

SUPER

8 / 2015

+

Forssassa

KEHITYSVAMMAISET
PÄÄTTÄVÄT ITSE

Kiusaaminen

EI LOPU LASTA
RANKAISEMALLA

*Joka kolmas
suomalainen*

TEKEE
VAPAAEHTOISTYÖTÄ

*Poimaako
omatunto?*

KESKITY SIIHEN
MITÄ VOIT TEHDÄ

Maltillinen
palkkaratkaisu tuo
16 euron
korotuksen

HUGO EI HYLKÄÄ
INKAKULTTUURIA



22

Kiusaaminen on lapsiryhmän sisäistä väkivallan käyttöä.



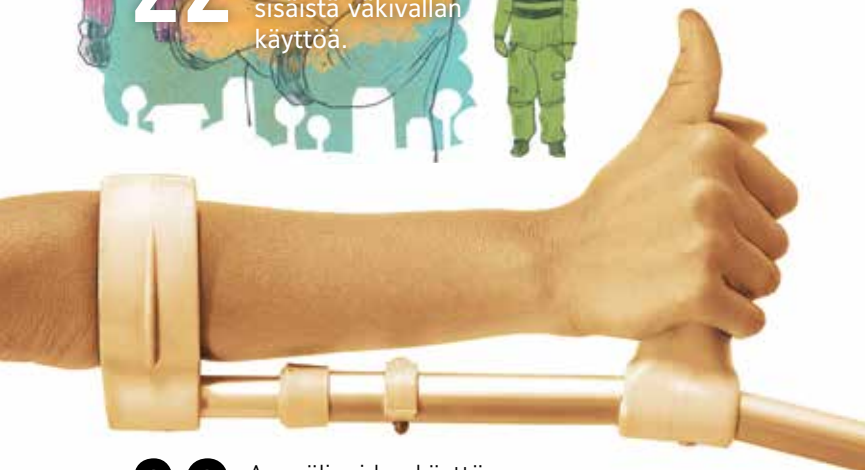
16

Lamminrannan asumispalveluissa viihtyvät asukkaat ja työntekijät.



60

Satu Kärämä oli ensiapupäivystäjänä kaupunkifestivaaleilla.



32

Apuvälineiden käyttö vaatii tukea ja opiskelua.

elokuu

3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 Kuntasektorilla palkka nousee 16 euroa 8 Lasten puolesta marssittiin 9 SuPer PoriAreenassa 10 Yksityissektorin eläkeratkaisu 12 Elokuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Raparperiipiiras 16 Johanna Patjaksen työpäivä 21 Voitettuja oikeusjuttuja 22 Kiusaaminen ei lopu rankaisemalla 26 Vapaaehtoistyössä kaikki voittavat 28 Hoitajan identiteetti 32 Apuvälineiden käyttöä on harjoiteltava 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Liittokokous 2016 36 Omantunnonstressi 38 Ranskassa säästökuuri iskee lähihoitajiin 40 Uudet kirjat 42 Tätä on toivottu: aivovammakuntoutujan hoito 44 Hyvä hoitaja ei näytä pahaa naamaa 45 Palasia sieltä täältä 46 Ensiapua festareilla 50 Kesä kaikilla! 54 Pieniä iloja 55 Yksi ilmoitus sairastumisesta riittää 56 Työn vaativuuden arviointi 58 Superristikko 59 Lähihoitaja Kähönen, Paras juttu **KANNESSA** 60 Perulainen ilopilleri 64 Jäsenyksikön palvelukortti 65 Siskon pakina 66 Työttömyyskassa tiedottaa 71 Kuulumisia 74 Luonnossa 75 P.S. Koillis-Savosta

SUPER

62. vuosikerta

Tilaushinta 56 €/vuosi

Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9177

Sonja Kähkönen 09 2727 9175

Minna Lyhty 09 2727 9176

Marjo Sajantola 09 2727 9173

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Virpi Latva, Piia Nurhonen,

Aila Peräjoki, Päivi Tanninen,

Antti Vanas

KANNEN KUVA

Hugo Pereda Pazin kuvasi

Jukka Järvelä

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

86 400

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140

Tilatut: toimitus 09 2727 9298

KIRJAPAINO

punamusta

ISSN 0784-6975



SATEEN SATTUESSA SATEESSA

Harvinaisen kylmä ja sateinen sää on ollut kesän kestopuheenaihe. Heinäkuun loppuun mennessä hellepäiviä on kertynyt neljä, on tuullut ravakasti ja toden totta, sadetta on saatu. Yksi ystävä sanoo, että nämä ilmat eivät kyllä yhtään virkistä. Ja toinen, että on ihanaa, kun saa täydellä vapaudella vetäytyä peiton alle lukemaan – kauniilla säällä kun olisi ihan sen kauniin sään takia vääntädyttävä ulos, huvittaisi tai ei. Meidän heinäkuussa töitä tehneiden on ollut helppo asennoitua ja tuntea melkein pä kiitollisuutta. Ei ole tehnyt mieli muualle ja kesän valoa on joka tapauksessa riittänyt työpäivään ja sen molemmiin puolin. Piipahdimme muutamilla työpaikoilla tunnelmia kuulostelemassa ja ainakin siellä kesä maistui ihan oikealta kesältä.

Joka kolmas suomalainen tekee vapaaehtoistyötä. Sen suosituimpia muotoja ovat auttaminen ja talkootyö. Vapaaehtoistyötä tekevä käyttää siihen aikaa keskimäärin 18 tuntia kuukaudessa ja puolet vapaaehtoistyöstä tehdään jonkin järjestön tai yhteisön organisoimana. Kun vapaaehtoistyöntekijä antaa aikaansa ja omaa osaamistaan, hän saa tilalle jotain itselleen arvokasta: työkokemusta, uusia taitoja, hyödyksi olemisen ja osallisuuden tuntemuksia. Niin kauan kuin vapaaehtoistyön ei oleteta korvaavan lakisääteisiä palveluja, sekä sitä toteuttavat että siitä hyötyvät ovat saamapuolella. Vapaaehtoistyön toivotaankin yleistyvän ja siihen toivotaan suhtauduttavan nykyistä myönteisemmin. Tärkeää kuitenkin on muistaa annettavaa palvelua koskevat vastuut ja rajat. Tässä numerossa vapaaehtoistyötä avataan sekä sitä koordinoivan että toteuttavan superilaisen näkökulmasta.

Sateessa levännyt Suomi käynnistää rattaansa täydellä teholla elokuussa ja esiin nousevat vakavat aiheet. Selvitystyö uuden keskusjärjestön perustamiseksi jatkuu. Hallitus odottaa työmarkkinajärjestöjen kantaa yhteiskuntasopimukseen 21. elokuuta ja myös uuden hallitusohjelman linjat alkavat vähitellen konkretisoitua.

Voimia alkavaan syyskauteen! ■



Kalenteri

ELOKUU

7.–8.8.	Weekend Festival, Helsinki
8.–15.8.	Kansainvälinen sauvakävelyviikko, Helsinki
13.–16.8.	Turku Jazz 2015
15.8.	Helsinki City Marathon & Minimathon 2015
15.–16.8.	Karjalan Kivin 2015, Lappeenranta
21.8.	SuPer-Opojen starttikurssi, Helsinki, SuPer
22.8.	Zombie Island Run, Mariehamn
31.8.	Ajankohtaista tietoa ja työpajatyöskentelyä diabeteksestä, eteisvärinästä ja haavahoidosta, Kouvola, SuPer

SYYSKUU

2.–3.9.	Puheenjohtajien neuvottelupäivät, Helsinki, SuPer
9.–10.9.	Kuntamarkkinat, Helsinki
15.–19.9.	Koulutusmatka Amsterdamiin, SuPer
21.9.	Ajankohtaista tietoa ja työpajatyöskentelyä diabeteksestä, eteisvärinästä ja haavahoidosta, Tampere, SuPer
22.9.	Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer
23.9.	Yhdysjäsen on ykkönen, Helsinki, SuPer

Huomio työllisyyteen

Työmarkkinoiden tilanne jatkuu heikkona. Työttömyys on alkuvuonna jatkanut nousua ja kuluvan vuoden työttömyysasteeksi ennustetaan 9,3 prosenttia. Työllisten määrän ennustetaan hieman alenevan.

STTK:n mielestä Sipilän hallituksen tavoite työllisyysasteen nostamisesta 72 prosenttiin ja työllisten määrän vahvistumisesta 110 000 henkilöllä hallituskauden aikana käy erittäin kunnianhimoiseksi. Työnhakijoiden ja avoimien työpaikkojen kohtaaminen vaikeutuu, sillä uudet työpaikat näyttävät syntyvän eri aloille ja alueille kuin mistä niitä on hävinnyt.

– Jatkossa yhä tärkeämpää on työvoima- ja koulutuspolitiikan toimivuus. Aikuiskoulutuksen remontti tukisi palkansaajia muutoksissa ja auttaisi Suomea rakennemuutokseen sopeutumisessa, STTK:n elinkeinoasioiden päällikkö Antti Aarnio arvioi.

Palkansaajien yhteenlaskettu ostovoima on supistunut viimeisen kahden vuoden aikana. Tähän ovat vaikuttaneet työllisyystilanteen heikkeneminen, ansiokohityksen hidastuminen ja verokorotukset.

– Palkansaajien ostovoima on tärkeää kotimaisen kulutuskysynnän kannalta. Pieneltä osin hallitusohjelman mukaiset tuloverokevennykset tukevat palkansaajien käytettävissä olevien reaalitulojen kehittymistä, Aarnio sanoo.

Sopimuskorotukset ovat olleet viime vuosina aiempaa maltillisempia. Niiden tuella Suomen kustannuskilpailukyky näyttää kääntyvän hyvälle uralle suhteessa muuhun euroalueeseen.

– On kuitenkin huolestuttavaa, että tuottavuuden kehittämisen mallimaassa Suomessa työn tuottavuuskehitys on jäämässä kilpailijamaita heikommaksi. Hallituksen ja työmarkkinaosapuolten on aktiivisesti etsittävä keinoja tuottavuuden kehittämiseksi. ■

Työeläkekoulut syksyllä

Työeläkevakuuttajat Tela, SAK, Akava, STTK ja Eläketurvakeskus, ETK, järjestävät yhteistyössä alueellisia työeläkekouluja eri puolilla Suomea syys- ja lokakuussa 2015. Kiertue alkaa 10. syyskuuta Turusta ja päättyy 29. lokakuuta Rovaniemelle. Työeläkekouluissa käsitellään muun muassa kysymyksiä riittävätkö rahat eläkkeisiin, kuka päättää

eläkepolitiikasta ja eläkeuudistus 2017, mikä muuttuu?

Työeläkekoulu on tarkoitettu palkansaajajärjestöjen luottamushenkilöille, liittojen toimihenkilöille ja hallinnon jäsenille sekä aktiiveille. Tilaisuus on maksuton. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: tela.fi/edunvalvonta/yhteiskunnallinen_koulutus/tyoelakekoulu. ■

NYT ON AIKA

- ▶ Alkaa suunnitella matkaa Lähihoitajatapahtumaan 11.9.
- ▶ Uusien opiskelijoiden liittyä maksutta opiskelijajäseneksi SuPeriin.
- ▶ Tutkia opistojen kurssitarjontaa.
- ▶ Aloittaa mielenkiintoinen uusi harrastus.
- ▶ Nauttia elokuun kuutamooista.



INGIMAGE

Tehdään opiskelijoista voimavara

Koulutusjärjestelmä muuttui 1. elokuuta. Muutoksen huomaa muun muassa siitä, että uusille opiskelijoille lasketaan osaamispisteitä ja työssäoppimisjaksoja halutaan lisätä ja pidentää. Uuden koulutussuunnitelman mukaan pitää huomioida, mitä opiskelija jo osaa ja mitä hänen tulee oppia, jotta hän voi saada tutkintotodistuksen. Jokaiselle opiskelijalle tehdään oma henkilökohtainen opintosuunnitelma, josta käy ilmi, miten osaaminen on tunnistettu, jos sitä on. Tämä ei tarkoita, että oppimis- ja osaamislaadusta tingittäisiin, vaan erityisesti aikuisopiskelijoilla saattaa olla jo muista ammateista tai työhistoriasta kertynyttä osaamista koulutuksen jostakin osasta, mikä pitää huomioida.

Työssäoppimisjaksojen lisääminen tai pidentäminen tarkoittaa sitä, että ohjaajalle tulee entistä enemmän ohjattavaa. Tämä muutos vaatii myös työpaikkaohjaajalta asennemuutosta työssäoppimisjaksolla tapahtuvaa ohjaamista ja oppimista kohtaan. Tiedän, että opiskelijat koetaan ajoittain jopa rasitteena. Moni on todella väsynyt opiskelijoiden ohjaamiseen ja työpaikoilla valitsemaan ajan puutteeseen. Tässä kohdalla kannattaa paneutua asiaan ja miettiä, kuka muu kykenisi toimimaan ohjaajana kuin juuri samaa ammattiryhmää edustava kollega.

Työssäoppimisjaksojen ajankohdat ja niiden lisäämisen riskit puhuttavat. Olemme nähneet miten käy, kun ensin on työssäoppimisjakso ja sitten vasta teoriajakso. On koettu, että opiskelija, joka ei vielä hallitse teoriaa, ei kykene myöskään täyspainoiseen oppimiseen työssäoppimisjaksollaan. Näin voi olla jatkossa usein, joten opetusmetodei-

hin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota.

Nimetyt työpaikkaohjaajat ovat paljon vartioina. Omien tietojen ajantasaisuudesta on huolehdittava ja tiedostettava, millainen arvomaailma ja ammatti-identiteetti uudelle tulevalle työntekijälle luodaan. Tehtävämme ohjaajina on vaatia opiskelijoilta tietoja ja taitoja – sitä, mitä hänen tulee juuri siinä vaiheessa opintojaan osata. Meidän tulee muistaa, että noviiseina olemme itsekin aloittaneet ja nestoreiksi kehittyneet. Juuri tämä oikea-aikainen tietojen ja taitojen opettaminen on ohjaajan iso vastuu. Tietysti opiskelijalla itsellään on vastuu opiskelunsa sujuvuudesta sekä oppimisesta, mutta ohjaajan vastuulla on ohjata ja opettaa uusia asioita sekä ylläpitää uteliaisuutta ammattia kohtaan. Vain näin saamme uuden työntekijän, joka haluaa kehittää työtään tulevaisuudessa.

Opiskelijat ovat haasteista riippumatta voimavara työssä. Muutetaan vain omia asenteitamme kaikesta kiireestä huolimatta. Mitä jos työ ja opettaminen tehtäisiinkin parityöskentelymallina, jolloin yhdessä tekeminen keventäisi molempien fyysistä työtaakkaa? Yhdessä työskennellen, mikä olisikaan sen luonnollisempi tilanne opettaa? Parityöskentely on myös eräänlainen tae siitä, että opiskelija saa olla opiskelija, eikä häntä aseteta työntekijän asemaan.

Opiskelijat tarvitsevat teorial tietoa tekemisen tueksi ja siinä oma kollega on hyvä sparraaja. Koulu opettaa paljon, mutta kaikki ei jää heti mieleen. Esimerkiksi hoitotoimenpiteitä tehdessään työpaikkaohjaaja voi kysellä ja kertoa mitä, miksi ja millä lailla asiat tehdään. Kun vielä toimitaan yh-

dessä, ovat kaikki oppimiseen käytettävät aistit käytössä. Opetus ja ohjaaminen muuttuvat. Kuitenkin se, että tuleva uusi superilainen työntekijä on osava ja innostunut työstään sekä halukas kehittymään, on paras kiitos, jonka voi saada. Tietenkin myös työnantaja voisi arvostaa työpaikkaohjaajan työtä ja suunnata ohjauksesta ansaitun palkan ohjaajalle. ■

Terveisin, Silja



Kuntasektorin, AVAINTA:n ja YTHS:n
sopimukset on hyväksytty

Optiovuodelle maltillinen palkkaratkaisu

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA

SuPerin liittohallitus hyväksyi kuntasektorin neuvottelutuloksen työllisyys- ja kasvusopimuksen optiovuoden palkkaratkaisun soveltamisesta ylimääräisessä kokouksessaan 26. kesäkuuta. Kuntasektorilla työskentelevien superilaisten tehtäväkohtaiset kuukausipalkat nousevat 16 euroa.

– Näissä oloissa liittohallitus on tyytyväinen neuvoteltuun ratkaisuun, toteaa SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno.

Myös SuPerin, SPAL:in ja TEHY:n yhteinen neuvottelujärjestö KoHo on hyväksynyt neuvottelutuloksen. Kuntasektorin lisäksi superilaisten palkan- korotuksista on toistaiseksi sovittu AVAINTES:n ja YTHS-sopimuksen

osalta. Muista yksityissektorin sopimuksista neuvotellaan elokuun aikana.

KUNTASEKTORI

Kuntasektorilla palkkaratkaisu toteutetaan joko 16 euron tai 0,47 prosentin yleiskorotuksena tehtäväkohtaiseen palkkaan. Korotus koskee vuosille 2014–2016 sovittua KVTESiä ja astuu voimaan 1. helmikuuta 2016 alkaen. Samassa yhteydessä euromääräistä henkilökohtaista lisää korotetaan 0,47 prosentilla sekä työsuojeluvaltuutettujen ja luottamusmiesten korvauksia eurolla.

Tehtäväkohtaisen palkan korotus maksetaan kuntasektorilla euromääräisenä silloin, kun työntekijän palkka jää alle 3404,26 euron kynnyksen. Korotuksen toteuttaminen euromääräisenä



Neuvotellut palkankorotukset kirjattiin KVTES:iin vuosille 2014–2016. SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno ja puheenjohtaja Silja Paavola toteavat, että 16 euron korotus kaikille superilaisille oli tärkeä tavoite.

PALKANKOROTUKSEN VAIKUTUS LÄHIHOITAJAN ANSIIOIHIN, ESIMERKKEJÄ

>10 v. kokemus vuorotyössä	1.6.2015	1.2.2016	Korotusprosentti	Ansion nousu
Tehtäväkohtainen palkka	2086 €	2102 €	0,767 %	16 €
Työkokemuslisä 8 %	166,88 €	168,16 €	0,767 %	
Henk.koht. lisä	20 €	20,094 €	0,47 %	
Varsinainen palkka	2272,88 €	2290,25 €	0,76 %	
Työaikalisät	400 €	403,04 €	0,76 %	
Kokonaisansio	2672,88 €	2693,29 €	0,76 %	
Yhteensä				20,41 €/kk
< 5 v. kokemus päivätyössä	1.6.2015	1.2.2016	Korotusprosentti	Ansion nousu
Tehtäväkohtainen palkka	2086 €	2102 €	0,77 %	16 €
Henk.koht. lisä	20 €	20,094 €	0,47 %	
Varsinainen palkka eli kokonaisansio (koska ei lisiä)	2016 €	2122,09 €	0,76 %	
Yhteensä				16,0939 €/kk

suosii matalapalkkaisia työntekijäryhmiä, sillä esimerkiksi lähihoitajan 2086 euron tehtäväkohtaisesta palkasta laskettuna 16 euroa vastaa 0,767 prosentin korotusta.

Kuntasektorin superilaisten palkan- korotukset asettuvat käytännössä reilun 16 euron ja reilun 20 euron välille. Erot kokonaispalkan lisäyksessä johtuvat erilaisista työkokemus- ja työaikalisistä sekä siitä, tekeekö työntekijä päivä- vai vuorotyötä.

Anne Sainila-Vaarnon mukaan kuntatalouden kireä tilanne heijastui selvästi myös käytyihin neuvotteluihin. Haastavin keskustelunaihe oli niin kutsuttujen heijastusvaikutusten laskenta. Heijastusvaikutuksia syntyy sellaisista KVTES:issä listatuista lisistä ja työaika-

Keskusjärjestöjen palkkaratkaisu määrää raamin

Työmarkkinakeskusjärjestöt pääsivät 15. kesäkuuta sopuun työllisyys- ja kasvusopimuksen eli TYKA:n toisen jakson palkkaratkaisusta. Tämä niin kutsuttu optiovuosi päättyy välillä 1. marraskuuta 2016 ja 31. tammikuuta 2017. Optiovuodeksi jaksoa kutsutaan siksi, että mikäli työmarkkinakeskusjärjestöt eivät olisi saavuttaneet sopua, alun perin elokuussa 2013 solmittu työllisyys- ja kasvusopimus olisi voitu irtisanoa nyt.

Palkankorotus sovittiin toteutettavaksi sopimusjaksolla sekalinjaisesti hyvin maltillisena 16 euron mutta kuitenkin vähintään 0,43 prosentin korotuksena tehtäväkohtaiseen kuukausipalkkaan. Ohje- ja taulukkopalkkojen korottaminen tai henkilökohtaisen palkan eri osien korotusvaikutukset eivät saa johtaa yleiskorotuksen ylittäviin henkilökohtaisten palkkojen korotuksiin. Sopimuksen piirissä on yli 90 prosenttia palkansaajista eli 1,8 miljoonaa työntekijää.

Sovitulla raamilla määriteltiin siis palkankorotusten kustannusvaikutusten enimmäistaso. Palkkaratkaisun täsmällisestä toteuttamistavasta ja ajoituksesta sopiminen jätettiin kunkin sopimusalan keskinäisiin neuvotteluihin.

korvauksista, jotka lasketaan prosentiosuuksina tehtäväkohtaisesta palkasta. Tehtäväkohtaisen palkan nostaminen nostaa silloin automaattisesti myös lisiä, jolloin palkankorotusten kustannusvaikutus kasvaa.

– Asialistalla oli nyt vain tämä palkka-asia, mitään tekstimuutoksia ei tehty, joten siinä mielessä neuvottelut olivat yksinkertaisia. Meille oli tärkeää, että kaikki superilaiset saavat tuon 16 euron korotuksen tehtäväkohtaiseen palkkaan, Sainila-Vaarno kertoo.

AVAINTESSA JA YTHS

Palkkaratkaisun soveltamisesta AVAINTESSA:n osalta on myös saavutettu neuvottelutulos, jonka TSN:n hallitus hyväksyi 30. kesäkuuta. Palkkaa korotetaan kuntasektorin linjan mukaisesti 16 eurolla. Luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen korvauksia nostetaan

0,43 prosenttia ylöspäin lähimpään euroon pyöristettynä ja hälytyskorvausta korotetaan 0,43 prosenttia. Palkankorotus tulee voimaan 15. maaliskuuta 2016 lähtien. Korotuksen toteutuksen myöhempään ajankohtaan vaikutti kunta-sektoria lyhyempi sopimuskausi.

YTHS-sopimuksen piirissä 16 euron palkankorotus toteutetaan 9. maaliskuuta lähtien. Palkkaryhmittelyn peruspalkkoja tarkistetaan yleiskorotuksen mukaisesti. Luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen korvaukset nousevat eurolla. TSN:n hallitus päätti neuvottelutuloksen hyväksymisestä 30. kesäkuuta.

Seuraavaksi työehtosopimuksista neuvotellaan loppuvuodesta 2016. Sitä ennen käsiteltäväksi on kuitenkin tulossa hallituksen ehdotus yhteiskuntasopimukseksi, jota odotetaan heinäkuun lopulla. Ehdotuksesta neuvotellaan syksyn 2015 aikana. ■

SUPERILAISTEN PALKANKOROTUKSISTA ON TOISTAISEKSI SOVITTU KUNTASEKTORILLA SEKÄ AVAINTESSA:N JA YTHS-SOPIMUKSEN OSALTA. MUISTA YKSITYISSEKTORIN SOPIMUKSISTA NEUVOTELLAAN ELOKUUSSA.

Sote-henkilöstöstä neljä prosenttia taustaltaan ulkomaalaisia

Ulkomaalaistaustaisen terveys- ja sosiaalipalveluiden henkilöstön määrä Suomessa on kasvanut 2000-luvulla. Heidän osuutensa alan henkilöstöstä oli kuitenkin vielä melko pieni, nelisen prosenttia vuonna 2012. Ulkomaalaistaustaisilla tarkoitetaan ulkomaiden kansalaisia ja syntyperältään muita kuin suomalaisia. Syntyperältään muiden kuin suomalaisten osuus oli 4,2 prosenttia – 16 024 henkilöä, joista ulkomaiden kansalaisten osuus oli 1,9 prosenttia – 7 324 henkilöä – koko terveys- ja sosiaalipalveluiden henkilöstöstä vuonna 2012.



Kolumbiassa kuollut 22 ay-aktiivia vuoden aikana

Kolumbia keikkuu jälleen ammattiyhdistysaktiivien murhatilaston kärjessä. Siellä on kuollut viimeisen vuoden aikana 22 työntekijöiden oikeuksien puolesta puhunutta ihmistä. Myös 11 muussa maassa työntekijöitä murhattiin ammattiyhdistystoimintaan osallistumisen vuoksi. Ammattiliittojen solidaarisuuskeskus SASK on suomalainen kehitysyhteistyöjärjestö, joka keskittyy kehittyvien maiden työntekijöiden tukemiseen ja ay-oikeuksien puolustamiseen.

– Suomessa ay-liikkeen valtaa arvostellaan, mutta vahva ja riippumaton ay-liike on paras ja ainoa keino puolustaa työntekijöiden oikeuksia. Kehittyvissä maissa puhutaan ihan eri tason ongelmista: väkivallasta, nälkäpalkoista ja räikeistä ihmisoikeusrikkomuksista työelämässä, kertoo SASKin toiminnanjohtaja Janne Ronkainen.



Superilaisten kulkue lähti näyttävänä rintamana kiertämään Helsingin keskustaa. Vain kaksi kättä -mielenosoitukseen osallistui pääkaupungissa jopa 4000 ihmistä, jotka marssivat Rautatientorilta Eduskuntatalolle ja takaisin.

SuPer marssi lasten oikeuksien puolesta

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA HENRIKKA HAKKALA



Vain kaksi kättä -mielenilmaus keräsi Turussa sankan joukon laadukkaan ja turvallisen varhaiskasvatuksen puolesta-puhujia. Iskulauseissa moitittiin hallitusta vääristä säästöistä, joiden maksajaksi joutuvat lapset.

SuPer-liitto, superilaiset ja tuhannet varhaiskasvatuksen puolesta huolestuneet osallistuivat valtakunnalliseen Vain kaksi kättä -mielenilmaukseen 10. kesäkuuta.

Kesän alussa koettiin ensimmäinen nykyhallituksen aikainen iso mielenosoitus. Tempauksessa osoitettiin mieltä hallituksen varhaiskasvatukseen esittämiä säästöjä vastaan.

Tapahtuman keskuspaikassa Helsingissä marssijoita oli lähes 4 000. Mielenilmauksia kaduilla järjestettiin myös Turussa, Hämeenlinnassa, Jyväskylässä, Kuopiossa, Oulussa ja Tampereella.

Uuden varhaiskasvatuslain yhtenä keskeisenä tavoitteena oli turvata laadukas varhaiskasvatus määrittelemällä ryhmäkokokatto. Uudessa hallitusohjelmassa päätettiin kuitenkin lisätä lapsia päiväkotien lapsiryhmiin.

Jatkossa kolme vuotta täyttäneiden ryhmässä voi entisen 21 lapsen sijaan olla 24 lasta. Tästä seuraa varhaiskasvatuksen laadun heikkeneminen.

Helsingin tapahtumassa puhuneen SuPerin puheenjohtajan Silja Paavolan mukaan Suomen jo ennestään haasteellisessa tilanteessa olevaa varhaiskasvatusta taannutetaan näin voimakkaasti.

– Päiväkodeissa ollaan jo nyt ääri rajoilla. Lapsiryhmät ovat suuria eikä sijaisia välttämättä saada esimerkiksi henkilökunnan sairastaessa. Suuret lapsiryhmät lisäävät lasten sairastumista ja sen myötä vanhempien työstä poissaoloja.

– Hallitusohjelmassa ja hallitusneuvottelujen työryhmien laatimissa tausta-aineistoissa ei mainita varhaiskasvatusta. Sen sijaan varhaiskasvatus on vahvasti mainittuna hallituksen niin sanotulla leikkauslistalla, Paavola muistutti Helsingin Rautatientorilla. ■

Työ varhaiskasvatuksen puolesta jatkuu

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset jatkavat työtään estääkseen hallituksen säästötoimet.

– Jos hallitus arveli, että tarkoituksenamme oli järjestää vain mielenilmaisu ja jättää asia siihen, se oli väärässä, sanoo Vain kaksi kättä -työryhmän jäsen Anni-Maija Blomqvist.

Työryhmällä on monta rautaa tulesa. Se oli mukana muun muassa Porissa SuomiAreenalla järjestetyssä yhteiskunnallisessa keskustelutapahtumassa, jossa kuultiin asiaa varhaiskasvatuksesta. Tapahtumaan osallistuneilla oli myös mahdollisuus allekirjoittaa ryhmäkokojen kasvua vastustava adressi.

Vain kaksi kättä -kampanjalle on avattu omat verkkosivut osoitteessa vainkaksikatta.fi. Sivuille on koottu tietoa varhaiskasvatuksen merkitystä koskevista tutkimuksista sekä työryhmän järjestämästä mielenilmauksesta, adressista ja muusta työstä. Verkkosivujen tutkimustietopankkiin kerätään jatkuvasti

tietoa alan johtavilta tutkijoilta. Sivuilta voi tutustua myös eri asiantuntijoiden, liittojen ja puolueiden kannanottoihin hallituksen suunnittelemista leikkauksista.

Helsingin rautatieaseman Postihallissa pidetään 10.–14. elokuuta Vain kaksi kättä -näyttely, joka kuvastaa varhaiskasvatuksen tilaa Suomessa. Näyttelyyn on kutsuttu ministereitä, kansanedustajia, varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja tutkijoita, lastenoikeuksien puolestapuhujia sekä presidentti Sauli Niinistö.

Vain kaksi kättä -hankkeen työryhmä julkaisi varhaiskasvatuksen ryhmäkokojen kasvua vastustavan adressin toukokuun lopussa. Adressi keräsi viikossa 50 000 nimeä ja heinäkuussa allekirjoittaneita oli yli 61 000. Adressin voi vielä allekirjoittaa osoitteessa vainkaksikatta.fi. Työryhmä luovuttaa adressin opetusministeri Sanni Grahn-Laasoselle 14. elokuuta. ■



STTK uudisti päihdeohjelmansa

STTK ja muut työmarkkinakeskusjärjestöt ovat uudistaneet vuonna 2006 antamansa suosituksen päihdeidenkäytön hallinnasta työpaikalla. Uusi suositus *Päihdehaitat hallintaan!* painottaa ennaltaehkäisyä, päihdeongelmien tunnistamista, varhaista puuttumista ja selkeiden työpaikkakohtaisten toimintamallien rakentamista. Työyhteisöissä pitäisi tästä lähtien vähentää päihdeiden käytön piilohyväksyntää, salailua ja vähätelyä. Työnantajat sekä esimiehet ovat keskeisiä toimijoita päihdekysymyksissä, mutta ilman työyhteisön tukea on asiasa vaikea saavuttaa hyviä tuloksia.

Opiskelijoille ilmainen hepatiitti B -rokotus työharjoittelussa

Hepatiitti B -infektioille työharjoittelussa altistuvat opiskelijat halutaan suojata tartunnalta tarjoamalla heille ilmainen rokotus. Rokotuksiin ovat oikeutettuja terveydenhoitoalan ja välinehuollon opiskelijat sekä vanginvartija- ja poliisiopiskelijat. Asiaa koskeva sosiaali- ja terveysministeriön asetus tuli voimaan elokuun alussa.

SuPer pitää kiinni ammatillisesta eläkeiästä

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

SuPer vastustaa jyrkästi ammatillisten eläkeikien nostoa. Liitto näkee, että niihin kajoaminen on perustuslain vastaista. Vaikka muutos koskisi vain suppeaa joukkoa julkisen sektorin henkilöstöä, sopimusten rikkominen heikentää luottamusta koko eläkejärjestelmään.

Uusi julkisten alojen eläkelaki tulee voimaan vuoden 2017 alusta. Se korvaa nykyisen Kunnallisen eläkelain, valtion eläkelain ja evankelis-luterilaisen kirkon eläkelain. Uusi eläkelaki noudattaa sovittua yksityisten alojen eläkeuudistusta. Työuria pidentävällä eläkeuudistuksella pyritään varmistamaan työeläkkeiden rahoitus jatkossakin, riittävät eläkkeet ja sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus.

Julkisten alojen eläkelakien uudistaminen tehtiin työryhmässä, jossa olivat edustettuna julkisen sektorin työmarkkinaosapuolet ja Keva. Työryhmän työssä kaikkein keskeisimmäksi aiheeksi nousi kysymys ammatillisten eläkeikien nostamisesta, vaikka siitä ei ollut sovittu työmarkkinakeskusjärjestöjen syksyllä 2014 sopimassa eläkeuudistuksessa. Jos uusi julkisten alojen eläkelaki menee nyt esitetyllä tavalla

eduskunnassa läpi, se nostaa myös ammatillisen eläkeiän valinneiden eläkeikää vuonna 1955 ja sen jälkeen syntyneillä superilaisilla.

Työnantajapuoli kannattaa sosiaali- ja terveysministeriön ehdotusta nostaa ammatillisia eläkeikiä vuodesta 2018 lukien kolmella kuukaudella vuodessa. Eläkeikä nousisi enintään kahdella vuodella tai korkeintaan kullekin ikäluokalle säädetyn alimman yleisen eläkeiän tasolle. Palkansaajajärjestöt eivät hyväksyneet ehdotusta.

Ammatillisen eläkeiän nosto koskee enää noin kahdeksaa ja puoltatuhatta palkansaajaa, joten suuria säästöjä ei saavuteta – pikemminkin päinvastoin. Eläkeiän nosto vaikuttaisi niihin aloihin ja ammattiryhmiin, joissa on jo tällä hetkellä vaikeuksia jatkaa työuran loppuun saakka. Vaarana onkin, että korotuksista saatavat vähäiset säästöt hupenevat kasvaviin työkyvyttömyyseläkemenoihin.

Erilaiset yleistä eläkeikää alemmat ammattikohtaiset eläkeiät poistuivat järjestelmänä julkiselta sektorilta 1.7.1989 lukien. Siirtymäaikana työntekijän piti tehdä valinta ammatillisen eläkeiän ja varhennettujen eläkejärjestelmien välillä. Sen jälkeen he saivat Kevalta tai valtiokonttorilta kirjalli-

sen vahvistuksen, joka on ollut työntekijälle sitova.

Julkisen sektorin palkansaajajärjestöt näkevät tämän sitovuuden olevan molemminpuolista, eikä 2014 sovituksa eläkesopimuksessa sovittu siitä, että ammatillisiin eläkeikiin puututtaisiin. Lisäksi valinnan tehneet ovat oikeutusti luottaneet valintansa pysyvyyteen.

Palkansaajajärjestöt katsovat, että ammatillisia eläkeikiä suojaa perustuslain mukainen omaisuudensuoja, joten on perustuslain vastaista puuttua niihin. Työntekijät ovat tehneet henkilökohtaisen sitovan valinnan ammatillisen eläkeiän ja uuden eläkejärjestelmän välillä ja samalla luopuneet muun muassa oikeudesta osa-aika-eläkkeeseen.

Valintaoikeuttaan käyttäneet ovat tehneet omaa työuraansa ja elämäänsä koskevia ratkaisuja siitä lähtökohdasta, että tehty sopimus on sitova myös eläkejärjestelmän puolelta. Jälkikäteen tällaisten uraratkaisujen korjaaminen on mahdotonta. Valinnan tehneen henkilön luottamusta työeläkejärjestelmältä saamaansa lupaukseen tulee suojata luottamuksensuojaperiaatteen mukaisesti. Yksityisen henkilön tulee voida luottaa viranomaisten toiminnan oikeellisuuteen ja virheettömyyteen sekä viranomaisten tekemien hallintopäätösten pysyvyyteen. Luottamuksensuoja on yksilön suojaa julkista valtaa vastaan, viranomaisten toiminnan odottamattomia, yksityiselle haitallisia muutoksia vastaan.

Eläketurvakeskuksen selvityksen mukaan kansalaisten luottamus heille annettuun eläketurvalupaukseen on selvästi laskenut. Yli 25 vuotta vanhan lain muuttaminen, jolla kajotaan taannehtivasti osapuolten väliin sitoumuksiin, on mitä suurimmassa määrin omiaan rapauttamaan koko eläkejärjestelmän olemassaolon perusteena olevaa luottamusta entisestään. ■





Heli Uusimaa
haastatteli
Silja Paavolaa
Porissa.

Lähihoitajatutkinto palvelee yhteiskuntaa

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA JUSSI SALO

Lähihoitajatutkinto on erinomaisesti yhteiskunnan tarpeisiin suunniteltu tutkinto, ja alan ammattilaisia tarvitaan yhä enemmän, totesi Silja Paavola Porissa heinäkuussa.

– Jos ammatillista koulutusta supistetaan, meillä ei ole tulevaisuudessa tarpeeksi koulutettua henkilökuntaa hoitamassa kasvavaa asiakaskuntaa. Jo nyt on kyseenalaista, riittääkö henkilökunta tulevaisuudessa. Jos koulutuspaikkoja vähennetään vielä nykyisestä, olemme katastrofaalisessa tilanteessa, Silja Paavola totesi SuomiAreenan tilaisuudessa 15. heinäkuuta.

Tuottaja Heli Uusimaa haastatteli SuPerin puheenjohtajaa muun muassa lähihoitajatutkinnon hyödyistä, alan ammattilaisten osaamisesta sekä siitä, millaisia vaikutuksia hallituksen säästötavoitteilla olisi ammatilliseen koulutukseen. Hän pyysi Paavolaa kertomaan niin sanotusta 2+1-mallista, jossa kolmas lukuvuosi olisi oppisopimusvuosi.

– Malli on mielestäni hyvä. Meidän on vain muistettava, että opiskelija on opiskelija eikä työntekijä. Hoitoalalla ihmisten kanssa työskennellessä on aina huomioitava perusturvallisuus. Opiskelijaa ei voi jättää yksin, kun ollaan tekemisissä esimerkiksi lääkkeiden kanssa.

Paavola huomautti, että paritö-

kentelymalli, jossa opiskelija toimisi yhdessä kokeneen hoitajan kanssa, on hyvin vastavuoroinen.

– Kokenut hoitaja voi siirtää osaamistaan opiskelijalle ja toisaalta opiskelija tuo työpaikalle paljon uusia ajatuksia.

Uusimaa halusi myös tietää, onko kolmannen sektorin ja vapaaehtoisten työntekijöiden hyödyntäminen kestävää.

– Vapaaehtoisresurssit ovat jo pitkälti käytössä. Meille on luotu sellainen käsitys, että ainoastaan Etelä-Euroopassa ymmärretään, mitä on lähimmäisen apu. Suomessa on kuitenkin hyvin paljon vapaaehtoistyötä tekeviä, mutta he eivät vain pidä siitä kovaa meteliä.

Heli Uusimaa pyysi Silja Paavolaa raottamaan näkemystään hoiva-avustajan koulutuksesta sekä kertomaan, miten lähihoitajakoulutus on muuttunut.

Paavola huomautti, että hoiva-avustajat ovat hyvä lisä, mutta miksi yhteiskunta loisi vielä yhden matalapalkka-alan. Tärkeää on huomioida se, että hoiva-avustajilla on mahdollisuus jatkaa opintoja edelleen lähihoitajiksi.

– Lähihoitajatutkinnon suorittanut oppii tuntemaan ihmisen laaja-alaisesti. Tutkinnolla on ikää yli 20 vuotta ja se palvelee yhteiskuntaa äärimmäisen hyvin. Hoito- ja hoiva-ala muuttuu jatkuvasti ja lähihoitajan tutkinto on tässä muutoksessa mukana. ■

Kansalaisaloite laitospaikkojen säilyttämiseksi

Kansalaisaloite *Arvokas vanhuus* vaatii, että Suomen lakia täydennetään pykälällä, joka velvoittaa kunnat ylläpitämään riittävän määrän pitkäaikaishoidon laitospaikkoja. Kansalaisaloitteen mukaan paikat tulisi taata niille ikääntyneille, jotka eivät enää pärjää kotonaan kotipalvelun turvin. *Arvokas vanhuus*-kampanjan facebook-sivuilla useat omaiset ovat kertoneet vanhempiensa hoitoon liittyvistä kokemuksistaan. Keskusteluun osallistuneet ovat huolissaan yksinäisistä, turvattomista ja vähävaraisista vanhuksista. Huoli on erityisen suuri niiden vanhusten osalta, joilla ei ole omaisia auttamassa ja puolustamassa heidän oikeuksiaan. Kansalaisaloitteen voi allekirjoittaa osoitteessa www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/1282.

Testaa some-riippuvuutesi

Yli puolet suomalaisista aikuisista on rekisteröitynyt Tilastokeskuksen mukaan Facebookin käyttäjiksi. Sosiaalisen median ansiosta yhteydenpito on aiempaa helpompaa, mutta toisaalta kasvokkain seurustelu voi jäädä vähälle. Tämä voi aiheuttaa riitaa läheisten kanssa. A-klinikkasäätiön Nuortenlinkki.fi sekä Päihdelinkki.fi -palveluissa on julkaistu Facebook-riippuvuustesti. Testin avulla jokainen voi selvittää, kuinka hyvin Facebookin käyttö pysyy hallinnassa. Nuortenlinkin testi antaa henkilökohtaisen palautteen lisäksi yleisiä vinkkejä käytön kohtuullistamiseen ja sosiaalisten suhteiden hoitamiseen myös Facebookin ulkopuolella.



Kylmä sää onkin paljon vaarallisempaa kuin kuumuus



Kuumuus ja helleaallot suurentavat etenkin vanhusten kuolleisuutta, mutta niiden vaikutus ei ole yhtä suuri kuin kylmien säiden. Tutkimuksen perusteella kylmyys aiheuttaa epäsuorasti yli kaksikymmentä kertaa enemmän kuolemia kuin kuumuus. Kahdeksan prosenttia kaikista kuolemista liittyy joko korkeaan tai alhaiseen lämpötilaan, mutta äärimmäisten huippujen sijaan suurin kuolleisuus nähdään jaksoina, jolloin sää on vain jonkin verran tavallista kuumempi tai kylmempi. Lämpötilan vaihtelu voi vaikuttaa kuolleisuuteen edistämällä sydän- ja verisuonitautien tai hengitystautien oireita.

DUODECIM

ING IMAGE

TIESITKÖ:

Lastensuojelun tarpeen selvityksistä 92 prosenttia käsitelään kolmen kuukauden määräajassa.

Pitkillä on vähemmän

Pitkät ihmiset säästävät sydän-sairauksilta lyhyitä todennäköisemmin, tuore tutkimus vahvistaa. Aiemmin havaittu yhteys vahvistettiin nyt geenitietojen avulla. Tutkimuksen perusteella riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin pienenee noin 10 prosent-

sydäntauteja

tia jokaista 6,5 senttimetrin lisäystä kohden. Perimänsä ansiosta pitkät olivat harvemmin ylipainoisia ja heillä oli vähemmän verenpaine- ja kolesteroliongelmia ja suuremmat keuhkot, mikä saattaa myös selittää alhaisemman sydäntautiriskin.

DUODECIM



Kiusattu nuori voi masentua

Merkittävä osa nuorten aikuisten masennuksista saattaa johtua koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta. Brittitutkimuksen mukaan kiusaaminen ja koulukiusaaminen voivat selittää jopa kolmanneksen 18-vuotiaiden masennuksista. Kiusaamisen jättämät psyykkiset vammat jatkuvat usein koko elämän ja ulottuvat hyvin monille elämän alueille, aiemmista tutkimuksista tiedetään. Toistuvan ja pitkäkestoisen kiusaamisen uhriksi joutuneilla on masennuksen lisäksi tavallista enemmän myös ahdistuneisuutta ja itsemurha-ajatuksia.

DUODECIM

TIESITKÖ:

52 prosenttia kaksivuotiaista oli päivähoidossa vuonna 2013.



KESÄ-HEINÄKUUN KYSYMYS OLI:

Huolestuttavatko hallituksen säästöt?

KYLLÄ
100%

- Kaikki vedetään ahtaalle.
- Vaikuttaa siltä, että säästöt koskevat taas lapsia ja vanhuksia ja palkansaajilta yritetään viedä ay-liikkeet.
- Yhdyskuntasopimus on hurjaa uhkailu-, kiristys- ja lahjontalinjaa. Työntekijöiltä vaaditut palkan alet eivät työllisyyttä nosta vaan tuhoavat huomisenkin.
- Hoitajien määrää ei ainakaan nosteta.
- Jaksako kohta enää tehdä töitä, kun työmäärä lisääntyy hoitajaa kohden.
- Hoitajamitoituksen laskeminen 0,4 hoitajaan/asukas on tappoisku laadukkaalle hoitotyölle. Nyt jo mennään alta riman monessa paikassa!
- Jos sunnuntaikorvaus poistuu, voi olla hankalaa saada työntekijöitä pyhisin töihin.
- Työt lisääntyvät ja aika vähenee. Me kuitenkin hoidamme ihmisiä! Niin köyhää kuin rikasta. Päättäjät saisivat ajatella, miltä se itsestä tuntuu, kun kaikki aamu- ja tai iltatoimet on tehtävä niin ripeästi, ettei juuri vanhus ehdi huomenta sanoa.
- Hoitajamitoitus huolestuttaa. Tuntuu, että ihmisistä säästetään ihan liikaa.
- Oi voi, kun ne koskee heikompia ja eniten avun tarpeessa olevia :(

ELOKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 22. ELOKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ KYLMÄKASSI. KESÄKUUSSA ARPA SUOSI HANNA JOKISTA PAROLASTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

”Puhuvalla esimiehellä on hyvät alaiset – harmi, että monella hyvällä alaisella on puhumaton esimies.”

ERTON JÄRJESTÖPÄÄLLIKÖ
SOILE LINDSTEDT
TOIMI 2/2015

”Joka kerta kun piirrit jostain ikävästä tunteesta, sitä vähemmän päässäsi on tilaa sille.”

TAITEILIJA MARI SYDÄNMAANLAKKA
EPILEPSIALEHTI 3/2015

”Hyvä ei ole mitään ylimaallista ja melkeinpä tavoittamatonta, eikä se ole täydellisyyttä.”

FILOSOFI EERO OJANEN
POLEMIKKI 2/2015

30 VUOTTA SITTEN



Apuhoitajan ammattinimike ja koulutus olivat muuttumassa perushoitaja-pohjaiseksi. Apuliitteen katsottiin alentavan am-

matin arvostusta. Kun meneillään oli keskiasteen koulu-uudistus, apuhoitajan ammattinimikkeen muutos sopi samaan vaiheeseen. Keskiasteen ammatillisessa koulutuksessa alkoi kokeiluvaihe, jossa perushoitajan erikoistumislinjalla aloitti Turussa 30 opiskelijaa ja Joensuussa 12 opiskelijaa.

”Perushoitaja-nimike kuvaa paremmin ammatin laaja-alaisuutta. Se lisää perushoidon arvostusta sekä vahvistaa ammatti-identiteettiä.”

PERUSHOITAJA 8-9/1985

Vaniljalla maustettua Rahkaista raparperiirasta

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVAT SUSANNA TIKKA

Sirpa Laitinen-Kauppi hyödyntää oman maan raparperisatoa koko kasvukauden ajan. Kun itse kasvattaa, tietää mitä saa, olipa kyse sitten kasveista, lapsista tai löytöeläimistä.

Kesäkuun alkaessa lastenhoitaja Sirpa Laitinen-Kauppi jäi työttömäksi viime vuoden elokuussa alkaneesta määräaikaisesta työsuhteesta Lumijoen päiväkodissa. Määräaikaisuus on hänelle liiankin tuttua jo 11 vuoden ajalta Oulun kaupungin palveluksessa.

– Oli minussa itsessänikin syytä, sillä olisin saanut SuPerin avulla vietyä asioita eteenpäin. Töitä kuitenkin oli. Nyt Lumijoella asuessa pitää vähän miettiä työmatkan pituuttakin, vaikka kyllä täältä omalla autolla Ouluun pääsee. Kotoa Lumijoen keskusta on vain kuusi kilometriä.

Pitkän työuransa ensin kodinhoitajana ja sitten päivähoitajana aloittanut superilainen on nähnyt monenlaisia työpaikkoja ja tehnyt erilaisia töitä sosiaalipalvelun ja terveydenhoidon aloilla.

– Hammashoidon puolesta pidin erityisen paljon. Olin hammaslääketieteen laitoksella viitisen vuotta välinehuollossa ja sen jälkeen yksityisessä hammaslääkärikeskuksessa jokapaikanhöylänä. Molemmissa työ oli tosi mielenkiintoista.

Sirpa kuuluu SuPerin Oulun kaupungin ammattiosastoon, jonka toimintaan hän osallistui usean vuoden ajan myös hallituksen jäsenenä ja varajäsenenä.

– Vein usein omatekoisia leipomuksia kokouksiin. Olen aika impulsiivinen ihminen ja kun löydän uusia mielenkiintoisia reseptejä, minun pitää päästä heti kokeilemaan niitä. Leipominen on mielestäni mukavaa ja terapeutista puuhaa.

Sirpa myöntää, että aika paljon hän onkin elämänsä aikana leiponut. Pullaa pitää leipoa joka viikko, koska Lumijoella on tapana tarjota pullakahvit kylään piipahtajille. Omat kaksospojat oppivat jo pienenä leipomaan äitinsä opissa, ja nyt aikuisina he voivat hyödyntää tätä jaloa taitoa omissa kodeissaan.

– Koska olin kesät työttömänä, meillä oli aina myös kesälapsia, joten kyllä sitä leipomista ja kokkaamista riitti. Lei-

päinkin tein, mutta meillä on vain sähköuuni, joten anoppi on useimmiten tehnyt paikalliset rieskat myös meille. Oman pelon viljoista on kuitenkin leipäjauhot jauhattu.

Kesälasten lisäksi Sirpan luona on löytänyt turvapaikan moni koditon eläin. Hänellä on ollut useita koiria ja kissoja, ankkoja, vuohia, kanoja ja kaneja sekä hevonen.

– Esimerkiksi kanit tulivat minulle, kun sisareni löysi ne Joensuussa lumihangesta värjöttelemästä. Nykyisin meillä on enää yksi koira, joka sekin on ollut hylätty lemmikki. Nyt olen pysynyt lujana, enkä ota tähän enää yhtään eläintä lisää, sillä tykkään myös matkustella. Hoitajan järjestämisessä eläimille on oma hommansa.

Aikoinaan Sirpa osallistui myös eläinsuojeluyhdistystyöhön. Kaikenlainen yhteisöllinen tekeminen onkin hänelle tärkeää, kuten kunnallispolitiikkaan osallistuminen ja paikalliseen Keskustanaisiin kuuluminen. Eduskuntavaaleissa hän oli mukana Juha Sipilän tukiryhmässä.

Sirpa antaa tarvittaessa työpanoksensa myös Oulussa toimivassa SPR:n henkisen tuen kriisiryhmässä. Myös Vapaaehtoinen pelastuspalvelutyö, Vapepa, on hänelle läheinen asia. Hän on öin ja päivin lähtövalmis pelastustehtäviin reppu valmiiksi pakattuna eväitä lukuun ottamatta. Vapepan vapaaehtoisia hälytetään avuksi silloin, kun tarvitaan paljon auttajia kerralla. Tällaiset tehtävät ovat esimerkiksi kadonneiden henkilöiden etsinnät ja suuronnettomuudet.

– Vuosi sitten olimme Raahessa siivoamassa öljytuhoja. Kauhoimme öljyä rannoilta ja oikein öljyiset kivet vietiin pestäviksi. Onneksi rannalla ei ollut lintuja, jotka olisi pitänyt myös pestä.

Meri on yksi Sirpan elämän rakkaista elementeistä. Hänen perheensä on aina nauttinut uimisesta, veneilystä ja kalastamisesta. Kaiken työhönsä ja harrastuksiinsa tarvitsemansa tarmon hän sanookin saavansa merestä.

– Jo pelkästään se, että saa asua meren rannalla, on rikkaus. ■

**KUN LÖYDÄN UUSIA
MIELENKIINTOISIA
RESEPTTEJÄ, MINUN
PITÄÄ PÄÄSTÄ HETI
KOKEILEMAAN NIITÄ.**



Raparperipiirakka

Raparperin tilalla Sirpa käyttää talvella persikkaa tai omenaa. Hän tarjoilee leivonnaisen lämpimänä vaniljakastikkeen kanssa.

Pohja

- 4 lasia vehnäjauhoa
- 2 lasia sokeria
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 tl soodaa
- 2 tl vaniljasokeria
- 250 g sulatettua rasvaa
- 2 munaa
- 2 dl viiliä tai lasi piimää

Täyte

- 2 purkkia rahkaa
- 2 munaa
- raparperia, omenaa tai persikkaa

Sekoita taikinan kuivat aineet ja yhdistä niihin sulatettu rasva. Ota kolmasosa taikinasta sivuun ripoteltavaksi murusina piirakan pinnalle.

Sekoita lopputaikinaan munat ja viili.

Tasoita taikina uunipellille. Levitä pinnalle rahkamunaseos ja sen päälle tasaisesti raparperin palaset. Ripottele taikinan murusia piirakan päälle.

Paista 200 asteessa noin puoli tuntia tai kunnes pinta alkaa ruskistua.





TÄÄLLÄ SAA SANOA EI

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kehitysvammaisten asumispalveluissa Forssassa korostetaan itsemääräämisoikeutta. Asumispalveluohjaaja Jonna Patjas kysyy asukkaiden mielipidettä aina, kun se vain on mahdollista.

Jonna Patjas saapuu iltavuoroon Lamminrannan asumispalveluihin hieman ennen puolta kahta. Tänäpäin hänellä on vuoro kotiryhmässään Lilassa, joka on viiden vaikeasti kehitysvammaisen koti.

Lamminrannan asumispalveluissa on kolme viiden asukkaan kotiryhmää. Työntekijät tekevät vuoroja kaikissa ryhmissä, mutta jokaisella on kotiryhmä ja omia asukkaita, joiden asioista he vastaavat.

Tänäpäin iltavuoro alkaa keittiötoilla. Talossa on tapana, että iltavuoro jatkaa siitä, mihin aamuvuoro on jäänyt. Kukaan ei nipota, jos jotakin ei ole ehditty tehdä.

– Teemme asioita aika lailla ex tempore. Siivouksen voi siirtää seuraavalle päivälle, jos ulkona on kaunis sää ja tuntuukin sopivalta hetkeltä lähteä asukkaan kanssa vaikkapa torille jäätelölle.

Lamminrannan asumispalveluyksikkö sijaitsee lähellä Forssan keskustaa, joten kaupungin palvelut ovat kävelytäisyydellä. Asukkaiden päivät ovatkin täynnä elämää. Välillä lähdetään myös kauemmaksi retkille, kuten teatteriin, tanssiin tai uimahalliin.

Kun kello lähestyy kahta, työntekijät kokoontuvat kansliaan kahvikupit mukanaan. Iltapäivän tapaamista ei kutsuta raportiksi. Se nimitys olisi liian virallinen, sillä tapana on käydä aamun ja päivän tapahtumia läpi rennosti jutustellen.

Aamuvuorolaiset kertovat jokaisen asukkaan kuulumiset: maistuivatko lihapullat, oliko asukas hyväntuulinen vai kiukkuinen tai miten lääkärireissu sujui. Iltavuorosta puuttuu työntekijä, mutta yksi ohjaajista lupautuu tekemään tuplavuoron.

Anne Oksanen on oppinut Lila-kotiryhmässä, että hänen mielipidettään kuunnellaan. Joskus on kiva sanoa ei ihan vain hovin vuoksi.

Asukkaiden asioiden ohessa puhutaan myös omista kuulumisista, kuten Kreikan-matkasta ja kanoottiretkestä. Tiedossa on myös järvisählyn MM-kilpailut, jonne työporukka aikoo osallistua yhdessä.

Eräs asukas tulee kansliaan.

– Tuletko syliin? Jonna kysyy.

Asukas ei vastaa, mutta tekee valinnan. Hän istuu Jonnan vieressä olevalle vapaalle tuolille.

ITKU JA NAURU OVAT LÄHELLÄ TOISIAAN

Ennen puolta kolmea Jonna Patjas menee kotiryhmäänsä Lilaan. Yksi asukkaista on töissä eli päivätoimintakeskuksessa, jotkut ovat päivälevolla. Anne Oksanen lepäilee olohuoneessa valtavan isossa säkkituolissa.

Raili Peltola on jalkeilla. Jonna kyselee häneltä, miten päivä on sujunut.

– Lämmin päivä, Raili vastaa.

– Syödäänkö päivällinen ulkona? Jonna ehdottaa.

– En välitä.

– Ai niin, sinä et tykkää syödä ulkona. Voit syödä sisällä, jos me muut menemme ulos.

Jonna selittää, että hän on töissä asukkaiden kotona. Asiat tehdään niin kuin he haluavat, aina kun se vain suinkin on mahdollista. Jos asukas ei pysty ilmaisemaan tahtoaan sanallisesti, ohjaajat lukevat hänen kehonkieltään ja ilmeitään. Hymy voi tarkoittaa joota, irstyys eitä ja pieni nipistely tykkäämistä. Jos selvää vastausta tahdosta ei saa, ohjaaja tekee parhaan mahdollisen päätöksen hänen puolestaan. ►



Anne Oksanen tykkää istuskella ulkona terassilla hyvässä seurassa. Anne on tunteellinen, herkkä ja iloinen ihminen, joka haluaa olla kaikkien kaveri.

Jonna harmittelee sitä, että kehitysvammaisten oikeudet eivät aina toteudu, vaikka niistä puhutaan paljon.

– Jotta saamme yhteiskunnalta asukkaille kuuluvat palvelut, joudumme taistelemaan heidän puolestaan.

Jonnan mukaan suhtautuminen kehitysvammaisiin on parantunut viime vuosina, mutta edelleenkin kaikki eivät kohdata kehitysvammaisia niin kuin pitäisi. Esimerkiksi jotkut lääkärit saattavat suhtautua kehitysvammaisiin ala-arvoisesti.

– Olemme joutuneet tekemään jopa potilasasiamiehelle valituksen huonosta kohtelusta.

Lila-kotiryhmässä iltapäivän tunnelma on rauhallinen. Kun Jonna kertoo säkkituolissa lepäilevästä Annesta, tämän poskelle vierähtää kyynel.

– Olet niin tunteellinen. Vaikka puhun sinusta hyvää, alat aina itkeä. Itku ja nauru ovat sinulla niin lähellä toisiaan, Jonna juttelee.

Ilta vuorossa on perushoidon lisäksi tiedossa pyykinpesua, keittiötoita, siivous ja asukkaan suihkut. Jonna käy parissa huoneessa, joissa vielä levätään. Hän kyselee, joko olisi aika nousta ylös. Asukkaat ovat sitä mieltä, ettei ihan vielä.

Jonna hakee päivän lehden Railille luettavaksi, pyörähtää pyykkituvassa ja järjestelee keittiötä. Hän kertoo, että asukkaita otetaan kotitöihin mukaan heidän kykyjensä mukaan. Jotkut pystyvät osallistumaan askareisiin, toisille riittää puuhastelun seuraaminen.

– Meillä on tietyt rutiinit täällä, mutta ei yhtään samantilaista päivää. Jokainen saa tehdä työnsä tyylillään, kunhan vain asukkaiden hyvinvointi huomioidaan. On rikkaus, että olemme kaikki erilaisia.

Jonnan suhde asukkaisiin on läheinen.

– Asukkaat ovat minulle kuin toinen perhe. Olen heidän kanssaan niin paljon, että he ovat tulleet tutuksi niin hyvässä

kuin pahassakin. Kun joku uskaltaa kiukutella minulle, tiedän, että hän luottaa minuun. Yleensä täällä on kyllä aika perustyytyväistä sakkia.

YKSI EI TARVITSE PÄRJÄTÄ

Kello rientää, joten Jonna Patjas menee auttamaan päivälevoilla olevat pystyyn. Hän käyttää siirtymisissä apuna kinesteettikan oppeja ja tarvittaessa myös nosturia. Viisi vuotta vanhassa rakennuksessa on riittävästi tilaa siirtymisiin ja apuvälineiden käyttämiseen.

Lila-kotiryhmässä työ on itsenäistä. Työvuorossa vain yksi ohjaaja, mutta tarvittaessa apua saa niin sanotulta lentävältä ohjaajalta. Hän käy auttamassa vuorotellen kaikissa kotiryhmissä.

– Yksin täällä ei tarvitse pärjätä. Jos tulee dilemma, voi mennä kysymään toisesta kotiryhmästä neuvoa.

Kotiryhmillä on omat tilat, mutta kaikki saavat vapaasti kulkea missä päin taloa haluavat. Asukkaat vierailevat toistensa luona ja halutessaan he voivat jäädä vaikkapa syömään toiseen kotiryhmään.

Kolmelta päivätoiminnassa käyvä asukas tulee kotiin. Hän riisuu ulkovaatteet, myllää olohuoneen säkkituolin uuteen muotoon ja rojahtaa sen päälle lepäilemään. Asukas pitää kovasti herkuista, joten hän saattaa hakea niitä myös toisten huoneista. Sen estämiseksi hänellä on kokeilussa ranneke.

– Jos hän menee lähelle muiden huoneiden ovia, ne lukkiutuvat. Ranneke ei kuitenkaan toimi täydellisesti, sillä hän on erittäin nopealiikkeinen. Ranneke on suunniteltu varmastikin hidasliikkeisille vanhuksille.

Jonna kertoo, että tällaisia eettisiä pulmia joudutaan ratkomaan työssä. Kenenkään eväitä ei saa syödä, mutta miten rajoittaa asukkaan liikkumista.

Puoli neljältä Jonna pistäytyy muissa kotiryhmissä. Ohjaajat sopivat, että päivällinen syödään yhdessä ulkona, koska ilma on kaunis. Lounas ja päivällinen tulevat sairaalan keittiöstä, mutta muut ateriat tehdään itse.

Jonna palaa Lilaan ja alkaa avustaa ulkovaatteiden pukeamisessa. Innokkaimmat ulkoilijat saavat apua ensin. Muidenkin kotiryhmien asukkaat saapuvat pihalle. Aurinko paistaa, tunnelma on leppoisa ja pihan täyttää iloinen puheensorina.



Terttu Mäenpää saa iltapalan sänkyyn, koska suihkun jälkeen on mukava köllötellä rauhassa.

**KUN JOKU USKALTA
KIUKUTELLA MINULLE, TIEDÄN,
ETTÄ HÄN LUOTTA MINUUN.**



Sairaanhoitaja Kirsi Enala antaa kolmelle pyörätuolissa istuvalle asukkaalle ravinnon peg-letkun kautta suoraan mahalaukkuun. Heillä on toimiva maha-suolikanava, mutta nieleminen ei onnistu. Letkuruokinta kuuluu myös lähihoitajien toimenkuvaan.

Lamminrannan asumispalvelujen työyhteisö on luova. Ideoita jaetaan, testataan ja toimivimmat niistä otetaan käyttöön.

– Esimerkiksi viime kesänä keksimme tuoda pihaan ison uima-altaan. Vesi on monelle elämys, mutta kaikki eivät voi mennä uimahalliin.

LINTU LENSII YLI PIIMÄLASIN

Ruokakärry on tullut, hoitajat jakavat ruokaliinoja.

– Makkaraa, pyytää eräs asukkaista.

– Nyt ei grillata. Ruokana on tonnikala-makaronilaatikkoa, ohjaajat vastaavat.

Se näyttää maistuvan kaikille. Ei ole tarkkaa, vaikka ruokaa meni pöydälle tai tippuisi maahan asti. Tärkeintä on, että kaikki saavat syödä.

– Oho Anne, soit kaks lautasellista. Tätä ei uskoisi äitikään. Takki menee

pesuun, sillä olet syönyt koko takilla, Jonna Patjas puhelee.

Kun kaikkien lautaset alkaa olla tyhjiä, makkaranpyytäjä ei ole unohtanut toivettaan vaan toistelee sitä edelleen. Muita pyyntö naurattaa. Yksi ohjaajista menee tutkimaan jääkaapin, löytyisikö sieltä makkaraa. Ei ole, mutta nakkeja löytyy. Makkaranpyytäjä on iloinen niistäkin.

Päivällisen päälle keitetään kahvia. Runsaasti. Se maistuu sekä asukkailla että ohjaajille. Jonna hakee keittiöstä maitoa kahviinsa.

– Ai tämä onkin piimää. Olipa purkki samannäköinen, Jonna Patjas nauraa lorautettuaan tilkan kuppiinsa.

Ohjaajat istuvat rauhassa ulkona yhdessä asukkaiden kanssa. Jotkut syövät eväitä, toiset tyytyvät kahviin ja suklaaseen. Omena pyörii pöydällä. Eräs asukas ottaa sen käteensä.

– Haluatko syödä omenan? Et ole tainnut saada kokonaista omenaa pitkään aikaan, ohjaaja juttelee ystävällisesti.

Asukas pitää omenaa kädessään ja koputtelee sitä pöytään.

– Se pitää ensin pehmentää, joku vitsailee.

– Se ei ole kookos, toinen jatkaa.

Kaikki nauravat. Juttua riittää ja hyväntahtoista kiusoittelevaa on puolin ja toisin. Myytti hiljaisista hämäläisistä rikkoutuu tässä yhteisössä.

Kun ohjaaja Tiia Ingman hakee keittiöstä jotain, työkaverit laittavat kakun murusia hänen piimäänsä. Ruskea kakunpala jää kellumaan pintaan. Kun Tiia tulee takaisin, hän huomaa jäynän heti. Tarina linnusta, joka juuri lensi kupin yllä, ei mene läpi.

– Meillä on aina tällaista. Huumorin avulla jaksamme tässä työssä, Jonna selittää.

Viiden jälkeen porukka alkaa valua sisälle päin.

– Haluatko katsoa Pikku Kakkosta vai jotain muuta, Jonna kysyy Annelta.

– Pikku Kakkosta, Anne vastaa.

– Arvasin, se on aina sinulle mieleinen ohjelma.

DIPLOMAATTISIA VASTAUKSIA PITÄÄ TULKITA

Kuuden jälkeen Jonna Patjas alkaa ohjata asukkaita iltatoimissa. Lentävä ohjaaja Tiia Ingman tulee hetkeksi auttamaan yksikköön. Iltaesujen jälkeen il-

taa voi viettää yöpuvussa niin pitkään kuin haluaa.

Jonna hakee kumisaappaat ja menee suihkuttamaan Terttu Mäenpään. Muut katsovat tv:tä ja pötköttelevät sohvilla ja säkkituolissa.

Suihkun jälkeen Terttu on mielellään makuulla, joten Jonna tuo hänet sängyssään olohuoneeseen muiden seuraan. Kun kaikki ovat saaneet apuja iltatoimiinsa, Jonna kyselee iltapalatoiveita.

– Leipää, Anne vastaa.

– Vai lihapiirakkaa, Jonna ehdottaa.

– Joo lihapiirakkaa.

– Arvasin, sanoit leipää, koska et tiennyt toista vaihtoehtoa.

Puoli kahdeksalta Jonna lämmittää lihapiirakoita. Jonna kertoo, että työjärjestys on aina se, että hätäisimmät saavat ensin.

– Otatko mehua vai kaakaota, Jonna kysyy.

– Joo, Anne vastaa.

– Aika diplomaattinen vastaus. Päättänkö minä?

– Joo, Anne sanoo.

– Eli mehua.

Kaikki muut syövät, paitsi Terttu, joka joutuu odottamaan Jonnan apua syömiseen. Kahdeksalta Jonna siivoaa keittiön. Muut nousevat pöydästä, mutta herkuista pitävä asukas jää istumaan.

– Taidat toivoa jotain hyvää, Jonna arvailee.

Arvaus osuu oikeaan. Kun Jonna menee avustamaan muita

asukkaita huoneisiin, asukas livahtaa tutkimaan keittiön kaap-peja. Tutkimusmatka osoittautuu turhaksi, sillä kaapista löytyy vain kaurahiutalepaketti. Vauhdikkaan asukkaan käsittelyssä hiutaleita leviää tiskipöydälle. Jonnaa tilanne vain hymyilyttää.

– Täällä pääsee helpommalla, kun jaksaa nauraa asioille.

Tertun silmät alkavat mennä kiinni. Jonna ehtii viimein lämmittää lihapiirakan myös hänelle.

– Lilan asukkaat ovat aika lailla illan torkkuja. Yleensä kaikki ovat sängyssä jo yhdeksältä. He eivät välttämättä nuku ihan niin aikaisin, vaan kuuntelevat sängyssä musiikkia, äänikirjoja tai radiota.

Kesken Tertun syöttämisen puhelin soi: työkaveri ilmoittaa sairastumisestaan. Jonna soittaa toiseen kotiryhmään ja kyselee, kuka voisi tulla aamuun tuuraamaan. Jonna ei voi auttaa, koska hän on jo aamun miehityksessä.

Iltavuoro on ollut seesteinen. Kenelläkään ei ole ollut isompia murheita. Jonna ehti tehdä muut hommat, mutta työlistalla oleva huoneen siivous jää seuraavalle päivälle. Se ei haittaa, sillä tärkeintä on yhdessä vietetty aika asukkaiden kanssa.

Ennen kotiin lähtöä Jonna tekee vielä kierroksen huoneissa ja toivottelee hyvät yöt, kirjaa päivän tapahtumat ja kertoo yöhoitajalle päivän kuulumiset. Iltakokouksessa voi purkaa päivän tapahtumat muille.

– Aina kaikki ei mene putkeen. Puramme tilanteet heti työ-kavereiden kanssa. Voisi sanoa, että nauramme asiat läpi. ■



Tänään töissä

KUKA

Jokioisilla asuva Jonna Patjas, 31, työskentelee Lamminrannan asumispalveluissa, joka on KVPS Tukena Oy:n palveluyksikkö.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi mielen-terveys- ja päihdetyön osaamis-alalta vuonna 2011. Sai heti vakituisen työpaikan Lamminrannan asumispalveluista, jossa oli ollut myös työssäoppimisjaksolla. Tällä hetkellä opiskelee työn ohessa kehitysvamma-alan ammattitutkintoa. On opiskellut myös media-alan perustutkinnon ja tarjoilijaksi. Ennen hoitajan uraa Jonna työskenteli myyntityössä, elintarviketeollisuudessa ja ravintoloissa.

PERHE

9- ja 11-vuotiaat lapset sekä avomies, jolla on 10- ja 11-vuotiaat lapset. Kotona asustavat myös kissa, koira ja hamsteri.

HARRASTUKSET

Pitkät lenkit koiran kanssa. Käy myös kuntosalilla monta kertaa viikossa.

PAHINTA TYÖSSÄ

Paljon puhutaan kehitysvammaisten tasavertaisuudesta, mutta käytännössä tasavertaisuus ei aina toteudu.

PARASTA TYÖSSÄ

Ihmiset. Tunnen asukkaat ja työ-kaverit hyvin. He ovat kuin toinen perhe minulle.

SuPer voitti ruokataukojutun

Espoon käräjäoikeus on velvoittanut Espoon kaupungin maksamaan superilaisille työntekijöilleen palkan siltä ajalta, kun nämä olivat tosiasiallisesti olleet työnantajan käytettävissä ruokataukojensa aikana. Palkkasummat korkoineen ovat yhteensä yli 80 000 euroa vuosilta 2007–2008.

Espoon kaupungin palveluksessa olleet lähi- ja perushoitajat olivat ruokailleet joutuisasti työn ohella, kunnes kotihoidossa siirryttiin kaupungin yksipuolisella päätöksellä työaikaan sisällyttämättömään lepoaikaan. Ruokataukoa koskeva lepoaika määrättiin pitämään omalla ajalla, eikä se kuulunut työaikaan. Muutamaa vuotta myöhemmin kaupunki siirtyi takaisin joutuisaan ruokailuun.

Kaikki työntekijät eivät olleet kuitenkaan pystyneet pitämään lepotaukoa omana aikanaan. Työnantaja oli asiasta eri mieltä.

Jutussa kiistää oli siis siitä, oliko ko-

tihoidon hoitajien työn luonne tosiasiallisesti mahdollistanut lepotauon pitämisen omana aikana vai olivatko työntekijät olleet työnantajan käytettävissä.

Käräjäoikeudesta olennaista asian ratkaisemisessa oli, miten kaupunki oli huolehtinut muutoksen ohjeistuksesta ja tosiasiallisesta toteutuksesta. Työnantajan mukaan henkilöstölle oli järjestetty tilaisuuksia, joissa oli kerrottu lepotaukoon siirtymisestä ja annettu kirjallisia ohjeita. Lisäksi esimiehille oli pidetty tarkemmat infotilaisuudet. Ohjeistus työntekijöille oli tapahtunut lähiesimiesten kautta.

Työntekijöiden mielestä ohjeistusta ei ollut annettu tai se oli ollut puutteellista.

Espoon käräjäoikeus katsoi, että tiedotus oli jäänyt pitkälti lähiesimiesten varaan ja että työntekijöille oli jäänyt varsin epäselvä kuva muutoksesta. Ohjeistus kentällä ei ollut niin selkeää, kuin mitä kaupungin hallinnossa oli oletettu.

Käräjäoikeus kiinnitti huomionsa myös työntekijöiden äkillisiin poissa-



oloihin, muihin erityistehtäviin ja matkoihin sekä siihen, että työntekijöiden piti koko ajan vastata puhelimeen ja raportoida. Tämän vuoksi ruokailu tapahtui käytännössä samoin kuin aiemmin eli joutuisasti.

Vaikka työntekijät olisivat olleet työnantajan mielestä virheellisessä käsityksessä jatkaessaan joutuisaa ruokailua, he ovat olleet työnantajan käytettävissä, minkä vuoksi työnantaja on velvollinen suorittamaan tästä korvauksen. ■

Potkuista kymppitonniin korvaus

Työnantajalle tuli kalliiksi luottamusmiehenä ja työsuojeluasiamiehenä toimineen superilaisen lähihoitajan työsuhteen perusteeton purkaminen.

Turun hovioikeus on koventanut Länsi-Uudenmaan käräjäoikeuden antamaa tuomiota ja velvoittanut Mainio Vire Oy:n korvaamaan entiselle luottamusmiehelleen ja työsuojeluasiamiehelleen työsopimuksen perusteettomasta päättämisestä 13 kuukauden palkkaa vastaavan määrän, 35 376 euroa.

Kaikkine kuluineen ja korkoineen vahingonkorvauksia tuli 43 000 euron edestä, minkä lisäksi työnantaja joutui korvaamaan työntekijän oikeudenkäyntikuluja lähes 30 000 euron edestä.

SuPerin jäsen toimi sekä luottamus- että työsuojeluasiamiehenä pienessä yksityisessä hoivapalveluyrityksessä, jonka Mainio Vire osti kesken prosessin. Yrityksessä oli ollut erittäin tulehtunut työilmapiiri jo pidemmän ajan. Luottamusmies joutui henkilöstön edustajana puuttumaan lukuisiin epäkohtiin, mistä työnantajan edustajat eivät pitäneet.

Helmikuussa 2011 luottamusmiehelle annettiin samana päivänä kolme varoitusta ja niiden perään työsuhte purettiin. Asiassa oli ilmeistä, että työnantajan edustajat halusivat päät-

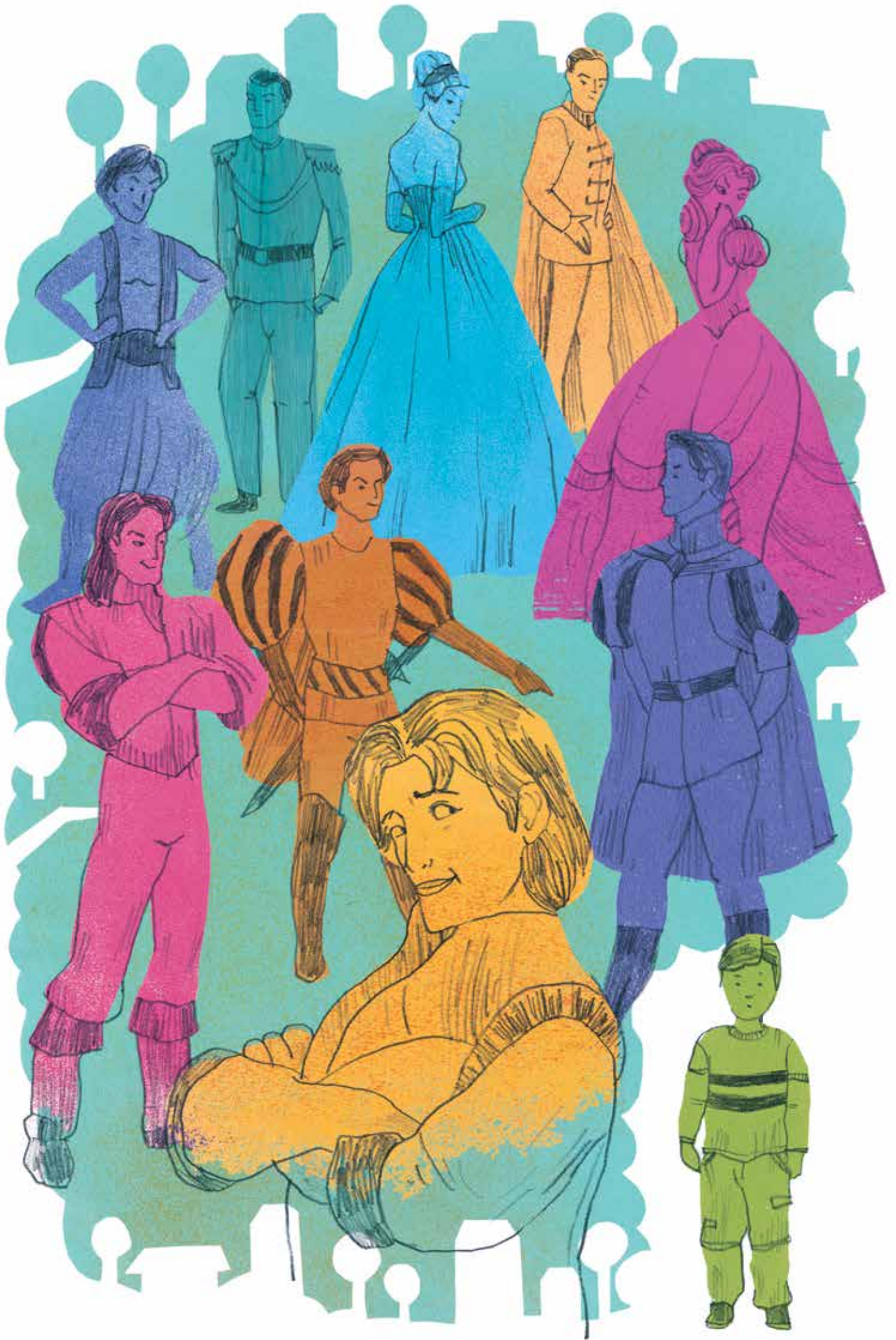
tää hankalana pitämänsä työntekijöiden edustajan työsuhteen keinolla millä hyvänsä.

Työsuhteen päättämisperusteiksi työnantaja ilmoitti muihin työntekijöihin kohdistuvan häirinnän ja epäasiallisen kohtelun, asiakkaaseen kohdistuvan väkivaltaisen kohtelun sekä työpaikan sääntöjen rikkomisen.

Asiakkaan väkivaltaisessa kohtelussa on ollut kyse tilanteesta, jossa Alzheimerin tautia sairastanut, aggressiiviseksi tiedetty asukas on sylkäissyt hoitajaa kasvoihin ja sen jälkeen lyönyt häntä nyrkillä päähän. Hoitaja on tämän jälkeen läpsäissyt asukasta kämmenelle ja sanonut tälle, että ”noin ei saa tehdä”.

Sekä käräjäoikeus että hovioikeus ovat katsoneet, että työntekijän saamat varoitukset ovat olleet aiheettomia ja että hänen viakseen luetusta häirinnästä ei ole ollut näyttöä. Molemmat tuomioistuimet ovat myös katsoneet, että asukkaan läpsäiseminen ei ole ollut asianmukaista eikä välttämätöntä ja että se on ollut siten moitittavaa, että työnantajalle olisi syntynyt oikeus työsopimuksen irtisanomiseen, mutta ei purkamiseen. Irtisanominen kuitenkin tehtiin laittomasti. ■

LISÄTIETOJA MOLEMMISTA TAPAUKSISTA: WWW.SUPERLIITTO.FI > TIEDOTTEET JA KANNANOTOT



Ensin isosti syliä,
sitten tarkka tilanneselvitys

KIUSAAMINEN EI LOPU RANKAISEMALLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Pieni lapsi – sosiaalisen eläimen poikanen – pelkää päiväkodissa eniten sitä, että hänet jätetään kaveripiirin ulkopuolelle. Kiusatun lapsen kohdalla pelko toteutuu, ja jäljet voivat tuntua koko loppuelämän, sanoo Laura Repo.

Lapset ovat juuri tulleet sisään päiväkodin pihalta. Leikkiryhmiä alkaa muodostua: Tuomas, Robin ja Petteri alkavat rakentaa legoista lentokenttää, Tiina ja Eino päättävät värittää yhdessä kuvia.

Simo istuu lattialla yksin ja katselee, miten muut aloittelevat leikkejään.

Lastentarhanopettaja poistuu hetkeksi paikalta. Simo hiutautuu lähemmäs legoilla leikkivää poikaryhmää ja sanoo hetken kuluttua Tuomakselle: ”Annan teille rahaa, jos ootte mun kavereita.”

Petteri sanoo Simolle: ”Anna mulle kans, kun sä olit meillä kotona leikkimässä, muistatko?” Simo vastaa: ”Joo mä annan teille kaikille jos ootte mun kavereita.”

Lastentarhanopettaja tulee takaisin ja kysyy Simolta, eikö tämä ole löytänyt mitään tekemistä. Ei, vastaa Simo. Opettaja kysyy, eikö hän haluaisi leikkiä legoilla kolmen muun pojan kanssa. Simo vastaa pudistamalla päätään. Opettaja sanoo, että hän voi leikkiä puupalikoilla.

Hetken kuluttua Simo yskäisee ja pitelee suutaan. Tuomas kääntyy Simoa kohti ja sanoo: ”Aiotko taas alkaa oksentaa?” Simo vastaa: ”Eikun mä yskin vaan”, ja yskäisee uudestaan. Silloin Tuomas kääntyy ja sanoo muille hymyillen: ”Toivotavasti se ei oksenna.”

On tullut aika siivota leikit pois. Sen tehtyään lapset ryntäävät ulos huoneesta ja istuutuvat penkille leikkihuoneen ulkopuolella. Penkki on heidän kokoontumispaikkansa ennen lounasta.

Simo istuutuu penkin päähän. Petteri tönäisee hänet pois paikaltaan. Sen jälkeen tulevat Tuomas ja Robin ja työntävät

jälleen Simon pois paikaltaan. Robin sanoo: ”Simo ei saa istua mun vieressä.”

Opettaja siirtää Simoa, joka saa istua viimeisenä penkillä, tytön vieressä. Simo ojentautuu tyttöä kohti ja antaa tälle pusun poskelle.

Opettaja kääntyy Simoa kohti, kehottaa ”lopettamaan tuollaiset”, ja vaihtaa jälleen Simon paikkaa.

EI KENENKÄÄN KAVERI

Laura Revon mukaan pienten lasten kiusaamisessa on kyse vuorovaikutuksesta, joka johtaa lopulta kiusatun sulkemiseen ryhmän ulkopuolelle.

Kiusaamisesta voi pahimmillaan seurata omanarvontunnon menettäminen. Lapsena ja nuorena kiusatut ovat aikuisena merkittävästi muita useammin masentuneita, ahdistuneita, sosiaalisesti syrjäytyneitä ja itsetuhoisia.

Ei ole vaikea kuvitella, että Revon havainnointipäiväkirjasta peräisin olevan kertomuksen lapset ja lastentarhanopettaja kohtelevat Simoa tavalla, joka tulee heijastumaan viisivuotiaan pojan koko loppuelämään.

Vertaisryhmä torjuu Simon, ja lopuksi hänet torjuu myös varhaiskasvatuksen ammattilainen. Hän tekee sen osoittamalla, että pojan ystävällinen ele tyttöä kohtaan ei ole sopivaa käytöstä, ja siirtämällä hänen istumapaikkaansa useaan kertaan. Kaikki tämä kertoo pojalle, ettei hän ole hyväksytty vieruskaveri kenellekään.

Simon tarina selittää senkin, miksi sellaiset varhaiskasvatuksessa usein käytetyt kurinpitomenetelmät kuin muista ►

KIUSAAMINEN ON LAPSIRYHMÄN SISÄISTÄ VALLANKÄYTTÖÄ, JOSSA HEIKOMMALLE JOUTUNEEN LAPSEN ON MAHDOTONTA PUOLUSTAA ITSEÄN.

eristäminen tai jähhytenkillä istuttaminen eivät vähennä kiusaamista. On vaikea nähdä, miten näillä keinoilla olisi voitu auttaa kaveripiiristä ulos suljetun pojan tilannetta.

Kiusaamisen syitä on etsitty luonteenpiirteistä, jotka altistavat lapsia joko kiusaajiksi tai kiusaamisen uhreiksi. Revon mielestä tämä ei ole hyvä lähtökohta kiusaamisen torjunnalle, sillä jos huomio kohdistetaan lapsen luonteeseen, käytännön keinoksi valikoituu yleensä rankaiseminen – eivätkä rangaistukset tehoa kiusaamiseen.

Revon väitöstutkimuksen lapsiryhmistä kiusaamista esiintyi selvästi muita vähemmän niissä ryhmissä, joissa lasta ohjailtiin keskustelun ja yhdessä tekemisen avulla, ilman suoria rangaistuksia. Näissä ryhmissä henkilökunta myös koki, että kiusaaminen loppui puuttumisen jälkeen.

Rangaistus huonontaa ryhmän ilmapiiriä, mutta se ei opeta lapselle uusia, entistä parempia toimintatapoja, väittää Repo. Kiusaamista kannattaa siis ehkäistä pedagogisin keinoin.

Yksi väitöksen keskeisistä tuloksista kuitenkin oli, että kiusaamiseen puututtiin päiväkodeissa yleisesti juuri istuttamalla kiusaajia jähhytenkillä tai eristämällä heidät ryhmästä jollain muulla tavalla. Näin toimittiin vielä senkin jälkeen, kun oli huomattu, etteivät rangaistukset tuottaneet toivottua tulosta.

ULKOPUOLISUUS PELOTTAA ENITEN

Repo selvitti väitöksessään, mitä 3–6-vuotiaat päiväkotilapset ymmärsivät kiusaamisella, miten yleistä kiusaaminen on, millaisia piirteitä siihen liittyy ja miten kiusaamiseen puututaan päiväkodeissa. Tutkimusaineiston hän keräsi kyselyllä päivä-

kodin työntekijöiltä ja haastattelemalla 3–6-vuotiaita päiväkotilapsia sekä heidän vanhempiaan.

Kiusaaminen kosketti yli kymmenesosaa päiväkotilapsista, ja sen kohteeksi oli joutunut viitisen prosenttia lapsista. Useimmiten kiusaaminen ilmeni juuri kaveripiirin ulkopuolelle sulkemisena. Pojat olivat kiusaamisessa useammin mukana kuin tytöt. Myös erityisen tuen tarve altisti kiusaamiselle.

Haastatteluissa lapset osasivat kuvailla vertaisryhmänsä tapahtumia ja heillä oli selkeä käsitys siitä, mitä kiusaaminen on ja mikä siinä eniten loukkaa. Tärkein kiusaamista määrittävä tekijä oli pelko, että tulee suljetuksi kaveriporukan ulkopuolelle.

Revon mielestä tietoisuus teon luonteesta ei aina kelpaa kiusaamisen kriteeriksi, kun kyseessä ovat pienet lapset. Simon kohdalla monet lapsiryhmän jäsenet tekivät pojan pois-sulkemisen eteen oman pienen osansa. On kuitenkin mahdollista, että ryhmä sulkee yhden lapsen ulkopuolelleen ilman että ryhmään kuuluvat lapset ymmärtävät kiusaavansa.

Lapset eivät siis välttämättä eristäneet Simoa tietoisesti, eivätkä he nuoren ikänsä vuoksi ehkä hahmottaneet tilanteen kokonaisuutta. Tämä ei kuitenkaan vähennä tilanteen vakavuutta.

Jos tilanteen lopputuloksena joku lapsista eristetään joukon ulkopuolelle, ei päiväkodin aikuisilla ole aikaa jäädä miettimään, oliko kyse tietoisesta kiusaamisesta vai ei, sanoo Repo. Tilanteeseen pitää puuttua heti.

SYLIÄ JA SELVITYKSIÄ

Kiusaaminen on lapsiryhmän sisäistä vallankäyttöä, jossa heikommalle joutuneen lapsen on mahdotonta puolustaa itseään. Siksi on Revon mukaan ehdottoman tärkeää, että aikuinen selvittää tilanteet alusta loppuun.

Jos kiusaamisessa on ollut kyse toisen fyysisestä tai henkisestä satuttamisesta, kyseinen lapsi tarvitsee aikuisen syyliä heti. Sylyn tarpeessa voi olla myös kiusaaja.

Simon tapauksessa traagisinta on se, ettei paikalla oleva ja tilanteen näkevä aikuinen tule hänen suojakseen. Tilanne ahdistaa viisivuotiaista poikaa kovasti, mutta syyliin hän ei pääse.

Lasten täytyy voida luottaa siihen, että vastuun ryhmästä kantaa aikuinen. Jos valtaa siirtyy lapsille, turvattomuuden tunne kasvaa ja ilmapiiri käy ajan mittaan lapsille hyvin rasakaaksi. Tällainen ryhmä on otollinen ympäristö kiusaamiselle.



Ei ole harvinaista, että lapsi kiristää muita toimimaan tahtonsa mukaan esimerkiksi uhkaamalla jättää heidät muuten ilman synttäräkutsua.

Jos ja kun näin käy, päiväkodin aikuisen on ensiksi hyvä osoittaa lapselle, että hänen touhunsa on huomattu. Aikuisen vakava suhtautumien asiaan kertoo pienelle lapselle, että toiminta ei ole hyväksyttävää. Jo tämä saattaa riittää puuttumiseksi.

Tämän jälkeen on tärkeää, että aikuinen menee mukaan lasten toimintaan ottamaan selvää, miksi lapsi kokee, että hänen tarvitsee käyttää tällaisia keinoja. Tunteeko hän asemansa ryhmässä heikoksi? Tavoitteleeko hän muiden suosiota? Onko hän jo oppinut, että uhkailemalla saa tahtonsa läpi?

Ryhmän turvallisuutta lisätään myös vahvistamalla ryhmän me-henkeä. Re-

po arvostelee viime vuosien pyrkimystä ryhmättömään päiväkotiiin; vahvan me-hengen hallitsevat kotiryhmät antavat hänen mukaansa lapselle paljon tukea ja iloa.

Me-henkeä ja osallisuuden kokemusta voidaan kasvattaa myös huumorin keinoin. Lapset kyllä ymmärtävät huumoriksi vaikkapa sen, että joskus le-vottomassa ruokailutilanteessa käännetään tuolit ympäri, ja kaikki saavat istua väärin päin. Huumori yhdistää, ja lasten kokemus siitä, että he ovat aikuisten kanssa samalla puolella, on tärkeää myös kiusaamisen ehkäisyssä. ■

LAURA REPO: BULLYING AND ITS PREVENTION IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION. VÄITÖSKIRJA, HELSINGIN YLIOPISTO 2015.

LAURA REPO: PIENET LAPSET JA KIUZAAMISEN EHKÄISY. 2.UUD. PAINOS, PS-KUSTANNUS 2015.

Tulevaisuus unohtui

Muu menköön, mutta kahdesta uusi hallitus ei tingi: sisäisestä ja ulkoisesta turvallisuudesta.

Jos pyhää koskemattomuutta nauttivien asioiden joukkoon olisi poliisin ja armeijan rinnalle nostettu tulevaisuus eli lapset, olisi välttämättömiä leikkauksia ollut tavatoman paljon helpompi puolustaa.

Toisin kävi. Hallitusohjelma romuttaa juuri uudistetun varhaiskasvatuslain tavoitteet kasvattamalla aikuinen/lapsi-suhdelukua 1/7:stä 1/8:aan, mikä tarkoittaa vähintään 24 lapsen ryhmiä. Lisäksi kunnat saavat luvan korvata päivähoitoa sitä selvästi halvemmalla kerhotoiminnalla.

Kerhojen halpuus johtuu siitä, ettei niissä toimivien aikuisten koulutusta säädelä millään tavalla.

Kun leikataan varhaiskasvatuksesta, leikataan parhaiten tuottavasta julkisesta investoinnista, vetosivat varhaiskasvattajat. Hallituspuolueet olivat paneutuneet niin tiukasti tuottavuustalkoi-siinsa, etteivät ne kuulleet vetoomusta.

STT:n haastatteleman professori Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan viimeisten 40 vuoden aikana kertynyt tutkimustie-

to osoittaa, että jos lapsi joutuu ikään-sä nähden liian suureen ryhmään, ryhmän ilmapiiri muuttuu aggressiiviseen suuntaan.

Kehitystaso määrittää, kuinka suurta määrää sosiaalisia kontakteja lapsen aivot pystyvät käsittelemään. Suuressa ryhmässä kontakteja tulee kehitystasoon nähden liikaa, jolloin lapsi joutuu turvautumaan selviytymismekanismiin, esimerkiksi aggressioon.

Varhaiskasvatuskoulutuksen johtaja Nina Sajaniemi Helsingin yliopistosta sanoo lasten tarvitsevan aikuisen tukea stressin säätelyssä. Jos lasta alkaa joku asia kovasti harmittaa, eikä paikalla ole aikuista tilannetta ohjaamassa, reaktiivisuus voi saada ylivallan, ja lapsi joko taistelee tai pakenee. Tämä saattaa johtaa kiusaamisen lisääntymiseen.

Laura Revon väitöksen mukaan kiusaamisen yleisyys ei riipu suoraan päiväkotiryhmän koosta: aikuisten määrää tärkeämpää on heidän osaamisensa. Repo onkin huolestuneempi toiminnan siirtymisestä päiväkodeista kerhoihin kuin ryhmäkoon kasvusta; kerhon vetäjäksihän pääsee näillä näkymin millä tahansa papereilla tai taidoilla. ■

ANTTI VANAS





Marja Salisman mukaan vapaaehtoiset eivät vie hoitajien töitä, vaan parhaimmillaan vapaaehtoiset ja hoitajat kantavat yhdessä samaa kuormaa toisiaan tukien.

VAPAAEHTOISTYÖSSÄ KAIKKI VOITTAVAT

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Lähihoitaja Marja Salismalla on tehtävä. Hän haluaa aktivoida ihmisiä tekemään vapaaehtoistyötä.

Espanjasta Suomeen muuttanut sosiaalialan ammattilainen tarjoutuu vapaaehtoistyöhön Helsingin Alzheimer-yhdistykseen. Yhdessä vapaaehtoistyön koordinaattorin, lä-

hihoitaja Marja Salisman kanssa hän miettii, mitä hän voisi tehdä.

– Sovimme, että hän alkaa opettaa flamenco lauantaisin kokoontuvalle muistisairaiden ryhmälle. Samalla hän oppii suomea.

Salisma kertoo monta esimerkkiä, jossa vapaaehtoistyöntekijä antaa aikaansa, mutta saa myös itse jotain arvokasta. Nuoret voivat oppia tarvittavia taitoja työelämää varten, aikuiset voivat kokeilla jotain muuta kuin omaa alaan-

sa ja vajaakuntoiset, työttömät ja eläkeläiset voivat kokea olevansa hyödyksi muille. Salisman mukaan vapaaehtoistyö sopii aivan kaikille.

– Oman mukavuusalueen ulkopuolelle kannattaa astua. Kun uskaltaa kokeilla jotain uutta, varmuus kasvaa työtä tehdessä.

Salisma harmittelee sitä, ettei Suomessa arvosteta vapaaehtoistyötä tarpeeksi. Se ei ole samassa asemassa kuin esimerkiksi Englannissa, Espanjassa ja Yhdysvalloissa. Vapaaehtoistyö saataan nähdä jopa uhkana laadukkaalle hoitotyölle.

– Vapaaehtoiset eivät tee samoja töitä kuin koulutetut hoitajat. Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä vapaaehtoiset eivät osallistu hoidolliseen työhön, eivätkä he tietenkään vastaa läkehoidosta. Vastuu asiakkaista on aina viime kädessä koulutetuilla työntekijöillä.

Salisma uskoo, että tulevaisuudessa vapaaehtoistyön tarve kasvaa entistä enemmän.

– Julkinen puoli ei pysty vastaamaan tarpeeseen, eikä kaikilla ole varaa ostaa palveluja yksityiseltä puolelta. Toivon, että asenneilmapiiri muuttuu Suomessa niin, että alamme suhtautua myönteisemmin vapaaehtoistyöhön.

RÄÄTÄLÖITYJÄ TYÖTEHTÄVIÄ

Marja Salisma on työskennellyt vuoden alusta lähtien Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa Ilona-projektissa, jossa kehitetään Helsingin Alzheimer-yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Salisman tehtävänä on rekrytoida ihmisiä ja kouluttaa heidät. Hän uskoo, että on paljon sellaisia ihmisiä, jotka haluaisivat tehdä jotakin hyödyllistä. He eivät vain tiedä, minne voisivat tarjota aikaansa ja osaamistaan.

– Minun tehtäväni on tavoittaa heidät. Käyn esimerkiksi erilaisilla messuilla kertomassa Alzheimer-yhdistyksen vapaaehtoistyön mahdollisuuksista.

Salisma opettaa Ilona-koulutuksessa perustietoja muistisairauksista, vapaaehtoistyöstä ja yhdistyksestään. Tärkein kurssilla käsiteltävä asia on se, miten muistisairas kohdataan.

Tällä hetkellä yhdistyksessä on noin parikymmentä vapaaehtoistyöntekijää. Kaikille räätälöidään sopiva tehtävä. Vapaaehtoiset voivat osallistua päiväpaikan toiminnassa mukana olemiseen, sairastuneiden ja omaisten ryhmien ohjaamiseen, muistisairaiden avusta-

miseen ulkoilussa ja retkillä, myyjäisten järjestämiseen sekä keittiötöihin. Jotkut tekevät myös kotikäyntejä tai vievät kotona asuvia muistisairaita ulos.

– Eräs yli 70-vuotias mies vie palvelutalossa asuvan 90-vuotiaan miehen ulkoilemaan kerran viikossa. Palvelutalon hoitajat ovat kertoneet, kuinka asukas oikein odottaa yhteistä lenkkiä. Hoitajilla ei ole aikaa viedä jokaista ulkoilemaan, vaikka he kuinka haluaisivat. Vapaaehtoistyöllä voidaan keventää hoitajien kuormaa.

Salisma kertoo, että myös kotihoidosta on tullut myönteistä palautetta. Alzheimer-yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät pystyvät tarjoamaan kotona asuville vanhuksille jo-

tain sellaista, mihin kotihoidon työntekijöillä ei ole aikaa. Yhdessä voidaan mennä vaikkapa kahville tai ostoksille.

– Omaisilta on tullut kiitosta siitä, että vanhuksen luona käy aina sama työntekijä. Kotihoito ei pysty tarjoamaan samanlaista pysyvyyttä, vaan siellä työntekijät vaihtuvat usein.

KULLANARVOISTA TYÖTÄ

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä jotkut vapaaehtoiset tekevät töitä tunnin silloin tällöin ja jotkut useita tunteja päivässä. Ahkerin vapaaehtoinen tu-

lee auttamaan keittiölle kuutena päivänä viikossa.

Yhdistyksessä kokoontuu alle 65-vuotiaiden ja iäkkäämpien ryhmiä kaikkina muina viikonpäivinä paitsi sunnuntaisin. Muistisairaille järjestetään kuntouttavaa ja virikkeellistä toimintaa. Samalla he saavat toisiltaan vertaistukea. Yhdistyksessä on 15 palkattua työntekijää.

– Jokainen vapaaehtoinen on meille kullanarvoinen. Jos meillä olisi vain palkattu henkilökunta, emme voisi liikua muistisairaiden kanssa pitkin Helsinkiä. Esimerkiksi kun menemme jumppaamaan Mannerheimintien toiselle puo-

lelle Olympiastadionille, tarvitsemme silmäpareja vahtimaan, ettei kukaan muistisairaista unohdu seisoskelemaan keskelle vilkkaasti liikennöityä Mannerheimintietä, Marja Salisma kuvailee.

Alzheimer-yhdistykseen otetaan myös koulutetut hoitajat avosylin vastaan. Jos on vaikkapa kotona lasten kanssa, pitkällä sairauslomalla tai eläkkeellä, vapaaehtoistyö tuo vaihtelua arkeen ja sen avulla voi ylläpitää ammattitaitoaan.

– Hoitajilla on työkalut valmiina muistisairaiden kohtaamiseen. He saavat kontaktin sellaiseen ihmiseen, jolla muistisairaus on edennyt jo pitemmälle. ■

TOIVON, ETTÄ ASENNEILMAPIIRI MUUTTUU SUOMESSA NIIN, ETTÄ ALAMME SUHTAUTUA MYÖNTEISEMMIN VAPAAEHTOISTYÖHÖN.

VAPAAEHTOISTYÖ ON SUOSITTUA

Joka kolmas suomalainen tekee vapaaehtoistyötä, ilmenee Kansalaisareenan, HelsinkiMission ja kirkkohallituksen teettämästä tutkimuksesta. Vapaaehtoistyötä tehdään keskimäärin kahdeksantoista tuntia kuukaudessa. Eniten sitä tehdään urheilun ja liikunnan, seniorien ja vanhusten sekä lasten ja nuorten parissa. Suosituimmat vapaaehtoistyön muodot ovat auttamistyö ja talkootyö.

Puolet vapaaehtoistyöstä tehdään järjestön tai yhteisön organisoimana. Ihmisten itsensä järjestämä vapaaehtoistyö on ollut kasvussa viime vuosina. Sosiaalinen media on tuonut uudenlaisia tapoja auttaa muita. Yli puolet heistä, jotka eivät tällä hetkellä osallistu vapaaehtoistoimintaan, haluaisivat tehdä jotain muiden hyväksi, jos heidät pyydetäisiin mukaan.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen parantaa hyvinvointia. Se antaa osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemuksia.



HOITAJAN IDENTITEETTI KANTAA MUUTOSTEN YLI

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT ISTOCKPHOTO

Yhdelle eläkkeelle lähtö tarkoittaa vihdoinkin ja toiselle joko nyt. Kokipa muutoksen kumpana tahansa, viimeinen työpäivä päättää ensimmäisestä koulupäivästä alkaneen ohjelmoidun arjen. Millaisen minänsä työuran päättävä hoitaja löytää, kun kello ei enää komenna työvuoroon.

Identiteetti, käsitys erillisestä ja omasta minästä, ohjaa toimintaamme ja valintojamme koko elämän ajan. Suomalaisittain työn tekeminen ja ammatillinen identiteetti ovat keskeisiä ihmistä määrittäviä tekijöitä. Kun tapaamme uuden ihmisen, kerromme ammatin usein heti nimemme jälkeen. Sen ajatellaan kertovan jotakin laadustamme ihmisinä: luova vai pikkutarkka, lämmin välittäjä vai tekninen toteuttaja, käsillään tekijä vai akateeminen ajattelija.

Hoitajuus kuuluu ammatteihin, joista syntyy selkeä mielikuva varsin varhain. Jo ekaluokkalainen osaa haaveilla hoitajan työstä, onhan häntä itseäänkin hoidettu monin tavoin. Taloushallinnon asiantuntijan, freelancerin tai rakennepiirtäjän ammateista on vaikeampi saada otetta.

Taitaja2015-kilpailussa lähihoitajalajissa kisanneilta kysyttiin, miksi he haluavat lähihoitajiksi. Vastaukset nojaavat vahvasti siihen, miten nuoret näkevät itsensä. He haluavat hoitaa ihmisiä, kokevat hoivaviettiä, ovat kokeneet osaavansa hoitaa nuorempia sisarusiaan ja suuntaavat valintansa läheistensä esimerkin mukaan.

Ammatti-identiteettinsä apuhoitajana vanhusten parista löytänyt ja sittemmin myös superilaisena pääluottamus-

miehenä toiminut turkulainen Marja Nieminen tunnistaa tällaiset motiivit.

– Hoitaminen on minulle jotenkin sisäinen asia. Vaikka oikeastaanhan tämä työ valitsi minut, kun sain vuonna 1975 ensimmäisen virkani Runosmäen vastavalmistuneesta vanhainkodista.

MUUTOS HAASTAA MINÄKUVAN

Nuoren ammatinvalinta perustuu löyhästi ihanteisiin ja yleisiin mielikuviin työstä ja itsestä sen tekijänä. Todellisuudessa toimintaa useimmissa ammatissa rajoittavat ja suuntaavat monenlaiset säännöt ja ohjeet. Marja Nieminen on sovitellut omia mielikuviaan ja hoitotyön arkea yhteen koko uransa ajan.

– Isosiskoni oli kouluttautunut apuhoitajaksi minua ennen. Hän kertoi, miten kiireistä ja raskasta työ oli. Silloin ajattelin, onkohan minusta siihen ollenkaan, pystynkö auttamaan riittävästi. Hoitotyössä ei ikinä tunnu, että on valmis. Minulla on aina ollut sellainen riittämättömyyden tunne. Silti olen kokenut, että tämä on ollut täysin minunalani ja sydäntäni lähellä.

Tällaista sopeuttamista muuttuneisiin olosuhteisiin ja vaatimuksiin kutsutaan identiteettityöksi. Mitä jos -ajatusleikki itsestä uudessa tilanteessa voi pal-

NUOREN AMMATINVALINTA PERUSTUU LÖYHÄSTI IHANTEISIIN JA YLEISIIN MIELIKUVIIN TYÖSTÄ JA ITSESTÄ SEN TEKIJÄNÄ.

jastaa pelot tai toiveet, joita kohdistamme tuntemattomaan tulevaisuuteen. Identiteettejä tutkinut yliopistonlehtori Anni Paalumäki kuvailee tätä vaihetta kynnyksellä oloksi tai välitilaksi.

Itseään voi valmentaa muutokseen kokeilemalla ajatusta siitä, mitä uusi tilanne tarkoittaa juuri minulle, onnistuisinko tässä, mitä minun täytyisi nyt tehdä, että selviäisin.

– Tutkimuksessa on tunnistettu erilaisia selviytymisstrategioita. Yksi on kouluttautuminen, eli ihminen tunnistaa, mitä osaamista tarvitsee lisää ja uskoo tilanteen hoituvan sen avulla. Toista voisi sanoa sinnittelyksi, kunnes tilanne jotenkin helpottaa, ja kolmas voi olla vetäytyminen tai luovuttaminen, vaikkapa työstä varhaiseläkkeelle siirtyminen, Paalumäki luettelee.

Omien odotusten maltillisuus helpottaa sovittelutyötä. Toisaalta taas jos odotusten ja todellisuuden välinen kuilu on kovin leveä, niiden yhteensovittaminen voi vaatia enemmän aikaa ja aktiivista otetta.

– Siinä on iso työ, miten solahtaa aivan uudentyyppisiin vaatimuksiin edellyttävään rooliin. Koko ajan täytyy korjata omia odotuksiaan, neuvotella itsensä kanssa, ehkä jopa torjua joitakin vaatimuksia. Saattaa olla, että ihminen heti päättää, että en pysty enkä halua pystyä tähän. Voi tulla sellainen kieltäminen, että ei missään tapauksessa, Paalumäki kuvailee.

Marja Niemisen kohdalla tällainen tilanne sattui alle viisikymmenvuotiaana, keskellä kiireisiä työvuosia. Synnytyksen selkävika olisi oikeuttanut jäämään pois työstä. Hän ei kuitenkaan ollut vielä valmis näkemään itseään eläkkeellä.

– Luojan kiitos en joutunut silloin eläkkeelle. Olisi ollut kauheaa, jos kaikki työt ja ay-toiminta olisivat loppuneet, Nieminen toteaa painokkaasti.

MILLOIN ON OIKEA AIKA?

Tutkijoilla on erilaisia näkemyksiä identiteetin muuttumattomuudesta.

Toiset katsovat identiteetin olevan hyvin pysyvä. Se voi muodostua esimerkiksi ajatuksistamme siitä, mitä kaikkea tarkoittaa olla hoitaja.

– Toinen koulukunta taas ajattelee, että identiteetissä tapahtuu koko ajan siirtymiä, joita ei välttämättä itsekään huomaa. Niihin havahtuu vasta, kun katsoo taaksepäin, Anni Paalumäki kuvailee.

Jälkikäteen asiaa ajatellessaan Marja Niemisen tunnistaa siirtymisensä pääluottamusmiehen tehtävään eläkkeelle jäämistä paljon vaikeampana muutoksena. Tehtävän vaihto tapahtui hektiseen aikaan ja haastoi konkreettisen hoitotyön ammattilaisen uudentyyppisellä toisen ihmisten asioiden hoitamiseen liittyvällä tehtäväkuvalla. Aina saatavilla olleesta tuesta huolimatta tunne puristumisesta puun ja kuoren väliin sai vähitellen eläkkeelle lähdön tuntuun mahdolliselta.

– Silloin olin kyllä tyytyväinen, että työura loppui. Hoidin mielelläni toisten asioita, mutta välillä tuntui, että hakkasin päätäni seinään. Oli varmaan jonkin verran itsetunto-ongelmaa. Sen jälkeen olen voinut myös fyysisesti paljon paremmin. Ei sitä silloin oireitaan huomaa, kun on niin tärkeä siinä työssään.

Eläkkeelle siirtyessä arjen rytmi muuttuu ja tuttu työyhteisö jää taakse. Eläkeiän lähestyessä itsen aletaan liittää uusia määreitä kuten entinen, vanha tai eläkeläinen. Koska olet ajatellut jäädä eläkkeelle -kysymys esitetään yhä useammin.

– Erot siinä, kuka on nuorempi ja kuka vanhempi eivät kuitenkaan ole yhtä selkeitä kuin aikaisemmin. Suomalaisilla on aika vahva työorientaatio ja iso kuva varmasti on, että työssä halutaan olla pitkään. Vanhemmatkaan ihmiset eivät automaattisesti halua ottaa vanhuksen identiteettiä, Paalumäki muistuttaa.

Kun tutun työteliään elämäntavan menettämisestä huolimatta alkaa tun-



tua siltä, että eläkkeelle jääminen avaa enemmän mahdollisuuksia kuin sulkee niitä pois, voi olla sopiva aika riisua työ-identiteettiä ja irrottautua sen paineista.

– Se, kuinka valmis muutokseen on, liittyy omaan jaksamiseen ja sopeutumisen haluun sekä odotuksiin siitä, mitä uudenlaista ja hyvää eläkkeelle lähteminen voi mahdollistaa. Kuinka hoiduttavana sen näkee verrattuna nykytilanteeseensa. Saattaa myös olla, että hoitaja kokee voivansa toteuttaa omaa hoitajuuttaan parhaiten yksityisessä elämäntilanteessa.

OMAehtoisuus lisää eläkeläisen hyvinvointia

Eläkkeellä ulkoa annettu käsikirjoitus ei enää sanele päivien rytmiä. Itse päättämisen tilan kasvaessa pintaan voi nousta työvuosin aikana piiloon jääneitä minän piirteitä ja parhaimmillaan uudenlainen itseluottamus.

– Iän myötä toleranssiraja sille, mikä antaa vain mennä, jotenkin alenee. Siinä on tietty järki. Tunnistaa jo omat vahvuudet ja omista kehittämiskohteista sen, mihin vielä viitsii venyä. Toisaalta tietää myös, missä raja on, Anni Paalumäki toteaa.

Marja Nieminen ihmetteli eläkkeelle jäätyään keikkaa tekeviä hoitajatutujaan ja epäili, ettei ehkä edes osaisi enää. Dementiaosastolla vieraillessaan hän kuitenkin tuli vaistomaisesti autaneeksi tuolin viereen istumaan yrittänyt mummoa.

– Hoitajan näki sen ja totesi, että älä vaan loukkaa itseä. Minä sanoin siihen, että olen tehnyt tällaisia töitä. Hän kysyi heti, tulisitko keikalle. Seuraavana päivänä tapasin vastaavan hoitajan ja sitä seuraavana olinkin töissä, Nieminen nauraa.

Ensimmäinen iltavuoro keikkalaisena toi mukanaan odottamattoman oivalluksen:

– Tuli ehkä ensimmäisen kerran työurallani sellainen olo, että tämä on työni, tämän minä osaan. Aika myöhään minä sen huomasin, mutta kuitenkin.

Omaehtoinen työnteko näyttää lisäävän hyvinvointia; voimat riittävät ja pitkä kokemus antaa tukea työtehtävistä suoriutumiseen. Marja Nieminen toteaa, että hyvää tekee sekin, että eläkeikäiskeikkalaisena uskaltaa myöntää, ettei ehkä tunne talon tapoja ja kehtaa ottaa oppia nuoremmiltaan.

– On ihana kuulua vielä tässä iässä johonkin yhteisöön. Minut on hyväksytty ja he odottavat minua sinne. Kyllä minä varmasti elämäni loppuun saakka olen se hoitoalan ammattilainen.

Anni Paalumäki tutkii kollektiivisia identiteettejä ja aikaa. Menneisyys ja tulevaisuus peilaavat jatkuvasti toisiaan. Tähän hetkeen tuonut polku vaikuttaa siihen, millaisia asioita näemme tulevai-

suudessa. Molemmilla suunnilla on faktojen lisäksi asioiden tulkintaa ja kuvittelua.

– Tarvitsemme yhtenäisen persoonallisuuden tai identiteetin. Toimimme niin, että voimme selittää itsellemme, miten tähän on tultu ja miksi on tehnyt niin kuin on tehnyt. Siinä on sellaista jatkuvuuden rakentamista eri keinoin koko ajan. ■





APUVÄLINEILLÄ LIIKKUMISEEN TARVITAAN TIETOA JA TUKEA

Kun tuki- ja liikuntaelinongelma on pitkäaikainen tai pysyvä, tueksi tarvitaan apuvälineitä. Erilaiset kepit, kyynärsauvat, rollaattorit ja pyörätuolit ovat lääkinällisenä kuntoutuksena myönnettäviä apuvälineitä ja niiden luovuttamiseen kuuluu mitoituksen ohella myös käytön opastus. Opastusta tarvitsevat niin käyttäjä itse kuin häntä mahdollisesti avustavat henkilöt ja myös erilaisten hoitopaikkojen henkilökunta. Oikea mitoitus vaikuttaa välineen toimivuuteen ja turvallisuuteen. Käytön opastuksella parannetaan käyttäjän ja avustajan selviytymistä päivittäisissä toimissa.

Neljän viime vuoden aikana muun muassa apuvälineklinikalla Tampereella järjestetyillä messuilla olemme kuulleet ja huomanneet, miten vaihtelevasti ja valitettavasti myös puutteellisesti opastus vielä eri puolilla Suomea järjestyy. Kävijöiden joukossa on ollut paljon henkilöitä, jotka eivät ole saaneet min-käänlaista opastusta ja esimerkiksi pyörätuolilla liikkumisen tekniikka ja esteistä selviytyminen on ollut täysin uutta. Ilahduttavia ovat olleet puolestaan hyvät käytännöt, esimerkiksi niin sanottu rollaattoriajokortti, jolla Turun terveyskeskus yhdessä sosiaalitoimen kanssa on parantanut rollaattorin käyttäjien taitoja ja liikkumisvarmuutta järjestämässään koulutuksessa.

OPASTUS KANNATTAA

Erilaisten apuvälineiden käytön opastus kuuluu lääkinnällistä kuntoutusta ja apuvälinepalveluja tuottaville tahoille ja käytön opastuksen tulee kuulua perustoimintoihin apuvälineitä myönnettäessä. Käytännön ongelmaksi on muodostunut kuitenkin se, että hyvin harvoin kunnollinen opastus ja harjoittelumahdollisuus tavoittavat apuvälineen saajan. Siinä, missä tuolin mitoitukseen, ominaisuuksiin ja sopivuuteen käyttäjälle satsataan työtä, aikaa ja rahaa, on opastus tuolin käytössä ja erilaisissa liikkumisen ja avustamisen tilanteissa vielä kovin vaillinaista ja puutteellista.

Tavallisimpia käytännön ongelmia ovat liian pitkät kepit ja kyynärsauvat, liian korkeaksi säädetty rollaattori tai pyörätuolilla kelauksessa jatkuvasti jännittyneinä pysyvät hartiat ja kynnysten ylittämisen vaikeus. Seurauksena puutteellisesta käyttökoulutuksesta ovat tarpeettomasti kipeytyvät hartiat, välineen ominaisuuksien puutteelliseksi jäävä käytännön hyöty ja lisääntynyt avun tarve. Avustajalle puolestaan pyörätuolilla liikkuvan henkilön avustamistaito ja oikeiden liikkumistekniikoiden oppiminen vaikkapa katkiveysten ylittämässä ja ovissa kuljettaessa lisäävät liikkumisen sujuvuutta ja turvallisuutta. Ne myös vähentävät työn kuormittavuutta.

Eniten opastusta on tarjolla keppien ja sauvojen kanssa liikkuville ja vähiten pyörätuolilla ja yllättävän vähän myös rollaattorilla liikkuville. Opastusta tulee saada oman terveyskeskuksen apuvälineyksikön kautta ja myös kuntoutuspaikoissa asiaan tulee kiinnittää enemmän huomiota. Invalidi-

APUVÄLINEILLÄ LIKKUMINEN JA AVUSTAMINEN ON ENEMMÄN TEKNIikka- KUIN VOIMALAJI.

liiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa pyörätuolia käyttävien kuntoutukseen nämä asiat kuuluvat automaattisesti. Apuvälineiden oikea mitoitus ja käyttötaidot ovat olleet esillä myös Vastaisku vaivoille -luentokierteuella, joiden järjestämiseen Invalidiliitto on kolmen viime vuoden aikana osallistunut yhdessä Tule ry:n muiden järjestöjen kanssa.

HARJOITTELUUN TULEE PANOSTAA

Tarkoitusta varten suunniteltu apuvälinerata tai muutoin järjestetyt harjoittelumahdollisuudet auttavat varmasti ja ovat tuloksiltaan kannustavia. Nämä asiat kannattaa ottaa puheeksi oman terveyskeskuksen kuntoutushenkilöstön kanssa. Apuväline- ja avustamiskoulutusta on toteutettu Invalidiliiton järjestökoulutuksen kautta ja pyörätuolin käytöstä sekä siinä avustamisesta on julkaistu erilaisia oppaita. Nuorille on ollut saatavilla myös On Wheels -koulutuspaketti, jossa aktiiviset, osaavat käyttäjät vertaisneuvojina opastavat uusia käyttäjiä.

Invalidiliitto on kuluneen vuosikymmenen aikana kouluttanut monia taksinkuljettajia ja myös varustamo- ja juna-henkilökuntaa yhdessä Näkövammaisten keskusliiton kanssa. Koulutuksessa on teorian ohella ollut mukana myös käytännön harjoittelua. Sen kuluessa osallistujat ovat saaneet käytännön vinkkejä oikeista tavoista auttaa. Saamamme palaute on ollut erittäin myönteistä ja uskomme sen vaikuttavan myös siihen, miten liikkumisesteiset ihmiset uskaltavat matkustamaan ja liikkumaan itsenäisemmin.

Istupa itse, niin tiedät, on totista totta kaikkien niiden kannalta, jotka näiden asioiden kanssa ovat tekemisissä. Itse käyttämistä kokeilemalla ja avustettavana olemalla saa uusia oivalluksia asian tärkeydestä ja sen merkityksestä. Kun seuraavan kerran mietit sopivaa koulutusaihetta, niin tarttukaapa tähän asiakokonaisuuteen. Uskomme, että se kannattaa. ■

AILA PERÄJOKI
INVALIDILIITTO

INVALIDILIITTO ON FYYSISesti vammaisten ihmisten järjestö, jolla on toimipisteitä eri puolilla Suomea. Liiton keskustoimisto on Esteetön Toimitalo ja se sijaitsee Helsingissä. Samassa osoitteessa toimii myös liiton esteettömyyskeskus ESKE. Sivusto www.esteeton.fi on erinomainen tietolähde esteettömyydestä ja sen edistämiseksi. Lisätietoa invalidiliitosta myös www.invalidiliitto.fi.

Avustaja, muista tämä

- Apuvälineillä liikkuminen ja avustaminen on enemmän tekniikka- kuin voimalaji. Pyörätuolin ketterään liikkumiseen vaikuttaa olennaisesti se, että pyörästä on tasapainossa jolloin se ei hankaa ja akselit pysyvät suorassa. Renkaissa tulee olla riittävästi ilmaa. Löysät renkaat on yleinen ongelma ja tuolin liikuttelu silloin on yllättävän raskasta.
- Esteiden ylittäminen tapahtuu helpoiten kallistamalla tuoli isojen eli niin kutsuttujen kuljetuspyörien varaan taaksepäin noin 45 asteen kulmaan, viemällä tuolin pienet eli tukipyörät esteen päälle ja sitten omilla jalkavoimilla työntäen – ei käsin nostamalla työntökahvoista – annetaan tuolin rullata esteen päälle. Alaspäin jyrkästä kohdasta puolestaan kannattaa tulla takaperin, jolloin avustettava kallistuu taaksepäin ja pysyy varmimmin kyydissä mukana.
- Taaksepäin kallistuva tuoli on huima kokemus ja siksi istujalle on etukäteen kerrottava, mitä avustaja aikoo tehdä. Tuolin liikuttelu kuljetuspyörien varassa kallistuskulmassa esimerkiksi hiekassa, lumessa tai sohjossa on myös huomattavasti kevyempää kuin yrittää puskea sitä pikkupyörät edellä väkisin eteenpäin.
- Kadulla liikuttaessa vesikourut tai muutoin huomaa-mattomat kolot ja kuopat ovat usein ongelmallisia. Jos tuolin etupyörät törmäävät tällaiseen esteeseen vauhdilla, seurauksena on äkkipsähdys. Jos istuja ei ole vöillä kiinni, saattaa hänen matkansa kuitenkin jatkua ja hän putoaa tuolista katukäytävälle.
- Samoin tulee muistaa jarrujen merkitys siirtymistilanteissa ja autolla liikuttaessa. Ja myös, miten tuoli puretaan ja kasataan, jos asiakas siirtyy auton istuimelle ja tuoli otetaan kyytiin.
- Kun toimit avustajana, käytä aikaa siihen, että kokeilet itse miten tuoli liikkuu, miten se kääntyy paikallaan ympäri ja mikä merkitys esimerkiksi pyörien oikealla ilmamäärällä on. Opettele jalkatukien irrotus ja paikalleen laitto sekä kaatumaesteiden toiminta. Kaatumaeste on usein tiellä kun liikutaan yhdessä, mutta on käyttäjälle se on usein välttämätön, kun hän on yksin liikkeellä.
- Tuolin huolto ja korjaus ovat omistajan eli useimmiten terveydenhuollon yksikön vastuulla ja ne ovat toimenpiteinä asiakkaalle lainsäädännön mukaan maksuttomia.

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

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri



VANHAT JA NUORET

Pääsin ylioppilaaksi 50 vuotta sitten. Muutamat entiset luokkatoverini olivat aktiivisia ja kutsuivat luokkamme viettämään yhteistä riemu ylioppilasjuhlaa toukokuussa. He jopa organisoivat meille keskustelupalstan Facebook-sivuille. Palstalle ilmestyi useita luokkamme oppilaiden yhteiskuvia.

Viimeisenä koulupäivänä eli ylioppilasjuhlassa otettu kuva teki minut miettiä. Ryhmä ylioppilaslakini päähänsä painaneita, suoraselkäisiä nuoria seisoivat kuvassa. Heidän katseensa oli suunnattu eteenpäin. Kuvittelin tulevaisuuden toiveiden näkyvän heidän silmistään. He olivat matkalla aikuisuuteen, ammattiin kouluttautumiseen, perheen perustamiseen ja työhön. Heidän suunnitelmiansa aikataulu oli vuosien, jopa vuosikymmenten pituinen. Kysyin itseltäni, olisivatko nämä nuoret ymmärtäneet meitä ikääntyviä ja olisimmeko me ikääntyvät ymmärtäneet heitä, jos olisimme kohdanneet toisemme. Miten vuodet ovat erottaneet meidät toisistamme?

Kuva herätti mielessäni muiston terveyskeskuslääkärin urani ajalta, 70-luvulta. Vanhainkodin lääkirinkierron aikana istuin vanhan naisen vieressä hänen huoneensa sohvalla ja keskustelin hänen kanssaan. Nainen tarttui käteeni, silitti kädellään kyynärvarteni ihoa ja sanoi: ”Nuoren iho niin sileä ja kaunis.” Tuol-

loin en ymmärtänyt, mitä hän tarkoitti lauseellaan. Olin nuori, enkä osannut puhua nuoruuden ja vanhuuden myönteisistä puolista. Nyt kokeneempana arvelen lauseen kuvastaneen elämän menneiden vuosien kaipausta. Nainen ehkä muisteli omaa nuoruuttaan ja muistojensa kautta järjesteli mielessään elämänsä kudosta. Näinhän teemme vanhetessamme.

Iän ja kokemuksen lisäksi kulttuurierot erottavat vanhoja ja nuoria. Nykypäivän vanhat ihmiset ovat eläneet toisenlaisissa yhteiskunnallisissa oloissa ja kulttuurissa kuin nykypäivän nuoret. Eri ikäluokkien keskinäisessä ymmärtämisessä voi olla vaikeuksia, vaikka kaikki ihmiset kohtaavat eri ikäryhmiin kuuluvia lapsuudesta lähtien. Ymmärryksen puute voi äärimmillään johtaa sukupolvien yhteen törmäämiseen ja yhteiskuntasovun rikkoontumiseen, mistä sosiaalisen vanhenemisen tutkijat varoittavat.

Nuoruuteen kuuluvat nopeus ja kokemattomuus saattavat ärsyttää vanhoja. Ikääntyvät ja vanhat eivät aina muista, että osaavat, pätevät, aktiiviset ja innostuneet nuoret pitävät Suomen kunnossa tulevaisuudessa. Heidän kannustamisensa ja tukemisensa voivat unohtua. Nuorten on pärjättävä, ja niinpä nuoruuteen kuuluu pieni määrä itsekkyyttäkin.

Vanhojen hitaus saattaa hermostuttaa nuoria. Nuoret pohjivat tulevaisuutta. He voivat pitää tasapainoiseen vanhenemiseen kuuluvaa muistelua höperöiden puheena. Nuoret saattavat unohtaa, että aikaisempi sukupolvi on kasvattanut heidät ja tehnyt mittavan työmäärään perheen ja yhteiskunnan hyväksi. Vanhojen vastavuoroisesti lapsilleen ja lastenlapsilleen esittämät auttamista koskevat vaatimukset voidaan tulkita itsekkyydeksi.

Muiden ymmärtämisessä on pitkälti kyse arvostamisesta. Jokainen ihminen on laulun arvoinen – olipa hän nuori tai vanha. ■



Ammattiosasto on ovi liiton toimintaan



Ei SuPeria ilman ammattiosastoja. Eikä ammattiosastoja ilman jäseniä.

Jokainen superilainen, opiskelijajäseniä lukuun ottamatta, kuuluu johonkin SuPerin ammattiosastoon. Ammattiosastojensa kautta jäsenet pääsevät konkreettisesti vaikuttamaan omien asioidensa ajamiseen ja liiton toimintaan laajemminkin.

Osallistumalla aktiivisesti ammattiosastosi toimintaan olet mukana vahvistamassa SuPeria paikallisena edunvalvojana ja edistämässä oman ammattisi asemaa ja arvostusta. Ammattiosasto on sinun ovesi erilaisiin luottamus- ja järjestötehtäviin ja halutessasi aina liiton päättäjäksi saakka.

Jos haluat mukaan toimimaan, osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen. Siellä tehdään päätökset ammattiosaston toiminnasta ja valitaan toimijat. Tänä syksynä syyskokoukset tarjoavat tulevan liittokokouksen tiimoilta monta muutakin tilaisuutta vahvaan vaikuttamiseen.

TOIVEISTA TOTTA SYYSKOKOUKSESSA

Ammattiosastojen tämän vuoden syyskokouksissa otetaan ensi askeleet kohti SuPerin uutta hallintoa. Kokouksissa jäsenillä on mahdollisuus joko itse päästä ehdolle tai esittää ehdokkaita uuteen liittohallitukseen. Lisäksi jäsenet valitsevat syyskokouksissa edustajansa helmikuussa 2016 pidettäviin ammattiosastojen yhteisiin vaalipiirikokouksiin, joissa valitaan koko vaalipiirin yhteiset liittohallitusehdokkaat.

Syyskokouksissa päätetään myös liittokokoukselle tehtävistä aloitteista eli siitä, miten jäsenet haluaisivat kehittää oman liittonsa toimintaa tai sen tavoitteita. Kaikki ammattiosastojen tekemät aloitteet käsitellään ensi kesän liittokokouksessa.

Nyt on siis aika miettiä, kenen haluat asioistasi päättävän vai haluaisitko itse päättäjäksi. Toimiiko liittosi kuten toivot vai onko ehkä muutoksen aika? Syyskokouksessa sinulla on mahdollisuus ruveta toteuttamaan toiveitasi.

Jokaista jäsentä tarvitaan tekemään ammattiosastostaan ja koko SuPerista vielä entistäkin vahvempi ja vaikuttavampi! Lähde siis rohkeasti mukaan!

PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI – OSALLISTUT ARVONTAAN!

Jotta pääset varmasti vaikuttamaan omassa ammattiosastossasi ja vaaleissa, muista tarkistaa pikimmiten, että omat jäsen- ja yhteystietosi ovat ajan tasalla.

Tämä käy helpoiten SuPerin verkossa joko jäsensivuilla tai lomakkeella kohdassa Jäsenyys → Jäsentietojen päivitys. Voit myös lähettää päivitykset sähköpostilla osoitteeseen jasenkisteri@superliitto.fi tai SuPer-lehden välistä löytyvällä palvelukortilla maksutta liiton jäsenyysikköön.

Kun käyt syksyn aikana päivittämässä tietosi, olet mukana kuukausittaisessa lahjakorttiarvonnassa. Kaikkien tietonsa päivittäneiden kesken arvotaan lisäksi vuoden lopussa tabletteja, älypuhelimia, Bluetooth-kaiuttimia ja aktiivisuusrannekkeita. ■

Tiedot omasta ammattiosastostasi löydät helpoiten kirjautumalla jäsensivuille osoitteessa www.superliitto.fi.

6-7/15

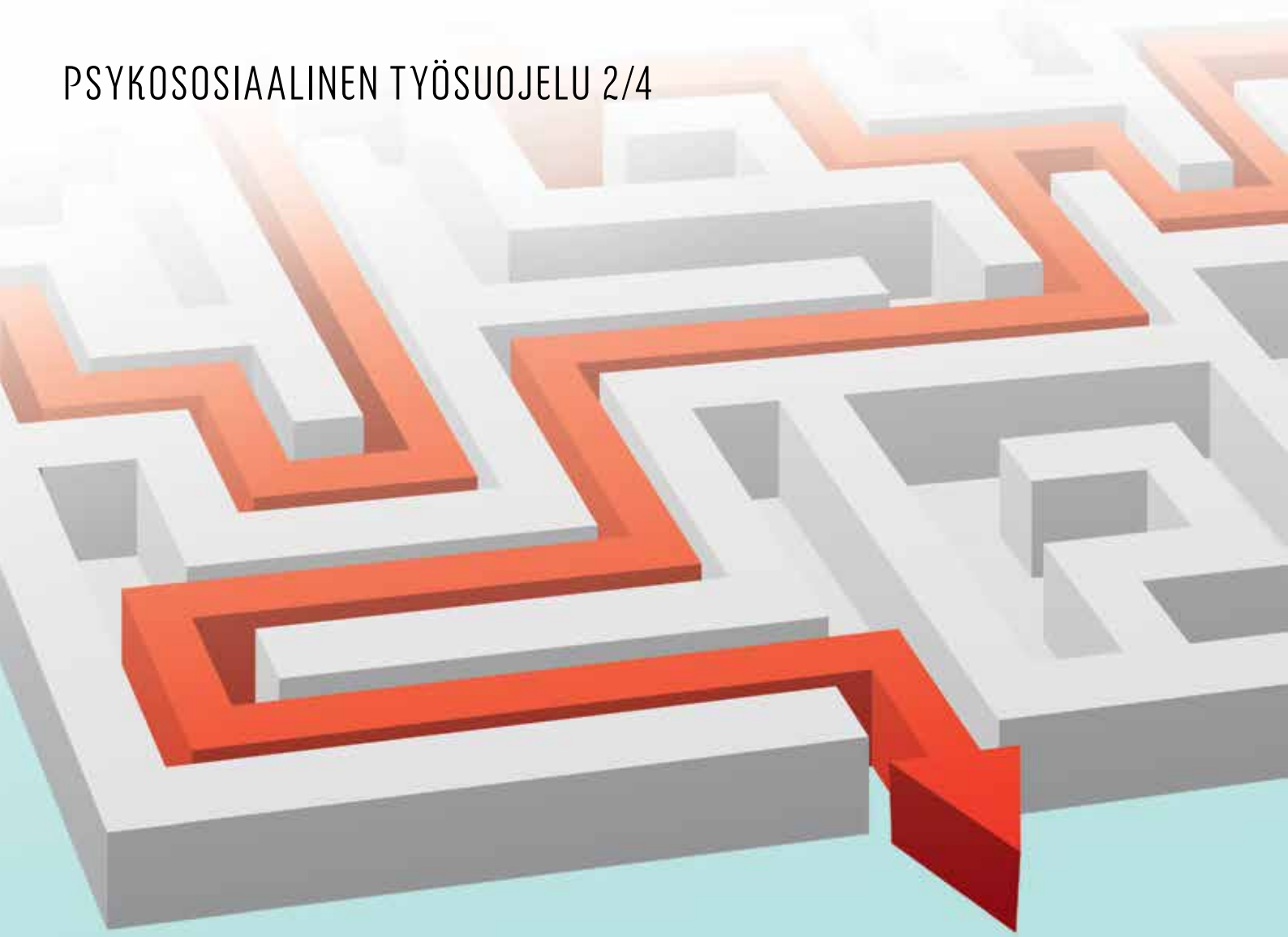
KESÄLLÄ LADATAAN AKUT ENNEN VAALITYÖN ALKUA

8/15

PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI SUPERIN VERKKOSIVUILLA!

9/15

LUE JA OTA TALTEEN SYYSKUUN LEHDEN LIITTEENÄ OLEVA VAALIOPAS



Soimaako omatunto?

Oletko miettinyt, miten paljon eettisiä valintoja teet työssäsi päivittäin? Millaisena omantunnon äänesi kuuluu työssä: hiljaisena, huutavana vai vaientuneena?

Moni hoitotyön ammattilainen kohtaa tänä päivänä työssään tilanteita, joissa haluaisi hoitaa toisin, tehdä enemmän, paremmin tai yksilölähtöisemmin. Kun työntekijä ei voi hoitaa niin kuin haluaisi, omatunto muistuttaa olemassaolostaan.

Omatunto on hoitotyössä parhaimmillaan ammatillinen voimavara, joka auttaa työntekijää tekemään oikeita valintoja ja päätöksiä, arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaa sekä nostamaan asioita yhteiseen keskusteluun. Omassatunnossa tiivistyvät pohjimmaiset arvomme.

Omastatunnosta voi tulla myös taakka – jos esimerkiksi resurssipula, toiminnan tehostaminen, voimakas kollega tai työyhteisön käytännöt, estävät meitä jatkuvasti toimimasta työssämme arvojemme mukaisesti. Tällaisissa eettisissä ongelmatilanteissa työntekijässä herää omantunnonstressiä: syylli-

syyttä, häpeää ja sisäistä ristiriitaa. Teinkö tarpeeksi? Toimin ko oikein? Teinkö virheen? Myös minäkuva joutuu haastetuksi. Millainen ihminen minä oikein olen, kun toimin näin?

Omantunnonstressin voimakkuuteen vaikuttaa se, kuinka paljon työntekijä kokee olevansa henkilökohtaisesti vastuussa kohtaamastaan tilanteesta. Omantunnonstressi voi kytkeytyä myös myötätuntostressiin. Silloin kun kohtaamme hädässä olevia ihmisiä, meissä herää myönteinen toimimisen halu. Jos emme voi toimia niin hyvin kuin tahtoisimme, myötätunnon herättämään stressiin sekoittuu omantunnon tuskia. Hoitotyön ammattilaiset kokevat omantunnonstressiä paitsi silloin, kun eivät voi toimia omien arvojensa mukaisesti, myös silloin kun seuraavat omaatuntoaan rikkoen samalla saamia ohjeita.

HILJENTÄMINEN ON HAITALLISTA

Jos työntekijä joutuu jatkuvasti toimimaan vastoin omaatuntoaan, voidaan puhua merkittävästä psykososiaalisesta kuormitustekijästä. Jotkut ammattilaiset kärsivät jatkuvasta levottomasta omastatunnosta, toiset alkavat hiljentää omantunnon ääntä, jotta pystyvät tekemään työnsä. Työntekijä alkaa kadottaa jotakin itsestään ja myös hoidollisesta kohtaa-

misesta. Seurauksena on tutkimusten mukaan sekä työntekijöiden että potilaiden hyvinvoinnin heikkeneminen, työntekijöiden poissaolojen ja vaihtuvuuden kasvu, potilaiden vääränlainen etäännyttäminen ja loppuun palamisen lisääntyminen.

Loppuun palamisen ja omantunnonstressin väliltä on löydetty vahva yhteys. Sekä jatkuva levoton omatunto että omantunnon hiljentäminen näyttävät olevan yhteydessä erityisesti hoitotyöntekijöiden emotionaaliseen uupumukseen sekä depersonalisaatioon eli muiden ihmisten kohteluun enemmän objekteina kuin ihmisinä.

Kyky, tila ja uskallus käsitellä rakentavasti huonon omantunnon nostattamia tunteita itsessä ja kollegoissa onkin terveydenhuollossa tärkeä keino ennaltaehkäistä loppuun palamista. Tähän tarvitaan paitsi tahtoa myös toimivia rakenteita ja käytänteitä. Myös toiminnan tehostamisen järkevyyttä on tärkeää aidosti pohtia huomioiden ne kustannukset, jotka syntyvät eettisestä kuormittumisesta esimerkiksi aikapulan vuoksi. Jos työyhteisön eettinen ilmapiiri on keskustelevalta, työntekijä ei jää yksin hämmennyksensä kanssa. Johdon ja lähiesimiesten tarjoama tuki on hyvin tärkeää. Epävarmuus organisaation arvoperustasta hankaloittaa omienkin arvovalintojen tekemistä – siksi olisikin tärkeää käydä avointa keskustelua arvoista.

EETTISESTI HERKKÄ VAI YLIHERKKÄ?

Hoitotyössä tarvitaan sopivasti eettistä herkkyyttä. Eettisesti herkkä työntekijä huomaa ja miettii eteen tulevia arvoristiriitoja, kuuntelee omaatuntoaan eikä tee valintojaan rutiininomaisesti kiireisessäkin työarjessa. Hän tiedostaa omat arvonsa, tunteensa ja pyrkimyksensä ja tunnistaa näitä asioita myös toisissa. Eettinen herkkyyks on puuttumista myös kollegan epäeettiseen toimintaan. Eettisen herkkyyden lisäksi rinnalle tarvitaan myös jämäkkyyttä, uskallusta ottaa asioita esille ja sietää sitä, että aina ei voi miellyttää kaikkia.

Voiko sitten olla eettisesti liian herkkä? Voi, jos eettinen herkkyyks aiheuttaa kärsimystä, salpaa kyvyn toimia ja tehdä päätöksiä. Jatkuva huono omatunto voikin olla myös viesti siitä, että meidän on löydettävä uudenlaisia tapoja olla suhteessa itseemme ja toisiimme. On tärkeää tunnistaa omien voimava-

rojen ja vastuun rajat sekä löytää lempettyä ja ymmärrystä myös itseä kohtaan. Omia arvojaan vastaan ei kuitenkaan kannata avoimesti toimia.

Haasteellisia potilasasioita on joissakin maissa jo vuosikymmenien ajan käsitelty strukturoidusti eettisissä ryhmissä. Esimerkiksi Norjassa tällainen toiminta on lainsäädännön perusteella vakiintunutta. Ruotsissa on saatu hyviä kokemuksia henkilökunnan eettisen ajattelun kehittämiseen tähtäävistä konsultaatiosta, jossa tavoitteena on käsitellä eettisiä ongelmia ja keskustella parhaista toimintavaihtoehdoista moraalista näkökulmasta eettisten kysymysten asiantuntijoiden kanssa. Yhdysvalloissa työntekijöitä konsultoivat sairaalaetikot. Vastaavaa toimintaa olisi varsin perusteltua kehittää myös Suomessa.

MINKÄ VERRAN KOET OMANTUNNONSTRESSIÄ?

- **KUINKA USEIN KOET, ETTÄ SINULLA EI OLE RIITTÄVÄSTI AIKAA POTILAAN TARPEILLE?**
Keskity olennaiseen, mutta älä ohita kokemustasi. Pohdi, mitä se saa sinut tahtomaan ja kulje kohti sitä.
- **JOUDUTKO KOSKAAN TARJOAmaan HOITOA, JOKA TUNTUU SINUSTA VÄÄRÄLTÄ?**
Älä pidä tätä sisälläsi vaan sanoita kokemuksesi ääneen, kerta toisensa jälkeen. Muista vastuusi ja päätösvaltas rajat – älä anna vastuunkokemuksesi valua niiden yli!
- **PYSTYTKÖ TYÖSSÄSI HUOMIOIMAAN POTILAI-
DEN YKSILÖLLISIÄ TARPEITA SÄÄNNÖLLISESTI?**
Yksilöllisyyttä voit huomioida vaikkapa tavallasi katsoa – aina se ei tarkoita isoja asioita.
- **JOUDUTKO KOHTAAMAAN TYÖSSÄSI MAHDOT-
TOMIA VAATIMUKSIA?**
Kiinnitä huomiosi siihen, mikä on mahdollista.
- **JOUDUTKO TEKEMÄÄN ASIOITA, JOTKA SOTIVAT
OMIA ARVOJASI VASTAAN?**
Älä kävele omien arvojesi yli. Hyvässä työyhteisössä arvoristiriidoista voidaan keskustella. Jos tämä ei ole mahdollista työyhteisössäsi, pohdi, onko se sinun arvojesi.
- **KUINKA TAVALLISTA ON, ETTÄ PYSTYT TARJOA-
MAAN SELLAISTA HOITOA, JOTA SOISIT VAIK-
KAPA OMAN LAPSESI TAI VANHEMPASI SAA-
VAN?**
Silloin, kun et tähän pysty, pohdi, riittääkö kuitenkin myös vähempi?
- **NÄETKÖ TYÖSSÄSI KÄRSIVIÄ TAI LOUKKAAN-
TUNEITA IHMISIÄ?**

Mieti sitä, missä kaikessa olet heille avuksi.

- **MITEN USEIN POHDIT, TEITKÖ JOTAKIN VÄÄRIN?**
Kuinka usein palkitset itsesi siitä, että teit juuri oikein?
- **MITEN USEIN POHDIT, EHDITKÖ KOHDATA RIIT-
TÄVÄSTI?**
Riittävä kohtaaminen on mahdollista vaikkapa kaupan kassalla, jos ihmisen kohtaa ihmisen! Kyse ei ole ajasta vaan toisen huomioimisesta.
- **HUOMAATKO JOSKUS VÄLTTELEVÄSI POTILAITA
TAI HEIDÄN LÄHEISIÄÄN, JOTKA TARVITSEVAT
APUA TAI TUKEA?**
Pohdi, mitä itsessäsi ehkä välttelet? Kohtaa se ensin.
- **ONKO HENKILÖKOHTAINEN ELÄMÄSI NIIN VAA-
TIVAA, ETTET PYSTY OMISTAUTUMAAN TYÖLLE-
SI NIIN KUIN HALUAISIT?**
Ole itsellesi armollinen. Anna aikaa sille, mikä vaatii aikaa.
- **ONKO TYÖSI NIIN VAATIVAA, ETTET PYSTY
OMISTAUTUMAAN OMALLE ELÄMÄLLESI NIIN
KUIN HALUAISIT?**
Pohdi, mistä vaatimukset nousevat? Opettele katsomaan omia ja työpaikan vaatimuksia pienennyslasin läpi. Vähempikin riittää, välillä.
- **KUINKA USEIN KOET, ETTET PYSTY TÄYTTÄMÄÄN
TYÖSSÄSI MUIDEN ODOTUKSIA?**
Kenen odotuksia täytät? Muista, että kaikkia ei voi, eikä tarvitse miellyttää.
- **KUINKA USEIN KOET, ETTET PYSTY TÄYTTÄMÄÄN
TYÖSSÄSI OMIA ODOTUKSIA?**
Tutki, millaisia niin sanottuja sisäisiä sääntöjä olet itsellesi laatinut. Keneltä muulta vaadit yhtä paljon? Pohdi enemmän sitä, mikä näissä olosuhteissa on mahdollista.
- **TARJOATKO JOSKUS HUONOMPAA HOITOA KUIN
MIKÄ ON STANDARDISIT?**
Se kertoo siitä, että sinäkään et ole kone. Ole itsellesi armollinen. ■

PIIA NURHONEN
PSYKOTERAPEUTTI, KOULUTTAJA

KIRJALLISUUTTA

GLASBERG, A.-L. (2007). STRESS OF CONSCIENCE AND BURNOUT IN HEALTHCARE: THE DANGER OF DEADENING ONE'S CONSCIENCE. UMEÅ UNIVERSITY MEDICAL DISSERTATIONS. UMEÅ UNIVERSITY.

GLASBERG, A.-L. & ERIKSSON, S. & DAHLQVIST, V. & LINDAHL, E. & STRANDBERG, G. & SÖDERBERG, A. & SÖRLIE, V. & NORBERG, A. (2006). DEVELOPMENT AND INITIAL VALIDATION OF THE STRESS OF CONSCIENCE QUESTIONNAIRE. –NURSING ETHICS 6, S. 633–648.

MOLANDER, G. (2014). HOIDANKO OIKEIN? EETTINEN KUORMITUS HOITO- JA HOIVATYÖSSÄ. PS-KUSTANNUS.



Delphine Bray kritisoi kotihoidon uudistusta, joka perustuu verohelpotuksiin. Niistä hyötyvät vain varakkaat vanhukset.

Ranskan sote-säästötavoitteet osuvat kipeimmin lähihoitajiin

TEKSTI JA KUVAT VIRPI LATVA

Ranskalainen sote-uudistus sai keväällä pariisilaisten suurten sairaaloiden henkilökunnan marssimaan kaduille. Aiotut työaika- ja budjettileikkaukset koskevat kipeimmin pätösopimuksilla roikkuvia lähihoitajia, joiden työtaakka halutaan sysätä vakituisten niskaan. Lakon ansiosta 700 määräaikaista lähihoitajaa on luvattu vakinaistaa ensi vuoteen mennessä.

Julkisten sairaaloiden lähihoitajista 20 prosenttia työskentelee tilapäissopimuksella ja heidän määränsä kasvaa vuosittain, koska nopeasti mukautuvaa heittopussihenkilöstöä tarvitaan kipeästi. Heistä suurin osa odottaa pätösopimuksesta toiseen roikkuen turhaan työsuhteensa vakinaistamista. Viranhaltijan uraa koskevia säädöksiä tarkennet-

tiin vuosina 2012 ja 2013, mutta määräaikaissopimuksella työskentelevän on toistaiseksi turha haaveilla virkaurasta. Ovi on auki vain vakituksessa työsuhteessa oleville tai valtakunnallisen virkamiesten pääsykokeen kautta alalle pyrkiville. Vakinaistamista edeltää vuoden palkallinen harjoittelujakso.

Neckerin lastensairaalan lähihoitajana työskentelevä Anne-Lise Braconnier kertoo koko työyhteisön pitävän Pariisin sairaaloiden kolmen miljardin säästötavoitteita kohtuuttomana.

– Toukokuun mielenosoituksessa marssivat lääkärit, sairaanhoitajat ja lähihoitajat rinta rinnan. Olemme kaikki samassa veneessä. Jos yksien määrää tai työaika vähennetään, työtaakka kaa tuu muiden niskaan.

Säästötoimien pelätään koskevan kipeimmin lähihoitajia. Sote-uudistuk-

sen viisasten kivenä on nimittäin lisää vakituksessa virka-asemassa olevien työtaakkaa, mikä uhkaa 3000 lähihoitajan määräaikaista työsuhdetta. Lakkoliikkeen jälkeen Pariisin sairaaloiden johto lupasi vakinaistaa 1000 määräaikaista, joista 700 lähihoitajaa. Vähintään neljä vuotta talossa olleet ovat vakinaistamislistan kärjessä.

Anne-Lise Braconnierilla on takanaan jo kolme vuoden mittaista sopimusta. Hän harmittelee, että jos vakinaistamista saa odotella vielä pitkään, ei se enää kannata, koska aikaisempia määräaikaista työsuhteita ei lasketa mukaan virkamiehen eläkekertymään.

– Pitää sitten vain jonakin päivänä päättää, että jatkaa sopimussuhteessa uransa loppuun eikä enää haitaile virka-uran perään. Viranhaltijoiden eduista puhutaan paljon, mutta

niitäkin leikataan jatkuvasti. Ei virkaura ole enää se ainoa autuaaksi tekevä, miettii Anne-Lise Braconnier.

Hän epäilee, että työsuhteita ei vakinaisteta, koska työntekijä halutaan pitää nöyränä ja joustavana.

– Olen keskustellut asiasta paljon työtovereideni kanssa ja varsinkaan nuoremmat eivät uskalla lähteä lomalle, perustaa perhettä tai tulla raskaaksi ennen vakinaistamista. Siinä odotellessa elämä valuu hukkaan.

PITKÄJÄNTEISYYS PUUTTUU

Yli kymmenen prosenttia Pariisin 38 sairaalayksikön henkilöstöstä on sopimuspalkkaisia. Koko 95 000 työntekijän määrästä tämä on siis noin 10 000 työntekijää. Ammattiyhdistysten keskusliitto CGT:n lähihoitajien jaoston puheenjohtaja Olivier Cammas on pettynyt Pariisin sairaaloiden johdon kanssa tehtyyn sopimukseen.

– Luvattu vakinaistaminen koskee vain lähihoitajien murto-osaa. Sairaaloiden pitäisi pikemminkin tarkistaa rekrytointipolitiikkaansa. Henkilöstön palkkausta täytyisi ajatella pitkäjänteisemmin, ettei aina turvauduttaisi viime hetken pätösopimuksiin.

Sairaaloiden henkilöstökuluista on tarkoitus nipistää 860 miljoonaa euroa vuoteen 2017 mennessä. Kaavaillut leikkaukset mahdollistavat terveysministeriön arvion mukaan nykyisen henkilöstön säilyttämisen, mutta ei uusia rekrytointeja. Ammattiliitossa ollaan kuitenkin toista mieltä.

– Palkkakulujen vuosittaisen nousun pitäminen seuraavat kolme vuotta 1,5 prosentissa johtaa nykyisessä taloustilanteessa väistämättä siihen, että porukkaa pistetään pihalle, toteaa Olivier Cammas.

– Säästöt koskevat aina kipeimmin niitä, jotka eivät ole vakituksessa virkasuhteessa. Lähihoitajia tarvitaan kipeästi. On vaikea kuvitella, että heidän määräänsä radikaalisti leikataan. Mutta heiltä vaaditaan varmasti tulevaisuudessa enemmän joustoa joka suuntaan niin työajoissa kun toimipisteistä toiseen siirtymisessäkin.

MILJOONA YLITYÖPÄIVÄÄ RÄSTISSÄ

Ranskassa on kaikkiaan 2 694 julkista sairaalaa. Säästökuurin takia pyritään muun muassa vähentämään py-

syviä vuodepaikkoja sekä lyhentämään sairaalassaolon kestoa. Useissa Pariisin sairaaloissa on jo yhdistetty työvuorja ja perustettu kiertäviä kirurgisia yksiköitä. Myös korvattavien lääkkeiden listaa lyhennetään.

Ranskan sote-uudistuksen kuuma peruna on henkilökunnan alati kertyvät ylityötunnit. Niitä ei ole varaa maksaa rahana, mutta rästiin jääneiden lomapäivien pitäminen lamauttaisi sekinkoko sairaalatoiminnan. Useiden miljoonien rästivapaapäivien rahalliseksi arvoksi on arvioitu 1,4 miljardia euroa. Yksin Pariisin sairaalayksiköissä on yhteensä miljoona ylityöpäivää rästissä.

Mutta miten näin on päässyt käymään? Kun Ranskassa vuonna 2000 siirryttiin 35 työviikkotuntiin, syntyi sairaala-alalle 37 000 uutta työpaikkaa. Silti suuri osa työntekijöistä jatkoi 39-tuntisen työviikon tekemistä. Ylityötunnit kertyivät säästövapaaksi, jolle Ranskassa on vakiintunut lyhenne RTT, récupération du temps de travail. Säästövapaiden holtittomalle kertymiselle ehdotetaan nyt 15 vapaapäivän vuosittaista kattoa.

Sairaalaväki pelkää syystäkin menettävänsä tähän asti kertyneet säästövapaapäivänsä.

– Valtiolla ei ole varaa maksaa ylityötunteja rahana, mutta saman työn tekeminen lyhyemmässä ajassa ei kerta kaikkiaan onnistu. Tässä on paha pattitilanne, sanoo geriatriella osastolla työskentelevä lähihoitaja Delphine Bray.

– Tahti on jo nyt sellainen, että potilaiden hyvinvoinnin kanssa ollaan riskirajoilla. Ylityöpäiviä kertyy ihan väkisin. Viidentoista tunnin katto tulee nopeasti täyteen ja sen jälkeen tehdään kai jatkossa sitten palkatonta työtä.

Delphine Bray kritisoi sote-pakettiin kuuluvaa kotihoidon uudistusta.

– Lähihoitajista on jo nykyisellään huutava pula, mutta palkkaus ja työolot eivät houkuttele nuoria alalle. Joka uudistuksen yhteydessä lisätään kotihoidon verohelpotuksia, mikä ei paranna pienipalkkaisen lähihoitajan elämisen laatua millään tapaa. Myös kotihoitajaa tarvitsevista vanhuksista suuri osa on niin pienituloisia, että he eivät maksa veroja eivätkä siis hyödy verohelpotuksista, Delphine Bray pohtii.

Julkisen sektorin vajetta vähentääkseen valtio antoi muutama vuosi sitten sairaaloille luvan rahoittaa toimintaansa pankkilainalla. Rahamaailman heilahtelu ja erityisesti Sveitsin frangin arvon nousu suhteessa euroon nostivat korot pilviin ja osa sairaaloista joutui maksuvaikeuksiin. Nyt valtion tukirahat menevät sairaaloiden toiminnan rahoittamisen sijaan lainojen korkoihin. Peräti 80 velkaantunutta julkista sairaalaa ei selviydy lainojensa koroista ilman valtion tukea.

Pariisin julkiset sairaalat ovatkin alkanet rahoittaa toimintaansa tarjoamalla vip-palvelua ulkomaisille miljonääreille. Arabisheikkien hoidosta kertyvillä varoilla voidaan uusia kalustoa ja välineistöä. ■



Kolmatta määrääikaista työsuhdettaan tekevä lähihoitaja Anne-Lise Braconnier miettii kannattaako virka-uran perään enää haikailla.

MATKALLA ITSEEN JA TULEVAISUUTEEN

Tämän vuoden herkullista kirjasatoa tarjoillaan henkisen kasvun ja arvomaailman tarjottimelta. Fiktion äärelle vie teos, jossa vanhusten palvelutalon älyseinät puhuvat, ja 3D tulostaa ateriat. Omaelämäkerronnallisessa kirjassa Kimmo Oksanen kertoo, miltä tuntuu menettää kasvonsa oikeasti. Tietokirjoissa selvitetään, kuinka oman elämänsä Valonööri hallitsee elämänarvonsa ja valitsee yhteisön, jossa on hyvä olla. Ja kuinka arvot ovat eri asia kuin ajatukset, tunteet, toiveet ja tavoitteet. Ja miksi aivomme muutoksia kohdatessa sanovat ensiksi El.



ROTAT LOUKOSSAAN

MINNA LINDGREN, EHTOOLEHDON TUHO, TEOS, 2015

”Döden, döden, döden”, kirjoittaa Minna Lindgren kirjasaan ”Ehtoolehdon tuho.” Hyväpaha kuolema, mutta ennen kaikkea se jännittävin seikkailu, jonka jokainen kohdallaan ennen pitkää kokee. Vaan miten käy, kun kuolema tulee lupaa kysymättä kylmän kalseassa laitoksessa, jossa aidolle kosketukselle ei ole tilaa.

Automatisoitu vanhusten palvelulaitos vaikuttaa täydellisesti, ja on niin tätä päivää. Vai miltä kuulostaa älyseinä, joka herättelee asukkaat lempeästi raamatunlausein ja opastaa oikeaa ruutua painamalla päivän toimintoihin. Myös vanhusten ruokailua on helpotettu. Ruokatila on ajastettu, ja ruoan

voi tulostaa 3D:nä ja värikkäinä kuutioina lautaselle annosmaastista. Ehtoolehdossa kuolema näyttää satoaan, kun teknologia pettää ja robotoidut hoitajat lakkaavat toimimasta sähköä katketessa. Mutta mikä meni pieleen?

Ehtoolehdon tuho on sekä nauruhermoja kutkuttava että naseva yhteiskuntamme kipukohtiin osuva teos. Raamatunlauseet avautuvat kasvattavana kokemuksena ja antavat juonelle mausteen, joka elävöittää arvomaailmaa, jota Ehtoolehdossa eletään. Lukija pohtii jo alkumetreillä, onko automatisoitu järjestelmä tulevaisuus, jossa Raamattua pakkosyötetään ja vanhusten oletetaan toimivan tietyn kaavan mukaan. Dementoituneita kun on helppo höynäyttää, vai onko? Kirjassa raikkaan reippaat vanhukset eivät kuitenkaan ota vastaan aivan kaikkea, ja niin alkaa seikkailu, jossa rotat pelastavat uppoavan tulevaisuuden.

Ehtoolehto kirja-trilogian viimeisimmän voi lukea myös ensimmäisenä, sillä väkevän teoksen jälkimaku saa himoitsemaan lisää älykkäiden ja herttaisten vanhusten maalaisjärkistä seuraa. ■

ITSENSÄ RAKASTAMISEN JALO TAITO

TOMMI KOIVU, SUSANNA SANDHU, ELÄMISEN ARVOISTA, PÄIVÄ OSAKEYHTIÖ, 2015



”Elämässämme on ihmisiä, joiden seura virkistää meitä, ja sitten on niitä, joiden läsnäolo näännytää meidät. Joku on sanonut toiset tuovat ilon tullessaan ja toiset vievät sen mennessään.” Näin kirjoittavat Tommi Koivu ja Susanna Sandhu teoksessa Elämisen arvoista.

Elämisen arvoista on teos, jossa käsitellään nimenomaan elämän arvoja. Pikku prinssin sanoma, sydämellä näkee eniten, toistuu tässäkin kirjassa. Kirjan viesti vaikuttaa olevan, että oman kasvunsa eri

kehitysvaiheissa on hyvä kuunnella sydäntään ja tiedostaa jämäkästi omat oikeutensa. Kun on kiltti itselle, jaksaa olla sitä myös muille.

Ensin on siis pysähdyttävä ja kuunneltava itseään, tiedostettava, mitä ne oman elämän arvot olivatkaan. Lukija joutuu pohtimaan, kuinka tunteet, toiveet, ajatukset ja tavoitteet

poikkeavat arvoista. ”Oikeuksien ajatuksena on salliva suhtautuminen itseensä niin, että antaa tilaa olla ihminen. Kyse on siitä, että ihminen rohkaistuu pitämään itsestään huolta ja tuomaan esiin ajatuksiaan ja tunteitaan.”

Tiiviisti pakattu kirja on nopea lukea, ja jokaisen kappaleen lopussa oleviin tehtäviin on helppo syventyä. ■

KASVUN PAIKKA, KUN MENETTÄÄ KASVONSA

KIMMO OKSANEN, KASVONSA MENETTÄNYT MIES, WSOY, 2015



”Olin helpottunut ja mielissäni. Pääsin käytävältä pois palelemasta ja kuuntelemasta alkoholistin mesomista ja vessanpöntön lorotusta. Tai ehkä helpottunut ja mielissäni on väärin sanottu. Tuossa tilassa ei olla helpottuneita eikä mielissäni. Minä palvoin ja jumaloin tuota lääkärinä ja tuota hoitajaa, jotka vapauttivat ja armahtivat minut. Olin myös iloinen, että minut oli Mariassa palautettu osaksi ihmiskuntaa, Meilahden sänkyportsarin osoittelemasta tavarasta Tuo henkilöksi Hän.”

Näin kirjoittaa kokemuksiaan Helsingin Sanomien toimit-

taja Kimmo Oksanen omaelämäkerrallisessa kirjassaan Kasvonsa menettänyt mies.

Kirja ei jätä kylmäksi. Teokseen kannattaa tarttua, kun on aikaa lukea, sillä tarina tempaisee mukaansa armotta. Kirja ei ole sairaskertomus. Henkisen kasvun matkalla sairauden eri vaiheet on vain kirjattu tarkasti ylös.

Oksanen kirjoittaa sairaudesta, johon oli vähällä kuolla. Teoksesta käy ilmi Oksanen sairaanhoidollinen kaari. Oma minäkuva käsitellessään Oksanen samalla huomioi lähes hiuksia halkoen, kuinka hän hoitonsa koki, ja minkälaista kohtelua hän sai. Oksanen kokemukset yhteiskunnan heittopussina olemisesta sairautensa alkuvaiheessa saa lukijan tuntemaan turhautunutta raivoa ja myötähäpeää sairaanhoidollisen järjestelmän vuoksi.

Oman kasvunsa ohella Oksanen käsittelee kirjassaan myös syrjäytymistä, vähäosaisuutta ja ihmisen hätää. Kirja sopii erinomaisesti hoitoalalla työskenteleville eräänlaisena inhimillisyyden oppikirjana potilaan kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta. ■

OLE OMAN ITSESI MAJAKKA

FRANK MARTELA, VALONÖÖRIT, GUMMERUS, 2015



”Valonööri on ihminen, jolla on sekä vahva elämänhallinta että vahva elämän arvostus”, selvittää Frank Martela teoksensa nimeä. Martela nimeää ihmisen olevan

suhtelo, joka muistuttaa siitä, että ihmisenä oleminen on itse asiassa ihmisuhteissa olemista. Läheisyys ja läheisistä huolehtiminen ovat ihmisyyden peruspiirteitä. Yhteisön, johon haluaa kuulua, voi vaihtaa.

Martelan mukaan jokainen ihminen voi olla oman elämänsä valonööri. On vain ensin tunnistettava omat arvot ja se, mitä haluaa elämällään tehdä. Martela puhuu sisäisestä motivaatiosta ja kehottaa ensin selvittämään päämäärän ja tavoitteet. Ohjeet löytyvät kirjasta.

Martela korostaa, ettei ihminen ole oman onnensa seppä, mutta oman menestyksensä seppä kyllä. Onnellisuuden sijaan ihmisen kannattaa siis tavoitella hyvää elämää ja löytää sisäinen motivaationsa.

Teos on myönteinen tietokirja siitä, kuinka ihmisen valoisuus on suoraan verrannollista hänen käyttäytymiseensä. Hyvää tekemällä saa aikaan hyvää. ”Elämän merkitys on siinä, että tekee itsensä merkityksellisen muille ihmisille”. ■

MYÖNTEISEN AJATTELUN VOIMA

MARKKU LAPPALAINEN, MIKSI AIVOT SANOVAT EI, MINERVA KUSTANNUS, 2015



”Kun ymmärrämme itseämme, ymmärrämme myös muita ja maailmaa ympärillämme”, kiteyttää Markku Lappalainen kirjassaan Miksi

aivomme sanovat ei.

Teoksen kannessa oleva tiilimuurin kuvastaa hyvin ihmismielen kesken-eräisyyttä. Samalla se tukee kirjan sisältöä. Jouhevasti etenevä teos, jossa kirjoittaja on käyttänyt apuna kaavioita tekstiä tukemaan. Teoksessa esitellään kaaviona muun muassa U-mallin seitsemän eri vaihetta oppimis- ja muutostapahtumassa.

Aivojen tapa toimia ei ole ensisijaisesti ajattelu, vaan muistiin ja tunteisiin perustuva reagointi kyllä/ei-kaavan mukaisesti. Reaktiivisuuden sijasta meidän tulisi oppia ajattelemaan mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Esimerkiksi kun meitä kohtaa uusi asia, aivomme sanovat EI.

”Muutos ei edellytä suuria loikakia, vaan pieniä alkuaskelia oikeaan suuntaan.” Lappalaisen kirja on vahva opas siihen, kuinka omia ajatusmalleja muuttamalla elämänlaatu paranee. Kirja antaa tietoa siitä, kuinka voisimme välttää kielteisyyttä. Muutoksen ydin on siinä, miten opimme ajattelemaan toisin kuin ennen. Kykymme nähdä asioita uudessa valossa ja uudesta näkökulmasta on taito, joka tekee meistä joustavia. ■

TÄTÄ ON
TOIVOTTU

Liikenneonnettomuudessa loukkaantunut kuntoutuja viestii peukalollaan ja lähihoitaja Pirkko Pärna tulkitsee.

AIVOVAMMAKUNTOUTUJA SAA MONIPUOLISTA HOITOA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Tapaturmaisesti aivovamman saaneen kuntoutuminen vaatii pitkäkestoista ja moniammatillista hoitoa. Lähihoitaja voi olla hoidossa monipuolisesti mukana.

Aivovamman aiheuttaa pään kohdistunut isku. Seurauksien ääripäissä uhri voi mennä pysyvästi tajuttomaksi tai hän voi elää suhteellisen normaalia elämää vuosikymmeniä vammastaan tietämättä. Osa lievistäkin aivovammoista voi kuitenkin olla jälkivaikutuksiltaan vakavia.

Kuntoutuksessa pyritään lisäämään oiretiedostusta, kohentamaan toimintakykyä ja mahdollistamaan elämänhallintaa. Tukea tarvitsevat myös kuntoutujan läheiset, joiden elämään kuntoutujan vammautuminen vaikuttaa.

Aivovamman saanut voi olla väsynyt, ärtynyt tai hidas. Hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia, aloitekyky voi olla heikentynyt ja toimintojen suunnittelu saattaa olla vaikeaa.

Aivovammakuntoutujan moniammatilliseen kuntoutustii-

miin kuuluvat hoitajan lisäksi neurologi, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, neuropsykologi ja sosiaalityöntekijä. Lähihoitaja ja sairaanhoitaja toimivat usein työparina.

Lääkinnällisellä kuntoutuksella pyritään parantamaan ja ylläpitämään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukemaan hänen elämäntilanteensa hallintaa ja hänen itsenäistä suoriutumistaan päivittäisissä toiminnoissa. Lääkinnällinen kuntoutus liittyy sairauden tai vamman hoitoon kiinteästi. Usein katsotaan, että hyvään hoitoon kuuluu aina kuntoutus.

Lähihoitajan rooli tulee vahvasti esille kuntouttavassa hoitotyössä. Kuntoutusta voidaan toteuttaa polikliinisesti tai laitostuntoutusjaksoilla. Hoidon tarve saattaa jatkua vuosien ajan.

TUKEA JA OHJAAMISTA

Validia Kuntoutus Helsingissä työskentelevä lähihoitaja Pirkko Pärna kohtaa työssään monenlaisia aivovammakuntoutujia. Hän toimii kolmen henkilön omahoitajana.

- Aivovammoista puolet il-
maantuu 15–34-vuotiaille.
- Aivovamman saa vuosittain
15 000–20 000 suomalaista.
- Aivovamma on alle 45-vuo-
tiaden aikuisten yleisin väli-
tön kuolinsyy.
- Suomessa elää noin 100 000
henkilöä, joilla on pysyvä oi-
reileva aivovamman jälkitila.
- Noin puolet aivovammoista
syntyy alkoholin vaikutuksen
alaisena.
- Aivovamman saaneella on
3–10-kertainen vaara saada
uusi aivovamma.

– Lähihoitajakoulutuksessa aivo-
vammoja vain sivuttiin. Tähän työhön
tullessani kävin sisäisessä koulutukses-
sa, minulla oli oma perehdyttäjä ja sain
aiheesta kirjallista materiaalia. Koko
ajan oppii lisää, kahden ja puolen vuo-
den työkokemuksen jälkeenkin.

Pärna tekee perustyötään kuntoutta-
valla työotteella. Aina ei tarvita puhet-
ta, sanaton ohjaus saattaa olla tehok-
kaampaa.

– Joskus sanallinen ohjaus vain hait-
taa ja sekoittaa tilannetta. Esimerkiksi
hampaiden pesussa voin ohjata kuntou-
tujan käden harjaan ja siitä hammas-
harjan kohti suuta. Näin ohjaten edet-
tään koko toimenpite.

Pärna pitää työstään, jossa saa ol-
la luova. Tehtäviin kuuluu muutakin
kuin hoidollisia toimenpiteitä. Hän vie
kuntoutujia terapioihin. Iltapäivisin ja
viikonloppuisin heidän kanssaan ehtii
myös pelailla sekä ulkoilla.

KEHITYS PALKITSEE

Aivovamma ei välttämättä näy päälle-
päin. Kivut, muistamattomuus, aisti-
herkkyys ja aistivääristymät sekä muut

neurologiset ongelmat ovat silti monen
kuntoutujan arkipäivää.

– Rooliini kuuluu tiedustella ja ha-
vainnoida vointia ja kuulumisia. Muis-
tutan lääkkeiden otosta ja tarvittaessa
saatan ohjata levolle.

Kirjalliset työt, tulohaastattelut,
kuntoutussuunnitelmakokoukset, lop-
pukokoukset, lausunnot ja suositukset
– nämäkin kuuluvat lähihoitajan työn-
kuvaan.

– Pidän siitä, kun asiakaskunta on
monenlaista. Kuntoutujan kehityksen
näkeminen palkitsee etenkin, kun jo-
ku tulee uudestaan tänne. Paranemi-
sen seuraaminen pitää mielenkiinnon
työhön yllä.

Kiireiset päivät ovat Pärnallekin ikä-
vimpia, kun kuntouttavan työotteen
soveltamiselle ei tahdo jäädä aikaa.

– Henkisesti hankalaa on myös ärsy-
keherkkä tai aggressiivinen hoidettava.
Onneksi meillä on säännöllisesti työn-
ohjausta näitä tilanteita varten.

Lähihoitaja joutuu käyttämään pal-
jon tulkintaa aivovammakuntoutujan
hoidossa.

– Ilmeiden ja eleiden havainnoin-
ti on tärkeää. Työ on visuaalista, sillä
moni kuntoutuja ei pysty puhumaan
kunnolla. Hoitajan on yritettävä selvit-
tää, onko hoidettavalla kipuja tai tun-
tuuko jokin asia epämuikavalta. Näissä
asioissa on joskus edettävä erehdyksien
kautta, ja yllätyksiä tulee niidenkin
kuntoutujien kanssa, joiden vastuuhoi-
tajana toimin.

LÄHTEET JA LISÄTIETOJA:

WWW.AIVOVAMMALIITTO.FI/AIVOVAMMAT
WWW.AIVOVAURIO.FI
WWW.KAYPAHOITO.FI

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

Hoitajan rooli

Joskus aivovamma todetaan vasta
vuosien kuluttua vamman saamisesta,
ehkä sattumalta. Asukkaiden, asiak-
kaiden ja potilaiden lähellä työskente-
levä lähihoitaja voi jokapäiväisessä pe-
rustyössään laitoksissa, palveluasumi-
sessa tai kotihoidossa osaltaan edistää
aivovamman toteamista. Jos joku valit-

taa esimerkiksi jatkuvasta päänsärystä,
väsymyksestä tai muistamattomuudesta;
on ärtynyt tai hänen toimensa ovat
normaalia hitaampia eikä asiaan tun-
nu löytyvän selvyyttä, taustalla saattaa
olla kolari tai muu tapaturma vuosien-
kin takaa ja sen kenties aiheuttama ai-
vovamma. ■

Olisi kiva lukea asiantunti-
joiden haastatteluja sairauk-
sista ja niiden hoidosta.

Kiinnostaisi lukea
aivovammoista.

Juttua lähihoitajan
käytännön työasioista,
joista olisi hyötyä
työpaikallakin.

Enemmän tutkimus-
tietoon perustuvaa
asiaa.

Lisää juttuja
haasteellisista
asiakkaista.

Myös
erikoissairaanhoidon
juttuja lehteen.

Tietoa eri
sairauksista ja niiden
hoidosta.

Pitäkää jatkossakin
lehden sisältö
monipuolisena.

Ei näytä pahaa naamaa

Laina Musakka on 85-vuotias ja mielestään oikein hyvässä kunnossa, kunhan saisi uudet jalat reistailevien tilalle. Laina keittää mieluiten aamupuuronsa itse ja arvostaa oma-aloitteisuutta myös Kuninkaisten kotihoitotiimin hoitajissa.

Mikä tekee hoitajasta hyvän?

Millai nyt aloittaisin, no ainakin täytyisi olla iloinen ja ystävällinen tämmösiä vanhoja ihmisiä kohtaan. Täällä he ovat sitä. Mutta ovat myös semmoisia, että kannustavat omatoimi-

suuteen. Se on ihan hyvä. Yhden ainoan kerran olen käynyt tämän viiden ja puolen vuoden aikana tuolla aamiaisella, ihan uteliaisuuttani, mutta keitän kyllä mielellämpää itse puuron.

Miten yhdessä toimiminen sujuu hoitajien kanssa?

Ei ole moittimista. Esimerkiksi yksi hoitaja ihan oma-aloitteisesti ehdotti tuota telinettä sängyn laitaan, että on parempi nousta ylös. Ja nytkin yhtenä päivänä hän vaihtoi pyörätuolin vähän ahtaasta isompaan niin, ettei ollut siitä ollut puhettakaan vielä.

Onko hoitajilla riittävästi aikaa?

Kyllä he sillä tavalla rauhallisesti tekevät työnsä, mutta eivät he tietenkään kovin kauaa voi juurutakaan.

Mitä hoitajaksi haluavan kannattaisi muistaa?

Ainakin se, että tekee työnsä sillä tavalla, ettei näytä pahaa naamaa. Kaikki eivät sovi hoitajiksi. Täällä on yksi poika, joka on sähköasentajakoulun käynyt ensin ja jonkin maanviljelyskoulun. Mutta tämä on hänen oikea ammattinsa ja hän tekee sydämellä tätä työtä. Näkee, että on valinnut oikein, sitten viimeksi.

Onko joku hoitaja jäänyt erityisesti mieleen?

Saira Laaksonen oli sairaanhoitaja, joka kävi koulullani, kun olin lapsi. Yhdeksän kilometriä polkupyörällä hän tuli. Hän mittasi, punnitsi, tarkisti näön ja kuulon. Se oli aina sellainen muistiin talletettava päivä. Jonossa oltiin ja tyttöilläkään ei muuta, kuin pienet kalsarit jalassa.

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA



Säästä aistinkarvasolujasi!

Kuulovaurioita esiintyy nykyään myös nuorilla. Kännyköiden kautta musiikkia kuunnellaan tauotta ja kovaa. Musiikin kuuntelu kuulokkeilla on kuulol-


INGIMAGE

le rasittavampaa kuin kaiuttimen kautta kuunneltuna.

Ihminen kuulee äänet sisäkorvasa sijaitsevien 20 000 aistinkarvasolun avulla. Näistä jokainen on virittynyt omalle taajuualueelleen. Voimakas melu voi saada aistinkarvasolut lakoamaan, jolloin niiden kyky välittää ääniä kuulokeskukseen heikkenee.

– Koska nappikuulokkeet hävittävät huonosti taustahälyä, nupit käännetään kaakkoon. Ääni saattaa olla häiritsevän terävä. Voi vain arvata, miten aistinkarvat lakoavat. Kuulokkeita valittaessa kannattaa panostaa laatuun ja pitää äänentaso maltillisena, toimitusjohtaja Juha Hakala Kuulotekniikasta neuvo. ■

Aurinkolasit estävät sairauksia

Silmien suojaus auringossa on terveydelle tärkeää, sillä aurinkolasit ehkäisevät myös yleisiä silmäsairauksia.

– Auringonvalolla on vaikutusta esimerkiksi kaihlin ja ikärappeuman kehittymiseen. Lisäksi aurinko voi aiheuttaa pinnallisia muutoksia silmän pinnassa. Tällainen on esimerkiksi siipikalvo, jossa silmän valkoisen osan päällä olevaan sidekalvoon tulee ylimääräistä kasvua, silmätautien erikoislääkäri Tiina Leivo kertoo.

Aurinkolasit suojaavat silmän lisäksi myös herkkää silmänympärysihoa. Siiristellessä ohuessa ihossa alkaa helposti vähitellen näkyä ylimääräisiä juonteita ja rypyjä. Aurinkolasit suojaavat ihoa



paitsi vanhenemiselta myös ennen kaikkea ihosyövältä.

– Iho on silmäluomilla erittäin ohut ja siksi altis vaurioitumaan. Silmäluomet ovat hyvin tyypillinen paikka basaliomalle eli tyvisolusyöväälle. ■

Antibioottia umpisuolelle

Jopa 3000 tulehtunutta umpilisäketä voitaisiin hoitaa vuosittain Suomessa antibiooteilla kuntoon. Näin välttyttäisiin leikkaukselta ja sen riskeiltä ja kuluilta.

Asia paljastui Tyksin johtamassa tutkimuksessa. Antibioottihoito soveltuu tutkimuksen mukaan tulehduksen lie-

vempään muotoon.

Tutkimukseen osallistui Suomessa kuusi sairaalaa: yliopistosairaaloista Tyks, OYS ja Tays sekä Mikkelin keskussairaala, Keski-Suomen keskussairaala Jyväskylässä ja Etelä-Pohjanmaan keskussairaala Seinäjoella. ■



JOOA JOO...

”Jos täällä kulkisi jokin tauti, syöttäisin lapselle valkosipulia.”

ROKOTTEITA VASTUSTAVA ITSEOPPINUT
RAVINTOFILOSOFI ERKKI PALVIAINEN.

SUOMEN KUVALEHTI 22/2015

Vertailu

ELOKU

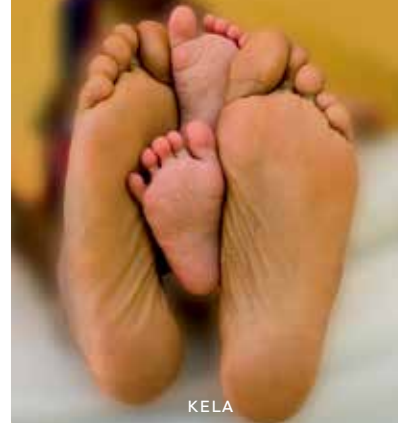
Vanhempain-
päivärahaa sai
vuonna 1995

40 267 isää.

Vuonna 2014
samaa rahaa saavien

isien määrä oli

58 789.


KELA

Vaikka Satu Kärämä on töissä Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksella, hän haluaa vapaa-ajallaan tehdä vapaaehtoistyötä ensiavussa. – Minulla on intohimo tätä alaa kohtaan. Saan tehdä työtä, jolla on tarkoitus.



ENSIAPUA FESTAREILLA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Suomi on täynnä kesätapahtumia. Ensiavun vapaaehtoiset työntekijät ovat paikalla auttamassa silloin kun hätä on pieni – tai suuri. Lähihoitaja Satu Kärämä oli vapaaehtoisena ensiapupäivystäjänä Rotuaari Piknikissä 10. heinäkuuta.

Satu Kärämä soittaa hätänumeroon. Kaksi humalaista miestä yrittää saada nyrkillä osumaa toisiinsa. Johtuu varmaan veren korkeasta alkoholipitoisuudesta, että suurin osa yrityksistä on huteja. Viimein tulee tälli: toinen kaatuu selälleen maahan. Paljoa ei tarvittaisi, että tappelussa kävisi todella huonosti. Kaatunut mies nousee ylös ja jatkaa uhoamistaan.

Poliisiauton sireenit ulkovat. Tappelijoiden kaverit kehottavat lopettamaan riidan. Satu seuraa tilannetta sivusta. Ohikulkeva nuori mies kysyy Sadulta, onko jo soitettu apua. Oulussa tällaisiin tilanteisiin puututaan nopeasti.

– En halua, että lapseni näkisi kadulla tällaista nyrkkitappelua, Satu selittää syytä sille, miksi soitti heti hätänumeroon.

Sireenien ulvonta saa tappelijat ymmärtämään, että heitä tullaan hakemaan. Niinpä yksi heistä ottaa jalat alleen ja toinen rauhoittuu istumaan penkille. Kun kaksi poliisiautoa kaartaa Rotuaarille, tilanne on jo ohi. Satu menee kertomaan poliiseille, mitä tapahtui. Poliisit jututtavat penkille istahtanutta tappelijaa, mutta jatkavat sitten matkaansa.

Satu on menossa hakemaan päivystyslaukkua ensiapupäivystäjien ja järjestyksenvalvojien yhteisestä taukotilasta. Hänellä alkaa puolen tunnin päästä

päivystysvuoro ensiavussa Rotuaari Piknikillä, joka on ydinkeskustan kävelykadulla järjestettävä kaupunkifestivaali. Neljän päivän tapahtumaan osallistuu yhteensä noin 7500 kävijää. Acuutti Apu ry:n vapaaehtoiset ensiapupäivystäjät ovat paikalla jokaisena iltana.

REPPU VALMIIKSI

– Saisinko mää särkylääkkeen, jotta pystyn vielä jatkamaan töitä? Järjestyk-

senvälvoja Ilias Sbai pyytää taukotilasta, kun Satu Kärämä on tarkistamassa ensiavun repun sisältöä.

– Mitä pystyt käyttämään? Satu Kärämä kysyy.

– Mitä vain.

Satu antaa lääkkeen. Acuutti avun päivystäjien repussa on aina apteekin käsikauppavalmisteita, kuten särky- ja allergialääkkeitä. Repussa on myös sidostarpeita, puhdistusainetta, laastareita, kylmäpusseja, sakset, kyniä, kynälamppu sekä kuume-, verenpaine-, verenokeri- ja happisaturaatiomittarit.

Puoli seitsemäksi Satu on sopinut tapaamisen kahden muun ensiapupäivystäjän kanssa Rotuaari Piknikin sisäänkäynnin eteen. Hän kiinnittää huomiota vanhempaan mieheen, joka menee pissat housussa hampurilaisravintolan ovesta sisään. Pantteri ei pääse eroon pilkuistaan, sama näyttää olevan lähihoitajalla: silmä huomaa kaikki hoitoa ja apua tarvitsevat.

Portilla kiemurtelee jono, jossa matimöhäiset laskeskelevat, ovatko he sadan ensimmäisen joukossa, joille on luvattu myydä vielä lippu. Sisäänkäynnin eteen saapuvat sairaanhoitaja Päivi Lohela ja työterveyshoitaja Tuomas Laakso. Järjestyksenvalvojat päästävät päivystysvuorossa olevan hoitajakolmikon portista sisään. Matka jatkuu ensiapupisteelle, joka on esiintymislavan ja toisen sisäänkäynnin vieressä. Satu ke-

Acuutti apu ry

Acuutti apu ry on vuonna 1992 Oulussa perustettu yhdistys, joka tarjoaa ammattitaitoista ensiapupäivystystä yleisötapahtumiin. Jäsenet ovat terveydenhuoltoalan ammattilaisia, kuten esimerkiksi lähihoitajia, sairaanhoitajia ja lääkäreitä. Jäsenet eivät saa palkkaa päivystysvuoroistaan, vaan saaduilla tuloilla katetaan yhdistyksen toiminnan kulut. Yhdistyksen perusajatuksena on parantaa jäsenten ensiapu- ja ensihoitovalmiuksia ja antaa tietoa ensihoidon toimintatavoista kansalaisille.



1.



2.



3.

huu päivystyspisteen sijaintia.

– Tosi näppärää, kun ollaan tässä portin vieressä. Ambulanssi ja poliisi pääsevät tarvittaessa jouhevasti perille ja yleisökin löytää meidät helposti tästä.

Alue on pieni ja selkeästi rajattu, joten yleisön joukossa ei tarvitse kierrellä. Järjestyksenvalvojat soittavat ensiapupäivystäjät tarvittaessa paikalle.

NESTEHUKKA VAI HYPOTERMIA?

Seitsemältä avataan portit. Tunnelma on hilpeä. Jotkut ovat selvin päin, toiset jo enemmän ottaneita.

– Menee lippu hukkaan, jos aamulla muistelee, että näin ehkä Kaija Koon, Satu tuumaa.

Sadun mielestä ensiapupäivystyksissä voi yhdistää huvia ja hyödyn.

– Pääsen kuuntelemaan musiikkia samalla kun laitan rakkolaastareita. Meillä on mahtava porukka, joten aina on mukavaa lähteä päivystämään. Tapahtumissa tutustuu myös uusiin ihmisiin. Olen saanut sellaisia kokemuksia, joita ei voi rahassa mitata.

Satu on töissä ambulanssissa, mutta monet muut Acuutti apu ry:n vapaaehtoiset eivät kohtaa työssään jatkuvasti ensiaputilanteita. Vapaaehtoisuustyö antaa mahdollisuuden ylläpitää ensiaputaitoja.

Päivystyksissä sattuu harvoin mitään vakavampaa. Yleensä tarvitaan vain kolme apuvälinettä: laastaria, särkylääkettä ja kylmäpussia. Helteisinä päivinä hoidetaan ihmisiä, joilla on nestehukka. Heidät siirretään varjoon ja annetaan vettä juomaksi. Nyt ei ole sellaista riskiä: lämpöä on vain viisitoista astetta. Voiko tulla hypotermia, jos päällä on vain bilemekko ja korkkarit?

Puoli kahdeksalta Rotuaarin aukio on jo melko täynnä ihmisiä, mutta edelleen portista valuu sisään porukkaa. Laulaja Sanni saapuu lavalle. Ensiapupäivystäjät istuvat penkillä lavan vieressä. Heitä ei tarvita, ainakaan vielä.

1. Järjestyksenvalvoja Ilias Sbai saa särkylääkkeen Satu Kärämäältä. 2. Satu Kärämä selvittää, millainen on miehen vointi. Lonkka on krampannut pahasti. 3. Tuomas Laaksolinna, Päivi Lohela ja Satu Kärämä kertovat, että ensiapupäivystäjänä on saanut tutustua uusiin ihmisiin.

Kun Sanni lopettaa, Satu lähtee tauolle. Hän nappaa taukotilasta mukaansa myös radiopuhelimen, jolla järjestyksenvalvojat ottavat tarvittaessa yhteyttä. Kun Satu palaa takaisin, Kaija Koo on aloittamassa. Ensimmäisenä kajahtaa ilmoille: Korkkarit kattoon, tää ilta on meille mun sielunsiskoille, super-naisille...

SAATTOMATKA TAKSILLE

– Sataako täällä? Tuomas Laaksolinna ihmettelee päälleen harvakseltaan tipuvia pisaroita.

Kyllä, se on totta. Muidenkin päälle alkaa ripsiä vettä. Radiopuhelimeen tulee hälytys: ensiapua tarvitaan toisen portin lähellä. Päivystäjien on raivattava reitti läpi väentungoksen. Vesisade unohtuu, kun alkaa tapahtua.

Perillä on mies, jonka lonkka on krampannut niin pahasti, että hän on maannut maassa. Nyt jo helpottaa, mutta paikalle saapunut tapahtuman turvallisuuspäällikkö on sitä mieltä, että miehen täytyy poistua alueelta.

Päätös voi tuntua epäoikeudenmukaiselta. Monella on sairaus, joka ei näy päällepäin, mutta voi aiheuttaa sairauskohtauksen. Turvallisuuspäälliköllä on valta päättää, kuka saa jäädä alueelle. Satu saattaa miehen taksille.

– Yleensä saattaminen ei ole meidän hommaa, mutta halusin varmistaa, että kuljettaja ottaa miehen kyytiin. Takikuljettaja olisi voinut luulla, että mies on ympäröivänsä, koska tämä kävelee krampin aiheuttaman kivun vuoksi vaivalloisesti.



Vapaaehtoiset ensiapupäivystäjät kohtaavat harvoin vaativia ensiaputilanteita. Kaikkeen on kuitenkin varauduttu, joten repussa on monipuolisesti ensiaputarvikkeita.

Saattomatkan aikana ensiapupisteeltä on haettu laastaria. Yhdeltätoista lavalle saapuu illan viimeinen esiintyjä Haloo Helsinki. Päivystäjät istuvat penkillä. Yleisö viihtyy. Jotkut laulavat mukana ja tanssivat. Kenelläkään ei näytä olevan mitään hätää. Kesäyö ei tarjoa lämpöä, mutta ei onneksi enää sadettakaan.

Kun illan viimeinen esiintyjä lopettaa, yleisö lähtee porteille päin hiljalleen. Yksi nainen pyytää särkylääkkeen päivystäjiltä ohi kulkiessaan.

Rotuaari hiljenee. Jäljelle jää roskainen katu, jota työntekijät siistivät. Ja ensiapupäivystäjät, jotka ovat paikalla varmuuden vuoksi puoli tuntia viimeisen kappaleen jälkeen. ■

Ensiapua oopperassa

Marika Laukkanen oli tänä vuonna viidettä kertaa päivystämässä SPR:n ensiavussa Savonlinnan oopperajuhlilla. Ensimmäinen päivystysvuoro oli rauhallinen, eikä Laukkasen apua tarvittu lainkaan.

– Nyt oli kylmä sää. Jos on hellettä, tulee pyörymisiä. Penkkirivit ovat ahtaat, joten sieltä ei lähdetä helposti, vaikka olisi huono olo. Silloin saattaa pyöryä penkkiin.

Laukkanen työskentelee vanhusten parissa, joten vapaaehtoistyö ensiavussa auttaa ylläpitämään ensiapuvalmiuksia. Paikallinen ensiapuryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa syksystä kevääseen. Tapaamisissa harjoitellaan erilaisia tilanteita, joita päivystyksissä voi tulla vastaan.

SPR:n ensiapuryhmän jäsenyys ei edellytä terveydenhuoltoalan koulutusta. Päivystäjäksi pääsee, kun suorittaa EA1- ja EA2- sekä päivystyskurssin. Hoitoalan ammattilaisille mu-

kaan lähteminen on helppoa, sillä koulutus on jo antanut perusvalmiudet työhön.

Laukkasen mielestä vapaaehtoistyössä on mukavaa se, että pääsee paikkoihin, joihin ei tulisi muuten mentyä.

– Olen ollut esimerkiksi messuilla, yleisurheilutapahtumissa, maratonilla, nuorisotapahtumissa ja musiikkifestivaaleilla.

Tapahtuman luonne ja sää vaikuttavat siihen, millaista ensiapua tarvitaan. Yleensä vapaaehtoiset antavat hoitoa pieniin haavoihin, nyrjähdyksiin ja nestehukkaan. Jos hätä on suuri, he hälyttävät apuvoimia. Laukkasen päivystysvuorojen aikana ei ole koskaan sattunut mitään vakavampaa. Elvytystaidosta on ollut kuitenkin hyötyä omalla työpaikalla.

– Kun jouduin elvytystilanteeseen, siitä oli apua, että olin harjoitellut elvyttämistä useasti. Toki nukke on eri asia kuin oikea ihminen. ■



Kesä on kesä – vaikka viileämpikin.
Missä tunnelmissa sitä on vietetty?

HENRIIKKA HAKKALA, JUKKA JÄRVELÄ,
SONJA KÄHKÖNEN, MARJO SAJANTOLA

Grillimakkaraa ja ikivihreitä

Perushoitaja Satu Mustalahti kertoo, että tänään olisi tarjolla makkarapaistoa. Tunnelmaa ylläpitää hanuristi, joka soittelee ikivihreitä Helsingissä sijaitsevan Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille. Joka kesäkeskiviikko palvelukeskuksen asukkaille tarjotaan mahdollisuus osallistua iltapäivällä johonkin ulkoilmatoimintaan.

– Joskus vain nautitaan kesästä ja kuunnellaan musiikkia.

Yleensä nämä tapahtumat kestävät tunnin verran, mutta kylä siinä työntekijäkin virkistyy.

Kesä on Sadun lempivuodenaika työvuorossakin. Etenkin yövuorot tuntuvat kevyemmiltä, kun valoisaa aikaa riittää. Lisäksi kesällä tuntuu olevan vaikutusta yleiseen työhyvinvointiin.

– Kaikki ihmiset ovat kesäisin jotenkin rennompia ja hyväntuulisempia kuin pimeään vuodenaikaan. Lisäksi kesäajaiset tuovat aina oman piristävän lisänsä tunnelmaan.

Kaikki asukkaat tarvitsevat apua päästäkseen grillialueelle, joten henkilökunnalla on jonkin aikaa melkoisen kiire, mutta tunnelma on hilpeä kuin markkinoilla konsanaan.

Palvelukeskuksen asukas Marja-Leena Suojanen osallistuu mielellään kaikkiin tarjottuihin aktiviteetteihin. Hänestä kesässä on parasta vehreys. Kasvit ja kasvun ihme ovat hänelle tärkeitä asioita ja hän mielellään ihailee myös palvelutalon alueen kukkaistutuksia. Kesämuistoista parhaimmat liittyvät suvun juhannusjuhliin, jolloin hän ja hänen sisaruksensa perheineen kerääntyivät isän kotitalalle Etelä-Pohjanmaalle. ■



Alkukesästä orvokkipurkkeihin oli istutettu myös perunoita. Perushoitaja Satu Mustalahti toi Marja-Leena Suojasen katsomaan, kun Veikko Partanen ripotteli perunoille lannoituskeiteitä.



Suomalaista kesää. Lähihoitaja Jenni Ranta auttaa Panu Matikkaa sateessa.

Irtautumisen paikka

Panu Matikka käy kolmena päivänä viikossa Virvelin päivätoiminnassa Hämeenlinnassa. Aikaa kuluu modernissa talossa muun muassa keskuksen oman Orkesteri Onnen Onkijat -yhtyeen harjoituksissa. Panulla on vaativa laulajan rooli.

Juhannuksen jälkeen alkanut kesäloma päättyi heinäkuun lopussa.

– Kesä on rentoa olemista. Pääsee irti rutiineista, kun ei ole töihin lähtöä seuraavana päivänä. Minä voin lähteä ex tempore vaikka Sibeliuksenkadun Laurellille, joka on kantakahvilani.

– Parasta kesässä ovat upeat ja kauniit ilmat. Voi mennä ulos vapaasti eikä tarvitse takkia laittaa päälle.

– Huonointa kesässä on se, kun silloin sattuu ja tapahtuu kaikenlaista turhaa kuten tapaturmia. Esimerkiksi pyörällä voi kaatua.

Panu matkusti heinäkuun lopussa Ahvenanmaalle, Kumlingeen. Se oli kesän kohokohta.

– Mahtavin kesämuistoni menneiltä vuosilta on kuitenkin se, kun olimme Suomenlinnassa äidin siskon kanssa. Ne kaikki monumentit siellä ja jyrkät rannat! Sveaborgissa siis on käyty, jos käytetään sitä virallista nimeä.

Hoitajien lomailuun Panu antaa selkeät neuvot:
– Irtautukaa kaikista työasioista. Älkää edes miettikö niitä. Heittäytykää kokonaan vapaalle työstä. Työasioita ei mietitä lomalla, ja tämä on ammattilaisen lausunto! ■





Vilistystä ja vesihuikkaa

Risto Räppääjä -elokuvien miljöönä monelle tutuksi tulleella Kartanonkosken alueella Vantaalla

toimivat samassa pihapiirissä Illenpihan ja Illenpuiston päiväkodit. Kesän ensimmäisenä hellepäivänä tuulensuo-

jaisasta ja aurinkoisesta pihasta nauttivat niin lapset kuin hoitajatkin. Yksikössä on järjestetty lähialueen päiväkotipäivystys jo useana vuonna.

Enimmillään noin 180 lapsen ja vajaan 30 varhaiskasvattajan yksikön esimies Sari Eskola kertoo, että kesällä päivähoitoon tulevat lapset saavat kertoa myös omia toiveitaan ja hoitajat toteuttaa pedagogista toimintaa vapaammin kuin talvikauden aikana.

– Perheet toivovat silti, että kesäläkin lapsilla olisi tutut hoitajat omista päiväkodeistaan. Tavallisista ryhmitämme siirrytäänkin kesällä enemmän sisarusperusteiseen ryhmäjakoon ja ikäryhmätoimintaa toteutetaan pienryhmissä. Pienet ovat ylpeitä, kun pääsevät samaan ruokapöytään isompien kanssa.

Iloista pihahulinaa ja poikien kolmipyöräisiä lippalakkinsa alta tähyävä lastentarhanopettaja Tiina Valtiala toteaa, että kesällä hoidettavien lasten määrä on vain murto-osa talvesta. Se tarkoittaa, että välillä voidaan tehdä pienryhmien kanssa vaikka retkiä läheisiin leikkipuistoihin.

– Aurinkorasvat ja juomiset, ne ovat ne kesän ylimääräiset jutut. Oikein kuumina päivinä viilennystä on tarjottu erilaisilla vesijutuilla, esimerkiksi sadettajien avulla. ■



Illenpihan ja Illenpuiston päiväkotien pihapiirissä käy kesäpäivänä iloinen hulina.



Hannan suosikkijäätelö on kinuski, Maritta pitää kuningatarjäätelöstä ja Ilpo lakritsista. Tällä kertaa kaikki päätyivät kuitenkin suklaaseen.

Jäätelökioski on suosittu

Autismisäätiön Käpylän ryhmäkodissa keitellään puolen päivän aikaan kahvia. Asukkaat Hanna, Maritta, ja Ilpo istuvat mukineen pöydän äärellä. Kesätiistaita vietetään talossa rauhallisissa tunnelmissa. Toisen kerroksen asukkailla on tiedossa saunailta ja viiden aikoihin ruokailaan. Kaikki eivät sen kummempaa arkiohjelmaa kaipaakaan. Hannan mukaan kesässä parasta on nimenomaan oleskelu.

– Mennään ostamaan jätskit, hän hoputtaa muita pöydässä istujia.

Ilpo kertoo tämän kesän kohokohdistaan, joista yksi oli matka Tallinnaan. Päiväretken aikana hän kierteli kaupunkia ja kävi syömässä ravintolassa.

– Söin kalaa ja join lasin valkovii-niä. Lohi on hyvää. Savulohi on parasta, hän paljastaa.

Ilpolla riittää suunnitelmia loppukesäksi. Hän haluaisi käydä ainakin Tykimäellä testaamassa Idän pikajunan. Lisäksi toiveissa on toteuttaa pitkäai-

kainen haave ja matkustaa junan maakuvaunussa Äkäslompoloon.

– Asukkaamme ovat hyvin kiinnostuneita lentokoneista, junista ja muista kulkuvälineistä. Toisinaan otamme talon tila-autot käyttöön ja ajellemme päämäärättömästi ympäri kaupunkia, ohjaaja Suvi Karvinen nauraa.

Hän kertoo, että kesäohjelman suunnitteluun osallistuvat niin asukkaat kuin ohjaajatkin. Joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina pidetään asukaskokous, jossa kaikkien mielipide pääsee kuuluviin.

– Yritämme ohjaajien kesken keksiä välillä jotain uutta, koska autistisille henkilöille on ominaista toistaa samoja asioita.

Sadepilvet rakoilevat ulkona ja aurinko näyttäytyy taivaalla. Ilpo toteaa, että häntä viileä kesä ei ole haitannut – sade on vain hyväksi.

– Kun sataa, tulee myös marjoja, mansikoita. Niistä voi tehdä mansikkahilloa. Olemme käyneet äidin kanssa keräämässä sangollisen.

Kahvit juotuaan porukka nappaa lompakot mukaansa. Seuraavana vuorossa on pieni kävelylenkki kioskille.

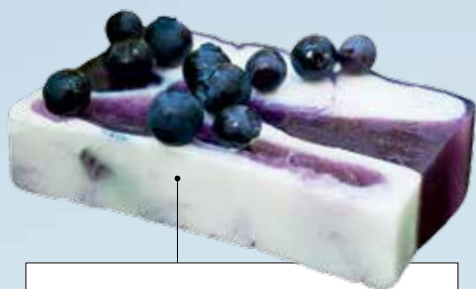
– Jäätelökioski on suosittu paikka. Käymme siellä kesäaikaan monta kertaa viikossa, Suvi huikkaa. ■



PIENIÄ ILOJA

Palsta esittelee uutta hyvää ja kaunista.
Yhteydenotot marjo.sajantola@superliitto.fi

ELOKUUN SINISIIN HETKIIN



KESÄILLAN TUOKSUVAAN KYLPYYN

Saippuaverstas Solinan marjasaippuat sisältävät aitoa marjajauhetta ja runsaasti C-vitamiinia. Käsityönä valmistettu, aitoa mustikkajauhetta sisältävä saippua pesee hellävaraisesti. Saippuaverstas Solinan tuotteita myydään erikoiskaupoista ja yrityksen nettikaupan kautta. ■ WWW.SOLINA.FI

ILLAT PIMENEVÄT

Suloisen sinisen elokuun yöt alkavat olla pimeitä. Muista siis heijastimet liikenteessä. Finn-nauhan Tretch Plus joustava heijastin on kevyt käyttää ja helppo sujauttaa vaikka käsivarteen ja säätää soljella sopivaksi. Tuote ei sisällä nikkeliä eikä PVC:tä. Heijastimia on saatavissa hyvin varustetuista apteekeista, urheiluliikkeistä ja tavarataloista. ■ WWW.FINN-NAUHA.FI



RAUHOITTAVA TUOKSU ILTAAN

Frantsilan Luomuyrittäjä on kehittänyt Memory Aromatics -eteeriset öljysekoitteet ennaltaehkäisemään ja lievittämään iän myötä tulevia muistiongelmia aromaterapian avulla. Iltaöljy Calm sisältää mieltä tasapainottavaa ja tyyntäyttävää laventelin sekä mielialaa kohottavaa luomuappelsiinin eteeristä öljyä luomujobaöljyyn sekoitettuna. Tuotetta levitetään iltaisin noin pari tuntia ennen nukkumaanmenoa pulssi- ja akupistealueille samalla tuoksua syvään hengittäen. ■ WWW.FRANTSILA.FI

JUHLAVUODEN SYNTTÄRIKEKSI

Elovena toi 90-vuotisjuhlavuotensa kunniaksi markkinoille Tumma Suklaa Minipala kaurakeksin. Täysjyväkaurahiuteet ja kauralese tekevät herkusta hyvän vaihtoehdon aina, kun tarvitaan pientä maistuvaa suupalaa. Keksipussia koristaa Elovena-tyttö alkuperäisessä karjalaisessa kansallispuvussaan, joten mikäpä sopsikaan paremmin elokuiseen kahvihetkeen. ■ WWW.ELOVENA.FI

SINISTÄ SISÄTILOIHIN

Loitsu, Sinisiipi, Päiväuni ja Cumulus kuuluvat Tikkurilan Tunnevärien sinisten sävyjen valikoimaan. Nämä sävyt houkuttelevat jonimellään maalaamaan siniseksi vaikka koko huoneen. Jos tarmoa tähän ei riitä, pienelläkin sinisellä yksityiskohdalla luo sinistä tunnelmaa. ■ WWW.TIKKURILA.FI



Työterveyshuoltoa puhelimitse?

Yrjö ja Hanna -säätiö on ottanut Yrjö ja Hanna kodeissa käyttöönsä palveluntuottaja Doctagonin GettWell -sairauspoissaolojärjestelmän, jonka avulla työterveyshuolto hoidetaan lyhyissä sairauspoissaoloissa puhelimitse.

Palvelua hyödynnetään lyhytaikaisissa akuuteissa sairauksissa ja työnantaja pyrkii palvelun avulla sairauspoissaolojen vähentämiseen. Sairauspoissaolojärjestelmä asettaa työntekijälle useita uusia velvollisuuksia. Sairauslomatoistuksen saamiseksi työntekijän on oltava jatkuvasti tavoitettavissa. Työntekijän tulee myös työnantajan ohjeiden mukaan arvioida omaa terveydentilaansa jatkuvasti sekä raportoida päivittäin arvioitu työkyvyttömyyden kesto esimiehelle. Työterveyshoitaja soittaa päivittäisen jatkohoitopuhelun ja myöntää sairauslomaa päivittäisen jatkohoitopuhelun perusteella vuorokausi kerrallaan.

Yrjö ja Hanna kodeissa työskentelevät SuPerin jäsenet ovat ottaneet yhteyttä ja kysyneet voiko työnantaja velvoittaa tällaisen palvelun käyttöön.

Työntekijällä ei ole velvollisuutta käyttää työterveyshuoltoa.

Työntekijällä on oikeus olla poissa työstä, kun hän lääkärintodistuksen tai muun luotettavan selvityksen mukaan on sairauden tai tapaturman vuoksi työkyvytön.

Työnantajan tulee sairauspoissaolo-ohjeistuksessaan ottaa huomioon lain ja sitovan työehtosopimuksen määräykset. Työpaikan ohjeet eivät saa olla ristiriidassa näiden kanssa. Työnantaja ei voi käyttää työnjohto-oikeutta asioissa, joista on säädetty pakottavasti laissa tai määrätty työehtosopimuksella.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa on sovittu, että työntekijällä on velvollisuus ilmoittaa sairautumisestaan viipymättä. Työehtosopimuksen mukaisesti työkyvyttömyys on vaadittaessa varmennettava lääkärintodistuksella tai muulla työnantajan hyväksymällä selvityksellä. Lisäksi työeh-

tosopimuksessa on sovittu, että sairaus-epidemian aikana tai tilanteessa, jossa lääkäriaikoja on vaikea saada, hyväksytään myös työterveyshoitajan tai terveydenhoitajan antama sairauslomatoistutus lyhytaikaisissa sairauspoissaoloissa.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa ei ole sovittu, että työntekijän tulisi käyttää ensisijaisesti työterveyshuoltoa. Työntekijällä on valinnanvapaus käyttää mitä tahansa lääkäripalveluita. Työtuomioistuimien on katsonut, ettei työnantaja voi sitovasti etukäteen velvoittaa työntekijää käyttämään työterveyshuoltoa, koska silloin syrjäytettäisiin työehtosopimuksen mukainen lääkärinvalintaoikeus. Työnantaja voi ainoastaan perustellusta syystä nimetä käytettävän lääkärin ja tällöin työnantaja maksaa lääkärintodistuksen hankkimiskustannukset.

Työntekijällä on velvollisuus ilmoittaa sairaudesta ja poissaolon arvioidusta kestoista esimiehelle.

Henkilön terveydentilaa koskevat tiedot ovat henkilötietolain mukaan arkaluonteisia tietoja, joiden käsittely on lähtökohtaisesti kielletty. Yksityisyyden suojasta työelämässä annetun lain mukaan työnantaja saa kuitenkin selvittääkseen sairausajan palkanmaksuvelvollisuutensa perusteen käsitellä työntekijän terveydentilätietoja. Työntekijällä on velvollisuus ilmoittaa sairaudesta esimiehelle ja ilmoittaa poissaolon arvioitu kesto. Sairausloman ensisijainen tarkoitus on lepääminen ja työkyvyn palautumisen turvaaminen. Työntekijää ei voida pätevästi velvoittaa olemaan yhteydessä esimieheen päivittäin sairausloman aikana vaan työehtosopimuksen mukaisesti yksi ilmoitus riittää. Lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö arvioi työkyvyttömyyden keston. Työntekijällä on poissaolo-oikeus koko sairausloman ajan, eikä hänellä ole velvollisuutta palata töihin ennen sairausloman päättymistä.

Työnantajan tulee ohjeistaa kenelle poissaolosta ilmoitetaan ja kuinka il-

moitus tehdään, mutta työnantaja ei voi velvoittaa ilmoittautumista GettWell-palveluun.

Jos työnantaja suunnittelee vastavan järjestelmän käyttöönottoa työpaikallasi, olethan yhteydessä luottamusmieheen tai liiton toimistoon. Työntekijällä on valinnanvapaus terveyspalveluissa.

MAIJA RANINEN
LAKIMIES



Mitkä ihmeen tehtäväkohtainen palkka ja tva?

Kunta-alalla työskennellyt tai työskentelevä työntekijä lienee törmännyt ainakin termeihin tehtäväkohtainen palkka ja tva. Se, mitä näillä tarkoitetaan, ei välttämättä olekaan itsestään selvää.

Jokaisen olisi kuitenkin tärkeää tuntea oman työnantajansa palkkausjärjestelmän periaatteita ja sen olennaisimmat termit. Mitä paremmin henkilöstö tuntee palkkausperiaatteet, sitä paremmin palkkausjärjestelmä yleensä toimii. Palkkausjärjestelmän tunteminen edistää paitsi tyytyväisyyttä palkkaan, myös sitä, kuinka työntekijä voi itse vaikuttaa palkkautensa.

Kunta-alalla palkkausjärjestelmät perustuvat tehtävien vaativuuteen ja henkilökohtaiseen työsuoritukseen. Palkka muodostuu tehtäväkohtaisesta palkasta, työkokemuksellisestä, henkilökohtaisesta lisästä, työaikakorvauksista ja mahdollisista tulospalkkioista. Muitakin palkan osia on, kuten kielilisiä ja kertapalkkio.

Tässä artikkelissa käsitellään näistä lukuisista palkan osista vain tehtäväkohtaista palkkaa ja työn vaativuuden arvioinnin järjestelmää eli tva:ta.

Pohjana palkkaryhmän mukainen peruspalkka. Tehtäväkohtainen palkka on perustava osa palkkaa ja se määritellään tehtävien vaativuuden arvioinnin perusteella.

Tehtävien vaativuuden arvioinnin järjestelmä eli tva on väline oikean tehtäväkohtaisen palkan määrittämiseksi sovellettavassa palkkaryhmässä. Palkkaryhmillä tarkoitetaan Kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen eli KVTES:n erillisiä hinnoittelukohtia, jotka löytyvät voimassa olevan työ- ja virkaehtosopimuksen liitteistä 1–8.

Jokaisella palkkaryhmällä on oma hinnoittelukoodinsa. Lähi- ja perushoitajat ovat useimmin hinnoittelukodeissa 03HOI040 Hoitoalan ammatti-



tehtävät tai 04SOS06A Sosiaalihuollon ammattitehtävät.

Tehtäväkohtaisen palkan perustana on palkkaryhmän mukainen peruspalkka. Peruspalkka on palkkahinnoittelukohdan mukainen tehtäväkohtainen vähimmäispalkka. Esimerkiksi hinnoittelukohtien 03HOI040 ja 04SOS06A peruspalkka on voimassa olevan Kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen mukaan 1.7.2014 lukien 1955,44 euroa.

Tehtäväkohtaisen palkan tasoon vaikuttavat tehtävän vaativuuden lisäksi muun muassa paikkakunnan ja ammattialan yleinen palkkataso sekä työnantajan palkkapoliittiset periaatteet ja pal-

kanmaksuvara. Alueen työmarkkinatilanne voi myös vaikuttaa tehtäväkohtaisen palkan tasoon.

Yksi tyypillisimpiä edunvalvonnan päivystyksen tulevista yhteydenotoista koskee sitä, miksi lähihoitajakollega saa erisuuruista tehtäväkohtaista palkkaa kuin kysyjä itse ja onko se oikein. Juuri tähän kysymykseen liittyen on erittäin tärkeää ymmärtää työn vaativuuden arvioinnin järjestelmän eli tva:n toimintaperiaate.

Tva:n toimintaperiaate. Tehtävän vaativuuden arviointi perustuu tehtäväkuvaukseen ja paikalliseen tehtävien vaativuuden arvioinnin järjestelmään.

Tehtävän vaativuuden arvioimiseksi on olemassa erilaisia malleja, mutta kunta-alalla on yleisimmin käytössä niin sanottu korimalli. Siinä tehtävät sijoitetaan usein kolmeen vaativuudeltaan erilaiseen ryhmään. Ryhmiä voivat olla esimerkiksi normaalit, vaativat ja erittäin vaativat tehtävät. Vaativuutta tarkasteltaessa tehtävä kiinnitetään johonkin näistä ryhmistä.

Olennoista on, että työnantaja tehtäväkohtaisesta palkasta päättäessään käyttää harkintavaltaansa siten, että tehtävien vaativuus otetaan huomioon mahdollisimman objektiivisesti.

Tehtävän vaativuudella tarkoitetaan tehtävän edellyttämiä vaatimuksia eli sitä, kuinka erilaiset vaativuustekijät ilmenevät tehtävässä. Kunnallisessa yleisessä virka- ja työehtosopimuksessa on määritelty tehtävien vaativuuden arvioinnissa käytettävät yleiset vaativuustekijät. Vaativuustekijöitä voivat olla osaaminen, tehtävän vaikutukset ja vastuu, yhteistyötaidot ja työolosuhteet. Työntekijän onkin tärkeää ymmärtää, että tehtävän vaativuuden arvioinnin kohteena on aina itse tehtävä, eivätkä tehtävää hoitavan henkilön henkilökohtaiset ominaisuudet. Henkilökohtaiset ominaisuudet voidaan sen sijaan huomioida henkilökohtaisena lisänä palkassa esimerkiksi työn tulosten ja ammatinhallinnan perusteella.

Huomioitavaa on myös se, että työn vaativuuden arvioinnin tarkoituksena ei ole arvioida keskenään eri palkkaryhmiin kuuluvien tehtävien vaativuutta, vaan suorittaa arviointi palkkaryhmän sisällä. Samaan, esimerkiksi lähihoitajille yleiseen 03HOI040-hinnoittelukohtaan kuuluvien tehtävien vaativuudessa voi olla merkittäviäkin eroja. Se puolestaan tarkoittaa sitä, että tehtäväkohtaisessa palkassa voi olla merkittäviä suuruuseroja. Näin ollen samassa hinnoittelukohdassa olevilla työntekijöillä, vaikkapa lähihoitajilla, voi olla eroja tehtäväkohtaisessa palkassa samalla työnantajal-

la. Vastaavasti naapurikunnassa tehtävät, tva-järjestelmä ja sitä kautta myös tehtäväkohtainen palkka voivat olla hyvinkin erilaisia omaan kuntaasi verrattuna.

Tiedot omasta palkasta saa luottamusmieheltä. Usein päivystyksessä kysytään kunta-alalla työskentelevän lähihoitajan palkkaa.

Palkkausjärjestelmien paikallisuuden vuoksi meidän on edunvalvonnasta mahdotonta sanoa, paljonko on lähihoitajan tehtäväkohtainen palkka jossakin tietyssä kunnassa. Pystymme kertomaan hinnoittelukohdan mukaisen vähimmäisperuspalkan lähihoitajan tehtävissä työskentelevälle ja tietenkin tilastotietoa vaikkapa keskimääräisestä palkasta lisineen, mutta emme tehtäväkohtaisesta palkkaa tietyssä kunnassa. Tarkempia tietoja juuri sinun työnantajasi käytössä olevista tehtäväkohtaisista palkoista ja palkkausjärjestelmästä kannattaa kysyä paikalliselta luottamusmieheltäsi.

Luottamusmies on palkkausjärjestelmän paikallinen osaja, koska työn vaativuuden arvioinnin järjestelmät ovat työnantajakohtaisia. Mikäli sinua mietityttää mikä tahansa asia tehtäväkohtaisessa palkassa tai ylipäätään palkkausjärjestelmässä, kannattaa olla aina ensisijaisesti yhteydessä omaan luottamusmieheen. Luottamusmies tuntee palkkausjärjestelmän, joten hän myös tietää, kuinka sitä sovelletaan sinun työnantajallasi.

Luottamusmiehen hyvä palkkatietämys edistää hyviä neuvottelusuhteita ja paikallista neuvottelutoimintaa. Tällöin luottamusmiehen on helpompi kertoa ja tiedottaa omille edustettavilleen paikallisesta palkkausjärjestelmästä.

Paikallista palkkausjärjestelmää tulee säännöllisesti arvioida ja tarpeen vaatiessa sitä tulee muuttaa tai uusia. Työnantaja vastaa palkkausjärjestelmän toimivuudesta, ja muutostarvetta arvioidaan esimerkiksi paikallisessa palk-

kausryhmässä. Palkkausryhmä koostuu työnantajan ja pääsopijajärjestöjen edustajista. Se pyrkii ratkaisemaan paikalliseen palkkausjärjestelmään liittyviä kysymyksiä, kehittää, tukee ja seuraa palkkausjärjestelmän toimivuutta. ■

RIINA KURKINEN
TUTKIJASOPIMUSASIAINTUNTIJA



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Asioiden on
mentävä
niin kuin
minä haluan."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Tuuli Rauvola

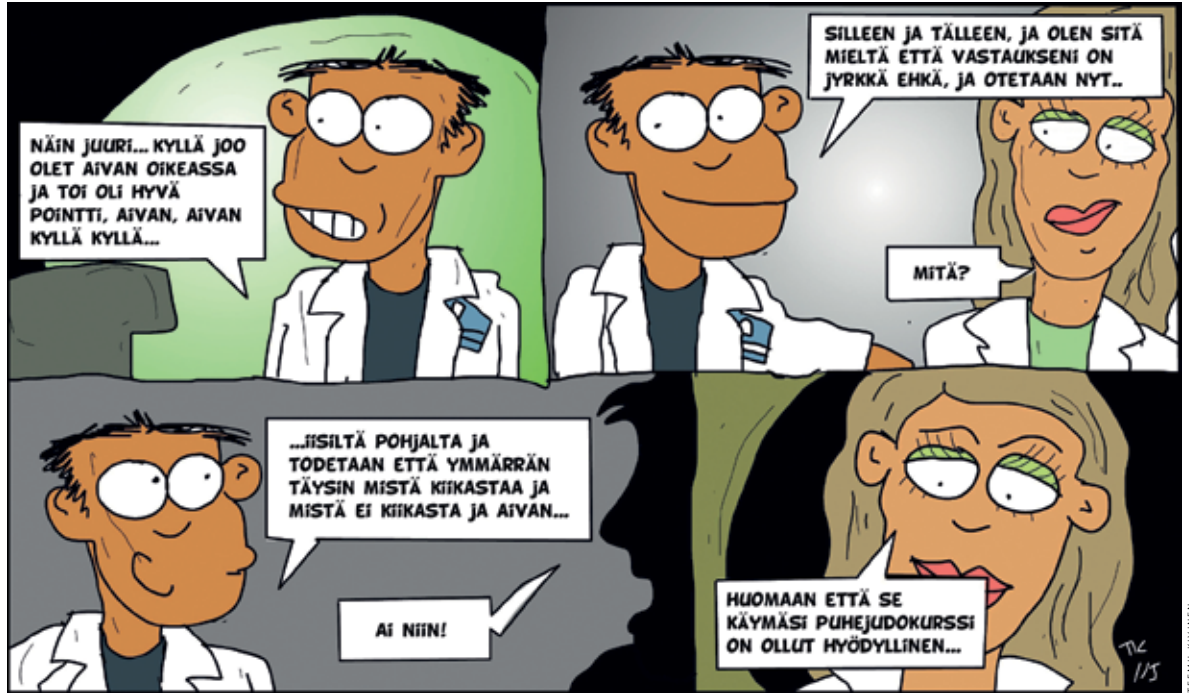
Voit osallistua ristikkokisaan 21. elokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuudessa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____



Aseptiikkaa ja hygieniaa

Kesä-heinäkuun lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin Minna Lyhdyn napakka tietopaketti *Hanskoilla vai ilman?* Lukijat kokivat aiheen tärkeäksi ja omaa työtään koskevaksi. Kakkossijalle nousi Marjo Sajantolan kirjoittama Tänään töissä –sarjan kuristus Tyksin sisätautiosastolle, *Ei ihan tavanomainen työpäivä*. Kolmanneksi eniten ääniä sai Antti Vanaksen artikkeli *Minuus kuolee, jos sitä ei tunnusteta*. SuPer ensiapulaukun voitti Auli Pirttikoski listä. Onnittelut!



Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **21. elokuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 8/2015 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____

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 Vastauslähetyt



PERULAINEN ILOPILLERI

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Vaihtaisitko sinä lainelautailun Tyynenmeren aalloilla suomalaiseen vanhustenhoitoon? Perulainen Hugo Pereda Paz vaihtoi, koska hän haluaa kokea ja nähdä kaiken.

KUKA OLET JA MISTÄ TULET?
Olen perulainen Hugo Pereda Paz, ikää 26 vuotta. Tulen pääkaupungista Limasta, jossa on kymmenen miljoonaa asukasta. Asuin siellä rannikolla Mirafloresin kaupunginosassa, jossa minulla oli surffauskoulu. Olen hauska ja rento mies!

MIKÄ TOI SINUT SUOMEEN?

Iso kysymys. Olin surffauksen opettaja Limassa. Tutustuin työssäni oppilaaseen, suomalaiseen naiseen ja saavuin hänen mukanaan Helsinkiin vuonna 2010. Menimme naimisiin, mutta erosimme jo vuoden jälkeen. Tuon jälkeen sanoin itselleni, että kokeillaan vielä elämistä täällä, koska osasin jo puhua suomea ja työskentelin ravintolassa. Sen jälkeen olen ollut siivoojana ja tehnyt vähän kaikenlaista työtä.

MIKÄ VEI SINUT HOITOALALLE?

Ennen kuin rupesin opiskelemaan lähihoitajaksi, olin liikunta-avustajana Helsingin kaupungilla. Tanssin, jump-

pasin ja kävin lenkillä vanhusten kanssa. Tein tätä kymmenen kuukautta ilman koulutusta. Kysyin sitten pomolta, mitä minun tulisi tehdä, jos haluaisin jatkaa tässä työssä eteenpäin. Tiimissäni muut olivat lähihoitajia ja pomo sanoi, että minunkin pitää opiskella lähihoitajaksi. Olin nähnyt, minäköistä lähihoitajan työ on, joten ajattelin, että miksi ei, minähän tykkään olla ihmisten kanssa. Valmistuin maaliskuussa Kuopiosta, jossa asuin pari vuotta. Puhun siis myös savvoo: hiljoo ja kovvoo. Nyt olen ollut viisi kuukautta töissä Riistavuoren palvelutalossa Helsingissä.

SUHTAUDUTAANKO SUOMESSA VANHUKSIIN ERI TAVOIN KUIN PERUSSA?

Perussa perheet hoitavat vanhuksia enemmän kuin täällä, koska laitoksia ei ole niin paljon. Esimerkiksi minun äitini ja tätini huolehtivat isoäidistäni, vaikka tämä voisi mennä jo palvelutaloon. Mutta tätä ei Perussa yleensä haluta, koska perhe pystyy hoitamaan paremmin kuin laitokset. Suurin osa van- ▶

Peru-hoitaja, ei perushoitaja!
Hugo Pereda Paz työpaikallaan
Riistavuoren palvelutalossa Helsingissä.

huksista hoidetaan siellä kotona kuolemaan asti. Minunkin mielestäni kotona hoitaminen on parempi vaihtoehto. Se on tuttu, oma paikkasi ja siellä on sinun perheesi. Suomessa lapset haluavat enemmän elää omaa elämäänsä. Täällä hankitaan etuja yhteiskunnalta. On surullista hylätä oma isä tai äiti palvelutaloon ja käydä katsomassa vain kerran vuodessa. Sellaistakin on.

SUOMALAISESSA JA PERULAISESSA IHMISSÄ ON EROJA?

Ihmiset ovat Perussa avoimempia ja kyselevät enemmän toistensa elämästä. He viihtyvät yhdessä. Perhepiiri on laaja, siihen voi kuulua myös naapureita ja kavereita. Oikein hyvä kaveri voi tuntua kuin omalta veljeltä. Ehkä ero syntyy siitä, kun Perussa on vähemmän etuuksia, joita ihmiset voi-

vat anoa. Perussa et hae toimeentulotukea, jos sinulla on ongelma. Siellä turvaudutaan kavereihin ja ystäviin. On siis pakko olla yhdessä. Suomalaiseen luonteeseen vaikuttaa myös ilmasto. Ei täällä voi hengailta ulkona talvella. Täällä mennään talvella kotiin, laitetaan verhot kiinni ja katsotaan televisiota.

VIIHDYTKÖ SUOMESSA?

Kyllä, koska olen poiminut täältä hyviä asioita elämäni. Suomessa sovi-
tuista asioista pidetään kiinni, koulutus on hyvää ja asiat osataan suunnitella hyvin. Täällä esimerkiksi rikkinäinen tie korjataan heti, Perussa se voi kestää kolme vuotta. Täällä kaikki on kalenterissa valmiina, Perussa eletään päivä kerrallaan. Suomalainen on rehellinen. On Perussakin rehellisiä, mutta täällä ollaan tosi rehellisiä! Olen oppinut olemaan suomalainen: Alussa myöhästyin, en enää. Osaan käyttää kalenteria.

KERROPA ELÄMÄSTÄ LIMASSA.

Lima on iso kaupunki. Minä asuin lähellä rantaa. Siellä missä kasvoin on vähän erilaista kuin täällä. Ihmiset ovat läheisempiä toisilleen. Kun mies ja nainen tervehtivät ensimmäisen kerran, että moi mitä kuuluu, annamme heti kaksi pusua poskille. Muuten se olisi epäkohteliasta. Rannikolla meininki on rentoa, on helppo hankkia uusia kavereuksia koko ajan. Uuden ystävän voi kutsua heti kotiin ja samalla voi esitellä kaikki muutkin kaverit.

MIKSI ALOIT SURFFATA?

Kesällä lämpötila on noin 30 astetta, talvella 15 astetta. Aloitin surffaamisen 8-vuotiaana, 15-vuotiaana aloin opettaa. Surffata voi koko vuoden. Meri on talvella vähän kylmää, mutta pohjoisempänä Perussa merivesi on talvellakin lämmintä. Aluksi opetin kaverin surffauskoulussa, mutta 18-vuotiaana perustin oman koulun, jota pidin kolme vuotta ennen Suomeen tuloa. Työntekijöitä oli minun lisäksi kaksi. Limassa on paljon turisteja, jotka viettävät rannikolla pari päivää ja matkustavat sitten inkavuorelle Machu Picchuun.

MITÄ MUUTA OSAAT?

Tanssia. Olen pitänyt täälläkin vanhuk-
sille zumba- ja salsa-tuokioita. Perussa

OLIN NÄHNYT, MINKÄLAISTA LÄHIHOITAJAN TYÖ ON, JOTEN AJATTELIN, ETTÄ MIKSI EI, MINÄHÄN TYKKÄÄN OLLA IHMISTEN KANSSA.

Inkatatuointi Hugon olkapäässä kuvaa seremoniaalista tumi-veistä. Perussa intiaanikulttuuri ja espanjalainen kulttuuri yhdistyvät. Yhteys luontoon on läheinen, ja ihmiset kunnioittavat intiaanikielen ilmaisuja.





Hugo kehuu tiimensä hyvää ja kansainvälistä meininkiä Riistavuoren palvelutalossa. Kuvassa myös lähihoitaja Mari Sarkkinen, sairaanhoitaja Anne Same Foroughi, sosiaalityöntekijä Petra Anttila, lähihoitaja Svetlana Lyvyuski ja lähihoitaja Venla Vehniäinen.

on normaalia, että miehet osaavat tanssin perusaskeleet ja tanssivat latinalaisrytmejä. Jos et tanssi, et oikein voi lähestyä naisia. Tämä on maan tapa.

OLET TÄÄLLÄ MYÖS YRITTÄJÄ. MINKÄLAINEN YRITYKSESI ON?

Perustin firman ensimmäisen kaverini kanssa, johon tutustuin suomen kielen kurssilla. David oli toiminut yrittäjänä Ecuadorissa, jossa hän oli salsa-opettaja. Ajattelimme molemmat, miksi emme voisi tehdä Suomessakin yrittäjänä töitä. Mietimme, mitä me haluaisimme tehdä ja koska tulemme Etelä-Amerikasta, päätimme ryhtyä tuomaan kulttuuriamme tänne. On ollut latinalaisia bileitä. Elokuun alussa kulttuuritalolla oli järjestämämme kolumbialaisen Grupo Nichen konsertti. Yhtye on Etelä-Amerikan tunnetuimpia salsaorkestereita, se on vähän kuin salsayhtyeiden Rolling Stones. Ecuadorissa tai Perussa esiintyessään Grupo Niche voi helposti täyttää stadionin.

EIKÖ TUOLLAISEN JÄRJESTÄMISEN OLE ISO RISKI?

Onhan yhtye kallis, mutta meillä on säästöjä, joilla haluamme toteuttaa unelmiamme. Kaikessa on riskinsä: voit kävellä kadulla ja auto ajaa päällesi. Koko elämä on riski. Toki täällä Suomessa on turvallista, se on totta.

JALKAPALLO?

Kyllä pelaan kaverien kanssa. Perussa pelattiin rannalla, kun ei ollut aaltoja.

SAUNA?

Aluksi se oli vähän ihmeellinen paikka, koska Perussa ei paljon saunota. Sielläkin on saunoja, mutta maksullisia. Täällä saunominen tuntuu tosi hyvältä talvela, kun on kylmä. Kesällä en käy.

TERVEISESI KAIKILLE HOITAJILLE?

Good vibrations! ■



Hugo ja lainelauta Espanjassa.

HUGO PEREDA PAZIN KOTIALUUVI

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

Uusi sähköpostiosoitteeni / puhelinnumeroni: _____

Uusi postitusosoitteeni: _____

Uusi sukunimeni: _____

UUDET TYÖSUHDETIETONI:

Työnantajani: _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





EMOJA JA UNTUVIKKOJA

Siellä he taas ovat, työpaikoillamme, nuo vastavalmistuneet hoitajat ja opiskelijat. Se, minkälaisia hoitajia heistä aikanaan tulee, riippuu myös osittain meistä vanhoista, kaiken nähneistä konkareista. Ammatitaito kun rakentuu myös niistä kokemuksista, joita me jaamme. Jokainen kohtaaminen jättää jälkensä. Minkälainen jälki meistä jää hoitajuuttaan ja työelämän sääntöjä opetteleville nuorille?

Näitä pohdin taas syvemmin, kun mietin sydän syrjällään tyttäreni ensiaskeleita hoitajan kengissä. Ensimmäinen oman alansa kesäsjaisuus ensimmäisen opiskeluvuoden kokemuksella sai sydämen heittämään muutaman jännitysvoltin – ainakin äidillä.

Kyllähän me paljon vartijoiksi näitä untuvikkoja laitamme. Tehtävät ja tilanteet, jotka me vuosikausia työtä tehneenä hoitelemme rutiinilla ja vaikka silmät kiinni, voi maksaa ensikertalaiselle yöunet. Muistamme varmasti noita tilanteita omilta oppivuosiltamme, oli se sitten ensimmäinen vainajan kohtaaminen, kylvetysurakka tai ruuanjako.

Muistamme sen kohdallemme osuneen ihanan hoitajan, joka neuvoi, ei jättänyt pulaan eikä moittinut, jos töpeksimme. Muistamme senkin hoitajan, joka piti tiukasti kiinni omasta erinomaisesta osaamisestaan, siitä ei jaettavaksi lohjennut. Hänet, joka nautti ilkeästi, kun emme osanneet ja väritti töppäyksemme, antoi niille siivet eikä sanonut: hei ei

se mitään, ei tämä kuolemaksi ollut, opit kyllä. Valitettavasti näitäkin muistoja on varmasti meillä kaikilla.

Eräällä hoitajaystävälläni on nykyisin tapana tehdä töihin kahdet eväät, kun ensimmäiset kesäsjaisuudet osastollaan alkaa. Toiset hän tekee itselleen ja toiset varoiksi uudelle sijaiselle.

– Ei sitä pelkällä vedellä pärjää, vaikka pullossa lukisi ”adidas”. Ehei, minä opetan ensimmäiseksi, että syödä pitää ja miten opetat, jos toisella on eväänä vain vesipullo!

Hän kerää nuoret suojaansa ja kun sijaisuus tai harjoittelujakso päättyy, jokainen osaa varmasti pestä kätensä, syödä eväänsä, esitellä itsensä, pestä ihmisen ja mitata verenpaineen manuaalisella.

Nämä ovat ne tärkeimmät, sanoo ystäväni. Muut jutut oppii sitten aikanaan.

– Asenne on monitoimityökalu. Kun se on kohdallaan, kaikki on kohdallaan. Ja kas, ei olekaan ikävää työtä, ilkeitä työkavereita, katalaa työnantajaa ja vaikeita potilaita omaisineen. Tämä meidän pitäisi opetella itse ja opettaa uusille.

Viisasta puhetta ystävältäni.

Näitä kanaemoja toivoin osuvan tyttärenikin kohdalle ensimmäisessä työpaikassaan. Ja olihan siellä! Hyvillään lapseni kertoi kannustavasta ja opastavasta ilmapiiristä. Joku vanhoista hoitajista oli jopa kaapannut tytön halattavakseen jonkun onnistuneen työn jälkeen. Juuri näitä kokemuksia nuoremme tarvitsevat! Jaetaan niitä. ■



JOONAS VÄÄNÄNEN

Työttömän ABC

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Jäätyäsi kokonaan tai osittain työttömäksi, voit saada kassasta päivärahaa, jos täytät työssäolo- ja jäsenyysehdon. Ehdot täyttyvät, jos ennen työttömyyttä olet saanut palkkaa vähintään 18 tunnilta kalenterivii-kossa työttömyyttä edeltävän puolen vuoden ajalta ja ollut tuona aikana kassan jäsen.

Edellisen kassan jäsenyys- ja työssäoloaika huomioidaan, jos olet liittynyt Super työttömyyskassan jäseneksi kuukauden si-sällä edellisestä kassasta eroamisesta. Päivärahaa saadaksesi si-nun pitää ilmoittautua työnhakijaksi www.te-palvelut.fi ja ha-kea kokoaikatyötä. Tee selvitys te-toimistolle, jos opiskelet tai sinulla tai perheenjäsenelläsi on yritystoi-mintaa. Ilmoittaudu työnhakijaksi heti en-simmäisenä työttömyyspäivänä.

Hae päivärahaa ansiopäivärahahake-muksella. Tulosta lomake kassan nettisi-vulta www.supertk.fi, tai lähetä sähköinen hakemus kirjautumalla Nettikassaan jäsen-numerollasi, joka löytyy SuPerin jäsenkor-tista ja SuPer-lehden takakannen osoite-kentästä. Lue salasanaa koskevat ohjeet kir-jautumisruudun vieressä olevasta tekstistä.

Jos olet unohtanut salasanan, saat uuden klikkaamalla ruudun vieressä olevaa tekstiä: *Jos salasanasi on unohtunut, klikkaa tästä.*

Päivärahaa haetaan neljän kalenteriviikon jaksoissa tai ka-lenterikuukausittain. Ensimmäisen hakemuksen voit lähet-tää 2–3 viikon ajalta, jos olet ollut kokonaan työtön. Päätä ha-kujakso sunnuntaihin. Jos olet ollut hakujaksolla työssä, täy-tä hakemus vähintään neljän kalenteriviikon ajalta. Merkitse

tiedot sunnuntaihin asti. Lähetä seuraava hakemus neljän täy-den kalenteriviikon ajalta. Jos haet päivärahaa kalenterikuu-kausittain, täytä ensimmäinen hakemus 2–3 viikon ajalta ja pääätä hakemus sunnuntaihin. Täytä seuraava hakemus kuu-kauden viimeiseen päivään asti ja sitä seuraava täydeltä kalen-terikuukaudelta. Liitä hakemukseen hakujakson aikana teh-tyä työtä koskeva palkkalaskelmakopio. Päivärahaa haetaan kuluneelta ajalta.

Päivärahan laskentaa varten liitä hakemukseen palkanlas-kijan laatima palkkatodistus vähintään 26 kalenteriviikon ajalta ennen työttömyyden alkamista. Palkka voidaan ilmoit-taa täyden kalenterikuukauden alusta työsuhteen loppuun, vaikka aika olisi jonkun verran pidempi kuin vaadittavat 26 kalenteriviikkoo. Lomarahaa ja lomakor-vaus ilmoitetaan erikseen. Jos ilmoitetta-valla ajalla on palkattomia poissaoloja, ajat ilmoitetaan syineen lisätiedoissa. Jos pal-kattomia ei ole, lisätietoihin merkitään *Ei palkattomia*. Jos työsuhteessa on katkoja, anna palkat työsuhteittain.

Jos et voi pyytää palkkatodistusta, lähe-tä kopiot kaikista palkkalaskelmista edellä mainitulta ajalta. Lähetä myös kopio työ-todistuksesta ja työsopimuksesta. Jos teet osa-aikatyötä, lähetä aina kopio työsopi-muksesta. Älä lähetä tietoja kännykkäkuvin, koska ne eivät ole arkistointikelpoisia.

Ensimmäinen hakemus otetaan käsittelyyn noin neljän viikon kuluttua sen saapumisesta. Jos kassa tarvitsee lisätieto-ja, käsittelijä pyytää niitä ottaessaan hakemuksesi käsittelyyn. Lähetä hakemus viimeistään kolmen kuukauden kuluessa sii-hen merkitystä ensimmäisestä työttömyyspäivästä alkaen. ■



Etuusoppaassa hyödyllistä tietoa

Kassalle tulee erittäin runsaasti puheluita ja sähköposti- sekä webviestejä työttömyyteen ja vuorotteluun liittyen. Monelle päiväraha on työttömyyden aikainen ainoa toimeentulo. Var-mistaaksemme maksatuspalvelun viiveettömyyden, toivom-me, että tutustut Etuusopas 2015 -esitteeseen osoitteessa www.tyj.fi. Esitteessä on paljon tietoa sinulle, joka olet jää-mässä työttömäksi tai vuorotteluvapaalle. Tutustu myös kas-san nettisivuun www.supertk.fi. Jos kuitenkin tarvitset lisä-tietoa, ota yhteyttä työttömyyskassaan.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI
Käyntiosoite Kellosilta 3
Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–15.00
Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00
09 2727 9377
tkpalvelu@supertk.fi

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



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

Tarjous

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

Tilatkaa ystäväiesi kanssa ja jakakaa postikulut
HUOM! Tarjous on voimassa 3/9 2015 asti.

Anna koodi 156 tilauksen yhteydessä.



Tilaa meidän
ISO kuvasto!

Tuote. 540 V-aukkoinen tunika

V-aukkoinen lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua,
kännnykkä- ja rintatasku ja avainlenkki.
Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas,
jossa on miellyttävä työskennellä. Uusi parannettu
malli. Rypytön ja kestää rumpukuivauksen

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote. 541 Naisten tunika

V-aukkoinen naisten lyhythihainen tunika. Kaksi sivutaskua,
rinta- ja kannnykkätasku ja avainlenkki. Säädettävä resori selässä
Silittämättä siistiä, kestävä raitakuosikangas, jossa on miellyttävä
työskennellä. Rypytön ja kestää rumpukuivauksen.

Koot: 2XS-4XL

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

Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 521 Housut, resoori

Suoranmalliset unisex housut kahdet sivutaskut. Reisi- ja
kännnykkätasku. Vyötäröllä resori ja nauhakiinnitys. Kestävä
raitakuosi kangas. Kutistomaton kangas ja kestää kuivaus-
rummun.

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 763 V-aukkoinen tunika, unisex

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 764 V-aukkoinen naisten tunika

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

Koot: 2XS-4XL

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

Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 720 Housut unisex

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

Koot: 2XS-4XL

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

Tuote 263 V-aukkoinen tunika

V-aukkoinen pusero rintataskulla ja kahdella sivutaskulla.
Kännnykkätasku. Somisteet poikkeavalla värillä.



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tuote 276 Housut unisex

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



Ale hinta!
29€/kpl

(Normaali hinta 42€)

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

Tilaa tänään!

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

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

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

Invite Finland Oy, PL 2770, 00002 Helsinki

Suosittele SuPeria!



Suosittelija, korjaa SuPer-sato talteen!

Jäsenyys SuPerissa tuo paitsi monipuoliset jäsenvakuutukset myös loistavaa edunvalvontaa ja ammatillista koulutusta, edullista lomailua ja hyviä alennuksia monien yritysten tuotteista ja palveluista.

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

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monikäyttöisen rannekukkaron sekä arvokkaan ammattimerkin.



SUPER



SUPER

JALKOJENHOIDON AMMATTILAINEN – TARVITSEMME APUASI

SuPer on tehnyt pitkään työtä parantaakseen yrittäjäjäsentensä arvonlisävero-kohtelua jalkojenhoidossa.

Jalkojenhoidon alv:tä ohjaa Verohallinnon antama Terveysten- ja sairaanhoidon arvonlisävero-ohje A196/200/2014. Ohjetta on vuosien varrella muutettu ja osittain parannettu. Viimeisimmät muutokset ohjeeseen on tehty 19.12.2013 ja 11.5.2015.

Uusin parannus koskee lähihoitajia, joiden lähihoitajatutkinnossa on jalkojenhoidon koulutusohjelma tai osaamisala. Heidän antamanaan jalkojenhoito on arvonlisäverotonta eikä siihen tarvita lääkärin lähetettä.

Jos jalkojenhoitoa antaa lähi- tai perushoitaja tai muu nimikesuojattu tai lailistettu terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on peruskoulutuksensa lisäksi

jalkojenhoidon ammattitutkinto, on jalkojenhoito arvonlisäverotonta vain, jos siihen on lääkärin lähete.

Tämä on verohallinnon ohjeessa selkeä epäkohta, jonka korjaamiseksi tarvitsemme apuasi.

Lähetä meille SuPerin Kehittämisyksikköön **sähköpostitse kera@superliitto.fi omaa arvonlisäverokohteluasi koskeva kirjeenvaihto**. Keräämme näitä tietoja, jotta pääsemme hoitamaan asiaa eteenpäin epäkohdan poistamiseksi.

Tavoitteenamme on saada jalkojenhoito arvonlisäverottomaksi ilman lääkärin lähetettä myös niille terveydenhuollon ammattihenkilöille, joilla on jalkojenhoidon ammattitutkinto.



Vaihda vapaalle 5.11.2015



Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle lähtöön liittyviä elämänmuutoksia. SuPer maksaa matkakulut, tarjoi-
lut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

- 9.00–9.45 Ilmoittautuminen ja kahvi
9.45–10.00 Päivän avaus
järjestöasiantuntija Eero Lemola, SuPer
Rinnakkaisluennot klo 10.00–12.00
10.00–12.00 Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
(kuntasektori)
eläketiedottaja Hannele Kantanen, Keva
10.00–12.00 Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
(yksityissektori)
tiedottaja Taina Hedman, Eläketurvakeskus
12.00–13.00 Lounas
13.00–14.30 Hyvä terveys ja sitä tukevat valinnat
työhyvinvointikouluttaja Jukka Sarpakunnas
Koulutus- ja liikuntapalvelut Sarpakunnas
14.30–14.45 Kahvi
14.45–15.30 Sosiaaliset verkostot terveyden tukena
Jukka Sarpakunnas
15.30 Päivän päätös
koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen, SuPer

Ilmoittautumiset viimeistään 27.9.2015 osoitteessa
www.superliitto.fi > kirjaudu jäsensivuille > ilmoittaudu kurssille
tai marianne.ronkainen@superliitto.fi
Muistathan mainita mahdollisen erikoisruokavaliosi.
Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeen
mukana noin kuukausi ennen tilaisuutta.

Sinun liittosi. Sinä päätät.

Tiesitkö, että voit päivittää
jäsentietosi helposti SuPerin
verkkosivujen kautta?

- **kirjaudu** jäsensivuille
www.superliitto.fi
tai
- **täytä lomake** osoitteessa
www.superliitto.fi > Jäsenyy-
> Jäsentietojen päivitys

**Jäsentietonsa päivittäneet osallistuvat
kuukausittaiseen lahjakorttiarvontaan
ja tuotepalkintoarvontaan!**



Diabetesliitto
Diabetesförbundet



Ajankohtaista tietoa ja käytännön harjoittelua diabeteksestä, diabeettisesta jalkahaavasta ja eteisvärinästä

19.10.2015

Koulutuskeskus Sedu, A-auditorio
Koskenalantie 17
60220 Seinäjoki

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



Koulutuspäivän hinta on 60 euroa.

Ilmoittautumiset 28.9.2015 mennessä.

Seinäjoen ilmoittautumislomake:

<https://my.surveypal.com/seinajokit2015>

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

Lisätietoja:

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

Kohtaamisen taito lähihoitajan työssä

Etiikan seminaari 14.10.2015

Sosiaali- ja terveysalan ja kasvatustieteen työssä vuorovaikutus ihmisten kanssa korostuu. Kohtaamiset ovat aina ainutkertaisia ja niiden merkitys asiakkaille ja työntekijälle itselleen ovat hyvin tärkeitä.

Tervetuloa SuPerin etiikan seminaariin kuulemaan eri näkökulmia kohtaamisesta sekä jakamaan omia kokemuksiasi.

Seminaari on suunnattu työntekijöille, esimiehille, opettajille, alan opiskelijoille ja kaikille kohtaamisesta kiinnostuneille.

Ohjelma:

9.00–9.30	Ilmoittautuminen ja kahvit
9.30–9.45	Seminaarin avaus Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer
9.45–10.00	Kirjoituskilpailun voittajan julkaiseminen ja palkitseminen. Aila Latvala, lehtori, eettisen työryhmän pj
10.00–11.30	Kannustava vuorovaikutus ja sen merkitys työssä Saija Tanhuanpää, tohtorikoulutettava, Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauma
11.30–12.15	Hyvään vuorovaikutukseen ohjaaminen, lehtorit Aila Latvala HDO, Marja-Leena Lehtimäki Pointcollege
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.00	Voiko kohtaamista johtaa? Maarit Leppänen, myynti- ja markkinointijohtaja Mainiovire
14.00–15.00	Kohtaamisen taito työpaikoilla. Miten kohdataan vaikeita kysymyksiä. Ryhmätyö. Suvi Nelin, lähihoitaja ja Johanna Pérez asiantuntija, SuPer
15.00–15.30	Eettiset periaatteet ohjenuorana. Seminaarin päätös Soili Nevala, asiantuntija, SuPer
15.30–	Päätöskahvit

työ **etiikka** **kokemukset**
periaatteet **vuorovaikutus**
hyvyys **kohtaaminen** **kannustus**
kysymys **lähihoitaja**

Hinta 50€/henkilö (alv 0%) sisältää ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Ilmoittautuminen 15.8.–15.9.2015 verkossa
<https://my.surveypal.com/Etiikan-seminaari-2015-ilmoittautuminen>

Lisätietoja antaa asiantuntija Soili Nevala
soili.nevala@superliitto.fi, puh. 050 385 4130.

HUOM! Ilmoittautuminen on sitova. Mikäli henkilö on estynyt osallistumasta koulutukseen, hänen tilallaan voi osallistua samasta työyhteisöstä toinen henkilö ilman lisäkuluja. Mikäli peruutusta ei tehdä 30.9.2015 mennessä, peritään koko koulutuksen maksu.



SUPER



KERRO MEILLE

MIELEEN JÄÄNYT KOHTAAMINEN ASIAKASTYÖSSÄSI

**SuPerin eettinen työryhmä julistaa
kirjoituskilpailun sosiaali- ja terveys-
sekä kasvatustieteen ammattilaisille
ajalla 10.8.–4.9.2015.**

Kirjoituskilpailuun voit osallistua lähettämällä asiakkaan tietosuojaan turvaavan, mutta havainnollisen kuvauksen kokemastasi merkityksellisestä kohtaamisesta asiakastyössäsi. Millainen tämä kohtaaminen oli, mitä se merkitsi sinulle, mitä opit.

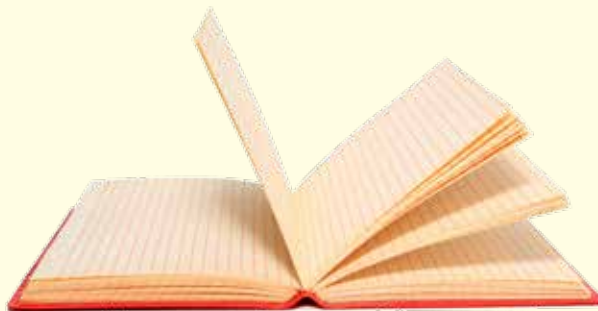
Voit kuvata aiheitasi vapaasti enintään neljän A4-sivun verran, ensisijaisesti tekstinkäsittelyohjelmalla laadittuna tai selkeällä käsialalla.

Kilpailun voittaja julkaistaan SuPerin eettisen työryhmän seminaarissa 14.10.2015.

Voittopalkintona on ilmainen pääsy seminaariin (arvoltaan 50 €). Lisäksi kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan neljä S-ryhmän 20 €:n lahjakorttia.

Lisätietoja kilpailusta antaa

asiantuntija Soili Nevala
Sähköposti: soili.nevala@superliitto.fi
Puhelin: 050 385 4130 tai 09 2727 9157



SUPER

Läksiäiset Kaisankodissa

SuPer Jorvin ao 803 kevätkokous pidettiin 27. huhtikuuta Espoossa Kaisankodissa. Samalla vietimme ammattiosaston hallituksesta pois jääneiden ja lähiaikoina myös työelämästä eläköityvien jäsentemme Seija Rantasen ja Ritva Lappalaisen läksiäishetkeä, ja kiitimme heitä aktiivisesta toiminnasta ammattiosastomme hyväksi! Lahjaksi he saivat sihteeri-Sinikan tekemät keramiikkamukit ja lahjakortit puutarhaliikkeeseen. Seija Rantanen on toiminut vuosia myös ammattiosastomme erittäin toimeliaana puheenjohtajana ja Ritva Lappalainen aktiivisena hallituksen jäsenenä.

Molemmat ovat luontoa rakastavia ja mökkeileviä vireitä naisia ja tulevat viettämään aktiivisia eläkevuosia. Kiitos teille näistä vuosien puurtamisesta!

TOIVOTTAA JORVIN AO



Jyllin Kodin muutosagentit

Jyllin Kodin muutosagentit ovat kokeneita vanhustyön erikoisosaajia, jotka yhdessä osallistuvat hoidon ja toimintajärjestelmän kehittämiseen sekä uusien toimintamallien arvioimiseen. Työryhmäläisillä oli mahdollisuus suorittaa työnsä ohessa vanhustyön erikoisammattitutkinto. Valmistuneita juhlittiin Jyllin Kodilla 21. toukokuuta.

Kuvassa vasemmalta alarivissä istuen: Teija Salomaa, Tiina Isoviita, Outi Taalikka ja Seija Kivikari. Ylärivissä vasemmalta Tarja Mattila, Mari Mäntylä, Tiina Korpinen, Virpi Mäkinen, Karolina Suomela, Tiina Keväänranta, Leena Isoviita ja hänen vieressään ryhmänohjaaja Sinikka Lassila.

Kutsut

SuPerin Lohjan ammattiosaston syksy avataan kokouksella 7. syyskuuta alkaen klo 18.00 Monkolan saunalla. Tulethan paikalle suunnittelemaan syksyn toimintaa! Hallitus



Kevätretki Pärnuun

SuPerin Lahden ao 403 teki kevätretken ihastuttavaan Pärnuun 22.-24. toukokuuta. Vierailimme SOS lapsikylän lastenkodissa ja veimme viemisinä toivottuja askartelutarvikkeita. Oikealla kuvassa lastenkodin johtajat ja toinen oikealle tulkinamme toiminut ao:n jäsen Janika Lai, joka myös hoiti vierailun järjestelyt. Kiitokset heille ja myös lämpimät kiitokset kaikille mukana olleille!

ao 403 hallitus

Kolarissa juhlittiin pyöreitä vuosia

Kolarin ammattiosasto 107 täytti tänä vuonna 30 vuotta. Juhlia vietimme Hannukaisen Haltiakammissa. Juhlisamme musiikista vastasi Kauno Kaulanen, kuvassa keskellä.



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Marjo Sajantola

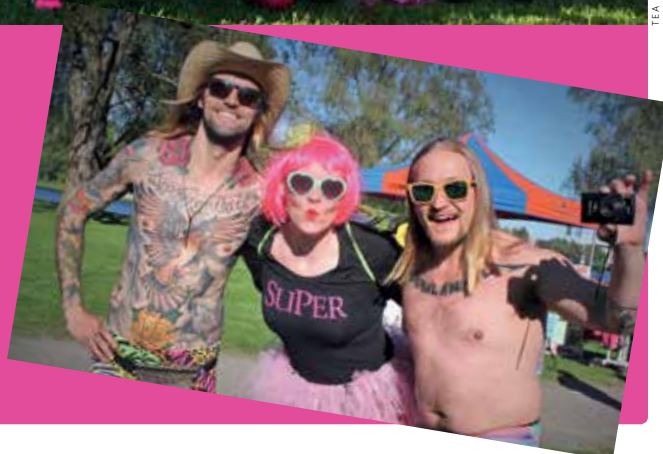


TEA REIJOMAA

Nice Run Hämeenlinnassa

Janakkalan-Hattulan ao 612 jäsenillä oli juoksuaika. Mikäpä sitä helpottamaan muu kuin Nice run! Nelisenkymmentä reippailijaa oli meikäläisiä liikenteessä tuhannen naisen seassa Linnanpuistossa Hämeenlinnassa. Pohjalaaset poijjaatkin pääsivät nauttimaan SuPer-seurasta.

SUPER 612 HALLITUS



Puheenjohtaja Silja Paavola kävi Ilomantsissa vierailulla. Hän tapasi päivän aikana kuntapäättäjiä ja kiersi työpaikoilla. Illalla oli runsaasti jäseniä kuuntelemaan Siljan kertomaa ajankohtaisista asioista. Kiitos Silja, vierailustasi!

SOILE HOSKONEN

RISTIKKORATKAISU 6-7/2015

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

ORSKTÄVMP I

Kesä-heinäkuun ristikkokisan
voitti **ANJA RIIHIMÄKI**
Parkanosta.
Lämpimät onnittelut!

Ikäimmeisille illoa, syvämmelle sykettä, riemua rintaan

Savon ammatti- ja aikuisopiston 16 lähihoitajaopiskelijaa järjesti kotona ja hoitokodeissa asuville ikäihmisille Wanhän Ajan Tanssit -tapahtuman toukokuun 19. päivänä Koljonvirran Leirintäalueella.

Koulumme on järjestänyt vuosittain keväisin ikäihmisille suunnatun tapahtuman. Uudistimme konseptia ja järjestimme Wanhän Ajan Tanssit -tapahtuman eli lavatanssit. Tarjolla oli monipuolista virikettä, jotka suunnitelimme huomioiden sekä laitosasukkaat että kotona asuvat vanhukset. Tapahtumaan osallistui noin 130 ikäihmistä ja noin sata avustajaa, eli meitä oli yhteensä liki 250.

Teema järjestettiin 1950–1960-lukujen hengessä. Se oli lavatanssien kulta-aikaa ja osallistujiemme parhaita nuoruusajankokemuksia. Nyt heillä oli mahdollisuus palata takaisin kultaisiin muistoihin. Juhlapuhujana oli kirkkoherra Markku Suokonautio.

Tapahtuman tavoitteena oli toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten toimintakyvyn parantaminen, itsenäisen selviytymisen tukeminen ja elämänlaadun lisääminen. Ikäihmiset kärsivät usein yksinäisyydestä ja masentuneisuudesta, mikä vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn. Lieviin masennustiloihin suositellaan yleensä sosiaalisten suhteiden vahvistamista. Sosiaaliset suhteet ovat yksi tärkeimmistä asioista. Ikätovereiden tapaaminen tukee vanhuksen jaksamista ja ylläpitää positiivista tunne-elämää. Yhdessä jaetut kokemukset torjuvat yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Ikäihmiset pääsivät pistämään jalalla koreasti, jopa pyörätuolilla, ja laulamaan yhdessä tuttuja lauluja. Jokainen vointinsa mukaan osallistui leikki-mielisiin kilpailuihin edellisten vuosien tapaan, kuten tikanheittoon tai mölkyn pelaamiseen. Kaikille oli tarjolla myös mahdollisuus päästä hevosajelulle, rentoutua kosmetologiopiskelijoiden käsihoidossa, tutustua puutyönäyttelyyn sekä virkistäytyä ilmaisella päiväkahvilla pullan ja muurinpohjaletun kera.

Tapahtuma tuotti iloa ja ikäihmiset saivat mukaansa paljon ihania muistoja, joita on aikaa käydä läpi kotona. Yhteistyökumppaneitamme olivat



Lähihoitajaopiskelijoiden lisalassa järjestämät Wanhän Ajan Tanssit -tapahtuma oli paljon muutakin kuin pelkät lavatanssit.



Olvi-säätiö, Lähtipiola, lisalmen Ykkösapteekki ja lisalmen kaupungin Vapaa-aikapalvelukeskus sekä Koljonvirta Campingin Jamppa ja Erja Kärräinen, jotka tarjosivat meille hienon paikan tilaisuuden järjestämiseen.

Ikäihmisten avustajiksi saimme paikallisten eläkeläisjärjestöjen edustajia. Lisäksi avustajina oli oppilaita kahdelta luokalta.

LÄHIHOITAJAOPISKELIJA
TUULA NIVALAINEN

RENTOUTTAVAA LIIKUNTAA

Aurinko paistaa lämpimästi. Tuoksut ovat sekoitusta puhtaasta vedestä ja koskemattomasta metsästä. Helteen porottamista hiekkapenkereistä. Tuhansia vuosia väyläänsä hakenut joki mutkittelee kuin käärme. Kevyt virta kuljettaa minua hiljalleen. Haluan kurkistaa ennen taukoa vielä seuraavan mutkan taakse. Ja ehkä vielä seuraavan.

Usein näkee, muka laadukkaissakin eräohjelmissa melontaa, joka näyttää lähinnä epätoivoiselta rimpuilulta. Melaa vaihdellaan puolelta toiselle. Vesi roiskuu ja kanootti kiemurtelee. Voimia tuhlataan hurjaan teutarointiin, eikä homma toimi sittenkään. Intiaania naurattaisi.

Mikäli haluaa katsella maisemia ja nauttia olostaan, täytyy opetella muutama yksinkertainen perusasia. Intiaanikanootissa melotaan aina vastakkaisilta sivuilta. Ei koskaan samalta puolelta. Mikäli tuntuu, että tekisi mieli vaihtaa puolta, se tehdään sopimuksesta yhtä aikaa. Ja hyvä onkin aikajoin antaa treeniä toisellekin puolelle vartaloa.

Edessä istuvalla on helppo työ. Hänen ei tarvitse välittää suunnasta laisinkaan. Se on takanaistuvan tehtävä. Eikä vaikea tehtävä ollenkaan. Melalla pieni liike sivulle vedon loppuvaiheessa oikaisee kanootin kulkusuuntaan kevyesti. Kuin taikaiskusta kanootti kulkee juuri sinne, minne ohjaaja haluaa. Melojen löytäessä yhteisen rytmin ja vauhdin, matka ete-

nee aivan huomaamatta. Silloin jää aikaa maisemista nauttimiseen ja leppoisaan rupatteluun.

Rauhallisilla vesillä voi antaa virran viedä ja lepäillä, mutta kovemmin virtaavan paikan sattuessa täytyy kummankin meloa hieman ahkerammin. Ei sittenkään riehumalla, vaan kanootti pitää saada kulkemaan aavistuksen virtaa lujempaa. Silloin se on mukavasti ohjattavissa. Ennen virtapaikkaa melojien kannattaa sopia väylä, josta mennään. Usein se on juuri se rauhallisen näköinen nielu, josta vesikin haluaa mennä.

Kuusamon Oulankajoki on ensikertalaisellekin loistava paikka melontaretkelle. Mahtavat maisemat keskellä kansallispuistoa ja hiljainen, kaunis joki hiekkatörmineen en elämys vertaansa vailla. Toki upeita reittejä löytyy ympäri Suomen.

Melonta on hyvää kuntoilua ja mielestäni yksi rentouttavimpia tapoja liikkua luonnos-

sa. ■ WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

YHTEISVOIMIN PALKKAUS KUNTOON!

Mikä olisi sopiva kuukausipalkka hoitajalle? ▶ s. 6

Kysyin tätä oikein mieheltänikin. Kyllä se on 3000 euroa ja siihen lisät. Itse olisin kai vastannut 2500! Hoitajat tekevät likaista vuorotyötä, joka on sekä henkisesti että fyysisesti raskasta.

Oletko tyytyväinen maan nykyhallitukseen? ▶ s. 8

Pitää tunnustaa, että en ehtinyt äänestää työvuorojen ja pienen paikkakunnan äänestysaikojen vuoksi. Eli en voi kommentoida asiaa, kun en kerran äänestänytään.

Kumpi on epämiellyttävämpää, kylmyys vai kuumuus? ▶ s. 12

Lämpö ei luita riko. Kun on lämmintä eikä tukahduttavan kuuma, vanhuskin voi hyvin. Tietenkin pitää olla juotavaa ja ilmanvaihdon on pelattava. Hoitajienkin pitää muistaa juoda kuumalla.

Oletko koskaan joutunut puuttumaan kiusaamiseen? ▶ s. 22

Kyllä olen. Onneksi en hoitoalalla ole törmännyt tähän.

Paras lukemasi kirja? ▶ s. 40

Judith Orloff: Emotionaalinen vapaus. Se on psykologinen kirja, joka käsittelee tunteita.

Missä kesätapahtumassa vieraillet mieluusti? ▶ s. 46

Yritän käydä ainakin kuninkuusraiveissa. Myös jossakin musiikkitapahtumassa, kuten Kiuruveden Vihreät Nii-tyt.

Mikä on paras paikka viettää kaunistaa kesäpäivää? ▶ s. 50

Koillis-Savon ammattiosaston puheenjohtajana toimiva kaavilainen Anne Toivanen kaipaa naisilta lisää yhteishenkeä, jotta hoitajien palkkaus saataisiin kohdilleen.

– Päättäjille sanon, että maassa tarvittaisiin palkkojen kokonaisvaltainen yhdenmukaistaminen eri aloilla. Teollisuudessa on hyvät palkat verrattuna hoitoalaan. Tämä palkkaero huolettaa.

– Meidän naisten pitäisi tiivistää yhteistuumin rivejämme palkka-asioissa. On edettävä ilman kateutta, eli jos joku saa jotain aikaan, tätä pitää kannustaa ja olla hyvillään.

Vuoden alusta ammattiosastonsa puheenjohtajana toiminut Toivanen toivoi paikallisilta hoitajilta enemmän palautetta alan ongelmista, kuten mitoituksista.

– Enemmänkin voisi olla ääntä. Ehkä tämä on kulttuurikysymys eli se savolainen luonne, että ollaan omissa porukoissa. Neuvottelutilanne on toistaiseksi ollut täällä päin rauhallinen. Olen kuullut, että muut puheenjohtajat juoksevat työnantajien palaverissa yhtenä. Itse en ole vielä ollut yhdessäkään.

Toivanen johtaa noin 220 jäsenistä osastoa, jossa on hoitajia Kaavilta, Tuusniemeltä ja Juankoskelta. Kuntien ja yksityisten tahojen lisäksi moni jäsen on Kysterrin palveluksessa. Se on perusterveydenhuollolle ja vanhusten laitoshoidon varten perustettu liikelaitos.

Ammattiosasto on tehnyt kevät- ja kesäretkiä paikallisiin luontokohteisiin. Syksyllä on odotettavissa asiapitoinen jäsenilta, jossa keskitytään tuleviin liittokokousvaaleihin ja jaksotyöhön.

– Tyytyväinen olen osastomme yhteishengestä. Meillä ei ole ollut riittäviä kouksia.

Toivanen vaihtoi kymmenisen vuotta sitten alaa ja ryhtyi hoitajaksi. Ammattiosastonsa hallitukseen hänet valittiin 2011. Hän työskentelee sijaisena terveyskeskuksen vastaanotossa. Vakityö on vuodeosastolla.

– Tulee makusteltua päivätyötä kolmivuorotyön sijaan. Kummassakin on hyvät ja huonot puolensa. Vuorotyössä rasitus on suurempi ja muu elämä kärsii, mutta tästä saatu korvaus on mielestäni liian alhainen. ■



Anne Toivanen viihtyy vapaa-aikanaan hevosten ja koirien parissa.

Mökillä järven rannalla ongella.

Haluaisitko matkustaa Etelä-Amerik-

kaan? ▶ s. 60

Kyllä haluaisin. Tutustuisin luontoon, kulttuuriin ja ihmisten elämään.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

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

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

YLEISHALLINTO

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

VIESTINTÄ

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

SuPer-lehti

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9177
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- super-lehti@superliitto.fi

Tiedotus

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-15
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Janina Haarala p. 09 2727 9183
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Niina Kiviluoto p. 09 2727 9165
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimiesharjoittelija Anna-Karin Axell p. 09 2727 9197
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

Yksityissektori

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-15
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Anna Koskenhely p. 09 2727 9189
- lakimies Maija Raninen p. 09 2727 9193
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- 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 Kontinen 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

JÄSENYYSASIAT

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

TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Gör en resurs av de studerande

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Utbildningssystemet ändras den 1 augusti. Ändringen märks bland annat i att man räknar kompetenspoäng för de nya studerandena och att man vill öka och förlänga perioderna med lärande i arbetet. Enligt den nya utbildningsplanen ska man beakta vad en studerande redan kan och vad denna måste lära sig för att få ett examensbetyg. För varje studerande görs en egen personlig studieplan i vilken det framgår hur befintligt kunnande har erkänts. Det betyder inte att man prutar på kvaliteten på lärandet och kunnandet, utan att i synnerhet vuxenstuderande kan ha inhämtat kunnande om någon del av utbildningen i andra yrken eller under sin arbetshistoria. Det här ska beaktas.

En utökning eller förlängning av perioderna med lärande i arbetet innebär att en handledare får allt mer att handleda. Ändringen kräver också en attitydförändring hos arbetsplatshandledaren till den handledning och det lärande som sker under lärandet i arbetet. Jag vet att de studerande ibland upplevs som en extra belastning. Många är verkligen trötta på att handleda studerande och på den tidsbrist som ständigt råder på arbetsplatserna. Här lönar det sig att sätta sig in i frågan och fundera på om någon annan kan fungera som handledare än en kollega som representerar precis samma yrkesgrupp.

Tidpunkterna för lärandet i arbetet och riskerna med en utökning av perioderna väcker diskussion. Vi har sett hur det går när man placerar lärandet i arbetet först och därefter en teoriperiod. Erfarenheten har varit att en studerande som ännu inte behärskar teorin inte heller fullgott förmår ta till sig lärdomarna under lärandet i arbetet. Så kan

det ofta gå i fortsättningen, och därför måste vi fästa allt större uppmärksamhet på undervisningsmetoderna.

De utnämnda arbetsplatshandledarna är i hög grad vakter. Man måste se till att de egna kunskaperna är aktuella och uppdaterade och vara medveten om vilka värderingar och vilken yrkesidentitet man ingjuter i den kommande arbetstagaren. Vår uppgift som handledare är att kräva kunskaper och färdigheter av de studerande – vad de just i det stadiet av studierna ska kunna. Vi ska komma ihåg att vi själva har börjat som noviser och utvecklats till nestorer. Att lära ut kunskaper och färdigheter i rätt tid är ett stort ansvar som faller på en handledare. Naturligtvis har den studerande själv ansvar för att studierna löper och kunskaperna ökar, men det är på handledarens ansvar att handleda och lära ut nya saker och att hålla nyfikenheten inför yrket vid liv. Bara så får vi en ny arbetstagare som vill utveckla sitt arbete också i framtiden.

De studerande är trots utmaningarna en resurs i arbetet. Vi ska bara ändra våra egna attityder trots all brådska. Tänk om vi gör arbetet och undervisningen i form av pararbete, och den gemensamma uppgiften underlättar bådas fysiska arbetsbörda? Arbeta tillsammans, finns det någon naturligare situation för undervisning? Pararbetet är också en slags garanti för att den studerande får vara studerande och inte sätts i en arbetstagares position.

De studerande behöver teorikunskap till stöd för det praktiska arbetet och där är den egna kollegan en god sparringpartner. Skolan lär ut mycket, men allt stannar inte genast i minnet. Exempelvis kan en arbetsplatshandledare när han eller hon utför vårdåtgärder fråga och berätta vad, varför och

hur åtgärderna ska skötas. När man fungerar tillsammans är alla sinnen som ska användas för lärande i bruk. Undervisningen och handledningen förändras. I det långa loppet är den bästa tacken man kan få att den kommande nya superarbetstagaren är kunnig och engagerad i sitt arbete samt villig att utvecklas. Naturligtvis bör också arbetsgivaren uppskatta arbetsplatshandledarens arbete och rikta arvudet för handledningen till handledaren. ■

Hälsningar, Silja



Tankar i regnet

LEENA LINDROOS

Det sällsynt kyliga och regniga vädret har varit ett stående samtalsämne under sommaren. Fram till slutet av juli har vi haft fyra dagar med värmebölja, det har blåst friskt och regn har vi sannerligen fått. En vän säger att det här vädret nog inte är det minsta uppgiggande. Och en annan att det är härligt när man är helt fri att dra sig tillbaka under täcket för att läsa – när det är vackert väder måste man ju bara för vädrets skull tvinga sig ut, om man har lust eller inte. Vi som har jobbat på under juli har haft lätt att finna oss och nästan känna tacksamhet. Vi har inte längtat bort och sommarljustet har i varje fall räckt till för såväl arbetsdagen som före och efter. Vi tittade in på några arbetsplatser för att förhålla oss om stämningarna. Åtminstone där smakade sommaren alldeles riktig sommar.

Var tredje finländare utför frivilligarbete. De populäraste formerna är att hjälpa och att göra talkoarbete. En frivilligarbetare använder i medeltal 18 timmar i månaden för arbetet och hälften av frivilligarbetet görs i någon organisations eller förnings regi. När en frivilligarbetare ger av sin tid och sitt eget kunnande får han eller hon i gengäld något värdefullt: arbetsfärdigheter, en känsla av att vara till nytta och vara delaktig. Så länge som frivilligarbetet inte antas ersätta de lagstadgade tjänsterna står de som utför det och de som drar nytta av det båda på mottagarsidan. Vi ska hoppas att frivilligarbetet breder ut sig och att det får allt positivare respons. Det är emellertid viktigt att komma ihåg de ansvar och gränser som gäller de tjänster som ges. I det här numret ser vi på frivilligarbetet ur både en koordinerande och en utförande superits synvinkel.

Finland som nu har fått vila i regnet sätter igång hjulen på högsta effekt i augusti och får lov att ta itu med allvarliga teman. Arbetet med att grunda ett nytt centralförbund fortsätter. Regeringen väntar på arbetsmarknadernas ståndpunkt i fråga om samhällsfördraget den 21 augusti och riktlinjerna i det nya regeringsprogrammet börjar också småningom konkretiseras.

Friska krafter inför den begynnande höstsåsongen! ■

Fackavdelningen är en dörr till för- bundsverksamheten

Inget SuPer utan fackavdelningar. Och inga fackavdelningar utan medlemmarna. Varje superit, med undantag av studerandemedlemmarna, hör till någon av SuPers fackavdelningar. Via fackavdelningarna kan medlemmarna konkret påverka hur deras egna intressen drivs och förbundets verksamhet i vidare bemärkelse.

Genom att aktivt delta i din fackavdelnings verksamhet är du med om att stärka SuPer som en lokal intressebevakare och främja ditt eget yrkes ställning och prestige. Fackavdelningen är din dörr till olika slags förtroende- och förbunds-uppdrag och om du så vill ända till att bli beslutsfattare inom förbundet.

Om du vill komma med i verksamheten ska du delta i din fackavdelnings höstmöte. Där fattar man beslut om fackavdelningens verksamhet och väljer aktörer. I höst erbjuder höstmötena också många andra tillfällen att påverka starkt med tanke på det kommande förbundsmötet.

FÖRVERKLIGA ÖNSKEMÅL UNDER HÖSTMÖTET

Under fackavdelningarnas höstmöten det här året tas de första stegen mot SuPers nya styrelse. Under mötena har medlemmarna möjlighet att antingen själva ställa upp som kandidat eller föreslå kandidater till den nya förbundsstyrelsen. Dessutom väljer medlemmarna sina representanter till fackavdelningarnas gemensamma valkrets möten som hålls i februari 2016 och där man väljer förbundsstyrelsekandidater som är gemensamma för hela valkretsen.

Under höstmötena beslutar man också om motioner som ska väckas till förbundsmötet, det vill säga hur medlemmarna vill utveckla verksamheten eller målen för den i sitt eget förbund. Alla motioner som väcks av fackavdelningarna behandlas under förbundsmötet nästa sommar.

Nu är det alltså dags att fundera på vem du vill att ska besluta om dina intressen, eller vill du kanske själv bli beslutsfattare. Arbetar ditt förbund så som du önskar eller är det dags för en förändring? Under höstmötet har du möjlighet att börja förverkliga dina önskningar.

Varje medlem behövs för att göra sin fackavdelning och hela SuPer ännu starkare och mer inflytelserik! Fatta alltså mod och gå med!

UPPDATERA KONTAKTUPPGIFTER – DELTA I UTLOTTNING!

För att du säkert ska kunna påverka i din egen fackavdelning och i valen är det bäst att du genast kontrollerar att dina medlems- och kontaktuppgifter stämmer. Det här går bäst på SuPers webbplats antingen på medlemsidorna eller på blanketten under punkten Medlemskap Uppdatering av medlemsuppgifter. Du kan också skicka uppdateringarna per e-post till adressen jasenrekisteri@superliitto.fi eller på servicekortet som du hittar i SuPertidningen kostnadsfritt till medlemsheten. När du under hösten går in och uppdaterar dina uppgifter är du med i en månatlig utlottning av gåvokort. ■



Kommunsektorns, AVAINTAs och YHTS:s avtal har godkänts

Moderat löneuppgörelse för optionsåret

TEXT OCH BILD HENRIKKA HAKKALA

SuPers förbundsstyrelse godkände vid sitt extraordinarie möte den 26 juni kommunsektorns förhandlingsresultat om att tillämpa löneuppgörelsen under optionsåret för sysselsättnings- och tillväxtavtalet. De uppgiftsrelaterade månadslönerna för superiter inom kommunsektorn höjs med 16 euro.

– Under dessa förhållanden är förbundsstyrelsen nöjd med den uppnådda uppgörelsen, påpekar SuPers intressebevakningsdirektör Anne Sainila-Vaarno.

SuPers, SPALs och TEHYs gemensamma förhandlingsorganisation KoHo godkände också förhandlingsresultatet. Utöver kommunsektorn har man tills vidare också kommit överens om superiternas lönehöjningar i AVAINTES- och YHTS-avtalen. Om de övriga avtalen inom den privata sektorn förhandlar man i augusti.

Inom kommunsektorn tillämpas löneuppgörelsen genom en generell höjning av den uppgiftsrelaterade lönen antingen med 16 euro eller med 0,47 procent. Höjningen gäller den AKTA som avtalades för 2014–2016 och träder i kraft den 1 februari 2016. Samtidigt höjs det personliga tilläggets eurobelopp med 0,47 procent samt ersättningarna för arbetarskyddsfullmäktige och förtroendemännen med en euro.

Höjningen av den uppgiftsrelaterade lönen betalas som ett eurobelopp inom kommunsektorn när en anställds lön ligger under tröskelbeloppet 3404,26 euro. Utbetalning av höjningen som ett eurobelopp gynnar lågavlönade arbetstagargrupper, för exempelvis räknat på en närvårdares uppgiftsrelaterade lön på 2086 euro motsvarar 16 euro 0,767 procent.

Superiternas lönehöjningar inom kommunsektorn placerar sig i praktiken



SuPers intressebevakningsdirektör Anne Sainila-Vaarno och ordförande Silja Paavola påpekar att höjningen på 16 euro för alla superiter var ett viktigt mål.

mellan drygt 16 euro och drygt 20 euro. Skillnaderna i ökningen av helhetslönen beror på olika slags arbetserfarenhets- och arbetstidstillägg samt på om den anställda gör dags- eller skiftarbete.

Enligt Anne Sainila-Vaarno avspeglades det strama läget inom den kommunala ekonomin klart också på de förda förhandlingarna. Det mest utmanande diskussionstemat var uträkningen av de så kallade återverknings effekterna. Återverknings effekter uppstår av tillägg och arbetstidsersättningar listade i AKTA som räknas som procentandelar av den uppgiftsrelaterade lönen. En höjning av den uppgiftsrelaterade lönen höjer då automatiskt också tilläggen, och lönehöjningarnas kostnadseffekt växer.

– På agendan fanns nu bara den här lönefrågan, inga textändringar gjordes, så i det avseendet var förhandlingarna enkla. Det är viktigt för oss att alla superiter får höjningen på 16 euro på den uppgiftsrelaterade lönen, berättar Sainila-Vaarno.

Ett förhandlingsresultat uppnåddes också för AVAINTES del om tillämp-

ning av löneuppgörelsen och det godkändes av TSN:s styrelse den 30 juni. Lönen höjs i enlighet med kommunsektorns linje med 16 euro. Förtroendemannens och arbetarskyddsfullmäktiges ersättningar höjs med 0,43 procent och avrundas till närmaste hela eurobelopp och larmersättningen höjs med 0,43 procent. Lönehöjningen träder i kraft den 15 mars 2016. Den senare tidpunkten för ikraftträdandet orsakades av att avtalsperioden är kortare än inom kommunsektorn.

Inom YHTS-avtalet genomförs höjningen på 16 euro den 9 mars. Grundlönerna i lönegrupperingen justeras i enlighet med den generella höjningen. Förtroendemannens och arbetarskyddsfullmäktiges ersättningar höjs med en euro. TSN:s styrelse beslöt om att godkänna förhandlingsresultatet den 30 juni.

Härnäst förhandlar man om kollektivavtalen i slutet av 2016. Före det ska emellertid styrelsens förslag om ett samhällsfördrag behandlas, och det väntas ske i slutet av juli. Man förhandlar om förslaget under hösten 2015. ■

SuPer håller fast vid den yrkesbaserade pensionsåldern

TEXT MARJO SAJANTOLA

SuPer motsätter sig skarpt en höjning av de yrkesbaserade pensionsåldrarna. Förbundet anser att det är mot grundlagen att röra dem. Även om förändringen bara gäller en snäv grupp av personalen inom den offentliga sektorn försämrar brutna avtal förtroendet för hela pensionssystemet.

Den nya pensionslagen för de offentliga branscherna träder i kraft i början av 2017. Den ersätter de nuvarande lagen om statens pensioner, lagen om kommunala pensioner och pensionslagen för evangelisk-lutherska kyrkan. Den nya pensionslagen följer den avtalade pensionsreformen för de privata branscherna. Med en pensionsreform som förlänger arbetskarriärerna vill man säkra finansieringen av arbetspensionerna också i fortsättningen, tillräckliga pensi-

oner och rättvisa mellan generationerna.

Arbetet med att förnya pensionslagarna för de offentliga branscherna gjordes i en arbetsgrupp med representation från den offentliga sektorns arbetsmarknadsparter och Keva. Det mest centrala temat i arbetsgruppens arbete blev frågan om att höja de yrkesbaserade pensionsåldrarna, även om man inte hade kommit överens om detta i den pensionsreform som arbetsmarknadscentralorganisationerna avtalade om hösten 2014. Om den nya pensionslagen för de offentliga branscherna går igenom i den nu föreslagna formen i riksdagen höjer den också pensionsåldern för de superiter födda 1955 eller senare som valt den yrkesbaserade pensionsåldern.

Arbetsgivar sidan understöder social- och hälsovårdsministeriets förslag att höja de yrkesbaserade pensionsåldrarna från och med 2018 med tre månader per år. Enligt detta stiger pensionsåldern med högst två år eller högst till den lägsta allmänna pensionsåldersnivå som bestämts för varje årsklass. Löntagarorganisationerna godkände inte förslaget.

Höjningen av den yrkesbaserade pensionsåldern gäller ca 8 500 löntagare, vilket betyder att man inte uppnår några stora besparingar – närmast tvärtom. Höjningen av pensionsåldern påverkar de branscher och yrkesgrupper inom vilka det redan idag är svårt att fortsätta arbetskarriären ända till slutet. Det finns en risk att de besparingar som höjningarna leder till försvinner i de ökande utgifterna för invaliditetspensioner.

De olika slags yrkesbaserade pensionsåldrarna som är lägre än den allmänna pensionsåldern slopades som system från den offentliga sektorn den 1 juli 1989. Under en övergångsperiod skulle arbetstagarna välja mellan yrkesbaserad pensionsålder och förtida pensionssystem. Därefter fick de en skrift-

lig bekräftelse av Keva eller av statskontoret som var bindande för arbetstagaren.

Löntagarorganisationerna inom den offentliga sektorn anser att den här bindande verkan är ömsesidig, och i pensionsavtalet från 2014 hade man inte kommit överens om att röra de yrkesbaserade pensionsåldrarna. Dessutom har de som gjort sitt val med rätta litat på att det håller.

Löntagarorganisationerna anser att de yrkesbaserade pensionsåldrarna skyddas av det grundlagsenliga egendomsskyddet och då är det mot grundlagen att ingripa i dem. Arbetstagarna har gjort ett personligt bindande val mellan den yrkesbaserade pensionsåldern och det nya pensionssystemet och samtidigt avstått från bland annat rätten till deltidspension.

De som har utnyttjat sin rätt att välja har fattat beslut om sin arbetskarriär och sitt liv utifrån den utgångspunkten att ett ingått avtal är bindande också från pensionssystemets sida. Det är omöjligt att i efterhand rätta till sådana karriärbeslut. När en person gjort sitt val måste personens tilltro till det löfte som han eller hon fått av arbetspensionssystemet skyddas enligt principen om tillitsskydd. En privat person måste kunna lita på behörigheten och felfriheten i myndigheternas verksamhet och på varaktigheten i myndigheternas förvaltningsbeslut. Tillitsskyddet är individens skydd mot den offentliga makten, mot oväntade och för individen negativa förändringar i myndigheternas verksamhet.

Enligt en utredning av Pensionskyddscentralen har medborgarnas tillit till det löfte om pensionsskydd de fått klart minskat. En ändring av den över 25 år gamla lagen, med vilken man ingriper retroaktivt i förbindelserna mellan parterna är i högsta grad ägnad att radera det förtroende som ligger till grund för hela pensionssystemet. ■



INGIMAGE

Vad är uppgiftsrelaterad lön och kravnivå?

En person som har arbetat eller arbetar inom kommunsektorn torde ha stött på åtminstone termerna uppgiftsrelaterad lön och bedömning av arbetets kravnivå. Det är emellertid viktigt för var och en att känna till principerna i sin arbetsgivares lönesystem och de mest väsentliga termerna.

Inom kommunsektorn bildas lönen av den uppgiftsrelaterade lönen, arbetserfarenhetstillägget, det personliga tillägget, arbetstidsersättningarna och eventuella resultatavvoden. Det finns också andra lönedelar, såsom språktillägg och engångsarvode. I den här artikeln behandlar vi bland alla dessa lönedelar bara den uppgiftsrelaterade lönen och systemet med bedömning av arbetets kravnivå.

Systemet med bedömning av arbetets kravnivå är ett redskap för att bestämma den rätta uppgiftsrelaterade lönen i den lönegrupp som tillämpas. Med lönegrupper avses de separata lönesättningspunkterna i det allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet AKTA, som finns i bilagorna 1–8 till det gällande arbets- och tjänstekollektivavtalet. Varje lönegrupp har en egen lönesättningskod.

Grunden för den uppgiftsrelaterade lönen är grundlönen enligt lönegruppen. Grundlönen är den uppgiftsrelaterade minimilönen enligt lönesättningspunkten. För närvårdare är grundlönen i de allmänna lönesättningspunkterna 03HOI040 och 04SOS06A från och med den 1 juli 2014 1955,44 euro enligt det gällande allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet. Den uppgiftsrelaterade lönenivån påverkas av uppgiftens kravnivå men också av bland annat den allmänna lönenivån på orten och i yrkesbranschen samt av arbetsgivarens lönepolitiska principer. Arbetsmarknadssituationen i området kan också påverka den uppgiftsrelaterade lönenivån.

Bedömningen av arbetets kravnivå

baserar sig på uppgiftsbeskrivningen och det lokala systemet för bedömning av arbetets kravnivå. För bedömningen av arbetets kravnivå finns det olika slags modeller, men inom kommunsektorn är den så kallade korgmodellen vanligast. I den placeras uppgifterna ofta i tre grupper på olika kravnivåer. Grupperna kan exempelvis vara normala, krävande och ytterst krävande uppgifter.

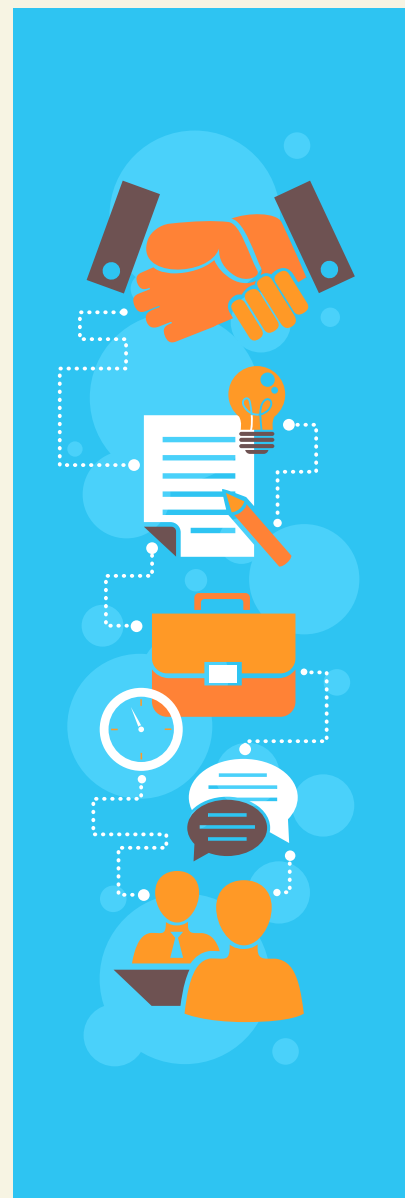
Det kan finnas betydande skillnader i kravnivå hos de uppgifter som hör exempelvis till samma allmänna lönesättningspunkt 03HOI040 för närvårdare. Det innebär för sin del att det kan finnas betydande skillnader i storlek hos en uppgiftsrelaterad lön. Därför kan anställda som är i samma lönesättningspunkt, till exempel närvårdare, ha olika uppgiftsrelaterade löner hos samma arbetsgivare. På samma sätt kan uppgifterna, kravnivåbedömningen och därigenom också en uppgiftsrelaterad lön i grannkommunen skilja sig stort i jämförelse med din egen kommun.

Med kravnivån hos en uppgift avses de krav en uppgift ställer, alltså hur de olika kravfaktorerna tar sig uttryck i uppgiften. I det allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet definieras de allmänna kravfaktorer som ska användas i bedömningen av uppgifternas kravnivå. Dessa kan vara kunskande, effekter av och ansvar för uppgiften, samarbetsförmåga och arbetsförhållandena. Det är viktigt för en anställd att förstå att föremålet för bedömningen av kravnivån hos en uppgift alltid är själva uppgiften och inte de personliga egenskaperna hos den som sköter uppgiften. De personliga egenskaperna kan däremot beaktas i form av ett personligt lönetillägg, exempelvis utifrån resultaten av arbetet och hur väl personen behärskar sitt yrke.

Förtroendemannen är den lokala experten på lönesystemet. Ifall du undrar över något i den uppgiftsrelaterade lö-

nen eller över huvud taget något i lönesystemet är det bäst att alltid i första hand ta kontakt med din egen förtroendemannan. Förtroendemannen känner lönesystemet och han eller hon vet också hur det tillämpas hos din arbetsgivare.

RIINA KURKINEN
FORSKARE/AVTALSEXPERT



Nya bestämmelser om period- arbetstider inom kommun- branschen från och med juni

Bestämmelserna om periodarbetstiderna ändras inom kommunbranschen. Bestämmelserna ingår i AKTA, det allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet.

De viktigaste ändringarna gäller utjämningsperioden, hur söckenhelger påverkar arbetstiden, omräkning av arbetstimmar i en avbruten arbetsperiod och hur semesterdagar åtgår under en ofullständig kalendervecka. En arbetsperiod som börjat i maj görs ändå med de gamla reglerna, även om den avslutas först i juni.

Man övergår till de nya bestämmelserna beroende på när

arbetsperioden avslutas antingen 1 juni, 8 juni eller 15 juni.

Utjämningsperiod. En utjämningsperiod är huvudsakligen två eller tre veckor.

En utjämningsperiod på fyra veckor är också möjlig, men bara då den är nödvändig för verksamheten: exempelvis de som gör enbart nattarbete kan ha fyra veckor även om de övriga anställda har tre.

TABELL 1

	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö
Plan	V	8:42	8	8	3	7	V	V	V	8	8	8	8	9	V	V	8	8	7:45	V	V
99 t 27 min		A	I	I	Y					A	A	A	I	I			A	A	I		

TABELL 2

	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö
Plan	8	7:30	8	8	3	7	V	H	H	H	H	H	H	H	V	7	7	7	7	7	V
76 t 30 min	A	A	I	I	Y											A	A	A	I	I	

TABELL 3

	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö
Plan	V	7:30	8	8	3	7	V	H	H	H	V	8	8	9	V	V	8	8	8:18	9	V
91 t 48 min		A	I	I	Y												A	A	I	I	

TABELL 4

	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö	må	ti	o	to	fr	lö	sö
Plan	8	7:40	8	8	3	7	V	V	V	8	8	8	8	9	V	V	8	8	7:45	8:20	V
114 t 45 min	A	A	I	I	Y					A	A	A	I	I			A	A	I	I	
Resultat	8	7:40	8	8	3	7	V	V	V	Z	Z	Z	Z	Z	V	V	8	8	7:45	8:20	V
73:45																					

TECKEN- FÖRKLARINGAR

V = ledighet

A = morgonskift

I = kvällsskift

Y = nattskift

H = semester

Z = akut

sjukledighet

Söckenhelg. En söckenhelg minskar arbetstiden med en kalenderad arbetsdag, alltså 7 timmar 39 minuter.

Det nya här är att den samtidigt sänker övertidsgränsen. Därför kan en som gör full arbetstid inte längre göra mertidsarbete utan det extra arbete som ska göras under en vecka med söckenhelg bildar övertidsarbete.

För deltidsarbetare blir det fortfarande mertidsarbete likasom nu.

Tabell 1. Tabellen visar en tre veckors utjämningsperiod med två söckenhelgdagar, fredag och måndag. De är märkta med rött. Söckenhelgerna sänker övertidsgränsen och samtidigt den arbetstid som regelbundet ska göras per söckenhelgdag, 7 timmar 39 minuter. Planeringsgränsen blir 114 timmar 45 minuter – $(2 \times 7 \text{ t } 39 \text{ min}) = 99 \text{ timmar } 27 \text{ minuter}$.

Avbruten arbetsperiod. Arbetsperioden kan avbrytas på många olika sätt. Om man har en frånvaro under en arbetsperiod på grund av sjukdom, semester, arbetsledighet eller annan godkänd orsak är perioden avbruten.

Formerna för avbrotten är fortfarande två: ett på förhand planerat avbrott och annat avbrott. Formerna för de här två avbrotten skiljer sig i fråga om när man vet om avbrottet. Om man vet om avbrottet senast en vecka innan arbetsschemat ska ges ut är det ett på förhand planerat avbrott. Tidpunkten är densamma som den när arbetsschemat senast ska ges till känna.

Annat avbrott är det fråga om när man vet om det exempelvis under den pågående arbetsperioden eller till exempel tre dagar innan arbetsschemat inleds.

Tabell 2. Semester är det vanligaste på förhand planerade avbrottet. I tabell 2 visas en tre veckors utjämningsperiod där man är på semester hela andra veckan (kod H). Den hela veckan sänker planeringsgränsen och övertidsgränsen med 38 timmar 15 minuter. Antalet arbetstimmar som ska göras är 114 timmar 45 minuter minus 38 timmar 15 minuter, alltså 76 timmar 30 minuter.

Tabell 3. Det finns ett annat exempel på ett på förhand planerat avbrott, där man är tre dagar på semester, en ofullständig vecka. Då förkortas den regelbundna arbetstiden med 7 timmar 39 minuter per arbetsdag. Om man inte vet på förhand vilka dagar man arbetar räknas arbetsdagarna måndag–fredag. I exemplet sänks planeringsgränsen $3 \times 7 \text{ timmar } 39 \text{ minuter}$. Antalet timmar som ska göras under en period på tre veckor blir 114 timmar 45 minuter – $(3 \times 7 \text{ t } 39 \text{ min}) = 91 \text{ timmar } 48 \text{ minuter}$.

Akut sjukledighet är ett vanligt annat avbrott. Ett annat avbrott sänker övertidsgränsen med antalet arbetstimmar utanför frånvaron. Man kommer till samma slutsumma när man drar av antalet frånvarotimmar från det fulla antalet arbetstimmar.



JURKA JÄRVELÄ

Tabell 4. Planen är det normala 114 timmar 45 minuter under en tre veckors utjämningsperiod. I exemplet är det fråga om en akut sjukledighet (kod Z) från onsdag till söndag den andra veckan (gul färg).

Den nya övertidsgränsen är 114 timmar 45 minuter – $(8+8+8+8+9) = 73 \text{ timmar } 45 \text{ minuter}$. Om det går så att den anställda gör ett extra åtta timmars arbetspass under sin lediga dag är detta åtta timmar övertidsarbete. Den nya övertidsgränsen är fortfarande 73 timmar 45 minuter, och resultatet blir då 81 timmar 45 minuter. Skillnaden är samma åtta timmar som det extra arbetspasset.

Semestrar. Det åtgår fortfarande fem semesterdagar när man är en hel vecka på semester.

En söckenhelg som inträffar under en semestervecka förbrukar inte semesterdagar. Ändringen gäller nu semester på mindre än en kalendervecka. Den semester tabell som gäller det här tas ur bruk. Semestrarna planeras från måndag till fredag om man inte vet om arbetsdagarna inpå förhand.

Förbrukningen av semesterdagar under en ofullständig kalendervecka och det beräknade antalet arbetstimmar som ska göras behandlas gemensamt:

- 1 dag semester, förbrukar 1 semesterdag och antalet timmar som ska göras är $4 \times 7 \text{ t } 29 \text{ min} = 30 \text{ t } 36 \text{ min}$.
- 2 dagar semester, förbrukar 2 semesterdagar och antalet timmar som ska göras är $3 \times 7 \text{ t } 39 \text{ min} = 22 \text{ t } 57 \text{ min}$.
- 3 dagar semester, förbrukar 3 semesterdagar och antalet timmar som ska göras är $2 \times 7 \text{ t } 39 \text{ min} = 15 \text{ t } 18 \text{ min}$.
- 4 dagar semester, förbrukar 4 semesterdagar och antalet timmar som ska göras är $1 \times 7 \text{ t } 39 \text{ min} = 7 \text{ t } 39 \text{ min}$.
- 5 dagar semester, förbrukar 5 semesterdagar och antalet timmar som ska göras är noll. ■

RIITTA SAARIKOSKI
JURIST

SuPer marscherar för barnens rätt

TEXT OCH BILDER JUKKA JÄRVELÄ

SuPer-förbundet, superiterna och tusentals andra som bekymrar sig för småbarnsfostran deltog i den riksomfattande demonstrationen Vain kaksi kättä (Bara två händer) den 10 juni.

I början av sommaren upplevde vi den första stora demonstrationen under den nya regeringen. Under jippet demonstrerade man mot regeringens sparplaner inom småbarnsfostran.

I Helsingfors marscherade nästan 4 000 personer. Gatudemonstrationer arrangerades också i Åbo, Tavastehus, Jyväskylä, Kuopio, Uleåborg och Tammerfors.

Ett centralt mål för den nya lagen om småbarnsfostran är att trygga småbarnsfostran av god kvalitet genom att fastställa ett tak för gruppstorleken. I det nya regeringsprogrammet beslöt man emellertid att öka antalet barn i daghemmens barngrupper.

I fortsättningen kan det i en grupp



SuPers studerandeombudsman Tanja Oksanen ledde skaran i Helsingfors utklädd till kampanjfiguren Keijo.

med över treåringar i stället för nuvarande 21 barn finnas 24 barn. Det här leder till försämrad kvalitet i småbarns-

fostran.

Enligt SuPers ordförande Silja Paavola, som talade i Helsingfors, försvårar man ytterligare småbarnsfostran i Finland, som redan befinner sig i en utmanande situation.

– I daghemmen jobbar man nu vid de yttersta gränserna. Barngrupperna är stora och man får inte nödvändigtvis vikarier exempelvis när personalen insjuknar. Stora barngrupper ökar insjuknandet bland barnen och därmed föräldrarnas frånvaro på jobbet.

– Varken i regeringsprogrammet eller i det bakgrundsmaterial som sammanställts i regeringsförhandlarnas arbetsgrupper nämns småbarnsfostran. Däremot är småbarnsfostran stadigt omnämnd i regeringens nedskärningslista, påminde Paavola på Järnvägstorget i Helsingfors. ■



"Nej till intensivuppfödning." "Barnen bort från löpande bandet." Slagorden under demonstrationen ekade mitt i Helsingfors, när gatorna fylldes av folk som oroade sig för småbarnsfostran.