kunnan palvelurakenteeseen liittyvät muutokset, työn uudelleen organisointi ja palveluiden uudelleen järjestäminen, jos sillä on olennaisia henkilöstövaikutuksia, kuten liikkeen luovutus.

Mikäli yksityinen yritys on luovuttamassa toimintoja toiselle yritykselle tai kunnalle tai kuntayhtymälle, tulee yrityksen käydä yhteistoimintaneuvottelut lain yhteistoiminnasta yrityksissä annetun lain nojalla.

Yhteistoimintaneuvottelut tulee aloittaa aina niin hyvissä ajoin kuin mahdollista, jotta henkilöstön edustajalla on mahdollisuus vaikuttaa käsiteltävään asiaan ennen päätöksen tekoa. Henkilöstön edustajalla on aloiteoikeus yhteistoiminnan käynnistämiseksi ja hänelle tulee turvata hyvissä ajoin ennen neuvottelujen alkamista

riittävä tiedonsaanti ja aikaa käsiteltäviin asioihin perehtymiseen.

Luovutuksensaajana oleva yritys on velvollinen liikkeen luovutuksessa tiedottamaan henkilöstön edustajia luovutuksen ajankohdasta, syistä, työntekijöille aiheutuvista oikeudellisista, taloudellisista ja sosiaalisista seurauksista sekä suunnitelluista työntekijöitä koskevista toimenpiteistä. Tiedot tulee antaa hyvissä ajoin, viimeistään kuitenkin viikon kuluttua liikkeen luovutuksen toteuttamisesta.

Muutoksessa tulee henkilöstöä tiedottaa ajantasaisesti ja tehokkaasti. Ammattiosaston jäsenrekisteri on pidettävä ajan tasalla, jotta toiselle työnantajalle siirtyvistä henkilöistä on helposti tietoa saatavilla. Yhteistyötä on tärkeää tehdä kunta- ja yksityissektorin luottamusmiesten sekä ammattiosastojen välillä.

Liikkeen luovutus ja työsuhteen ehdot. Henkilöstön siirtyminen liikkeen luovutuksella toisen työnantajan palvelukseen ei oikeuta päättämään siirtyvien työntekijöiden työsuhteita, ei myöskään muuttamaan työsuhteen ehtoja yksipuolisesti. Uusia työsuhteita ei tarvitse tehdä liikkeen luovutuksen perusteella heikommin ehdoin. Jokaisen

siirtyvän työntekijän tulisi tarvittaessa työpaikan luottamusmiehen avustuksella tarkastella jo ennen liikkeen luovutusta oman työsuhteen kirjaukset, mikäli niissä ilmenee päivitystarvetta. Myös määräaikaisten työntekijöiden vakinaistamisedellytykset tulee selvittää ennen liikkeen luovutusta.

Siirtosopimus turvaa paremmat työsuhteen ehdot ja lisää luottamusta henkilöstössä. Kunnalta yksityiselle sektorille siirryttäessä sovellettavat työehtosopimukset vaihtuvat KVTES:stä yksityisen sektorin työehtosopimukseen – terveystalouden tes tai yksityisen sosiaalipalvelualan tes – työehtosopimuskauden päättymisen jälkeen. Henkilöstön siirtosopimuksen tekemisellä on mahdollista turvata siirtyvälle henkilöstölle paremmat työsuhteen ehdot myös työehtosopimuksen vaihduttua. Eri-tyyppisen keskeistä on sopimuksin turvata työntekijöiden eläke-edut, palkkataso ja paremmat vuosilomaedut. Uuteen palkkausjärjestelmään siirtymisestä tulee henkilöstön edustajien käydä neuvottelut työnantajan kanssa työehtosopimusten määräysten mukaisesti. ■

MARI LEISTI
LAKIMIES



"Tänään se penteleen pomo..."

Sosiaalinen media irtisanomisen syynä

Sosiaalinen media on tullut voimakkaasti mukaan lähes jokaisen arkeen viimeisten 10 vuoden aikana. Facebook-tili löytyy suurimmalta osalta työikäisistä, lasten ja kavereiden kanssa viestitellään WhatsAppissa, Twitterin liverykset, Instagramin kuvat ja Snapchatin katoavat tarinat ovat tulleet monille tutuiksi.

Ihan mitä tahansa sosiaalisessa mediassa ei kuitenkaan voi seuraamuksitta sanoa.

Työsuhteen irtisanominen, varoituskäytäntö ja purku. Työntekijää ei saa irtisanoa kuin erittäin painavista syistä, jotka liittyvät yleensä työntekijän velvoitteiden vakavaan rikkomiseen tai laiminlyöntiin.

Työntekijän henkilöstä johtuvat lailliset irtisanomisperusteet voidaan jaotella seuraavasti: 1) työsopimuslain tai työsopimuksen ehtojen rikkominen, 2) työntekijän työnteoedellytysten muuttuminen, 3) muun lain rikkominen.

Sosiaalisen median suhteen kyseen näistä tulevat lähinnä kohdat 1 ja 3. Kohdassa yksi korostuu vahvasti työntekijän lojaliteettivelvoite samoin kuin sosiaalisen median käyttötavat työaikana. Työntekijä saattaa myös sosiaalisessa mediassa syyllistyä muuhun rikokseen, jolloin työsuhte voidaan päättää kohdan 3 mukaisesti.

Irtisanomisen perusteen ollessa henkilökohtainen tulee työnantajan aina arvioida tilannetta kokonaisvaltaisesti. Työntekijälle on järjestettävä mahdollisuus tulla kuulluksi, jolloin työnantaja pystyy arvioimaan tilannetta myös työntekijän näkökulmasta.

Työnantajan on otettava huomioon työntekijän asema työpaikalla, samoin teon merkitys suhteessa työnantajaan tai mahdolliseen asiakkaaseen. Lisäksi on otettava huomioon myös työnteki-

jän suhtautuminen omaan rikkeeseensä.

Ennen työsuhteen irtisanomista tulee työnantajan työsopimuslain mukaisesti ensin varoittaa työntekijää laiminlyönnistä, johon tämä on syyllistynyt. Varoituksesta on käytävä selkeästi ilmi, mistä syystä työntekijää on varoitettu,

jotta työntekijällä on mahdollisuus korjata toimintaansa. Mikäli työntekijä laiminlyö varoituksesta huolimatta samasta syystä työtehtäviään, on työnantajalla oikeus irtisanoa työsuhte.

Mikäli työntekijän toiminta on erityisen moitittavaa, eikä työnantajalla

SOSIAALISEN MEDIAN ABC

1) Sosiaalinen media kannattaa rinnastaa mielessään julkiseen paikkaan – siellä voi käsitellä vain sellaisia asioita, jotka sopivat julkiselle paikalle.

Some ei ole paras paikka purnata yksittäisen työpaikan ongelmista. Juridisessa mielessä jokainen vastaa itse siitä, mitä sosiaalisessa mediassa kirjoittaa tai esittää. Kirjoita ja julkaise vain asioita, jotka julkaisisit muual-
lakin. Älä loukkaa tai valehtele. Käyttäydy asiallisesti.

2) Raja yksityisen ja julkisen minän välillä voi häilyä sosiaalisessa mediassa. Joskus voi olla epäselvää, edustaako työntekijä itseään vai työnantajansa. Esimerkiksi Facebookissa käyttäjät ilmoittavat usein työnantajansa. Työpaikalla on hyvä olla yhteiset pelisäännöt sosiaalisen median käytöstä, joissa määritellään, millainen käytös on sopivaa ja millainen ei.

Perustuslaki takaa sananvapauden, joten työnantaja ei voi rajoittaa työntekijöiden puhetta sosiaalisessa mediassa. Työsopimuslaki säätelee työntekijälle kuitenkin lojaliteettivelvoitteen työnantajaa kohtaan. Sen perusteella työnantaja voi edellyttää, että työntekijä ei haittaa työnantajan toimintaa. Lojaliteettivelvoite koskee työntekijää myös vapaa-aikana.

3) Internetin vaikutuksessa kasvaneet nuoret ymmärtävät yksityisen ja julkisen eri tavalla kuin vanhemmat ja julkaisevat henkilökohtaisempia asioita. Kirjoittaja on saattanut tarkoittaa puheenvuoronsa vain kaveripiiriin tietoon esimerkiksi Facebookissa.

Verkkotekstit ovat kuitenkin helposti jaettavissa ja kopioitavissa, joten kirjoittaja ei käytännössä pysty estämään viestinsä leviämistä. Viestiä ei pysty myöskään perumaan.

4) Työnantaja voi kieltää sosiaalisen median käytön työajalla, koska silloin työntekijä toimii työnantajan direktio- eli työnjohto-oikeuden alaisuudessa. Työnantajalla on oikeus määrätä, miten työajalla toimitaan ja mitkä ovat työnteon tavoitteet ja rajat. Työnantaja ei voi kieltää sosiaalisen median käyttöä vapaa-ajalla.

5) Työnantajan on pyydettävä työnhakijalta lupa, jos hakijasta halutaan kerätä tietoa internetistä ja sosiaalisesta mediasta.

6) Salassa pidettävät asiat on pidettävä salassa sosiaalisessa mediassakin.

LÄHDE: OIKOTIE

ole perusteita työsopimuksen jatkamiseksi, tulee kyseeseen työsuhteen purkamisen, jolloin työsuhde loppuu välittömästi.

Lojaliteetti- eli uskollisuusvelvoite. Työntekijöillä on työnantajaansa kohtaan lojaliteetti- eli uskollisuusvelvoite. Tämä velvoite ei koske ainoastaan työaika, vaan työntekijän on oltava työnantajalleen lojaali myös vapaa-aikanaan.

Uskollisuusvelvoite pitää sisällään myös julkisen arvostelun. Rajanveto tässä on hankalaa. Työnantajan on kohtuudella kestävä kritiikkiä, ja työntekijällä on oltava oikeus kritisoida kohtuudella työnantajaansa. Tämän keskustelun paikka ei kuitenkaan ole sosiaalinen media vaan työpaikka. Kritisointi ei sinänsä ole työsuhteen purkamisperuste, vaan työnantajan on ensin varoitettava työntekijää hänen toiminnastaan.

Lojaliteettivelvoitteeseen kuuluu myös salassapitovelvollisuus. Työntekijä ei saa kertoa hänelle uskottuja liikesalaisuuksia tai muuta salassa pidettävää tietoa. Salassapitoasiassa kyseeseen voi tulla jopa työsuhteen purkamisen.

Luottamuspula ja sopimaton käytös. Luottamuspula syntyy, kun toinen työsuhteen osapuolista loukkaa työsopimuksen ehtoja. Luottamuspula irtisanomisperusteena tulee kysymykseen, jos kyseessä on työvelvoitteen laiminlyönti, työnantajan antamien ohjeiden vastainen toiminta, kilpaileva toiminta, epärehellisyys, perusteettomat poissaolot, sopimaton käytös työnantajaa tai asiakasta kohtaan tai päihteiden käyttö.

Sosiaalisessa mediassa luottamuspula yhdistetään yleensä sopimattomaan käytökseen, esimerkiksi verbaaliseen hyökkäykseen työnantajaa vastaan. Luottamuspula saattaa syntyä myös, kun työntekijä ilmoittaa olevansa sairauslomalla ja mainitseekin Facebookissa olevansa jossain muualla. Tällöin tulee tarkistaa, onko työntekijä lai-

minlyönyt lääkärin määräämiä hoito-ohjeita. Sinänsä sairausloma ei kuitenkaan velvoita ihmistä pysymään neljän seinän sisällä.

On syytä huomioida, että mikäli työntekijä on ilmoittanut sosiaalisessa mediassa työpaikkansa, tulee kaikkea hänen kirjoittamaansa käsitellä myös työnantajan näkökulmasta. Työntekijän onkin syytä ilmoittaa suoraan sosiaalisessa mediassa, etteivät hänen mielipiteensä ole työnantajan mielipiteitä vaan hänen omiaan.

Työnantajan herjaaminen. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva työnantajan herjaaminen voi muodostua irtisanomisen perusteeksi, mikäli se aiheuttaa vahinkoa suoraan työnantajalle tai välillisesti työnantajan – yrityksen tai yhteisön – imagolle.

Sosiaalinen media on ymmärrettävä mediaksi, jossa kaikki tieto saattaa olla kaikkien saatavilla. Se tulee siis rinnastaa television ja radion kaltaisiin medioihin. Esimerkiksi Totuuden hetki -viihdeohjelmassa kilpailija sanoi, ettei halua lapsilleen maahanmuuttajataustaisia leikkikavereita. Hän myönsi myös liioitelleensa oman tiiminsä saavutuksia. Työtuomioistuin katsoi, että tämä oli riittävä peruste työsuhteen purkamiselle ilman varoitusta.

Somettaminen työaikana. Työsopimuslaki velvoittaa, että työntekijän on noudatettava niitä määräyksiä, joita työnantaja hänelle direktio-oikeudellaan määrää.

Harvoilla meistä sosiaalinen media kuuluu työnantajan määräämiin tehtäviin. Muille sosiaalisen median käytöstä työpaikalla saattaa aiheutua seurauksia. Mikäli työntekijä esimerkiksi huolimattomuuttaan laiminlyö työtehtäviään päivittäessään Facebook-sivuja tai lähettäessään Twitteriin päivityksiä, ei tämä kuitenkaan yksistään ole työsuhteen irtisanomisperuste. Näissä tapauk-

ssa työntekijää on ensin varoitettava hänen käytöksestään, ja lisäksi työpäikälle tulisi luoda selkeät sosiaalisen median käytön säännöt.

Omaan aikaan kuuluvilla kahvi- ja ruokatauoilla työnantaja ei voi puuttua sosiaalisen median käyttöön työaikaan vedoten. ■

TEEMU HIILINEN
SOPIMUSASiantuntija



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Täällä eivät hoitajat istu."

SANOI TYÖNANTAJA JA VEI TUOLIT KEITTIÖSTÄ

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

	HAA-VAAN		ESA		HEINÄ-KASVI	PILKKOJA	PARAA-TEISSA	TYÖSÄ?	HIENO			
IKEIT-TEN ALLA					KATSE JOSKUS					KIS-KOIL-LA		
PALVE-LUS			1			TILAUS 						
TU-KENA					RAIJA OTTELU	4						
Superi-lainen?					KUU-KIVI					NOUDA-TETTAVIA		
			ARKIN AIVAN								ROTHO-VIUS	ARKKI-MIEHIÄ
									JOUTUIN ABILLE	10		
TE-KO-		KIIREET 9					-RAU-TA				KÄ-LYJÄ	
TO-DEL-LA-KIN	KAU-PASTA 2		SAARE-LAINEN				HUO-NO-KUN-TOI-SIA				S	PA-JASTA
											5	
SAAK-KA				EI TOTTA		6		SIIRTÄÄ LUNTA				
RAAKA											YLLÄ	
				NAISIA VESITSE				STA-TUS		OPEROI		
PEN-TAX	-KA-VALA	PYJAMA 	PILAA RUOAN									VAARI
					ELI				HAUKI ON KALA.			JORMAN SUKUA
					MUU-SI		7				8	
WAYNEN ELO-KUVA			3		SA-MOIN				Superi-laisia?			
KUK-KIA							EIVÄT EDITSE					

Voit osallistua ristikkokisaan 19. toukokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoreen 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 _____



Potilaan yksinäisyys tunnistettiin

Huhtikuun lehden parasjuttuäänestyksessä ykköspaikan otti Antti Vanaksen artikkeli *Potilas jää sairaalassa yksin*, joka pohjaa Liisa Karhen väitöstutkimukseen hoitoyksinäisyydestä. Kakkossijalle nousi Minna Sepän kirjoittama *Puhumaan rohkaiseminen on saattohoitajan tärkein tehtävä* ja kolmanneksi Marjo Sajantolan *Hippoksen päiväkodin lapset* ovat erilaisia ja samanlaisia SuPer-lehden termosmukin voitti Tarja Savikurki Lappeenrannasta.

Potilas hoidetaan, mutta ei yksinäisyyttä.

POTILAS JÄÄ SAIRAALASSA YKSIN S. 22

Valitettava tosiasia. Henkilökuntaa pitäisi palkata enemmän.

POTILAS JÄÄ SAIRAALASSA YKSIN S. 22

Kun potilas on heikko, luullaan ettei hän pysty vastaamaan.

POTILAS JÄÄ SAIRAALASSA YKSIN S. 22

Jokaisen pitäisi saada turvallinen ja kivuton saattohoito.

SAATTOHOITOA – MILLOIN, KENELLE JA MIKSI S. 40

Hyvä kuvaus lähihoitajan arjesta.

ASIAKKAAT OVAT PARASTA KOTIHOIDOSSA S. 32

Hän puhuu kuin hyvä hoitaja pitkällä kokemuksella.

HOITAJAN ON OLTAVA OMA-ALOITTEINEN S. 48

Täyttä asiaa. Aikaa kaipaa niin hoitaja kuin potilas.

HOITOTYÖ KAIPAA LISÄÄ AIKAA S. 56

Koskettava asia, josta pitää puhua.

SAATTOHOITOA – MILLOIN, KENELLE JA MIKSI S. 40

Oma harrastus.

LUONNOSSA S. 74

Monia omaisia pelottaa, samoin kuolevaa.

PUHUMAAN ROHKAISEMINEN ON SAATTOHOITAJAN TÄRKEIN TEHTÄVÄ S. 38

Hienoa työtä tekee hoitaja ja koko päiväkoditi.

ERILAISIA JA SAMANLAISIA S. 16

Meillä ajankoh-tainen, koulutus käynnissä.

IKÄIHMISTEN LÄÄKEHOITO ON LAITETTAVA KUNTOON S. 36

Olen luottamusmies ja aiheesta sai näin hyvän ja selkeän kertauksen.

KESÄKSI TÖIHIN S. 54

Omaehtaisia kokemuksia: ei ole aina aivan helppoa.

PUHUMAAN ROHKAISEMINEN ON SAATTOHOITAJAN TÄRKEIN TEHTÄVÄ S. 38

Juuri tuollaista on päiväkodissa.

ERILAISIA JA SAMANLAISIA S. 16

Myös neuvot kengän valinnassa olivat todella selvästi esitelty.

JALAT PITÄVÄT RASITUKSESTA, MUTTA KAIPAavat MYÖS HUOLTOA S. 60

Paras juttu?

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

LEHDEN 5/2017 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

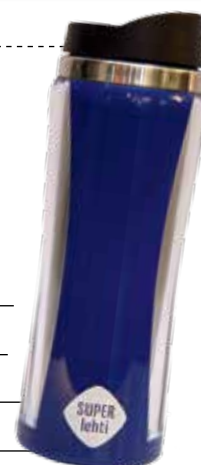
MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetys

ETTEI VANHAINKODISSA TARVITSE VALEHDELLA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT ELINA KUJALA JA HEIDI HUOTARIN INSTAGRAM-TILI

Heidi Huotarista ei koskaan pitänyt tulla hoitajaa, mutta elämä yllätti. Intohimoinen teatteriharrastaja oivalsi, että taiteessa ja hoitotyössä on yhteinen tavoite: Ihmisen hyvinvointi.

Lähihoitaja Heidi Huotari pulppuaa väriä, energiaa ja elämää. Hän puhuu innostuneena Oulun yliopilasteatterin Kalevala-produktiosta, jonka hän on ohjannut ja jota on keväällä esitetty täysille katsojille. Yhtä innostuneena hän puhuu uudenkarhasta työstään Kempeleessä nuorten työpajan ohjaajana. Se on toteen tullut unelma, sillä Heidi itse on aikoinaan saanut suunnan opinnoilleen mediatyöpajasta ja on jo pitkään halunnut tehdä alalla töitä.

Heidi on ihminen, joka huomataan ja jota huomatuksi tuleminen ei haittaa.

– En kadu mitään! Haluan elää sellaista elämää, ettei vanhainkodissa kauheasti tarvitsisi valehdella, hän sanoo ja nauraa.

Oli lähellä, ettei Heidin elämä loppunut jo alkumetreillä. Hän sairastui kaksivuotiaana virtsarakon syöpään ja leikkauksia seurasivat raskaat sytostaattihoidot. Osastojaksot olivat pitkiä, eivätkä kaikki uskoneet siihen, että sairaalasta tullaan enää kotiin. Nuorille vanhemmille ainoan lapsen sairastuminen oli hirveä asia. Perheestä kasvoi tiivis.

Viisivuotiaana, kolmen vuoden hoitojen jälkeen Heidin todettiin parantuneen syövästä, mutta sitten leikkausvuorossa olivat molempien jalkojen akillesjänteet. Heidi käveli lapsuutensa varpaillaan ja laskeutui maahan vasta leikkauksen jälkeen.

– Sairaala on minulle rakas ja tuttu paikka. Vietin siellä suuren osan lapsuudestani. Edelleen Oulussa tulee tätejä ha-laamaan ja sanomaan, että minä hoidin sinua silloin pienenä sairaalassa. Itse en heitä muista, mutta he muistavat minut.

Hyvät sairaalamuistot tai äidin ammatti hoitoalalla eivät kannustaneet Heidiä hoitotyöhön. Päinvastoin. Teini-ikäinen Heidi ajatteli, että hoitajaksi ei ainakaan ikinä. Nuori nainen piirsi, maalasi ja näytteli.

– Kuvataiteen ja esittävään taiteen kautta olen itse pystynyt aina käsittelemään vaikeita asioita, myös lapsuuden sairastamista.

Tulevaisuuden suunnitelmat liittyivät taiteen ja kulttuurin alalle.

– Lopulta jouduin päättämään, kuinka voisin yhdistää oman intohimoni työhön, josta saa oikeasti palkkaa. Taiteeni on aina ollut ihmislähtöistä. Oivalsin, että sekä hoitotyössä että taiteessa tavoite on, että ihminen voi hyvin.

HYVÄT JA HUONOT RAKKAUSTARINAT

Heidillä oli hoitajana ollut alusta asti tavoite. Hän haluaa yhdistää hoitotyön ja taiteen.

– Kun saan idean, en hirveästi mieti, että voisiko tämän toteuttaa. Lähden siitä, että se toteutetaan. Aina kun mahdollista, olen järjestänyt luovaa toimintaa kaikenikäisille asiakkaille. Paperille voi maalata asioita silloinkin, kun ei voi puhua niistä.

Persoona ja eletty elämä jäävät arjen hoitotyössä helposti iän, muistisairaudesta ja muiden vaivojen taakse.

– Se luova ihminen on siellä! Järjestimme vanhuksille keran taidetoimintaa. Kärräsimme mummut ja papat pöydän viereen paperin ja värien äärelle. Yksi pappa kyseli moneen ►



Oululainen Heidi Huotari sanoo, että avoimuus ja ihmisen kuunteleminen ovat hoitotyössä tärkeintä. Jokaisella on oikeus elää omana itsenään.



ON VALTAVAN TÄRKEÄÄ, ETTÄ IHMINEN KOKEE TULEVANSÄ HYVÄKSYTYKSI JA ETTÄ HÄN SAA ELÄÄ OMANA ITSENÄÄN.

kertaan viivoitinta ja lopulta lähdin sellaista jostakin hake-
maan. Kun pappa sai käsiinsä viivoittimen, hän rupesi piirtä-
mään täydellisiä talojen rakennuspiirustuksia. Selvisi, että hän
on arkkitehti. Toisella kerralla 90-vuotias mummu ei millään
keksinyt, mitä hän maalaisi. Ehdotimme, että kukkia, sillä
sehän on aina varma aihe alkuun pääsemiseksi. Väriä valites-
saan vanha rouva pyysi oranssia, mutta värin saatuaan totesi
vähän happamasti, että anteeksi vain, tähän on okrankel-
taista. Hän oli kuvataiteen opettaja.

Heidin mielestä taide antaa ihmiselle mahdollisuuden ol-
la sellainen kuin on. Hyväksyvä työote on hänen vahvuuten-
sa myös hoitajana.

– Olen omalla persoonallani töissä ja kerron myös itsestä-
ni avoimesti. Se lisää luottamusta. Minulle on sanottu, että
kanssani on helppo puhua.

Kuunteleminen on hoitotyön ydin, eikä silloin saa olla yh-
tään kiire. Sen Heidi on oivaltanut hoitajan työvuosina.

– Ei ole mitään merkitystä, onko ruokailu kello 11.30, jos
vanhuksella on asiaa. Silloin kuunnellaan. Kiire on, kun el-
vytetään tai mennään sairaalaan pillit päällä, muulloin ei ole
kiire. Monet valokuva-albumit me ollaan mummojen kanssa
katseltu läpi yövuoroissa, puhuttu ja muisteltu hyvät ja huo-
not rakkaustarinat. Olen kuullut vanhuksilta asioita, joita he
eivät koskaan ole kertoneet kenellekään.

RAKKAUTTA EI MÄÄRÄÄ LAKI

Salaisuuksia, pettymyksiä, peittelyä ja suurta rakkautta. Kaik-
kea sitä ihmisen elämä pitää sisällään. Juuri ne ovat asioita,
joita hoitajalle yövuoron hiljaisina hetkinä kerrotaan sitten,
kun muistisairaus murentaa suojamuurit eikä ihmisellä ole
elinvuosia enää kovin paljon jäljellä.

– Minulla on työssäni ollut ilo tavata muutamia sateen-
kaarivanhuksia. He ovat eläneet naimattomina tai sitten heil-
lä on ollut rakkaussuhde samaa sukupuolta olevan kanssa
oman puolisonsa rinnalla. Heitä kuuntelemalla olen ymmär-
tänyt rakkauden voiman. Rakkautta ei voi määrätä laki, ei-
vätkä muut ihmiset. On valtavaa tärkeää, että ihminen kokee
tulevansa hyväksytyksi ja että hän saa elää omana itsenään.

Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat vanhuksat ovat yksi
syy siihen, miksi Heidi kiinnostui seksuaalisuudesta ammatil-
lisessa mielessä. Heidi valmistui vuodenvaihteessa erityissek-
suaalineuvojaksi Sexpon koulutusohjelmasta.

– Seksuaalisuus vaikuttaa meihin kaikkiin. Se on olennai-
nen osa ihmisen persoonaa, halusi ihminen sitä tai ei. Eläm-
me aistien ja hormonien varassa. Seksuaalisuus ei ole vain
seksiä, vaan se on läsnäoloa, lähellä olemista ja koskettamista.
Suomessa osataan valistaa, mutta liian usein unohdetaan ker-
toa, että seksi on ihmisen elämässä iloinen asia ja voimavara.



LISÄÄ VETTÄ MYLLYYN

Mamma Huotari kokkaa. Mamma Huotari kotona. Mamma Huotaria ei kiinnosta. Instagram-tili vilisee värikylläisiä kuvia iltapalaherkuista, kissoista, parrakkaan miehen pususta, pienestä pojasta ja tietenkin Heidistä itsestään. Kuviin liitetyt hashtagit naurattavat. Aina ei todellakaan kiinnosta.

– Avasin Instagram-tilin pari vuotta sitten. Rakastan valokuvaamista. Käytän some-kanavia teatterijuttujen mainostamiseen, mutta haluan näyttää myös paloja arjestamme ja kertoa ihmisille, millaisia tyyppejä me lähihoitajat olemme.

Heidin instatilin maailma on kaukana harkiten aseteltujen muoti- ja sisustuskuvien virrasta.

– En todellakaan siivoa ennen kuin otan kuvan! Olen saanut ihmisiltä positiivista palautetta siitä, että olen rehellinen. Välillä hämmästyin, kun joku kaveri kertoo äitinsä seuraavan instatiliäni ja mietin, että apua, mitä minä olen sinne viimeksi postannut, mutta haluan silti kertoa senkin, jos menee huonosti.

Vuosi sitten Heidi sai maistaa sosiaalisen median nurjaa puolta, kun hänen Facebook-sivulleen postaamansa, suvaitsevaisuuden puolesta puhunut video jaettiin rasismista ja roska-journalismista tutun MV-lehden sivulle. Heidi sai hetkessä satoja sähköpostiviestejä, joissa kerrottiin kuinka ruma ja kauhea ihminen hän on ja kuinka hänet pitäisi raiskata ja tappaa. Suvakkihuora-nimitys tuli tutuksi.

– Minä ajattelen, että ei kai sitä hoitoalalla työskentelevä ihminen muuta voi olla? Jos joku suuttuu, niin se on lisää vettä myllyyn vaan.

Ajan myötä kohu laantui. Heidi toimitti saamansa vihaviestit poliisille. Episodi ei hiljentänyt hänen ääntään, vaan päinvastoin sai puhumaan suvaitsevaisuuden puolesta entistäkin painokkaammin.

Eikö yksityisyyden menettäminen pelota?

– Ei oikeastaan. Onneksi puolisoni on samoilla linjoilla

kanssani ja käyttää itsekkin sosiaalista mediaa paljon. Jos joku kiinnostaa meidän elämämme niin paljon, että siitä tulee ongelma, niin varmasti keksimme ratkaisun siihen ongelmaan.

Heidissäkin on kuitenkin jotakin, jota ihmiset eivät hänestä tiedä.

– Olen ulospäin avoin, iloinen ja puhelias, mutta minussa asuu myös herkkä ja surumielinen itkeskelijä, joka kantaa maailmantuskaa hartioillaan. Saatan katsella pitkiä aikoja ikkunasta ulos ja miettiä niitä kaikkia maailman kodittomia lapsia. Se taitaa olla hoitajille aika tyypillistä. ■

Heidi Maria Huotari on 27-vuotias oululainen lähihoitaja ja seksuaalineuvoja. Perheeseen kuuluu avopuoliso Jarkko Remahl sekä viisivuotias poika Niila, joka asuu vuoroviikoin Heidin ja Jarkon sekä isänsä perheessä.

Työskentelee ohjaajana nuorten työpajalla Kempeleessä. Pajalla käy työttömiä, koulunsa keskeyttäneitä tai muista syistä elämäänsä erityistä tukea tarvitsevia nuoria aikuisia.

Harrastanut teatteria 17 vuotta, ensin näyttelijänä ja nykyään ohjaajana. Heidin mielestä hyvässä hoitoalan työyhteisössä ja teatteriporukassa on jotakin samaa. Kun kaikki tekevät töitä saman päämäärän eteen, lopputulos on upea.

Oulun ylioppilasteatterissa on esitetty keväällä paljon huomiota saanut Kabaree Kalevala -näytelmä, jonka Heidi ohjasi ja hänen puolisonsa käsikirjoitti. Näytelmä oli osa Suomi 100 vuotta -ohjelmaa.

Heidi Huotari on Instagramissa nimimerkillä pikkuheidi. ■

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



MIELENRAKENNUSTA



Kevät etenee myös tänä vuonna ja tässä kohtaa monet ylevät uudenvuodenlupaukset timmimmästä takamuksesta ja täydellisyyteen hiotusta ruokavaliosta alkavat karista. Tuli ehkä haukattua liian iso pala keralla. Salitreenillä ei muutamassa kuu-kaudessa saavutettukaan fitness-mittoja tai pelkkä kaalisopan syönti ei ratkaissutkaan painonhallinnan ongelmia. Tuttua myös allekirjoittaneelle, melkoisen monen vuoden kokemuksella.

Totta kai näinkin raskaassa ammatissa on hyvä olla fyysikka kunnossa. Eivätkä painonhallinnan ongelmatkaan ole missään nimessä vähäteltävä asia. Silti olen vuosi vuodelta enemmän ja enemmän kallistunut kaipaamaan sitä mielenrakennusta kehonrakennuksen asemasta. Tai ainakin sen rinnalla yhtä tärkeänä tavoitteena.

Lopulta se, mitä näemme peilistä, riippuu hyvin pitkälti siitä, missä kunnossa oma korvien välimme on. Jos mieli on täynnä itsekriittisyyttä, latistavaa sisäistä puhetta ja väsymystä, eivät silmätkään näe jokaisessa meissä olevaa hyvää. Lopulta kun kuitenkin kehon mitat tai muut määreet eivät määrittele sitä, kuinka hyviä ja kauniita olemme. Ei se, onko reiden pinnan iho enemmän mallia parhaat päivänsä nähnyt appelsiini kuin tuore persikka, kerro meistä oikeastaan mitään kovinkaan tärkeää.

Mielemme kunto on perusta kaikelle. Niin hyvälle itsetunnolle, ammat-

sa onnistumiselle kuin ihmissuhteillekin. Jos emme näe itsessämme mitään hyvää, ihan juuri nyt ja tällaisena, niin miten voisimme nähdä sitä työssämme, hoidettavissamme tai ympärillä olevissa ihmisissäkään? Kuinka voimme hoitaa toista, jos oma henkinen kanttimme on kovin pohjamudissa?

Mielestäni mielen terveyden ja omasta psyykestä huolehtimisen tärkeyttä tulisi korostaa yhä enemmän jo hoitajan ammattiin opiskeltaessa. Samoin jokaisen meistä tulisi innostua oman henkisen puolen kehittämisestä yhtä innolla joka vuosi kuin mitä innostumme pikadieeteistä tai uusista jumppatunneista. Olisi jo aika päästä myös psyykkisen terveyden hoidattamiseen liittyvistä ennakkoluuloista. Eihän kai kukaan epäri hoidattaa mur-

tunutta jalkaa, miksi siis yhä epäroime lähteä hakemaan apua, kun mieli on vaarassa murtua?

Jokaisen työnantajan olisi syytä sisällyttää terveystarkastuksiin ja työterveyshuoltoon yhä enemmän myös jakamista ja mielen terveyttä mittaavaa ja tukevaa hoitoa. Ihminen on kuitenkin niin paljon enemmän kuin verikokeiden tai painon mittaamisen tulokset.

Mitpä jos laitettaisiin pystyyn mielenrakennustalkoot? Luovutaan kitukuureista ja kroppamme turhan tiukasta räähkäämisestä ja keskitetään sama energia henkisen hyvinvoinnin parantamiseen. ■



LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT
HÄNEN BLOGISTAAN

WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN



JOONAS VÄNÄNEN

Olet tärkeä SuPerille

Jäsenyytesi tuo painoarvoa neuvottelupöytään

TEKSTI MINNA LYHTY

SuPer edustaa sinua muun muassa työehtosopimusten neuvottelupöydässä. Työehtosopimuksessa sovitaan palkoistasi, työajoistasi, lomistasi, ylityökorvauksistasi ja muista eduistasi. Siksi on tärkeää, että jäsentietosi ovat ajan tasalla.

Kun SuPer käy sopimusneuvotteluja, on tärkeää tietää, missä jäsenet työskentelevät. – Neuvottelupöydässä SuPerin painoarvo tulee jäsenmäärästä. Siksi on välttämätöntä, että jokaisen tiedot jäsenrekisterissä ovat oikein, Silja Paavola painottaa.

SuPer tarvitsee tiedon siitä, työskenteleekö jäsen yksityisellä vai kunnallisella puolella. Lisäksi pitää ilmoittaa työnantaja ja työpaikka. Aikaisempien työsuhteiden tietoja ei tarvitse kertoa.

– Jos olisin aiemmassa työpaikassani, kertoisin työnantajaksi Helsingin kaupungin ja työpaikaksi Koskelan sairaalan.

Jos tekee sijaisuuksia eri työpaikoissa, liitolle tulee ilmoittaa työnantaja, mutta tarkempaa erittelyä eri yksiköistä ei tarvitse tehdä.

Pitkään liiton jäsenenä olleiden kannattaa tarkistaa, että jäsentiedot pitävät yhä paikkansa. Jotkut ovat työskennelleet vuosia samassa rakennuksessa, mutta työpaikan nimi on muuttunut tai työnantaja on vaihtunut esimerkiksi kuntaliitoksen tai yritysfuusion seurauksena.

Päivitä jäsentietosi

Jäsentiedot voit päivittää SuPerin verkkosivuilla osoitteessa: <https://www.superliitto.fi/jasenyys/jasentieto-jen-paivitys/>

Tai voit lähettää jäsenyksikköön palvelukortin, joka on jokaisessa SuPer-lehdessä. Tässä lehdessä palvelukortti on sivulla 60.

Voit myös kertoa muuttuneista jäsentiedoista sähköpostitse jasenrekisteri@superliitto.fi tai soittaa numeroon 09 2727 9140 arkinen klo 9–13.

Työpaikkatieto tarvitaan myös siksi, että se vaikuttaa luottamusmiehen ajankäyttöön. Mitä enemmän työpaikassa on superilaisia, sitä enemmän luottamusmies voi käyttää aikaansa heidän asioidensa hoitamiseen.

Ajantasainen työpaikkatieto on edellytyksenä sille, että saa oikeanlaista tiedotusta ammattiosastosta ja liitosta. Esimerkiksi päiväkodissa työskentelevä superilainen ei ehkä halua postia, joka on tarkoitettu vammaisten parissa työskenteleville, vaan häntä kiinnostavat varhaiskasvatusasiat. Tästä syystä kannattaa myös tarkistaa, että ammattinimike on jäsenrekisterissä oikein.

VILKAISE MYÖS JÄSENEDET

Jos muuttaa, vaihtaa puhelinnumeroa tai ottaa käyttöön eri sähköpostiosoitteen, tiedot täytyy päivittää jäsenrekisteriin. SuPer ei saa näitä tietoa mistään muualta kuin jäseneltä. Vaikka työnantaja perisi ammattiliiton jäsenmaksut suoraan palkasta, se ei ilmoita mitään tietoja jäsenestä liitolle.

Ajantasaiset yhteystiedot ovat välttämättömät, jotta jäsen voidaan tavoittaa. Liitosta otetaan yhteyttä ensisijaisesti sähköisesti, joten oikea sähköpostiosoite on tärkeä. Sähköpostiosoitteella kirjaudutaan myös sähköiseen jäsenpalveluun, joka otetaan käyttöön myöhemmin.

Jäsenyksikköön tulee ilmoittaa, jos jää perhevapaalle, joutuu työttömäksi tai siirtyy eläkkeelle. Liittoon kannattaa ottaa yhteyttä myös, jos aikoo oleskella pitkään ulkomailla. Ilmoittamalla ajoissa muutoksista säästyy turhilta jäsenmaksujen karhukirjeiltä.

Palkkatositteesta kannattaa aina vilkaista, onko palkasta peritty ay-jäsenmaksu. Joissakin kunnissa, kun lähihoitaja siirtyy terveydenhuollosta sosiaalipuolelle tai toisin päin, jäsenmaksujen suoraperintä ei jatku automaattisesti, vaikka työnantaja pysyy samana. Joskus jäsen ei huomaa, ettei jäsenmaksuja ole maksettu useaan kuukauteen.

Työttömyyskassasta soviteltua päivärahaa saavan jäsenen pitää maksaa jäsenmaksu keikkatöistä itse tai valtuuttaa työnantaja perimään sen.

SuPerin verkkosivuilta pääsee kirjautumaan jäsensivuille, josta voi tarkistaa, ovatko jäsentiedot ajan tasalla. Samalla kannattaa katsoa ammattiosaston tarjoamat jäsenedut. ■

PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra ansökan på svenska på
www.superinfo.fi - medlemsskap > uppdatering av medlemsuppgifter

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:
SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

TILAUS:

☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkuen (pvm) _____

☐ Tilaan ammattimerkin; lähihoitaja (12,50 €) ☐ _____

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymismakkeita: _____

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

muu koulutus (8,40 €) ☐ _____ (lisäpostikuit.)

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

MUUTOS:

Sähköpostiosoite: _____

Postitusosoite: _____

Sukunimi: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

TYÖSUHDETIEDOT:

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa: _____

☐ Toistaiseksi alkuen _____ 20 _____

ILMOITUS:

Olen ajalla _____ 20 _____

☐ jalko-opiskelija ☐ työomalla _____

☐ vanhuuseläkkeellä alk. _____ 20 _____

☐ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (9 _____)

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

☐ eroan Super-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____

Muutos

**SÄHKÖPOSTIOSOITTEENI /
PUHELINNUMERONI:**

Varmista, että jäsentiedoissa on käytössä oleva sähköpostiosoite ja puhelinnumero.

UUSI SUKUNIMENI:

Kerro liitolle, jos nimi vaihtuu.

Jäsenmaksu- vapautus

Ilmoita muutoksista, jotta saat jäsenmaksu-vapautuksen.

Työsuhdetietoni

TYÖNANTAJANI:

Merkitse työnantajan nimi tarkasti, esimerkiksi kaupunki tai yrityksen nimi.

TYÖPAIKKANI:

Työpaikkatiedoksi merkitään esimerkiksi sairaala, ei osastoa.

Nettikassapalvelut laajenevat

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Toukokuun puolivälin jälkeen voit käyttää uudistettua Nettikassaa hakemusten ja liitteiden lähettämisen lisäksi myös viestien lähettämiseen. Nettikassa on tietosuojattu yhteys, joka varmistaa kaikkien tietojesi pysymisen salassa ulkopuolisilta.

Nettikassaan kirjaudutaan www.supertk.fi-sivulta löytyvän Nettikassa-linkin kautta. Kirjautumiseen tarvitset käyttäjätunnuksen ja salasanan. Käyttäjätunnus on tämän lehden takakannesta ja SuPerin jäsenkortista löytyvä jäsennumero. Jos et ole aiemmin kirjautunut kassan tai SuPerin sähköisiin palveluihin, salasana on henkilötunnus viivalla ja isolla kirjaimella, jos tunnuksessa on kirjain.

Jos olet unohtanut salasanasasi tai kirjautuminen ei onnistu, tilaa uusi salasana klikkaamalla tekstiä, *Jos olet unohtanut salasanasasi, klikkaa tästä*. Saat uuden salasanan puhelimeesi ja/tai sähköpostiisi.

Jos olet lähettänyt kassalle viestin, johon odotat vastausta, varaudu siihen, että sinuun otetaan yhteyttä 1–3 arkipäivän kuluessa. Kiireellisimmissä asioissa soita kassan puhelinpalveluun 09 2727 9377 ma–pe klo 9–13.

Lähetäessäsi palkkatietoja verkkopankista, klikkaa pankin sivulla olevaa Tulosta -painiketta, jolloin palkkatiedot tulostuvat pdf-tiedostona. Jos lähetät tietoja jostain syystä valokuvina, tarkista, että ne ovat selkeästi luettavissa. Lähetäessäsi palkkalaskelmia käsittelyä helpottaa, jos järjestät laskelmat jo valmiiksi maksupäivän mukaiseen aikajärjestykseen.

Kassakin voi lähettää sinulle viestejä Nettikassaan. Sinulta voidaan pyytää esimerkiksi palkkatietoja hakemuksen käsit-

telyn yhteydessä. Jos kassa lähettää sinulle Nettikassaan viestin, saat tiedon viestin lähettamisestä sähköpostiisi. Pidä yhteystiedot ajan tasalla, että viestit löytävät perille.

Nettikassan tarkoitus on vähentää suojaamattoman sähköpostin tkpalvelu@supertk.fi käyttöä. Huomioi, että kaikki liitteet tuleekin jatkossa lähettää kassalle Nettikassan välityksellä tai postin kautta. Nettikassa on vaivaton ja normaalipostia nopeampi yhteys, joka toimii ympäri vuorokauden. Jos sinulla on ongelmia Nettikassan käyttöön liittyen, soita työttömyyskassan puhelinpalveluun.



JÄSENMAKSUN MAKSAMINEN PITÄÄ JÄSENYYDEN VOIMASSA

SuPerin jäsenmaksuun, 1,2 prosenttia bruttopalkasta, sisältyy myös työttömyyskassan jäsenmaksu. Maksamalla jäsen-

maksun ajoissa varmistat oikeutesi ansiosidonnaiseen päivärahaan. Myös muiden edellytysten, kuten työssäoloehto, on tullut täyttyä. Saadessasi kassalta päivärahaa, jäsenmaksu peritään suoraan maksettavasta etuudesta. Jos sinulle maksetaan palkalla soviteltua päivärahaa ollessasi keikka- tai osa-aikatyössä, pitää sinun maksaa jäsenmaksu palkkatulosta erikseen.

Työttömyyskassan jäsenmaksusta ei voi saada vapautusta. On kuitenkin tilanteita, jolloin SuPer-liitto voi myöntää jäsenelle vapautuksen jäsenmaksusta. Vapautusperuste voi olla esimerkiksi palkaton äitiysloma- ja vanhempainrahakausi, Kelan sairauspäivärahakausi tai vastaava. Vapautuksen aikana liitto maksaa työttömyyskassan jäsenmaksun puolesta. Vapautusta on annettava ja sen voit tehdä osoitteessa www.superliitto.fi tai soittamalla 09 2727 9140. Voit myös käyttää tässä lehdessä olevaa palvelukorttia. ■

Super työttömyyskassan kassankokous

Super työttömyyskassan kassankokous pidetään maanantaina 29.5.2017 klo 18.00 alkaen Hotelli Presidentissä osoitteessa Eteläinen Rautatienkatu 4, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta on mahdollisuus ruokailuun klo 17.00 alkaen. Ilmoita osallistumisestasi ruokailuun ja mahdollinen erikoisruokavalio perjantaihin 19.5.2017 mennessä reima.poittinen@supertk.fi. Tervetuloa!

Työttömyyskassan 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 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi

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.



TYÖTURVALLISUUS JA TYÖHYVINVOINTI TARVITSEVAT TEKIJÄNSÄ.



Vuoden 2018 alussa aloittavat työsuojeluvaltuutetut valitaan ensi syksyn vaaleissa. Vaikuta ja asetu ehdolle.

On tärkeää, että työpaikoilla on superilaisia työsuojeluvaltuutettuja, jotka osaavat kertoa arkensa epäkohdista esimiehille ja päättäjille. Asetu ehdolle – valtuutettuna vaikutat siihen, miten työpaikallasi voidaan.

Valtuutettu:

- edustaa henkilöstöä työsuojelun yhteistoiminnassa
- osallistuu yksittäisen henkilön työsuojeluasian käsittelyyn
- osallistuu työsuojelua koskeviin tarkastuksiin.

Valtuutetulla on oikeus:

- saada vapautusta työtehtävistä valtuutetun tehtäviin
- saada korvausta ansionmenetyksestä.

LUE LISÄÄ: www.superliitto.fi

SuPer-Voimaa ja Aktiivinen SuPer

6.–8.10.2017
M/s Mariella Viking Line
Helsinki-Tukholma-Helsinki

Ilmoittaudu
10.5. klo 8.00
alkaan

Perjantai 6.10. (Suomen aikaa)

11.00–12.00	Ilmoittautuminen Viking Linen terminaalissa
11.30	Siirtyminen laivaan, kokouslounas
13.00	Tervetuloa, puheenjohtaja Silja Paavola,
13.30	Itsemääräämiskykyä tukien, ammatti-asiainpäälikkö Kristina Lamberg
14.15	Tauko
14.45	SuPer – silkkaa superia!, toiminnanjohtaja Arja Niittynen
15.15	Asiaa ammatista, asiantuntija Sari Erkkilä
16.00	Kahvi
16.30	Ajankohtaista SuPerin edunvalvonnasta, lakimies Juho Kasanen
17.15	SoTe: Totta vai Tarua?, puheenjohtaja Silja Paavola
18.00–18.30	Voitolla yöhön
20.00	Viking Buffét

Lauantai 7.10. (Ruotsin aikaa)

7.00–9.45	Aamiainen Vapaata aikaa Tukholmassa Kahvi
15.00	Märehtimisestä tekoihin – työhyvintointiin vaikuttaminen, Sari Erkkilä
15.45	Selviytymistä pykäläviidakossa, Juho Kasanen
16.30	Tauko
17.00	SuPer-tärkeä ammatti-identiteetti, Silja Paavola
17.30–18.00	Tulevaisuus on meidän, Silja Paavola, Arja Niittynen
19.00	Viking Buffét

Sunnuntai 8.10. (Suomen aikaa)

8.00–	Aamiainen
10.10	Laiva saapuu Helsinkiin

Risteilyllä tapaat muita superilaisia ja SuPer-aktiiveja. Saat myös tärkeää tietoa SuPerista, omista oikeuksista työelämässä ja ajankohtaista asiaevästä työpaikalle vietäväksi. Hauskanpitokin kuuluu ohjelmaan!

Paikkoja on yhteensä 200, joista puolet on SuPer-Voimaa osallistujille ja puolet Aktiivinen SuPer-osallistujille.

SuPer-Voimaa-osallistajat ovat superilaisia, jotka eivät ole aktiivisesti mukana SuPerin toiminnassa.

Aktiivinen SuPer -osallistajat toimivat SuPer-aktiiveina esimerkiksi ammattiosaston hallituksessa, luottamusmiehinä, työsuojeluvaltuutettuina, opoina ja SuNuina.

Ohjelma on molemmille ryhmille yhteinen.

70 euron omavastuuosuus sisältää laivamatkan, hytti-paikan jaetussa A-luokan kahden hengen hytissä, koulutuksen, materiaalin sekä kokouslounaan, 2 x buffé-illallisen juomineen ja aamiaiset. Jokainen vastaa kodin ja sataman välisistä matkakustannuksistaan itse, eikä SuPer maksa risteilyltä ansionmenetyskorvauksia. **Risteilyn alaikäraja on 21 vuotta.**

Ilmoittaudu SuPerin verkossa kirjautumalla jäsensivuillesi. Tarkista samalla yhteystietosi.

Risteilyt löytyvät kohdasta Ilmoittaudu kurssille/kurssit/kurssitarjonta:

- Koulutusristeily/SuPer-Voimaa –koulutusristeily
- Koulutusristeily/Aktiivinen SuPer –koulutusristeily

Kerro majoituskohdassa mahdollinen hyttikaverisi, jonka tulee myös olla ilmoittautunut.

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ja ilmoittautuminen päättyy, kun koulutus on täynnä. Jokaisen on ilmoittauduttava itse. Ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan puhelimitse tai sähköpostilla. Lähetämme ilmoittautuneille postia hyvissä ajoin ennen risteilyä.

Lisätietoja: sihteeri Raili Nurmi,
raili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 2727 9172.



SUPER





Sinä ja autosi olette arvokkaita



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

Liittokaskon laaja sijaisautoetu

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

Uuden
liikennevakuutuksen
maksimibonus on nyt

80 %

**Poikkeaa toimistollamme, soita tai tutustu
reiluihin vakuutuksiimme osoitteessa turva.fi**

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

 **turva**
Hymyile, olet Turvassa

Mitä saa kympillä vuodessa?



Eläkeläisjäsenyyden SuPerissa koko vuodeksi!

Jäämässä eläkkeelle? Pysy hyvä ihminen mukana SuPerin hausassa porukassa.

Kympillä vuodessa saat upeat edut:

- ammatillisen SuPer-lehden
- kalenterin
- jäsenkortin, jota näyttämällä paljon etuja joka puolella Suomea
- vastuu- ja oikeusturvavakuutuksen alan keikkatöihin
- ammattiosaston toimintaa ja tilaisuuksia.



Muuta jäsenyytesi eläkeläisjäsenyydeksi:

www.superliitto.fi ► Jäsenyys ►
Jäsentietojen päivitys ►
Jäsentietojen muutoslomake

Teknologia iäkkään turvana – kenen ehdoilla?

Tervetuloa!

Kätketyt äänet 15.6.2017 –kampanjapäivä
Tiedekeskus Heureka, Vantaan Tikkurila

Seminaari on maksuton ja kaikille avoin.
www.katketytaanet.fi



TAITAJA MÄSTARE 2017

OLE HYVÄ



HELSINKI 15.–18.5. MESSUKESKUS AMMATTIT Aidon SM-KILPAILUT

Lähde katsomaan, kuinka ammattilaiset, lähihoitajat mukaan lukien, ottavat mittaa toisistaan. Tapahtumaan on ilmainen sisäänpääsy. Lue lisää: www.taitaja2017.fi ja www.superliitto.fi

Maanantai 15.5.2017
18–20 Avajaiset

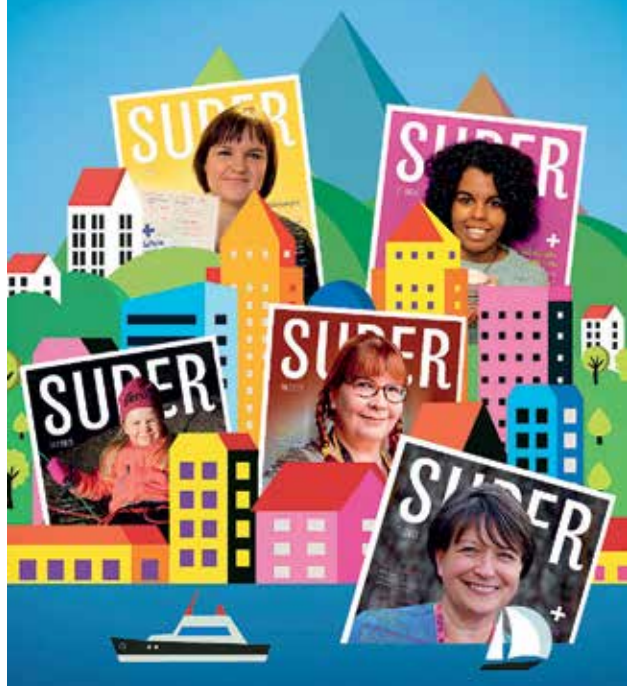
Tiistai 16.5.2017
10–19 1. kilpailupäivä
10.30–16 Taitaja9-finaali

Keskiviikko 17.5.2017
8–17 2. kilpailupäivä

Torstai 18.5.2017
8–16 3. kilpailupäivä
16–20 Palkintojenjako

JOKO LUET SÄHKÖISTÄ SUPER-LEHTEÄ?

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



Muista hakea syksyn *tuettuja lomajaksoja*

Superilaisille on varattu haettavaksi Hyvinvointilomat ry:n tuettuja lomajaksoja. Syksyn lomajaksoja on vielä mahdollista hakea.

Työttömät

Loma työttömille 4.–9.9. Lomakeskus Huhmarissa.
Haku netissä 6.4.–6.6.2017.

Eläkeläiset

Yhdessä enemmän 30.10.–4.11. Lomakeskus Huhmarissa.
Haku netissä 3.6.–1.8.2017.

Loman sisältö

Kaikkiin lomiin kuuluu täysihoito, joka sisältää aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä lomaohjauksen. Loma alkaa tulopäivänä päivällisellä ja päättyy lähtöpäivänä lounaaseen. Viikot tarjoavat liikuntavirikkeitä ja luentoja.

Kustannukset ja hakumenettely

Työttömien viikosta peritään omavastuu 10 €/vrk/hlö, yhteensä 50 €/lomajakso. Eläkeläisten viikosta peritään omavastuu 20 €/vrk/hlö, yhteensä 100 €/lomajakso.

Valinnoissa huomioidaan hakijan tulot, terveydelliset tekijät ja elämäntilanne. Sähköinen hakulomake löytyy osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi > Hae lomalle. Manuaalisesti täytettäviä lomakkeita voi tilata Hyvinvointilomat ry:stä puh. 010 830 3400 (arkisin klo 9–12).

Lisätietoja: www.superliitto.fi

Suositttele SuPeria

.. ja kerro samalla liittomme huippueduista, jotka saat vain superilaisena. Suositteleva saa 30 euron arvoisen lahjakortin, jonka voi käyttää yli 130 eri kauppaan tai elämykseen.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#supertekeehyvaa
#suosittelesuperia



Saat alennusta myös Superparkista.

**Super-
ammattilainen
tekee
hyvää!**

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



Vammaisen lapsen äitinä

Näyttelijä Annu Sankilammesta tuli 16 vuotta sitten erityisen äiti. Silloin syntyi Rasmus, joka kiihdytettiin teho-osastolle suoraan synnytyssalista, eikä nuori äiti ehtinyt edes nähdä vauvaa, kuuli vain pienen nyyhkäisyn.

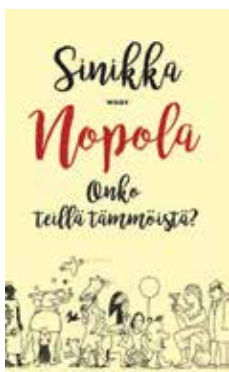
Erityisen äiti on monologi, joka perustuu Annu Sankilammen omiin kokemuksiin vaikeasti kehitysvammaisen lapsen äitinä. Vuosiin mahtuu paljon rakkautta ja hellyyttä, mutta myös raivokohtauksia, varuillaan olemista, luopumista ja kaiken mukanaan nielevää väsymystä. Kukaan ulkopuolinen ei voi ymmärtää, millaista arkea erityislapsen perheessä eletään, mitä tunnetaan ja millaisia päätöksiä joudutaan tekemään. Erityisen äidin nähnyt katsoja ymmärtää kuitenkin vähän paremmin. Tämä on näytelmä, jonka jokaisen kehitysvammaisten parissa töitä tekevän lähihoitajan soisi näkevän.

Erityisen äiti Jyväskylän kaupunginteatterissa 17.5. ja 18.5. Esitystä voi tilata myös muualle Suomeen. ■

Erityisen äiti kertoo Rasmusen ja hänen äitinsä Annu Sankilammen tarinan.

Kirjauutuudet

SINIKKA NOPOLA
ONKO TEILLÄ TÄMMÖSTÄ?
WSOY 2017



Arki on täynnä koomisia käänteitä ja yllättäviä paljastuksia. Hykerryttävän hauska Sinikka Nopola kuvaa herkullisesti tilanteita, johon ihan tavallinen ihminen joutuu silloin kun ei maailma, eikä ihminen itsekään, ole sellainen kuin aina on kuvitellut. Mitä tapahtuu, jos vanhus kyllästyy muistelemaan tai ihminen, joka on sanonut kolmekymmentä vuotta ei, päättääkin sanoa kyllä? 60-luvulla eletty lapsuus ja 70-luvun tiedostava nuoruus saavat nekin lempeän ironisen käsittelyn.

Sinikka Nopola on huvittanut suomalaisia oivaltavilla, ironian ja satiirin rajamailla liikkuvilla kertomuksillaan jo 13 kirjan verran. Lisäksi on kirjoittanut lastenkirjoja, näytelmiä, kuunnelmia ja tv-sarjoja. ■

Aikuisen naisen ääni

Vankan jalansijan suomalaisessa musiikkimaailmassa ottanut Irina on julkaissut seitsemännen albuminsa, joka sain myös nimikseen Seitsemän. Uuden levyn musiikki on tiukasti

tässä päivässä elävää, vahvaa popmusiikkia ja sanoituksissa kuuluu hyvällä tavalla aikuisen naisen ääni. Laukuissa pohditaan rehellisesti elämän suuntaa ja katsotaan ihmisiä armollisin silmin.

Irina kiertää kotimaan keikoilla koko kesän. Hänet nähdään nyt myös Nelosen huippusuositussa Vain elämää -ohjelmassa. ■



Moottorikelkalla maastoon ja nokikahvit nuotiolla



Yli-lin kotihoidon työntekijät lähtivät huhtikuun 2. päivänä Yli-lin Leuanniemestä moottorikelkkaravaanina maastoon. Yhdeksästä työntekijästä kuusi ehti osallistumaan retkeen. Ajeltuamme noin 15 kilometriä teimme nuotion ja nautimme hirtvikäristystä pottumuussilla ja tietenkin nokipannukahvit räiskäleiden kera. Lopuksi söimme vielä makkaraa, ettei varmasti hiuka yllättäisi paluumatkalla. Ruokkiiko työporukkamme hyvä yhteishenki näitä reissuja, joita järjestämme milloin minnekin, vai onko asia toisin päin? On hyvä irrottautua työporukalla arjesta ja nauttia elämästä. Tämä on meidän juttu, mutta tässä on muillekin työyhteisölle haastetta! Kertokaa, miten te autatte toisianne jaksamaan tätä aherrusta.

TIMO HEINONEN



SuPerin Hämeenlinnan alueen ammattiosastot olivat mukana markkinoilla 7.3. Hämeenlinnan torilla. Jaoimme kuntavaaliedokkaille SuPerin terveisiä ja halukkaille ilmaisia ämpäreitä.

KUVAT HANNA JOKINEN JA HEINI MÄKINEN

Tiirismaan ammattiosasto 407 järjesti kiiras-torstaina 13.4. Salpakankaan terveyskeskukseen pääaulassa perinteiset pääsiäismyyjäiset ja arpajaiset. Tuki-joukot leipoivat kakkuja, mallas-leipiä, pipareita ja sämpylöitä. Kutojat laittoivat puikot kilisemään, ja muut kiersivät firmoissa pyytämässä arpajaispalkintoja. Tuotto sijoitetaan ammattiosaston syysretkeen Rii-kaan.

MERVI RENTOLA



Kurssikutsut

• HÄMEENLINNAN SHO, RYHMÄ 53!

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

• AHJ23 SAVONLINNAN.

Valmistuimme keväällä 1987, joten 30-vuotistapaaminen Savonlinnassa 10.6. Nähdään Panimoravintola Huvilassa klo 18.00. Ilmoittautumiset ja lisätietoja 27.5. mennessä: Katri Tikka 044 239 5946, viestittele. Nähdäänhän!

Muut kutsut

• OULAISTEN SEUDUN AO 207 järjes-

tää jäsenilleen virkistysretken meren aalloille lauantaina 12.8. Kalajoella Kaljaasi Ansiolla. Maakallan saareen tapahtuva risteily kestää noin neljä ja puoli tuntia, josta tunti vietetään maissa. Matkalla nautimme hintaan sisältyvän lohikeiton sekä kahvia ja virvokkeita. Lähtö linja-autolla klo 13.00 Oulaisten rautatieasemalta. Omavastuu jäsenille 20 euroa. Maksu tilille 23.7. mennessä: Oulaisten seudun SuPer ao 207, FI 80 1105 3000 1030 16. Viite: 1261. Sitovat ilmoittautumiset 23.7. mennessä Merja Niemelle 040 750 2618. Jos joudut perumaan, hanki tilalle toisen lähtijän. Ole nopea! Mukaan mahtuu vain 34 henkilöä.

IN MEMORIAM

Virpi Katriina PALONEN

o.s. Kalavainen

s. 22.1.1973 Äänekoskella
k. 7.2.2017 Jyväskylässä

*Lepää rauhassa, sinä ystävä.
Nuku hiljaisuuteen, talven syliin.
Poissa huolet, kivut. Läsä lempeä valo.
Hyvää matkaa taivaanrannan taa,
kirkkauteen, iloon ikuisen.*

Ammattiosastomme jäsenrekisterinhoitajan
ja ystävän muistoa kunnioittaen
SuPerin Keski-Suomen yksityissektorin
ammattiosaston 426 hallituksen jäsenet.

IN MEMORIAM



Mirva VÄÄNÄNEN

s. 22.5.1957
k. 26.3.2017

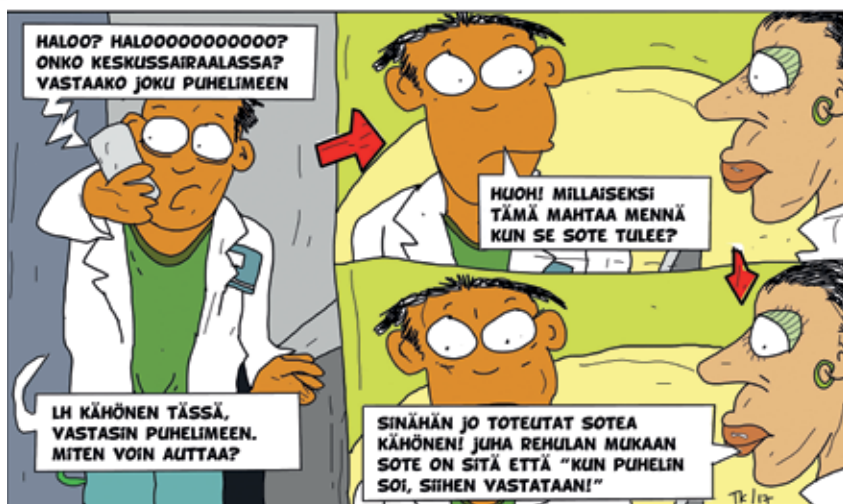
*Hyvän, iloisen ihmisen muisto,
miten mieltä se lämmittää.
Miten aina sen soinnusta sieluun
sävel pieni soimaan jää.*

Iloista ja reipasta olemustasi kaivat
Rauman seudun Super 620 hallitus
sekä lukuisat työkaverit ja ystävät.



Keravan ammattiosaston 805
kevätkokouksessa takana sei-
sova puheenjohtaja Pirjo Lant-
tola ja sihteeri Kati Ritvanen
lahjoittivat sukkakampanjan
villasukat Sopimus Koti ry:n
asukkaille. Villasukat vastaan-
otti sopimuskodin työntekijä
Teija Adler.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 4/2017

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

M I S L S R M N E T

Huhtikuun ristikkokisan voitti
Soili Rosenlöf Helsingistä.
Lämpimät onnittelut!

TOISELLE VOI PUHUA KAIKESTA



Inka Salmi ja Mirja Silkkola ovat olleet työkavereita pian viisitoista vuotta. Energinen menijä ja rauhallinen savolainen saavat tukea toisiltaan.

INKA MIRJASTA:

Työskentelemme Mirjan eli Mirkun kanssa lähihoitajina Lohjalla Palvelukoti Jokelassa. Olemme olleet pian 15 vuotta työkavereita. Teemme yötyötä ja olemme aina samassa vuorossa, vaikkakin eri osastoilla.

Soitamme toisillemme usein kotimatalla ja varmistamme, että kumpikin on päässyt turvallisesti kotiin. Puhelimet soivat puolin toisin myös vapaa-ajalla. Keskustelemme kaikesta maan ja taivaan välillä.

Mirkku on mahtava kollega – avoin, ammatillisesti osaava, luotettava, rauhallinen ja iloinen. Myös huumorintajua löytyy. Hänessä on parasta ehdottomasti savolainen murre: ”sitte ku kiennetään, ni kiennetään kunnolla.” Haluaisin oppia häneltä rauhallisuutta, positiivista elämän asennetta ja henkistä vahvuutta.

Mirkun seurassa ei tarvitse jännittää. Hän ymmärtää huonommatkin päiväni ja osaa kannustaa sekä antaa kiitosta.

Asiakkaiden kanssa Mirkku on asiallinen, mutta erittäin hauska. En tiedä yhtään asukasta, joka ei olisi pitänyt hänestä, ja se on harvinaista tällä alalla.

Mirkun lisäksi haluaisin kiittää myös Satua, Annea ja äitiyslomalla olevaa Jonnaa. He ovat moniosaajia, luotettavia ja rautaisia ammattilaisia, jotka ajattelevat aina asukkaiden parasta. Likat ymmärtävät tämän työn jatkumona, joka ei lopu omaan työvuoroon. Kiitos, että olette olemassa!

MIRJA INKASTA:

Kun kuulin, että Inka oli ilmoittanut meidät tähän juttusarjaan, mietin että mitäs se meidän Ingriit on nyt keksinyt meikäläisen päänmenoksi. Ensioikin jälkeen tuli kuitenkin kiittollinen ja kunnioittava olo. Inka on aina nopea liikkeissään – mistä tuota virtaa oikein riittää?

Innostuimme molemmat yötyöstä, koska työ on öisin hyvin itsenäistä ja töitä voi tehdä omaan tahtiin. Minua miellyttää myös hiljaisuus, kun kaikki päivän meteli on poissa.

Tuemme Inkan kanssa toisiamme aivan kaikessa ja pyydämme toisiltamme myös herkästi apua.

Inka on ammattitaitoinen hoitaja, joka kohtelee asukkaita todella kunnioittavasti. Hän on myös luotettava niin työssä kuin ystävänäkin. Hänelle voi sanoa asiasta kuin asiasta. Siitäkin pitää sanoa, jos on eri mieltä, koska hän pitää rehellisyydestä.

Haluaisin ammentaa Inkalta energisyyttä. Inka auttaa aina kaikkia, missä vain pystyy – oli kyseessä mitkä kissanristiäiset tahansa. Hän on myös oikea tekniikan ihmelapsi.

Koen, että töihin on aina turvallista tulla, koska kaikki tiimmme hoitajat ovat ammattitaitoisia ja luotettavia. ■

► KATJA LAITINEN, LAPPEENRANTA:

Eeva Itkonen on aivan loistava hoitaja, joka tekee vanhustyötä suurella sydämellä. Hän on tunnollinen, luotettava, rauhallinen, mutta jäämäkkä perushoitaja. Aina hyväntuulinen ja positiivisesti ajatteleva, toiset huomioon ottava. Juuri näistä syistä hän on mitä parhain työkaveri ja hoitaja!

► SANNA PUHAKAINEN, LAPPEENRANTA:

Työkaverini Suvi Lyijynen on ihanan empaattinen ihminen. Positiivisuudellaan ja lempeydellään hän luo suvaitsevaisuuden ja ystävällisyyden ilmapiiriä työpaikallamme. Suvi on innostava ja esimerkillinen työkaveri, aivan mahtava tyyppi!

► ELINA PULKKINEN, AKAA: Johanna

Mustonen on mukava, kiltti ja auttavainen. Hänelle on helppo puhua ja hän jaksaa aina kuunnella toisten murheita. Myös vapaa-ajalla hän jaksaa auttaa muita.

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

KATOAMIS- TEMPPU

Istuskelin vuosi sitten savusaunan terassilla ja nautin alkukesän lämmöstä ja tunnelmasta. Pihan vanhat, naavarunkoiset koivut olivat kauneimmillaan. Hiirenkorvat tuoksuivat huumaaivilta. Läheisen puunrungon taakse lehahhti jokin pikkulintu.

Odottelin muutaman minuutin kunnes mielenkiintoni heräsi. Lentoon se ei ollut lähtenyt, joten siellähän täytyisi olla pesä. Tutkin varovasti tyven heinikköä heikoin tuloksin. Ei pesää, eikä lintua. Palasin terassille ymmälläni. Pian sama toistui toisen puun juurella. Kiertelin puuta jälleen tuloksetta. Kolmannella kerralla minulla sytytti. Jäin rauhassa katselemaan ylemmäs puuhun ja siellähän se lintu kiipeili latvaa kohti.

Puukiipijä on osuva nimi tuolle pikkulinnulle. Nimensä mukaisesti se on taitava kiipeilijä. Puun tyveen lennettyään lintu lähtee kiipeämään runkoa kierrellen ylöspäin etsien hyönteisiä ja hämähäkkejä ravinnokseen. Päästyään ylös se pudottautuu seuraavalle tyvelle ja sama toistuu.

Puukiipijä pesii alkukesästä ja toisinaan uudelleen myöhäiskesällä. Pesä on usein hyvinkin altaassa, repsottavassa kaarnankolossa tai rakennusten lautojen välissä. Myös puunrunkoa vasten laitettu kolmiomallinen, kaksiaukkoinen pönttö on sen mieleen. Pesään puukiipijä munii 3-8 pientä valkeaa, ruskeapilkkuista munaa, joita naaras hautoo kaksi viikkoa. Molemmat linnut ruokkivat poikasia pesään toiset kaksi viikkoa.

Puukiipijä tarvitsee reviirilleen suuria puita. Vanhat kuusimetsät ovat sille mieluinen pesimäympäristö. Pesä onkin yleensä tehty sammalista ja kuusenrisuista.

Minua huijanneiden lintujen pesä löytyi ihan yllättäen. Näin niiden lentävän hyönteisiä nokassaan läheisen autiotalon hämyistä kuusikköä kohti. Kiersin ränsistyneen pihasaunan ja huomasin laudanraosta pilkkottavan kuusenoksia. Pesässä nukkui seitsämän untuvaista poikasta. Naamioin kuvauspiiloni hyvin ja seurasin päivän emojen ahkerointia. Muutaman minuutin välein ne ahtautuivat seinänkoloon nokka täynnä hyönteisiä.

Talviruokinnalla kävikin useampi puukiipijä ruokailmassa. Puun kylkeen hinkattu tali kelpaa niille mainiosti. Toivottavasti nuo poikasetkin selviytyivät talvesta ja pesivät nyt tuossa lähikuusikossa. ■





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

FACEBOOK SAANUT SEURAAJIA

Onko Suosikki-rekisteröinti puhututtanut? ▶ s. 6

Kyllä, koska monet luulivat, että se on SuPerin keksimä juttu, vaikka SuPer vain huolehti siitä, että jäsenet saavat siitä ajoissa tietoa.

Kehutteko toisianne työpaikalla? ▶ s. 13

Ei varsinaisesti, mutta suurimmalla osalla on tapana kiittää kaikkia työpäivän jälkeen.

Miten hyödyntäisitte työssänne robotteja? ▶ s. 22

Ehkä viriketoiminnassa, mutta vanhat ihmiset tarvitsevat sellaista läheisyyttä, kosketusta ja huolenpitoa, johon robotti ei pysty.

Posti vanhustenhoitajaksi, mitä siitä ajattelet? ▶ s. 30

Mitähän siitä sanoisi! Onko se vapaaehtoista postinkantajille?

Oletko osallistunut Lähihoitajataphtumaan? ▶ s. 21

Monena vuonna käynyt, koska olen opo. Yhteistyössä Kotkan ammattiosaston kanssa on järjestetty bussikuljetus opiskelijoille.

Onko kotikuntoutustiimitoiminta tuttua? ▶ s. 36

Tämä on käytössä Haminan kaupungilla.

Oletko syönyt siankärsämöä? ▶ s. 43

En ole syönyt, mutta kai sitä voisi maistaa.

Millaista virkistystoimintaa on asukkailla työpaikallasi tehostetussa palveluasumisessa? ▶ s. 48

Lähestulkoon kaikkea mahdollista askartelusta ulkoiluun. Äijäryhmää ja kuntosalia.

Haminan seudun ammattiosaston puheenjohtaja Eini Halonen kertoo, että ammattiosaston noin 480 jäsentä työskentelee niin kunta- kuin yksityissektorinkin työpaikoilla Haminaassa, Michikälässä ja Virojoella, joten edunvalvonassa on omat haasteensa. Vaikka Halonen otti puheenjohtajan pestin vasta tämän vuoden alusta, hänellä on jo kolmas ammattiosaston hallituskausi menossa. Lisäksi hän kuuluu Kymenlaakson SuNuihin ja on pitkään ollut myös opona.

Ammattiosaston hallitus kokoontuu kerran kuussa ja varajäseniksi valittuja kannustetaan myös osallistumaan säännöllisesti kokouksiin. Näin toiminta tulee tutuksi. Uusi hallitus on aktiivisesti yhteydessä jäsenistöön sähköpostin välityksellä ja ammattiosastolle on tehty omat Facebook-sivut.

– Facebookia seurataan aika hyvin. Jos itse käyn jossain liiton koulutuksessa tai tapahtumissa, teen niistä päivityksen. Lisäksi mainoksia ja tapahtumakutsuja on siellä julkaistu.

Tiedotuksessa käytetään myös ammattiosaston nettisivuja. Sähköpostiviestintää voisi käyttää enemmänkin, mutta monella on osoite vanhentunut, se huomattiin alkuvuodesta. Puheenjohtaja patistelee kaikkia tarkastamaan jäsenrekisteristä tietonsa.

– Kun aloitin puheenjohtajana, pyrin tavoittamaan kaikki jäsenet. Olen tehnyt työpaikkavierailuja. Jäsenet ovatkin rohkaistuneet myös ottamaan minuun yhteyttä.

Suosikki-rekisteriin liittyminen on aiheuttanut hämmennystä ja etenkin sote-asiat puhuttavat. Monella on huoli tulevaisuudesta.

– Ollaan saatu superilaisia henkilöstöedustajia hyvin työryhmiin, mutta ylipäänsä alueella tiedottaminen on heikohkoa. Asioita on tuotu tosina suoraan henkilöstölle ja siten on lietsottu turhanpäiväistä pelkoa. Onneksi ammattiosastomme toimii aktiivisesti.

Edunvalvonnan lisäksi ammattiosasto haluaa tarjota hyvinvointia jäsenistölleen, ja toukokuulle on järjestetty Tallinnan hotellireissu ja kesäksi kesäteatteria. Mukana ollaan myös Kymenlaakson alueen SuPerNuorten köysiratapäiväjärjestelyissä. Syksyn toimintaa suunnitellaan jo. ■



Eini Halonen toivoo, että jäsenet tarkastaisivat rekisteritietonsa.

Oletko ollut risteilemässä? ▶ s. 66

Kavereitten ja ammattiosaston kanssa Tallinnassa ja Tukholmassa.

Mitä yksityissektorille kuuluu? ▶ s. 50

Melkoinen ongelma, sillä kokouksiin ei niiltä työpaikoilta osallistu juuri kukaan, eivätkä ammattiosaston edustajat ole tervetulleita työpaikoille. Onneksi saimme sektorilta hallitukseen jäsenen.

MARJO SAJANTOLA

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

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- toimittaja Minna Seppä p. 09 2727 9193
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

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

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

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

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- kirjanpitäjä Leena Luostarinen p. 09 2727 9128
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi