

SUPER

8/2016

*Suomessa ollaan
menossa kohti*

RUOTSISSA TEHTYJÄ
SOTE-VIRHEITÄ

Syömishäiriö

ERISTÄÄ IHMISEN

Huono kuulo on todettu

DEMENTIAN RISKITEKIJÄKSI

SuPer-Rautu käynnistyi

LIITON NETTI-TV
NEUVOO JA PALVELEE



SuPer

SuomiAreenalla:

*Hoitaja tarvitsee
työhönsä
riittävästi aikaa*

MARJAANA NÄRESALMI
HALUAA OLLA LÄSNÄ



24

Huono kuulo on dementian riskitekijä



30

Syömishäiriöisiä syytetään usein motivaation puutteesta, Krista Lindgren toteaa.



58

Hoitajia naurattaa synkkä ja ronski huumori.



46

SuPer-mies Lauri Kämäri esiintyy liiton omalla tv-kanavalla.

elokuu

- 3 Pääkirjoitus 4 Ajankohtaista 5 Puheenjohtajalta 6 SuPer SuomiAreenalla 8 Kannattaako matkia Ruotsin sote-mallia? 10 Sote-lait lausuntokierrokselle 11 Valinnanvapaus askarruttaa 12 Elokuun lyhyet 13 Näin vastattiin, Lehtikatsaus 14 Lähi- ja perusruokaa: Porilainen **KANNESSA** 16 Marjaana Näresalmen työpäivä 21 Muistisairailla tunnistusranneke 22 Lapset eivät kiukuttele tahallaan 24 Huono kuulo on dementiariski 28 Haavanhoito 2/3 30 Syömishäiriön kohtaaminen vaatii kärsivällisyyttä 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni 35 Viisi faktaa olympialaisten terveydenhuollosta 36 Nuoret ja diabetes 38 Lukijalta 39 Aikuiskoulutuksen arviointi muuttui 40 Oppisopimusohjaajalta vaaditaan sitoutumista 42 Kotihoidossako omat vaatteet? 45 Uusia toimintatapoja kotihoitoon 46 SuPer-Ruutu käynnistyi 48 Hyvä hoitaja on positiivinen 49 Palasia sieltä täältä 50 Meidän juttu: Hyvän mielen vihko 52 Kanta-palvelut käyttöön 53 Pieniä iloja 54 Edunvalvontayksikkö tiedottaa 56 Superristikko 57 Paras juttu 58 Ronski huumori naurattaa 62 Jäsenyksikön palvelukortti 63 Hanna Jokisen pakina 64 Työttömyyskassan jäsenyys kannattaa 70 Superkulttuuria 71 Kuulumisia 74 Luonnossa 75 P.S. Tornioista

SUPER

63. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

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

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Annika Leppäsilta, Markku Vuorio,
Antti Vanas

KANNEN KUVA

Marjaana Näresalmen
kuvasi Minna Lyhty

ULKOASU

Eyekraft Oy ja Jukka Järvelä

PAINOS

91 700

ILMOITUKSET

Katriina Alfa 09 2727 9298

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



SOTE LAUSUNNOILLE

Hallitus saattaa sote- ja maakuntalakiluonnoksensa lausunto-
kierrokselle elokuun aikana. Lakiesitysten odotetaan valmistu-
van marras-joulukuussa. Luonnosten mukaan julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakuntien hoidettaviksi vuoden 2019 alussa. Palvelut tullaan tuottamaan julkisten, yksityisten ja kolmannen sektorin yhteistyönä niin, että asiakas valitsee itse palvelujensa tuottajan. Kaikkien palveluja tuottavien tahojen on yhtiöitettävä toimintansa. Hyvinvointierojen tasoittamisen ohella hallituksen tavoitteena on säästää kustannuksista kolme miljardia euroa vuoden 2029 loppuun mennessä. SuPer antaa oman lausuntonsa lakiluonnoksiin syksyllä jäsenten edunvalvonnan näkökulmasta: säästöjä ei voida toteuttaa hoitohenkilöstöä vähentämällä ja hoidon tasoa heikentämällä.

Ruotsi on yksityistänyt julkisia palvelujaan 1990-luvun alusta lähtien. Siellä yksityistäminen on edennyt muita Pohjoismaita pidemmälle, mutta tiettävästi kustannussäästöjä ei ole saatu eikä palvelujen laatu ole parantunut. Vanhustenhoito on keskittynyt ylikansallisille konserneille ja samaan aikaan kun niiden voitot ovat kasvaneet, on hoidon laatu kärsinyt. Raha seuraa potilasta -malli naapurimaassamme on saanut aikaan myös sen, että terveyserojen ohella kustannuksetkin ovat lisääntyneet. Valinnanvapaus on kasvattanut eriarvoisuutta ja hoitoa ovat saaneet entistä enemmän ne, jotka tarvitsevat sitä vähiten, todetaan Ruotsin valtiontalouden tarkastusviraston viime vuonna ilmestyneessä raportissa. Lisää yksityiskohtia Ruotsin sosiaali- ja terveyspalvelujen tilanteesta löytyy uutisartikkelista sivuilla 8–9.

Tässä elokuun numerossa tarjoamme vakavien asioiden ohella tilaisuuden hymyillä. Lehden kevennykseen on koottu jäsenten ajatuksia työpaikkahuumorista ja esimerkkejä naurua kirjoittaneista sattumuksista. Hoitotieteen professorin mielestä huumoria kannattaa viljellä: se kasvattaa yhteishenkeä ja keventää vaikeiksi koettuja tilanteita. Haastateltavien mukaan parhaimmat vitsit ja jutut eivät kestä päivänvaloa – muutama mukava juttu sentään saatiin kaikkien luettavaksi.

Hyvää loppukesää! ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Kalenteri

ELOKUU

- 13.8. Helsinki City Marathon
- 17.–21.8. Opintomatka Szolnok, Unkari, SuPer
- 19.–21.8. Hämeen Keskiaikamarkkinat, Hämeenlinna
- 24.8. SuPer-Opojen starttikurssi, Helsinki, SuPer
- 25.–26.8. Pihlajalinna-foorumi, Helsinki, SuPer

SYYSKUU

- 1.–2.9. Yksityissektorin ammattiosastapaaminen, Espoo, SuPer
- 2.9. Ammattiosaston kotisivut kuntoon, Helsinki, SuPer
- 6.–27.9. Wanted! Luottamusmies eli SuPer-sheriffi-kiertue, SuPer
- 7.–8.9. Nuorten luottamusmieskoulutus, Helsinki, SuPer
- 9.9. Lähihoitaja 2016, Helsinki, SuPer
- 12.–13.9. Luottamusmiesten peruskoulutus 2. jakso, Helsinki, SuPer
- 14.–15.9. Puheenjohtajien neuvottelupäivät, Helsinki, SuPer
- 14.–15.9. Kuntamarkkinat, Helsinki
- 23.–24.9. Diabetesmessut, Tampere

Jäsenille 720 000 eurolla korvauksia viime vuonna



SuPer sai viime vuoden aikana hankittua oikeusteitse korvauksia jäsenilleen yhteensä 720 119 euroa. Edunvalvontayksikössä toimeksiantoja saatiin päätökseen 29 prosenttia enemmän kuin edellisvuotena.

Vuoden 2015 aikana SuPerin sopimusedunvalvontaan tuli 410 uutta oikeudellista toimeksiantoa. Vuoden aikana päättyneistä toimeksiannoista voittoja ja sovintoja kertyi 190 kappaletta. Yli puolet toimeksiannoista, 216 kpl, saatiin selvitettyä liiton lakimiesten, sopimusasiantuntijoiden tai asianajajien toimesta tai ne jäivät ennalleen.

SuPerin edunvalvontayksikössä saatiin päätökseen 454 oikeudellista toimeksiantoa, joka on 103 toimeksiantoa enemmän kuin vuonna 2014. Suurin osa viime vuonna päätökseen saaduista toimeksiannoista oli tullut vireille vuosien 2014–2015 aikana.

Noin kolmasosa päättyneistä toi-

meksiannoista koski palkkaepäselvyyksiä. Toinen suuri ongelmaryhmä oli määräaikaisiin työsuhteisiin liittyvät epäselvyydet, kuten lainvastaiset määräaikaisten työsuhteiden ketjutukset.

Näiden lisäksi edunvalvontayksikö selvitti muun muassa työtapaturma-asioita, työaika-asioita, lomautuksiin sekä liikkeenluovutuksiin liittyviä ongelmia, syrjäntätilanteita sekä työsuhteen päättämiseen liittyneitä erimielisyyksiä kuten irtisanomisia, purkuja ja koeaikapurkuja. Myös ulkoistuksiin liittyvät asiat työllistivät.

Vuonna 2015 päättyneissä riidoissa sovellettavat työehtosopimukset olivat: SOSTES 206 kpl, KVTES 182 kpl, TP-TES 13 kpl, AVAINTA 8 kpl, YTHS 1. Lopuissa riidoissa sovellettiin muuta työehtosopimusta tai niissä ei ollut lainkaan sovellettavaa työehtosopimusta. ■



NYT ON AIKA

- Ilmoittautua yksityissektorin luottamusmies eli SuPer-sheriffikiertueen tilaisuuteen www.superliitto.fi/viestinta/ajankohtaista
- Ilmoittautua Pihlajalinnan konsernin superilaisten työntekijöiden tapaamiseen 25.–26.8. Helsingissä <https://my.surveypal.com/pihfooro816>
- Ilmoittautua yksityissektorin ammattiosastojen tapaamiseen 1.–2.9. Espoossa <https://my.surveypal.com/ao2016>
- Ilmoittautua nuorten luottamusmiesvalmennukseen 7.–8.9. Helsingissä.
- Tarkistaa sähköpostiosoitteesi jäsentiedoissa, jotta saat sähköiset jäsenkirjeet.
- Ottaa uudet jäsenedut käyttöön, muun muassa SuperPark.
- Suunnitella reissua Lähihoitaja 2016 -tapahtumaan Helsingissä 9.9.

Liitto auttaa läpi vuoden

Sinä joka luet tämän jutun, kuulut jo liittoon, kiitos siitä. Kaikki työkaverisi eivät kuulu, joten kirjoitan tämän jutun siksi, että se avaisi vähän silmiä.

Siis miksi kuulua liittoon? Moni ajattelee, että pärjää hyvin ilmentkin. Kuitenkin tämän päivän ongelmat ovat toisenlaisia kuin ennen. Hoidon ja hoi-
van etos on muuttunut. Nyt hoidon ja hoi-
van pitää olla tuloksellista, taloudel-
lista ja mitattavaa. Ongelmana on, että ei ole olemassa mittareita, jotka mittai-
sivat näitä asioita. Mittaristojen puut-
teet ja vajavaisuudet saavat aikaan sen,
että ainoaksi mittariksi on tullut raha,
jolla on sama arvo kaikille. Tästä taas
syntyy monia ongelmia työnantajille ja
sitä kautta työntekijöille. Näissä ongel-
missa liitto auttaa.

Kesä on kauneimmillaan ja loma-
aika ylimmillään ja silti kaikki pyörii,
niin superilaisten töissä kuin liitossa.
Liiton toimisto on kiinni kesällä, mut-
ta päivystys toimii, jotta sinä jäsenenä
saat läpi vuoden kunnollista palve-
lua. Kesä ei takaa, etteikö töissä tulisi
ongelmia, mikä tiedetään hyvin SuPe-
rin toimistossa. Jäsenten liittoon tuo-
mat ongelmat ovat koko ajan vain pa-
hentuneet ja mutkistuneet. Tuntuu sil-
tä, että työntekijä tai hänen edustajan-
sa ja työnantaja eivät pääse tarpeeksi
ajoissa kunnolliseen keskusteluyhtey-
teen, mikä on todella harmillista. Moni
asia kun olisi ratkaistavissa ennen kuin
se mutkistuu. Voidaan jopa todeta, et-
tä muun muassa kesäloma-ajan palkan-
maksusta, loma-aikojen määräytymi-
sestä ja määräaikaisista työsuhteis-
ta aiheutuvat ongelmatilanteet ovat eh-

dottomasti ratkaistavissa ajoissa, kun-
han vain halua riittää. Onneksi useat
jäsenemme ovat osanneet olla ajoissa
yhteydessä liittoon, ja ongelma-asia on
saatu korjattua. Näin työsuhte on jat-
kunut tai palkkasaatavia on saatu perit-
tyä. Moni vastaava asia ei etene liittoon
kuulumattoman kohdalla ennen kuin
hän vie asian oikeuteen.

Mietin, mitä voisimme liittona teh-
dä, jotta yksittäisen jäsenen ei pitäi-
si peräänkuuluttaa niitä asioita, joita
olemme jo liittotason neuvotteluissa
sopineet ja jotka on kirjattu työehtoso-
pimukseen tai ihan lakiin. Ei ole mu-
kavaa tai oikein, että työntekijä joutuu
penäämään oikeuksiaan ja saamaan li-
ki vatsahaavan, kun ei tiedä miten saisi
asiansa hoidettua. Oletan, ettei kukaan
tarkoituksella halua tuottaa lisätyötä
kenellekään, työnantajankaan tahto ei
siis ole hankaloittaa ongelmatilanteita.
Työehtosopimukset ovat kiistatta mo-
nesti hankalia, jos ei ole kokenut asian-
tuntija. Tässä se villakoiranydin juuri
onkin: liitossa on asiantuntijuutta ja si-
tä samaa pitää löytyä myös työnantajan
puolelta. Toki työnantajan mielipide
voi olla erilainen, mutta juuri sen takia
keskusteluyhteyttä tarvitaan. Paikalli-
nen luottamusmies tuntee kyseisen työ-
paikan toiminnat ja hän on myös työn
sisällön asiantuntija, jolloin neuvotte-
lut voidaan käydä järkevästi ja hyvä-
ssä yhteisymmärryksessä. Näin ei kui-
tenkaan aina ole, ja siksi ongelmat
päätyvät liittoon ratkaistaviksi. Yk-
sittäisen jäsenen ainoa turva on liit-
to silloin, kun ei muuta ole.

Pääsääntöisesti kaikki sujuu hyvin,
mutta huolestuttavaa on, että riita-
juttujen määrä on koko ajan nousussa.

Se vie resursseja työn sisällön kehittä-
miseltä, jonka pitäisi olla ykkösasia kai-
kille. Kehittämisen myötä myös talou-
dellisuus ja tuottavuus nousevat. ■

*Kesän jatkoja toivotellen,
Silja*





1. Peter Nyman tenttasi Silja Paavolaa ja Juha Rehulaa. **2.** Silja Paavola ei epäröinyt tarttua haasteeseen, vaan tanssitti polttareitaan viettävää sulhasta toriyleisön keskellä. **3.** Ulvilalainen Aili Vaho kertoi tietävänsä itsekin kotihoidossa työskennelleenä, että hoitajat tekevät töitä kovien paineiden alla. **4.** SuPerin teltalla kyseltiin sote-uudistuksesta ja vanhusasioista. Monet tulivat teltalle

SuPer korosti Porin SuomiAreenalla

Vahvaa vanhustyön osaamista

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

SuPer oli mukana SuomiAreenalla markkinoimassa kaiken liittotoiminnan lisäksi erityisesti SuPerin vahvaa vanhustyön osaamista. Liitto järjesti myös yhteistyössä Hoiva-alan palveluntuottajat HAPTin kanssa yleisöseminaarin, jossa keskusteltiin vanhustyön haasteista.

SuomiAreena on poliittinen keskustelutapahtuma, joka on järjestetty Porissa vuodesta 2006. SuPer on ollut tapahtumassa mukana melkein alusta asti. Tänä vuonna tapahtuman teemat olivat suomalainen työ ja kansalaisjärjestötoiminta. Puhujiksi eri keskustelulavoille oli pyydetty poliitikkoja, näyttelijöitä ja muita julkisuuden henkilöitä sekä yritysten ja järjestöjen edustajia, kuten SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola.

Kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia oli Keskustorin lisäksi myös eri puolilla kaupunkia. Ukkoskuuron uhatessa SuPerin ja Hoiva-alan Palveluntuottajat ry HAPTin yhteistyönä järjestämä keskustelutilaisuus *Tulevaisuus on vanhusten – miten onnistua vanhustyön haasteissa?* siirrettiin sisätiloihin Promenaden elokuvateatterisaliin.

Paikan vaihdoksesta huolimatta yleisöä etsiytyi mukavasti paikalle, sillä nyt oli mahdollisuus päästä esittämään kysymyksiä suoraan myös perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehulalle.

SuPeria keskustelussa edusti liiton puheenjohtaja Silja Paavola ja HAPTia Esperio Care Oy:n toimitusjohtaja Marja Aarnio-Isohanni. Keskustelun juonsi MTV:n uutisankkuri Peter Nyman. Tilaisuuden alussa ja lopuksi yleisö sain nauttia Rap-Mummo Eilan esityksestä.

HENKILÖSTÖN UUPUMINEN PUHUTUTTI

Henkilöstön uupuminen lisää vanhustyön haasteita ja jos mikään ei muutu, negatiivinen kehitys jatkuu. Uupuminen nousi vahvasti esiin SuPerin kesäkuussa julkaisemasta selvityksestä lähi- ja perushoitajien kokemasta työkuormasta.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola painotti keskustelussa sitä, että superilaisten hoitamat ikäihmiset tarvitsevat paljon ammattitaitoista hoitoa ja apua niin kotona kuin laitoksissakin ja suurin osa heistä ei selviäisi ilman apua päiväkään.

– Hoitohenkilökunta tietää, että ihminen on sosiaalinen ja tarvitsee ihmistä. Emme voi yhdistää hidastunutta ihmistä ja hoitajan kiirettä ilman, että molemmille tulee huono olo. Mitä asiakkaita ja hoidettavat saadaan voimaan hyvin siinä pienessä minuuttimäärässä, mikä heille voidaan antaa, Paavola kysyi.

Perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula sanoi kuuluvansa siihen joukkoon ihmisiä, jotka eivät yritä puhua mus-



tapaamaan puheenjohtaja Silja Paavola. 5. Superilaiset Karoliina Tuomola-Heino ja Satu Kalliokoski poikkesivat SuPerin teltalla. He itse olivat töissä Marttojen esittelypisteellä, jossa kokattiin *Saman padan äärellä* maahanmuuttajien kanssa.

taa valkoiseksi, koska totuutta on katsottava silmiin. Hänen mielestään kaikki asiat eivät kuitenkaan ole niin huonosti kuin mitä räikeimmät esiin tulleet tapaukset ovat olleet.

– Meillä on toimipaikkoja ja kuntia, joissa kotiin vietävät palvelut on pystytty organisoimaan hyvin. Lisäksi siitä on tullut mantra, että kaikki hoidetaan kotiin. Meillä tulee aina olemaan ihmisiä jotka tarvitsevat hoivaa 24 tuntia vuorokaudessa ympäri viikon.

Rehula jatkoi, että yhtälö on kyettävä ratkaisemaan, jotta jokainen saisi yksilölliset, oikea-aikaiset palvelut ja henkilöstö voisi tehdä työtä niin, että asiakkaan kohtaaminen tapahtuu ammatillisesti ja palvelun saaja voisi kokea olevansa tärkeä.

Esperi Care Oy:n toiminnanjohtaja Marja Aarnio-Isohanni näkee tärkeäksi johtamisprosessiin panostamisen, sillä se luo henkilöstö- ja asiakastytyvyyttä sekä laatua ja kannattavuutta.

– Jokaisessa yrityksessä on hyviä ja huonoja esimerkkejä, mutta meillä henkilöstön tyytyväisluvut ja neljän prosentin sairauslomaprosentti ovat yksi mittari. Hoivakodin esimies on meidän kuningas, ja hyvä johtaminen on avain onnistumiseen.

VALINNANVAPAAUS TAPETILLA

Juontaja Peter Nyman heitti keskusteluun kysymyksen, paranisiko vanhustenhoidossa työskentelevän henkilös-

tön tilanne, jos henkilökuntaa ja potilaita siirrettäisiin nyt julkiselta puolelta yksityisen sektorin toimijoille.

Silja Paavola ei usko tähän lainkaan. Hän huomauttaa, että tilastoja on monenlaisia. Esimerkiksi SuPeriin tulevista yhteydenotoista valtaosa on yksityisen sektorin työntekijöiltä, koska he eivät uskalla itse sanoa mitään työpaikallaan ilmenevistä epäkohdista.

Marja Aarnio-Isohanni myöntää, että sote-uudistus lisää kilpailua asiakkaista ja hoitajia tarvitaan jatkossakin. Kyseessä on Suomen huikkein kasvuala, jossa luodaan uusia malleja ja palveluita ihmisten tarpeiden mukaan. Sote-uudistuksen tuoma valinnanvapaus on tärkeää, kun mietitään yrityksen tulevaisuutta. Hän näkee kuitenkin, että yksityisen ja julkisen sektorin palveluiden tarjontaan pitäisi saada samat toimintaedellytykset.

Ministeri Rehulan mielestä nyt ei ole käsillä vastakkainasettelun paikka, vaan tarvitaan kaikki käytettävissä olevat resurssit siihen, että pärjätään Suomi-nimisellä maana vielä 10–20 vuoden päästäkin. Ihmisten vaatimustaso tarvitsemilleen palveluille tulee nousemaan.

– Palveluntuottajan rooli ei ole mustavalkoinen, enkä halua, että yksityinen ja julkinen ajetaan vastakkain. Lisäksi yksityisen ja julkisen sektorin on kannettava samalla lailla vastuu ihmisistä, joita

2200 väärinkäytöstapausta Kelassa

Viime vuonna Kelan etuuksia maksettiin suomalaisille yli 14,3 miljardin euron edestä. Väärinkäytösepäilyjä oli noin 9,3 miljoonan edestä eli murtoosa maksetuista etuuksista. Yhteensä tilastoitiin noin 2 200 väärinkäytöstapausta. Eniten sosiaaliturvan väärinkäytöksiä tehdään työttömyysturvan nostamisessa. Käytännössä siis ollaan töissä ja nostetaan etuutta samaan aikaan.

Potilastietojärjestelmissä on suuria riskejä

Suuri joukko terveydenhuollon potilastietojärjestelmien käyttäjiä arvioi potilastietojärjestelmien riskit suuriksi erityisesti kriittisesti sairaiden potilaiden hoidossa teho-osastoilla, toimenpideyksiköissä, päivystysalueella ja leikkaussalitoiminnassa. Kyselytutkimukseen vastasi 2864 sairaaloiden potilastietojärjestelmiä säännöllisesti käyttävää henkilöä. Lähes puolet vastaajista arvioi potilastietojärjestelmän käyttökatkon olleen riskitasoltaan merkittävä tai vakava potilasturvallisuutta vaarantanut virhetyyppi.



Iisalmi, ei Tohmajärvi

SuPer-lehden kesä-heinäkuun numerossa julkaistiin uuden edustajiston kokoonpano. Anne Heiskasen kotipaikkakunta oli merkitty väärin. Anne asuu Iisalmessa, ei Tohmajärvellä. Pahoittelemme virhettä.

Kannattaako Ruotsia matkia kaikessa?

Onko sote-uudistuksen suurille lupauksille katetta?

TEKSTI MARKKU VUORIO

Hallitus lupaa paremmat sosiaali- ja terveyspalvelut yhdenvertaisesti kaikille kansalaisille kenenkään verotusta kiristämättä.

Väestön vanhenemisen aiheuttamasta terveys- ja sosiaalipalvelujen tarpeen nopeasta kasvusta huolimatta hallitus uskoo, että hyvinvointipalveluiden laatua sekä saatavuutta on mahdollista parantaa ja leikata samanaikaisesti sote-menojen kasvua kolmella miljardilla eurolla ensi vuosikymmenen loppuun mennessä.

Se on niin haastava tehtävä, ettei hienojen tavoitteiden toteutumisesta ole mitään takeita. Hämärän peittoon on toistaiseksi jäänyt kysymys siitä, perustuvatko hallituksen sote-tavoitteet huolella tehtyihin laskelmiin järjestelmän muuttamisen taloudellisista vaikutuksista, vai onko tiukat säästötaavoitteet vedetty suoraan valtiovarainministeriön virkamiesten hatusta.

MALLIA RUOTSISTA

Hallituksen sote-linjausten mukaan hyvinvointipalvelujen saatavuutta ja laatua on tarkoitus parantaa ja saada aikaan kustannussäästöjä antamalla entistä suurempi siivu julkisten palvelujen tuotannosta yksityisille yrityksille.

Ruotsissa sama resepti on ollut käytössä 1990-luvun alusta lähtien. Sen seurauksena julkisten palvelujen tuotannon yksityistäminen on edennyt pitemmälle kuin muissa Pohjoismaissa. Näytöt yksityisten yritysten julkisten palvelujen tuotannon tehostumiseen tuomasta taikavoimasta loistavat kuitenkin edelleen poissaolollaan.

Vuonna 2011 julkaistu elinkeinoelämän tutkimuslaitoksen SNS:n huippututkijoilta tilaama raportti osoitti, etteivät toiveet kilpailuttamisen tuomasta laadun paranemisesta ja kustannussäästöistä ole toteutuneet.

– Sen johtopäätökset pitävät mielestäni edelleen paikkansa. Julkisessa keskustelussa ne ovat viime aikoina muuttaneet taas kiistanalaisimmiksi yksityisten palveluntuottajien etujärjestöjen tuottaessa kasapäin omia tutkimuksiaan, joiden mukaan yksityisten tuottamat julkiset palvelut ovat aina

parempia, Tukholman yliopiston sosiaalisen työn professori Marta Szebehely sanoo.

HOIVASKANDAALIEN JÄLKIPYYKKI

Missään muussa maassa vanhustenhoito ei ole keskittynyt yhtä harvojen suuryritysten käsiin kuin Ruotsissa. Samaan aikaan vanhushpalvelujen tuotanto on muuttunut piinkovaksi bisnekseksi, jossa suuret ylikansalliset konsernit ovat takoneet yli 20 prosentin voittoja vanhusten hyvinvoinnin kustannuksella.

Riskipääomarahastojen omistamissa Carema-Caren vanhainkodeissa vuonna 2011 paljastuneet hoivan törkeät laiminlyönnit nostivat kilpailuttamisen mukanaan tuomat isot ongelmat julkisen keskustelun polttopisteeseen. Siitä lähtien laatukriteereihin ja niiden valvontaan on suhtauduttu vakavasti.

– Carema-skandaalin jälkeen laadusta on tullut ykköskriteeri. Enää kilpailuttamien ei mene halvimmin hoitoa tarjoavalle, vaan kunta päättää kuinka paljon vuorokausi vanhainkodissa saa maksaa asiakasta kohden ja tuottajat kilpailevat luopamalla laatua, Professori Szebehely kertoo.

Suomessa ja Ruotsissa monet mielipidevaikuttajat väittävät, että yksityiset terveydenhoitoalan yritykset ovat pystyneet tuottamaan vanhusten hoivapalvelut selvästi halvemmalla ja paremmin kuin kunnalliset toimijat. Professori Szebehely on eri mieltä.

– Tutkimukset Suomesta, Ruotsista ja muista maista osoittavat, että voittoa tavoittelevien yritysten vanhainkodeissa henkilökuntaa on vähemmän kuin kunnan omilla yksiköissä. Vanhusten hoidossa laadun ja henkilöstömitoituksen välillä on suora yhteys.

Szebehely painottaa, että yksityisissä vanhainkodeissa henkilökunta on myös huonommin koulutettua ja osa-aikaisia työntekijöitä on enemmän kuin kunnan vanhainkodeissa. Hänen mukaansa henkilöstömitoitus, koulutus ja vakituiset kokoaikaiset työsuhteet ovat tärkeimmät hoidon laatuun vaikuttavat tekijät

Yksityisissä hoito- ja hoivalaitoksissa paljastuneiden skandaalien jälkeen enemmistö ruotsalaisista on mielipidemittausten mukaan suhtautunut kielteisesti voittoja tavoittelevien yritysten mukana oloon julkisrahoitteisten palvelujen tuotannossa.

Viime vuonna punavihreä hallitus tilasi selvityksen, jonka tarkoituksena on löytää keinot julkisten palvelujen tuotannossa toimivien yritysten voittojen rajoittamiselle ja estää niiden harjoittama kansalaisten oikeustajua loukkaava verojen välttely.

VALINNANVAPAAUS- VALLANKUMOUS

Pääministeri Juha Sipilän hallituksen tarkoituksena on poistaa Suomen perusterveydenhuollon eriarvoisuus koptioimalla Ruotsin porvarihallituksen vuonna 2010 perustason terveyspalveluissa ja tietyissä erikoissairaanhoidon palveluissa käyttöön ottama raha seura potilasta -malli.

Asiasta sovittiin alustavasti viime marraskuussa hallituskriisin partaalle johtaneessa kaupankäynnissä, jossa kokoomus antoi maakuntien lukumäärää koskevassa kiistassa periksi keskustalle ja sai vastalahjaksi lupauksen siitä, että sote-uudistus etenee niin kutsutun raha seuraa asiakasta -mallin pohjalta.

Sosiaalipolitiikan tutkijoiden kärki-kaarti tyrmistyi sote-uudistuksen saamasta täyskäännöksestä. Heidän mielestään se vaarantaa sote-uudistuksen alkuperäiset tavoitteet kaikille suunnatuista yhdenvertaisista palveluista, samoin terveyserojen kaventamisen ja julkisten palvelujen tuotannon tehostumisen.

Hallituksen kovalla kiireellä eteenpäin ajama sote-uudistus on poikkeuksellisen radikaali. Se muuttaa rahoitusjärjestelmän, siirtää palveluvastuun kunnilta maakunnille ja pakottaa yhtiöittämään kaikki sote-palveluja tuottavat yksiköt.

Asiantuntijoiden varoituksista piittaamatta hallitus toteuttaa kertarysäyksellä mallin, jota ei ole kokeiltu aikaisemmin missään muualla.

– Se on kuin avaruusraketen prototyyppi. Sitä pitäisi ainakin testata ennen

kuin se otetaan käyttöön koko maassa, sosiaalipolitiikan professori Heikki Hiilamo linjaa.

Hänen mukaansa laitoshoidon tarve kasvaa hyvin dramaattisesti, kun suuret ikäluokat lähestyvät 80–85 vuoden ikää parinkymmenen vuoden kuluttua.

– Silloin asumispalveluissa ja laitospalveluissa on todella isot rahat jaossa. Ne markkinat on sote-uudistuksessa pedattu aika lailla suurille yrityksille.

MIKSI RUOTSIN KOKEMUKSISTA EI OTETA OPIKSI?

Hallituksen esitellessä uusimpia sote-linjauksiaan kesäkuun lopussa, valtiovarainministeri Petteri Orpo painotti, että valinnanvapaudesta tulee alueellisten ja sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen poistamisen keskeisin väline.

Ruotsissa valinnanvapausmallin tulokset ovat kuitenkin olleet päinvastaiset kuin hallituksen sen Suomeen koptioimisen puolesta esittämät perustelut.

Valinnanvapaus on kasvattanut eriarvoisuutta. Hoitoa ovat saaneet entistä enemmän hyväosaiset potilaat, jotka tarvitsevat sitä vähiten. Tämä käy ilmi Ruotsin valtiontalouden tarkastusviraston viime vuonna ilmestyneestä raportista.

Terveyspalvelujen käytön määrä on lisääntynyt ennen kaikkea suurten kaupunkien hyväosaisten asuttamilla alueilla ja palveluja on alettu käyttää entistä pienempiin vaivoihin.

Kustannuksia ovat kasvattaneet myös korvausjärjestelmät, jotka ovat luoneet palveluntarjoajille taloudelliset kannustimet pilkkoa hoitoa useammalle käyntikerralle.

Päivälehti Svenska Dagbladetin tuoreen selvityksen mukaan valinnanvapausvalikkoon kuuluvien palveluiden kustannukset ovat kasvaneet Tukholmassa jopa 50–100 prosenttia vuodessa.

Nähtäväksi jää, horjuttavatko tosiasiat valinnanvapauden nimiin vannovien uskoa raha seuraa potilasta -mallin avulla saavutettavista suurista säästöistä. ■

Syöpää sairastavilla yli 500 vertais- tukihenkilöä

Syöpäjärjestöt on selvittänyt 80-vuotishlavuotensa kunniaksi järjestön vapaaehtoisten työtä. Vertaistukea antavia vapaaehtoisia on noin 550. Vertaistuki on alkanut suusyöpöpotilaiden parissa vuonna 1963. Rintasyöpöpotilaat tulivat mukaan seuraavaksi. Vertaistukihenkilöitä oli Syöpäjärjeistöissä vuonna 2015 noin 500. Vertaistukihenkilöt tapasivat viime vuonna vähintään 1 200 syöpöpotilasta runsaat 3 000 kertaa. Ruotsinkielisiä vertaistukihenkilöitä tarvitaan valtaosin Ahvenanmaalla ja Pohjanmaalla. Heitä arvioidaan olevan noin 50 henkilöä.



Kotona hoidetaan yhä sairaampia

Säännöllisen kotihoidon asiakkaista vajaa kolmanneksen luokse tehtiin vähintään 60 käyntiä vuoden 2015 marraskuussa. Yli 60 käyntiä saaneiden asiakkaiden osuus on kasvanut seitsemän prosenttiyksikköä vuodesta 2010. Säännöllistä kotihoitoa sai vajaa 12 prosenttia kaikista 75 vuotta täyttäneistä. Säännöllisessä kotihoidossa olevien osuus 75 vuotta täyttäneistä on pysytellyt vakaana 12 prosentissa vuodesta 2010 lähtien. Säännöllisen kotihoidon asiakkaita oli kaikkiaan 73 278 vuoden 2015 marraskuussa. Asiakkaista 66 prosenttia oli naisia.

Sote-paketissa lakiesityksiä

TEKSTI MARJO SAJANTOLA

Hallitus julkisti kesäkuun lopussa esityksensä sote-uudistuksen ja maakuntien perustamisen lakiluonnoksiksi. Ne lähtevät valmistuttuaan viralliselle lausuntokierrokselle elokuussa.

Hallituksen lakiluonnoksen mukaan kaikki julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakunnille vuoden 2019 alusta. Tavoitteena on pienentää suomalaisten hyvinvoinnin eroja ja taittaa kustannusten kasvua kolmen miljardin säästöillä.

Hallituksen kesäkuussa tekemään lakikokonaisuuteen sisältyvät esitykset muun muassa rahoituksesta, verotuksesta, kunnan peruspalvelujen valtionosuudesta, viranhaltijan asemasta ja työehtosopimuksista, vaaleista sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisesta.

Esityksen keskeiset lakiluonnokset ovat maakuntalaki, sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislaki, toimeenpanolaki ja maakuntien rahoituslaki. Maakuntalailla säädetään maakunnan hallinnon ja talouden järjestämisestä sekä toiminnan johtamisesta. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislaki säätelee, miten maakunnan pitää järjestää asukkaiden sosiaali- ja terveydenhuolto. Voimaannpanolailla säädetään muun muassa henkilöstön ja omaisuuden siirtymisestä maakuntiin sekä maakuntien väliaikaishallinnosta, jonka tehtävänä on valmistella vuoden 2019 alussa käynnistyvää toimintaa.

Arviointi lakien yhteiskunnallisista ja muista vaikutuksista sekä arviointi perustuslain näkökulmasta sisältyvät elokuussa lausunnonlehteen lähtevään hallituksen esitykseen. Hallituksen esitykset koskien asiakkaan valinnanvapautta ja rahoituksen yksinkertaistamista lainsäädännöksi valmistuvat vuoden lopulla.

VÄHENTÄÄKÖ VALINNANVAPAAUS TASA-ARVOA?

Tulevaisuudessa on maakunnan vastuulla sovittaa palvelut yhteen asiakaslähtöiseksi kokonaisuudeksi ja toimiviksi palvelu- ja hoitoketjuiksi. Tämä koskee julkisia sosiaali- ja terveyspalveluja niin perustasolla kuin erityistasolla. Maakunnan tehtävä on varmistaa, että asiakkaan valinnanvapauden piirissä olevat julkiset, yksityiset ja kolmannen sektorin palvelut toimivat yhteen, tieto kulkee sujuvasti ja palvelut täyttävät laatuvaatimukset.

Myös kaikki rahoitus kulkee maakunnan kautta palvelujen tuottajille. Se kerätään jatkossa kansalaisilta osana valtion tuloverotusta. Verotuksen kiristämisen ehkäisemiseksi kuntien veroprosentteja ja valtionosuuksia alennetaan vastaavasti.

Perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula totesi sosiaali- ja terveyspalveluiden valinnanvapaudesta SuPerin keskustelutilaisuudessa SuomiAreenalla, että osassa maata valinnanvapaus tulee toteutumaan kohtuullisen hyvin. Asiakas voi avata juurin sen valinnanvapauden piiriin kuuluvan palveluoven, mihin haluaa mennä. Toisaalta isossa osassa maata valinnanvapaus ei toteudu, koska valinnanvaraa ei ole.

Ministeri muistutti, että jo se on suuri muutos, että jatkossa ei yksikään kunta vastaa sosiaali- ja terveyspalveluista vaan yksityinen, julkinen ja kolmas sektori. Palveluiden tarjoajat pyritään saamaan samalle viivalle.

– Koetetaan kirjoittaa sellainen lainsäädäntö, mikä poistaa toiminnan tekemisen esteitä, byrokratiaa, verotusta tai mitoitusta. Jotta oltaisiin samalla viivalla, on kannettava myös vastuu asiakkaista ja heille tuotettavista palveluista. Ei voi olla niin, että on yksi hinta ja yksi sitä tai tätä, mutta viime kädessä vastuu siirretään. Meidän on lainsäätäjänä pystyttävä kirjoittamaan pykälät niin, että vastuu myös kannetaan ja rahavirtojen on oltava läpinäkyviä.

SUPER SEURAA LAINVALMISTELUA

Hallituksen kesäkuussa julkistamat lakiluonnokset on määrä saada hallituksen lakiesitykseksi marras-joulukuussa.

SuPer antaa lakiluonnoksista lausunnon syksyllä jäsenten edunvalvonnan näkökulmasta. Liitto vaatii, että kolmen miljardin säästöjä ei saa toteuttaa vähentämällä hoitohenkilöstöä. Säästöjä ei voida toteuttaa heikentämällä esimerkiksi vanhusten, lasten tai vammaisten hoitoa. Lisäksi lähi- ja perushoitajien osaamista on hyödynnettävä kokonaisuudessaan. Perusteettomista tehtävien rajoituksista on luovuttava. ■



LÄHDE: ALUEUUDISTUS.FI

SUPER VAATII, ETTÄ KOLMEN MILJARDIN SÄÄSTÖJÄ EI SAA TOTEUTTA VÄHENTÄMÄLLÄ HOITOHENKILÖSTÖÄ.

Valinnanvapaus peilautuu myös hoitotyön näkymiin

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Sote-uudistukseen liittyvä valinnanvapaus mietityttää superilaisia. THL:n tutkijan mukaan esimerkiksi kotihoidossa ja vanhustenhoidossa ei välttämättä tapahdu nopeita muutoksia, vaikka valinnanvapaus tulisi käyttöön maan hallituksen suunnitelmien mukaan.

Valinnanvapaus on monimutkainen asia sote-uudistuksessa. Termi tarkoittaa, että asiakas voi itse valita julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin palveluista, etenkin peruspalveluista. Valinnanvapaudelle on esitetty monia perusteluja nopeasta hoitoon pääsystä yritystoiminnan edistämiseen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on panostanut asian tutkimiseen, etenkin terveysasemien vaihdon tutkimiseen, koska niiden vaihtaminen on jo ollut muutaman vuoden ajan mahdollista.

Tutkimuspäällikkö Timo Sinervo ei usko, että vanhustenhoidossa tapahtuu suuria muutoksia, jos yhtiöittäminen ja valinnanvapaus alkavat toimia järkeimpien suunnitelmien mukaan. Palveluasumisesta suuri osa on jo yksityisen ja kolmannen sektorin tuottamaa.

– Markkinoille tulo vaatii isoja investointeja. Toki joidenkin työnantajien saattaa vaihtua. Kotihoidossa uusien yrittäjien aloittaminen on hieman helpompaa. Kotihoidon ja vanhustenhoidon työpaikat tuskin vähenevät, mutta yhä useamman työpaikka tulee olemaan kotihoidossa.

Rajuja ammattirajojenkaan muutoksia Sinervo ei odota.

– Voisi kuvitella, että hoiva-avustajan ammatti yleistyy etenkin yksityisellä puolella. En silti usko, että hoiva-avustajat vievät lähihoitajien työpaikkoja. Hoiva-avustajia valmistuu suhteellisen



Sote-uudistukset valinnanvapauksineen ja kilpailutuksineen mietityttävät THL:n tutkimuspäällikkö Timo Sinervoa. Kuinka alan kehittäminen ja sähköisten palvelujen tuottaminen jatkossa organisoidaan? Entä kuka määrittelee asiakkaan todelliset palvelutarpeet?

vähän ja he ovat lähinnä työvoimapolitiittista koulutusta, ei tutkinto.

Entä miten käy vanhusasiakkaiden

VALINNANVAPAUDEN VAAROJA

- Kaikilla alueilla ja asiakkailla ei ole vaihtoehtoja.
- Palvelujen tuottajilla ei ole kannusteita asiakkaan valinnanvapauden tukemiseen.
- Terveysaseman vaihtaminen on hankalaa.
- Tietoa valintojen pohjaksi on vähän.
- Paljon tavoitteita, osin ristiriitaisiakin.

THL

ja paljon palveluita käyttävien valinnanvapausmyllyssä?

– Jos mennään palvelushoppailuun, vaarana on, että asiakas joutuu usean palveluntuottajan piiriin. Enää palveluita ei saisikaan niin sanotusti samalta käytävältä. Tämä hankaloittaisi etenkin vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoitokäyntejä. Pahimmillaan palveluntuottajat keskustelisivat, kenelle jokin asiakas kuuluu, vai kuuluuko kenellekään.

Sinervoa mietityttää myös laatuvertailujen heikkous. Miten asiakas osaa valita sen oikean palvelun? Pelkän mielikuvamainonnan perusteellako? Useimmat tosin tyytyvät lähimpään palveluun, tutkimukset kertovat.

– Asiakkaan tarvitsemien palvelujen määrää arvioimaan tarvitaan ehkä maakunnan eli ostajan tarjoama palveluohjaaja. ■

Yli- ja alipainoisilla on tavallista enemmän tulehduksia

Monet tulehdukset saattavat olla yleisempiä ylipainoisilla ja alipainoisilla aikuisilla. Heillä on varsinkin hengitystieinfektioita ja ihotulehduksia. Selvin yhteys on akuuteissa ylähengitystieinfektioissa. Alipainoiset naiset sairastivat niitä neljä kertaa enemmän ja lihavat naiset lähes neljä kertaa enemmän kuin normaalipainoiset naiset. Lihavat naiset sairastivat lisäksi tavallista enemmän ihon ruusutulehduksia ja sieni-infektioita ja he myös tarvitsivat muita useammin antibiootteja. Tulokset perustuvat 75 000 tanskalaisnaisen kaksitoistavuotiseen seurantaan.

DUODECIM



Liikunta ehkäisee ainakin kolmeatoista eri syöpää

Liikunta voi ehkäistä luultua useampaa syöpätyyppiä, tuore tutkimus osoittaa. Sen perusteella ainakin kolmentoista eri syövän riski pienenee liikunnan avulla. Tulokset pohjautuvat 12 tutkimuksen ja 1,4 miljoonan potilaan tietoihin.

DUODECIM

Kotityöt ja pyöräily sopivat kuusikymppisille

Kotityöt ja pyöräily ovat hyviä liikuntamuotoja kuusikymppisille. Niiden myötä iäkkäiden sydänriskit pienenevät helposti. Tutkimuksen mukaan eniten liikkuvien, keskimäärin 67-vuotiaiden tutkittujen, sairastumisriski havaittiin 20–30 prosenttia pienemmäksi kuin vähiten liikkuvien. Tehokkainta apua tässä tutkimuksessa antoivat juuri pyöräily ja kotityöt.

DUODECIM



Sinkin imeskely lyhentää flunssaa?

Tuore kolmen satunnaistetun tutkimuksen analyysi paljastaa, että sinkki-asetaatti-imeskelytabletit voivat lyhentää flunssan kestoa kolme päivää. Tutkimuksissa käytetyt sinkkiannokset olivat suuria, 80–92 milligrammaa päivässä, mikä on noin kymmenkertainen määrä verrattuna suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Dosentti Harri Hemilä Helsingin yliopistosta suosittelee aloittamaan sinkkilisän käytön heti flunssaoireiden alettua. Useissa apteekkien imeskelytableteissa on sitruunahappoa, joka sitoo sinkkiä. Niistä on tuskin hyötyä flunssan hoidossa.

STT INFO



Karpalomehua virtsatieinfektioon

Virtsatieinfektioista kärsivät naiset voivat ehkäistä uusia infektioita juomalla säännöllisesti karpalomehua, yhdysvaltalais tutkimus vahvistaa. Karpalomehun suotuisat vaikutukset on havaittu aiemminkin, mutta nyt on myös kyseenalaistettu. Nyt julkaistut havainnot perustuvat laadukaaseen ja tiettävästi suurimpaan tästä aiheesta tehtyyn tutkimukseen.

DUODECIM



TIESITKÖ:

Bulimiam sairastaa 2 prosenttia suomalaisista naisista ja 0,1 prosenttia miehistä.

TIESITKÖ:

Suomalaisen naisen kuukautiset loppuvat keskimäärin 51 vuoden iässä.

KESÄ-HEINÄKUUN KYSYMYS OLI:

Seuraatko urheilua tv:stä?

KYLLÄ
75%

- No pitäähän sitä seurata missä mennään urheilussa.
- Elän urheilulle itse ja tv:n kautta seuraamalla suomalaisia huippu-urheilijoita.
- Urheilu on parasta viihdettä mitä voi olla, urheilu kiinnostaa myös itseäni paljon ja menee sydämessä!
- Mies seuraa aktiivisesti urheilua, siksi tulee seurattua.
- Pitäähän sitä edes penkkiurheilua harrastaa.
- Aviomieheni on urheilija.
- Koska on mukana hyviä suomalaisia urheilijoita.
- Liikunta on hyväksi ja mielenkiintoista minun mielestäni.
- Nautin kun suomalaiset menestyvät ja edustavat Suomea.
- Kiinnostaa, miten suomalaiset jaksavat pysyä mukana kansainvälisesti mitattuna.

EN
25%

- Ei vain jaksaa kiinnostaa.
- Kesällä on kiva tehdä paljon muuta vapaa-ajalla kuin katsella televisiota.
- Talviurheilu kiinnostaa enemmän.
- Penkkiurheilu ei kiinnosta.

ELOKUUN KYSYMYS LÖYTYY SUPERIN JÄSENSIVUILTA KOHDASTA SUPER-LEHTI. KAIKKIEN 19. ELOKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. HEINÄKUUSSA SEN VOITTI SAANA KYLMÄNEN PIIPPOLASTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

// Kunpa jokainen ymmärtäisi ajoissa puolisonsa arvon, eikä pitäisi asioita itsestäänselvyyksinä”

LESKEKSI JÄÄNYT LAULAJA, KIRJAILIJA
HANNA EKOLA
ASKEL 7-8/2016

// Nälkä on hyvä, positiivinen asia. Se ohjaa meitä kuuntelemaan kehoamme.”

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI
LEENA PUTKONEN
HELSINGIN SANOMAT 22.7.2016

// Yritän oppia aina jotain uutta jokaisesta epäonnistumisestani.”

UIMARI HANNA-MARIA SEPPÄLÄ
KOTILÄÄKÄRI 7/2016

30 VUOTTA SITTEN



Lehti mietti hoitotyön tulevaisuutta. Perushoitajat oli syrjäytetty useista työryhmistä, joissa tätä asiaa pohdittiin. Tämä oli

väärin ja voimavarojen hukkaamista. Riitta Kauppilan artikkelissa odotettiin paljon omahoitajamallilta. Perushoitaja voi toimia omahoitajana pitkäaikaishoidon ja vanhustenhuollon alueella. Erikoissairaanhoidon alueella omahoitajuus onnistui sairaanhoidajan parina

”Perushoitajien tarve tulee olemaan suurempi pitkäaikaissairaanhoidossa ja vanhustenhuollon alueella kuin erikoissairaanhoidossa.”

PERUSHOITAJA 8-9/1986

Metsästäjä-makkarasta tehdään Aito Porilainen

TEKSTI JA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Satakuntalaisten opiskelijoiden vuosikymmenten takainen innovaatio on edelleen grilli-kioskien herkkutarjonnassa. SuomiAreenaan osallistunut pääluottamusmies Marie-Anne Saari on syntyperäinen porilainen ja pitää Porilaista tärkeänä porilaisena.

Pääluottamusmies Marie-Anne Saari kertoo, että Porilaisesta on monta eri versiota, mutta aidon tunnistaa oikeasta leivästä ja makkarasta. Tätä 1950-luvulla Helsingin yliopistossa opiskelleiden satakuntalaisten opiskelijoiden ehkä koti-ikä-vissään keksimää herkkua on ollut grillikioskeissa myynnissä jo vuosikymmeniä ympäri maata.

– Porilaiseen kuuluu kaksi paahdettua leipäviipaletta, joiden väliin tulee sentin paksuinen siivu Satakunnan osuusteurastamon reseptillä tehtyä Metsästäjä-makkaraa ja mausteina sinappia, ketsuppia, sipulia ja kurkkusalaattia. Grillikioskit taitavat käyttää sipuliteemakkaraa.

Marie-Anne tunnustaa, että siitä on aika monta vuotta, kun hän on itse syönyt tätä grilliherkkua tai tehnyt sitä kotona puolisolleen ja kahdelle pojalleen.

– Mutta kyllä Porilainen on minusta porilainen juttu, kuten Pori Jazz -festivaalit ja nykyisin myös SuomiAreena, sanoo tämä Porissa syntynyt ja melkein koko ikänsä siellä elänyt nainen, joten uskotavahan se on.

Marie-Anne sai itse kipinän jazziin jo 16-vuotiaana, kun hänen koulunsa musiikinopettaja Jyrki Kangas hankki opiskelijoille vapaalippuja jazzfestivaaleille. Kangas toimi muun muassa Pori Jazzin taiteellisena johtajana vuoteen 2009.

– Häntä kutsuttiin myös Mr. Pori Jazziksi ja olihan hän mukana vaikka missä. Minä innostuin jazzista silloin 1970-luvulla ja osallistuin myös festivaaleille, sillä minusta oli ihana kuunnella erilaisia tulkintoja. Näin on edelleen, mutta kuuntelen toki kaikenlaista musiikkia.

Pori Jazz ei Marie-Annen nuoruudessa ollut samanlainen massatapahtuma kuin nykyisin, ja silloin porilaiset halusivat pois kaupungista festivaalin ajaksi. Tänä päivänä festivaalit leviittäytyvät tapahtumineen ympäri kaupunkia, kuten samalla viikolla järjestettävä SuomiAreena.

Marie-Anne Saari aloitti päätoimisessa pääluottamusmiehen tehtävässä kesäkuun 20. päivänä, mutta hän on jo nyt hy-

vin perehtynyt toimeensa oltuaan toistakymmentä vuotta varapäälouottamusmiehenä.

– Itse asiassa olen ollut luottamusmiestehtävissä jo 1980-luvulta alkaen. Luottamusmiehen tehtävä on aina mielenkiintoinen ja etenkin nyt, kun ollaan luomassa sote-uudistusta, haluan olla mukana kehittämässä meidän työolojamme, työtä ja edunvalvontaa sekä olla mukana muutoksen tekijänä.

Pääluottamusmies valvoo yli kahdeksansadan Porin kaupungin palkkalistoilla olevan superilaisen etuja. Sote-uudistus tietenkin tuo omat haasteensa, mutta koko Satakunnan alueella superilaiset ovat päässeet hyvin vaikuttamaan ja tuomaan superilaisten ääntä kuuluviin.

Marie-Anne kertoo, että vastapainoksi luottamusmiehen tehtävälle hän kuntoilee ja on aina opiskellut mielellään, suorittanut myös avoimen yliopiston kursseja. Ensi vuonna tulee 40 vuotta siitä, kun hän valmistui apuhoitajaksi.

– Työskentelin pankissa Tampereella, kun iski kauhea koti-ikävä ja muutin takaisin Poriin. Minulle oli luvattu täältä paikka pankissa, mutta en jäänyt odottelemaan sitä. Lähdin harjoittelijaksi vanhainkotiin, vaikka en tiennyt ammatista mitään. Tunustin tietämättömyyteni myös hakiessa-

ni apuhoitajakoulutukseen, kun rehtori haastattelussa kysyi, mitä tiedän alasta. Hän vain naurahti ja sanoi, että hyvä, kun joku on rehellinen. Olen kuitenkin tykännyt ammatistani ihan alusta asti.

Porin kaupungin kuhinaa voi seurata pääluottamusmiehen toimistosta, sillä se sijaitsee aivan kaupungin keskustassa puistojen risteyksessä.

– Jos puissa ei olisi lehtiä, näkisin toimistosta Eetun aukiolle asti. Tämä jazzviikko on vuoden suurin kohokohta. Onhan meillä muitakin tapahtumia, mutta niihin ei tule näin paljon ulkopuolisia, vaikka kyllä Poriin kannattaa aina tulla. Meillä on Yyteri, joka on ihan ykkönen ja sitten meillä on Kirjurinluoto ja jokisuisto sekä Reposaaari. Aivan upeita paikkoja. Että tervetuloa vain! ■

**HALUAN OLLA
MUKANA KEHITTÄMÄSSÄ
MEIDÄN TYÖOLOJAMME,
TYÖTÄ JA EDUN-
VALVONTAA.**



Porilainen

- kaksi paahtoleivän siivua
- sentti sipulilla maustettua makkaraa, jos aitoa Metsästäjä-makkaraa ei ole saatavilla
- sipulia
- kurkkusalaattia
- sinappia
- ketsuppia

Paahda leivät paahtimessa, pannulla tai grillissä. Paahda makkarasivu pannulla tai grillissä. Levitä mausteet makusi mukaan joko toiselle tai molemmille leiville ja purista makkara leipien väliin.





Muistisairaat vanhukset kaipaavat

LÄSNÄOLOA JA AITOA KOHTAAMISTA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kuopiossa muistisairaiden hoitokodissa työskentelevä lähihoitaja Marjaana Näresalmi toivoo, että hänellä olisi enemmän aikaa olla asukkaiden kanssa. Kiire on hoitajan vihollisista pahin.

Hoitajat kokoontuvat kahdelta pöydän ääreen Leväsen palvelukeskuksen hoitokoti Kehrääjässä. Kahvit on haettu keittiöstä ja yksi hoitajista on tuonut salmiakkimarenkeja tarjolle. Aamuvuorolaisten päivä alkaa olla pulkassa ja iltavuorolaiset valmistautuvat illan töihin.

Hoitajilla ei ole taukotilaa, vaan kahvit juodaan samassa tilassa asukkaiden kanssa. Rauhallinen paikka on yleensä päiväsalin toisessa päässä, mahdollisimman kaukana televisiosta.

Muutamia asukkaita istuskelee salissa. Rollaattorilla liikkuva iäkäs nainen kiertää sinnikkäin askelin hoitokotia ympäri.

Kun hoitajat ovat vaihtaneet asukkaiden kuulumiset, osa heistä menee tarjoilemaan iltapäiväkahvit. Huoneissa olevia asukkaita ei haeta saliin, koska hoitajat ovat huomanneet, että jotkut tarvitsevat pitemmän päivälevon. Siksi kahvit tarjotaan myös lounaan jälkeen, ettei kenenkään kahvihammasta ala liiaksi kolottaa.

Iltavuoroon saapunut lähihoitaja Marjaana Näresalmi kuulee muilta aamupäivän tärkeimmät tapahtumat, mutta hän menee katsomaan lisätietoja Pegasoksesta. Hoitokodissa on ollut puhetta siirtymisestä hiljaiseen raportoitiin.

– Tykkään siitä, että elävä ihminen kertoo, mitä on tapahtunut. Pääsääntöisesti näin meillä onkin. Jos on sattunut joltain erikoista, luen koneelta tarkemmin asiasta. Yövuorossa käyn läpi kirjauksia pitemmältä ajalta.

Marjaana harmittelee sitä, että tietokoneen äärellä kuluu paljon aikaa. Se on pois asukkailta.

– Toisaalta kirjaaminen kuuluu tärkeänä osa-alueena hoitotyöhön. Se on välttämätöntä myös meidän oikeusturvan takia.

Hoitokodissa pyritään kirjaamaan asukaslähtöisesti, ei sitä, mitä hoitaja on tehnyt. Tämä on vaatinut poisoppimista vanhoista rutiineista.

– Teemme arvioivaa kirjaamista. Esimerkiksi jos annan asukkaalle särkylääkkeen, arvioin myöhemmin, onko se auttanut.

MUKAVA TÄÄLLÄ ON ASUA

Hoitokoti Kehrääjässä asuu 17 muistisairasta, jotka ovat iältään vähän alle seitsemästäkymmenestä lähes sataan vuoteen. Hoitokodissa saa asua elämänsä loppuun asti. Jotkut pärjäävät ohjauksella ja pienellä avustuksella, toiset eivät enää jaksa nousta vuoteesta. Kaksi asukasta on kosketuseristyksessä, joten heidän hoitamisensa vaatii suojautumista.

– Kun menemme huoneeseen, puemme hihallisen essun, myssyn, maskin ja hanskat. Se vie meiltä paljon aikaa.

Eristyspotilaiden ei kuitenkaan tarvitse viettää koko päivää omassa huoneessaan, vaan heidät tuodaan muiden seuraan. Riski tartuntoihin on vain hoitotilanteissa.

Puoli kolmelta kansliassa häärii aamu- ja iltavuorolaisia, jotka kirjaavat ja selvittelevät asukkaiden asioita. Työhön kuuluu paljon muutakin kuin perushoitoa. Jokaisella hoitajalla on myös vastuualueita. Marjaana on ergonomia-, Pegasos- ja varastotilausvastaava.

Lilja Penttisen tytär Raakel Orakangas tulee kanslian ovel- ▶

Marjaana Näresalmen mukaan muistisairaiden hoitokodissa hoitajan pitää olla ystävällinen, lempeä ja empaattinen. Huumorilla pääsee pitkälle, mutta pitää tuntea asukas, jotta tietää minkälaisella huumorilla voi höystää tilanteita. Kaikkien kanssa ei voi käyttää samaa kaavaa.



Ruoan jakaminen ja syöttäminen vievät merkittävän osan työvuoron ajasta.



Kati Penttisen ja Marjaana Näresalmen yhteistyö sujuu saumattomasti.

le. Hän pyytää laskemaan sängyn laidan. Marjaana auttaa samalla huoneen toisen asukkaan ylös päivälevolta.

Raakel Orakangas kertoo olevansa iloinen siitä, että hänen 96-vuotias äitinsä sai muuttaa Leväsen palvelukeskukseen vuoden alussa. Penttinen asui aiemmin palvelutalossa, mutta siellä oleminen kävi turvattomaksi kaatuilun vuoksi. Hälytysrannekkeen painaminen hätätilanteessa ei muistunut mieleen.

– Yölläkin heräsin ja mietin, makaako äiti lattialla. Juuri ennen joulua sain puhelun, että hän saa paikan täältä. Parempaa joululahjaa ei olisi voinut toivoa. Äiti olisi voinut saada paikan vaikkapa Maaningalta, jonne on matkaa lähes 50 kilometriä. Tänne minulla on vain muutaman kilometrin matka.

Entinen ateljeeompelija Penttinen on myös itse tyytyväinen kotiinsa.

– Täällä on mukava asua. Viihdyn kyllä missä vain. Olen semmoinen vaatimaton.

EI TAHDO KÄDET RIITTÄÄ

Marjaana vie Penttisen huonetoverin pyörätuolilla päiväsalin. Taskussa oleva puhelin alkaa soida. Opiskelija soittaa ja kyselee, milloin voisi tulla ulkoiluttamaan vanhuksia. Hän on ollut hoitokodissa työharjoittelussa ja nyt opintoihin kuuluu viriketoiminnan järjestäminen. Ajankohdaksi sovitaan tuleva viikonloppu.

– Joku meistä pitää puhelinta koko työvuoron ajan. Kun puhelin on minulla, tuntuu, että se soi koko ajan. Silloin pitää poukkoilla edestakaisin.

Hoitajat auttavat asukkaita päivälevolta saliin. Ruokakärry saapuu keskuskeittiöstä ennen puolta neljää. Aiemmin Leväsen palvelukeskuksessa oli oma keittiö, mutta vuosi sitten se lopetettiin.

– Keittiön lopettaminen vei kodinomaisuutta. Ruoka-aikoja pitää noudattaa, koska kärryt haetaan tiettyyn aikaan. Hygieniasyistä ruokia ei saa lämmittää.

Marjaanan mukaan näyttää kuitenkin siltä, että ruoka maistuu asukkaille. Annokset ovat valmiina tarjottimilla. Se helpottaa jakamista, sillä monella on erityisruokavalio. Leivät ja juomat otetaan omasta jääkaapista. Ilta-pala tulee päivälliskärryn mukana. Marjaana kipaisee hakemaan ilta-päivän lääkkeet kansliasta.

Osa asukkaista haluaa syödä huoneissaan, joten heille ruoka viedään sinne. Noin puolet asukkaista tarvitsee apua syömisessä.

– Ei tahdo kädet riittää syöttämisiin. Ruoka jäähtyy nopeasti. Ilta-vuoroissa on aina kolme hoitajaa, mutta yksi lähtee kotiin jo puoli kahdeksalta.

Marjaana juttelee asukkaiden kanssa avustaessaan ruokailussa. Eräältä asukkaalta hän kyselee lempiruokaa, mutta selasta ei ole. Kaikki maistuu.

EI SIRKUSTAIDETTA VAAN LÄSNÄOLOA

Marjaana kokee olevansa oikealla alalla. Hoitaminen on sitä, mitä hän haluaa tehdä. Häntä kuitenkin harmittaa se, ettei voi antaa asukkaille niin paljon kuin haluaisi.

– Toivoisin, että olisi enemmän aikaa olla vanhusten kanssa. Haluaisin istahtaa vierelle, kysellä kuulumiset, jutella elämästä ja lukea vaikkapa päivän lehden. Ulkoilemaan pitäisi



Tuula Sandberg ja Lilja Penttinen kertovat viihtyvänsä Kehrääjässä. Heidän mukaansa hoitajat pitävät asukkaista hyvää huolta.

lähteä ilman kiirettä, jotta voisi oikeasti ihastella luontoa. Asukkaat eivät kaipaa sirkustaidetta, vaan läsnäoloa.

Hoitokodissa on aikaa hyvään perushoittoon, mutta ei mihinkään ylimääräiseen. Kesäaikaan tilanne on parempi, sillä silloin palkataan kesätyöntekijöitä, jotka esimerkiksi ulkoiluttavat. Marjaanan mukaan olisi avartavaa asettua päiväksi asukkaan rooliin.

– Varmasti työmme näyttää hänen silmissään kauhealta viuhtomiselta, kun menemme käytävällä kuin salamat.

Marjaana uskoo, että asukkaat kokevat turvattomuutta, kun hoitaja ei ole näköpiirissä. Niinkin pieneltä kuulostava asia kuin nenäliinan puuttuminen voi olla suuri murhe.

– Joskus kun menen ohi, asukas

huutaa nopeasti, että saisiko hän nenäliinan. Hän ei tiedä, mistä voisi hakea sellaisen.

Marjaana on miettinyt, mitä keinoja voisi olla siihen, että pystyisi antamaan asukkaille enemmän aikaa ja läheisyyttä. Hän ei ole keksinyt ilmaista ratkaisua.

– Ihmisen hoitoon tarvitaan ihmisiä. Toki apuvälineitä voidaan käyttää lisäksi. Tällaisissa paikoissa asuvat vanhukset ovat entistä huonokuntoisempia, joten heidän hoitonsa vaatii aikaa.

Marjaana haluaa tarjota läsnäoloa aamu- ja iltatoimia tehdessä. Ne ovat ainoita hetkiä, jolloin voi jutella asukkaan kanssa hänen elämästään ja asioistaan.

Marjaana korostaa sitä, ettei muistisairaalle ihmiselle voi näyttää kiirettä. Vaikka olisi sata asiaa mielessä, on py-

syttävä tyynen rauhallisena.

– Tämä työ vaatii lehmänhermoja. Muistisairas unohtaa usein, mitä on tekemässä tai mitä on juuri puhuttu, joten hoitaja joutuu toistamaan asioita. Koskaan ei voi pitää itsestäänselvyytenä, että asukas osaisi tehdä perusasiat ilman ohjausta. Hoitajan pitää pystyä myötäelämään, asettumaan asukkaan asemaan.

Marjaanan mukaan muistisairas pitää kohdata aina ystävällisesti. Myös sillä, miten koskettaa, on merkitystä.

– Asukasta pitää koskettaa rauhallisesti ja lempeästi kämmenotteella. Se tuo turvallisuuden tunnetta, eikä tunnu ikävältä. Nopea kosketus sormenpäillä tuntuu epämiellyttävältä.

VOISIN MINÄ KOTIINKIN LÄHTEÄ

Päivällisen jälkeen asukkaat jäävät päiväsaliiin. Jotkut kulkevat käytävällä. Kolme asukasta istuskelee sohvalla televisiota silmäillen.

– Istukaa vain rauhassa, hoitajat syövät kohta, lähihoitaja Kati Penttinen sanoo.

– Ei minulla ole tässä mitään hätää ja kiirettä, kun en ole naimisiinkaan menossa, vastaa television äärellä ole- ►

**MUISTISAIRAALLE IHMISELLE EI VOI
NÄYTTÄÄ KIIRETTÄ. VAIKKA OLISI
SATA ASIAA MIELESSÄ, ON PYSYTTÄVÄ
TYYNEN RAUHALLISENA.**

va nainen.

Hoitajat lämmittävät mikrossa eväitä. Yksi asukkaista tulee keittiön ovelle kertomaan käsilaukkunsa olevan hukassa.

– Istahda sinä tänne sohvalle, selvitän asian, Marjaana sanoo rauhoittavasti.

– Voisin minä kotiinkin lähteä, asukas vastaa.

– Sulattele ruokaa vähän aikaa. Uutiset alkavat kohta.

Marjaana löytää laukun, ja asukas saa mielenrauhan. Hoitajat istahtavat syömään salin puolelle pöydän ääreen. Tauko kuluu leppoisasti rupatellen.

Viiden jälkeen aloitellaan asukkaiden iltatoimia. Asukkaat ovat iltaunisia, joten moni heistä pyytää sänkyyn heti iltapalan jälkeen seitsemältä.

Kahden autettavien luokse menevät tänään lähihoitajat Kati Penttinen ja Jaana Yazigi. Marjaana auttaa asukkaita, joiden kanssa pärjää yksin. Kun hoitajat katoavat huoneisiin, heidän paikkansa ruokapöydässä valloittaa kolme asukasta. Pöydässä syntyy pientä keskustelua.

Päiväsalissa olevat asukkaat istuvat rauhallisen oloisina. Marjaanan mukaan ilta on harvinaisen rauhallinen. Toisinaan yhden levottomuus tarttuu muihinkin. Joskus kun sattuu jotain yllättävää, esimerkiksi joku kaatuu ja hoitajat joutuvat soittamaan ambulanssin, illan muut työt viivästyvät.

KIITOS TÄSTÄ ILLASTA

Marjaana tuo asukkaan pyörätuolilla saliin.

– Kumarru eteenpäin ja ponnista itse taaksepäin, hän opas-

taa ergonomisten oppien mukaan.

Ne eivät aina toimi muistisairaiden kanssa, koska ohjeet eivät mene perille.

– Yritämme luopua niin sanotuista kielletyistä avustustavoista, kuten housuista tai kainaloista nostamisesta, koska silloin estetään ihmisen mahdollisuus osallistua itse liikkeeseen. Tietyistä apuvälineistä, kuten siirtovyöstä, liukulevystä ja liukuhanskoista olisi hyötyä. Niiden avulla siirtyminen on ergonomista ja miellyttävää sekä asukkaalle että hoitajalle.

Puoli seitsemältä hoitajat alkavat laittaa iltapalaa valmiiksi. Iltapalaksi on hedelmäsalaattia, voileipiä ja juomia. Jotkut saavat ruoan soseutettuna. Huonosti syöville ruoka on rikastettua: vähässä määrässä on enemmän energiaa ja ravintoaineita. Marjaana hakee iltalääkkeitä kansliasta.

Ruoan jakamiseen ja syöttämiseen vierähtää pitkä tovi. Jaana Yazigi on välivuorossa, joten hän lähtee kotiin puoli kahdeksalta. Marjaanalle ja Katille jäävät keittiön siivous ja asukkaiden loput iltatoimet.

Yhdestä huoneesta kuuluu iltatoimien aikaan asukkaan laulua: *”Minä soitan sulle illalla, sillä ilta on rakkauden aikaa...”* Kun kaikki ovat pedeissä, hoitajat menevät kirjamaan illan asiat.

Lopuksi Marjaana kiertää vielä huoneet, sammuttelee televisioita ja radioita sekä toivottaa hyvät yöt. Yleensä asukkaat nukkuvat hyvin, joten unilääkkeille ei ole tarvetta. Kati jää antamaan yöhoitajalle raportin, kun Marjaana lähtee yhdeksältä kotiin.

– Kiitos tästä illasta, Marjaana sanoo Katille lähtiessään. ■

Tänään töissä

KUKA

Marjaana Näresalmi, 46, on kuopiolainen lähihoitaja, joka työskentelee muistisairaiden hoitokodissa Leväsen palvelukeskuksessa.

OPINNOT

Opiskeli nuorena lopputyötä vaille valmiiksi kuntohoitajaksi. Tehtaassa työskennellessä suoritti työn ohessa puualan perustutkinnon. Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2007.

TYÖURA

Työskenteli useita vuosia henkilökohtaisena avustajana. Vaneritehtaassa töissä noin viisi vuotta. Lähihoitajaksi valmistumisen jälkeen on työskennellyt muistisairaiden parissa ja vanhusten päivätoiminnassa.

PERHE

Avoliitossa.

HARRASTUKSET

Mökkeily saarella ja lenkkeily. Harrastaa monipuolisesti, kun vain aikaa löytyy, esimerkiksi pilatesta, laskettelua ja keilausta.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Kiire. Ei ole riittävästi aikaa olla vanhusten kanssa.

PARASTA TYÖSSÄ

Aidon palautteen saaminen vanhuksilta. Muistisairailta sen saa saman tien. Mukavat työkaverit.



Ranneke ja lemmikkitunnus auttavat muistisairaann tunnistamisessa Englannissa

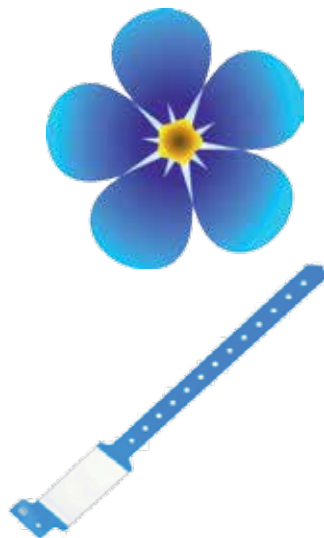
Ryhmä superilaisia vieraili toukokuussa Cambridgen yliopistollisessa keskussairaala Addenbrookeissa.

Sairaalassa on runsas tuhat potilaspaikkaa ja edustettuna lähes kaikki erikoisalat. Saimme kuulla opiskelijoiden ohjauksesta, infektioiden ja kaatumisten ehkäisystä, haavahoidosta, potilasturvallisuudesta ja haittojen ilmoittamisesta, Duty of Candour -avoimuuden periaatteesta sekä muistisairaiden huomioimiseen liittyvästä projektista. Projekti on tullut tarpeeseen, sillä selvitysten mukaan joka neljännellä erikoissairaanhoidon potilaista on jokin muistisairaus.

Sairaalan muistiklinikalle nimettiin muutama vuosi sitten muistisairauksiin erikoistunut sairaanhoitaja. Muistiklinikalla tehtävän työn lisäksi hän vetää pilottiprojektia, jossa koulutetaan koko sairaalan henkilöstöä muistisairaiden kohtaamisessa. Cognitive Impairment Identifier -projektissa on sairaalassa otettu muistisairaiden potilaiden käyttöön tunnisteet. Tarkoituksena on se, että sairaalan kaikki työntekijät kanttiinimyyjästä ylläkäriin tunnistavat muistisairaann potilaan.

Muistisairaalla on käytössä sininen ranneke ja sängynpäädyssä lemmikkikukkasympoli – lemmikkihän on englanniksi forget-me-not, älä unohda minua. Rannekkeen avulla muistisairaille pystytään antamaan heidän tarvitsemaansa erityistä huomiota ja lisäämään turvallisuuden tunnetta. Tästä rannekkeesta kaikki sairaalassa työskentelevät tietävät, että henkilöllä on muistiongelmia ja he voivat tarvittaessa esimerkiksi ohjata potilaan takaisin omalle osastolle.

Koulutuksessa pyritään parantamaan kaikkien työntekijöiden tehokasta sanallista ja ei-sanallista viestintää muistisairaann kanssa, parantamaan hoidon laatua, turvallisuutta sekä lisäämään tietoisuutta muistiongelmista ja sairauksista. Uskotaan myös, että näin



Muistisairaalla on Addenbrooken sairaalassa käytössä sininen ranneke ja sängynpäädyssä lemmikkikukkasympoli.

muistisairaann ja hänen perheensä sairaalakokemus paranee.

Tunnisteiden käyttöä ja tehokkuutta seurataan ja arvioidaan jatkuvasti. Tunnisteita ei käytetä ilman suostumusta. Nuorin muistisairas Addenbrookeissa on ollut 34-vuotias ja vanhin 93-vuotias. Käytännössä sairaalassa on jatkuvasti hoidettavana 250 henkilöä, joilla on jokin muistiin vaikuttava sairaus. Kaikki yli 75-vuotiaat sairaalaan tulevat potilaat testataan muistisairauksien varalta. Kyseisten potilaiden muisti testataan säännöllisin väliajoin, kunnes ei enää ole eettisesti hyväksyttävää suorittaa testauksia.

Suomessa muistisairaiden hoidon laatua erikoissairaanhoidossa voitaisiin SuPerin mielestä parantaa kiinnittämällä huomiota lähi- ja perushoitajien määrään sekä lisäämällä tietoutta muistisairauksista jo opiskeluaikana. Meneillään olevassa lähihoitajakoulutuksen tutkintorakenteen kehittämisessä ja uudistamisessa on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota muistisairauksiin. ■

LEENA KAASINEN
ASIAINTUNTIJA

Psykenlääkkeiden käyttö vähenee

Vastoin yleistä huolta psykenlääkkeiden käytön kasvusta kaikkien psykenlääkkeiden yhteenlaskettu kulutus Suomessa on vähentynyt 12 prosenttia vuosina 2009–2015. Eniten on vähentynyt perinteisten unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden kulutus. Masennuslääkkeiden kulutuksen viime vuosiin saakka jatkunut kasvu on tasaantunut. Myös psykoosilääkkeiden kulutuksen kasvu on hidastunut viimeisten viiden vuoden aikana. Erityisesti rauhoittavien lääkkeiden ja unilääkkeiden käytöstä on vuosina 2007–2012 ilmestynyt useita sekä kansallisia että sairaanhoitopiirien hoitosuosituksia, jotka ohjaavat välttämään näiden lääkkeiden pitkäaikaista käyttöä.

Keskenmenot ovat yhä yleisiä

Keskenmenot ovat yleisiä. Keskimäärin joka kolmas nainen kokee yhden keskenmenon. Sen sijaan toistuvia keskenmenoja on harvemmin. Vain viidellä prosentilla naisista on kaksi keskenmenoja ja sitä useampia keskenmenoja on vain yhdellä prosentilla. Keskenmenojen syynä on useimmiten sattuma, eikä taustalta löydy mitään erityistä altistavaa tekijää. Keskenmenoja seuraava raskaus voi sujua hyvin ilman mitään tutkimuksia tai hoitoja. Kun keskenmenot toistuvat, sattuman osuus on pienempi ja syynä voi olla hoidettavissa oleva vika.



Lastenpsykiatri Janna Rantala:

EI LAPSEN JÄÄHYILLE!

TEKSTI MINNA LYHTY

Lastenpsykiatri Janna Rantala ei suosittele tahtoikäiselle jäähypenkkiä. Lasta ei pidä jättää yksin selviytymään voimakkaasta tunnemyrskystä.

Janna Rantala ei halua puhua uhmaikästä vaan tahtoiästä. Kaikkein mieluiten hän puhuisi sosiaalisten suhteiden uudelleen määrittelyistä, koska siitä tässä kehitysvaiheessa on kyse.

– Uhmaikä-sana kantaa merkitystä siitä, että lapsi on hankala tai hän ei tottele. Termi sisältää aikuisen provosoitumisen. Tahtoikä on parempi, koska siinä on kaiku siitä, että se on jotakin, mihin aikuisen pitää sopeutua.

Tahtoiässä määritellään lapsen ja aikuisen välinen suhde uudelleen: mistä asioista lapsi voi päättää, mistä päättää aikuinen. Lapsi oppii, millaisia rajoja maailmassa on. Aikuinen joutuu miettimään, miten antaa tilaa ja vapautta, mutta samalla suojelee lasta.

Tahtoikä on välttämätön kehitysvaihe, sillä sen aikana lapsi opettelee eriytymään vanhemmastaan. Tahtoiän ensimmäinen vaihe alkaa noin puolitoistavuotiaana.

– On tärkeää, että lapsi oppii sanomaan ei. Jos tätä kehitysvaihetta ei tule, lapsi ja vanhempi jäävät ikään kuin yhdeksi klöntiksi.

Päivähoidossa tämän kehitysvaiheen väliin jääminen näkyy esimerkiksi siten, että lapsen on vaikea erota vanhemmastaan vielä esikouluiässäkin, vaikka ei olisi mitään syytä, miksi erillään olemista pitäisi pelätä. Päiväkotia hänelle tuttu, eikä kotona ole tapahtunut mitään erityistä. Erohetki voi olla vaikea myös vanhemmalle.

– Eriytymättömälle lapselle ei kehity omaa tahtoa, oikeutusta omiin tunteisiinsa eikä ristiriitojen selvittelykykyä. Ristiriitatilanteissa hän saattaa lyödä toista lasta.

Rantala korostaa sitä, että tahtoikä on tärkeä kehitysvaihe myös vanhemmalle.

– Joudumme oppimaan, ettei lapsi tai ylipäätään maailma tottele meitä. Jos emme kestä sitä, paljastuu meidän oma eriytymättömyys.

OPETA JOUSTAVUUTTA

Kirjaston hyllyt ovat pullollaan kasvatussoppaita, joissa kerrotaan, miten tahtoikäisen kanssa pärjää. Aikuiset ovat usein eri

mieltä siitä, mitä keinoja kannattaa käyttää.

– Vanhempi saattaa ajatella olevansa jämäkkä, mutta toisen mielestä hän on ankara. Kolmannen mielestä lapsi pyörittää koko perhettä. Selviää vastauksia tilanteisiin ei ole, Rantala korostaa.

Lastenpsykiatrin mukaan johdonmukaisuuden vaatimus on huono ohje kasvattajalle.

– Tilanteet ovat erilaisia, minkä vuoksi niissä toimitaan eritavalla. Aikuisen tulee arvioida tilannetta kokonaisuutena, eikä pitää jääräpäisesti kiinni ulkoisista säännöistä.

Joustava kasvattaja pystyy neuvottelemaan. Joistakin asioista lapsi voi päättää itse, esimerkiksi laittaako hän jalkaansa punaiset vai vihreät kumisaappaat. Toisissa asioissa kuunnellaan lapsen mielipide, mutta aikuinen tekee lopullisen

päätöksen. Esimerkiksi lapsi haluaa sadesäällä sandaalit, mutta aikuinen vaatii laittamaan kumisaappaat. Sitten on asioita, joista ei edes neuvotella, esimerkiksi autotielle ei juosta.

Yleensä ajatellaan, että lapsen kuuluu totella aikuista. Rantala on samaa mieltä, sillä aikuisen tehtävänä on asettaa rajoja suojaksi.

– Tottelemisen pointti ei pidä kuitenkaan olla se, että lapsen pitää alistua. Alistuminen ei kasvata ihmistä pärjäämään elämässä. Lapsen tahtoa pitää tukea pienestä pitäen.

Rantalan mukaan joissakin perheissä vanhemmat tottelevat lasta.

– On lapsia, jotka ovat kuin buddhia. He istuvat ja palvelu pelaa. Jos lapsi ojentaa käden, äiti laittaa siihen lapsen. Jos hän ojentaa jalan, isä vetää siihen sukan. Ja jos palvelu ei ole riittävän nopeaa, lapsi alkaa huutaa selkää kaarella.

Tällaiset vanhemmat vaativat lapselleen usein erityiskohdeltua päivähoidossa.

– Minun lapseni täytyy saada nukkua ikkunan alla, koska se on ainoa paikka, jossa hän nukahtaa. Tai lapseni saa ketsuppia aina, tai ei saa ketsuppia koskaan.

Lastenpsykiatrin mukaan vanhempien käytös kumpuaa omista peloista, kun he vaativat täydellistä tottelevaisuutta tai tottelevat itse lapsiaan. He pelkäävät menettävänsä lapsensa.

**TOTTELEMISEN
POINTTI EI PIDÄ
KUITENKAAN OLLA
SE, ETTÄ LAPSEN
PITÄÄ ALISTUA.**

OIKEUS TUNTEISIIN

Aiemmin puhuttiin, ettei tunteita saa tukahduttaa. Nyt puhutaan tunteiden säätelystä. Kun tahtoikäinen saa raivarit, se voi näyttää hirveältä.

– Vanhemmille tulee helposti pelko siitä, onko lapsi häiriintynyt, olenko minä häiriintynyt tai onko meidän vuorovaikutussuhde häiriintynyt. Näin ei tarvitsisi olla. Lapsella on oikeus tunteisiinsa, Rantala painottaa.

Lapsen kehitystaso vaikuttaa siihen, millaista tunteiden hallintaa häneltä voi odottaa.

– Puolitoistavuotiaalta ei voi vaatia, ettei hän saa raivareita kaupassa. Kun hän kasvaa, voi jo odottaa, ettei koko kaupan tarvitse saada tietää pettymyksen suuruutta. Omalle lapselleni sanoin kerran, että voit huutaa maitohyllylle asti, sitten pitää jo rauhoittua.

Rantalan mukaan jotkut vanhemmat eivät kestä uhmaa. Kaupassa he ostavat lapselle kaiken, mitä hän pyytää, jotta hän rauhoittuisi. Toiset suuttuvat ja purkavat oman aggressionsa lapseen. Parasta olisi antaa tilaa lapsen tunteille.

– On tärkeää näyttää lapselle, etten mene rikki vihas-tasi. Hänen pitää antaa surra pettymystään.

Rantala ei kannata jäähyä mutta ei myöskään va-paata kasvatusta. Ne ovat hänen mielestään lapsen pahoinpitelyä. Jäähy ei opeta mitään. Kun lapsi on tunnekuohussa, aikuisen pitää olla hänen vierellään.

– Jäähypoikin idea tuli Suomeen Lapsi-tyrannit tosi-tv-sarjasta. Supernanny meni perheisiin, joissa vanhemmilla ei ollut lainkaan auktoriteettiasemaa. Vain tällaisissa äärimmäisissä tilanteissa voidaan jäähyä käyttää, mutta tavallisissa perheissä sitä ei tarvita.

ÄSSÄT HIHASTA

Kun tahtoikäinen suuttuu, aikuisen tehtävänä on pysyä rauhallisena, koska tunteet tarttuvat.

– Rauhoitu, hengitä ja muista, ettette ole vihollisia. Olet lapsen kanssa samalla puolella. Hän harjoittelee eriytymistä, sinäkin harjoittelet sitä, Rantala neuvo.

Hän kannattaa jäähyä aikuiselle, ei lapselle.

– Jos itse kiihtyy, voi sanoa lapselle, että menen pieneksi hetkeksi rauhoittumaan ja tulen kohta takaisin. Jos ei voi mennä pois, voi tehdä hengit-tämällä ja rentoutta-malla itseään.

Rantalan mukaan uhmaa ei pidä tukahduttaa äkkiä tai se-littää pois. Lapselle voi sanoa: huomaa, että sinua harmit-taa. Kun lapsi on rauhoittunut, tilanne kannattaa käydä läpi.

– Voi kysyä esimerkiksi mistä sinä hermostuit? Mitä ajat-telit, kun minäkin suutuin? Näin pienikin lapsi oppii, että tun-teista saa puhua ja asiat ovat keskusteltavissa.

Jos uhmakohtaus tulee päiväkodissa, hoitaja voi viedä lap-sen toiseen huoneeseen rauhoittumaan.

– Hänelle voi sanoa, että mennään sivummalle rauhoittu-maan. Ei saa sanoa syyksi sitä, että muut saavat olla rauhassa.

Lastenpsykiatrin mukaan lapset eivät kiukuttele tahallaan. He eivät vain vielä osaa hallita tunteitaan.

– Valtaosa lapsista haluaa oppia tunteiden säätelyä. Ku-kaan ei tykkää olla kilareissa. ■

LASTENPSYKIATRI JANNA RANTALA LUENNOI LAPSIMESSUILLA 15.4.2016.





Huono kuulo voi kiihdyttää dementia kierrettä

ÄÄNI RAVITSEE AIVOJA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Optikon kynnys on matala viimeistään silloin kun Emmerdalen käännöstekstit sumenevat ja kaikki lintulaudan vieraat alkavat näyttää harmaavarpusilta. Kuulotutkimukseen lähtöä taas venytetään läheisten patistelusta huolimatta viimeiseen asti. Mikä tekee kuulolaitteesta niin paljon silmälaseja hankalamman asian?

Gerontologian tutkimuskeskuksen tutkija Anne Viljasen mukaan kuulolaitteen huonon maineen syynä saattaa olla laitteeseen liittyvä leima: imagonsa puolesta kuulokoje muistuttaa pikemminkin rollaattoria kuin silmälaseja.

– Silmälaseja käyttävät yleisesti kaiken ikäiset. Kuulokoje sen sijaan liitetään vanhuuteen, ja laitteen hankinta saatetaan kokea negatiivisena ikääntymisen merkinä, Viljanen arvelee.

Ennakkoluuloista olisi hyvä päästä eroon, sillä kuulo-ongelmat ovat erittäin yleisiä, ja mitä varhaisemmassa vaiheessa apuvälineen hankkii, sitä helpompi sen käyttöön on Viljasen mukaan sopeutua. Parempaan päin ollaan onneksi menossa.

– Kuulokojeet ovat nykyään entistä huomaamattomampia ja teknisesti valtavan paljon entistä parempia, joten niihin liittyvien imago-ongelmienkin voi odottaa vähitellen väistyvän. Kuulokojeita näkee jo mainostettavankin melkein kuin silmälaseja, Viljanen tuumii.

Usein kuulo heikkenee iän myötä niin, että kahdenkeskinen keskustelu kotona sujuu, mutta meluisassa ympäristössä

puheääni tahtoo hukkaa taustahälyyn. Tästä voi olla seurauksia ikääntyvän ihmisen sosiaaliselle elämälle.

– Kuppilakäynnit harventuvat jos hälyssä käydystä keskustelusta kuulee noin joka kolmannen sanan. Kuulemattomuudesta tai väärin kuulemisesta seuraa noloja tilanteita, ja niiden välttely voi johtaa mökkiytymiseen.

TERVEET KORVAT TERVEESSÄ PÄÄSSÄ

Viime vuonna julkaistun yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan huonokuuloisten iäkkäiden muisti ja muut henkiset toiminnot saattavat heikentyä nopeammin kuin muiden. Kohdalainen tai vakava kuulon heikentyminen liittyi tutkimuksessa henkisten toimintojen huononemiseen etenkin niillä huonokuuloisilla, jotka eivät käyttäneet kuulolaitetta.

Tulokset perustuvat 250 keskimäärin 77-vuotiaan yhdysvaltalaisen seurantaan. Muistia ja muita kognitiivisia mielen toimintoja testattiin kolmesti 20-vuotisen seurannan aikana. Alkuperäinen tutkimus julkaistiin American Journal of Epidemiology -lehdessä. Suomeksi tuloksista kertoi Uutispalvelu Duodecim.

Tutkimus ei kerro, miksi tai miten kuuloviat tarkkaan ottaen altistavat kognitiivisten toimintojen heikkenemiselle. Syy voi olla välillinen: huono kuulo saattaa vähentää ihmiskontakteja ja harrastuksia, joiden tiedetään ylläpitävän muistia ja ajatus toimintoja. Tai sitten huono kuulo ja siitä johtuva ärsykevirran hiipuminen rappeuttavat aivojen rakenteita suoraan.

Tulokset eivät tulleet yllätyksenä: esimerkiksi vuotta aikaisemmin julkaistu amerikkalaistutkimus päättyi hyvin samankaltaisiin tuloksiin. Tutkimuksessa selvitettiin dementiaan ja huonon kuulon yhteyttä yli 65-vuotiailla potilailla. ►

Tässä tutkimuksessa tutkijat pyrkivät sulkemaan pois muiden dementiaan riskitekijöiden kuten iän, koulutustason, diabeteksen, tupakoinnin, korkeiden kolesteroliarvojen ja verenpainetaudin vaikutukset. Huono kuulo osoittautui dementiaan itsenäiseksi riskitekijäksi.

Duodecimin julkaiseman artikkelin mukaan tämäkin tutkimus ei paljasta syiden ja seurausten järjestystä. Arvotukseksi siis jää, johtaako aviotoimintojen rappeutuminen kuulon huononemiseen vai kuulon huononeminen ja siitä seuraava ärsykemaailman köyhtyminen aivotoimintojen rappeutumiseen. Useimmat tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että huono kuulo on pikemminkin dementiaan syy kuin sen seuraus.

KUULO HEIKKENEE – LIKKUMINEN VÄHENEE

Anne Viljasen mukaan kuulon heikkenemisen kognitiivisia eli ihmilliseen tiedonkäsittelyyn liittyviä seurauksia ei ole viime aikoina tutkittu Gerontologian tutkimuskeskuksessa suoraan. Yhdysvalloissa saadut tutkimustulokset ovat hänen mielestään huomion arvoisia – etenkin, kun pidetään mielessä tutkijoiden esittämät syyt ja seurauksia koskevat varaukset.

– Jatkotutkimuksen arvoisia mahdollisuuksia on paljon. Ihminen saat-
taa esimerkiksi joutua ponnistelemaan huonon kuulonsa takia niin ankarasti, ettei henkistä kapasiteettia enää riitä asioiden mieleen painamiseen. Tai sitten kuuloaistin kautta tulevien ärsykkeiden hiipuminen vaikuttaa suoraan aivojen rakenteeseen.

Viljasen omat tutkimukset ovat keskittyneet kuulon ja liikkumiskyvyn välisiin yhteyksiin. Hän osoitti muutama vuosi sitten tarkastetussa väitöksessään heikentyneen kuulon olevan yhteydessä iäkkäiden huonontuneeseen liikkumiskykyyn ja kaatumisiin.

Huonokuuloisuus ei siis vaikuta pelkästään ikäihmisten kykyyn kommunikoida toisten ihmisten kanssa, vaan se heikentää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä paljon laajemminkin.

– Huonokuuloisuus pysyttelee yhä enemmän kotonaan, koska hän haluaa välttää haastavia kuulemistilanteita. Sosiaaliset suhteet alkavat hiipua, mikä johtaa kognitiivisten kykyjen huononemiseen, mikä vähentää liikkumista entisestään, mikä heikentää verenkiertoa, ja niin edelleen.

Gerontologian tutkimuslaitoksen viimeisimmät tutkimukset kertovat huonokuuloisuuden haittojen vaihte-

KUULEMATTOMUUDESTA TAI VÄÄRIN KUULEMISESTA SEURAA NOLOJA TILANTEITA, JA NIIDEN VÄLTTELY VOI JOHTAA MÖKKIYTYMISEEN.

LISÄÄ TIETOA:

- Kuulovaikeudet heikentävät iäkkäiden elämänlaatua. Gerontologian tutkimuskeskus 2016. www.gerec.fi/ajankohtaista/tutkimusjulkaisu-kuulovaikeudet-heikentavat-iakkaiden-elamanlaatua
- Onko sinulla huono kuulo? Huonokuuloisten muisti ja mielentoiminnot heikkenevät nopeammin. Uutispalvelu Duodecim 2015. www.verkkouutiset.fi/kotimaa/duodecim%20huonokuuloiset-35300
- Heikko kuulo periytyy ja lisää iäkkäiden naisten kaatumisriskiä. Anne Viljasen väitöstiedote, Jyväskylän yliopisto 2010. www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2010/08/tiedote-2010-08-16-10-04-36-802381

levan henkilön elämäntyylin mukana. Jos arkeen kuuluu paljon ihmis-kontakteja, lieväkin kuulon heikentyminen koetaan suurena häirtana. Kalastuksen tai ompelutöiden tapaisten yksinäisten puuhien parissa viihtyvää vastaava kuulon alenema häirtaa paljon vähemmän.

Kyseisistä tutkimustuloksista raportoineen Hannele Polun mukaan kuulovaikeuksia pidetään liian usein vanhenemisen välttämättömänä seurauksena. Siksi niiden vaikutus ikäihmisten päivittäiseen elämään jää liian vähälle huomiolle. Huonokuuloisten erityistarpeet tulisi huomioida nykyistä paremmin esimerkiksi julkisten tilojen ja toimintojen suunnittelussa.

– Huonokuuloisuudesta ei välttämättä löydy merkintää potilaspapereista. Siksi hoito- ja hoivatilanteissa pitäisi aina varmistaa, että iäkäs asiakas todella kuulee sen mitä hänelle sanotaan, Anne Viljanen huomauttaa.

Asian kuulemista ja ymmärtämistä helpottaa tutkijan mukaan paljon se, että huonokuuloinen näkee puhujan huulet. Selin ei siis kannata puhua, ja valaistuksellakin on merkitystä. ■



LUE LISÄÄ HUONOKUULOISUUDESTA
KUULOLIITON VERKOSIVUILTA



Kuulo huononee nuorilla ja vanhoilla

Huonokuuloisten määrä kasvaa ikähaitarin molemmista päistä, kertoo Kuuloliitto nettisivuillaan. Huonokuuloisuuden yleistyminen ei siis johdu pelkästään väestön ikääntymisestä, vaan myös nuoret kuulevat entistä huonommin.

Nuorten kuuloa koettelevat Kuuloliiton mukaan muun muassa korvappien kautta kuunneltavat musiikkisoittimet ja lisääntyvä vapaa-ajan melu konserteissa ja ravintoloissa.

Kuulotutkimuksen tarpeessa ollaan viimeistään silloin, kun puheesta on vaikea saada selvää ja puhelimen tai oivikellon soitot jäävät huomaamatta. Kuulon heiketessä hälyiset olosuhteet alkavat rasittaa yhä enemmän, ja korvat soivat tai ovat tukkoisen tuntuista.

Kuulon heikkeneminen iän myötä on aina yksilöllistä. Toisilla kuulo alkaa heikentyä jo työikäisenä, jotkut säilyttävät kuulonsa korkeaan ikään asti. Perimän ohella asiaan vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten meluallistus ja yleissairaudet.

Aluksi kuulo heikkenee korkeiden äänien alueella: ensiksi kuulomaisen jättävät heinäsiirrat ja pikkulinnut. Tämän jälkeen huonokuuloisuus laajenee puhealueelle.

Kuulon huonontuminen alkaa ja etenee vähitellen, eikä sitä välttämättä itse heti huomaa. Monet eivät sitä myöskään myönnä vaan väittävät, että muut puhuvat liian hiljaa ja epäselvästi. Toisaalta moni alistuu tilaansa toteamalla, ettei kaikkea ei tarvitsekaan kuulla, tai että vanhuus ei tule yksin.

Noin 750 000 suomalaista potee jonkin asteista kuulon alenemaa. Kuulolaitteen käytöstä hyötyisi Kuuloliiton mukaan 300 000 suomalaista. Säännöllisesti kuulokojetta käyttää 70 000 henkilöä, ja sellaisen omistaa 100 000 henkilöä.

Kuulokojeen myöntämisen rajana on 30–40 desibelin kuulon alenema paremmassa korvassa. Kuulontutkimukset tehdään useimmiten sairaalassa. Kojeen sovitusta tehdään sairaalan kuulolokasemilla, kuulokeskuksissa tai maksusitoumuksella yksityisellä sektorilla.

Kuulokojeen saa käyttöön maksutta hoitotakuun asettamassa määräajassa, eli viimeistään kuuden kuukauden kuluessa siitä, kun laitteen tarve on todettu. ■

ANTTI VANAS



Painehaavat ovat koko hoitoketjun haaste

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Painehaavat ovat kivuliaita ihon ja ihonalaisten kudosten vaurioita. Ne heikentävät potilaan elämänlaatua ja kasvattavat sekä infektiot- ta että kuolemanvaaraa. Hoitohenkilöstölle ne tarkoittavat kasvavaa työkuormaa ja ter- veydenhuollolle lisäkustannuksia. Tehokkainta hoitoa onkin tunnistaa riskipotilaat ja ehkäistä painehaavat ennakolta.

Peruserperiaate painehaavojen hoidossa on, että mitä varhaisemmassa vaiheessa ehkäisy- ja hoitotoimiin ryhdytään, sitä vähemmän hoitoa tarvitaan. Suoma- laisen tutkimuksen mukaan yli 60 prosenttia paine- haavoista jää terveydenhuollossa havaitsematta.

Painehaavaan johtavat prosessit voivat käynnis- tyä lyhyenkin painealtistuksen jälkeen. Niitä voi syntyä myös perusterveille ja kaiken ikäisille ihmisille, jos painetta ja ku- dosten venytystä on liikaa ja liian pitkään. Painehaavojen eh- käisy on siksi hoitoketjun kaikkien osien yhteinen vastuu.

– Painehaava kehittyy koko hoitoketjun aikana. Asia pitäi- si muistaa yhtä lailla ambulanssikuljetuksen aikana, ensiavus- sa, tutkimusten aikana, leikkaussalissa, teho-osastolla, vuode- osastolla kuin lopulta kotihoidossakin, korostaa sairaanhoita- ja, auktorisoitu haavahoitaja Maarit Ahtiala.

Ihon kunnon kattava arviointi on avaintekijä painehaa- vojen ehkäisyssä. Sekä kansainvälisen että kansallisen suosi- tuksen mukaan arviointi olisi tehtävä mahdollisimman pian

mutta viimeistään kahdeksan tunnin kuluttua potilaan hoi- toon saapumisesta ja hoitoyksikön vaihduttua.

– Ongelmallista on, että painehaava ei välttämättä näy he- ti. Se saattaa alkaa yhdessä mutta kehittyä näkyväksi vasta toi- sessa hoitopaikassa. Siksi painehaavan ehkäisyyn pitää panos- taa kaikissa yksiköissä, vaikka potilas olisi hoidettavana vain vähän aikaa. Tämä on pieni ajatusmaailman muutos, joka opitaan koulutuksen myötä.

RUTIINISTI MUTTEI RUTIINILLA

Hoidettavaksi tulevan potilaan tai asiakkaan painehaavaris- ki on arvioitava järjestelmällisesti, jotta altistaviin tekijöihin voidaan puuttua saman tien. Riskin kokonaisarvioon kuuluu aina terveydenhuollon ammattilaisen tekemä kliininen ihon kunnon arviointi sekä tarkoitukseen sopivan, validoidun ja moniulotteisen riskimittarin käyttö.

– Maailmanlaajuisesti yleisimmin käytetty riskiarviointi- mittari on Braden, joka sopii aikuisten painehaavariskin ar- viointiin kotihoidosta erikoissairaanhoidoon. Siinä on muun muassa liikkumiseen ja ravitsemukseen liittyviä arvioitavia asioita, Ahtiala kertoo.

Mittarin käyttö yhdenmukaistaa riskin arviointia. Lisäksi se näyttää mitattavalla tavalla, missä yksiköissä on eniten suu- rella riskillä olevia potilaita. Se auttaa kohdistamaan resurssit, esimerkiksi painetta jakavien makuualustojen tai haavahoito- tuotteiden hankinnat, oikein.

Ihon kunnon arvioinnin pitäisi olla rutiini, jota ei kui- tenkaan tehdä rutiinilla. Tarkastuksessa olisi käytävä huolel- lisesti läpi koko ihon tilanne, johon kuuluvat myös muiden

ihoärsytysten tai haavojen erottamien painehaavoista. Samalla voidaan selvittää potilaan oman aktiivisuuden taso ja liikuntakyky. Näin voidaan varmistaa mahdollisen painehaavariskin oikea arviointi, mahdollisesti todettavan jo olemassa olevan painehaavan aste ja laatia hoitosuunnitelma asento- ja haavahoitoineen. Alkavien painehaavojen erottaminen esimerkiksi pidätyskyvyttömyydestä johtuvasta ihoärsytyksestä ei aina ole helppoa.

– Ja molemmatkin voivat olla yhtä aikaa. Tärkeää onkin selvittää, mitä kyseisen potilaan kohdalla on aiemmin tapahtunut, Ahtiala toteaa.

YKSILÖLLISEN TARPEEN MUKAAN

Arvioiden mukaan painehaavojen esiintyvyys Suomessa on keskimäärin 15,5 prosenttia, mutta vaihteluväli on erittäin suuri eri hoitopaikkojen välillä. Niitä esiintyy siis paljon.

Painehaavojen arviointi ja hoitotoinenpitemieet tulevat kirjaimellisesti potilaan iholle. Ympäristön olisi hyvä olla turvallinen ja rauhallinen sekä hoitosuhteen luottamuksellinen, kun ihon kunto arvioidaan.

– Painehaavat ovat kivuliaita. Mitä syvemmälle kudoksiin painehaava ulottuu, sitä vakavampi se on. Painehaavat pidentävät sairaalassaoloaikaa ja lisäävät kuolleisuutta, Ahtiala kuvailee.

Terve ihminen siirtää painopistettä kuormitusalueilta automaattisesti myös nukkuessaan. Sairalahoidossa esimerkiksi lääkitys saattaa kuitenkin heikentää omaa liikkumista, jolloin hoitohenkilöstö huolehtii potilaan asento- ja makuu- ja istuinalustasta. Makuulla kantapäät altistuvat helposti paineelle, joten niiden kellutus eli niiden tukeminen irti alustasta on suositeltavaa. Silloin täytyy muistaa huolehtia siitä, ettei polvi yliojennu eikä akillesjänteeseen kohdistu painetta.

– Asentohoidon tiheydelle ei kuitenkaan voi antaa mitään aikataulua. Sitä voidaan tarvita puolen tunnin, tunnin, kahden tai neljän tunnin välein. Tarve on aina arvioitava yksilöllisesti ja se riippuu muun muassa potilaan terveydentilasta ja makuu- tai istuinalustasta.

Kun systemaattinen seuranta ja kirjaaminen sekä tarpeelliset ehkäisyteknikat otetaan käyttöön, ne eivät työllistä tai maksa sen enempää kuin muukaan hoito. Painehaavojen hoitoon kuluu Suomessa vuositasolla noin 420

miljoonaa euroa. Ehkäisytöimien on laskettu haukkaavan tästä vain 10 prosentin osuuden. Siksi ehkäisyyn todella kannattaa panostaa.

– Ehkäiseminen toimii painehaavojen kohdalla samalla tavalla kuin esimerkiksi kaatumistapaturmien kohdalla. Potilas säästyy ongelmilta, hoitohenkilöstö kasvavalta työmäärältä ja koko järjestelmä lisäkustannuksilta.

IHMISEN ON TARKOITUS LIIKKUA

Painehaavat syntyvät tavallisimmin luisia ulokkeita peittävälle iholle ja kudoksiin esimerkiksi kantapäihin, lonkkien tai lapaluiden seutuun, alaselän ja pakaroiden alueelle tai takaraivolle. Varsinaisena haavan aiheuttajana on paine tai venytyksen ja paineen yhdistelmä. Painehaavoista suuri osa kehittyikin potilaille, joiden omatoiminen asennon vaihto on vähäistä tai joiden liikkumista on lääketieteellisistä syistä rajoitettu.

Keskeistä painehaavan synnyssä on kudoksen verenkierron heikentyminen. Taustalla vaikuttaa kuitenkin jouk-

ko altistavia tekijöitä, joihin kuuluvat muun muassa ikääntymisestä johtuva ihon haurastuminen, heikko ravitsemustila ja inkontinenssi. Myös lääkinälliset laitteet kuten nenämahaletkut, maskit taikka lastat ja kipsit saattavat aiheuttaa painehaavoja. Yleisesti riskiä kohottavat heikentynyt yleiskunto, erilaiset halvaukset, liikuntarajoitteet, ylijä alipaino, tajuttomuus sekä heikentynyt pidätyskyky.

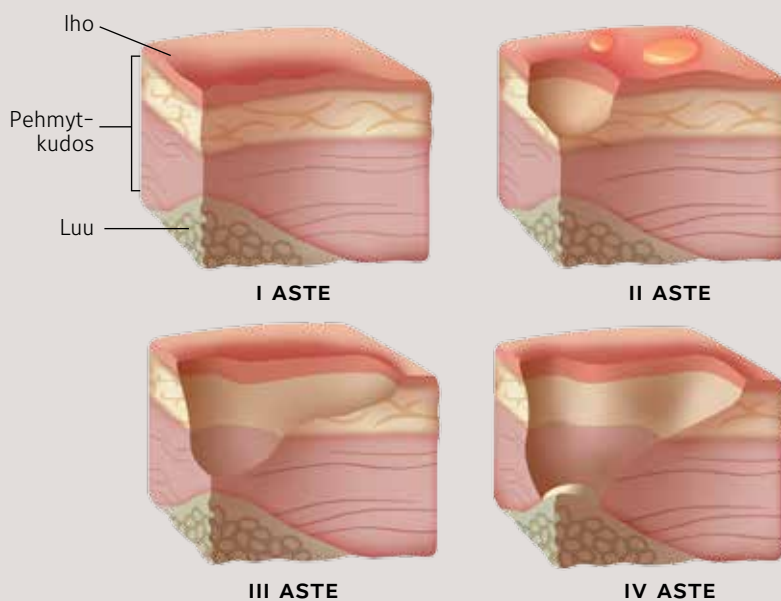
Ihon kuntoa arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota muusta ihosta poikkeavaan lämpötilaan tai väriin ja turvotukseen tai kudosten kiinteytymiseen. Ensimmäisen asteen painehaavan kriteerinä on ehjän ihon vaaleenmaton punoitus. Toisen, kolmannen ja neljännen asteen painehaavoihin liittyy pinnallisesta koko ihon kudokset läpäiseväksi ja aina luuhun, janteeseen tai lihakseen asti syvenevä ihovaurio. ■

 TUTUSTU PAINENHAAVOJEN LUOKITTELUUN SUOMEN HAAVANHOITOYHDISTYKSEN VERKKOSIVUILLA

Painehaavojen riskialueet



Painehaavojen asteet





Syömishäiriötä sairastava
toivoo, että hoitaja ottaisi hänet tosissaan

KUN SÖIN ILLALLISEKSI KORPUN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT ELINA KUJALA JA INGIMAGE



Krista Lindgren muistaa, kuinka koulukaveri laittoi syntymäpäivänsä kunniaksi karkkipussin kiertämään luokassa. Krista ei kehdannut olla ottamatta. – Yhden pienen hedelmäkarkin syöminen pilasi kaiken. Kuvittelin, kuinka karkki saastuttaa koko kehoni. Tunsin heti syötyäni syyllisyyttä ja hirveää itseinhoa, kuvailee Krista.

Krista Lindgren sairastui 17-vuotiaana syömishäiriöön. Se ei tapahtunut yhdessä yössä, vaan hitaasti hivuttaen. Jälkikäteen ajateltuna suhde ruokaan oli ollut vuosia omituinen. Krista oli lapsena nirso ja tunsu jo pikkutyttönä huonoa omaatuntoa tiettyjen ruokien syömisestä. Kiusaamisella oli oma osuutensa asiaan. Teini-iässä se, mikä siihen asti oli ollut vähän omituista, puhkesi sairaudeksi.

– Ryhdyin laihduttamaan. Luin kaiken käsiini saamani tiedon ruoasta ja ravitsemuksesta. Jaoin mielessäni ruoat sallittuihin ja kiellettyihin, hyviin ja pahoihin. Sallittujen ruokien listalla olivat salaatit, hapankorput ja light-tuotteet. Tyhjän vatsani täytin light-limuilla. Kiellettyjen ruokien listalla oli kaikki muu, etenkin rasva ja sokeri. Noudatin tiukkaa dieettiä ja paastosin, mutta kun sitten söin jotakin omasta mielestäni kiellettyä, menin oksentamaan.

Alku oli euforista. Krista tunsu löytäneensä uuden elämäntavan. Hänellä oli jotakin, johon keskittyä.

– Sitten kuherruskausi loppui. Sairaus ei ollutkaan enää hallinnassani. Kiellettyjen ruokien listani piteni. Lopulta en syönyt enää tomaattiakaan, koska olin varma, että siinä on liikaa suolaa. Olin ahdistunut, palelin, minua heikotti ja ►

KUVITTELET, ETTÄ SITTEN KUN OLET TARPEEKSI LAIHA, MENET RANNALLE JA BILEISIIN JA TEET SITÄ JA TÄTÄ. ASIA ON IHAN PÄINVASTOIN. SYÖMISHÄIRIÖ ERISTÄÄ IHMISEN.

pyöräytti. Mahani oli kipeä, enkä pystynyt keskittymään mihinkään. Ihoni oli niin kuiva, että se halkeili. Pääleppäin näytin silti varmaan ihan normaalilta, ulkopuolinen ei välttämättä näe vakavaakaan syömishäiriötä, sanoo Krista.

Kotona Kristan sairastumista ei huomattu, vaikka äiti kerran kuuli hänen oksentavan vessassa ja varmasti epäili jotakin. Syömishäiriötä sairastavasta kehittyi huijaamisen ammattilainen.

– Sotkin lautasen, jätin sen tiskipöydälle ja sanoin, että olin jo syönyt. Halusin syödä omassa huoneessani ja annoin ruokani koiralle. Oksensin koulussa, yleisissä vessoissa tai lenkkipolun varteen.

Pahin vaihe kesti vuoden. Krista oli masennuksen ja ahdistuksen takia sairaalahoidossa kahteen otteeseen. Potilaspapereissa on selkeä merkintä häiriintyneestä suhtautumisesta ruokaan, ja sairaalassa ollessaan Krista vaati saada punnita itsensä joka päivä, oikein jonotti pääsyä huoneeseen, jossa vaa-ka oli. Lääkäreille ja hoitajille Krista oli kertonut, että ajatukset pyörivät ruoan ympärillä 90 prosenttia päivästä.

– Silti syömishäiriötäni ei osattu diagnosoida, eikä sitä hoidettu mitenkään.

Lopulta Krista suuttui sairautelleen. Huolimatta armottomasta itsensä kurittamisesta hän ei saavuttanut tavoitettaan. Krista laihtui, mutta ei ollut yhtään onnellisempi, terveempi tai hyväksytympi. Päinvastoin. Ensimmäinen sysäys kohti paranemista oli kylästyminen.

– Tajusin, että tämän täytyy loppua.

Lindgren tapasi psykoterapeutin, joka oli aikaisemmin työskennellyt syömishäiriökllinikalla.

– Hän oli ensimmäinen ihminen, joka otti asiani tosissaan. Tein syö-

mishäiriötä kartoittavan testin, jonka jälkeen terapeutti totesi, että ajatusmaailmani on samanlainen kuin anorektikolla.

Psykoterapeutin tukemana toipumisen käynnistyi vähitellen.

– Etenin pienin askelin. Ensin tavoitteeni oli syödä pala ruisleipää. Vähitellen opettelin ruokailemaan normaalisti ilman oksentamista. Pidin tunnepäiväkirjaa, johon kirjoitin muistiini niitä tunteita, joita minulla oli ennen ja jälkeen syömisen. Kävin terapiassa vuoden.

TARPEEKSI SAIRAAAN NÄKÖINEN

Krista Lindgren on nyt 23-vuotias vanhusen parissa työskentelevä lähihoitaja. Vapaa-aikanaan hän on mukana Syömishäiriöliiton vapaaehtoistoiminnassa. Krista käy pitämässä kokempuhevuo-voja opiskelijoille, hoitoalan ammattilaisille ja nuorille. Viisi vuotta sairastumisen jälkeen hän uskaltaa varovasti sanoa olevansa terve.

– Työtä on vieläkin tehtävänä. Syömishäiriöni ei oireile konkreettisesti, mutta kun jostakin ruoasta on aikoinaan tehnyt itselleen myrkyn, on hankalaa aivopestä ajatuksiaan siitä pois. Ruokaostoksilla joudun edelleen pysähtymään ja päättämään, että syön sellaista ruokaa kuin minä itse haluan, enkä kuten ajattelen olevan mahdollisimman terveellistä.

Suomessa syömishäiriöiden hoito keskittyy pääosin somaattisiin oireisiin, vaikka kyseessä on psyykinen sairaus.

– Apua ei välttämättä saa, ennen kuin näyttää tarpeeksi sairaalta. Minä olisin toivonut, että edes yksi aikuinen olisi jo aiemmin ottanut tilanteeni toisissaan ja sanonut, että istutaan alas ja puhutaan tästä lisää, sanoo Krista.

Kaikki hoitoalalla työskentelevät eivät tunnista syömishäiriötä, eikä sairauden oireita oteta vakavasti.

– Se on tiedon ja ehkä osaamisenkin puutetta. Uskon, että kaikki hoitajat haluaisivat auttaa, mutta kaikilla ei ole ymmärrystä sairauden luonteesta. Useimmat ihmiset järkyttyvät, kun kerron että minulle jäi syömishäiriöstäni muistoksi refluksitauti ja krooninen vatsanlimakalvontulehdus. Joudun syömään lääkkeitä lopun elämäni. Kyse on vakavasta sairaudesta, eikä sitä saa ohittaa vähättelemällä.

Syömishäiriössä on monia piirteitä, jotka tekevät siitä haastavan potilaalle itselleen, läheisille ja hoitohenkilökunnalle.

– Sairastuneita syyllistetään usein motivaation puutteesta. Saatetaan sanoa, että potilas on hoidonvastainen tai huomiohakuinen. Ne piirteet ovat osa sairautta. Kyse ei ole motivaation, vaan rohkeuden puuttumisesta, sanoo Krista.

Syömishäiriötä sairastava ei yleensä aluksi kätisi itse olevansa sairas. Se vaikeuttaa hoidon vastaanottamista.

– Minäkin ajattelin, että oksenteluni oli erityinen piirre minussa, elämäntapa, joka täytyi salata muilta. Voin todella huonosti, mutta en oikeastaan ajatellut olevani sairas.

Hoitajalta syömishäiriöisen potilaan kohtaaminen vaatii kärsivällisyyttä.

– On jaksettava toistaa samoja asioita yhä uudelleen ja uudelleen, vaihdettava syömistä ja vessassa käyntejä, kysytävä samoja kysymyksiä kerta toisensa jälkeen. Hyvä hoitaja on ymmärtäväinen, mutta napakka, eikä hän syyllistä sairastunutta, kuvailee Krista.

Ammattitaitoa on myös se, että on erityisen hienotunteinen siinä, mitä syömishäiriötä sairastavalle sanoo. Ulkonäköä koskevat huomautukset kääntävät vain sairastuneen mielen entistä enemmän kohti omaa kehoa ja puntarinlukemia, vaikka kommentit olisi tarkoitettu positiivisiksi ja kannustaviksi.

Mitä Krista sanoisi nyt, aikuisena ja hoitotyön ammattilaisena, 17-vuotiaalle itselleen?

– Paljon elämää jäi elämättä sairauden takia. Kuvittelet, että sitten kun olet tarpeeksi laiha, menet rannalle ja bileisiin ja teet sitä ja tätä. Asia on ihan päinvastoin. Syömishäiriö eristää ihmisen. Hanki apua ajoissa. Älä häpeä sairauttasi, äläkä koskaan luovuta. ■

Syömishäiriöön sairastuu arvion mukaan noin seitsemän prosenttia suomalaisista. Suurin osa sairastuneista on nuoria naisia, mutta miesten ja aikuisten osuus kasvaa koko ajan.

Yleisin syömishäiriö on BED, ahmintahäiriö. Syöminen on hallitsematonta ja pakonomaista. Sairastunut on masentunut, häpeissään ja ahdistunut. Joillakin ahmintahäiriön laukaisee jokin traumaattinen tapahtuma, monet eivät osaa selittää milloin ja miksi ahminta oikeastaan alkoi. Kimmokkeena on esimerkiksi vaikea tunne tai ruoan himo. Noin puolet sairastuneista on ylipainoisia. Ahmintahäiriö on tyypillisesti aikuisten syömishäiriö, vaikka sitä esiintyy jonkin verran myös nuorilla.

Anoreksia nervosa on laihuushäiriö, joka tarkoittaa sairaalloista halua laihtua. Se on tunnetuin syömishäiriö. Anorektikon kehonkuva on vääristynyt: Hän pelkää lihomista ja kokee olevansa ylipainoinen, vaikka todellisuudessa olisi sairaalloisen laiha. Tyypillisiä anoreksian oireita ovat painonlasku, yletön kiinnostus ruokaa ja ruoan-

laittoa kohtaan sekä ruokaan, ruoanlaittoon ja liikuntaan liittyvät säännöt ja rituaalit, kuukautisten poisjäänti ja paleleminen. Anoreksiaan sairastuu yleensä 15–20-vuotias nainen, mutta hoitoon hakeutuu myös huomattavasti nuorempia ja vanhempia sairastuneita.

Bulimiam sairastava elää laihduttamisen, ahmimisen ja ahmitusta ruoasta eroon pääsemisen noidankehässä. Tiukat dieetit johtavat syömisestä hallinnan menettämiseen, ahmimiseen, jonka aikana sairastunut voi syödä valtavia määriä. Ahmimiskohtausta seuraa fyysinen paha olo, ahdistus ja häpeä, ja syödyistä ruoista hankkiudutaan eroon esimerkiksi oksentamalla. Bulimia ei välttämättä näy sairastuneen painossa. Puhkeamisikä on keskimääräistä korkeampi kuin anoreksiassa.

Ortoreksiaa sairastavalla on pakkomielle syödä mahdollisimman terveellisesti. Elämä ja ajatukset pyörivät syömisestä ympärillä, ja suurin osa ajasta saattaa kulua aterioiden suunnitteluun, ruoan valmistamiseen ja ruoan hankintaan. Ortoreksian ja anoreksian ero on usein häilyvä. ■

A photograph of a woman with short, light-colored hair, wearing a black leather jacket over a dark top. She is standing outdoors, leaning on a dark metal railing. In the background, there is a wide river, a bridge, and several multi-story buildings under a clear sky. The lighting suggests it is daytime.

Krista Lindgren korostaa, että syömishäiriö on vakava sairaus, jota ei tule ohittaa vähättelemällä.

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

HISTORIAN PYÖRTEISSÄ

Ystäväperheeni vanhin jäsen täytti 100 vuotta viime keväänä. Tämän vanhan leskirouvan kansalaisuus muuttui konkreettisesti yhden vuoden ikäisenä. Venäjän keisarikunnan autonomiseen Suomeen tsaari Nikolai II:n aikana syntyneestä lapsesta tuli Suomen itsenäisen valtion kansalainen vuonna 1917. Hän oli pieni vauva muutoksen aikana. Hän ei pystynyt muistamaan sitä, miten itsenäistyminen tuli esille arjessa.

Vuonna 1903 syntynyt ja vuonna 2006 kuollut mieheni Impi-täti oli 14-vuotias Suomen itsenäistyessä.

Hän kertoi miehelleni ja minulle siitä, miten muutos Venäjän keisarikunnan alaisuudesta itsenäiseksi valtioksi näkyi tavallisten ihmisten elämässä. Impi kertoi meille: ”Suomen lippuja alkoi näkyä yhä enemmän. Markat tulivat ruplien rinnalle, ja myöhemmin käytettiin vain markkaraheja.”

Vanhan sanonnan mukaan nuoret ovat kiinnostuneita historiasta, mutta vanhat eivät. Vanhathan tuntevat historian. Minun elämäni ei ole kulkenut tätä rataa. Suomen historia ei kiinnostanut minua nuorena. Koulussa ei uskallettu käsitellä 1900-luvun tapahtumia maassamme. Oppilaita ei innostettu etsimään suomalaisuuden juuria tätä aikaisemmankaan historian kautta. Sodan jälkeinen häpeä ja pelko



leimasivat pian sodan jälkeen syntyneiden historian opetusta 50- ja 60-luvuilla. Eläkkeelle siirryttyäni olen ryhtynyt lukemaan maamme historiaa oppi- ja tietokirjoista sekä lehdistä ja matkustanut katsomaan vanhoja ruukkeja, kartanoita ja kirkkoja. Suomalaisten vaiheiden tunteminen ilahduttaa minua. Nykypäivän keski-ikäisten ja nuorten sukupolvien avaama historiamme tarkastelu tuntuu uskomattomalta. Näin pian tuli aika, jolloin uskallamme puhua lähimenneisyydestämme.

Isäni oli syntynyt vuonna 1913. Hän oli sairastanut polion, minkä takia hänen toinen jalkansa oli osittain atrofoitunut. Hän ei pystynyt osallistumaan itsenäisyyden puolustamiseen sotatantereilla. Sotien aikana hän toimi useiden lautakuntien puheenjohtajana ja huolehti niistä monista tehtävistä, mitkä pienessä kunnassa oli hoidettava. En ymmärtänyt haastatella isääni ja taltioida rintaman takaista ”normaalia” elämää hänen kauttaan. Tämä tyhmyyteni harmittaa minua.

Me käytännön vanhustyössä tai vanhusten hoidon tutkijoina toimivat elämme historian keskellä. Vielä elossa olevat Suomen suurruhtinaskunnassa syntyneet olivat maamme itsenäistyessä liian pieniä lapsia muistaakseen itsenäistymisen ilot ja surulliset taistelut. He kuolevat muutamien vuosien kulussa. Vanhimmiksi siirtyvät 20-luvulla syntyneet, joiden kautta voimme kuulla 30-luvun laman ja pulan näkymisestä maassamme, sodan uhkasta, sotien aikaisesta elämästä ja jälleenrakentamisen työn täyttämistä vuosista. Annetaan vanhoille mahdollisuus päteä historian kertojina. Heidän kauttaan oppiminen kuuluu työmme rikkauksiin. Luetaan historian kirjoja ja kysellään iäkkäiden näkemyksiä tapahtumista. Muistetaan säilyttää mielessämme ja puheissamme kaikkien kaudehdenkin vuosien lopputulos eli itsenäinen ja kansainvälisesti tarkastellen rikas Suomi. ■



VIISI FAKTAA OLYMPIALAISTEN TERVEYDENHUOLLOSTA

TEKSTI ELINA KUJALA

1. Elokuussa järjestetään 28. kesäolympialaiset Brasilian Riassa. Miksi Rion olympialaiset ovat ainutlaatuinen tapahtuma?

Kyseessä on maailman tähän asti suurin urheilutapahtuma: Rion olympialaisiin saapuu 10 500 urheilijaa 206 eri maasta. Kolmen viikon aikana heidän suorituksiaan seuraa 4,5 miljardia ihmistä ympäri maailmaa. Pääsylippuja myydään 7,5 miljoonaa. Rion kisat ovat ensimmäiset Etelä-Amerikan mantereella järjestettävät olympialaiset. Kosovo ja Etelä-Sudan osallistuvat kilpailuun ensimmäistä kertaa. Euroopan pakolaiskriisin vuoksi Kansainvälinen Olympiakomitea on kutsunut Rioon myös maailman parhaat pakolaisurheilijat. Heidän joukkueensa koostuu kymmenestä urheilijasta.

2. Millainen Brasilian terveydenhuoltojärjestelmä on?

Brasiliassa varjostavat tällä hetkellä paha talouden taantuma ja poliittiset kriisit, joista on kärsinyt myös julkinen terveydenhuolto. Viranomaiset ovat varoittaneet, että peruspalvelut joutuvat terveydenhuollossa koville, kun maahan saapuu samaan aikaan miljoonia kisasuristeja.

Brasiliassa toimii rinnakkain julkinen ja yksityinen terveydenhuollon järjestelmä, ja julkisella puolella jonot ovat pitkiä. Hoidon taso vaihtelee eri puolilla isoa maata. Suurin osa terveydenhuoltoalan koulutetuista ammattilaisista työskentelee isoissa kaupungissa, joten maaseudulla erikoissairaanhoidon ei välttämättä ole saatavissa.

3. Kuinka tuhansien urheilijoiden ja heidän huoltojoukkojensa terveydenhoito on järjestetty Rion olympialaisten aikana?

Lääkäreistä, hoitajista ja alan opiskelijoista koostuvat lääkintätiimit päivystävät kilpailujen suorituspaikoilla, harjoituspaikoilla ja olympiakylässä, jossa joukkueet majoittuvat. He ovat valmistautuneet hoitamaan erityisesti lihas- ja rasitusvammoja.

Terveydenhuollon keskus on olympiakylässä sijaitseva klinikka Olympic Polyclinic. Se on kisojen aikana auki joka päivä aamuvarhaisesta iltamyöhälle ja ensiapu päivystää ympäri vuorokauden. Klinikalla on käytössä uusinta terveysalan teknologiaa, robotiikkaa ja ohjelmistoja. Olympialaiset ovat myös markkinointipaikka terveysalan yrityksille: laitevalmistajat haluavat esitellä olympialaisissa uusia tuotteitaan.

Viranomaisia ovat etukäteen huolestuttaneet zikavirus ja Rion saastuneet vedet. Asiantuntijoiden mukaan riski viruksen saamiseen on pieni, mutta järjestäjät ovat näyttävästi ja perusteellisesti desinfioineet useita kilpailupaikkoja. Toinen huolenaihe on saastunut vesi. Olympiavesistöt ovat hyvin likaisia, eikä niitä yrityksistä huolimatta ole saatu puhdistettua ennen kilpailujen alkua. Paikalle harjoittelemaan saapuneilla vesiuurheilijoilla on jo todettu rajuja vatsatauteja ja muita infektiovaivoja.

4. Kuinka paljon terveydenhuoltoalan ammattilaisia työskentelee Rion olympialaisissa?

Eri puolilta maailmaa Riioon saapuu 5 000 lääkäriä, hammaslääkäriä, sairaanhoitajaa, lähihoitajaa, fysioterapeuttia, hierojaa ja farmaseuttia, jotka työskentelevät vapaaehtoisina olympialaisissa. Heidät on valittu olympialaisiin haastattelujen perusteella yli 240 000 hakijan joukosta. Suomalaisia on vapaaehtoistyöntekijöiden joukossa, mutta ei tietävästi terveydenhuollon tehtävissä.

Vapaaehtoisten lisäksi kisaorganisaatiossa työskentelee terveydenhuoltoalan väkeä hallinnollisissa tehtävissä. Osallistujamaiden joukkueet tuovat mukanaan omat lääkäriinsä, hierojansa ja fysioterapeuttinsa.

5. Millainen vaikutus Rion olympialaisilla on Brasilian terveydenhuoltoon?

Brasiliassa on käynnistetty useita projekteja ja uudistusohjelmia, joita markkinoidaan olympialaisten vanavedessä ja joihin isojen kisojen toivotaan puhaltavan positiivista tuulta. Yksi tärkeimmistä on Rion kaupungin aloittama perusterveydenhuollon uudistus Family Health Strategy.

Kisakylän klinikka Olympic Polyclinic puretaan kilpailujen jälkeen, mutta klinikalla esitelty uusi terveysteknologia siirretään riolaiseen Souza Aguiar -sairaalaan.

Olympialaisten perinnöstä puhuttaessa väläytellään usein myös yhteisöllisyyttä, kotikaupunkiihmiä ja kilpailujen mukanaan tuomaa sosiaalista pääomaa, mutta ylevien olympia-aatteiden terveysvaikutusta tavallisten ihmisten arkeen on vaikea mitata.

RION OLYMPIALAISET JÄRJESTETÄÄN 5.–21.8.



OLYMPIALAISTEN KOTISIVUT



Tyypin 1 diabetes: lapset ja nuoret

Tyyppin 1 diabetes -diagnoosin jälkeen koko perheen elämä muuttuu. Diagnoosin saaminen aiheuttaa tunnemyrskyn ja epätoivon, miten tästä oikein selvittää. Haastattelin Kaisa Lehtosta, jonka 12-vuotiaalla lapsella on tyypin 1 diabetes. Hänen mielestään diabeteksen hoidon pointti on se, että diabetes on vaan hyväksyttävä ja opittava sellainen ”hyvä arki”, joka ottaa diabeteksen huomioon jokaisessa hetkessä. Hänen mielestään diabeteksessa ei ole mitään hyvää, mutta elämä voi silti olla mielihyvää tuottavaa ja aurin-gonpaistetta.

Tyypin 1 diabeteksessa ihmisen oma insuliinituotanto loppuu, koska haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat. Syitä haimasolujen tuhoutumiseen ei tarkkaan tiedetä ja sitä ei pystytty vielä ehkäisemään. Taudin hoidon kulmakivet ovat: verengluukoosin seuranta, paras mahdollinen insuliinihoito, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset elämäntavat. Hoidon tavoitteena on ehkäis-

tä korkean verensokerin aiheuttamia vahingollisia vaikutuksia verisuonien seinämiin, munuaisiin, hermostoon ja silmänpohjaan. Tällä hetkellä uskotaan, että elimistö muistaa huonon hoitotasapainon vuosienkin jälkeen, tästä syystä on tärkeää hoitaa diabetesta aina mahdollisimman hyvin.

DIABETEKSEN HOITO

Terveelliset elämäntavat ja liikunta ovat keskeisiä tekijöitä hyvän hoitotasapainon saavuttamisessa. Liikunta tehostaa insuliinin vaikutusta ja laskee verensokeria. Liikunnan vaikutus verensokeriin on yksilöllinen, ja jokaisen on seurattava omaa vastettaan. Terveelliset elämäntavat parantavat hoitotasapainoa ja elämänlaatua.

Vuorokauden insuliinintarve on yksilöllinen. Alkuvuosina tarve voi olla selkeästi pienempi, koska haiman insuliinin tuotanto hiipuu vähitellen. Murosiässä insuliinintarve usein lisääntyy. Yö on usein haasteellinen, sillä alkuyöstä ja noin 4 tuntia ennen ja jälkeen he-

räämisen insuliinintarve on suurempi.

”Diabetes on hyvin vaativaa hoitoa edellyttävä sairaus, tulee öitä ja seuraavia öitä, kun valvotaan lapsen vieressä. Mutta jollain vaan selvittää ja ajan kuluessa diabeetikon äidin kasvoille palaa hymy. Ja usko lapsen tulevaisuuteen. Minun mottoni omalle pojalleni on ollut sairastumisesta alkaen; me selviämme ja me taistelemme. Välillä sokerit lyövät turpaan, mutta sieltä nouseaan.” Kaisa Lehtonen sanoo.

Insuliinihoito toteutetaan joko monipistoshoidona insuliinikynällä tai insuliinipumppu hoitaa annostelun. Monipistohoito koostuu pitkävaikutteisesta insuliinista ja pikavaikutteisesta insuliinista. Pitkävaikutteinen insuliini vaikuttaa ympäri vuorokauden varmistaen perusaineenvaihdunnan insuliinin tarpeen, joka on noin puolet päivän kokonaisinsuliinin tarpeesta. Aterioiden yhteydessä käytetään pikavaikutteista insuliinia, jonka annos säädetään aterian sisältämän hiilihydraattimäärän mukaan. Insuliinipumppuhoito on yleis-työssä, siinä pystytään huomioimaan

ERI INSULIINIIVALMISTEIDEN VAIKUTUSAIKOJA

INSULIINI	VAIKUTUKSEN ALKU	VAIKUTUKSEN KESTO
PIKAINSULIINIT Humalog Novorapid Apidra	10 minuuttia	3 tuntia
PITKÄVAIKUTTEINEN INSULIINI Protaphane	1,5 tuntia	16–18 tuntia
YLIPITKÄVAIKUTTEISET INSULIINIT Lantus, Toujeo, Abas- glar Levemir	4 tuntia	24 tuntia

MUISTA KUN MATKUSTAT:

- resepti, sähköisestä reseptistä on hyvä olla englanninkielinen kopio, jonka saa apteekista
- lääkärin kirjoittama englanninkielinen todistus
- diabetestunnus, ranneke tai riipus
- insuliinia riittävästi sekä hoitovälineet mieluiten pakattuna kahteen eri käsimatkatavaralaukkuun. Tarkemmat ohjeet kannattaa tarkistaa omalta lentoyhtiöltä. Insuliinia ei saa laittaa ruumaan meneviini matkatavaroihin. Se ei saa jäätyä eikä olla liian kuumassa. Yli 30 asteessa insuliini alkaa menettää tehoaan ja se tuhoutuu yli 50 asteessa.
- Suomessa yleisin käytetty insuliinivahvuus on 100iu/ml, joissain maissa saattaa olla käytössä eri vahvuuksia.

insuliinin tarpeeseen vaikuttavat tekijät paremmin. Pumpuhoidossa käytetään vain pikainsuliineja.

PIKAVAIKUTTEISET INSULIINIT

Pikavaikutteiset insuliinit eli ateriainsuliinit annostellaan aterian yhteydessä. Niiden vaikutus alkaa nopeasti ja kestää vähän aikaa, ne annostellaan useimmiten vatsan alueelle. Pikavaikutteisia insuliineja ovat Humalog, Novorapid ja Apidra.

PITKÄ- JA YLIPITKÄVAIKUTTEISET INSULIINIT

Diabeteksen hoidossa tarvitaan myös pitkävaikutteisia insuliineja, jotka varmistavat insuliinin tarpeen ateriainsuliinin vaikutuksen ulkopuolella. Nämä annostellaan pääsääntöisesti pakaraan tai reiteen. Pitkävaikutteisen protamiini-insuliinin, Protaphane, käyttö on nykyisin vähäistä. Ylipitkävaikutteiset insuliinianalogit ovat glargiini-insuliini Lantus ja determininsuliini Levemir.

INSULIININ SÄILYTYS JA KÄYTTÖ

Insuliinit säilytetään +2–8 asteisessa jääkaapissa, ne eivät saa jäätyä. Lämpötilamittarilla on hyvä varmistaa säilytyksen so-

piva lämpötila. Käytössä oleva insuliinikynä säilyy huoneenlämmössä 28 päivää.

Aina ennen pistämistä on tarkastettava, että insuliiniliuos on kirkasta. Aseta neula insuliinikynään ja ruiskuta kaksi yksikköä neulan kärjestä pois, tämän jälkeen aseta oikea pistettävä annos. Purista iho hieman poimulle. Työnnä neula ihon sisälle ja paina painonappi alas. Odota kymmenen sekuntia ennen kuin vedät neulan pois, jos pisara näkyy ihossa tai neulassa, odota seuraavalla kerralla pidempään. Aseta korkki neulan päälle ja kierrä neula pois. Hävitä neula turvallisesti. On tärkeää vaihdella pistoskohtaa aina sormenleveyyden päähän edellisestä, jotta iho ei paksuunnu.

ALHAINEN VERENSOKERI

Matalan verensokerin pelko voi estää hyvän hoitotasapainon saavuttamisen, kun syödään varmuuden vuoksi tai pistetään liian varovaisia annoksia. Verensokeriarvo on tavallista alhaisempi, kun veriplasman glukoosiarvo on alle 4 mmol/l. Oireiden ilmeneminen on yksilöllistä, mutta useimmiten niitä saadaan glukoosiarvon ollessa alle 3 mmol/l.

Oireita alhaisessa verensokerissa ovat nälän tunne, ärtyisyys, käsien värinä, hikoilu, huimaus, kalpeus, pelon tunne, pahoinvointi ja huulien pistely. Nämä lievät oireet häviävät nopeasti, kun nautitaan sokeria tai tärkkelystä sisältävää ravintoa. Nopeasti imeytyviä sokerinlähteitä ovat esimerkiksi sokeripitoiset mehut ja hedelmät. Diabeetikon kannattaakin pyrkiä pitämään mukanaan jotain hiilihydraattipitoista syötävää. Syitä alhaiseen verensokeriin voivat olla esimerkiksi aterian myöhästyminen tai runsas liikunta.

Verensokerin ollessa erittäin alhainen keskushermosto alkaa oireilla, koska se ei saa riittävästi energiaa käyttöönsä. Keskushermostoon liittyvät oireet ovat epätavallinen riitaisa käytös, päänsärky ja näköharhat, etenkin kahtena näkeminen. Tässä tapauksessa ihminen tarvitsee sairaalahoitoa.

MATKUSTAMINEN

Diabetes ei estä matkustamista, kunhan hoitoon liittyvät perusasiat huomioidaan. Useimmiten matkalla ruokailuajat ja liikunnan määrä vaihtelevat paljon, joten verensokerin mittaaminen on erityisen tärkeää. Loma on kuitenkin ihana asia ja matkustettaessa vain muutaman kerran vuodessa, ei ihanteellisen verensokeritasapainon saavuttaminen ole niin merkittävää. Kannattaa myös muistaa, että matkalla ollessa satunnaisista korkeista verensokeriarvoista on vähemmän haittaa kuin matalista sokeriarvoista. ■

ANNIKA LEPPÄSILTA
FARMASEUTTI
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

Mikä sinua askarruttaa lääkahoitoon liittyvissä asioissa? Lähetä kysymyksiä Elina Ottelalle sähköpostiin elina.ottela@superliitto.fi. Visaisimpia ongelmia käsittelemme myöhemmin lehdessä.

TATUOINNIT EIVÄT MÄÄRITTELE HYVÄÄ HOITAJAA

Oli kiva, että lehdessä 5/16 oli juttu tatuoinnista. Kuten artikkelissa mainittiin, ovat tatuoinnit yleistyneet paljon. Se, mikä oli ikävää, oli jonkinlainen asenteellisuus, joka huokui koko jutun läpi ja se asenne oli negatiivisuus.

Haastateltu opettaja puhuu muun muassa asennekasvatuksesta tatuointien yhteydessä. Toki tämä on vain kyseisen haastateltavan mielipide, mutta ikävää silti. Rinnalla olisi voinut olla jotain positiivista, vaikka kuvia kauniista tatuoinneista.

Koko jutusta paistoi läpi vanha ja tunkainen ajatusmalli, että tatuoinnit kuuluvat vain merimiehille, vangeille ja satamahuorille!

Itse olen viittäkymppiä lähestyvä hoitaja. Tatuoin-



teja on muun muassa käsissä. Ne olen ottanut ihan aikuisiällä, enkä häpeä niitä. Sairaalassa työskentelevänä vain kerran on potilas sanonut, ettei pidä tatuoinneistani, muut ovat niistä kyselleet ja hyväksyneet ja jopa ihailleet niitä.

Käsissäni on ollut satoja, jopa tuhansia potilaita, niin nuoria kuin vanhoja. Joukkoon mahtuu tuplasti sama määrä omaisia ja läheisiä. En ole kenenkään huomannut pitävän minua huonona tai huonompana hoitajana tatuointien takia. Meidät hoitajina ja ihmisinä määrittelevät ihan muut seikat.

JAANA RÖNNHOLM

Tatuoinneista puhuttiin Facebookissakin

Toukokuun lehden ohella tatuointi-aihetta käsiteltiin myös toimituksen SuPer-lehti tien päällä -blogissa. Ovatko tatuoinnit kauniista taidetta ja kaikille sopivia vai pitäisikö kuvata peittää vaatteilla hoitoalan ammattaitoa? Aihe herätti SuPerin Facebook-sivulla vilkasta keskustelua!

Atoopikkona en ottaisi tatuointia. Mitä tatuoinnit käyttäytyvät vanhenevassa iässä, nykyisin nuoret vanhenevat kuitenkin hekin? Ja aiheutuuko niistä jotain iho-ongelmia? Taitavasti tehdyt tatuoinnit saattavat olla kauniita ja toki on jokaisen oma asia mitä iholleen tekee. Ulkonäkö on eri asia kuin ammattitaito kaikissa ammateissa.

...

Mummit sanoo, että kyllä sulla on korree käsvars!

...

Itselläni on tatuointeja, pari näkyvällä paikalla kädessä. Vanhuksia ei yleensä häiritse, uteliaina kyselevät mitä ne tarkoittavat. Olen kuitenkin valmis peit-

tämään ne hihalla tai muulla sellaisella, jos ne jotakuta kovasti ahdistaisivat.

...

Eiköhän ammattitaito ole se joka on tärkeintä, eikä se onko hoitaja tatuoitu.

...

Ei varmaan vaikuta ammattitaitoon, mutta en henkilökohtaisesti tykkää yhtään, vähiten tykkäisin hoitoalalla työskentelevillä. Samaa kastiin lasken kaikki rumat lävistyksiset.

...

Minun hoitotyössä esillä olevat, tatuoidut käsivarret eivät vähennä yli 20 vuoden työkokemuksen tuomaa ammattitaitoa.

Itselläni on tatuointeja todella näkyvillä paikoilla, esimerkiksi päässä ja sormissa. En ole niiden takia joutunut hankaliin tilanteisiin. Enemmän on ollut hyviä keskusteluja potilaiden ja omaisten kanssa. Saa olla minun mielestäni niin paljon tatuointeja kuin kantaja itse haluaa. Itselläni löytyy esimerkiksi katetripussi tatuointina kylkeeni ja muita erikoisempia tatuointeja. Monet, jot-

ka eivät omista tatuointeja, ovat huolissaan siitä, että miltä se iho näyttää vanhana ja kurtteisena. Itse vanhusten kanssa työskentelevänä hoitajana voin sanoa, että ei se vanha iho näytä tatuointuna tai ilman yhtään erikoisemmalta. Vanhaksi ja kurtteisiksi me kaikki joskus tullaan.

...

Ei kuulu näkyä hoitajalla, ei myöskään lävistykset kasvoissa.

...

Nenärenkaista ja muista lävistyksistä kasvoilla jotkut mummut ja papat ovat maininneet, jos jollain on ollut. Tai erikoisemman värisestä, esimerkiksi pinkistä tukasta tai voimakkaasta meikistä. Tatuoinneista en ole kuullut koskaan negatiivista palautetta, eikä niitä paljon ole kyllä omilla työpaikoilla tullut vastaan. Itselläkin pikkuinen ja piilossa!

...

Mennään pari vuosikymmentä eteenpäin, niin on vanhukset tatuoituja, kun kaikkiihan meistä vanhenee ja ajat muuttuvat.

Aikuiskoulutuksen tutkinnon suorittaja tuo Lisää vastuuta työpaikoille

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

Elokuun alusta voimaan astuneen ammatillisen aikuis-
koulutuksen arviointimenettelyn muutoksen tarkoitus
on parantaa tutkinnon suorittajan oikeusturvaa. Se
tuo kuitenkin myös lisää vastuuta tutkintotilaisuuden
arvioijille työpaikkatasolla. SuPerin asiantuntija Sara
Simberg kertoo miten.

Mikä on arviointimenettelyn suurin muutos?

– Kolmikanta, johon kuuluu työntekijäedustaja, työnan-
tajaedustaja ja opettajaedustaja, tekee nyt myös arviointipää-
töksen, mikä aikaisemmin oli tutkintotoimikunnan vastuul-
la. Arvioinnin oikaisupyynnöt osoitetaan myös kolmikannal-
le, jolla on tehtävässä virkavastuu.

– Myös superilaisille työntekijäedustajille tulee lisää vas-
tuuta, mutta toisaalta he tulevat entistä paremmin kuulluik-
si ja pääsevät paremmin vaikuttamaan ammattitaidon arvos-
tukseen.

Mitä virkavastuu tarkoittaa tässä?

– Arviointipäätös vaikuttaa merkittävästi tutkinnon suori-
ttajan asemaan työelämässä ja ammatinharjoittamisoikeuksiin.
Siksi arvioijien tulee noudattaa aina koulutusta ohjaavaa lain-
säädäntöä, tutkintojen perusteita ja Opetushallituksen muita
määräyksiä. Arviointipäätös perustuu ainoastaan tutkintosuo-
rituksiin ja tutkinnon perusteisiin, eivätkä esimerkiksi työssä-
oppimisjaksojen saavutukset saa vaikuttaa päätökseen. Arvi-
ointipäätöksen on myös oltava yksimielinen, joten keskuste-
lu jatkuu, kunnes tämä saavutetaan.

Miksi arviointi kannattaa perustella huolellisesti?

– Arvioinnissa piti aikaisemminkin huolehtia siitä, että pe-
rustelut kirjattiin huolellisesti, mutta nyt siihen on paneudut-
tava entistä syvemmin. Arviointia on hyvä perustella muuta-
milla keskeisillä kriteereillä. Jos työtä ei ole tehty riittävän tar-
kasti, tutkintotoimikunta voi palauttaa sen uudelleen käsitel-
täväksi ja pahimmassa tapauksessa joudutaan järjestämään
uusi tutkintotilaisuus.

Miten tutkinnon suorittaja voi vaikuttaa arviointipäätök- seen?

– Arvioinnissa on kuultava tutkinnon suorittajaa ja hänel-
le on annettava myös tilaisuus täydentää suoritustaan suulli-
sesti. Jos tutkinto hylätään tai siitä saatu arvosana ei tyydy-
tä tutkinnon suorittajaa, hän voi tehdä päätöksestä oikaisu-



Verkossa SuPerin Työelämässä -sivuilla on paljon hyvää työ-
elämätietoutta. Kannattaa tutustua, Sara Simberg kehottaa.

pyynnön kolmikannalle. Tämä käsittelee ja perustelee arvi-
oinnin uudelleen tai korjaa mahdolliset arviointivirheet. Jos
tutkinnon suorittaja on vielä tämänkin jälkeen tyytymätön,
hän voi hän tehdä uuden oikaisupyynnön ja osoittaa sen tut-
kintotoimikunnalle.

– Oikaisupyynnössä ei kannata käyttää perusteluna esi-
merkiksi pitkää työkokemusta. Perusteluissa on osoitettava,
että on ottanut tutkinnossa ja arvioinnissa vaaditut työnteon
kriteerit huomioon. Tutkintotoimikunta voi päättää uude-
sta arvioinnista, uudesta tutkintotilaisuudesta tai jopa arvioi-
jien vaihtamisesta, mikäli arviointimenettelyssä epäillään ole-
van virheitä.

Mitä on huomioitava työpaikalla?

– Työntekijäedustaja osallistuu arvioijakoulutukseen ja te-
kee myös muut arviointiin liittyvät tehtävät työaikana. Työn-
antajan on tehtävä tämä mahdolliseksi.

– Työnantajaedustajana voi olla esimerkiksi osastonhoita-
ja, jonka on myös tunnettava tutkinnon perusteet voidakseen
seurata tutkinnon suoritusta.

– Tutkinnon järjestäjän on huolehdittava siitä, että arvioi-
jat koulutetaan tehtävään tai heidän osaamisensa päivitetään
tarvittaessa. Työntekijä- ja työntekijäedustajan on saatava riit-
tävästi perehdytystä juuri sen työpaikan vaatimuksiin, ei vain
koulutusta massatapahtumana. ■



ASIASTA ENEMMÄN SUPERIN NETTISIVUILLA



Jaana Halosen, Marika Warsellin ja Katri Nikulaisen mielestä oppisopimusopiskelu on hyvä tapa hankkia ammatti. Se sopii erityisesti sellaisille ihmisille, joilla on jo kokemusta alalta.

Koko työyhteisö mukana

OPPISOPIMUSOPISKELU HAASTAA OPPIMAAN

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Masalan päiväkodissa Kirkkonummella oli yhtä aikaa neljä oppisopimusopiskelijaa. Se on vaatinut työntekijöiltä ja johtajalta koulutusmyönteisyyttä, joustavuutta sekä halua kehittää koko työyhteisöä.

Masalan päiväkodissa aloitti ensimmäinen oppisopimusopiskelija tammi-kuussa 2014. Seuraavana syksynä oppisopimuskoulutuksen aloitti kaksi muuta. Viime kevään päiväkodissa oli vielä neljäskin oppisopimusopiskelijaa, joka opiskeli lasten ja nuorten osaamisalan.

Monen opiskelijan kouluttaminen yhtä aikaa on vaatinut paljon koko työyhteisöltä. Miksi päiväkotiin otettiin näin monta oppisopimusopiskelijaa?

– Näin, että heillä on paljon osamista ja halusin antaa mahdollisuuden hankkia pätevyyden. Tietysti minulla on myös intressi saada meille hyviä lastenhoitajia, päiväkodin johtaja Marika Warsell kertoo.

Warsell sanoo suhtautuvansa myönteisesti kouluttautumiseen. Päiväkodissa toivotetaan tervetulleeksi työssäoppimisjaksoille myös kokopäiväiset opiskelijat.

– Tänne tullessa ei tarvitse osata kaikkea, vaan annamme opiskelijoiden oppia rauhassa. Vastuullamme on, että ohjaamme opiskelijoita hyvin, jotta heistä tulisi taitavia ammattilaisia. Toisaalta myös me saamme heiltä uusia ideoita, joita voimme kokeilla käytän-

nössä. Jos teemme opiskelijan mielestä jotakin hullusti, haluamme kuulla siitä. Meillä on kehitysmyönteinen ilmapiiri.

Warsellin mielestä on tärkeää, että opiskelijat vievät oppilaitoksiin päiväkodista saadun käytännön kokemuksensa, jotta koulutusta voidaan uudistaa.

TSEMPPIÄ MUILTA

Masalan päiväkodissa on noin kaksikymmentä kasvattajaa. Kun yhtä aikaa on neljä oppisopimusopiskelijaa, se on vaatinut sijaisjärjestelyjä ja joustamista koko työyhteisöltä. Joskus henkilökuntaa on ollut sairaana samaan aikaan kun opiskelijoilla on ollut lähiopetuspäiviä,

joita on muutama kuukaudessa.

– Olen pyrkinyt minimoimaan opiskelijoiden tunteet siitä, ettei kouluun voi lähteä. Olen korostanut, että he ovat opiskelijoita. Minun tehtäväni on huolehtia siitä, että kasvattajien ja lasten suhdeluku on kohdillaan ja lapset ovat turvassa, Warsell kertoo.

Warsell on korostanut työntekijöille sitä, miten tärkeää pätevyiden hankkiminen on opiskelijoille itselleen.

– Oppisopimusopiskelijoillamme on takanaan jo pitkä ura varhaiskasvatuksessa. He ovat työskennelleet perhepäivähoitajina ja päiväkotiapulaisina. On hienoa, että he saavat lähihoitajan pätevyiden tässä vaiheessa.

Päiväkodin henkilökunta on suhtautunut myönteisesti ja kannustavasti opiskelijoihin. Työn ohessa opiskelutentteineen, tehtävineen ja näyttösuunnitelmineen ei ole aina ihan kevyttä. Välillä opiskelun iloa ja suruja on purettu kahvihuoneessa.

Oppisopimusopiskelijan kouluttaminen vaatii työntekijöiltä osaamisen ylläpitämistä ja päivittämistä. Opiskelijan oppimisesta 70–80 prosenttia tapahtuu työpaikalla. Työntekijöiden täytyy sitoutua ohjaamiseen.

Opintojen alussa oppisopimusopiskelijalle valitaan työpaikkakouluttaja, joka tukee opiskelijaa koko opintojen ajan. Hänellä pitää olla alan tutkinto, pitkä työkokemus ja koulutus ohjaajan tehtävään. Työpaikkakouluttaja perehdyttää työhön, ohjaa ja arvioi oppimista.

– Ohjaajan pitää olla innostunut ja sitoutunut tehtäväänsä, koska ohjaaminen tulee muun työn lisäksi, Warsell painottaa.

Oppisopimusopintoihin kuuluu useampi näyttöviikko, jonka aikana opiskelija näyttää erilaisten työtehtävien osaamisensa näytön arvioijalle. Päiväkodissa tehtävänä voi olla esimerkiksi toimintatuokion järjestäminen lapsille.

Masalan päiväkodissa on järjestetty arvioijakoulutusta, joten näytön vastaanottajia on ollut aina tarjolla. Näyttöviikon lopussa pidetään niin sanottu kolmikantakeskustelu, jossa mukana ovat opiskelija, näytön arvioija ja opettaja.

SEURAA TÄHTEÄSI

Oppisopimusopiskelu ei velvoita opiskelijaa jäämään töihin oppisopimuspaikkaansa, eikä työnantajankaan ole

KIINNOSTAAKO URANVAIHTO?

Tiesitkö, että osaamisalaopinnot voi suorittaa oppisopimuksella? Jos olet opiskellut vaikkapa sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalan, mutta haluaisit päiväkotiin töihin, voit suorittaa oppisopimuksella lasten ja nuoren hoidon ja kasvatuksen osaamisalan.



LUE LISÄÄ OPPISOPIMUS-KOULUTUKSESTA

pakko tarjota määräaikaista tai vakituista työsuhdetta valmistumisen jälkeen. Warsell kuitenkin toivoo, että pystyisi tarjoamaan mahdollisuuden jäädä töihin Masalan päiväkotiin. Yksi valmistuneista on saanut vakituisen työsuhteen, mutta muille on tarjolla sijaisuus. Warsell ei koe sitä tappiona, mikäli valmistunut lähihoitaja haluaa lähteä muualle töihin.

– Ihmisen pitää seurata omaa taitiaan. Jos joku haluaa kokeilla siipiään toisessa työpaikassa, se on hänen henkilökohtainen ratkaisunsa. Muualle lähtemiselle on oikeutus ja perusta varsinkin, jos en voi tarjota vakituista työ-

paikkaa.

Warsellin mukaan työpaikan vaihtaminen voi olla myös avartava kokemus.

– Oppisopimuksella valmistuneet ovat olleet täällä päiväkotiapulaisen ja opiskelijan roolissa. Voi olla myös hyvä vaihtoehto lähteä toiseen yksikköön, jossa voi aloittaa niin sanotusti puhtaalta pöydältä.

Warsell ei näe kuitenkaan aseman muuttumisessa mitään ongelmaa heidän työyhteisössään.

– Olemme kaikki samalla viivalla riippumatta siitä, mikä koulutus kenelläkin on. Jokaisen koulutukselle ja työkokemukselle on paikkansa. Kaikkiin työntekijöihin suhtaudutaan kunnioittavasti ja arvostavasti.

Kun viimeinen opiskelijoista valmistuu syksyllä, päiväkodissa aiotaan pitää pienet valmistumisjuhlat. Aika näyttää, tuleeko juhlan aiheita myöhemmin lisää.

– Jos meille jatkossa tulee päiväkotiapulaiseksi tai lastenhoitajan sijaiseksi sellainen työntekijä, joka haluaa täydentää koulutustaan, olen avoin tälle vaihtoehdolle. Ehkä emme kuitenkaan enää ota neljää oppisopimusopiskelijaa yhtä aikaa. Yhdelle tai kahdelle opiskelijalle oppisopimusopiskelu on helpompi järjestää. ■

Aina voi oppia uutta

Samana päivänä kun Jaana Halonen täytti viisikymmentä, hänellä oli lähihoitajaopintojen ensimmäinen lähiopiskelupäivä.

– Olisin saanut palkattoman vapaapäivän, mutta istuin kiltisti koulunpenkillä.

Opiskeluun käytetty aika palkitaan tämän vuoden lopussa, jolloin Jaana valmistuu lapsiin ja nuoriin suuntautuneeksi lähihoitajaksi.

Myös Katri Nikulainen aloitti lähihoitajaopinnot viisikymppisenä. Molempien mielestä se on hyvä ikä opiskella.

– Opiskelin perhepäivähoitajan ammattitutkinnon, kun lapseni olivat 2-, 4- ja 6-vuotiaita. Kun laitoin lapset illalla nukkumaan, aloin tehdä tehtäviä. Ajattelin silloin, etten ikinä opiskele työn ohessa. Nyt tilanne oli ihan erilainen, kun lapset ovat aikuisia, Katri kertoo.

Jaana ja Katri huomasivat, että viisikymppisenäkin jaksaa opiskella ja oppii asiat hyvin. Elämäkokemuksesta on hyötyä opinnoissa ja työssäoppimisjaksoilla.

– Opiskelu on ollut jopa hauskaa. Mieli pysyy pirteänä, kun on pientä stressiä välillä, Jaana sanoo.

Kumpikin on työskennellyt pitkään perhepäivähoitajina, ja Jaana on ehtinyt työskennellä myös päiväkotiapulaisena. Käytännön osaamista oli roppakaupalla, mutta koulutus antaa pätevyiden lastenhoitajan työlle. Työyhteisön tuki on ollut tärkeää opintojen aikana.

– Joskus kun on tuntunut rankalta, työkaverit ovat tsempanneet. Sitten on taas jaksanut, Katri kertoo.

KOTIHOIDON VAATETUKSESSA ON KIRJAVAT KÄYTÄNNÖT

"Kunpa olisi edes kunnon talvikengät ja talvitakki"

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Käytetäänkö kotihoidossa omia vai työnantajan tarjoamia vaatteita?

Käytännöt vaihtelevat työpaikoittain. Hoitajilla on erilaisia mielty-
myksiä: Toisille kävisi mikä tahansa työnantajan tarjoama vaate. Toi-
set pitävät melko monipuolistakin asutarjontaa epäkäytännöllisenä.

Kotihoidon vaatetusjärjestelyt eivät ole hoitoalan suurimpia ongelmia tällä hetkellä. Silti asia on vuosikymmeniä ollut yksi keskustelun kestoaiheita kotihoidon työpaikoilla. Ihmettelyä aiheuttaa etenkin se, että vaatekäytännöt vaihtelevat työpaikoittain kovin paljon.

SuPerin vuosi sitten julkaisemassa kotihoidon selvityksessä vaatetusasiaa ei käsitelty juuri ollenkaan. Muutama hoitaja reagoi asiaan:

"Kotihoidossa suuri epäkohta on työvaatetus. Olen ollut kaksi vuotta kaupungilla töissä ja olen sinä aikana saanut kaksi työpaitaa, yhden liivin ja housut. Nämä ei millään riitä, kaikki muut paidat, housut, takit, kengät, hanskat, pipot, kaulahuivit ym. joutuu omista pienistä rahoista maksamaan ja pesemään omassa pesukoneessa."

Jos sairaalakuntoisia asiakkaita joutuu hoitamaan asiakkaiden kotona omissa vaatteissa, hygienian kanssa voi tulla ongelmia. Tällöin suojaava työasu on itsestään selvyys. On kuitenkin työpaikkoja, joissa kokeneille tai vakituisille työntekijöille vaatteita saatetaan riittää, mutta uudet, sijaiset tai opiskelijat saattavat jäädä ilman työpaikan antamaa vaatesuojaa.

"Olisikohan kotihoidon arvostamisenkin kannalta järkevää ja asianmukaista huolehtia perusasiat kuntoon", eräs SuPeriin yhteyttä ottanut hoitaja toivoo.

MITÄ PYKÄLÄT KERTOVAT?

Työturvallisuuslaissa on pykälä, jonka mukaan työntäjän

velvollisuuksiin kuuluu hankkia ja huoltaa työvaatteet niissä töissä, joissa esimerkiksi likaisuuden takia täytyy käyttää suojavaatteita. Likaista työtä ei ole tarkasti määritelty.

Vaateasioiden sopimustilanne on avoin. Kunta-alalla ei tällä hetkellä ole suojavaatesopimusta eikä vastaavaa sopimusta ole yksityispuolellakaan.

SuPerin lakimies Merja Hyvärinen sanoo, että jos hoitoalalla ollaan tekemisissä asiakkaiden eritteiden kanssa, tarvitaan työ- tai suojavaatteet. Tällöin työnantajan on hankittava ja kustannettava vaatetus sekä huolehdittava niiden pesusta ja käyttökunnosta.

– Aika paljon on tehty paikallisia sopimuksia siitä, että työntekijä pesee itse vaatteet ja saa siitä jonkinlaisen kuukausikorvauksen. Yleensä tämä korvaus on aika pieni, esimerkiksi 10 euroa kuukaudessa. Käytäntö on melko yleinen etenkin yksityisellä puolella.

Hyvärisen mukaan näitä sopimuksia korvauksen suuruudesta tulisi päivittää aika ajoin. Toinen vaihtoehto on irtisanoa sopimukset, mikäli ne osoittautuvat työntekijöille epäedullisiksi.

– Tällöin työnantaja huolehtii pesusta. Nykyisillä korvaussummilla vastuu vaatteiden huoltamisesta jää osin työntekijän maksettavaksi.

– Kotihoidon vaatetusikäytännöt riippuvat työnantajasta, koska lakeja voi soveltaa ja ymmärtää niin monella tavalla, Hyvärinen huomauttaa. ►

Arja Ilomäki esittelee Espoon Olarin kotihoidon tarjoamaa työvaatetusta.

Tuubi-huivi

"Monikaan ei käytä, mutta itse pidän. Minä taisin olla ainut joka sen tilasi. Löytyy myös sinisenä. Lämmittää kaulaa ja tuo asuun stailausta."

Paita

"Käytän. Tarjolla erivärisiä. Lyhyitä hihoja ei tarvitse kääriä suihkuttaessa."

Liivi

"En ole käyttänyt, vaikka taskuissa voisi pitää tavaroita. Liivi on melko pitkä ja jää näkyviin takin helman alta. Se myös painaa niskaa jos taskuissa on tavaraa."

Fleecetakki

"En käytä vuoritettua fleecetakkia. Talvitakin alla liian kuuma."

Housut

"Kestävän oloiset, mutta kesällä kuumat ja talvella kylmät."

Reppu

"Tätä käytetään. Mahtuu 5-7 kiloa tavaraa. Olkapää voi väsyä. Joskus käytän omaa kantokassia."



ALUN PERIN TYÖASUJA TEHTIIN MITTATILAUSTYÖNÄ, JA SILLOIN NIITÄ PIDETTIIN ENEMMÄN.

Kuntien taloustilanne ei helpota asiaa. Työvaatteista on helppo säästää.

Yksi syy kirjajaan tilanteeseen on, että kaikki työntekijät eivät halua standardivaatetuksellaan erottua kotihoidon edustajiksi, jolloin heidät tunnistettaisiin silloinkin, kun siihen ei ole syytä. Tavallisissa arkivaatteissa voi liikkua huomiota herättämättä ilta- ja yöaikaankin.

MIKSI TYÖVAATTEET JÄÄVÄT REKKIIN?

Espoossa Olarin kotihoidossa työskentelevällä Arja Ilomäellä on selkeä näkemys kotihoidon vaatetuksesta: vaatteita käytetään, jos ne ovat tarkoituksenmukaisia. Toisaalta vaatteita on myös opittava käyttämään.

– Meillä Espoossa on ihaniakin vaatteita, jos niitä osattaisiin käyttää. Mutta kun ympärille katsoo, aika vähän näkee kollegoilla työvaatteita yllä.

Espoon kaupunki tarjoaa kotihoidon työntekijöille tarjoamiensa työvaatteiden pesun. Mistä siis käytön vähäisyys johtuu?

Yksi syy on, ettei kotihoidon työntekijöillä ole velvoitetta pitää työasua. Toinen merkittävä syy on, ettei työntekijöiltä kysytä riittävän yksityiskohtaisesti siitä, minkälaisia vaatteita he haluavat ja tarvitsevat.

– Alun perin työasuja tehtiin mittatilaustyönä, ja silloin niitä pidettiin enemmän, Ilomäki muistelee.

– Kun uudet vaatteet tulivat, rekiltä sai ottaa, kuka haluaa. Omia kokoja siitä ei sitten välttämättä löytynyt.

Ilomäki käyttää joitakin työvaatteita. Osa ei hänen mielestään sovellu liikkuvaan työntekoon.

– Pidän eniten paitoja. Hihoiltaan kaksikolmasosapituiset ovat kaikkein kätevimpiä, kun niissä ei tarvitse kääriä hihoja suihkuttaessa. Oma helposti riisuttava villatakki sii-

hen vain päälle, niin tämä käy talvella kerrospukeutumisesta.

Housuissa Ilomäki tyytyy työpaikan housujen sijasta omiin farkkuihin. Ne ovat lämpimät.

– Kotihoidon työhousut ovat aika kevyet ja ne vaatisivat lämpimän alusvaatekerroksen talviaikaan. Ei alusvaatteita ehdi riisua asiakkaan luona. Kesäaikaan samat housut tuntuvat liian kuumilta.

KENGÄT JA TALVITAKKI HANKINTALISTALLE

Ilomäki saisi pitää housujen lisäksi työpaikan työliiviä, fleecetakkia ja tunikaakin. Ne eivät lähde matkaan, mutta liukkailta talvikeleiltä suojaavat kengät lähtisivät.

– Se mitä olen aina pyytänyt, on kunnon talvikengät kotihoidon työntekijöille. Tukevat, lämpimät ja sellaiset, että pysyy pystyssä. Joka talvi meilläkin kaatuu muutama ihminen ja joutuu sairauslomalle.

Ilomäki ottaisi myös kunnon talvitakin työnantajalta.

– Hupullinen, ei liian paksu, tuulenpitävä.

Espoon kotisairaanhoidajilla on Ilomäen tietojen mukaan talvitakit käytössä.

– Talvitakkeja voisi olla vaikka monella eri värillä, niin vältettäisiin yhtenäisen asun tuoma huomio kauduilla.

– Hoitajien pitäisi päästää enemmän vaikuttamaan, minkälaisia vaatteita työpai-koille tilataan.

Ilomäki muistaa ajan, jolloin hoitajat saivat vaaterahan. Hän osti värikkäitä ja kestäviä Marimekon paitoja sekä farkut.

Myös kotihoidon toimitilat vaikuttavat vaatteiden käyttöön. Jos löytyy vaatehuone, jossa on omat lokerikot, työvaatteisiin vaihtaminen onnistuu paremmin kuin vaikkapa yhteisessä pienessä wc-tilassa. ■

PAITA, LIIVI JA HOUSUT KÄYTÖSSÄ PORISSA

Porin kaupungin vanhuspalveluiden päällikkö Taina Weckström kertoo, että työntekijät käyttävät työnantajan tarjoamia vaatteita. Tarjolla on lyhythihainen paita, liivi ja housut. Koot on sovitettu, ominaisuuksista on pyydetty toiveita työntekijöiltä ja näitä toiveita on huomioitu tarjouspyyntöjä tehtäessä. Tarvittaessa valmistetaan mittatilausvaatteet.

Hakuaika päättyy elokuun lopussa

Kotihoidon kärkihankkeelta odotetaan suuria

TEKSTI MINNA LYHTY

Kotihoidossa aletaan kokeilla ja kehittää uudenlaisia toimintatapoja syksyllä. Tavoitteena on etsiä ratkaisuja kotihoidon ahdinkoon.

Hallituksen yhtenä kärkihankkeena on koti- ja omaishoidon kehittäminen. SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä on ollut mukana hankkeen kotihoidon sisältöä kehittävässä työryhmässä. Työryhmä kehitti kevään aikana toimintamallin, jota aletaan kokeilla kotihoidoissa syksyllä.

Toimiva kotihoito -malliin kuuluu neljä pääperiaatetta, joista ensimmäinen on se, että kotihoitoa on saatavilla kaikkina vuorokauden aikoina. Toinen periaate on se, että henkilöstö osallistuu oman työnsä ja kotihoidon johtamisen kehittämiseen.

– Esitin työryhmässä, että tämä periaate otetaan mukaan. Työntekijöitä pitää kuunnella aidosti, koska he ovat oman työnsä asiantuntijoita.

Kolmantena periaatteena on kuntoutuksen lisääminen kotihoidossa. Kotihoitoon voidaan perustaa erityinen kuntoutustiimi, joka tarjoaa tehostettua kotikuntoutusta esimerkiksi sairaalajakson jälkeen.

Jossakin on jo kuntoutustiimejä. Erkkilän mukaan niiden perustaminen ei saa tarkoittaa sitä, että lähihoitajia siirretään perustyöstä kuntoutustiimiin ilman, että perustyöhön otetaan uusia hoitajia. Pitkällä ajanjaksolla henkilökunnan lisääminen ei tuo lisäkustannuksia.

– Tehostettu kuntoutus auttaa koto-

na pärjäämisessä jopa siinä määrin, ettei asiakas tarvitse kotihoidon palveluja jatkossa lainkaan tai hän selviytyy kotona kevyillä palveluilla. Kuntoutuksen onnistuminen parantaa asiakkaan elämänlaatua ja säästää kustannuksia.

Neljäs periaate on akuuttitilanteiden toimintamalli. Pyrkimyksenä on luoda selkeät säännöt siitä, miten erilaisissa akuuttitilanteissa toimitaan.

Toimiva kotihoito -malli ei ole sellaisenaan valmis, vaan tarkoituksena on kokeilla erilaisia käytäntöjä. Hankkeen lopussa arvioidaan, mitkä niistä ovat toimivimpia.

– On erityisen tärkeää, että hanke johtaa kotihoidon työn selkeyttämiseen ja työn kuormittavuuden väheneemiseen sekä siihen, että asiakkaat saavat heille myönnetty palvelut, Erkkilä painottaa.

NEUVOJA YHDELTÄ LUUKULTA

Hallituksen koti- ja omaishoidon kärkihankkeessa tavoitteena on kotihoidon uudistamisen lisäksi kehittää ikäihmisten palveluja monin eri tavoin. Hankkeen kokeilujen ajaksi palkataan jokaiseen maakuntaan muutosagentti. Hänen tehtävään on tuoda yhteen eri tahot, jotka suunnittelevat ikäihmisen palveluja koko maakunnan alueella.

Hankkeessa aiotaan kokeilla keskitettyä alueellista asiakas- ja palveluohjausta eli KAAPO:a, joka käytännössä

tarkoittaa neuvontapisteen perustamista maakuntaan. Neuvontapisteestä saa tietoa ikääntyneiden palveluista ja asiakas ohjataan tarvittaessa tarkempaan palvelujen tarpeen selvittelyyn.

Läkkäiden palvelutarpeet käsitellään aina neuvontapisteessä, vaikka palvelutarve olisi havaittu muualla, esimerkiksi lääkärin vastaanotolla. Neuvontapisteeseen voivat ottaa yhteyttä ikäihmiset ja heidän läheisensä, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä viranomaiset.

Yhteydenotto johtaa palvelutarpeen tunnistamiseen ja sopivien palvelujen tarjoamiseen. Palvelujen myöntämiselle luodaan yhtenäiset kriteerit. Asioinnista pyritään tekemään sujuvaa ja asiakaslähtöistä. Neuvontapisteessä työskentelevät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset.

Lisäksi kärkihankkeessa aiotaan kokeilla erilaisia tapoja yhdistää asuminen ja palvelut. Esimerkiksi muistisairaille voidaan perustaa muistikylä, jossa ikäihmiset asuvat pienryhmissä. Tilat ja ulkoympäristö rakennetaan sellaisiksi, että muistisairas pärjää niissä mahdollisimman hyvin.

Kärkihankkeeseen hakuaika päättyy elokuun lopussa. Varsinaiset kokeilut alkavat lokakuun alussa. Hankkeen toteutukseen on käytettävissä 30 miljoonaa euroa vuosina 2016–2018. ■



LUE LISÄÄ KÄRKIHANKKEESTA

SuPer-Ruutu on
näppärä ja hyödyllinen

SUPERILAISTEN OMA TV-KANAVA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin tiedottaminen ja vaikuttaminen monipuolistuvat tänä kesänä käynnistyneen SuPer-Ruudun myötä. SuPer-Ruutu on liiton verkkosivuilta ja YouTubea löytyvä kaikille avoin netti-tv-kanava, joka tarjoaa helposti omaksuttavaa ja tärkeää asiaa liiton jäsenille ja hoitajien asioista kiinnostuneille.

SuPerin oman videokanavan perustamiselle on selvät syyt. Hoitajia koskeva tieto on saatava perille mahdollisimman monelle ja mahdollisimman monella tavalla. Lyhyet videot täydentävät SuPerin ennestään monipuolista tiedottamista ja näkyvyyttä. Nyt haetaan asian lisäksi myös iskeyttä ja houkuttelevaa elävää kuvaa.

– Kuvallinen viestintä on nykypäivää. Valtaosalla meistä on älypuhelimet ja videoita sieltä katsotaan. Moni voi napata SuPer-Ruudun kautta hyödyllistä tietoa vaikka työmatkalla tai kahvitauolla, liiton mediakouluttaja Timo Väkimies sanoo.

– Videolta tieto on nopeasti tavoitettavissa. Videot myös ovat helpommin omaksuttavissa kuin tekstitiedotteet.

MITÄ LÖYTYY?

SuPerin oma videotuotanto on alkanut ja tahti kiihtyy. Liiton tavoitteena on julkaista uutta materiaalia viikoittain.

Uusin video löytyy aina verkosta lii-

ton etusivulta. Tuore video ja kaikki vanhemmat on varastoitu YouTubeen perustettuun SuPer-kanavaan.

– Jos omistaa Google-käyttäjätilin, voi tilata videokanavan. Tilaa saa sähköpostiinsa heti automaattisesti tiedon uudesta videosta.

MONEEN SUUNTAAN

SuPer-Ruudun monipuolinen ja asian tuntijalähtöinen tarjonta sopii superilaisten lisäksi monen muunkin katseltavaksi ja kuunneltavaksi. Myös valtakunnalliset ja paikalliset päättäjät, opilaitokset sekä toimittajat hyötyvät videoista.

– Esimerkiksi video Silja Paavolasta puhumassa sotesta ja sen mahdollisista vaikutuksista on suunnattu juuri päättäjille. SuPer-ruutu on hyvä vaikutuskanava, kun meillä on tärkeää sanottavaa, Väkimies kertoo.

MITÄ LÖYTYY?

SuPer-Ruudun arkistoista löytyy jo

muutamia kymmeniä videoita.

Tarjontalistalla on sote-kannanottojen lisäksi vaikkapa tietoa päiväkotien arjesta, raportti Taitaja-kisasta, kuulumisia Porin päättäjiltä ja tietoa Turun yliopistollisesta keskussairalahankkeesta.

SuPer-mies tuo omilla videoillansa terävät havaintonsa kaikkien ulottuville. Esimerkiksi opiskelijat saavat viittamieheltä hauskoja ja hyödyllisiä vinkkejä sekä motivointia ja opastusta eteen tulevissa vaikeuksissaan.

MITÄ TULOSSA?

SuPer-Ruudun tarjonta monipuolistuu koko ajan, kun videoiden kaikki mahdollisuudet vähitellen tulevat tutuksi.

Koulutusvideoiden määrä lisääntyy. Monista jäsenistöä askarruttavista hankalista asioista on tarkoitus rakentaa helppotajuinen videokirjasto. Tähän sarjaan kuuluu esimerkiksi äskettäin julkaistu kolmeosainen ja suosittu työajan laskemisvideo.

Työn alla on sarja rivijäsenten kokemuksista. Tarkoitus on mennä kameran





Videotuotanto käynnissä. Visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen ja media-kouluttaja Timo Väkimies tähtäävät SuPer-mies Lauri Kämäriä.

kanssa entistä syvemmälle jäsenistön arkeen ja työelämään.

VAIKUTA!

Tulevaisuus mahdollistaa yhä televisio-maisempia järjestelyjä SuPer-Ruutuun. Jossakin vaiheessa tarjontaan voi tulla paikan tullen kuulua suoriakin lähe-tyksiä. Reaaliaikainen kuva kun alkaa vähitellen yleistyä.

Jokainen liiton jäsen voi vaikuttaa SuPer-Ruudun sisältöön.

Liitto toivoo superilaisilta vinkkejä siitä, minkälaista aineistoa SuPer-Ruutuun halutaan. Ideoita voi toimittaa sähköpostilla osoitteeseen viestinta@superliitto.fi ■

KOLME ERILAISTA TAPAA LÖYTÄÄ SUPER-RUUTU

- Mene liiton verkkosivulle www.superliitto.fi
- Kirjoita netin otsikkokenttään www.youtube.com/superliitto
- Kirjoita netin YouTube-palvelun hakukenttään SuPer-ruutu



SUPER-RUUTU ON KAIKKEA TÄTÄ

- Nykyaikainen ja nopea tiedonvälityskanava jäsenille ja kaikille lähihoitajien työhön liittyvistä asioista kiinnostuneille
- Koulutuskanava ammatillisen ja sopimusedunvalvonnan pulmakysymyksiin
- Liiton oma vaikuttamis-tv
- Luottamusmiesten ja ammattiosastojen evästyspaikka, josta voi nopeasti tarkistaa mitä puheenjohtaja haluaa kentälle viestittää

Ennen vanhaan oli eri tyyli

Ritva Miettinen, 80, oli potilaana Harjulan sairaalan neurologian osastolla Kuopiossa. Edellisestä sairaalareissusta oli kulunut aikaa 50 vuotta.

Millaista on olla potilaana?

Minulla on yksityishuone. Paremminkin asiat eivät voisi olla. Mies käy katsomassa päivittäin ja lapsetkin usein. Hoitajatkin ovat kivoja ja auttavaisia. En ole huomannut ketään myrtsiä.

Ovatko hoitajat tulleet tutuiksi?

Olen ollut täällä yli viikon, mutta tahtoo nimet mennä sekaisin. Aina pitää kysyä, kuka sinä oletkaan.

Ovatko hoitajat kiireisiä?

Ovat. Se näkyy välillä ihan juoksuaskeleina. Harmittaa, kun joudun soittamaan kelloa, enkä voi tehdä kaikkea itse. Hoitajat kylläkin sanovat, että he ovat täällä sitä varten, että palvelevat.

Sopiiko kuka tahansa hoitajaksi?

Ei varmaan. Pitää olla tietynlainen luonne ja sopivuus alalle. Hyvä hoitaja on iloinen, pirteä, herttainen, hymyilevä ja osaava.

Miltä kuulostaa se, ettei soveltuvuuskokeita alalle ole enää pakko järjestää?

Huonolta. Koe näyttäisi soveltuuko ammattiin.

Mikä on muuttunut viidessäkymmenessä vuodessa sairaalassa?

Ennen vanhaan oli eri tyyli. Hoitajat keskustelivat keskenään, mutta potilaana ei saanut riittävästi tietoa. Omalle lapselleni

tehtiin hätäkaste, eikä kukaan selittänyt tilannetta. Kysyttiin vain, onko sinulla nimi valmiina. Kaikki on muuttunut parempaan suuntaan. Hoito on avoimempaa, ja hoitajat ovat osaavampia ja iloisempia.

Mitä haluatte sanoa hoitajille?

Vaikean ammatin olette valinneet, mutta silti hymyilette ja suhtaudutte positiivisesti potilaisiin. ■

HARJULAN SAIRAALA OSASTO 4 ON NEUROLOGINEN TUTKIMUS-, HOITO- JA KUNTOUTUSYKSIKKÖ. TOIMINTA-AJATUKSENA ON POTILAAN VOIMAVAROJEN KÄYTTÄMINEN JA NIIDEN VAHVISTAMINEN.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Mummot eivät pelaakaan marketeissa

Tutkimuksen tulokset kumoavat myy-
tin markettien auloissa raha-automaat-
teja pelaavista mummoista.



64-vuotiaista tai sitä iäkkäimmistä naisista raha-automaateilla pelaa aina-
kin kerran kuussa vain 14 prosenttia,
kun esimerkiksi 18–35-vuotiaista noin
puolet pelaa raha-automaateilla aina-
kin joskus.

Innokkaimpia pelaajia ovat eläkeläis-
miehet. Vain yli 75-vuotiaiden ikäryh-
mässä raha-automaatilla pelaa useim-
miten nainen.

THL totesi viimevuotisessa tutki-
muksessa, että iäkkäiden rahapelien pe-
laaminen on kasvanut viime vuosina ja
myös peliongelma on kasvussa. ■



JOOA JOO...

”Lisätään kollektiivista ja yksi-
löllistä sopimusvapautta pois-
tamalla laista säädös sunnun-
taityön kaksinkertaisesta pal-
kasta siten, että sunnuntai-
työn korvaus voidaan sen jäl-
keen täysin vapaasti sopia jo-
ko työehtosopimuksessa tai
työpaikalla.”

KOKOOMUKSEN EDUSKUNTA-
RYHMÄN TYÖ- JA YRITTÄJYYS-
PAKETTI 2.0

14.7.2016

Matot ja marjat käyvät selän päälle

Selkäliitto on huolissaan mattojen pe-
sun ja marjojen poiminnan selälle ai-
heuttamista haitoista. Nämäkin aska-
reet kannattaa tehdä hyväryhtisenä sel-
kää säästäten.

Marjat kannattaa poimia toispolvi-
kyykyssä, jossa vapaa käsi tukee kouk-
kupolvea. Poimia kannattaa vain suo-
raan eteenpäin. Välillä kannattaa veny-
tellä.

Matonpesu kannattaa tehdä ja-
lat lantion levyisessä haara-asennossa
pöydän äärellä tai pitkävartisen harjan
kanssa. Mattoa pestään keskivartalolla,

mikä vaatii hyvän ryhdin. Kädenvaihto
tasoittaa rasitusta. Nosta matto jaloil-
la, ei käsillä! ■



Nuorille maksuton ehkäisy?

Sexpo-säätiö esittää, että nuorille on
tarjottava maksuton ehkäisy valtakun-
nallisesti.

Helsingissä ja Tampereella kerätään
nimiä aloitteisiin, joiden tarkoituksena
on toteuttaa maksuton ehkäisy al-
le 25-vuotiaille nuorille. Sexpo-säätiö
tukee aloitteita ja pitää tärkeänä mak-
suttoman ehkäisyn tarjoamista kaikille
nuorille Suomessa.

Maksuton ehkäisy parantaa nuorten

seksuaaliterveyttä ja tasoittaa eroja ter-
veydessä ja palveluiden käytössä. Si-
itä on saatu lupaavia tuloksia Suomessa
ja Pohjoismaissa. Esimerkiksi Rauma-
la tehdyssä kokeilussa raskaudenkeskey-
tysten määrän arvioidaan puolittuneen.

Sexpon maksuttomassa seksuaali-
neuvonnassa nuoret kertovat ehkäisyn
käyttämättä jättämisen syiksi hinnan,
vaihtelevan saatavuuden ja vaikeudet
asioida nimettömästi. ■

Vertailu

ELOKU

Suomalaisten
tutkimusten mukaan
vajaa **2** prosenttia
miehistä ja
alle **0,5** prosenttia
naisista nuuskaa
säännöllisesti.



TERVEYSTALO



Mervi Kartaslammi ja Kaarina Mäkelä kirjoittavat ja lukevat Markunkodin Hyvän mielen vihkoa.

Hyvän mielen vihko kiittää ja kehuu Ikaalisissa

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Markunkodissa on huomattu, että kivat jutut ja positiivinen palaute kannattaa kirjoittaa muistiin.

Kiitos Merville herkuista! Sukkela talo, asiat järjesty! Respect Katja, hyvin hoidettu tilanne! Kiitos suloisille ja hyvälle hoitajalle, kiitteli Matti tänään. Helena sanoi aamulla, että hoito on niin hyvää, että voisi jäädä tänne asumaan. Rypsiöljy + oven sarnat, ei narise enää! Hienoa työtä kaikki, kirjaukset ovat tällä viikolla olleet todella selkeitä ja erinomaisia, olen ylpeä teistä ja ihailen työtänne!”

Ikaalislaisen Markunkodin toimiston pöydällä on Hyvän mielen vihko, johon on kirjoitettu asiakkailta ja omaisilta saatuja terveisiä, työkavereiden kiitoksia toisilleen, esimiehen antamaa positiivista palautetta ja muuten vain päivän aikana sattuneita mukavia juttuja. Sivujen välistä pursuaa postikortteja, joissa on etelänloman rantamaisema tai kaunis kukkakimppu sekä muutama tulostettu sivu: joskus positiivinen palaute on bongattu paikallislehden yleisönosastolta tai Facebookista.

– Kuten huomaat, niin kyllä tätä meillä aika usein selataan, naurahtaa lähihoitaja Kaarina Mäkelä käännellessään

sään ruutuvihkon pehmeäksi kuluneita sivuja, joiden kulmat ovat mukavasti hiirenkorvalla.

Markunkoti on kymmenpaikkainen intervalliosasto Ikaalisten terveyskeskuksen kyljessä. Se on toiminut uusissa, valoisissa ja viihtyisissä tiloissaan kolme vuotta. Saapumisia ja lähtemisiä kirjataan joka kuukausi yli 40. Asiakkaat ovat pääasiassa vanhuksia. Heidän kuntonsa vaihtelee yhden ohjattavasta kahden avustettavaan. Joku on Markunkodissa kolme päivää kuukaudessa, toinen taas muutaman kuukauden. Enalta sovittujen intervallijaksojen lisäksi Markunkoti sijaistaa myös omaishoitajien lomat ja tekee toimintakykykartoituksia asiakkaille, joiden seuraavaa asuinpaikkaa pohditaan esimerkiksi sairaalasta pääsyn jälkeen.

– Arki on vaihtelevaa ja tilanteet muuttuvat nopeasti. Me elämme päivän ja hetken kerrallaan. Intervalliosaston erityispiirteet näkyvät hoitajan arjessa. Yhteistyötahojen määrä on massiivinen ja omaiset ovat tavallista tiiviimmin mukana hoidossa. Kun asiakkaat vaihtuvat, Effican kirjaukset nou-

sevat arvoon arvaamattoman ja myös vuoronvaihdossa annettavan raportin on oltava kattava, kertoo Mäkelä.

Markunkodissa eletään aktiivista arkipäivää. Pihassa kasvavat asiakkaiden kanssa tehdyt istutukset, aurinkoisena päivänä lähdetään torille tuttuja tapamaan ja mansikoita ostamaan. Mäkelä kiittelee, että hyvässä työporukassa kaikki pääsevät käyttämään vahvuuksiaan.

Hyvän mielen vihko oli alun perin lähihoitaja Kati Koskisen idea. Tarkoituksena oli nostaa esiin kaikkea sitä myönteistä, jota työpaikalla tapahtuu.

– Hoitotyössä joutuu väistämättä kohtaamaan myös uuvuttavia asioita. Asiakkaiden elämäntilanteet ja hoivatyö voivat olla hoitajalle raskaita sekä fyysisesti että psyykkisesti. Erityisesti vaikeina hetkinä avaamme vihkon. Ihmisen mieli tuppaa toimimaan niin, että negatiiviset asiat jäävät mieleen pyörimään pitkäksi aikaa, mutta positiiviset asiat ohitetaan ja unohtetaan. Hyvän mielen vihko antaa meille ammatillista nostetta ja voimaannuttaa. Vihkon sivuille talletetut viestit todentavat, että olemme myös onnistuneet, sanoo Mäkelä. ■



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

Sosiaalihuollon Kanta-palvelut otetaan vähitellen käyttöön

Kanta-palvelut palvelevat koko sosiaali- ja terveydenhuoltoa, kun valtakunnallinen sosiaalihuollon asiakastiedon arkisto otetaan käyttöön vuonna 2018.

Kanta-palveluilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon valtakunnallisia tietojärjestelmäpalveluita. Kanta-palvelujen laajennusta sosiaalihuoltoon valmistelee Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja teknisenä toteuttajana on Kansaneläkelaitos.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tietointegraation toteuttaminen edellyttää tukea asiakas- ja potilastietojärjestelmiltä. Kanta-palveluiden avulla organisaatio varmistaa asiakastiedon välittämisen, luovuttamisen ja arkistoinnin myös organisaatiomuutoksissa.

ASIAKASPROSESSIT YHTENÄISTYVÄT

Jatkossa sosiaalihuollon asiakasta palvelevalla ammattilaisella on asiakkaasta kirjatut aiemmat tiedot käytössään. Palveluprosessit sujuvoituvat ja palvelukokonaisuus selkeytyy, kun asiakastieto seuraa asiakasta. Kanta-palvelui-

den käyttöönotto näkyy asiakkaalle samankaltaisina palveluprosesseina palvelupisteestä riippumatta.

Omakanta-palvelusta asiakas voi nähdä hänestä laaditut asiakirjat, samoin kuin esimerkiksi sähköiset reseptit ja potilastiedot jo näkyvät. Asiakasta koskevat asiakirjat ovat samanmuotoisia riippumatta siitä, missä organisaatiossa tai millä asiakastietojärjestelmällä ne on laadittu.

Asiakastiedon arkiston käyttöönotolle organisaatioille liittymisen hyödyt näkyvät heti. Asiakastiedon tallentaminen tietoturvallisesti on mahdollista, koska arkisto mahdollistaa asiakirjojen pysyvän sähköisen säilyttämisen.

PALVELUT KÄYTTÖÖN VAIHEITTAIN

Sosiaalihuollon Kanta-palveluiden käyttöönoton ensimmäisessä vaiheessa mahdollistetaan asiakastietojen tallentaminen pdf-muodossa valtakunnalliseen asiakastiedon arkistoon. Liittymisen jälkeen syntyvien asiakastietojen lisäksi organisaatio voi tallentaa myös ennen liittymistä syntyneet sähköiset asiakastiedot. Sote-uudistuksen muutosti-

lanteissa ja tietojärjestelmävaihdoksissa on suuri etu, jos tiedot ovat jo valmiiksi arkistoituina valtakunnalliseen asiakastiedon arkistoon.

Sosiaalihuollon Kanta-palveluiden toisessa vaiheessa asiakastiedot näkyvät kansalaisille Omakannassa ja samalla mahdollistetaan asiakastietojen luovutus eri organisaatioiden välillä.

Kun sosiaalihuollon asiakastiedot on rakenteisesti tallennettuina valtakunnalliseen arkistoon, tiedoista voidaan tuottaa kattavaa tilasto- ja raportointia muun muassa tietojohdantamisen, päätöksenteon, valvonnan ja tutkimuksen tarpeisiin.

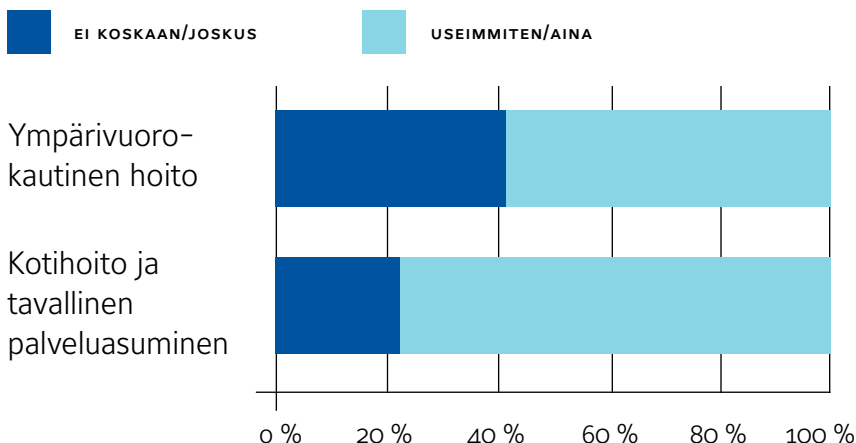
LIITTYMISVALMISTELUT VOI ALOITTA

Sosiaalipalveluja antavat organisaatiot voivat aloittaa liittymisvalmistelut heti.

Organisaatiot voivat liittyä Sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiorekisteriin, ja sosiaalihuollon ammattihenkilöt voivat rekisteröityä elokuusta 2016 alkaen sähköisesti Valviran ammattihenkilörekisteriin. Liittymistä valmisteleva alueellinen projektityhteistyö kannattaa niin ikään käynnistää. ■

läkäs voi vaikuttaa kotihoitoon

OSALLISTUN HOITONI SUUNNITTELUUN ITSE JA TARVITTAESSA OMAISTENI TAI LÄHEISTENI TUKEKANA



Kotihoidon asiakas osallistuu selvästi enemmän hoitonsa suunnitteluun kuin ympärivuorokautisen hoidon asiakas.

THL:n tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että kotihoidossa otetaan paremmin huomioon asiakkaan toiveet. Ympäri vuorokautisen hoidon käytännöt ovat edelleen joustamattomampia asiakkaan toiveiden huomioinnissa.

Kotihoidon asiakkaista 80 prosenttia vastasi osallistuvansa hoidon suunnitteluun aina tai useimmiten. Ympäri vuorokautisen hoidon asiakkaista vastaava osuus oli 60 prosenttia.

lökkään mahdollisuus vaikuttaa omaa hoitoaan koskeviin valintoihin, sisältöön ja toimintatapoihin on kirjattu vanhuspalvelulakiin. ■

PUNAISET VENETSIALAISET

KAUNISTA KAULALLE

Juhlien emäntä koristautuu Kaija Aarikan suunnittelema Suomi-korulla, upean punaisella puuhelminauhalla, joka on valmistettu käsityönä Suomessa. Kestävää kauneutta puhtaimmillaan. ■

WWW.AARIKA.COM

VALON JUHLA

Sähköttömänkin mökin puutarhaan saa punaisen valaistuksen aurinkokennolla toimivalla riisipaperivalaisimilla. ■ WWW.CLASOHLSSON.FI

TULEN JUHLA

Halkaisijaltaan 18 senttimetrin kokoinen järviroihu on varustettu ankkurilla, joten se ei kellu karkuun. Sen paloaika on noin 15 tuntia. ■

WWW.TULINIEKKA.FI

Elokuun viimeisenä lauantaina järjestetyt venetsialaiset päättivät aikoinaan huvilakauden. Län-sirannikolta koko maahan levinnyt tapa on myös veden, tulen ja valon juhla, joten miksipä se pitäisi säästää vain yhteen yöhön. Rapukausikin on parhaimmillaan, joten elokuun ilta on punainen.

VEDEN JUHLA

Yövesijuoksuun ja muutenkin vesiliikuntaan saat lisää tehoa Be-co Aqua Twin II -vesijuoksukengillä. Kovavahtomuovista tehtyjen kenkien pohjissa on aukot sormille, joten kenkiä voi käyttää myös ylävartalon harjoituksiin. ■ WWW.AQUANETTI.FI

VEDESTÄ VIRVOITUSJUOMAA

Suomalaisyritys Limonaden huikea innovaatio Easy Soda -korkki muuttaa veden kuivlupaksi limonadiksi. Yhdestä korkista saa tehtyä puoli litraa virvoitusjuomaa. Makuvaihtoehtoja on colan lisäksi, appelsiini, vichy ja sitruuna. Tuotetta löytyy isoista marketeista. ■ WWW.LIMONADE.FI

KUUMAA KURKULLE

Aina ei elokuun yö helli lämmöllä juhlijaa. Illan vii-letessä kuuma juoma Airam-termin pullosta tekee terää. ■ WWW.AIRAM.FI

PUNAISTA PURTAVAA

Venetsialaisissa herkutellaan punaherukoilla ja ravuilla.

Nolla- ja puitesopimusten ongelmat

Niin kutsutut epätyypilliset työsuhteet ovat yleistyneet myös hoitoalalla. Eri-tyisesti niitä käytetään yksityisellä sosiaalipalvelualalla, jolla toimii yrityksiä, jotka pääasiassa solmivat työsuhteensa nollasopimuksina. Nolla- ja puitesopimusten käyttö johtaa kuitenkin käytännössä usein ongelmiin, jotka harvoin ovat sopimuksentekohetkellä työntekijän tiedossa.

Mitä ovat nolla- ja puitesopimukset?

Nollasopimuksella viitataan yleensä sellaiseen sopimukseen, jossa työntekijä on sitoutunut olemaan työnantajan käytettävissä, mutta työajasta on sovittu vain liukuvasti. Työajaksi on usein sovittu nollasta tunnista työehtosopimuksen enimmäistyöaikaan, esimerkiksi 0–115 tuntia kolmessa viikossa, mistä seuraa, että työaika voi vaihdella sovittun vaihteluvälin puitteissa. Nollasopimus on yleensä voimassa toistaiseksi.

Puitesopimuksella taas tarkoitetaan yleensä sellaista sopimusta, jonka mukaan siinä sovittuja ehtoja noudatetaan erikseen sovittavissa määräaikaissa työsuhteissa eli keikoissa. Puitesopimuksissa on tyypillisesti todettu, ettei sopimus vielä synnytä työsuhdetta. Sopimukseen on lisäksi usein kirjattu työntekijän oikeus kieltäytyä tarjotusta vuoroista. Työnantaja voi sopimuksen nojalla tarjota työntekijälle työvuoroja tai työvuoroputkia, joista jokainen muodostaa erillisen määräaikaisen työsuhteen. Työnantajan on kuitenkin aina ilmoitettava työntekijälle perusteltu syy työsuhteen määräaikaaisuudelle.

Sen selvittäminen, onko puitejärjestelyn kohdalla kyse määräaikaisista työsuhteista vai toistaiseksi voimassa olevasta työsuhteesta, ei kaikissa tilanteissa ole yksinkertaista. Työnteko-olosuhteet

ja noudatettu käytäntö, kuten työntekijän vuorojen merkitseminen työvuorolistaan ja kieltäytymismahdollisuuden puuttuminen, voivat tapauskohtaisesti johtaa siihen, että järjestelyssä katsotaan olevan kyse vakituisesta työsuhteesta. Lisäksi määräaikaisilta työsuhteilta voivat puuttua lain edellyttämät perusteet tai työnantajan työvoimantarve voi olla pysyvä, jolloin työsuhdetta on pidettävä toistaiseksi voimassa olevana.

Nolla- ja puitesopimusten ongelmat työntekijän näkökulmasta. Nolla- ja puitesopimukseen liittyy työntekijän näkökulmasta ongelmia etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa aloite sopimuksen tekemiseen on tullut työnantajalta. Nolla- ja puitesopimuksia leimaavat työntekijän jatkuva epävarmuus toimeentulosta sekä työn ja yksityiselämän yhteensovittamisvaikeudet. Työnantaja voi harkintansa mukaan tarjota tai olla tarjoamatta tunteja, jolloin työntekijän on vaikea ennakoida tulojaan. Jos työntekijä on jo työsuhteessa antanut lisätyösuostumuksen, on myös tarjotusta lisätyöstä kieltäytyminen hankalaa, mikä lisää työntekijän sidonnaisuutta sopimukseen ilman takeita toimeentulon riittävydestä.

Nolla- ja puitesopimukseen liittyy usein myös työnantajan pyrkimys välttää hänelle lailla tai työehtosopimuksella määrättyjä velvollisuuksia ja kiertää työntekijöiden työsuhdeturvaa, vaikka sinänsä työlaainsäädäntö koskee

samalla tavalla myös tällaisilla sopimuksilla työskenteleviä ja heidän suojakseen on säädetty erityisiä normeja. Myöskään työoikeudessa keskeistä työntekijän suojelun periaatetta ei tule näitä sopimuksia tulkittaessa unohtaa. Tulkintatilanteet eivät useinkaan ole mustavalkoisia ja ne kannattaa selvittää luottamusmiehen ja liiton avustuksella.

Nollasopimuksilla työskenteleville ei aina laadita työvuoroluetteloja etukäteen, vaan vuoroista ilmoitetaan usein lyhyellä varoitusaajalla. Tästä voi seurata sairausajan palkkaetuuksien menettäminen, sillä vuoroja ei tarjota silloin, kun työntekijä ilmoittaa sairaudesta. Myös puitesopimuksella työskentelevä sairastaa tyypillisesti ilman palkkaa, sillä työnantajat yleensä vetoavat siihen, ettei työsuhte voi alkaa sairauslomalla. Tapauskohtaisen arvioinnin tuloksena kyse voi kuitenkin olla sairausajan palkanmaksun kiertämisestä.

Puitesopimuksella työskentelevät työntekijät ovat käytännössä työpäivän aikana useita työntekijöitä heikommassa asemassa myös työsuhteen keston perusteella määräytyvien työsuhteetuuksien osalta. Esimerkiksi heidän palkallista sairausaikaansa saatetaan tulkita virheellisesti siten, että se pysyy jatkuvasti minimissä. Työsuhteen kesto vaikuttaa myös muun muassa arkipyhälyhennyksiin ja vuosilomaehtuuksiin. Tällaisia työntekijöitä suojaamaan on säädetty työsuhtelainsäädännön 1. luvun 5. pykälä, jonka mukaan jos

**NOLLASOPIMUS TAI PUITESOPIMUS EI TAKAA
TYÖNTEKIJÄLLE YHTÄÄN TUNTIA TYÖTÄ.**

työnantajan ja työntekijän välillä on tehty useita peräkkäisiä, keskeytymättömiä tai vain lyhytaikaisin keskeytyksin jatkuvia määräaikaista työsopimuksia, työsuhteen katsotaan etuuksien määräytymisen kannalta jatkuneen yhdenjaksoisesti. Kun pykälän edellytykset täyttyvät, tulee erillisinäkin työsuhteita arvioida työsuhte-etuuksien kannalta yhtenäisinä.

Nollasopimuksella työskenteleville maksetaan usein vuosilomat lomakorvauksena jokaisessa palkassa. Lomaa ei työsuhteen kestäessä saa korvata rahalla, joten tällainen käytäntö on ainakin nollasopimuksella säännöllisesti yli lomanansaintarajan työskentelevien osalta lainvastainen. Myös puitesopimuksella työskentelevien kohdalla voi helposti syntyä tilanne, jossa työntekijä työskentelee vuosia ilman lomaa, kun lomat maksetaan ulos määräaikaisten työsuhteiden päättyessä. Tällaisissa tilanteissa työntekijällä on kuitenkin oikeus vuosilomalain 8. pykälän mukaiseen vapaaseen.

Myös nolla- ja puitesopimuksella työskentelevien työntekijöiden työterveyshuollon käyttöä ja koulutuksiin osallistumista on säännönmukaisesti rajoitettu. Työnantajan on kuitenkin työsuomalain 2. luvun 2. pykälän mukaan kohdeltava työntekijöitä tasapuolisesti, jollei siitä poikkeamiselle ole lain edellyttämiä perusteita. Määräaikaissa ja osa-aikaissa työsuhteissa ei saa pelkästään työsuhteen kestoajan tai työsuhteen pituuden perusteella soveltaa epäedullisempia ehtoja kuin muissa työsuhteissa, ellei se ole perusteltua asiallisista syistä.

Nolla- ja puitesopimuksilla pyritään lisäksi tyypillisesti kiertämään työntekijälle työsuhteen päättämistä koskeissa säännöksissä taattua turvaa. Työnantaja voi esimerkiksi nollasopimustyyppisenä pudottaa tunnit nollaan tarkoituksenaan välttää irtisanomismenettelyä, irtisanomisperusteen noudatta-

minen ja irtisanomistajan palkan maksaminen. Myös puitesopimuksella työskennellessä työt voivat loppua yllättäen. Työntekijän kannattaa aina olla yhteydessä luottamusmieheen tai liittoon, jos näin tapahtuu, sillä töiden tarjoamisen lopettamisen voidaan tietyissä tilanteissa katsoa rinnastuvan työsuhteen päättämiseen.

Töiden ennalta-arvaamatonta päättymistä koskevan riskin vuoksi nollatai puitesopimuslaisten on myös vaikea huolehtia oikeuksistaan työsuhteen kestäessä. Harva heistä uskaltaa puuttua räikeisiin epäkohtiin, jolloin heidän asemansa on heikko myös suhteessa muihin työntekijöihin.

Nollasopimukseen liittyy lisäksi vielä karenssinuhka työttömyysturvassa, sillä työsuhteiden on voimassa, vaikka työntekijälle ei tarjottaisi tunteja. Mikäli työntekijä tällöin päättää työsuhteensa, seuraa hänelle karenssi, koska työsuhteen päättäminen ilman pätevää syytä johtaa karenssiin. Karenssin voi saada myös, jos kieltäytyy ottamasta vastaan tarjottua työtä. Nollasopimuksen solminut työntekijä on näin ollen umpikujassa, koska työsuhteissa ei ole säännöksiä työsuhteen lakkaamisesta tällaisissa tilanteissa.

Edellä esitettyjen ongelmien vuoksi työsuhteen tekovaiheessa kannattaa olla erityisen tarkkana. Mikäli työnantaja ehdottaa nollasopimusta, suosittelemme aina neuvottelemaan työnantajan kanssa mahdollisimman korkeasta vähimmäistuntimäärästä, joka kirjataan työsuhteeseen. Nähdäksemme on myös perusteltua pyytää lisätyösuostumuksen poistamista. Näin toimimalla voidaan etukäteen välttää ainakin osalta nollasopimusten ongelmista. Jos nollatai puitesopimuksen on jo tehnyt, voi luottamusmiehen tai liiton avustuksella lähteä selvittämään mahdollisesti syntyneitä ongelmia.

Nollasopimus tai puitesopimus ei takaa työntekijälle yhtään tuntia työ-

tä. SuPer vastustaa jyrkästi nollasopimusten ja puitesopimusten käyttämistä työnantajavelvoitteiden ja työsuhteturvan kiertämiseen. ■

SINI SIIKSTRÖM
LAKIMIES

 LUE PERUSTEELLISEMPI
SELVITYS AIHEESTA TÄÄLTÄ



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Lopettaisitko
lukemasta sitä
tessä kuin
piru raamattua."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



Hyvää ruokapöytään!

HEVO-SILLA			3						
KIVI-PIIRROS					HUONO AIKA				
TURNER "KANERVA"					IDEA				
KAASUA				ISTU-JAISET					
AKATEE-MISILLA									ETE-NEN
URKIN TOINEN				-NOVA	5		TU-KIA		
PARAI-SILLA				8	JOSKUS SEKAISIN "KURAT"				
				KERROS-TALOSSA				TAUNO SIIRTY-MINEN	2
				TULI KANI HATUSTA RANTA-NIITTY			10	HEIT-TÄÄ	HMM...
					KOS-TEAA		VOI SEURAA SUOMI RUOTSI		
		4		LIN-NAAN					
	VAIVA		ESTO HEIKKI						
				AUHI UHKA-PELI		1	BIN LADEN		6
ASIAT				KORJA-TAAN				PAT-RICIA	
ROSSI				HAL-LITSI			-KUU		9
	7			NYK. TIEDOT				SINUL-LAKIN	
Sn				VIE-RET			PAR-KOJA		

Voit osallistua ristikkokisaan 18. elokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

Selkokieltä, hyvin ymmärrettävästi tehty ja oikein hyvä juttu.

DIABEETTINEN JALKA TARVITSEE RAUHAN S. 36

**Itselle ajan-
kohtainen aihe.**

VUOSILOMAA KOSKEVIA
MUISTUTUKSIA S. 61

**Hauska juttu,
kannattaa kokeilla!**

SUIHKUMUSIIKKI LUO SPA-
TUNNELMAA PIRKKALASSA S. 60

**Näinhän
se on!**

ÄKÄPUSSI PUKU-
HUONEESSA S. 73

**Ajankohtainen ja
muutoksen aikaa,
jolla on iso merkitys
tulevaisuuteen.**

SOTE TYÖLLISTÄÄ SUPERIN
AMMATTIOSASTOJA S. 44

**Elämän asenne ja
työn arvostus kuului
ihanasti esille.**

YÖKÖN HOIVISSA
YÖ EI PELOTA S. 70

**Niin tuttua
kotihoitossa,
olemme koko
ajan jaksamisen
äärirajoilla.**

JOS MINÄ NYT
KUITENKIN JAKSAN S. 18

**Sisukas
nainen,
niin sitä
pitää!**

HYVÄN KUNNON
MERKITYSTÄ EI VOI
YLIARVIOIDA
TYÖSSÄ S. 66

**Asumisyksikön
arki on
mukavaa
luettavaa.**

PÄIVÄ NÄYTTÄÄ,
MITÄ TEHDÄÄN S. 30

**Diabetes lisääntyy
räjähdysmäisesti.**

DIABEETTINEN JALKA
TARVITSEE RAUHAN S. 36

Ajatuksia herättävä!

MISTÄ HYVINVOINTIVALTIO TULI -
JA MIHIN SE ON MENOSSA? S. 38

**Työpaikan ilmapiiri
vaikuttaa erittäin
vahvasti meihin
jokaiseen.**

ÄKÄPUSSI
PUKUHUONEESSA S. 73

**Tärkeitä
asioita
tietää.**

RUOKAVALION
VAIKUTUS
LÄÄKKEIDEN
IMEYTYMISEEN
S. 42

**Siellä ollaan
asukkaiden
ehdoilla.**

PÄIVÄ NÄYTTÄÄ,
MITÄ TEHDÄÄN S. 30

**Vakavasti otettava ja
äärimmäisen akuutti aihe.**

JOS MINÄ NYT KUITENKIN JAKSAN S. 18



Haluttua tietoa diabeteksestä

Kesä-heinäkuun jutuista eniten ääniä sai Henriikka Hakkalan Haavanhoitosarjan ensimmäinen osa, *Diabeettinen jalka tarvitsee rauhaa*. Seuraavaksi äänestettiin Minna Lyhdyn artikkeli SuPerin työhyvinvointiselvityksestä, *Jos minä nyt kuitenkin jaksan*. Kolmanneksi nousi Marjo Sajantolan juttu *Yökön hoivissa yö ei pelota*, joka kertoi 40 vuotta yökkönnä työskennelleestä superilaisesta. SuPer-lehden ensiapulaukun voitti Tanja Keinänen Myllymäeltä. Onnittelut!

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä. Lähetä vastauksesi **18. elokuuta mennessä**. Kaikkien määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden ensiapulaukku.

LEHDEN 8/2016 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI

Tunnus 5005172

00003 Vastauslähetys

TAKKI TAIPEISIIN JA TISSIT TISKIIN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT ISTOCKPHOTO

Hoitajia naurattaa synkkä ja ronski huumori, sillä se auttaa jaksamaan vaativassa työssä.

Työpaikalla kannattaa nauraa. Hyvä huumori lisää tutkitusti yhteisöllisyyttä ja avoimuutta, lievittää stressiä, elvyttää elämäniloa ja auttaa käsittelemään vaikeita asioita. Poskissa ja vatsalihaksissa tuntuva nauru on kuin aerobista liikuntaa. Kun oikein naurattaa, keho erittää mielihyvähormoneja ja stressitaso laskee.

Tampereen yliopiston hoitotieteen professori Päivi Åstedt-Kurki sanoo, että huumoria saa ja kannattaa viljellä hoitotyössä. Hän on tutkinut huumo-

ria sekä hoitajien että potilaiden näkökulmasta.

– Joidenkin mielestä hoitotyö on niin vakavaa, että huumori ei sovi siihen. Kyse on toki tärkeästä työstä, jossa usein ollaan vakavien asioiden äärellä, mutta jos ilmapiiri on hyvä ja ihmiset aitoja, positiivinen huumori sopii ihmisläheiseen työhön erinomaisesti, sanoo Åstedt-Kurki.

Hoitajien keskenään viljelemä huumori kasvattaa yhteishenkeä. Se keven-tää vaikeiksi koettuja tilanteita, joskus omia töppäyksiäkin. Hoitotilanteissa

leikinlasku potilaiden kanssa helpottaa keskustelun avaamista ja tekee hoitajas-ta helpommin lähestyttävän. Kun henkilökunnalla on työssään mukavaa, se välittyy myös potilaille. Huumori on työpaikalla voimavara, mutta monet hoitajat kokevat, ettei huumorin merkityksestä hoitajien hyvinvoinnille ole lupa puhua, eikä huumoria hyväksytä tai arvosteta.

– Kaikissa työpaikoissa ei hyväksyt-ä sitä, että henkilökunta naureskelee ja heittää läppää keskenään, asukkaiden tai omaisten kanssa. Huumorin vilje-



"TÄNÄÄN NAURETTIIN
KIRJAUKSILLE. MEILLÄ OLI
YKSI LAITTANUT ASIAKKAALLE
PESUJEN JÄLKEEN 'TAKKIA
TAIPEISIIN' JA TOINEN
KIRJANNUT, ETTÄ 'ASIAKAS EI
LÄHTENYT VAASAAN'. KIITOS
ENNAKOIVA TEKSTINSYÖTTÖ,
KYLÄ NÄISTÄ HAUSKUUTTA
RIITTÄÄ!"

lyä ei koeta ammatillisesti käytökseksi. Huumoria on varmasti myös näissä työyhteisöissä, mutta se on piilossa. Usein ajatellaan, että ikääntyneillä ei ole huumorintajua tai että he eivät osaa nauraa arjen kommelluksille, mutta se ei ole totta, huomauttaa eräs vanhustyötä tekevä lähihoitaja.

HUUMORI KUULUU ALALLE

– Parhaimmat vitsit ja jutut eivät kestä päivänvaloa. Sori!

Näin vastasi eräs jutunaihetta kommentoinut lähihoitaja, ja monet muut olivat samaa mieltä. Hoitajien huumo-

ria pidetään niin ronskina ja omalaatuisena, ettei alan ulkopuolisten uskota sitä ymmärtävän.

– Hurtti huumori jotenkin kuuluu tälle alalle ja omien joukossa voi vitsailla ihan mistä vaan, mutta täytyy olla tarkkana mitä suustaan päästää muiden seurassa, koska kaikki eivät kuitenkaan asiaa samalla tavalla ymmärrä. Joskus on käynyt niin, että kahvipöydässä istuu opiskelija silmät pyöreinä, kun kuuntelee meidän juttuja, kertoo kehitysvamma-alalla työskentelevä lähihoitaja.

Huumori toimii usein työparin tai työyhteisön paineenpurkutyökaluna.

– Ei meillä kotona ainakaan ymmärretä huonoja vitsejä, jotka naurattavat

"TYÖKAVERINA OLI MIES,
JOKA EI JUURI PUHUNUT
SUOMEA. OLIN OLLUT LOMALLA
ESPAÑASSA. MIES KYSYI
POTILASHUONEESSA "DID
YOU SPEAK SPANISH THERE?".
VUOTEESTA KUULUI ÄRTYNYT
NAISÄÄNI: "NIIN, NIIN, PANIS
TUOKIN AINA KUN VAIN SAISI!"

"ILTATOIMIEN YHTEYDESSÄ
TYÖNTEKIJÄ PYYSI ASUKKAALTA
OHI MENNEN 'ANNAS
HAMPAAS', JOTTA HÄN VOISI
PESTÄ ASUKKAAN HAMPAAT.
TUOHTUNUT ASUKAS VASTASI
VIHAISESTI 'HANKI OMAT
HAMPAAT, EN MINÄ OMIANI
SINULLE ANNA!'."

aamuyöllä työparin kanssa. Ne vaan ei avaudu taviksille. Joskus töissä tulee tokaistua, että 'tätäköön ette näe 112-sarjassa', sanoo eräs ensihoitaja.

Rujo huumori on hoitajille keino selviytyä vaikeista tilanteista kuten potilaan kuolemasta.

– Suorasukainen huumori auttaa ihmistä kestäämään ja jaksamaan vaativaa, raskasta työtä. Kuoleman ja sairauden äärellä hoitajan oma olo voi tuntua avuttomalta. Huumori on silloin keino pärjätä. Kuudennen kerroksen osastolla töitä tekevät hoitajat saattavat sanoa esimerkiksi, että 'Aila muutti sitten seiskaan' tai että potilas 'siirtyi ilmavoimiin', kun puhutaan kuolemas- ►



ta, Åstedt-Kurki antaa esimerkin hirte-hishuumorista. Hän huomauttaa, ettei hoitajien kaikki huumori suinkaan ole mustaa, vaan joukkoon mahtuu myös ihan tavallista hauskaa vitsailua ja has-suttelua.

Hoitotyön erityispiirteet tekevät hoitajien huumorista sovinnaisia rajo-ja koettelevaa. Hoitajat ovat päivittäin työssään tekemisissä eritteiden, alasto-muuden, elinten ja sairauksien kanssa. Monet niistä ovat tabuja tavallisen kan-san keskuudessa. Pissat, kakat ja pyllyn-pesemiset näkyvät ja kuuluvat työpaik-kahumorissa, koska ne ovat niin arki-nen osa hoitajan työtä.

Vanhemmat hoitajat käyttävät huu-moria työssään enemmän kuin nuoret.

– Huumori vaatii elämäkokemus-ta. Tutkimukseen osallistuneet vastaval-

"NAURATTAA KIRJAUKSET,
KUN KÄYTÖSSÄ
ON ENNAKOIVA
TEKSTINSYÖTTÖ. YHDEN
KIRJAUKSENI PITI OLLA, ETTÄ
'ASIAKAS OLI TISKANNUT
TISKIT', MUTTA SE MUUTTUI
MUOTOON 'ASIAKAS OLI
TISKANNUT TISSIT'.

"ASUKKAIDEN LETKAUTUKSET
ARJESSA OVAT PARHAITA.
TUOLIJUMPPAA VETÄESSÄ YKSI
ASUKKAISTA TUUMASI, ETTÄ
'MIHIN HELVETTIIN MÄ TÄN
TOISEN KÄDEN LAITAN', KUN
TOINEN KÄSI NOSTETTIIN
KOHTI KATTOA. PIENIÄ
NAURUNPURSKAHDUKSIA PITKIN
PÄIVÄÄ!"

mistuneet hoitajat kokivat, että ener-gia kuluu hoitotoimenpiteen tekniseen suorittamiseen. Vanhemmat hoitajat tekivät töitä rohkeammin omalla per-soonallaan ja heittäytyivät tilanteeseen, sanoo Åstedt-Kurki.

Jäykässä, kyräilevässä työyhteisös-sä hauskat jutut eivät lähde lentoon. Huumori on osoitus siitä, että yhtei-sössä osataan käsitellä monenlaisia tun-teita ja tilanteita.

– Nauru ja itku ovat hyvin lähellä toisiaan, ja siksi meillä myös näytetään avoimesti surulliset tunteet. Jos lau-lamme yhdessä *Evakon laulua* asukkai-den, omaisten ja henkilökunnan kans-sa, kaikki tietävät, että ennen viimeis-tä säkeistöä puolet laulajista on tippu-nut pois, koska me vetistelimme. Tätä-

kään ei tarvitse hävetä tai kieltää, eikä kyse ole ammatillisuudesta tai ammat-titaidosta, pohtii eräs vanhusten kanssa työskentelevä lähihoitaja.

HERKKÄ LAJI

Päivi Åstedt-Kurki uskoo, että jokai-nen ihminen on huumorintajuinen omalla tavallaan. Yhtä naurattaa tilan-nekomiikka, toinen tykkää sanaleikeis-tä, joku heittäytyy hulluttelemaan eleh-timällä koomisesti. Naurunaiheita riit-tää, mutta on tärkeää erottaa toisistaan positiivinen ja negatiivinen huumori.

"JO VAIKEASTI MUISTISAIRAS
NAINEN OLI HOITAJAN KANSSA
WC:SSÄ. VATSA TOIMI
REIPPAASTI PÖNTTÖÖN. ASUKAS
TOKAISI HOITAJALLE, ETTÄ
TÄMÄN JÄLKEEN VOISI MENNÄ
VAIKKA PUNTARIIN! KUMPIKIN
NAUROI MAKEASTI TOKAISULLE.
KYSEISEN ASUKKAAN PAINOA
SEURATAAN SÄÄNNÖLLISESTI
JA NAINEN ON NAINEN LOPPUUN
ASTI, LINJOISTA ON PIDETTÄVÄ
HUOLTA."



"MEILLÄ YKSI ASUKAS HALUSI HANKKIA ITSELLEEN JO VALMIIKSI RUUMISARKUN SÄNKYNSÄ ALLE JA TÄMÄ EHDOTUS JA SÄILYTYSMUOTO SAI AIKAAN MONET NAURUT MUSTALLA HUUMORILLA HÖYSTETTYNÄ. SAMALLA ASUKAS KUITENKIN VALMISTAUTUI KOHTAAMAAN OMAN ELÄMÄNSÄ RAJALLISUUDEN JA VALMISTAUTUI KUOLEMAAN."

– Hyvä huumori on positiivista, ei ivaamista eikä pilkkaamista, nolaamista tai aliarvioimista. On eri asia nauraa jonkun kanssa kuin nauraa jonkun kustannuksella. Potilaan arvojen kunnioittaminen on hyvän huumorin lähtökoh- ta. Huumori on herkkä laji. Mielestäni se on myös jonkinlainen osoitus älyk- kyydestä. Huumori vaatii hyvää tilan- netajua ja herkkiä tuntosarvia.

Potilastyössä tilannetajun merkitys korostuu. Monet hoitajat kokevat, että huumoria on helpompi käyttää työssä, jos tuntee potilaan ja hänen taustansa.

Hyvä huumori on paljon muutakin kuin vitsien laukomista kahvita- uolla.

– Se on eleitä, ilmeitä, hyvää tunnel- maa ja myönteistä suhtautumista elä-

mään ja sen ilmiöihin, kuvailee Åstedt- Kurki.

Hän lisää, että huumori aiheena on niin monipolvinen ja tilannesidonnai- nen, että tutkijankin on vaikea saada siitä otetta.

– Kysyttäessä voi olla vaikea muistaa tai selittää, milloin ja miksi työporukas- sa viimeksi naurettiin, vaikka huumoria työyhteisössä olisikin.

Tilannesidonnaisuuden takia on vai- kea nimetä asioita, joille hoitaja ei kos- kaan saisi nauraa.

– On varmasti asioita, joita emme käsittele huumorin kautta, mutta nyt ei tule sellaista mieleeni. Esimerkiksi kuo- leman kohdatessa muistelemme asukas- ta mukavien hetkien ja kommellusten kautta, ja se saa meidät hymyilemään ja nauramaan. Emme muistele asukasta haasteiden tai ongelmien kautta, vaan

"KYSYIN PYHIEN
JÄLKEEN PALVELUTALON
ASUKASKOKOUKSESSA, ETTÄ
'KUINKAS OLLAAN PÄÄSIÄISESTÄ
SELVITTY?'. ERÄS VANHEMPI
HERRA TOKAISI, ETTÄ NO EIHÄN
TÄSSÄ VIELÄ OLLA HUMALASSA
KERITTY OLLAKAAN."

"HOITAJA TEKI ASUKKAAN
KANSSA ILTATOIMIA, KUN ASUKAS
YLLÄTTÄEN KYSYI, ETTÄ 'KUKA
SE TUOSSA MAKAA' OSOITTAEN
VIEREISESSÄ VUOTEESSA
PÖTKÖTTELEVÄÄ MIESTÄ.
HOITAJA VASTASI, ETTÄ 'NO SEHÄN
ON TEIDÄN OMA AVIOMIEHENNE
MATTI, TE OLETTE OLLEET JO YLI
60 VUOTTA NAIMISISSA'. ASUKAS
KATSOI TYÖNTEKIJÄÄ HYVIN
HALVEKSUVASTI JA TOKAISI 'ÄLÄ
VALEHTELE, KYLLÄ MINÄ TIEDÄN
KUKA SIINÄ MAKAA!' HOITAJA KYSYI
HÄMMENTYNEENÄ VAROVASTI,
ETTÄ 'NO KUKA?' ASUKAS KATSOI
ENSIN HOITAJAA JA SITTEN
MATTIA, JA TOTESI HYVIN
VARMALLA ÄÄNELLÄ: 'TAUNO PALO!'

valoisasti hyviä ja naurun täyttämiä yh- teisiä hetkiä korostaen, sanoo vanhus- ten parissa työskentelevä hoitaja. ■

JUTTUA VARTEN KUULTIIN 18 HOITAJAN AJA- TUKSIA TYÖPAIKKAHUUMORISTA. HAUSKOJA TARINOITA KERÄTTIIN MM. SUPERIN FACE- BOOK-SIVUJEN KAUTTA.



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 (90 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



OPPIJAN KENGISSÄ

Lähihoitajakoulutus kokee ja on osin jo kokenut isoja muutoksia. Moni oppilaitos ei enää käytä minkäänlaisia soveltuvuuskokeita vaan hoitoalaa pääsee opiskelemaan pelkkien kouluarvosanojen turvin. Joten yhä moninaisempaa opiskelijakuntaa on luvassa myös työssäoppimisen maailmaan.

Kentälle, eli meidän kaikkien superilaisten työyksiköihin, tämä tuo ihan uusia paineita ja varmasti myös jopa pelkoa siitä, miten ohjaajana onnistuu. Lähihoitajakoulutuksen kokonaisuusien arvosanat nykyisellään muodostuvat vain ja ainoastaan käytännön harjoitteluiden mukaan. Enää ei hyvillä tenttisuorituksilla voi nostaa vaikkapa kuntoutuksen tukemisen numeroa jos

työssäoppiminen ei mennytkään ihan putkeen. Melkoiset paineet ohjaajalla ja näytön vastaanottajalla!

Tämä tekee opiskelijalle myös entistä kovemmat paineet työelämään oppimaan tulemiselle. Itse olen heittäytynyt 13 työvuoden jälkeen takaisin koulun penkille. Tosin työnteon ohessa, mutta kuitenkin takaisin oppijan kenkiin. Voin sanoa, että arvostukseni opiskelijoita kohtaan ja myös sympatia heitä kohtaan on noussut kohisten. Minä, joka olen saanut valmiina hoitajana nähdä ja kokea jo melkoisen paljon ja melkoisen erilaisia työnkuvia, olinkin yhtäkkiä se arka, jännittynyt ja epävarma. Kävin työn ohessa lähihoitajatutkinnon jalkojenhoidon osaamisalan ja nyt muistan hyvin, kuinka paljon työssäoppimiseen meneminen voi jännit-

tää. Kävin läpi ihan niitä samoja tunteita kuin silloin 13 vuotta sitten, kun lähdin opiskelemaan alalle.

Enää ei pelkona ollut se, osaanko pistää insuliinin tai vaihtaa tippapulлон. Mutta voin kertoa, että kyllä se jalkahoitoporan ja -veitsen oikeaoppinen käsittely käänsi ensimmäisessä harjoittelussa vatsaa ihan yhtä paljon. Sinne meni, kuin tuhka tuuleen, lähes kaikki se varmuus, josta työelämän tutulla mukavuusalueella on saanut nauttia.

Olen kohdannut sekä hyvää että huonoa oppimisen maailmassa vuoden aikana. Jalkahoidon harjoittelusta ja ohjaajista on vain hyvää sanottavaa. Pääsin upeiden jalkaterapeuttien ja huikean lähihoitajataustaisen jalkojenhoitajan oppiin. Vastaanotto oli aivan mahtava ja pääsin niin työpariksi kuin työyhteisön jäseneksi heti ensimmäisestä päivästä. Se antoi parhaan mahdollisuuden oppia ja opetella, kun mieli oli rento ja ihmisten suhtautuminen lempeän kannustavaa. Toisaalta käydessäni taannoin laskimoverinäyttekoulutuksen, koin oppimistilanteen ikävänkin puolen. Kurssille yhtä aikaa osallistunut nuori hoitaja tiuskaisi minulle, että ”sitä sormeaa ei helvetti puristeta noin”, kun opettelimme pika-INR-mittarin käyttöä. Pasmat menivät vähän sekaisin, minultakin, joka sentään olen työelämässä jos jonkinlaista jo nähnyt.

Voin vain kuvitella mitä nuorten, ja vähän vanhempienkin, opiskelijoiden päässä liikkuu, kun he avaavat osaston tai kanslian oven ensimmäistä kertaa harjoitteluun tullessaan. Haluatko sinä olla se tiuskija vai liikenisikö ystävällinen sana ja tervehdys ottaamaan toinen mukaan porukkaan? Usko tai älä, ne ensimmäiset kohtaamiset muokkaavat tuntuvasti tulevan uuden kollegan mieltä – ja säilyvät muistissa jopa vuosia. ■



LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA Löydät hänen blogistaan

[HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN](http://www.lily.fi/blogit/run-babe-run)

Kassan jäsenyys kannattaa

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

85 prosenttia suomalaisista palkansaajista kuuluu työttömyyskassaan. Loput 15 prosenttia ovat vapaaehtoisen työttömyysvakuutusjärjestelmän ulkopuolella.

Palkansaajien tutkimuslaitos toteutti jäsenyyttä koskevan tutkimuksen osana Työttömyyskassojen Yhteisjärjestön rahoittamaa hanketta. Palkansaajien tutkimuslaitoksen vanhempi tutkija Terhi Maczulskij`in mukaan järjestelmän ulkopuolelle jäävät ovat useimmin alle 25-vuotiaita pienituloisia ja epäsäännöllisissä työsuhteissa olevia miehiä, joiden työttömyysriski on suuri.

Valtaosa työttömyyskassan ulkopuolelle jäävistä kuitenkin hyötyisi jäsenyydestä. Tutkimus osoittaa, että 50–80 prosenttia ulkopuolelle jäävistä täyttäisi ansiopäivärahan työssäoloaatumuksen.

Työttömyyskassojen Yhteisjärjestön toiminnanjohtaja Niina Jussilan mukaan yksi syy sille, että henkilö ei liity työttömyyskassaan, voi olla tietämättömyys ansiopäivärahan edellytyksistä. Työttömyyskassan jäsenyys on työelämässä olevan tärkeimpiä vakuutuksia, muistuttaa Jussila. Joka kuudes työttömyyskassan jäsen on vuoden aikana työttömänä. Epätietoisuutta voi olla myös ansioturvan hyödyistä. Moni nuori ei ehkä tarkista millaiseen ansioturvaan nykyinen palkkataso oikeuttaisi.

Ansiosidonnaisen päivärahan saaminen edellyttää kuuden kuukauden työskentelyä. Edellytyksen ei kuitenkaan tarvitse tapahtua yhdessä työsuhteessa, vaan työssäoloaikaa voi kerryttää kahden vuoden ja neljän kuukauden ajan. Työttömyyskassan jäsenyyden aikana tehtyä työtä voidaan hyödyntää jopa yhdeksän vuoden takaa, jos henkilö on välillä opiskellut tai ollut perhevapaalla.

Osoitteessa www.tyj.fi on kattavasti tietoa ansioturvasta ja kassan jäsenyydestä. Sivuilla on myös päivärahallaskuri, jolla

voi arvioida oman ansiopäivärahan tason työttömyyden aikana. Tietoa on myös osoitteessa www.supertk.fi.

TYÖTTÖMYYSKASSAN JÄSENYTYTÄ PITÄÄ HAKEA

Super työttömyyskassan jäseneksi voi liittyä osoitteessa www.superliitto.fi tai www.supertk.fi.

Liittyessäsi SuPerin opiskelijajäseneksi, hae samalla myös työttömyyskassan jäsenyyttä.

Jos teet opiskeluaikana töitä, lähetä liittymisen jälkeistä ensimmäistä työpäivää koskevasta työsopimuksesta tai palkkalaskelmasta kopio osoitteeseen jasenrekisteri@superliitto.fi tai SUPER TY/jäsenyksikö, Tunnus 5005173, 00003 VASTAUSLÄHETYS. Näin saat voimaan jäsenyytesi myös työttömyyskassassa ja voit kerryttää työssäoloahtoa.



ILMOITTAUDU TYÖNHAKIJAKSI NETISSÄ

Ilmoittaudu työnhakijaksi heti kun työ päättyy, tai työaikaasi lyhennetään työnantajan toimesta. Työnhakijaksi ilmoittaututaan netissä www.te-palvelut.fi. Palvelu on avoinna ympäri vuorokauden. Kirjautuminen tapahtuu verkkopankkitunnuksilla. Jos sinulla ei ole tunnuksia, noudata oman TE-toimistosi ohjeita.

TE-toimisto antaa kassalle lausunnon oikeudestasi päivärahaan. Kun kassa saa lausunnon, sinulle lähetetään infokirje ja hakemuslomake. Kirjeessä kerrotaan miten toimit päivärahaa hakiessasi. Saat kirjeen kun haet päivärahaa ensimmäistä kertaa, tai olet välillä ollut kokoaikaisesti työssä yli kuusi kuukautta. Tutustu ohjeeseen ja ota tarvittaessa yhteyttä työttömyyskassaan. ■

Saitko pidempiaikaisen työn?

Ilmoita TE-toimistoon, jos otat vastaan työn, joka katkotta kestää yli kaksi viikkoa, eli vähintään 15 päivää, ja työaika on yli 80 prosenttia kokoaikatyöntekijän työajasta ja työnantaja on yksi. Ilmoita TE-toimistoon kun työ päättyy. Yli kaksi viikkoa kestävä kokoaikatyön ajalta ei makseta päivärahaa. Jos työ katkotta kestää enintään kaksi viikkoa, voit hakea päivärahaa työn ja työttömyyden ajalta, vaikka tekisit täysiä työpäiviä.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 HELSINKI

Käyntiosoite Kelloilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00

Palvelunumero arkisin klo 9.00–13.00

09 2727 9377

tkpalvelu@supertk.fi



Lapsen tapaturma- vakuutus ilmaiseksi

Kun keskität vakuutuksesi Turvaan, saat **kaikille** alle 18-vuotiaille lapsillesi vuodeksi tapaturmavakuutukset **ilmaiseksi**. Lue lisää turva.fi. Tule käymään, soita tai jätä yhteydenottopyyntö netissä.

Etua ei saa verkkokaupasta. Vain ammattiliiton jäsenille. Voimassa 1.3.–31.8.2016.



KAIKKI MITÄ ET OLE KOSKAAN HALUNNUT TIETÄÄ KUOLEMASTA

löytyy nyt yhdestä paikasta.

Puolet suomalaisista ei ole varautunut mitenkään omaan kuolemaansa. Aihe herättää paljon kysymyksiä, joihin on vaikea löytää vastauksia. Kokosimme hyödyllistä tietoa ja kiinnostavia artikkeleita yhteen paikkaan. Hyödynnä järjestösi jäsenetu ja laita henkivakuutuksesi kuntoon. Samalla saat neuvoja esimerkiksi testamentin laatimiseen ja muuhun varautumiseen, jolla voit keventää lähimmäistesi taakkaa, jos pahin tapahtuu.

henkivakuutuskuntoon.fi

Vakuutuksen myöntää Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva, jonka asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutusyhtiö Oy.

Katso
**KUINKA VOIT
VARAUTUA**

Lasten ja nuorten diabeteksen hoito

3.10.2016

Stadin ammattiopisto
Vilppulantie 14, 00700 Helsinki

8.15 – 9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00 – 9.05	Päivän avaus
9.05 – 10.35	Lasten ja nuorten diabetes sekä lääkehoito, Anu-Maaria Hämäläinen, LT, lastentautien erikoislääkäri, Diabetesliitto
10.35 – 10.45	Tauko
10.45 – 12.00	Neuvokas perhe. Yksi Elämä
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 14.15	Diabeetikon ravitsemus, ravitsemusterapeutti, Diabetesliitto
14.15 – 14.45	Kahvi
14.45 – 16.00	Diabeteshoitajan luento (sokerimittarit, insuliinin pistäminen ja insuliinipumput), diabeteshoitaja, Diabetesliitto
16.00 – 16.15	Päivän yhteenveto ja todistusten jakaminen

Koulutuspäivän hinta on 60 euroa.

Ilmoittautumiset 12.9.2016 mennessä osoitteessa
<https://my.surveypal.com/diab102016>

Lisätietoja:

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



Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi 1500 €.

La Carita -säätiö jakaa vanhustyön työyhteisöille
kaksi 1500 euron tunnustuspalkintoa
vanhusten yksilöllisen arjen kehittämiseksi
SuPerin opintopäivillä helmikuussa 2017.

Hae tunnustuspalkintoa sähköisesti vastaamalla haasteeseen:
Miten olette työyhteisössänne rakentaneet uudenlaisia toi-
mintamalleja arjen rikastuttamiseksi ja vanhusten yksilöllisen
hoidon turvaamiseksi?

Kuville hakemuksessa arkanne ja toimintaperiaatteitanne.
Miksi juuri teidän työporukanne ansaitisi tunnustuspalkinnon?

La Carita -tunnustuspalkintoa voi hakea 30.11.2016 mennessä
verkossa osoitteessa <https://my.surveypal.com/lacarita2017>
Mikäli linkki ei avaudu kopioi linkkiosoite ja liitä se selaimen osoite-
kenttään.

Lisätietoja antaa Soili Nevala
soili.nevala@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA KÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

Vaihda vapaalle -seminaari 9.11.2016

Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät
superilaiset. Päivän aikana käsitellään eläkkeelle lähtöön liittyviä
asioita, esimerkiksi Suomen eläkejärjestelmää. Lisäksi ohjelmassa
on terveyttä tukeviin valintoihin liittyviä asioita. SuPer maksaa
matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

9.00–9.45	Ilmoittautuminen ja kahvi
9.45–10.00	Päivän avaus järjestöasiantuntija Paula Soivio, SuPer
10.00–12.15	Rinnakkaisluennot Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä, kuntasektori eläketiedottaja Hannele Kantanen, Keva Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä, yksityissektori tiedottaja Kimmo Kontio, Eläketurvakeskus
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.00	Superilaisena myös eläkkeellä Mitä työelämän jälkeen? järjestöasiantuntija Paula Soivio
14.00–14.30	Näin minä aloitin uuden vaiheen elämässäni SuPerin eläkeläisjäsen Marja Nieminen
14.45–15.30	Kahvi
14.45–15.30	Kokonaisvaltaista hyvinvointia myös eläkkeellä Jukka Joutsiniemi, Lifted
15.30	Päivän päätös järjestöasiantuntija Paula Soivio

Ilmoittautumiset viimeistään 2.10.2016 osoitteessa www.superliitto.fi >
kirjautu jäsen sivuille > ilmoittaudu kurssille tai marianne.ronkainen@
superliitto.fi. Mainitsethan mahdollisen erikoisruokavaliosi. Ilmoittau-
tuneille lähetetään tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeen mukana noin
kuukausi ennen tilaisuutta. Mukaan mahtuu 50 osallistujaa. Paikat
täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Lapin, Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan
SuPerin nuoret 18–35-vuotiaat jäsenet

SUKELLA SUPERIIN
15.–16.10.2016 Oulu

Koulutuksessa sukellaan SuPerin saloihin,
otetaan selvää ja tutustutaan
SuPerin toimintaan.

Koulutus on tarkoitettu SuPerin varsinaisille 18–35-
vuotiaille jäsenille, jotka ovat juuri valmistuneet
tai eivät ole aikaisemmin osallistuneet SuPerin
järjestökoulutukseen. Koulutus on osallistujalle
maksuton, myös matkakulut korvataan.

Lauantai-iltaa vietämme yhdessä raksanuorten
kanssa kiipeillen ja saunoen. Luvassa on siis
taattua SuPerRaksa-meininkiä.

Ilmoittaudu viipymättä mukaan WebLyytin kautta:
www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset

Lisätiedot: Tanja Oksanen, tanja.oksanen@superliitto.fi
p. 09 2727 9192

Onhan
SuPer-
lehden
digi-
versio
sinulle
tuttu?



KYLLÄ, HALUAN PYSYÄ AJAN TASALLA!

www.superliitto.fi



jäsenyys



jäsentietojen päivitys



sähköpostiosoitteen ilmoittaminen

Kun sähköpostiosoitteesi on ajan tasalla, saat ensimmäisten joukossa
tietoa uusista jäseneduista, koulutuksista ja erilaisista jäsentilaisuuksista.
Tiedotamme myös tärkeistä työelämän muutoksista, jotta sinä pysyt ajan tasalla.





JÄSENTEN KOULUTUS- MATKA CAMBRIDGEEN

7.-12.5.2017

Tule mukaan superilaiseen porukkaan! Koulutusmatkalla tutustumme Englannin hoitotyöhön ja viehättävään Cambridgen yliopistokaupunkiin. Vierailemme erilaisissa sosiaali- ja terveysalan yksiköissä ja kuulemme ajankohtaisista hoitotyöhön liittyvistä aiheista.

Matkan hinta on 950 euroa.

Maksu sisältää lentomatkat Helsingistä Lontooseen ja kuljetukset Cambridgeen, majoituksen retkeilymajassa neljän hengen huoneissa, vierailut, luennot, materiaalit ja luentojen tulkaukset sekä ohjelmassa mainitut ruokailut. Mukana on kaksi matkanjohtajaa.

Tiedustele työnantajaltasi mahdollisuutta käyttää tätä koulutusta täydennyskoulutuksena. Matkan voi maksaa useammassa erässä ja aloittaa säästämisen jo heti. Säästösopimuksen tehneet saavat 50 euron alennuksen matkasta.

Tiedustelut ja ohjelma: leena.kaasinen@superliitto.fi

OPEN STUDIES

Mitä haluat

JOIN OUR FREE ONLINE COURSES!

- > **ACTIVATING PHYSIOTHERAPY IN STROKE REHABILITATION, 10 CR, nonstop**
- > **GERONTOLOGICAL NURSING, 5 CR, 3.10.–31.12.2016**
- > **DOMESTIC VIOLENCE (VIOLENCE WORK), 5 CR, 10.10.–31.12.2016**



More info and enrolment

www.mamk.fi/openstudies

www.mamk.fi/koulutuskalenteri



MAMK

University of Applied Sciences

SUOSITTELE SUPERIA



energisesti elokuussa!

Suosittelija palkitaan mainiolla SuPer-lahjakortilla. Uusi jäsen saa paitsi liiton vakuutukset, edunvalvontapalvelut ja koulutusta myös edullista lomailua ja paljon reiluja alennuksia. Hyödynnä myös ammattiosastojen sopimat paikalliset edut.

Kutsu uudet jäsenet mukaan suunnittelemaan ammattiosaston toimintaa!

Katso ohjeet suositteluun SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Suosittele SuPeria 2016 tai skannaa koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Uskalla ihmetellä nykytaidetta

Mäntässä, metsien keskellä ja järven rannalla, on punatiilinen vanha tehdasrakenus, jonka monikerroksisissa uumenissa saa kulkija hämmästyä, ihastua ja kauhistua. Pekilo on jokakesäisten Mäntän kuvataideviikkojen keskus, jossa on esillä puhuttelevaa ja raikasta nykytaidetta. Tämän kesän teema Kommandona tarkoittaa puhekielessä, että kuljetaan ilman alushousuja, rohkeasti ja vapautunneesti. Näyttelyä kuratoiva taiteilijamuusikko Anssi Kasitonni on toivonut, että taidetta tulisivat katsomaan Mänttään erityisesti myös he, jotka eivät yleensä taidenäyttelyissä käy. Jos sinulla on ennakkoluuloja nykytaidetta kohtaan, nyt on aika astua oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja hämmästyä. Mänttä kannattaa kokea!

Mäntän kuvataideviikot avoinna 31.8.2016 asti.

Teija, Pekka ja lisäksi Isorättyän Liljameduusayö on elektromekaaninen veistos.



SUPERILAINEN
SUOSITTELEE

SISKO METSO
LÄHIHOITAJA, LAHTI

"Kaikki alkoi pari vuotta sitten vähän vahingossa. Anssi Kela julkaisi silloin biisin *Levoton tyttö* ja samoihin aikoihin rupesin lukemaan Anssin blogia. Ensimmäisellä keikalla kävin kolme vuotta sitten Kuopiossa. Nyt olen nähnyt 74 keikkaa.

Anssi Kela on todella lahjakas ja monipuolinen muusikko. Hän kirjoittaa hyvin ja hänellä on hauska, musta ja itseironinen huumorintaju. Anssin persoona on mielenkiintoisen kaksijakoinen. Lavan ulkopuolella hän saattaa vaikuttaa vähän ujoilta, mutta lavalla ollessaan hän heittäytyy täysillä. Keikan jälkeen Anssi jää joka kerta jakamaan nimikirjoituksia ja poseeraamaan valokuvissa. Hän arvostaa fanejaan.

Yksi lempibiiseistäni on *Huoneessa*. Toinen tärkeä on *Älä mene pois*, jonka Kela lauloi minulle Joensuun keikallaan setin viimeisenä biisinä, kun olin juhlimassa synttäireitani.

Olen saanut Anssi Kelan kautta monta uutta ystävää, joiden kanssa pidän yhteyttä keikkojen ulkopuolellakin. Faneille on Kelan kotisivuilla oma blogi, johon kirjoittamme keikkakokemuksistamme. Olen aina ollut kiinnostunut kirjoittamisesta. Yhteisön blogi on ollut turvallinen paikka kokeilla siipiään sillä alalla. Faniyhteisö on minulle harrastus ja täydellistä vastapainoa työlle."

Kirjauutuudet

NAOKI HIGASHIDA: MIKSI MINÄ HYPIN
ERÄÄN POJAN ÄÄNI AUTISMIN HILJAISUUDESTA
SAMMAKKO, 2016

13-vuotias japanilaispoika Naoki Higashida kirjoitti kirjan, joka avaa lukijalle uuden maailman. Hän vastaa kirjassaan kysymyksiin, joita varmasti kaikki autistien kanssa tekemisissä olleet joskus miettivät. Miksi kysytte samoja kysymyksiä yhä uudestaan? Miksi ette pidä kosketamisesta? Miksi eksytte niin usein? Kirjaimia osoittaen kommunikoiva Higashida selittää autististen ihmisten erikoisilta tuntuja piirteitä ja todistaa, että autisteilla on mielikuvitusta, empatia-kykyä ja huumorintajua.



Nojatuolissa muistojen matkoille



Käpyrinne ry:n Käpylän pysäkillä järjestettiin toukokuussa yhteistyössä Laurean ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Luksia matkailualan opiskelijoiden kanssa asukkaiden matkamuistojen ja -kokemusten pohjalta kolme niin sanottua nojatuolimatkaa. Opiskelijat haastattelivat asukkaita ja matkakohteiksi valikoituivat näiden haastattelujen pohjalta Rooma, Kreikka ja Japani.

Kullekin matkapäivälle järjestyi kokemuksellista ja elämyksiä tuottavaa sisältöä. Päivät aloitettiin matkaoppaan johdolla tervetulomaljat nauttien. Matkojen alussa opeteltiin kohdemaan kielellä muun muassa tervehtimään ja kiittämään.

Matkoilla saatiin kohteen mukaisesti monenlaisia aisti-ilotteluja kuvien, musiikin, kulttuurin, pukeutumisen sekä maku- ja tuoksumuistojen muistamatta haju- ja tuntoaisteja. Matkapäivät toteutettiin puolentoista tunnin mittaisina aamupäivisin. Tilaisuuksien jälkeen asukkaat nauttivat paikalliseen tapaan lounaan palvelutalomme Delicatessen ravintolan valmistamana. Roomassa heitettiin kolikkoja Fontana di Trevin suihkulähteeseen, Kreikassa kuultiin paikallista laulantaa ja nähtiin kansallistanssia,

Japanissa puolestaan saatiin hellää Paro-hyljettä.

Jokaiseen päivään opiskelijat saivat kerättyä materiaalia ja lahjoituksia kuten ruokia ja arpopalkintoja. Mukana päivien toteutuksessa oli myös Helsingissä toimivia yhdistyksiä kuten Suomi-Kreikka-seura ja Japanin suurlähetystö.

Asukkaat nauttivat, kiittelivät makuelämyksistä ja jakoivat matkamuistojaan vuosien takaa. Moniin kohteisiin toivottiin matkoja myös jatkossa. Meillä kaikilla oli niin mukavaa. Kokemuksen kautta nuoret hoito- ja matkailualan opiskelijat saivat tutustua toisenlaiseen vanhustyöhön ja kansalaistoimintaan. Tapahtumapäivien tausta-ajatuksena oli kaiken aikaa vapaaehtoisuus ja sen merkityksellisyys ilon tuottajana ikäihmisten arjessa. Tule sinäkin mukaan kanssamme tuottamaan iloa ja hohdokkuutta arkeen!

Käpyrinne ry:ssä kehitetään vapaaehtoistoimintaa RAY:n tukemana vuosina 2015–2017.

Uusia matkoja odotellessa!

KATRI ÄIKIÄ, VAPAAEHTOISTOIMINNAN OHJAAJA

Perhonjokilaaksossa 35-vuotisjuhla

Toukokuun 18. päivänä juhlittiin lähes 50 jäsenen voimin Perhonjokilaakson ammattiosaston 35-vuotisjuhla Hotelli Vetelissä. Liitosta edustajana oli Paula Soivio puhumassa ajankohtaisista asioista. Kutsuttuna olivat myös ammattiosaston perustajat, jotka kertoivat hieman osaston alkutaipaleesta. Viidelle aktiiville jaettiin hopeiset ansiomerkit kiitoksena työstään.



Hyvä ruoka täytti vatsat ja musiikista vastasi paikallinen parivaljakko. Juhlat olivat kaikin puolin onnistuneet ja saatiinpa lahjaksikin naapuriammattiosastoilta puheenjohtajan nuija. Syyskokousta odotellessa!

ESSI LÄSPÄ

Virikkeitä Pitkänien potilaille

Toukokuun alussa Tampereen seudun ammattiopiston mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan lähihoitajaopiskelijoille tarjoutui mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa virikepäivä Pitkänien psykiatrisen sairaalan potilaille sairaalan alueella. Toteutusta suunniteltiin yhdessä Pitkänien ohjaajien ja terapeuttien kanssa. Tavoitteena oli järjestää toimintaa, joka soveltuisi mahdollisimman suurelle joukolle potilaita iästä riippumatta. Toimintapisteitä sijoitettiin eri puolille sairaalan aluetta, jotta kaikki voisivat osallistua. Monista ideoista toteutettaviksi karsiutui lopulta kukkien ja yrttien istutusta, tikanheittoa, petanquetta, mielikuvamatkailua, yhteislauluja, ohjattua rentoutusta sekä suuren suosion saanut vohveli- ja makkaratarjoilu. Päivän osallistujamäärä ylitti reippaasti kaikkien odotukset, ja potilaat antoivat paljon positiivista palautetta.

Kiitokset vielä opiskelijoiden puolesta koko Pitkänien sairaalan henkilökunnalle, joka teki tämän päivän toteutuksen mahdolliseksi.

NINA HIRVASOJA



Ammattiosastolla hienot ja toimivat tilat Lahdessa



Lahden seudun yksityissektorin ammattiosaston toimitila sijaitsee Iso-Paavolankadulla. Viihtyisässä tilassa on toimiston ja keittiön lisäksi kokoushuone, joka palvelee jäsenistöä myös hyvinvointitilana. Iso-Paavolankadulla kokoustetaan, koulutetaan ja järjestetään tapahtumia ja juhlia. Hyvinvointitilassa jäsenistölle on tarjolla hierontaa edulliseen hintaan. Maanantai-iltapäivisin toimistolla on päivystys. Tilan toimintaa kehitetään jatkuvasti, ja tulevista tapahtumista kerrotaan ammattiosaston verkkosivuilla, Facebook-sivuilla sekä sähköpostitse ja kirjeitse. Ammattiosasto hankki tilan vuosi sitten ja se on tänä aikana osoittanut toimivuutensa, joten jäsenet ovat siitä myös hyvin ylpeitä.

MARGIT JOKINEN
PUHEENJOHTAJA

Kuulumisiin

Ammattiosastojen kesä-tapahtumista kerrottiin mukavasti SuPerin Facebookissa. Vieläkö riittäisi aineistoa lehdenkin sivuille? Muistathan, että tälle palstalle toimitettuun juttuun voi liittää linkin, joka digilehdessä vie ammattiosaston sivuille, jossa asiasta voi kertoa enemmän.

Kutsut, jutut, kuvat ja www-linkit ammattiosaston omille sivuille voit lähettää osoitteella super-lehti@superliitto.fi.

Kuvien koko pitäisi olla vähintään 300 kt, jotta se olisi julkaisukelpoinen. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Lähetä materiaali lokakuun lehteen 15.9., marraskuun lehteen 17.10. ja joulukuun lehteen 14.11. mennessä.

Herkkuja ja hauskuutusta



Mikkelin ao 423 :n
iloinen joukko te-
ki teatterireissun
Varkauteen katso-
maan Sugar –
Piukat paikat
-esitykseen. Se
oli hauskuuttava.
Ennen teatteria
ruokailimme Kaks
Rusua -ravintolan
satavuotiassa
miljoössä kristalli-
kruunujen alla.

ANNE KELLMAN

Mikä on SuPerissa parasta?

Tätä kysyttiin verkkosivujen vastaa ja voita -osiossa keväällä. Vastauksia saatiin reippaasti yli 300. Niissä SuPeria kiitetään vetovoimaiseksi, aktiiviseksi ja monipuoliseksi liitoksi, joka on juuri jäsenilleen tehty.

Useimmin vastauksissa nostettiin esiin ensiluokkainen ja nimenomaan lähi- ja perushoitajille räätälöity edunvalvonta. Vastaajien kokemus on, että SuPer on valmis autamaan aina tarvittaessa ja apua saa niin isoissa kuin pienemmissä työelämän pulmissa. Kiitosta annetaan myös puheenjohtajan ja liiton aktiivisesta medianäkyvyydestä ja imagosta sekä siitä, että SuPer ajaa voimakkaasti ja järkevästi jäsentensä asiaa muttei sorru vililyönteihin.

Vahva tunne yhteenkuuluvuudesta ja yhteisistä asioista kantaa superilaisia työelämässä. Superilaisuus tuntuu omalta. Yhdessä tekeminen on mukavaa, jopa ihan parasta ja koulutukset ovat laadukkaita. Iloa ovat tuoneet paitsi jäsenedut, koulutuspäivät ja turva myös superilaisen toiminnan parista löytyneet uudet huippuystävät.

SuPer-lehti sai vastauksissa kehuja eniten siitä, että se välitti hyvää ja ajankoh-
taista tietoa lähi- ja perushoitajien omasta alasta. Lehti on vastaajien mukaan osannut
ottaa esille juuri niitä asioita, jotka ovat mieltäytyneet lukijoita. Tyytyväisyys lehteen on
myös pitkäaikaista, se on osaltaan saattellut opiskelija-asianajajien varsinaisiksi jäseneksi pa-
nostamalla sellaiseen tietoon, joka hyödyttää lähihoitajaa työssään.

Kutsut

TURUN APUHOITAJAKURSSI 5A JA 5B
Suomen eka satanen! Valmistuimme
29.9.1966. Nyt on juhlan aika! Tapaam-
me Turussa 29. syyskuuta. Jos tunnet
äidin tai mummun tai tiedät naapurin
nimen, ota kiireellisesti yhteys Tuula
Koskinen (Ojuri) 040 824 3649 tai Mar-
jatta Sinervo (Laakso) 044 572 3285.

**HYVINKÄÄN SAIRAANHOITOALUEEN
AO 817**

kutsuu jäsenet juhlistamaan ammat-
tiosaston 25-vuotista taivalta Hyvin-
käänkylän työväentalolle lauantaina 24.
syyskuuta klo 17.00. Ilmoittautumiset
31.8. mennessä minna.lindstrom@hus.
fi. Tervetuloa!

OULAISTEN SEUDUN AO 207

järjestää jäsenilleen virkistysretken Kalajoelle. Lähdä ulkoilemaan raikkaaseen syysäähän 10.-11. syyskuuta! Ammattiosasto kustantaa mökkimajoituksen. Ruokailaan omakustanteisesti. Voit ottaa mukaan eväät tai hemmotella itseäsi valmiissa ruokapöydässä. Lähdetään kimpakyydeillä Sun Hotellin pihalta lauantaiamuuna klo 9.00. Hinta: 10 euroa/jäsen. Maksu tilille 8. elokuuta mennessä Oulaisten seudun SuPer ao 207, FI80 1105 3000 1030 16. Viite: 1245. Sitovat ilmoittautumiset myös 8. elokuuta mennessä Sariille puh. 044 516 0799 tai sarie66@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro, tarvitsetko yömajoituksen.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 6-7/2016

[illegible]

H N U I P R S E T K

Kesä-heinäkuun ristikkokisan voitti
Anja Joki Ruukista.
Lämpimät onnittelut!



KANSALLISPUISTOJA

Rinkat on pakattu syksyn retkeä varten. Sitten vaan kartat esille ja miettimään, minne menisi. Suomi on siitä hieno maa, että vaelluspaikoista ei ole pulaa. Kaikille löytyy kaikkea. Edellisvuoden kuusi miljoonaa kävijää eri retkikohteissa ei voi olla väärässä – vaellus on mukavaa.

Pallas-Ylläs reitti on tilastojen mukaan ylivoimaisesti suosituin vaelluskohde. Useasti reitin läpikävelleenä en ihmettele laisinkaan sen suosiota. Sieltä löytyy upeita tunturimaisemia ja tietenkin sitä Lapin taikaa. Yöttömässä yössä ei ole väliä, milloin nukut ja milloin taivallat. Helteisinä päivinä onkin mukavampi patikoida öisin ja heittäytyä päiväksi varjoisaan paikkaan levähtämään. Löytyypä puolimatkaista Hannukurusta suomalaiselle niin rakas saunakin.

Oulangan kansallispuisto on yksi, joka on jokaisen vaeltajan nähtävä – koskien pauhut ja suvantojen hiekkarannat Oulankajoen melontareitin varrella, Konttaisen ja Valtavaaran upeat maisemat. Karhunkierrokseen ei kyllästy koskaan. Päiväretkeläiselle 12 kilometrin Pieni Karhunkierros antaa jo hyvän kuvan Suomen kauniista luonnosta. Reitti on paikoin vaativa nousuineen ja laskuineen, mutta kiirettähän siellä ei kannata muutenkaan pitää.

Pohjois-Karjalan Parvinsuolle kannattaa ottaa kiikari mukaan. Mahtavat aapasuot ovat oikeita lintuparatiiseja. Marja-aikaan mahan voi täyttää mehukkailla hilloilla. Seitsemisen kansallispuistossa voit tutustua perinnetilaan ja ihailla lähes neljä-sataa vuotta vanhoja petäjiä. Salamanjärvellä voit nähdä metsäpeuroja ja Lemmenjoella huuhtoa kultaa. Rokuan kirkasvetiset lammet ja hiekkadyynit muistuttavat jääkauden voimasta.

Urho Kekkosen upeaan kansallispuistoon matkustaminen etelän keskuksista vie pitkän päivän. Nuuksion mahtaviin maisemiin pääset Helsingistä hetkessä. Kummassakin kävijöitä lähes yhtä paljon.

Kansallispuistoja ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen. En ole käynyt kaikissa, mutta jokaisessa käymässäni on omat ainutkertaiset maisemansa ja eläimistönsä. Kasveista puhumattakaan.

Jotkut vaeltavat saman reitin vuodesta toiseen, kun toiset etsivät aina jotain uutta. Molemmat löytävät aina kauniin paikan jälkipolville säästettyä, oikeaa luontoa. ■



WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

SIJAISILLE JÄRJESTYY VAKIPAikkoja

Kuinka usein käyt Ruotsin puolella?

► s. 8

Vähintään viikoittain käyn, koska se on kivenheiton päässä. Kun eurot tulivat, vierailu rajan taa ei ostosten teossa ole enää niin kannattanut. Mutta paremmat ruokavalikoimat ja isommat lihatiskit siellä on yhä.

Mitä odotat tekeillä olevalta sote-ratkaisulta? ► s. 10

Alueeseemme suunnitellaan kuutta kuntaa. Toivottavasti tätä ei suurenneta, kun yhteistyötä on tehty monen vuoden ajan. Sekin olisi hyvä, jos ei tarvitsisi lähteä työnkiertoon. Myös liialta yksityistämiseltä tulisi välttyä eli toivotavasti kunnat eivät myy ihan kaikkea.

Liikutko paljon polkupyörällä? ► s. 12

Päivittäin en liiku, mutta viikoittain ajan. Kesällä paljon.

Saako lasta kurittaa jollakin tavalla?

► s. 22

Ei. Ja piste.

Tuleeko työssäsi vastaan paljon diabeetikkoja? ► s. 36

Koko ajan heitä kohtaan työssä. Usein yöllä mitataan sokereita. Monet vakioasiakkaat ovat diabeetikkoja.

Saatko työnantajaltasi työvaatteita?

► s. 42

Saamme 50 euroa vuodessa, ja sillä on yleensä ostettu työliivi. Meillä on yöpartiossa huomiopatakkia ja kesällä huomioliivi. Muistisairaatt käsitteävät näin, ketä vieraita on tulossa.

Seuraatko SuPerin videoita ja muuta viestintää somesta? ► s. 46

Viikoittain käyn katsomassa, niin osaa olla paremmin ajan hermolla. Tuo uusi videopalvelukin kiinnostaa.

Tornion ammattiosaston puheenjohtaja Nina Papunen kertoo, että Torniossa pitkäaikaisten sijaisten jonoa on purettu melko onnistuneesti.

– Meillä on lista, jonka mukaan yksinkertaisesti sijaisina olleet saavat hoitoalalta vakipaikan sen mukaan, kun niitä avautuu. Paikka on otettava sieltä, mistä sitä tarjotaan tai muuten putoaa jonon hännälle. Yötyöhön ei tässä järjestelmässä sijoiteta ketään.

– Monia on työllistetty tämän järjestelmän kautta, kun laitostyöntekijät ovat uskaltaneet lähtemään kotihoitoon puolelle.

Ongelmiakin Torniossa on. Yksi niistä on kotihoitoon tullut mobiililaitteisto. Sen käyttöönotto on ollut odotettua hankalampaa. Myös meneillään olevat isot sote-myllerrykset mietittävät.

Papunen valittiin Tornion osaston puheenjohtajaksi viime vuonna. Sitä ennen hän toimi yhdysjäsenenä ja hallituksessa. Alun perin hän teki kodinhoitajan töitä. Vuosituhannen alussa hän hankki lähihoitajan koulutuksen ja vaihtoi liittoa monen muun kodinhoitajan kanssa.

Papunen työpaikka on kotihoitoon yöpartiossa. Hän on tehnyt tätä raskasta työtä vajaa viisi vuotta.

– Vaativaa työtä se on, mutta kun liikutaan kaiken aikaa, siinä pysyy kyllä hyvin hereilläkin.

Tornion ammattiosastossa on 305 jäsentä. Yksityisten työpaikkojen jäseniä on tuosta luvusta melkein puolet.

– Ammattiosaston perustyöhön kuuluu, että koko ajan yritän tavoittaa jäseniä ja järjestää erilaista toimintaa. Toimintaa voi aina kehittää. Siksi toivon kaikilta ideoita ja ajatuksia. Tehdään tätä yhdessä!

Ammattiosaston jäsenistä 70 on alle 35-vuotiaita. SuPer-Nuorille järjestettyyn toimintaan kuuluu muun muassa elokuun alun ilmainen saunailta Tornionjoella.

Monen muun ammattiosaston tavoin Tornionkin osasto on neuvotellut paikallisia alennuksia liikkeisiin. Alennuksia saa muun muassa jalkahoitoon, kultasepänteollisuuteen, kampaamoon, kauneushoitolaan ja kosmetologille. ■

JUKKA JÄRVELÄ



Nina Papunen toivoo, että superilaiset huolehtisivat näinä myllerryksen aikoina myös itsestään.



TORNION SUPERILAISTEN PAIKALLISET JÄSENEDET

Millainen huumori sopii työpaikalle?

► s. 58

Se menee laidasta laitaan. Ilman huumoria ei tätäkään työtä jaksaisi tehdä.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12

00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910

Telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- 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 Tico Svart p. 09 2727 9205
- 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 Elina Kujala p. 09 2727 9219
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Marjo Sajantola p. 09 2727 9173
- toimittaja Minna Seppä p. 09 2727 9193 (15.8. alkaen)
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Hanna-Mari Kuivalainen p. 09 2727 9138
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- superviestintä@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- ammattiasianpäälikkö Kristina Lamberg p. 09 2727 9148
- sakkunnig/asiantuntija Sara Simberg p. 09 2727 9197
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- mediakouluttaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- e-posttjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

TIETOHALLINTA

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

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- edu@superliitto.fi
- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9132
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Mirja Juusola p. 09 2727 9185
- sopimusasiantuntija Satu Kervinen p. 09 2727 9139
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Anna-Reetta Friipyöli p. 09 2727 9204
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Juho Kasanen p. 09 2727 9161
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- 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
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- laskentasihteeri Samuli Keinänen p. 09 2727 9189
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9119
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAI

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Förbundet hjälper året runt

ORDFÖRANDE SILJA PAAVOLA

Du som läser den här artikeln hör redan till förbundet, tack för det. Alla dina arbetskamrater hör inte, och därför skriver jag det här så att det ska öppna ögonen en smula.

Ja, varför höra till förbundet? Många tänker att varför skulle jag gå med, jag klarar mej ju bra utan. Emellertid är dagens problem annorlunda än förr. Etos inom vården och omsorgen har förändrats. Nu ska vården och omsorgen ge resultat, vara lönsamma och mätbara. Problemet är att det inte finns mätare som kan mäta de här sakerna. Brister i mätsystemen och deras ofullkomlighet leder till att de enda mätarna som nu beaktas är pengar, som har samma värde för alla. Det här åstadkommer många problem för arbetsgivarna och därmed också för arbetstagarna. Här hjälper förbundet.

Sommaren är i sin blomning och semestertiden på sin kulmen och ändå fungerar allt, både i superiternas arbete och i förbundet. Förbundets kansli håller stängt under sommaren, men jouten fungerar så att du som medlem ska få ordentlig service året runt. Det är bra, för sommaren garanterar inte att det inte kan uppstå problem i arbetet, vilket vi är väl medvetna om på Supers kansli. De problem medlemmarna kommer till förbundet med blir bara värre och mer komplicerade hela tiden. Det känns som om en arbetstagare eller dess representant och arbetsgivaren inte uppnår ordentlig samtalskontakt i tid, vilket är verkligt förargligt. Många problem kan lösas innan de kör ihop sig. Man kan till och med konstatera att problematiska situationer som orsakas av bland annat löneutbetalning under

semestern, fastställande av semestertidpunkter och arbetsavtal på visstid absolut kan lösas i tid om bara viljan finns. Lyckligtvis har flera av våra medlemmar förstått att kontakta förbundet i tid och problemet har kunnat åtgärdas. Så har anställningen fortsatt och en inestående lön har betalats. Många motsvarande ärenden framskrider inte för en som inte hör till förbundet innan denna förändring till rätten.

Jag funderade över vad vi kan göra som förbund, för att en enskild medlem inte ska behöva efterlysa sådant som vi redan under förhandlingar på förbunds nivå har avtalat om och som har skrivits in i kollektivavtalet eller rentav i lagen. Det är inte trevligt eller rätt att en anställd ska vara tvungen att insistera på sina rättigheter och nästan få magsår när han eller hon inte vet hur ärendet ska skötas. Jag antar att ingen avsiktligt vill tillfoga någon extra arbete, och en arbetsgivares önskan är knappast att försvåra en problemsituation. Kollektivavtalen är utan tvekan ofta besvärliga om man inte är en erfaren expert. Här ligger faktiskt pudelns kärna: det finns expertis inom förbundet, och samma sak måste också finnas på arbetsgiversidan. Visserligen kan arbetsgivaren ha en annan syn på saken, men just därför behövs en samtalskanal. En förhandling på förhand är det enda förnuftiga sättet att sköta ärendena innan de förvärras. Den lokala förtroendemannen känner funktionerna på den aktuella arbetsplatsen och är också expert på arbetets innehåll. Det här gör att förhandlingarna kan föras på ett förnuftigt sätt och i gott samförstånd. Så här är det emellertid inte alltid, och därför måste problemen lösas av förbun-

det. En enskild medlems enda trygghet är förbundet när ingen annan finns.

I regel går allting bra, men det är oroande att antalet tvistefrågor bara ökar. Det tar resurser från arbetet med att utveckla innehållet i arbetet, vilket bör vara en prioritet för alla. När arbetet utvecklas ökar också lönsamheten och produktiviteten. ■

*Med önskan om fortsatt sommar,
Silja*



Sote på remiss

Regeringen skickar sina utkast till social- och hälsovårdslag och till landskapslag för utlåtanden under augusti. Lagförslagen väntas bli färdiga i november-december. Enligt utkastens överförs de offentliga social- och hälso-tjänsterna till landskapen i början av 2019. Tjänsterna ska produceras i samarbete mellan den offentliga, den privata och den tredje sektorn så att klienten själv väljer producent. Alla aktörer som producerar tjänster ska bolagisera sin verksamhet. Vid sidan av utjämnande av skillnaderna i välfärd är regeringens syfte att spara tre miljarder i kostnader fram till slutet av 2029. SuPer ger på hösten sitt eget utlåtande om lagutkastet och beaktar då medlemmarnas intressebevakning: besparingar på tre miljarder kan inte genomföras utan att man minskar på vårdpersonalen och sänker nivån på vården.

Sverige har privatiserat sina offentliga tjänster sedan början av 1990-talet. Där har privatiseringen framskridit längre än i de övriga nordiska länderna, men man har inte kunnat spara in på kostnaderna och kvaliteten på servicen har inte förbättrats. Äldrevården har koncentrerats till övernationella koncerner och samtidigt som deras vinster har ökat har vårdkvaliteten lidit. Modellen där pengarna följer patienten har i vårt grannland fått till stånd att utöver hälsoskillnaderna har också kostnaderna ökat. Valfriheten har ökat ojämlikheten och vården har i allt högre grad getts dem som allra minst behöver den, konstaterar Statens revisionsverk i Sverige i en rapport som kom ut förra året. Mer detaljer om läget i Sverige i fråga om social- och hälso-tjänsterna finns i nyhetsartikeln på sidorna 8–9.

I det här augustinumret erbjuder vi utöver allvarliga teman också ett tillfälle att dra på smilbandet. Som ett lättsamt inslag i det här numret har vi samlat medlemmarnas tankar om arbetsplatshumor och exempel på tilldragelser som har väckt munterhet. Enligt professorn i vårdvetenskap lönar det sig att odla humor: humor stärker samhörigheten och lättar upp situationer som känts svåra. Enligt dem som intervjuades tål de bästa vitsarna och historierna inte dagsljus – några roliga historier fick vi ändå med för er alla att läsa.

Trevlig sensommar! ■

En examinand inom vuxenutbildningen medför ökat ansvar för arbetsplatserna

TEXT MARJO SAJANTOLA

Syftet med det ändrade bedömningsförfarandet i den yrkesinriktade vuxenutbildningen är att förbättra examinandens rättsskydd. Det medför också ökat ansvar för dem som bedömer vid examenstillfället på arbetsplatsnivå. SuPers expert Sara Simberg berättar hur.

Vilken är den största förändringen i bedömningsförfarandet?

– En trepartsgrupp, till vilken hör en arbetstagarrepresentant, en arbetsgivarrepresentant och en lärarrepresentant, fattar nu också beslutet om bedömning, vilket tidigare låg på examenskommitténs ansvar. Begäran om rättelse riktas också till trepartsgruppen, vilket innebär att även arbetstagarrepresentanterna inom SuPer får mer ansvar. Å andra sidan får de sin röst bättre hörd och kan bättre påverka respekten för yrkeskunskapen.

Vad ska beaktas i bedömningen?

– Bedömarna ska alltid följa den lagstiftning som styr utbildningen, examensgrunderna och övriga bestämmelser av Utbildningsstyrelsen. Bedömningsbeslutet baserar sig enbart på examensprestationerna och på examensgrunderna. Perioderna med inläring i arbetet får exempelvis inte påverka beslutet. Bedömningsbeslutet måste också vara enhälligt.

– Bedömningen ska helst motiveras med några centrala kriterier. Om arbetet inte har gjorts tillräckligt noggrant kan examenskommittén återberörda det för ny behandling. I värsta fall måste ett nytt examenstillfälle beredas.

– Vid bedömningen ska man höra examinanden och denna ska också ges tillfälle att komplettera sin prestation muntligt. Examinanden kan begära rättelse av bedömningsbeslutet av trepartsgruppen. Om examinanden fortfarande är missnöjd kan han eller hon be om en ny rättelse och rikta begäran till examenskommittén. Examenskommittén kan besluta om en ny bedömning, ett nytt examenstillfälle eller till och med om utbyte av bedömare, ifall det finns misstankar om felaktigheter i bedömningsförfarandet.

Vad ska beaktas på arbetsplatsen?

– Arbetstagarrepresentanten deltar i bedömarutbildningen och utför också övriga uppgifter i samband med bedömningen under arbetstid. Arbetsgivaren ska göra detta möjligt. Arbetstagarrepresentanten måste också få tillräcklig introduktion för att kunna följa utförandet av examen. ■



MER OM SAKEN PÅ SUPERS WEBBPLATS



SuPer framhävde på Finlandsarenan

STARK KOMPETENS I ÄLDREARBETE

TEXT OCH BILD MARJO SAJANTOLA

SuPer var med på Finlandsarenan och ordnade i samarbete med föreningen för serviceproducenter inom omsorgen, Hoiva-alaan palveluntuottajat HAPT, ett seminarium för allmänheten där vi diskuterade utmaningarna inom äldrearbetet.

Teman på Finlandsarenan var i år finländskt arbete och medborgaraktivitet. SuPers tält hade besök av en stor publik, som bland annat diskuterade äldrearbetet.

Diskussionen om utmaningarna i äldrearbetet Tulevaisuus on vanhusten – miten onnistua vanhustyön haasteissa? som ordnades av SuPer och Hoiva-alaan Palveluntuottajat ry HAPT lockade också en hel del åhörare. Under diskussionen kunde man också ställa frågor direkt till familje- och omsorgsminister Juha Rehula.

SuPer representerades av förbundets ordförande Silja Paavola och HAPT av vd:n för Esperia Care Oy Marja Aarnio-Isohanni. Diskussionen leddes av MTV:s nyhetsankare Peter Nyman. I början och i slutet av evenemanget underhölls publiken av Rap-Mummo Eila.

UTMATTNING BLAND PERSONALEN ENGAGERADE

Utmattning hos personalen ökar utmaningarna inom äldrearbetet. Det här kom tydligt fram i en utredning som publicerades av SuPer i juni av den arbetsbelastning som närstående och primärskötarna upplever.

Ordförande Silja Paavola underströk i diskussionen att de seniorer som vårdas av superiterna behöver mycket professionell vård och hjälp både hemma och på institutionerna. Största delen av



Ordförande Silja Paavola, familje- och omsorgsminister Juha Rehula och vd Marja Aarnio-Isohanni förbereder sig för diskussionen om utmaningarna i äldrearbetet.

dem klarar sig inte en dag utan hjälp.

– Vi kan inte koppla ihop en människa som blir långsammare med åren med vårdarens brådska utan att båda mår dåligt. Hur får vi klienterna och patienterna att må bra under de få minuter vi kan ge dem, frågade Paavola.

Enligt minister Juha Rehula är allting inte så illa som de allra mest drastiska fall som kommit fram låter förstå. Det finns också platser och kommuner där hemtjänsterna fungerar bra. Han fortsatte att målet är att alla ska få individuell, rättidig service och att personalen ska sköta sitt arbete så att mötet med klienten löper professionellt och servicemottagaren känner att han eller hon är viktig.

Verksamhetsledaren Marja Aarnio-Isohanni anser att det är viktigt att satsa på ledarskapsprocessen, för det leder till nöjd personal och nöjda klienter samt till kvalitet och lönsamhet.

Diskussionsledaren Peter Nyman kastade in en fråga i diskussionen om huruvida läget för personalen inom äld-

revården skulle förbättras om personal och patienter överfördes från den offentliga sidan till aktörer inom den privata sektorn. Silja Paavola tror inte alls på det här.

Hon påpekade att exempelvis majoriteten av dem som kontaktar SuPer är anställda inom den privata sektorn, eftersom de inte själva vågar säga något om de missförhållanden som uppträder på deras arbetsplats.

Marja Aarnio-Isohanni medgav att sote-reformen ökar konkurrensen om klienterna och att vårdarna behövs också i fortsättningen. Hon anser att man bör få samma verksamhetsförutsättningar för utbudet av tjänster inom den privata och den offentliga sektorn.

Minister Rehula påpekade att det inte är fråga om något motsatsförhållande och att han inte vill att det privata och det offentliga ställs emot varandra. Han poängterade att den privata och den offentliga sektorn också på samma sätt måste bära ansvar för de människor som de vårdar. ■

Lagförslag i sote-paketet

TEXT MARJO SAJANTOLA

Regeringen offentliggjorde i slutet av juni lagutkast till reform av social- och hälsovården samt till inrättande av landskap. När de är klara sänds de på officiell remiss i augusti.

Enligt regeringens lagutkast överförs all offentlig social- och hälsovård till landskapen från och med början av 2019. Syftet är att minska skillnaderna i finländarnas välfärd och bryta trenden med ökande kostnader genom att spara in tre miljarder.

Förslagen i regeringens lagpaket från juni gäller bland annat finansiering, beskattning, statsandel för kommunal basservice, en tjänsteinnehavares ställning och kollektivavtal, val och produktion av social- och hälsovårdstjänster.

De viktigaste lagutkasten i propositionen är en landskapslag, en lag om ordnande av social- och hälsovården, en verkställighetslag och en lag om landskapens finansiering. Med landskapslagen bestäms om hur landskapens förvaltning och ekonomi ska ordnas samt om hur verksamheten ska ledas. Lagen om ordnande av social- och hälsovården föreskriver hur ett landskap ska ordna social- och hälsovård för sina invånare. Med lagen om införande bestäms bland annat om överföring av personal och egendom till landskapen och om landskapens temporära förvaltning, som ska bereda den verksamhet som inleds i början av 2019.

En bedömning av lagarnas samhällseliga konsekvenser och övriga konsekvenser samt en bedömning ur grund-

lagsperspektiv ingår i den regeringsproposition som sänds på remiss i augusti. Regeringens förslag till lagstiftning om klientens valfrihet och om en förenkling av finansieringen blir färdiga mot slutet av året.

MINSKAR VALFRIHET JÄMLIKHETEN?

I framtiden är det på landskapets ansvar att samordna tjänsterna till en klientorienterad helhet och till fungerande service- och vårdkedjor. Det här gäller de offentliga social- och hälsovårdstjänsterna både på basnivå och på specialiserad nivå. Landskapets uppgift är att säkerställa att de tjänster inom den offentliga, den privata och den tredje sektorn som omfattas av klientens valfrihet fungerar ihop, att informationen förmedlas smidigt och att tjänsterna uppfyller kvalitetskriterierna.

All finansiering går också via landskapet till serviceproducenterna. Den tas i fortsättningen ut av medborgarna i samband med den statliga inkomstbeskattningen. För att beskattningen inte ska bli hårdare sänks de kommunala skattesatserna och statsandelarna i motsvarande grad.

Omsorgsminister Juha Rehula konstaterade om valfriheten i fråga om social- och hälsojämlikheten under SuPers diskussionsmöte på Finlandsarenan att valfriheten kommer att förverkligas relativt bra i en del av landet. Klienten kan öppna dörren till den service som han eller hon själv vill, förutsatt att den omfattas av valfriheten. Å andra sidan uppfylls valfriheten inte i en stor del av landet eftersom det inte finns valfrihet.

Ministern påminde om att redan det

är en stor förändring att inte en enda kommun i fortsättningen svarar för social- och hälsovården, utan det är den privata, den offentliga och den tredje sektorn som gör det. Serviceleverantörerna ska ställas på samma linje.

– Vi försöker åstadkomma en lagstiftning som avlägsnar hindren för verksamheten, byråkratin, beskattningen och dimensioneringen. För att kunna stå på samma linje måste vi också bära ansvar för klienterna och den service de ska få. Det kan inte vara så att det finns ett pris och ett det ena eller det andra, men i sista hand skjuts ansvaret på någon annan. Vi måste som lagstiftare kunna skriva paragraferna så att ansvaret också bärs och penningströmmarna ska vara genomskinliga.

SUPER FÖLJER LAGBEREDNINGEN

De lagutkast som regeringen offentliggjorde i juni ska bli en lagproposition i november-december.

SuPer ger på hösten ett utlåtande om lagutkastet som tar hänsyn till medlemmarnas intressebevakning. Förbundet kräver att besparingarna på tre miljarder inte får genomföras genom att man minskar på vårdpersonalen. Besparingarna kan inte genomföras genom att man försämrar vården av exempelvis äldre, barn och handikappade. Dessutom måste närvårdarnas och primärskötarens kompetens utnyttjas i sin helhet. Omotiverade begränsningar av uppgifterna måste stoppas. ■



KÄLLA: [HTTP://ALUEUUDISTUS.FI/SV/FRAMSIDA](http://alueuudistus.fi/sv/framsida)