

SUPER

6-7/2018

SOTE-ÄÄNESTYS LÄHENEEN

*Nyt on aika painaa
hylkää-nappia*

VASTUU TYÖN
SUUNNITTELUSTA

*kuuluu
työnantajalle*

UNOHTUMATON TYÖPÄIVÄ

PELKOJA, VAARATILANTEITA,
RUUSUKIITOKSIA JA KUOLEMA



RAPAUTTAAKO

UUSI LAKI
VARHAISKASVATUKSEN
EDUCARE-MALLIN?

HÄNNÄT
HEILUVAT
HÄRMÄN-
MAALLA

CARITA HEIKKILÄ,
VERTAISOHJAUKSEN
PUOLESTAPUHUJA

SUPER



34 On siirrytty mittavaan iäkkäiden eriarvoisuuteen, toteaa Sirkka-Liisa Kivelä kolumnissaan.



18 Niina Vuori, Carita Heikkilä ja Saara Lindell ovat Pasilan toimintakeskuksen vakiorukkaa.

24

Prekaari työ on joka kolmannen työtä tekevän todellisuutta.

*palkallinen
kesäloma?*



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Kesän aukioloajat, Edustajiston kevätkokous
- 8 SOTEN KAATUMINEN EI HUOLETA SUPERIA**
Kuntayhtymien varaan rakennettu palvelujärjestelmä on turvallinen
- 10 Esperin superilaisten kuormitusta pohdittiin keskustelufoorumissa
- 12 SUPER EI HYVÄKSY**
varhaiskasvatustakiesitystä
- 24 JO JOKA KOLMAS TYÖNTEKIJÄ**
tekee muuta kuin kokoaikaista vakituista palkkatyötä

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
- 71 Hanna Jokisen pakina

AMMATTI

- 18 Carita Heikkilän työpäivä
- 29 Perushoidon tietoisuus 6:
Jalkojenhoito
- 30 JULIA ATTENBERG PARAS LÄHIHOITAJAOPISKELIJA**
Taitaja2018-kilpailussa
- 36 MITEN KOHDATA PSYKOOTTINEN IHMINEN?**
Ole empaattinen, puhu ystävällisesti ja anna apua
- 38 Hoito-oikeus tulee todistaa
- 40 Lähihoitajakoulutus muuttuu elokuussa
- 48 Pitkä ikä vaikuttaa perhesuhteisiin
- 51 HAAVANHOITOLÄHETILÄÄT**
edistävät haavanhoidon osaamista Harjulan sairaalassa
- 58 HOITAJAN HUOLTOKIRJA 5/5**
Syö hyvin, voi hyvin

42

Minkälainen on
työpäivä, joka
ei unohdu
koskaan?



30

Taitaja2018-tapahtumassa kilpailtiin
ammattitaidon Suomen mestaruudesta.
Jenni Alanne leikkitti Talvitien päiväkodin lapsia.

EDUNVALVONTA

60 VOITTOJA JA AVAUKSIA

350 edunvalvontakysymyksen vastaukset
kootaan nettiin

61 Vaihtelevan työajan sopimukset yksityisellä
sosiaalipalvelualalla

62 EDUNVALVONTAYKSIKKÖ TIEDOTTAA
Varoituksia annetaan löyhin perustein

72 Työttömyyskassa tiedottaa:
Ohjeita työttömälle työnhakijalle

ILMIÖT

16 Lähi- ja perusruokaa:
Mangoinen valumakakku

42 SITÄ TYÖPÄIVÄÄ EN UNOHDA
Ilot, surut ja pelot muistetaan

54 HÄRMÄNMAAN AMMATTIOSASTON
KESÄTRADITIO
Match show tulee jo kuudetta kertaa!

66 JALKAPALLOAMMATTILAISEN
URA ULKOMAILLA
on lähihoitaja Santeri Haaralan haave

77 Superkulttuuria

81 Liiton historiaa 6/11

82 Luonnossa

VAKIOT

5 Pääkirjoitus

14 Kesä-heinäkuun lyhyet

15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus

56 Hyvä hoitaja on helläkätinen

57 Palasia sieltä tältä

64 Superristikko

65 Paras juttu

70 Jäsenyksikön palvelukortti

78 Kuulumisia

83 P.S. HEINÄVEDELÄ

Pystymetsästä puheenjohtajaksi

*"Nollasopimukset
eivät takaa
työntekijälle
lainkaan työtunteja,
eli niiden kanssa
joutuu elämään
jatkuvaassa
epävarmuudessa
työn ja toimeentulon
riittävydestä."*

Kehittämisohtaja Jussi
Salo sivulla 27



Lähihoitaja Carita Heikkilä
Helsingistä
KANSIKUVA Minna Lyhty

58

Värikäs
ravinto tukee
hyvinvointia.



Kalenteri

KESÄKUU

- | | |
|------------|--|
| 1.6. | Kansainvälinen vanhemmuuden päivä |
| 2.6. | Kuulopäivä |
| 4.6. | Toivon päivä |
| 8.–9.6. | Helsinki Samba Carnaval 2018 |
| 12.6. | Kansainvälinen lapsityön vastainen päivä |
| 14.6. | Maaailman verenluovuttajien päivä |
| 15.6. | Kansainvälinen päivä ikä-ihmisten hyväksikäytön ehkäisemiseksi |
| 18.6. | Autistien oikeuksien päivä |
| 21.6. | Kansainvälinen joogapäivä |
| 27.6. | Kansainvälinen kuurosokeuspäivä |
| 27.6.–1.7. | Puistoblues, Järvenpää |

HEINÄKUU

- | | |
|-----------|--|
| 9.–11.7. | SuomiPop-Festivaali, Jyväskylä |
| 11.7. | Maaailman väestöpäivä |
| 16.–20.7. | SuomiAreena, Pori |
| 23.–26.7. | Kotkan Meripäivät |
| 28.7. | Maaailman hepatiittipäivä |
| 30.7. | Kansainvälinen ystävyyden päivä |
| 30.7. | Kansainvälinen ihmiskaupan vastainen päivä |



Viime vuonna SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola keskusteli SuomiAreenalla perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikon kanssa.

SUPER TAAS NÄKYVÄSTI ESILLÄ SUOMIAREENALLA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA MARJO SAJANTOLA

SuPer nostaa jälleen esille tärkeitä asioita kesän tärkeimmässä valtakunnallisessa keskustelutapahtumassa Porin SuomiAreenalla.

SuPer, Kansallinen senioriliitto ja Suvanto-yhdistys järjestävät yhteisen seminaarin Eetunaukiolla keskiviikkona 18. heinäkuuta kello 16. SuPerin osuus kulkee nimellä *Ei ole rahaa hoitaa hyvin, vai onko sittenkin?*

Seminaarikeskustelussa ovat mukana puheenjohtaja Silja Paavolan lisäksi kansanedustaja Harry Harkimo sekä eduskunnan varapuhemies Tuula Haatainen.

Odotettavissa on räväkkää puhetta muun muassa henkilöstömitoituksesta ja vanhustenhoidon yleistilasta. Seminaari on kaikille

avoin ja ilmainen.

SuPerin ständi on tapahtuman ajan auki Porin Kansalaistorilla. Siellä sana on vapaa. Silja Paavola on koko viikon ajan paikalla keskustelemassa päivänpolttavista asioista: vanhustenhoidosta, sotesta, koulutuksesta ja lähihoitajuudesta.

Ständillä voi tavata myös muuta liikon väkeä ja porilaisia SuPer-aktiiveja.

Torivartissa käsitellään SuPerin kotihoidon selvi-

tystä selvityksen tekijän Sari Erkilän johdolla. Torivartin tarkka ajankohta on vielä auki.

SuomiAreenan pääteemoja ovat tänä vuonna turvallisuus, vastuullisuus ja suvaitsevaisuus. ■

ODOTETTAVISSA
ON RÄVÄKKÄÄ
PUHETTA.

SUOMIAREENA PORISSA
16.–20. HEINÄKUUTA

SUPER

65. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Elina Kujala 09 2727 9219
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Antti Vanas

ULKOASU

Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

92 100

ILMOITUKSET

Tia Kahri-Tuononen
09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9191

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



SuPer ei vastaa tilaamatta lähetettyjen
juttujen eikä kuvien säilyttämisestä tai
palauttamisesta.

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

UUSIA VANHOJA UUTISIA

Olemme kirjoittaneet SuPer-lehdessä sote-uudistuksen vaiheista pitkään. Jo vuonna 2009 SuPer otti kantaa silloiseen Paras-hankkeeseen ja kehitti mallin, jossa sosiaali- ja terveydenhuollosta vastaisivat erityisvastuualueita mukailevat suuret kuntayhtymät. Vuoden 2016 keväällä alkoi todellinen vaikuttamistyö, kun asiakkaan valinnanvapautta ja monikanavarahoituksen yksinkertaistamista selvittänyt työryhmä luovutti väliraporttinsa. Siitä asti SuPer on toiminut aktiivisesti uudistuksen taustalla. Liitto on esittänyt kritiikkiä niin palvelutason heikkenemisen, palvelunsaajien eriarvoistumisen kuin palvelujen pirstoutumisenkin osalta. Esityksen heikoimmaksi lenkiksi SuPer on luokitellut keran jo korjatun valinnanvapauslain ja sen rahoituksen.

Juuri nyt eletään lain osalta ratkaisevia hetkiä, sillä sitä odotetaan eduskunnan käsittelyyn juhannuksen jälkeen. Kehittämisohtaja Jussi Salo toivoo, että esitys tulee hylätyksi ja sitä voidaan kehittää eteenpäin maakuntien kokoisten kuntayhtymien pohjalta. Uuden sote-organisaatiomallin luominen ei väitteistä huolimatta vie vuosikausia, sillä lainsäädäntö on pitkälti jo olemassa.

Toinen superilaisten työhön keskeisesti vaikuttava lakiesitys koskee varhaiskasvatuksen henkilöstörakenteen muutosta. Myös se on tulossa kesäkuussa eduskunnan hyväksyttäväksi. Siinä esitetään, että päiväkotiryhmässä työskentelisi kaksi lastentarhanopettajaa nykyisen yhden asemesta ja vastaavasti lastenhoitajien määrä laskisi kahdesta yhteen. SuPer toteaa esityksen uhkaavan suomalaisen varhaiskasvatuksen vahvuutena nähtyä educa-re-mallia, jossa hoito, kasvatusta ja opetus sulautuvat yhteen.

Molemmilla kesäkuun päätöksillä on ratkaisevan suuri vaikutus superilaisten työhön ja tulevaisuuteen. Toivomme niistä siis superilaisittain mahdollisimman hyviä ja rakentavia ratkaisuja.

Seuraava SuPer-lehti ilmestyy elokuun kolmantena päivänä. Toivottavasti tästä tuplannumerosta riittää lukemista useammallekin viikolle. ■

Hyvää kesää!

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Osallistua ammattiosaston kesätapahtumiin.
- Pohtia asettautumista ehdolle kuntasektorin luottamusmiesvaaleihin.
- Ryhtyä yhdysjäseneksi.
- Napata valmistuneet lähihoitajat SuPerin jäseniksi.
- Tarkastaa ja päivittää omat tiedot jäsensivuilla.
- Ilmoittautua syksyn koulutuksiin.

Edustajistolla kevätkokous

SuPerin edustajisto kokoontui kevätkokoukseensa Helsinkiin huhtikuun lopussa. Kokouksessa hyväksyttiin vuosikertomus vuodelta 2017 samoin kuin toimintakertomus ja tilinpäätös. Kokous käsitteli myös viime vuoden henkilöstötilinpäätöksen.

Vuoden 2019 toiminnan painoalueet käytiin läpi kategorioita kerrallaan. Esillä olivat muun muassa ammattiosasto-toiminta, opiskelijatyö, sote-uudistus, lähihoitajakoulutus, sopimustoiminta ja luottamusmiestiedotus.

Myös työsuojelutoiminnasta ja lähihoitajan työn muutosta koskevista kysymyksistä keskusteltiin. Ammattiosastoilta tulleita aloitteita käsiteltiin kuusi-



Edustajisto antoi kokouksen yhteydessä kaksi tiedotetta. Toinen käsitteli kotihoidon tilaa ja toinen lähihoitajien asemaa varhaiskasvatusta koskevassa lakiesityksessä.

Kotihoidon todettiin olevan ratkea-

mispiteessä, sillä asiakkaiden tarpeet ja hoitajien määrä eivät kohtaa. Eettinen vastuu kotihoidossa on työntekijöille liian suuri ja työn kuormittavuus liian kova.

Varhaiskasvatustiedotteessa edustajisto kiinnitti huomiota liian suuriin ryhmäkokoihin – ongelmia ei tuota työntekijöiden koulutus vaan se, että ryhmissä on hoitajien määrään nähden liian paljon lapsia.

Varhaiskasvatuksessa todettiin myös jatkossa tarvittavan terveydenhuollon osaamista.

Kokouksen päätökset voi lukea liiton verkosta jäsensivuilta jäsentunnuksella sisään kirjautumisen jälkeen. ■

SuPerin palvelut kesäaikaan

SuPerin toimisto on suljettu 2.–27. heinäkuuta, jolloin myös liiton puhelinvaihte on suljettu.

Muina aikoina puhelinvaihte on avoinna kello 9.00–15.00 numerossa 09 2727 910.

PÄIVYSTYSNUMEROT

Puhelinpäivystykset ovat avoinna kello 9.00–13.00 myös silloin, kun toimisto on kiinni.

- Jäsenyksikkö 09 2727 9140
- Kehittämisyksikkö 09 2727 9170
- Sopimusedunvalvonta
 - kunta 09 2727 9160
 - yksityinen 09 2727 9171

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

Kesäkuun alusta elokuun loppuun kassa palvelee puhelimitse maanantaisin ja perjantaisin klo 9–13 sekä keskiviikkoisin klo 12–15.

Toimisto on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8.30–15.00.

Poikkeusaikatauluista ilmoitetaan kassan verkkosivuilla ja nettikassassa.

- Työttömyyskassa 09 2727 9377. ■

SUPERILAINEN, PIDÄTHÄN HUOLTA ITSESTÄSI

Näin kesän ja valoisuuden kynnyksellä on hyvä miettiä, miten voisi ladata akkuja. SuPer aloitti kampanjan, jonka lähtökohta on *Älä joustaa itseäsi kipeäksi*. Tavoitteena on, että jos teet ylitöitä, niin huomioi, että ne todella ovat ylitöitä, eivätkä vain joustoja.

Aika ajoin tulee eteen tilanteita, jolloin työnantaja pyytää jäämään joko toiseen vuoroon tai tulemaan ylimääräiseen vuoroon. Nämä ovat ylityötä, joka työehtosopimusten mukaan on maksettava rahana tai annettava seuraavassa listassa aikana. Huomioitavaa on, että aikana se menee seuraavaan listaan, jolloin aikaa tulee 50 prosenttia lisää. Jaksotyössä ei ole päivittäistä työaikaa, vaan kolmen viikon aikajänne, jonka kuluessa tietty määrä tunteja tehdään.

Monessa työpaikassa on ollut tapana, että esimies pyytää ottamaan ylityötunnit samassa listassa. Monelle se on sopinutkin. Tämä on kuitenkin juuri sitä harmaata ylityötä, joka tuli selvästi ilmi neuvottelujen aikana ylityö- ja vuoronvaihtokiellossa. Silloinhan koko Suomi oli kaatua. Silloin kävi suurellekin yleisölle selvästi ilmi, että työntekijöitä on liian vähän.

Tällä kampanjalla pyrimme vaikuttamaan siihen, että sinä työntekijänä voisit ja jaksaisit paremmin. Työmme on rankkaa niin henkisesti kuin fyysisestikin, ja tämä on huomioitava myös palautumisessa. Toisaalta on myös niin, että se, joka haluaa ja kykenee tekemään ylitöitä, voi toki niitä tehdä. Silloin ylityö pitää korvata työehtosopimusten mukaan, ei joustamalla. Sinulla on myös oikeus sanoa ei ylitöille.

Kevät on Taitajakisa-aikaa. SuPer on ollut alusta alkaen mukana kisaa järjestämässä. Tänäkin vuonna kisassa olleet lähihoitajat ovat upeita osaajia. He kaikki ovat halukkaita sitoutumaan tulevaan ammattiinsa.

Tapasin kisan aikana opettajia, jotka totesivat, että lähihoitajakoulutus on todella hyvää. He ovat kuitenkin vakavasti huolissaan siitä, että lähiopetustunnit niin kovasti vähenevät koulutusreformin myötä. Saman huolen varmasti jakavat kaikki superilaiset, joilla on ollut opiskelijoita työssäoppimassa. Tämä kuitenkin on tilanne, jonka kanssa joudumme ainakin jonkin aikaan elämään.

Pitää muistaa, että valtaosa opiskelijoista on erittäin motivoituneita ja odottaa työssäoppimisjaksoltaan hyvää ohjausta. Tämä on ajoittain todella haasteellista vähäisen henkilöstömäärän takia. Me kuitenkin tarvitsemme uusia kollegoita, joten se, miten hyvin otamme opiskelijat vastaan, on merkityksellistä tulevaisuutta ajatellen. Opiskelijat myös antavat paljon. He tuovat työpaikoille paljon uusia ajatuksia ja uusinta opetusta, esimerkiksi ergonomiasta. Tätä tietojen ja taitojen vaihtoa kannattaa hyödyntää yhteisissä keskusteluissa opiskelijan kanssa.

Ergonomia työssä on todella tärkeää. Kaiken kiireen keskelläkin on aina hyvä muistaa, miten työtä tekee. Omaa kroppaa on hyvä säästää, sen kun on tarkoitus kestää koko elämä! Kun työpäivä on ohi, toivottavasti jaksat lähteä ulos nauttimaan luonnon kauneudesta, sillä mikään ei ole niin rauhoittavaa ja samalla voimia antavaa. ■

Toivotaan kauniita kesäpäiviä.

Silja

SUPERILAINEN HUOLEHTII MYÖS OMASTA JAKSAMISESTAAN JA HYVINVOINNISTA
SEKÄ OMASTA EDUISTAAN TYÖSUHTEESEEN LIITTYEN.
LUOTTAMUSMIES AUTTAA TYÖSUHTEESEEN LIITTYVISSÄ ASIOISSA.



SuPer näkee sote-lakipaketissa suuria valuvikoja:

NYT ON AIKA PAINAA HYLKÄÄ-NAPPIA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Kansalaisten asettaminen eriarvoiseen asemaan on ollut SuPerin suurin huolenaihe sote- ja maakuntauudistuksessa koko lakipaketin valmistelun ajan.

Sote-lakipaketti etenee eduskunnan äänestykseen juhannuksen jälkeen. SuPerin kehittämisjohtajan Jussi Salon mukaan lait vaativat edelleen korjauksia, joita nykyinen hallitus saa tuskin tehtyä.

– Nyt ei ole muuta tehtävissä kuin painaa eduskunnan äänestyksessä hylkää-nappia.

– Maakuntavaalien sijaan pitäisi järjestää eduskuntavaalit. Sen jälkeen uudistusta voisi jatkaa uudelta pohjalta, Salo sanoo.

Lakipaketin kaatamisen puolesta puhuu Salon mukaan myös se, että uudistukselta puuttuu laajalti kansan ja kuntakentän luottamus.

– Kaiken huipuksi kansanedustajat joutuvat tekemään päätöksensä tietämättä, mitkä ovat uudistuksen todelliset taloudelliset vaikutukset.

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJA UUDISTETTU VUOSIA

Sote-uudistukseen liittyvä lobbaustyö käynnistyi SuPerissa jo syksyllä 2009.

Taustalla oli kunta- ja palvelurakennemuutos eli Paras-hanke, jossa pieniltä kunnilta edellytettiin yhteistyötä perusterveydenhuollon palvelujen järjestämisessä. Tätä pidettiin ratkaisuna sosiaali- ja terveydenhuollon ongelmiin, muun muassa lääkäreiden saatavuuteen.

– Ratkaisuksi siitä ei kuitenkaan ollut. Silloin heräsimme SuPerissa pohtimaan, mikä olisi parempi malli sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamiseksi, Salo kertoo.

SuPer loi mallin, jossa sosiaali- ja terveydenhuollosta vastaisivat eriva- eli erityisvastuualueita mukailevat suuret kuntayhtymät. Nykyinen hallitus on kuitenkin vienyt eteenpäin maakuntamallia.

PÄÄKAUPUNKISEUTU VAATI SOTE-UUDISTUKSEN PERUMISTA

Pääkaupunkiseudun kaupunginvaltuutetut kokoon-
tuivat 15. toukokuuta laatimaan yhteistä lausuntoa
sote- ja maakuntauudistuksesta. Kaupunkien mukaan
uudistuskokonaisuus sisältää useita epäkohtia ja ris-
kejä, ja ne vaativat uudistuksen perumista.

Lausunnossa todettiin, että kertarysäyksellä ja
kireällä aikataululla toteutettu uudistus johtaa tällä
hetkellä toimivien palvelujen heikentymiseen ja kat-
koksiin palveluketjuissa. Kritiikkiä annettiin myös
siitä, että uudistus ei huomioi maan eri osien erilai-
sia olosuhteita ja tarpeita.

Jussi Salon mukaan pääkaupunkiseudun kuntien
tyytymättömyys sote- ja maakuntauudistukseen
voimistui kevään aikana, kun uudistuksen vaikutuk-
set alkoivat selkiytyä kuntapäätäjille.

– Uudenmaan alueelta tulevat kansanedustajat
voivat vielä loppumetreillä kaataa koko uudistuksen,
sillä hallituksen esityksellä ei ole eduskunnassa kuin
muutaman kansanedustajan enemmistö.



MIHIN RAHAT RIITTÄVÄT?

Jussi Salo näkee, että sote-uudistuksen valmisteluissa suurimmat uhkakuvat koskevat valinnanvapauslainsäädäntöä ja siihen liittyviä rahoituksen kysymyksistä.

Valtion kolmen miljardin säästötavoitteen myötä maakunnille jää käytettäväksi alimitoitettu budjetti. Siitä on rahoitettava sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä maakuntien muut vastuutehtävät.

– Tuhoisimmin rahapula tulee vaikuttamaan sosiaalihuollon palveluihin, erityisesti vanhusten kotihoitoon, asumispalveluihin ja vammaispalveluihin.

Salon mukaan toinen epäkohta kautta lain valmistelun on ollut tulevien sote-keskusten raha ratkaisee -linja. Asiakas saa palvelun nopeammin ja paremmin, jos hänellä on käytettävissään omaa rahaa lisäpalveluihin.

– Avoimeksi on jäänyt myös se, mikä on asiakkaan saaman palvelun taso ja mikä jää lopulta asiakkaan maksettavaksi. Tarjoaako maakunta esimerkiksi hammaslääkäripalveluissa porauksen, mutta puudutuksen asiakas maksaa itse?

UUDISTUKSEN KAATUMINEN EI HUOLETA

Salon ei ole huolissaan siitä, jos sote-uudistus kaatuu eduskunnan äänestyksessä. Uudistusta voisi silloin jatkaa maakuntien kokoisten kuntayhtymien pohjalta. Myös palveluiden rahoitus on ratkaistava.

– Uudistuksessa on alkumetreistä lähtien ollut niin suuret valuviat, että sen kaatuminen olisi vain hyvä asia.

– Uuden ja toimivan sote-organisaatiomallin luomiseen ei mene vuosia, vaikka jotkut näin väittävät. Lainsäädäntökin on sitä varten jo olemassa.

Salon painottaa, että kuntayhtymien varaan rakennettu palvelujärjestelmä on tuttu ja turvallinen.

– Suomessa on siitä jo vuosikymmenten kokemus. Kansainvälisten mitareidenkin valossa on saatu erinomaiset tulokset hoidon laadussa ja kustannuksissa. ■

SOTE-UUDISTUKSEEN VAIHEET JA SUPERIN KANNANOTOT

2010 SuPer teki oman, suuriin erva-alueiden pohjille rakennettaviin kuntayhtymiin perustuvan ehdotuksensa sosiaali- ja terveystalouden organisaatio- ja rahoitusmalliksi.

2016 Maaliskuussa asiakkaan valinnanvapautta ja monikanavarahoituksen yksinkertaistamista selvittävä työryhmä luovutti väliraporttinsa, jossa listattiin neljä vaihtoehtoista tapaa toteuttaa valinnanvapaus. SuPer kritisoi sitä, että malleissa keskityttiin vahvasti terveydenhuoltoon, vaikka sote-uudistuksen tuli edetä kokonaisuutena.

2016 Huhtikuussa hallitus kertoi sote-uudistuksen etenemisestä. Valmisteluilla oli sote-palvelujen järjestämislaki, jossa vastuu palvelujen järjestämisestä siirrettäisiin maakunnille. Uudistuksen tuli astua voimaan vuonna 2019. SuPer esitti huolensa siitä, että sote jää jalkoihin, kun muut maakuntien vastuulle siirtyvät palvelut rahoitetaan ensin.

2016 Kesäkuussa hallitus esitteli sote-uudistuksen lakiluonnoksen. SuPer vaati, ettei suunniteltu kolmen miljardin säästötaavoite saa johdattaa hoitohenkilöstön vähentämiseen tai vanhusten, lasten tai vammaisten hoidon heikentämiseen.

2016 Marraskuussa SuPer jätti lausuntonsa sote- ja maakuntauudistuksesta. Liitto kritisoi sitä, että uudistus tulee lisäämään työttömiä sote-sektorilla sekä heikentää palvelutasoa. Suurena epäkohtana SuPer piti myös palvelujen yhtiöittämistä.

2017 Maaliskuussa SuPer esitti näkemyksensä lausuntokierroksella olleesta valinnanvapauslaista. Liitto vaati, ettei väestön terveys- ja hyvinvointieroja saa kasvattaa. Myös korkein hallinto-oikeus piti esitystä valinnanvapauslaista oikeudellisesti ongelmallisena.

2017 Kesällä hallitus ilmoitti, että valinnanvapauslaista tulee uusi esitys seuraavana keväänä. Myös sote- ja maakuntauudistuksen voimaan astumista siirrettiin vuodesta 2019 vuoteen 2020.

2017 Syyskuussa SuPer julkisti soten pelastuspaketin. Kansanedustajille lähetetyssä kirjeessä esitettiin, että sote- ja maakuntauudistus sekä valinnanvapauden lisääminen voidaan toteuttaa myös onnistuneesti. SuPerin mukaan sote-uudistus tulisi erottaa maakuntauudistuksesta ja uudistus tulisi rakentaa kuntayhtymämallin pohjalta.

2017 Joulukuussa SuPer antoi valinnanvapauslausunnon. Ongelmana liitto näki muun muassa valinnanvapauden ulottamisen erikoissairaanhoidon, josta seuraisi julkisten sairaaloiden lääkäripula. Myöhemmin joulukuussa hallitus muutti sote-uudistusta rajaamalla erikoissairaanhoidon asiakassteleiden ulkopuolelle.

2018 Maaliskuussa SuPer antoi kommenttinsa valinnanvapauslakiehdotuksesta perustuslakivaliokunnalle. Suurimpana uhkana nähtiin se, ettei laki tue yhdenvertaisuutta, vaan lisää eriarvoisuutta sekä hyvinvointieroja.

2018 Kesällä sote-lakipaketti etenee eduskunnan äänestykseen. SuPerin mukaan julkisuudessa tulisi vielä käydä perusteellinen keskustelu siitä, mikä on yhteiskunnan tarjoaman palvelun taso ja mitä lisäpalveluja asiakkaat joutuvat itse rahoittamaan.

KAIKKI SUPERIN SOTE- JA MAAKUNTAUUDISTUKSEEN LIITTYVÄT LAUSUNNOT, TIEDOTTEET JA MUUT KIRJOITUKSET LÖYTYVÄT SUPERIN VERKKOSIVUILTA
WWW.SUPERLIITTO.FI > VIESTINTÄ > SUPERIN-SOTE-MALLI

Työsuojelutarkastaja kuuli ja neuvoi Esperin superilaisia

KUORMITUKSEN HILLINTÄ ON TYÖNANTAJAN TEHTÄVÄ

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA TIMO VÄKIMIES

Esperin superilaiset kuormittuvat epäselvistä vastuista, työvuoroihin ja henkilöstömitoituksiin liittyvistä ongelmista ja pelosta, että epäkoh-
tien ilmoittaja joutuu itse vaikeaan tilanteeseen. Työsuojelutarkastaja Marja Tereska neuvoa ilmoittamaan työnantajalle kuormituksesta asiaan tarkoitettulla lomakkeella.

Esperin superilaiset kutsuttiin huhti-
kuussa SuPerin järjestämään foorumiin
keskustelemaan haitallisen kuormit-
tavaksi koetusta tilanteestaan ja poh-
timaan työntekijöiden omia toimin-
tamahdollisuuksia. Paikalla oli myös
Lounais-Suomen aluehallintoviraston
työsuojelutarkastaja Marja Tereska, jo-
ka valotti osallistujille työsuojelun val-
vonnan näkökulmaa sosiaali- ja terveys-
alan yksityisten työnantajien tilantee-
seen.

Esperin tilanteeseen perehtynyt Su-
Perin kehittämisyksikön asiantuntija
Elina Kiuru näkee ongelmien taustalla
osa-aikaisten työntekijöiden poikkeuk-
sellisen suuren osuuden työyhteisöissä.
Heitä on yli puolet.

– Koko työyhteisön hyvinvointi ja
työssä jaksaminen kärsivät, jos yhteisö
ei pääse kehittymään tiiviiksi ja sitou-
tuneeksi. Asioita on paljon helpompi
viedä eteenpäin yhdessä, Kiuru arvioi.

Ongelmallista on niin ikään se, et-
tä työntekijät ovat saaneet kantaakseen
vastuuta esimerkiksi työnantajansa jul-
kisuuskuvasta. Tämä vastuu ei kuulu
työntekijöille. Heidän tehtävänsä on



Työsuojelun haasteet ovat Marja Tereskan mukaan muuttuneet viimeisten kym-
menen vuoden aikana. Sosiaali- ja terveyshuollossa oli aiemmin hyvin vähän työ-
suhteen ehtoihin liittyviä haasteita. Työsuojeluvalvonnassa ei mittavassa määrin
tutkittu esimerkiksi sitä, onko työvuoroluettelo kunnossa tai täyttyvätkö lepoajat.

keskittyä hoitamaan oma perustyönsä
mahdollisimman hyvin.

– Tosiasioilla perustellun haitalli-
sen kuormituksen ilmoittamista työn-
antajalle ei siksi pidä pelätä. Se kuuluu
myös oman työnsä parhaiten tuntevan
ammattihenkilön velvollisuuksiin, Kiur-
u muistuttaa.

VASTUU KOHDISTUU VÄÄRÄÄN PAIKKAAN

Siirtymävaihe kunnan yksiköstä tai yk-
sitysyrityksestä Esperin yksiköksi on
tuonut mukanaan niin sanottua henki-

löstön keventämistä. Tätä on perusteltu
sillä, että henkilöstörakenne on asiak-
kaiden tarpeisiin nähden liian raskas.
Samalla hoito- ja palvelusuunnitelmia
on laadittu siten, että niitä ei joko pys-
tytä kokonaisuudessaan toteuttamaan
tai ne eivät vastaa asiakkaan todelliseen
tarpeeseen.

– Saamiemme yhteydenottojen pe-
rusteella työntekijät kokevat voima-
kasta eettistä ristiriitaa siitä, kuka vas-
taa työstä. Esperin johtamisrakenteen
vuoksi lähiesimiehellä ja yksikön pääl-
liköllä on vain vähän päätäntävaltaa
ja vastuulliseksi nimettyä ylempää ta-

hoa ei yksikössä nähdä, Elina Kiuru kertoo.

Myös työsuojelutarkastaja Marja Tereska tulkitsee tilanteen siten, että niin kotihoidossa kuin palveluasumisessakin vastuuta hoidosta ja hoivasta on siirtynyt lähihoitajille, jotka toteuttavat sitä käytännössä. Heillä ei kuitenkaan ole vaikutusvaltaa esimerkiksi siihen, montako heitä työvuorossa on.

– He kantavat nyt työn järjestelyistä ja suunnittelusta kuormaa, joka työnantajan pitäisi ottaa hallintaan ja hoitaa. Lisäksi hoitajat kantavat myös omaisten palautteen ja hämmennyksen siitä, että palvelun sisältö ei ole sitä, mitä he ajattelivat hankkineensa, Tereska sanoo.

LAADUKAS HOITO JA HOIVA NOSTETTAVA KESKIÖÖN

Asiakkaille ja potilaille tuotettavan hoidon riittävästä tasosta ei työsuojelutarkastaja Marja Tereskan mukaan ole keskusteltu tarpeeksi. Tilanne johtaa yrityksissä kummallisiin ratkaisuihin, joissa hyvin erilaisille asiakkaille on laadittu samanlaiset palveluntarpeen arviot.

– On ilmeisesti ajateltu, että hoitajien minimimitoitus määrää samalla vanhusten, mielenterveys- ja päihdepotilaiden ja vammaisten ihmisten hoidon riittävän perustason. Tämä uhkaa estää keskustelun siitä, miten erilaisia asiakkaat ja heidän tarpeensa ovat. Sekä hoitajat että omaiset uupuvat tähän, Tereska sanoo.

Hoito- ja hoivapalvelujen tuotanto yrityksissä vaikuttaa eriytyneen hoito- ja hoivapalveluihin sekä vuokraus-, siisteys- ja ruokapalveluihin. Kunta tai muu julkisyhteisö maksaa hoidon. Asiakas itse maksaa vuokransa, joka voi nousta jopa vapaiden markkinoiden yksinön vuokran tasolle.

Tuotto syntyy silloin näistä vuokrauspalveluista, kun taas yritysten varsinaisen toiminta eli hoito ja hoiva nähdään enemmänkin vain kuluna, joka kateetaan kokonaisuudessaan kunnan tai muun julkisyhteisön varoin. Olisikin pohdittava sitä, mikä on sosiaali- ja terveysalan yritysten asumispalvelun kohutuullinen tuotto, ja mikä osuus tuotosta olisi kohtuullista kanavoida hoidon ja hoidon kehittämiseen.

– Tuntumani on, että hoidon ja hoidon laatu eivät tällä hetkellä kiinnosta kaikkia yrityksiä. Ehkä huomio on kohdistunut palvelurakennemuutokseen ja voimakkaaseen laajenemiseen. Nyt olisi kuitenkin aika keskittyä perustuotteeseen, joka ei ole vuokraus ja ruoka-huolto vaan hoivaa ja hoitoa tarvitsevien ihmisten hoiva ja hoito, Tereska painottaa.

ILMOITUSLOMAKE DOKUMENTOI TARPEET JA TOIMENPITEET

Työntekijöillä on aina oikeus ilmoittaa työnantajalle kuormituksesta, jonka hän kokee vaarantavan fyysistä tai henkistä terveyttään. Ilmoitus kannattaa tehdä kirjallisesti siihen tarkoitettulla lomakkeella.

Lomakkeen avulla valvova viranomainenkin voi tarvittaessa seurata, mistä työntekijät ovat ilmoittaneet ja arvioida sitä, ovatko työnantajan esittämät korjaustoimet oikeassa suhteessa ilmoitettuun. Ilmoitus tehdään omalle esimiehelle tai tarvittaessa hänen esimiehelleen.

– Ensin kannattaa kuitenkin pohdita itselle selväksi se, mikä todella on huonosti. Työnantajan tietoon voidaan näin saattaa ne olennaiset asiat, joiden kehittämistä voidaan myös ponnekaammin vaatia. Tällaisia ovat esimerkiksi puuttuvat apuvälineet ja henkilösuojat, jatkuvat työvuorolistan muutokset tai muu kuormittava olosuhde. Työpaikan huolet kannattaa aina kertoa myös työsuojeluvaltuutetulle, Marja Tereska neuvo.

Työnantajan pitää tunnistaa työn kuormitustekijät, arvioida niistä aiheutuvat riskit työntekijöille sekä ryhtyä toimiin riskien pienentämiseksi. Lähihoitajien työyhteisö ei Tereskan mukaan nykyolainsäädännön puitteissa voi olla täysin itseohjautuva. Työtä ja työturvallisuutta pitää johtaa.

– Jos työnantaja unohtaa kiinnittää huomiota hyvien työskentelyolojen luomiseen, häntä pitää patistaa. Sen tekevät parhaiten työntekijät itse yhdessä. ■

Eläkeläinen käyttää sote-palveluja vuodessa 6 500 eurolla

Eläkeläinen käyttää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja vuodessa keskimäärin 6 500 eurolla ja maksaa niistä asiakasmaksuina 830 euroa. Eläketurvakeskuksen rahoittaman tuoreen tutkimuksen mukaan eniten palveluja käyttävät yli 85-vuotiaat vanhuuseläkeläiset ja alle 55-vuotiaat työkyvyttömät. Lähes 90 prosenttia eläkeläisistä käyttää joitakin julkisesti rahoitettuja sote-palveluja vuoden aikana. Tutkimuksesta ilmenee myös, että noin 10 prosentilla eniten sote-palveluja käyttävistä eläkeläisistä kustannukset ovat vuodessa keskimäärin 50 000 euroa. Kalliit kustannukset ovat vanhuksilla tyypillisesti yhteydessä dementian hoitoon, nuoremmilla eläkeläisillä psykoosiin ja epilepsiaan.

Melu saattaa johtaa jopa työpaikan vaihtamiseen

Melu kuormittaa työntekijää esimerkiksi päiväkodeissa, sairaaloissa ja hoitolaitoksissa. Väestöstä liki 40 prosenttia kokee olevansa meluherkkiä ja arviolta 8–15 prosentilla on ääniyliherkkyys. Työikäisistä kuulonalenema on reilulla 10 prosentilla. Monet heistä joutuvat vaihtamaan alaa tai työpaikkaa, koska hälyisyys saa heidän elimistönsä hälytystilaan ja aiheuttaa stressireaktion: verenpaine nousee, keskittymis- ja suorituskky heikkenee, muisti pätkee, väsyttää ja ärsyttää, uni häiriintyy. Vaikka melun terveysvaikutukset tunnetaan, vain harvoilla työpaikoilla ryhdytään Kuuloliiton mukaan toimiin hälyisyyden vähentämiseksi.



SuPer ei hyväksy varhaiskasvatuslakiesitystä

HENKILÖSTÖRAKENTEEN MUUTOS EI PARANNA LAATUA

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Rapautuuko varhaiskasvatuksen educare-malli, jossa hoito, kasvatusta ja opetus sulautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi? SuPerin asiantuntija Johanna Pérez pelkää näin tapahtuvan, jos varhaiskasvatuslakiesitys menee läpi.

Uuden varhaiskasvatuslakiesityksen mukaan päiväkotiryhmässä olisi kaksi lastentarhanopettajaa ja yksi lastenhoitaja. Tällä hetkellä luvut ovat toisin päin, eli lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Henkilöstörakenteen muutosta perustellaan sillä, että lastentarhanopettajien määrän lisääminen parantaisi varhaiskasvatuksen laatua.

SuPer on yksin ja yhdessä muiden liittojen kanssa tehnyt vaikuttamistyötä, jotta lakiesitystä ei hyväksyttäisi. SuPer osallistui 25. huhtikuuta ulosmarsiin ja mielenilmaukseen uutta varhaiskasvatuslakia vastaan.

– Kun julkistettiin Varhaiskasvatuksen tiekartta, johon lakiesitys pohjautuu, aloitimme vaikuttamistyön heti. Olemme olleet jatkuvasti yhteydessä päättäjiin ja olemme tuoneet esiin kaikissa mahdollisissa kanavissa, SuPerin asiantuntija Johanna Pérez kertoo.

Pérez ei usko henkilöstörakenteen muutoksen parantavan laatua, sillä jo nyt päiväkodeissa työskentelevät varhaiskasvatuksen ammattilaiset.



Varhaiskasvatuslakia vastustavaan mielenilmaukseen kokoontui sadoittain lastenhoitajia ja sosionomeja. Mielenilmaus järjestettiin huhtikuussa Eduskuntatalolla.

VARHAISKASVATUKSESSA PITÄISI ARVOSTAA LÄHIHOITAJIEN MONIAMMATILLISTA OSAAMISTA.

– Lastentarhanopettajaksi valmistuu kolmessa vuodessa, samoin lähihoitajaksi. Varhaiskasvatuksessa pitäisi arvostaa lähihoitajien moniammatillista sosiaali- ja terveysalan osaamista. Jos opintojen viimeisenä vuotena suuntautuu lapsiin, käytännön työn osaaminen on tosi vankkaa.

Pérez muistuttaa myös siitä, että elokuussa uudistuvat lähihoitajatutkinnon perusteet on tehty huomioiden uusi varhaiskasvatussuunnitelma. Lähihoitajien pedagoginen osaaminen vah-

vistuu entisestään.

– Varhaiskasvatuksen laatua yritetään parantaa väärillä keinoilla. Oikea tapa olisi hyödyntää nykyisen henkilöstön osaamista ja pienentää ryhmäkokoja.

LAKIA EI PYSTYTÄ NOUDATTAMAAN

Jos eduskunta hyväksyy varhaiskasvatuslakiesityksen, Johanna Pérez ei usko, että sitä pystytään noudattamaan pitkään aikaan lastentarhanopettajien pulan vuoksi. Henkilökunnan tarvetta lisää myös lastentarhanopettajien suunnittelu aika.

– Jonkun pitää hoitaa lapset silloin, kun lastentarhanopettajat ovat suunn-

KOUVOLASSA AIOTAAN PALKATA LISÄÄ LASTENHOITAJIA

Kouvolan kaupunki suunnittelee palkkaavansa päiväkoteihin 12 uutta lastenhoitajaa, jotka paikkaavat lastentarhanopettajien kasvanutta suunnitteluaikaa.

Toukokuun alusta lähtien lastentarhanopettajat ovat käyttäneet 13 prosenttia työajastaan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Se tarkoittaa, että he ovat poissa lasten parista viisi tuntia viikossa. Aiemmin suunnitteluaikaa oli kahdeksan prosenttia työajasta.

– Uudet lastenhoitajat sijoittuisivat varahenkilöstöön. He kiertäisivät eri päiväkodeissa tarpeen mukaan, Kouvolan kaupungin pääluottamusmies Hannele Nupponen kertoo.

Kouvolan kaupungin lasten ja nuorten lautakunta antoi luvan palkata lisää väkeä 17. toukokuuta. Asia menee vielä kaupunginhallitukseen käsittelyyn.

– Olen toiveikas ja luotan meidän päätöksentekoprosessiin. Olen ollut yhteydessä poliittisiin päättäjiin ja kertonut, kuinka tarpeen lastenhoitajan toimet ovat.

nittelutyössään. Kouvolan kaupunki on herännyt tähän asiaan ja aikoo palkata lisää lastenhoitajia varahenkilöstöön, Johanna Pérez sanoo.

Pérez tietää, että lakimuutokseen valmistaudutaan kunnissa. Laissa on siirtymäaika vuoteen 2030 asti, mutta monissa päiväkodeissa tavoitellaan jo nyt kahta lastentarhanopettajaa ryhmään. Pérez kertoo, että joillekin määrällä lastenhoitajille luvattiin alkuvuodesta, että työt jatkuvat syksyllä, mutta työsopimuksia ei ole jatkettu.

– Todennäköisesti kohta on avoinna paljon lastentarhanopettajien paikkoja, joita ei saada täytettyä. Niihin palkataan lastenhoitajia epäpäteviksi sijaisiksi vuodeksi kerrallaan. Tilastoissa näyttää siltä, että ryhmässä on kaksi lastentarhanopettajan toimea.

TYÖNJAKO UUSIKSI

Varhaiskasvatuksessa puhutaan tällä hetkellä lastentarhanopettajan tehtävän kirkastamisesta. Käytännössä se saattaa tarkoittaa uudenlaista työnjakoa. Johanna Pérez saa yhteydenottoja lastenhoitajilta, jotka kertovat, etteivät lastentarhanopettajat osallistu perushoitotilanteisiin entiseen tapaan.

– Esimerkiksi olen kuullut, ettei lastentarhanopettaja auta lapsia ulos läh-

tiessä pukeutumisessa, vaan jättää tehtävän lastenhoitajan harteille. Lastentarhanopettaja ei toimi educare-mallin mukaisesti, jossa hoito, kasvatusta ja opetus sulautuvat yhteen. Se on tähän asti ollut suomalaisen varhaiskasvatuksen vahvuus, jota on käyty ihmettelemässä ulkomailta asti.

Pérez painottaa sitä, että kaikki hetket lasten kanssa ovat pedagogisia hetkiä. Siksi on mahdotonta erottaa pedagogiikkaa täysin erilleen hoidosta. Eri ammattiryhmien väliin rakennetut hierarkiat vievät pohjan toimivalta moniammatilliselta yhteistyöltä.

– Tähän asti työntekijät ovat olleet tiimin tasavertaisia jäseniä, jotka ovat arvostaneet toistensa erityisosaamista. Jos lastenhoitajat laitetaan alisteiseen asemaan, se heikentää työilmapiiriä.

Pérez kannustaa lastenhoitajia puolustamaan omaa osaamistaan.

– Nyt pelkona on, että jatkossa lastentarhanopettajat tekevät opettajan työn, sosionomit lastenhoitajien ja lastenhoitajista tulee avustavia työntekijöitä. Lastenhoitajien ei kannata suostua tähän rooliin. Osallistukaa keskusteluun yksikössänne ja tehkää oma osaaminen näkyväksi. Olkaa yhteydessä myös ammattiosastoonne, jotta siellä tiedetään, mitä varhaiskasvatukseen kuuluu. ■

Lasten päivähoito yhteydessä parempaan koulumenestykseen

Ennen ensimmäistä kouluvuottaan päivähoitoon osallistuneiden nuorten päästötodistuksen keskiarvo oli korkeampi verrattuna niihin nuoriin, jotka olivat kotihoidossa ennen koulun aloittamista. Siirtyminen suoraan kotihoidosta peruskoulun ensimmäiselle luokalle on siis yhteydessä heikompaan koulumenestykseen peruskoulussa. Lisäksi päivähoitoon osallistuneista nuorista useampi suoritti toisen asteen tutkinnon 25. ikävuoteen mennessä verrattuna niihin nuoriin, jotka olivat kotihoidossa. Tiedot ilmenevät Helsingin yliopiston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kansaneläkelaitoksen yhteistyönä tehdystä tuoreesta tutkimuksesta.



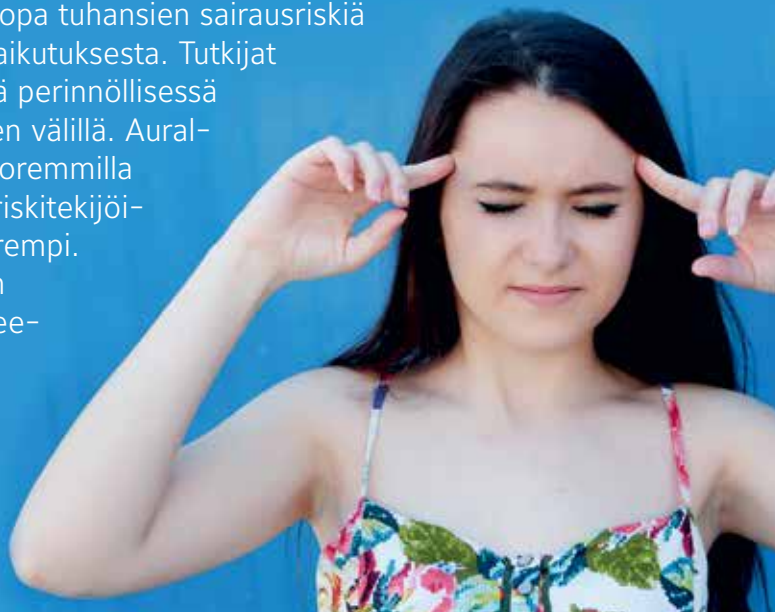
Naiset jäävät hoitamaan sairasta lasta kotiin

Naiset ovat kolme kertaa miehiä enemmän poissa töistä hoitamassa sairaita lapsia. Tieto paljastuu palkka- ja henkilöstöhallinnon asiantuntija Sillan aineistosta, joka on koottu keskisuurten ja suurten yritysten henkilöstöltä. Kun vanhemmat saavat vapaavaltaisesta päätättä, kumpi heistä käyttää hoitovapaat, se tarkoittaa yleensä automaattisesti, että nainen jää kotiin hoitamaan lasta. Siksi nykyinen lainsäädäntö ei riittävästi edistä tasa-arvoa, eikä se toimi, kertoo tutkijatohtori Ingrid Biese.

Migreenin periytyminen on monimutkainen juttu

Suomalaisjohtoinen laaja tutkimus on osoittanut, että migreenin kulkeminen suvuissa johtuu pääasiassa jopa tuhansien sairausriskiä lisäävien geenimuotojen yhteisvaikutuksesta. Tutkijat pystyivät myös osoittamaan, että perinnöllisessä riskissä on eroja migreenityyppien välillä. Auralista migreeniä sairastavilla ja nuoremmilla migreenipotilailla perinnöllisten riskitekijöiden muodostama taakka on suurempi. Neuron-tiedelehdessä julkaistun kaikkien aikojen laajimman migreenin perhetutkimuksen tulokset perustuvat lähes 1600 suomalaisen migreeniperheen aineistoon.

HELSINGIN YLIOPISTO



INGIMAGE

Hedelmät lisäävät hedelmällisyyttä

Hedelmiä paljon syövät naiset näyttäisivät tulevan raskaaksi jonkin verran muita nopeammin. Hedelmiä tuskin lainkaan nauttivista selvästi useammalla raskaaksi tuleminen kestää yli vuoden. Vastaavanlainen yhteys havaittiin tarkastellessa hampurilaisten ja muun pikaruokan syömistä. Roskaruokaa ainakin neljä kertaa viikossa syöivistä 40 prosenttia useammalla kesti yli vuoden tulla raskaaksi. Vertailukohtana olivat naiset, jotka söivät roskaruoaa vain muutaman kerran kuussa. Tässä tutkimuksessa naiset arvioivat itse omaa ruokavaliotaan. Tuloksiin saattaa vaikuttaa se, että hedelmiä päivittäin nauttivat ja roskaruoaa välttelevät viettävät muutenkin terveellistä elämää.

DUODECIM



Oikeat lasit päähän!

Aurinkolasien valinnassa tärkeintä on se, että niissä on täysi UV-suojaus. Suomessa myytävissä tuotteissa CE-merkillä varustetut lasit täyttävät eurooppalaiset turvallisuusvaatimukset. Parhaiten näkyvältä valolta ja häikäisyltä suojaavat erilaiset ruskeat sävyiset linssit.



TERVEYSTALO

Kuukautiskivut voivat lievitä liikunnalla

Kuukautiskipuja potevien kannattaisi kokeilla liikuntaa vaivoihinsa, tuore tutkimus osoittaa. Vaikutus ei välttämättä ole kovin suuri, mutta liikunta voi auttaa naisia, joille muut hoitokeinot eivät sovi tai toimi.

DUODECIM

TOUKOKUUN KYSYMYS OLI:

Odotatko kesätyöntekijöitä?

KYLLÄ
84%

- Uusia tuulia työpaikalle.
- Niitä ei vain tahdo saada mistään.
- Odotan, että itse pääsee lomailemaan, kun joku tuuraa.
- Heiltä saa uutta virtaa ja näkemystä. Toivottavasti saamme jatkossa heistä uusia pidempiaikaisia työkavereita.
- Seuraa ja ulkoilua vanhuksille kesätyöntekijöiden avulla.
- Nuoret kesätyöntekijät ovat yleensä energisiä ja tuovat iloa myös hoidettavien asiakkaiden elämään.
- Kesätyöntekijöistä näkee oppimisen ilon niin kuin harjoittelijoistakin.
- Tutustuu uusiin ihmisiin, usein maahanmuuttajiin.
- Oman ikäluokan tekijöitä eli juurikin nuoria on mukava saada työkavereiksi.
- Heiltä saa uutta näkemystä työhön ja toimintatapoihin. Pitää ymmärtää, ettei kukaan ole seppä syntyessään. Asenne ratkaisee tässäkin asiassa. Tsemptaan heitä!

EN
16%

- Kokematon työpari tuo vakkarille lisää vastuuta.
- Kesä voi olla kaaos työpaikalla, koska puuttuu liian paljon vakituksia työntekijöitä, jotka tuntevat talon ja ihmiset.

KESÄN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN HEINÄKUUN 1. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTA-NEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. TOUKOKUUSSA SEN VOITTI INKERI PELLOSTA.



MUUT LEHDET

// Jossakin vaiheessa rupesi ärsyttämään, että mediassa vanhuksset olivat esillä vain ongelmana. Itselläni oli lapsesta lähtien ollut kuva, että vanhuus on kivaa."

VANHUKSISTA KIRJOITTAJA KIRJAILIJA
MINNA LINDGREN
REUMA 2/2018

// Kiroilevilla ihmisillä on tavanomaista laajempi sanavarasto, mikä saattaa korreloida älykkyyden kanssa."

TOIMITTAJA
MIRKA HEINONEN
SUOMEN KUVALEHTI 20/2018

30 VUOTTA SITTEN



Perushoitajaliiton jäsentutkimus oli valmis. Tuloksia oli tarkoitus käyttää liiton toiminnan kehittämiseen. Hoitajat olivat tyytyväisiä liiton toimintaan. Vastaajille koti ja perhe olivat tärkeitä. Lähes puolella vastaajista oli kaksi lasta. Kolmannes hoitajista oli valmis lyhentämään työaikaansa palkkaa pienentämällä. Etenkin nuoret jäsenet halusivat lisää palkkaa. Yhdeksi liiton kiireellisimmäksi tehtäväksi katsottiin virka-
muutoksiin puuttuminen.

siä liiton toimintaan. Vastaajille koti ja perhe olivat tärkeitä. Lähes puolella vastaajista oli kaksi lasta. Kolmannes hoitajista oli valmis lyhentämään työaikaansa palkkaa pienentämällä. Etenkin nuoret jäsenet halusivat lisää palkkaa. Yhdeksi liiton kiireellisimmäksi tehtäväksi katsottiin virka-

"Jäsentutkimuksen ansiosta perushoitajakuntaa ei hahmoteta enää yhtenä ja samana joukkona."

SUPER 6/1988

Alkukesään sopii raikas ja gluteeniton

Mangoinen valumakakku

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT TIMO LAMMINAHO

Lähihoitaja Taru Ylisen erikoisalaa ovat näyttävät täytekakut, joita hän taiteilee lastensa syntymäpäiville ja tekee tilauksesta myös tutuille.

Taru Ylisen käsissä ovat syntyneet monet Batman, Spider-Man, Super Mario ja Hello Kitty -kakut. Mitä vain lapset ovat ikinä keksineet toivoa – ja toiveita viisilapsisessa perheessä riittää. Myös lähipiiri on tullut tietoiseksi Tarun leivontataidoista, ja lähihoitaja saakin toisinaan kakkutilauksia sukulaisien juhliin.

– Teen mielelläni näyttäviä kakkuja, sillä koristelu on mukavaa näpertelyä. Koristelussa käytän pääasiassa sokerimassaa. Siitä voi tehdä kaikenlaisia kuvioita ruusuista lähtien.

Leivontaohjeita ja ideoita kakkujen visuaaliseen ilmeeseen Taru etsii netistä, muun muassa blogeista ja Instagramista. Ohjevideoita koristeiden tekemiseen löytyy YouTubesta.

– Koristeet teen kuitenkin omalla tyylilläni. Kakkujen lo-

pullinen ilme syntyy tehdessä, ja lopputulos on aina vähän erilainen kuin olin aluksi ajatellut.

KAKKUJA VUODENAIKOJEN MUKAAN

Vuodenajat määrittelevät sen, mitä raaka-aineita Taru leivonnaisissaan hyödyntää. Pakkasmarjoista syntyy talvella riittäviä piirakoita. Keväällä ja alkukesästä Taru leipoo mielellään raikkaita juustokakkuja. Mitä pidemmälle kesä vierähtää, sitä suurempaa roolia kotimaiset marjat näyttävät kakuissa.

– Kesäaikaan ehdoton suosikkini on tuoreista mansikoista tehty Brita-kakku. Käyn itse poimimassa kaikki marjat Ähtärin lähialueilta.

Ylinen innostui leipomisesta aikuisiällä. Kokemusta leipomisesta on kuitenkin jo sen verran, ettei ohjeita tarvitse noudattaa orjallisesti, vaan niitä uskaltaa soveltaa. Useimmiten Taru tuunaa reseptejä sen mukaan, mitä raaka-aineita kaapista sattuu löytymään.

Leivontataidot eivät ole kehittyneet ilman epäonnistumisia. Toisinaan kakkujen täytteet ovat jääneet liian juokseviksi ja valuneet pois.

– Hyvä kikka on lisätä täyteen sekaan vaniljakreemijauhetta, jolla saa säädettyä täyteen koostumusta. Liivatetta käytän täytekakuissa nykyään hyvin harvoin.

KAHDEKSAN VUOTTA TEHTAALLA

Taru Ylinen valmistui lähihoitajaksi vuonna 2000. Hän ei kuitenkaan heti aloittanut hoitotyössä.

– Sain metallialalta vakituisen työn. Kokosin tehtaalta saraanoita kahdeksan vuotta, kunnes tuotannolliset ja taloudelliset syyt johtivat irtisanomiseen.

Tämän jälkeen Taru sai töitä palvelutalo Mäntyrinteestä, joka on nykyisin osa Pihlajalinnaa.

– Oli todella jännittävää palata hoitajaksi, kun opinnoista oli vierähtänyt niin monta vuotta. Tosiasia kuitenkin on, että työn oppii sitä tekemällä. Hoitoala on myös jatkuvassa muutoksessa, joten uutta opittavaa riittää riippumatta siitä, kuinka pitkään alalla on ollut.

Taru piti tehdastyöstä, mutta kokee tekevänsä nyt hänelle sopivaa uraa.

– Tehdastyö oli hyvin itsenäistä. Oli mukavaa vaihtelua päästä huomattavasti sosiaalisempaan työhön. Ihmisten parissa on mukava työskennellä. ■





Pohja: Vatkaa sokeri ja munat vaahdoksi. Lisää loput aineet. Levitä leivinpaperin päälle pellille. Paista 200 asteessa 6–8 min. Kumoa valmis pohja sokeroidulle leivinpaperille ja irrota paistopaperi. Leikkaa pohjasta kaksi pyöreää pohjaa, joiden halkaisija on 18 cm. Kaksi muuta ympyrän mallista pohjaa saat yli jäävistä paloista.

Mangotäyte: Vatkaa kerma ja lisää muut aineet. Lisää lopuksi vaniljakreemijauhe, joka jämäköittää täytteen.

Valkosuklaatäyte: Vatkaa kerma. Lisää joukkoon tuorejuusto sekä sulatettu ja hiukan jäähdytetty valkosuklaa.

Kokoa kakku suoraan tarjoiluastialle korkeaa, halkaisijaltaan 18 cm:n reunavuokaa apuna käyttäen tai kokoa kelmulla vuorattuun astiaan, josta kakun saa jäähmettyneenä kumottua tarjoiluastiaan.

Laita pohjalle pyöreä kakkupala ja kostuta maidolla. Lisää puolet mangotäytteestä. Kokoa seuraava kerros kakkupalasista, kostuta ja laita valkosuklaatäyte. Kokoa myös kolmas kerros kakkupalasista, kostuta ja lisää mangotäyte. Lisää viimeisenä kokonainen pyöreä kakkupala. Anna hyytyä mieluiten yön yli. Hyytyneeseen kakkuun sipaistaan ohuesti sokerikreemiä, jonka voi värjätä pastaväriä.

Suklaaganache: Lämmitä kerma ja sekoita suklaa sekaan. Jos seos on liian jämää, lisää kermaa. Valuta suklaaseos kylmän kakun päälle varovasti ja levitä lusikalla reunojen yli. Koristele.

Mangoinen valumakakku

Levykakkupohja:	Mangotäyte	Sokerikreemi	Valkosuklaatäyte	Maitosuklaaganache
4 munaa	3 dl mangosetta	125g voita tai margariiniä	2 dl vispikermää	150g maitosuklaata
1,5 dl sokeria	1 appelsiinin kuoriraaste	4 dl tomusokeria	150 g vaniljatuorejuustoa	3/4 dl kuohukermää
2 dl perunajauhoja	1 dl vaniljakreemijauhetta	1 rkl vettä	145 g valkosuklaata	
1,5 tl leivinjauhetta	2 rkl sokeria	pastaväriä		



Lähihoitaja Carita Heikkilä pitää myönteisenä suuntauksena sitä, että kehitysvammaisilla on entistä enemmän mahdollisuuksia olla osallisena yhteiskunnassa. Kehitysvammaiset ovat tehneet itsensä näkyviksi ja alkaneet toteuttaa omia unelmiaan.

Pasilan toimintakeskuksessa uskotaan

JOKAISELLA ON OIKEUS TAVOITELLA UNELMIAAN

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Pasilan toimintakeskuksessa jokainen saa kokea itsensä tärkeäksi. Lähes kaikille räätälöidään jokin työtehtävä, josta voi saada onnistumisen kokemuksia.

– Hyvää Pasilaa! Hyvää perjantaita! kuuluu Pasilan toimintakeskuksen käytävällä, kun asiakkaat ja ohjaajat tervehtivät toisiaan.

Aamu yhdeksältä kerrostalon pihalla on kaartanut takseja. Eteisessä on ruuhkaa, kun suurin osa porukasta saapuu paikalle. Jotkut ovat tulleet aikaisemmin. Päivätoimintakeskus on avoinna kello 7–17, mutta tällä hetkellä kukaan asiakkaista ei tule ennen kahdeksaa.

Lähihoitaja Carita Heikkilä on saapunut työpaikalleen puoli kahdeksalta. Hän on kävellyt töihin, käynyt suihkussa ja keittänyt aamukahvit työkalaverilleen. Aamupalaveriin ovat osallistuneet lähihoitajat, sosionomit ja ohjaustoiminnan artesaanit. Yhdessä on jaettu päivän työt ja puhuttu asiakkaiden asioista.

– Meillä on selkeä työnjako. Sovimme etukäteen, kuka auttaa ketäkin esimerkiksi ruokailuissa ja wc-käynneillä. Myös asiakkaille on räätälöity heille sopivia työtehtäviä.

Käytävällä kulkee hymyssä suin Aarni Mietala, joka haluaa kippistelä juomalasilla.

– Tee työt ensin. Sitten selvität muut asiat, Carita ohjeistaa.

Carita kertoo Aarnin harjoittilevan itsenäistä työskentelyä. Hänen aamu-

rutiineihinsa kuuluu vesilasin juonti rauhassa, puhtaiden pyykkien haku narulta ja niiden kuljetus ryhmätilaan viikattavaksi. Sen jälkeen hän käy tervehtimässä jokaista ohjaajaa henkilökohtaisesti.

REGGAETA PERJANTAISIN

Jokaiselle viikonpäivälle on suunniteltu erilaista toimintaa, kuten kädentaitoja, viherkasvien hoitoa, yhteiskuntaan tutustumista, hemmotteluhoitoja ja riippukeinurentoutusta. Tänäaamupäivällä pidetään yhteinen musiikkihetki ja osa porukasta lähtee ulkoilemaan. Asiakkaille varataan silloin tällöin myös yksilöaikaa, jolloin saa tehdä jotain mukavaa ohjaajan kanssa. Monet haluavat käydä uimassa vieressä sijaitsevassa Mäkelänrinteen uintikeskuksessa.

Ennen aamutoimintaa jakaudutaan neljään ryhmään. Yksi ryhmistä on multisensorinen ryhmä, jossa kommunikation apuna käytetään eri aistikanavia.

– Se on tarkoitettu sellaisille kehitysvammaisille, joille esimerkiksi vuosiluvut eivät kerro mitään.

Carita Heikkilä on ohjaajana ryhmässä 1, jossa työskentelevät myös sosionomi Johanna Pirhonen ja oppisopimusopiskelija Mirva Lavonen. Tänäaamupäivällä ▶

asiakkaista paikalla ovat Risto Karhu, Mari Määttänen, Eliisa Minkkinen, Susanna Tuttavainen ja Heli Ilvonen. Tunnelma on letkeä. Kauitimesta kuuluu reggae-musiikkia, joka on merkki siitä, että on perjantai.

– Meillä on jokaiselle viikonpäivälle eri biisi. Se auttaa hahmottamaan paremmin, missä kohtaa viikkoa ollaan menossa ja on muistutus siitä, että pitää rauhoittua aamuinfoon.

Tänään on Susannan vuoro vetää aamuinfo. Hän kysyy muilta viikonpäivän ja päivämäärän. Joku ehdottaa kuu-kaudeksi huhtikuuta, mutta muut oikaisevat, että ollaan jo toukokuussa. Yhdessä käydään läpi, mitä tänään tehdään ja mitä on ruuaksi. Lopuksi puhutaan viikonlopun suunnitelmista. Aikomuksena on muun muassa siivota, tehdä jotain kivaa avustajan kanssa ja mennä kauppaan ostamaan karkkia.

– Jos on hyvä keli, menen kaivamaan maata palstalle. Aion istuttaa ainakin perunaa, porkkanaa, punajuurta ja härkäpajuja, Carita kertoo omista viikonlopun suunnitelmistaan.

Marin mielessä on vielä eilinen ilta. Hän on ollut pitämässä pop up -kahvila Annaa Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa.

– Minun tehtäväni oli pumpata kahvia termospullosta, Mari kertoo.

Kahvilaa on pidetty esimerkiksi Valtilan kirjastossa, Taiteiden yö -tapahtumassa ja helsinkiläisten infotilaisuudessa Kallion virastotalossa. Sen järjestäminen on monelle mieluinen työtehtävä.

– Kaikki eivät mene paikalle, mutta voivat osallistua valmistelutöihin, joita ovat tarjoilun suunnittelu, reseptien etsiminen, kaupassa käynti, leipominen ja essujen silittäminen.

RUMPUJEN PÄRINÄÄ

Salissa käy kuhina, kun porukka asetuu viettämään musiikkihetkeä hieman ennen kymmentä. Ohjaaja Eva Kaven asettuu eteen kitara kädessään. Aarni Mietala istuu rumpalin paikalle. Carita jakaa muille rytmisoittimia, kuten tamburiineja, marakasseja ja kapuloita.

– Haluatko valita ensimmäisen bi-

sin? Eva kysyy Risto Karhulta.

– Suklaasydän, vastaus tulee kuin apteekin hyllyltä.

– No sitä ei ole tällä kertaa vaihtoehtona. Tule valitsemaan jokin muu, Eva pyytää.

Lauluvaihtoehtoista on tehty kuvat, joista osallistujat saavat poimia itselleen mieluisan. Risto valitsee lauluksi *Varrella virran*. Aarni alkaa jo rummuttaa, mutta Carita muistuttaa, että täytyy odottaa Evan merkkiä. Pian laulu raikuu, rummut pärisevät ja rytmisoittimet helisevät ja paukkuvat. Iloinen tunnelma täyttää koko salin.

Toivelauluina ovat muun muassa *Päivänsäde ja Menninkäinen*, *Ajetaan tandemilla* ja *Olen suomalainen*. Musiikkihetken loppupuolella ulkoilemaan lähtenyt väki palaa toimintakeskukseen ja liittyy hilpeään joukkoon.

– Hummani hei, Aarni esittää toiveen, joka ei ole kuvavaihtoehtoissa.

– Katsotaan ensi viikolla, jos löydän siihen nuotit ja sanat, Eva vastaa.

Musiikkihetken lopussa Carita kysyy myös muiden toiveita seuraavaksi vii-

Perjantain musiikkituokio on monen mieleen. Heli Ilvonen on helistimissä, Mari Määttänen kapuloissa ja Nils Nyberg rummussa.





Aarni Miettala, Minna Järvinen ja Risto Karhu ovat valinneet lempisoittimensa musiikkiketkeen.

HALUAMME, ETTÄ ASIAKKAAT VOIVAT VAIKUTTA MAHDOLLISIMMAN PALJON SIIHEN, MITÄ TÄÄLLÄ TEHDÄÄN.

koksi. Listalle tulevat ainakin Jari Sillanpään *Satulinna*, J. Karjalaisen *Ankkurinappi* ja Olavi Virran *Hopeinen kuu*.

PIENIÄ TÄRKEITÄ VALINTOJA

Yhdeltätoista on lounasaika. Tarjolla on broilerikastiketta, porkkanoita ja vaihtoehtoisesti perunaa tai riisiä. Vallilan työ- ja valmennuskeskuksesta on tullut Suvi Kivelä auttamaan ruokailussa.

– Teemme paljon yhteistyötä Vallilan työ- ja valmennuskeskuksen kanssa. Siellä käyvät kehitysvammaiset harjoittelevat työelämässä tarvittavia taitoja. He tulevat tänne ruokailu- ja ulkoiluavuksi. Meidän tehtävämme on ohjata heitä.

Carita on apuna ruokaa linjastosta noutaville. Kahdella pienellä lautasella on hieman riisiä ja perunaa.

– Otatko riisiä vai perunaa? Carita menee näyttämään lautasia pöydässä olevalle miehelle.

– Perunaa, kuuluu vastaus.

Toinen asiakas ei osaa päättää kumpaa haluaa, joten hänen lautaselleen lai-

tetaan hieman molempia. Carita kertoo, että asiakkaat saavat tehdä valintoja mahdollisimman paljon. Valitsemista saattaa helpottaa vaihtoehtojen näyttäminen. Kommunikaation tukena käytetään myös kuvakortteja.

Carita menee syöttämään pyörätuolissa olevaa nuorta miestä Iiro Hälistä. Ruokailuun on varattu reilusti aikaa, jotta kenenkään ei tarvitse kiirehtiä syömisessä.

– Laitanko pyykit? Susanna Tuttavainen tulee kysymään.

– Ai olet jo syönyt. Voit laittaa, Carita vastaa.

Toimintakeskuksessa pestään Sauna Hermannin pyyhkeet. Työtehtävät on pilkottu osiin: kuljetus, pesu, viikkaus ja pakkaus. Näin mahdollisimman moni saa osallistua työhön. Jotkut Pasilan porukasta käyvät harjoittelemassa työtehtäviä muualla, esimerkiksi Risto Karhu käy hyllyttämässä limsapulloja lähikaupassa kerran viikossa.

– Hän saa tehdä oikeaa työtä ja kokea olevansa osa yhteiskuntaa.

Kun kaikki tukea tarvitsevat ovat saaneet ruoan ja muut avut, on työntekijöiden lounastauko. Yksi ohjaajista menee pitämään päivittäistä lukuhetkeä, jossa luetaan yleensä selkokirjoja. Ne, joille lukuhetki ei tuota iloa, kuuntelevat musiikkia toisessa huoneessa. Muutama kävijöistä haluaa pitää pienen ruokalevon.

LÄHEISIÄ SUHTEITA

Carita Heikkilä lämmittää oman lounasruokansa mikrossa. Vieressä hääriää Tapio Virta, joka on tullut Vallilan työ- ja valmennuskeskuksesta keittiövuoroon. Carita istahtaa päiväsalin. Hän kertoo olevansa kutsumustyössään.

– Olin opiskeluaikana työharjoittelussa kehitysvammaisten ryhmäkodissa ja huomasin, että tämä on minun juttuni, vaikka olin ajatellut suuntautua lapsiin ja nuoriin. Vammaistyössä on valtavasti mahdollisuuksia. Saa valita, minäikäisten kanssa haluaa työskennellä. Työpaikkana voi olla toimintakeskus, koulu tai asumispalvelut.

Carita pitää nykyisestä työstään erityisesti siksi, että sitä tehdään asiakaslähtöisesti.

– Jos joku kertoo idean, emme tyrmeä sitä, vaan otamme sen ainakin kokeiluun. Haluamme, että asiakkaat voivat vaikuttaa mahdollisimman paljon siihen, mitä täällä teh-

dään. Uskomme, että jokaisen täytyy saada elää unelmiaan todeksi. Toki mietimme myös, mikä on asiakkaalle itselle parhaaksi, esimerkiksi olisiko hänen tärkeä oppia jokin uusi taito.

Syksyisin jokaiselle laaditaan henkilökohtaiset tavoitteet, jotka voivat liittyä esimerkiksi arjen hallintaan.

– Viime syksynä Susanna kertoi haluavansa oppia tekemään kotitöitä. Olemme treenanneet yhdessä muun muassa siivoamista.

Uusia taitoja harjoitellaan ensin ohjaajan kanssa ja pikku hiljaa niitä aletaan tehdä itsenäisemmin. Carita puhuu vertaisohjauksen puolesta.

– Eliisa Minkkinen viikkoa pyyhkeitä yhdessä Susannan kanssa, ja se onnistuu hienosti. Yksintyöskentely voisi olla Eliisalle haastavampaa. Molemmat saavat työstä onnistumisen tunteen.

Caritan mukaan 26 asiakkaan toimintakeskuksessa tulaa hyvin tutuiksi.

– Kun olemme yhdessä viitenä päivänä viikossa, ihmissuhteista tulee läheisiä ja syviä. Kenelläkään ei ole omaa ohjaajaa, mutta ryhmäohjaajat hoitavat tarvittaessa asiakkaiden asioita.

EI KORKEASAAREEN VAAN LINNANMÄELLE

Saara Lindel ottaa Caritaa hihasta käytävällä kiinni ja alkaa viittoja.

– Ai haluat mennä uimaan minun kanssa. Lupaen viedä asiaa eteenpäin, jotta se järjestyy pian. Meinaatko hypätä altaan reunalta? Carita tulkitsee viittomista.

Carita kertoo Saaran käyttävän viittomia kommunikoides-

saan. Monet kävijöistä ja ohjaajat käyttävät kommunikaation tukena tukiviittomia. Carita kertoo oppineensa tukiviittomia jo lähihoitajaopinnoissa ja taito on vahvistunut työvuosien aikana.

Kello lähestyy yhtä ja Carita hakee keittiöstä kahvikupit. Yhdeltä juodaan kahvit tai kaakaot omissa ryhmissä. Ykkösyhymäläiset kokoontuvat pöydän ääreen.

– Laitanko kahvimusaa? Carita kyselee.

Musiikki soi ja tunnelma on rauhallinen, vaikka viikonloppun kivat suunnitelmat ovatkin jo monella mielessä. Kahvitelun jälkeen Carita pyytää jokaiselta vuorotellen kalenterin, johon kirjataan, mitä kaikkea päivän aikana on tehty.

– Pidin aamuinfon, osallistuin musahetkeen ja laitoin pyykkejä, Susanna Tuttavainen sanelee Caritalle.

Ohjaaja Johanna Pirhonen tulee kirjallisten töiden parista ryhmään.

– Mihin olimmekaan suunnitelleet retkeä, ei Korkeasaareen vaan L...? Johanna kyselee.

– Linnanmäelle, vastaus tulee kuorossa.

– Tässä on tietoa siitä, mitä olette sopineet retkipäivästä, Johanna ojentaa tiedotteet kaikille kotiin vietäväksi.

Kun päivän asiat on juteltu, kotiin lähtijät siirtyvät puukeutumaan eteiseen. Perjantaisin moni lähtee tavallista aiemmin. Carita auttaa pukemisessa ja menee sitten yhdessä muiden kanssa pihaan odottelemaan takseja.

– Hyvää viikonloppua! kaikki toivottelevat toisilleen.

Kolmelta sisällä on vielä muutamia asiakkaita. Carita menee kirjaamaan päivän asiat Efficään. Työaika loppuu neljältä.

– Tänään en menekään suoraan kotiin. Lähdemme viettämään yhden työntekijän läksiäisiä. ■

Tänään töissä

KUKA

Carita Heikkilä, 39, on helsinkiläinen lähihoitaja, joka työskentelee Pasilan toimintakeskuksessa.

KOULUTUS

Valmistui vammaistyöhön suuntautuneeksi lähihoitajaksi vuonna 1998.

TYÖURA

Työskennellyt aina hoitoalalla. Kokemusta vammais-, vanhus- ja mielenterveystyöstä. Työskenteli lähes kymmenen vuotta hoitajana Englannissa. Ohjaajana Pasilan toimintakeskuksessa vuodesta 2015 lähtien.

PERHE

Asuu avopuolison kanssa. Kotona myös kaksi kissaa.

HARRASTUKSET

Ryhmäliikunta, lenkkeily, pyöräily, uinti, käsityöt ja palstaviljely.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Ajoittainen kiire. Jos työskennellään alimiehityksellä, ei ole aikaa pysähtyä kuuntelemaan asiakasta niin paljon kuin haluaisi.

PARASTA TYÖSSÄ

Upea asiakaskunta, johon mahtuu monenlaista persoonaa. Työntekijät arvostavat ja kunnioittavat toisiaan. Vaihtelevat työpäivät.





**SUOMESSA ON JO
SATOJA SUPERILAISIA
YRITTÄJIÄ.**

*SuPer tukee ja kannustaa jäseniään
löytämään oman tavan tehdä laadukasta
hoiva- ja hoitotyötä yrittäjänä.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto



700 000 suomalaista mukana
työelämän ihmiskokeessa

ELÄMÄÄ TYÖN ULKOKEHÄLLÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Pätkätyö, vuokratyö, freelance-työ, joustotyö, nyhtötyö
– eli prekaari työ. Joillekin se merkitsee vapautta, toiselle
pelkkää epävarmuuden tuomaa huolta ja stressiä. Sitä tekee
jo joka kolmas työssä käyvä suomalainen, mutta virallinen
Suomi on sen edessä ymmällään.



”Työelämän ulkoringillä – vakituisten ja kokoaikaisen palkkatyön ulkopuolella – on jo pitkään ollut käynnissä ihmiskoe”, kirjoittavat Anu Suoranta ja Sikke Leinikki toimittamansa kirjan *Rapautuvan palkkatyön yhteiskunta* alkuluvussa.

Kokeen mittasuhteet ovat valtavat. Sen piirissä on 700 000 suomalaista: osa- ja määräaikaisen palkkatyön tekijöitä, vuokratyöläisiä, freelancereita, pienyrittäjiä ja muita itsensä työllistäjiä.

Suunnilleen joka kolmas suomalainen työntekijä tekee jo muuta kuin kokoaikaista ja vakituista palkkatyötä. Kokeen myötä selviää, säilyykö näiden prekaaria työtä tekevien ihmisten luottamus yhteiskuntaan, jonka suojaavat rakenteet on luotu vakituisten palkkatyön varaan.

Sana prekaari juontuu Wikipedian mukaan latinankielisestä sanasta *precarius*, joka tarkoittaa epävarmassa tilassa tai muiden armoilla olevaa.

Luottamusta koettelee se, että työelämän suojaavat instituutiot, esimerkiksi ammattiliitot, turvaavat prekaarin työn tekijöitä puutteellisesti ja valikoivasti. Esimerkiksi yleissitovien työehtosopimusten takaama työn hintaturva ulottuu vain palkkatyöhön.

Prekaarin työn tekijöillä on myös muita vähemmän tai ei lainkaan oikeutta lomaan, saati palkalliseen lomaan. Työturvallisuudesta ei aina huolehdi kukaan, työterveyspalveluita ei välttämättä ole. Osalta on kielletty kokonaan oikeus työttömyysturvaan.

Paljon oikeuksia siis puuttuu, mutta velvollisuus maksaa veroja ja sosiaaliturvamaksuja on toki tallella. Muussa kuin vakituksessa ja kokoaikaisessa palkkatyössä työllistymisen tuottaakin säännönmukaisesti epäoikeudenmukaisuuden tunteen, väittävät Suoranta ja Leinikki.

KAIKKI TYÖ ON YHTÄ NORMAALIA

Viime vuonna ilmestynyt kirja *Työelämän myytit ja todellisuus* pyrki osoittamaan, että työelämäkeskustelua hallitseva murrosuhte on pelkkä myytti. Väitteet pätkätyöläisten yleistymisestä ja vakituisten työsuhteiden harvinaistumisesta eivät pitäneetkään paikkaansa, kun asiaa tarkasteltiin kylmien tilastojen valossa.

Suorannan ja Leinikin mukaan on epäolennaista, onko prekaari työ tällä hetkellä yleistymässä vai ei. Tärkeää on se, että siitä on tullut suuri ja pysyvä osa Suomen työmarkkinoita.

Kirjoittajat eivät pidä käsitteestä epätyypillinen työ, koska se pitää yllä jakoa normaaliin ja epänormaaliin työhön. Kirjan tarkoituksena ei ole surkutella pätkätyöläisten asemaa vaan purkaa vanhoillista tapaa nähdä vakituinen ja kokoaikainen palkkatyötä normaalin elämän välttämättömänä osana.

”Kun työ on muuttunut pysyvästi moninaiseksi, myös työnteon oikeuksien ja turvaverkkojen on muututtava. On rakennettava luotettava oikeuksien ja turvien verkko, joka tukee ▶



PREKAARI TYÖ EI OLE NYKYISIN POIKKEUSTILA VAAN TYÖMARKKINOIHIN KUULUVA RAKENNE, JONKA YHTEISKUNTA VOI – JOS NIIN POLIITTISESTI PÄÄTETÄÄN – TEHDÄ YKSILÖLLE TURVATUKSI.

myös ulkorinkiläisiä ja kiinnittää heidät yhteiskuntaan”, kirjoittajat vaativat.

Uusia lakeja valmisteltaessa tehdään nykyään sukupuolivaikutusten arviointi eli tutkitaan, miten laki toteutuuvaan vaikuttaisi sukupuolten väliseen tasa-arvoon.

Suoranta ja Leinikki esittävät kaikkien työ- ja sosiaalilainsäädäntöön sekä työehtosopimuksiin vastaavaa prekaarivaikutusten arviointia. Vaikutus-

arviointi nostaisi työmarkkinoiden ulkorinkiläiset väkisin näkyviin vakinaista palkkatyötä tekevien rinnalle – ja palauttaisi luottamusta kaikkien suomalaisten yhteiseen Suomeen.

Nykyinen hallitus vertaa Suomea yritykseen, jonka kulurakennetta pitää ka-ventaa ja turvaa ohentaa. Toisinkin voi ajatella, väittävät kirjoittajat: Voi ajatella Suomea joukkueena ja meitä kaikkia pelaajina. Tämän ajatuksen pohjalta voi-

daan luoda uusi ja entistä vahvempi yhteiskunnallisen järjestelmän perusta.

PERUSTULO TARVITAAN

”Jotta ihminen voi elää mielekkäästi, hän tarvitsee jonkinlaisen optimistisen suhteen tulevaan. Siksi ihmiset takertuvat täystyöllisyyden tai talouskasvun ideaan, vaikka järki sanoo, että nämä tiet on taidettu kulkea loppuun”, toteaa professori Eeva Jokinen *Rapautuvan palkkatyön yhteiskunta* -kirjan artikkelissaan.

Sotaa seurannut voimakkaan taloudellisen kasvun aikakausi lupasi kaikkea hyvää koko maapallolle joko kapitalistisessa tai sosialistisessa muodossa. Pohjoisen teollistuneet valtiot saivatkin kaksi tai kolme loiston vuosikymmentä: hyvinvointivaltioita rakennettiin ja kansantulo kasvoi.

Lupaus kaikkialle satavasta mannas- ta ei kuitenkaan pitänyt, vaan valtaosa maailman muista maista määriteltiin kehitysmaiksi. Köyhän etelän resursseja ostettiin halvalla pohjoisen teollisuuden käyttöön sen sijaan, että olisi investoitu etelän yhteiskuntien rakentamiseen. Tämä teki järjestelmästä pitkän päälle huteran. Kiinan ja monen muun entisen kehitysmaan huikea taloudellinen nousu nykäisi lopulta maton vanhan taloudellisen maailmajärjestyksen alta.

Jokisen mukaan prekaari työ ei ole nykyisin poikkeustila vaan työmarkkinoihin kuuluva rakenne, jonka yhteiskunta voi – jos niin poliittisesti päätetään – tehdä yksilölle turvatuksi.

Tutkija Anna Tsingiin viitaten Jokinen väittää, ettei meidän kaikki yllättänyt epävarmuus eli prekaarius ole pelkästään huono asia. Vanhan ja vakiintuneen huomenna kaikki on paremmin -asenteen sijaan meidän on pakko opetella ajattelemaan uteliaasti: mitä ihmettä täällä tapahtuu, mitä nuo toiset tekevät ja miten tämä on tullut mahdolliseksi?

Mitä vakituiseen palkkatyön tuoman yleisen taloudellisen turvan, esimerkiksi työttömyysturvan ja sairausajan palkan, korvaamiseen tulee, lähes kaikki prekaariin työhön perehtyneet yhteiskuntapolitiikan tutkijat ovat Jokisen mukaan päätyneet vastikkeettomaan perustuloon. ►

ANU SUORANTA & SIKKE LEINIKKI (TOIM.):
RAPAUTUVAN PALKKATYÖN YHTEISKUNTA –
MIKÄ ON TYÖN JA TOIMEENTULON
TULEVAISUUS? VASTAPAINO 2018.

Runkosopimuksessa ei ole runkoa eikä sopimusta

Perinteisestä palkkatyöstä poikkeavat työsuhteet ovat yleistyneet sosiaali- ja terveysaloillakin sitä mukaa kun palveluja on yksityistetty. SuPerin kehittämisojohtaja Jussi Salo huolestuttaa erityisesti niin sanottujen runkosopimusten – toiselta nimeltään puitesopimusten – lisääntyminen.

Jämerästä nimestään huolimatta runkosopimus on työntekijän kannalta kaikkea muuta kuin tukeva ja turvallinen. Se ei ole oikeastaan edes työsopimus, sillä siinä sovitaan vasta mahdollisten tulevien määräaikaisten työsuhteiden ehdoista.

Puitesopimuksen solmimisen jälkeen jokaista työvuorota varten tehdään käytännössä oma työsopimus. Työsuhde on siis aina yhden työvuoron pituinen, mikä vapauttaa työnantajan maksamasta esimerkiksi sairausajan palkkaa. Tämä sekoittaa Salon mukaan osaltaan yksityisen sote-sektorin muita vähempiä sairauspoissaoloja.

– Saadakseen palkkaa työntekijän on mentävä töihin myös sairaana. Joidenkin hoiva-alalla toimivien suurten yritysten työntekijöistä jopa 70 prosentilla on SuPerin havaintojen mukaan runkosopimus. Ja näillä samoilla yrityksillä on otsaa tulla julkisuuteen kehuskelemaan työntekijöidensä vähillä sairauspoissaoloilla, Salo ihmettelee.

Toinen hyvin epäterve, mutta sote-aloilla valitettavasti alati yleistynyt työsopimuksen muoto ovat nollasopimukset. Niissä työajan on sovittu vaihtelevan tietynä ajanjaksona työnantajan tarjoaman työn perusteella työsopimuksen mukaisen vähimmäis- ja enimmäismäärän välillä. Määrä voi olla mitä tahansa nolasta 116,5 tuntiin kolmessa viikossa.

– Tällaiset sopimukset eivät takaa työntekijälle lainkaan työtunteja, eli niiden kanssa joutuu elämään jatkuvassa epävarmuudessa työn ja toimeentulon riittävydestä. Jos työntekijä puuttuu työsuhteensa tai työpaikkansa epäkohtiin, työnantaja voi yksinkertaisesti lopettaa työn tarjoamisen kokonaan, Salo sanoo.

TYÖNTEKIJÄ PÄRJÄÄ JOS ASIAKAS PÄRJÄÄ

Jos sote-uudistus toteutuu hallituksen kaavailemassa muodossa, epätyypillisten ja samalla kaikin puolin epävarmojen työsuhteiden määrää tulee hoito- ja hoiva-aloilla luultavasti moninkertaistumaan.

Hoivan ammattilaisten ja hoivan saajien edut kytkeytyvät Salon mukaan yhteen. Jos esimerkiksi vanhusten ja vammaisten palvelut huononevat yksityistämisen ja palveluseleiden myötä, myös työntekijöiden asema heikkenee.

– Hallituksen kolmen miljardin euron sääätavoitteen vuoksi uudet maakunnat tulevat olemaan kroonisessa rahapulassa. Riski on suuri, että palveluseteli ja henkilökohtaiset budjetit mitoitetaan riittämään vai kaikkein välttämättöimpiin palveluihin. Loput vanhus joutuu maksamaan omasta pussistaan.

Esimerkiksi ulkoilusta tai lämpimästä aterista kotiin tuotuna saattaa tulla itse maksettava lisäpalvelu. Myös hyvän henkilöstömitoituksen hoivapaikoista voi joutua maksamaan lisähintaa.

Jos vanhuksella ei ole varaa maksaa lisäpalveluista, hoivayrityksillä ei ole varaa palkata väkeä kunnon työehdoilla. Runkosopimukset ja muut työsuhteiden heikennykset uhkaavat.

– Oman yrityksen perustaneet hoiva-ammattilaiset taas joutuvat miettimään, jättäväkö käynnin palvelusetelin varassa elävän vanhuksen luona pelkäksi piipahdukseksi vai viipyvähkö pitempään, jolloin he joutuvat myymään omaa aikaansa alihintaan.

Työntekijän etu seuraa siis asiakkaan etua. SuPerin kannattaa Salon mukaan tällä hetkellä ajaa jäsentensä asiaa asiakkaan edun kautta; työntekijän edun ajaminen kun ei tämän hallituksen aikana luultavasti johda mihinkään.

– Todellista säästöä syntyy, kun matalan kynnyksen tuki, esimerkiksi kotihoito, toimii hyvin. Se pitää vanhukset pois kalliista laitos- ja sairaalahoidosta. Kotihoito on kuitenkin päästetty kurjaan kuntoon, ja tällä hetkellä näyttää kovasti siltä, että uusi sote tulee vain kurjistamaan sitä entisestään. ■



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN **OMA TAPAHTUMA!**

PE 7.9. KLO 10–15.30 | HELSINGIN MESSUKESKUS / KOKOUSTAMO

Lähihoitaja 2018

LÄHIHOITAJA2018 on pakattu täyteen kiinnostavaa ohjelmaa:

- Leijonaemon puheenvuoro suvaitsevaisuudesta ■ "Bulletproof" Heidi Foxell: kohtaamisen merkitys asiakastyössä ■ Lähihoitaja lääkehoidon osaajana ■ Asiaa sateenkaarisenioreista
- Kaikki koulutusreformista ■ Näytteilleasettajia ■ Kilpailuja ■ SuPerin asiantuntijat

**Ohjelmassa muun muassa SuPerin asiantuntija
Elina Ottela: Lääkehoito kuuluu lähihoitajalle!**

Lääkehoidon turvallisuus on osa potilasturvallisuutta ja koko hoitotyön perusta. Turvallisen lääkehoidon tavoite on varmistaa tehokas, turvallinen, tarkoituksenmukainen ja taloudellinen lääkehoito kaikille sitä tarvitseville. Lähihoitaja tarvitsee lääkehoidon osaamista työssään. Työnantajalla on oikeus edellyttää lääkehoitoon osallistuvilta hyväksytysti suoritettua lääkehoidon tenttiä.



Muutokset mahdollisia.

**JUONTAJANA
HERBALISTI**

VAPAA PÄÄSY!

LISÄTIETOJA: TICO.SVART@SUPERLIITTO.FI

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2018



JALKOJENHOITO



MITÄ SE ON?

Hyvä jalkaterveys vaikuttaa etenkin ikääntyneen toimintakykyyn ja yleisterveyteen. Jalkojenhoitoon kuuluu päivittäinen pesu, kuivaus ja rasvaus. Kynnet sekä sukkien ja kenkien kunto on tarkastettava säännöllisesti jalkavoimistelua unohtamatta. Hoitajan on tutkittava myös ihorikkoja, punoitusta ja kipua sekä tiedettävä, milloin pitää ottaa yhteys jalkojenhoidon asiantuntijaan. Jalkaterien yleisiä vaivoja ovat hankauma, rakko, kovettuma, känsä, varvasvälien ihorikko tai varpaiden virheasento. Hikoilevat jalkineet tai sukat sekä huono pesutilahygienia voivat aiheuttaa jalkasilsan, joka voi levitä kynsisilaksi. Diabeetikon jalat vaativat runsaasti huomiota jo aikaisessa vaiheessa, sillä he eivät aina aisti ihovaurioiden aiheuttamaa kipua.



MITÄ UUTTA?

Jalkojen omahoito viime aikoina havaittu puutteelliseksi ja jopa virheelliseksi. Siksi asiantuntijat suosittelevat jalkaterveyden opastusta yhä nuoremmille muun hygieniakasvatuksen ohien. Kaikkien hoitotyössä olevien on osattava ohjata asiakasta ja neuvottava omien jalkojen seurantaan muutenkin kuin pelkin kirjallisin ohjein. Tekokuitusukkien ja kenkien muotoilut ja materiaali ovat kehittyneet entistä jalkays-tävällisemmiksi. Tavallisessa käytössä jalkojen paksu perusvoide toimii usein yhtä hyvin kuin kallis erikoisvoide. Kovettumien hoidossa suositetaan rasvausta enemmän kuin raspausta. Kantapäihin suositellaan jalkahöylää, koska raspauksen katsotaan jopa nopeuttavan paksun orvaskeden uusiutumista.



MUISTA NÄMÄ!

Pese jalat vedessä, saippuaa kuivattaa. Leikkaa varpaankynnet pesun jälkeen lähes suoraksi, sillä pyöreät kulmat lisäävät kynsien sisäänkasvua. Älä leikkaa kynttä liian lyhyeksi. Varvasvälit on kuivattava hyvin pesun jälkeen. Rasvatessa älä laita voidetta varpaiden väliin, jotta ne eivät haudu. Varvasvälit voi tuulettaa laittamalla niihin kosteutta imevää lampaanvillaa. Perussääntö: mitä kuivempi iho jalassa, sitä rasvaisempi voide. Isovarpaan paksu kynsi ei aina ole merkki sairaudesta. Tarkista myös päiväkoiti-ikäisten jalkoja: Jo lapsella voi olla jalkasieni. Pienet kengät voivat aiheuttaa varpaiden asento- poikkeamia ja kynsien sisäänkasvua lapsillekin. Diabeetikon jalkoihin pitää aina kiinnittää tarkkaa erikoishuomiota.

KIRJA: KYLLIKKI ANTILA, TUULIKKI KAILA-MATTILA, SUVI KAN, EEVA-LIISA PUSKA, RIITTA VIHUNEN: HOITAMALLA HYVÄÄ OLOA, 2017

VERKKOSIVU: WWW.TERVEYSPORTTI.FI

ASiantuntija: ELINA OTTELA – ASiantuntija, SUPER

Opettaja: KIRSTI MIKKOLA – LEHTORI, STADIN AMMATTIOPISTO

Jalkojenhoitaja: EIJA HAARANEN, LÄHIHOITAJA, JALKOJENHOIDON OA



Taitaja-kilpailija Jenni Alanne ohjasi Talvitien päiväkodin esikoululaisille liikuntatuokion. TET-harjoittelijaa esitti lähihoitajaopiskelija Marianne Jortikka.

Suomen parhaat lähihoitaja- opiskelijat kisasivat Tampereella

Uusien huippu- ammattilaisten näytös

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Hyvä kisafiilis ja huikea onnistumisen tunne kannustivat lähihoitajaopiskelijoita ammattitaidon SM-kilpailuissa.

Tampereen messukeskuksessa kuultiin onnistumista seuranneita riemun kiljaisuja, mutta vuodatettiin myös pettymyksen kyyneliä, kun opiskelijat kokoontuivat kilpailemaan ammattitaidon Suomen mestaruudesta toukokuun yllätysheleissä. Neljäpäiväisessä Taitaja2018-suurtapah-
tumassa toisistaan mittaa otti 450 finalistia 45 ammattialalta.

Kilpailemassa oli myös kahdeksan tulevaa lähihoitajaa, joista yksi oli Stadin ammattiopistoa edustanut helsinkiläinen Jenni Alanne, 18.

– Kuulin kilpailuista ensimmäisen kerran, kun kävin tutustumassa tulevaan kouluuni. Päätin jo silloin, ennen kuin pääsin opiskelemaan lähihoitajaksi, että haluan vielä joskus osallistua Taitaja-kilpailuun, kertoi Alanne.

Halu kehittää omaa osaamista sekä kilpailemiseen kuuluva hyvä jännitys kannustavat osallistumaan.

– Kisatehtävien tekeminen on tarkkaa puuhaa, mutta hyvää suoritusta seuraava onnistumisen tunne on hieno. Olen suuntautunut sairaanhoitoon ja huolenpitoon, joten tätä tehtävää vähän jännitin, koska lapset eivät ole omaa osaamisalaa-
ni, Alanne totesi ensimmäisen kisasuorituksensa jälkeen, jossa hän ohjasi liikuntahetken neljälle esikoululaiselle.

Alanne oli harjoitellut kilpailua varten koulussa käymälä läpi edellisvuosien kilpailutehtäviä yhdessä Siiri Leppäsen kanssa, joka myös edusti Stadin ammattiopistoa. Viime vuon-

na kisanneesta Aino Takalasta oli myös ollut suuri apu. Taitaja-kilpailu käytiin nyt toista kertaa yksilökisana, mutta kaverista on silti tukea harjoittelemisessa ja pitkiksi venyvinä kisapäivinä.

TÄYDELLISTÄ KESKITTYMISTÄ

Lähihoitajien kilpailutehtävät liittyivät tänä vuonna kasvun tukemiseen ja ohjaukseen sekä hoitoon, huolenpitoon ja kuntouttamiseen. Kilpailupaikalle oli lavastettu esimerkiksi päiväkodin huone, jossa kilpailija veti esikouluikäisille lapsille liikunta- ja rentoutustuokion. Toisessa tehtävässä kilpailijat tekivät kotikäynnin iäkkään Parkinsonin tautia ja diabetesta sairastavan asiakkaan luo.

Vaasalainen Charlotta Uusitalo, 18, huokaisi helpotuksesta, kun ensimmäinen kilpailutehtävä tiistaiamupäivänä päättyi ansaittuihin aplodeihin ja edessä oli hetken hengähdys ennen seuraavaa.

– Olen itse suuntautunut lapsiin ja nuoriin, joten olin onnellinen, että juuri tämä oli ensimmäinen tehtävä, vaasalaista Vamiaa edustava nuori nainen totesi.

Kilpailutehtävässä lähihoitajan täytyi ohjata isää, jonka 1-vuotias lapsi oli aloittamassa päivähoiton päiväkodissa.

– Tehtävässä oli monta muistettavaa asiaa, mutta se tuntui kuitenkin helpolta ja meni hyvin. Minulle vaikeinta on aina osata lopettaa ajoissa, huomasi sen suunnitelmaa tehdessään.

Tehtävän suunnitteluun ja taustamateriaalin lukemiseen oli tehtävässä varattu 30 minuuttia ja ohjaustilanteeseen 30 minuuttia.

– Olen pitkään jännittänyt kisoja, harjoitellut, valmistautunut ja stressannutkin. Nyt, kun olen täällä, keskityn täysillä, totesi Uusitalo.

Tampereella yleisö pääsi seuraamaan kilpailijoiden suorituksia aivan lähietäisyydeltä muutaman metrin päästä. Tuomarit arvioivat tehtävän onnistumista vielä lähempänä. Arvioinnin kohteina olivat työprosessin hallinta, työmenetelmien, välineiden ja materiaalin hallinta, työn perustana oleva tiedon hallinta ja elinikäisen oppimisen avaintaidot.

AJAN HENGESSÄ

Tamperelainen lastenhoitaja ja SuPerin luottamusmies Riikka Jaakkola oli mukana Taitaja-kilpailun lajiohjausryhmässä, joka suunnitteli kasvun tukemiseen ja ▶



Kisatehtävän suunnitelman tekeminen vaatii keskittymistä. Työn äärellä Henna Aro.



Ronja Lundberg neuvoi Parkinsonin tautia sairastavaa asiakasta, jota näytteli Kirsti Huhtala.



Tuomari Sirpa Saari tarkkaili, kuinka Siiri Leppänen selviää kotikäynnistä. Asiakasta esitti Kaija Salmi



Talvitien eskarit kuuntelivat, kun Julia Attenberg kertoi liikuntaleikeistä.

Julia voitti kultaa

Viimevuotinen hopea kirkastui kullaksi, kun tuusulalainen lähihoitaja-opiskelija Julia Attenberg, 18, voitti Tampereen Taitaja-kisassa Suomen mestaruuden.

– Olo on nyt lähinnä helpottunut. Lähdin hakemaan kilpailusta kultaa ja olisin ollut pettynyt, jos sitä ei olisi tullut, Julia totesi kilpailun jälkeen.

Lokakuussa lähihoitajaksi valmistuva Julia sanoi taitojensa kehittyneen vuodessa paljon opintojen ja

etenkin työssäoppimisjaksojen takia. Arviointi ja soveltaminen sujivat nyt paremmin.

– Harjoittelin tehtäviä valmentajan kanssa. Minulla on myös Taitaja-vihko, johon kerään kaiken tärkeän tiedon, teorian ja suunnitelmat. Opettelen sen ulkoa. Olin toki motivoitunut, mutta en niin motivoitunut kuin viime vuonna, jolloin valmistautuminen oli melkein pakkomielteistä. Tänä vuonna osasin

ottaa rennommin.

Potilaan elvyttäminen oli tehtävistä mielekkäin, lapsiryhmän ohjaaminen haastavin.

Julia valmistautuu kesällä syksyn ja kevään ylioppilaskirjoituksiin. Hän haaveilee farmaseutin ammatista.

– Nämä olivat viimeiset ammattitaitokisani. Haluan jollakin tavalla olla mukana Taitajissa, mutta en enää kilpailijana. Tulevien Taitajien valmentaminen kiinnostaa.

ohjaukseen liittyvät kilpailutehtävät tämä vuoden finalisteille.

– Tehtäviä suunnitellessa pohdimme ajan henkeä. Millaista varhaiskasvatus on nykyään ja millaisia asioita uudistettu varhaiskasvatussuunnitelma on tuonut mukanaan? Tehtävissä haluttiin nostaa esiin myös paikallisuutta ja käsitellä niitä asioita, jotka Tampereen seudun varhaiskasvatuksessa ovat nyt pinnalla, kertoo Jaakkola.

Mukaan valikoituivat liikunta-aiheiset tehtävät, koska lapsen oikeus liikkumiseen painottuu tuoreessa varhaiskas-

vatusuunnitelmassa. Tampereella taas kiinnitetään erityisesti huomiota päivähoidon sujuvaan aloitukseen ja siksi yksi tehtävistä oli ohjauskeskustelu päiväkodin aloittavan lapsen isän kanssa.

– Tehtäville laadittiin arviointikriteerit. Ne perustuvat lähihoitajien perusopintokokonaisuudessa käsiteltyyn kasvun tukemiseen ja ohjaukseen. Arvioinnissa otetaan huomioon se, että kilpailijat eivät ole vielä valmiita lähihoitajia, vaan opiskelijoita.

Jaakkola oli ensimmäistä kertaa mukana lajiohjausryhmässä. Hän oli työelämän edustaja, joka toi kentän näkemyksen kilpailutehtävien valmisteluun.

– Projektilla oli tosi mielenkiintoinen kokemus. Lähihoitajan monipuolisesta koulutuksesta voi olla ylpä, sanoo Jaakkola.

Taitaja2018 keräsi Tampereelle kymmeniätuhansia ammattiin opiskelevia nuoria, heidän opettajiaan, huoltajiaan, eri alojen asiantuntijoita sekä järjestöjen ja yrityselämän edustajia. Yleisössä oli paljon myös ammatinvalintaa miettiä koululaisia, sillä tapahtumassa kävivät opettajineen kaikki Tampereen kahdeksaluokkalaiset. Vuosittain järjestettävä nelipäiväinen tapahtuma on Suomen suurin ammatillisen koulutuksen tapahtuma ja näyteikkuna. ■

Taitaja-kisojen tulokset

1.	Julia Attenberg	77.75
2.	Charlotta Uusitalo	73.58
3.	Lilja Honkola	71.77
4.	Ellinor Gäddnäs	70.13
5.	Ronja Lundberg	70.12
6.	Jenni Alanne	69.12
7.	Siiri Leppänen	67.80
8.	Henna Aro	66.70

Tehtävät

TIISTAI 15.5.2018

KASVUN TUKEMINEN JA OHJAUS

Kilpailija suunnittelee ja toteuttaa 45 minuuttia kestävä ohjaustilanne 5–6-vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa. Apuna on toiminnan aikana 9. luokkalainen TET-oppilas. Aiheena on liikunta ja rentoutus.

2 tuntia.

Kilpailija ohjaa isää, jonka 1-vuotias lapsi aloittaa päivähoidon päiväkodissa 1–5-vuotiaiden lasten ryhmässä.

1 tunti.

Kilpailija ohjaa työntekijöiden taukoliikuntahetken päiväkodissa. 30 minuuttia.

KESKIVIikko 16.5.2018

HOITO JA HUOLENPITO &
KUNTOUTUMISEN TUKEMINEN

Kilpailija työskentelee kotihoidossa, tekee kotikäynnin Parkinsonin tautia sairastavan asiakkaan luo ja osallistuu tiimin kokoukseen.

2 tuntia.

Kilpailija tekee apuvälineiden tunnistamiseen, hoitotaitoihin ja liikuntakyvyn arviointiin liittyviä toiminnallisia tehtäviä.

1,5 tuntia.

TORSTAI 17.5.2018

HOITO JA HUOLENPITO &
KUNTOUTUMISEN TUKEMINEN

Kilpailija tekee lähihoitajan työhön liittyviä toiminnallisia hoito-, ohjaus- ja neuvontatehtäviä, jotka liittyvät ensiapuun, ergonomiaan ja selkokieleen.

3 tuntia.

Aino lähtee Budapestiin

Aino Takala on ammattitaitokilpailujen konkari, joka on ollut kilpailutoiminnassa mukana ensimmäisestä opiskeluvuodestaan lähtien. Hän on osallistunut Taitaja-kilpailuun vuosina 2016 ja 2017. Ensimmäisellä kerralla kotiin viemisinä oli parin kanssa kuudes sija, vuosi sitten sijoitus parani yksin kisatessa kolmanneksi. Lisäksi Aino on aiemmin ollut potilaan roolissa ammattitaidon maailmanmestaruuskilpailun, WorldSkillsin, Suomen karsinoissa ja ajanottajana Euroopan mestaruuskilpailujen, EuroSkillsin, karsinnoissa. Tampereella hän päivysti SuPerin pisteellä sekä osallistui harjoitusmielessä pieneen kansainväliseen sarjaan, jossa Takalan lisäksi kilpaili venäläisedustaja. Päätaavoite siintää muutaman kuukauden päässä.

– Lähdän syyskuussa Euroopan mestaruuskilpailuihin EuroSkillseihin Unkarin Budapestiin edustamaan Suomea. Siellä kilpailukieli on englanti. Tehtävät ovat myös osittain haastavampia, koska näkökulma työhön on kansainvälinen ja tehtävissä painottuvat sairaanhoito ja kuntouttaminen, sanoi Takala. SuPer sponsori Takalan kilpailumatkaa.

– Olen kilpailuhenkinen ihminen ja koen, että pystyn tälläkin tavalla kehittämään omaa osaamistani. Haluan tavoitella täydellistä suoritusta ja tehdä joka kerta jotakin vähän paremmin, kertoi viime jouluna lähihoitajaksi valmistunut Takala.

Yhdistelmätutkinnon tehnyt Takala työskentelee tällä hetkellä HUS:n kardiologisella osastolla.

Takala seurasi käynnissä olevia Taitaja2018-kilpailuja kiinnostuneena ja kisafiiliksestä nauttien. Hän huomautti, että Taitaja on paljon muutakin kuin SM-kisa. Siellä tavataan kollegoita, mutta tutustutaan myös ihmisiin yli ammattirajojen.

– On mielenkiintoista nähdä, miten tehtäviä on tänä vuonna sovellettu ja kuinka paljon niissä on samaa kuin viime vuoden tehtävissä. Pystyn hyvin samastumaan kilpailijoihin ja mukana on kaksi tuttuakin. Olen yrittänyt pysytellä vähän siivummalla, etten seiso ihan vieressä heitä hiillostamassa.

Kokenut kilpailija tietää, että finaaliin valmistautuminen vaatii hyvää motivaatiota ja sitoutumista, eikä opintojen, vapaa-ajan ja harjoittelemisen yhdistäminen ole aina yksinkertaista. Toisaalta varsinkin pitkinä ja tiivistähtisinä kilpailupäivinä on tärkeää muistaa huolehtia levoista ja omasta jaksamisesta.

– Viime hetken lukemisesta ei yleensä ole hyötyä, vaan tärkeämpää on nukkua riittävästi ja yrittää saada ajatuksia irti kisasuorituksista. Itseensä täytyy luottaa. Kilpailussa tulee tilanteita, jolloin osaamistaan ja päätöksistään rupeaa epäilemään, mutta hoitajalla on se kuuluisa intuitio, joka useimmiten on oikea, muistutti kisojen konkari.



Aino Takala tapasi Taitaja2018-tapahtuman kävijöitä SuPerin esittelypisteellä.

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri



ERIARVOISTUNEET IÄKKÄÄT

Lehdet kertovat siitä, että kuntien kotihoidon työntekijät eivät ehdi suorittaa hoitosuunnitelmien mukaisia tehtäviä vanhusten kodeissa. Ruoan laatua heikennetään ja henkilökunnan määrää vähennetään ympärivuorokautisissa palveluasumisyksiköissä. Yksityisen kotihoidon käyttö ja yksityisissä palveluasumisyksiköissä asuvien iäkkäiden määrä lisääntyvät.

Iäkkäiden sosiaalinen eriarvoisuus näkyi eläkeikäisten terveyden ja toimintakykyisyyden eroina jo 80- ja 90-luvuilla. Matala koulutus- ja tulotaso sekä fyysisesti raskas aikaisempi työ olivat yhteydessä korkeaan sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Kaikille toimintakykynsä menettäneille iäkkäille pyrittiin takaamaan hyvä hoiva kodissa tai laitosmaisessa yhteisössä kehittämällä pitkäaikaisia palveluita. Omaisuus ja eläketulojen määrä eivät vaikuttaneet palveluiden saantiin. Rikkaita eläkeläisiä ja yksityisiä pitkäaikaispalveluita oli vähän. Hoiva oli samalaista varakkaille ja köyhille.

Osa nykypäivän eläkeikäisistä on rikkaita, ja osan tulot koostuvat takuueläkkeestä. Varakkaiden iäkkäiden määrä on lisääntynyt. Tämä, kuntien palveluiden rapistuminen ja yksityisten palveluiden määrän lisääntyminen ovat johtaneet iäkkäiden eriarvoistumiseen pitkäaikaisten

palveluiden suhteen. Toisilla on varaa ostaa täysin yksityisiä palveluita julkisten palveluiden sijaan tai niiden lisäksi, toisilla ei.

Professori Martikaisen 90-luvun lopun ja 2000-luvun alun tutkimukset tuovat esille köyhien eläkeikäisten muuttaneen kodista pitkäaikaiseen laitosmaiseen hoivaan yleisemmin kuin varakkaiden. Terveyserot selittävät tulosta osittain. Varakkuus on toinen selittäjä. Kun on rahaa, voi ostaa riittävästi yksityisiä palveluita pystyäkseen asumaan kodissaan.

THL:n tutkimukset ja TtT Linda Enrothin väitöskirja osoittavat rahan merkityksen palveluiden turvaamisessa lisääntyneen 2010-luvulla. Julkista kotihoitoa tarvitsevat ja käyttävät erityisesti ne, joilla on huonot eläkkeet. Heillä ei ole varaa ostaa yksityisiä lisäpalveluita hyvinvointinsa turvaamiseksi, vaikka he kokevat saamansa palvelut riittämättömiksi. Varakkaat ovat poistumassa kuntien kotihoidosta ja ostavat yksityisiä palveluita saadakseen riittävän avun.

Tulot ja omaisuus määrittävät kotiin saatavia palveluita ja kotona tai ympärivuorokautisessa palveluasunnossa asumisen mahdollisuuksia nykyisessä Suomessa. Tämän lisäksi yksin asuminen, sukulaisten ja ystävien tuki ja kotikunta tekevät nykyisistä 65 vuotta täyttäneistä keskenään eriarvoisia sairauksien, toimintakyvyn, iän ja sukupuolen lisäksi. Tulot ja auttavat läheiset ratkaisevat sen, kuinka hyvää pitkäaikaishoivaa iäkäs saa. On siirrytty mittavaan iäkkäiden eriarvoisuuteen, ja muutos on ollut nopea.

Julkisten hoivapalveluiden parantamisella on kiire. Suuren ikäluokkien vanhenemisen aiheuttamaa hoivan tarvetta ei ratkaista sillä, että varakkaat jättävät heikkolaatuiset palvelut ja ostavat yksityisiä palveluita saadakseen riittävästi apua. Eivätkä työntekijät jaksakaan tehdä työtä, jossa kiire on jatkuva seuralainen ja jossa rikotaan hoivan eettisiä arvoja. ■



KLIKKAA SUPER-LEHDEN UUSILLE VERKKOSIVUILLE OSOITTEeseen SUPERLEHTI.FI

ja lue juttuja hyvinvoinnista, hoitoalan ammatista,
alan pelisäännöistä sekä ajankohtaiset kommentit alan uutisiin!



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voit termosmuki! Kaikkien 1. heinäkuuta mennessä SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/ 





Miten kohdata psykoottinen ihminen?

Ole empaattinen, puhu ystävällisesti ja auta akuutissa tilanteessa

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Psykoottisen ihmisen mielessä saattaa olla kaaos. Hän ei yleensä koe itseään sairaaksi, joten muiden tehtäväksi jää avun piiriin saattaminen.

Psykoosi on tila, jossa ihmisen todellisuudentaju on heikentynyt. Hän ei erota, mikä on totta ja mikä harhaa.

– Psykoosissa sisäiset ja ulkoiset impulssit menevät sekaisin. Oireet ovat erilaisia eri ihmisillä. Joillakin on massiivisia harhoja, toisilla vain kapeutunut ajatuksen rientoa, kertoo asiantuntija Ritva Karila-Hietala Suomen Mielenterveysseurasta.

Massiivisessa harhassa ihminen saattaa esimerkiksi luulla, että hän on joutunut vainon kohteeksi, häntä tarkkaillaan television kautta ja hoitajat yrittävät myrkyttää hänet lääkkeillä.

– Olen hoitanut ihmisiä, jotka ovat kuvitelleet olevansa suurmiehiä tai - naisia tai heidän jälkeläisiään. He ovat saat-

taneet odottaa arvonsa mukaista kohtelua. Jostain syystä suuruusharhat ovat vähentyneet.

Lievimmillään psykoottisuus liittyy vain yhteen elämänalueeseen.

– Kun epäilee jatkuvasti ilman syytä, että puoliso on surtinaa jonkun muun kanssa, kyseessä on mustasukkaisuusharha. Se saattaa liittyä lapsuuden turvattomuuteen, jonka vuoksi ei voi luottaa ihmisiin.

ERI SYITÄ PSYKOOSIIN

Psykoottisia oireita ilmenee monissa mielenterveyden häiriöissä kuten skitsofreniassa, psykoottisessa masennuksessa, skitsoaffektiivisessä psykoosissa ja kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä. Sairauteen saattaa kuulua terveitä ja psykoottisia jaksoja. Psykoosisairauden ennuste on erilainen eri ihmisillä.

– Joillakin sairaus on hallittavissa lääkkeillä ja terveillä elämäntavoilla, jolloin se ei näy päälle päin. He käyvät töissä ja elä-

vät tavallista arkea. Toisilla sairaus on invalidisoiva. He eivät ole työkykyisiä, eivätkä kykene itsenäiseen asumiseen, Ritva Karila-Hietala kertoo.

Hän kertoo, että kolmasosa skitsofreniaan sairastuneista oireilee kroonisesti.

– Skitsofreniaan sairastuneiden ennustetta on pystytty parantamaan parempien psykoosilääkkeiden tultua markkinoille 90-luvun taitteessa. Edellinen käänne skitsofrenian hoidossa oli 50-luvulla, jolloin kehitettiin ensimmäinen lääke, jolla oireita voitiin lievittää. Sitä ennen skitsofreniaa hoidettiin muun muassa kylvyillä sekä sähkö- ja insuliinishokeilla.

Psykoosi voi olla myös kertaluonteinen ja ohimenevä, kuten lapsivuodepsykoosi. Riskinä on sen uusiutuminen seuraavan synnytyksen jälkeen.

Myös huumeet voivat aiheuttaa psykoosin. Kannabis saattaa laukaista sen jo ensimmäisestä käyttökerrasta, jos ihmisellä on herkkyys sairastua psykoosiin.

Psykoottiset oireet eivät aina liity sairauteen. Opioidipohjaiset kipulääkkeet aiheuttavat joillekin ohimeneviä hallusinaatioita. Jotkut kuulevat ääniä, vaikka heillä ei ole psykoosisairautta.

– Tätä pidetään ihmisen yhtenä ominaisuutena, joka johtuu poikkeavasta aivotoiminnasta. Varsinaiseen psykoosiin liittyy muitakin oireita kuin äänten kuuleminen.

Psykoottiset oireet voivat johtua myös somaattisesta sairaudesta, kuten muistisairaudesta. Hoitajat ja omaiset eivät aina tiedä, mikä muistisairaahan kertomuksessa on totta ja mikä ei.

– Muistisairas saattaa kertoa, että häneltä on varastettu tavaroita, mikä voisi olla totta, mutta ei ole. On käynyt myös niin, että harhoista kärsivä ihminen kertoo uskomattoman kuulaisen tarinan, jota kuulija ei usko. Lopulta paljastuu, että asia onkin totta.

TUNNISTA OIREET

Psykoosissa oireet ovat moninaiset. Siihen voi liittyä aistiharhoja: näkö-, kuulo-, tunto- tai makuharhoja. Ajattelu on sekavaa, mielessä on kummallisia uskomuksia ja ajatuksenjuoksu on tavallista nopeampaa tai hitaampaa. Tunne-elämä ja käyttäytyminen muuttuvat. Ihmissuhteista saattaa tulla vaikeita, koska normaali vuorovaikutus ei välttämättä onnistu. Lisäksi oireina voivat olla aloitekyvyttömyys, energian vähyys ja eristäytyminen.

Psykoosille ei ole yksiselitteistä syytä. Raskauden ja synnytyksen aikaisilla vammoilla, geneettisellä alttiudella ja vaikeilla kokemuksilla lapsuudessa on todettu olevan vaikutusta psykoosin puhkeamiselle. Pitkäaikainen psykoosisairaus alkaa oireilla useimmiten 20–30-vuotiaana. Ensioireista sairauden puhkeamiseen saattaa mennä viisi vuotta.

– Psykoottisia oireita voi olla jo alasteiässä. Kotona, koulussa tai nuorisotyössä täytyisi huomata, jos nuoren käyttäytymisessä on jotain outoa. Hoito pitäisi aloittaa jo ennakoivien oireiden ilmaantuessa, Ritva Karila-Hietala sanoo.

Psykoottiselle ihmiselle hänen kokemuksensa ovat totta, minkä vuoksi hän ei tunne itseään sairaaksi eikä koe tarvitsevänsä hoitoa. Hän ei välttämättä kerro harhoistaan. Karila-Hietalan mukaan psykoottisen ihmisen voi tunnistaa oudosta käyttäytymisestä.

– Hän ei ole läsnä, ei keskity, reagointi saattaa olla outoa, latteaa tai asiaan kuulumatonta. Jos kuulee ääniä jatkuvasti, se saattaa aiheuttaa väsymystä ja ärtyisyyttä. Ihminen on saattanut eristäytyä muista, hänellä on unihäiriöitä, eikä hän selviydy sosiaalisista rooleistaan työssä tai koulussa.

APUA PSYKOOSIIN

Psykoottiselle ihmiselle voi kertoa, että on huolissaan hänestä ja haluaa auttaa häntä. Aistiharhojen ja harhaluulojen vuoksi hän saattaa olla pelokas, joten hänelle täytyy antaa tilaa. Koskettaa ei pidä ilman lupaa.

Hoitajien ei pidä vähätellä harhoja tai kieltää niitä, mutta ei myöskään vahvista niitä. Ritva Karila-Hietalan mukaan joskus täytyy kertoa realiteetit, toisinaan se pahentaa tilannetta.

– Esimerkiksi jos potilas uskoo lääkkeiden olevan myrkyä, hänelle pitää kertoa, että lääkkeet on määrätty hänen

auttamisekseen. Jos hän uskoo olevansa kuningas, ei välttämättä kannata kommentoida mitään, sillä se saattaa aiheuttaa vain turhaa väittelyä.

Psykoottisella ihmisellä voi olla ajattelu- ja kommunikaatiovaikeuksia. Siksi hänelle kannattaa puhua selkeästi, toistaa asia tarvittaessa ja antaa aikaa vastata.

Kun psykoottiset oireet ilmenevät yhtäkkiä tai ne ovat rajuja, pitää olla yhteydessä lääkäriin, joka voi haettua sairastuneen terveyskeskukseen tarkistettavaksi ensihoidon ja tarvittaessa poliisin avulla. Lääkäri arvioi, pitääkö potilas lähetä tarkkailuun vai riittääkö tiivistetty avohoito ja aloitettu lääkitys. Jos potilas on vaarallinen itselleen tai muille, tarvitaan tahdosta riippumatonta osastohoitoa.

– Psykoottiseen tilaan saattaa liittyä väkivallan uhka. Hoitajien täytyy aina varmistaa, että tilanteesta pääsee helposti pois.

Psykoosisairauden hoidossa tärkeää on pysyvä hoitosuhde. Karila-Hietalan mukaan potilaan pitää tuntea olonsa turvallisiksi ja kokea, että häntä halutaan auttaa.

– Kun syntyy luottamus, hän uskalltaa puhua myös harhoistaan. Pysyvässä hoitosuhteessa voidaan tunnistaa, milloin vointi muuttuu huonompaan suuntaan. Silloin voidaan tiivistää käyntejä ja lisätä lääkitystä.

Psykoedukaatio on osa psykoosisairauden hoitoa. Se tarkoittaa sitä, että potilas opetetaan tuntemaan oma sairautensa ja hallitsemaan sitä. Myös omaiset koulutetaan sairauden asiantuntijoiksi.

Karila-Hietala tietää, että psykoosisairaudesta kärsivät ihmiset voivat elää täysipainoista elämää. Hän neuvoo kohtaamaan sairastuneet samalla tavalla kuin muutkin ihmiset.

– Esimerkiksi skitsofrenia on yksi sairaus muiden joukossa. Se ei määritä ihmistä kokonaan. Ihminen pitää nähdä sairauden takaa. ■

Psykoottisuuteen auttaa lääkitys

- Psykoosi on vakava mielenterveydenhäiriö, jossa todellisuuden taju, ajattelu, havainnointi ja tunne-elämä ovat häiriintyneet.
- Suomessa psykoosiin sairastuu 2–3 ihmistä sadasta.
- Lääkehoidon ja terveellisten elämäntapojen avulla psykoosisairautta voidaan hallita.

Kun ulkomaalainen henkilö tarvitsee terveydenhuoltopalveluita Suomessa

Hoito-oikeus pitää todistaa

TEKSTI JA KAAVIO HENRIKKA HAKKALA

Suomen julkisessa terveydenhuollossa voidaan hoitaa myös ulkomaisia potilaita. Sitä, kenellä on oikeus saada Suomessa hoitoa asiakasmaksun hinnalla, säädellään kuitenkin niin kansallisella ja EU-lainsäädännöllä kuin kansainvälisillä sairaanhoito- ja sosiaaliturvasopimuksilla.

Kun henkilö muuttaa Suomeen tai saapuu tänne työskentelemään, Kela voi ratkaista hänen oikeutensa saada julkisesta terveydenhuollosta hoitoa asiakasmaksun hinnalla. Ensisijaisesti oikeus syntyy, jos henkilöllä on Suomessa kotikunta. Toissijaisesti tarkastellaan työskentelyä, jonka perusteella Kela voi myöntää myös kotikunnattomalle todistuksen oikeudesta hoitoetuuksiin Suomessa. Tämä todistus sitoo julkista terveydenhuoltoa.

– Kotikunnattomien henkilöiden hoito-oikeutta selvittävät usein vastaanottohoitajat ja joskus myös sosiaalityöntekijät, kertoo suunnittelija Reetta Kyyrö Kelan kansainvälisten asioiden osaamiskeskuksesta.

Suomessa tilapäisesti oleskelevien henkilöiden, esimerkiksi opiskelijoiden ja turistien, on sen sijaan esitettävä hoitoa tarvitessaan todistus oikeudestaan hoitoon. Todistukseksi kelpaa EU- ja Eta-maista sekä Sveitsistä tulevilla eurooppalainen sairaanhoitokortti tai sen tilapäisesti korvaava todistus. Pohjoismaista, Iso-Britanniasta, Pohjois-Irlannista tai Australiasta tulevilla todistukseksi kelpaa passi ja pohjoismaalaisilta myös henkilötodistus.

HOITOON ENNAKKOLUVALLA

EU- ja Eta-maissa ja Sveitsissä sairausvakuutetut voivat hakeutua Suomen julkisen terveydenhuollon hoidettavaksi, jos täällä voidaan esimerkiksi antaa hoitoa, jota kotimaassa ei ole saatavilla. Silloin he voivat hakea kotimaansa viranomaiselta ennakkolupaa. Ennakkolupalomakkeen tunnus on S2 tai E112.

– Ennakkoluvallinen hoito perustuu EU-lainsäädäntöön. Siinä määritellään, missä tilanteissa lupa on myönnettävä ja missä sen voi evätä, Reetta Kyyrö kertoo.

Ennakkolupa tarkoittaa, että hoidettava itse maksaa hoidostaan Suomessa vain asiakasmaksun. Hoidon antava julkisen terveydenhuollon yksikkö hakee kustannusten kattamiseksi Kelasta valtion korvaus-etuutta, jonka Kela maksaa valtion varoista. Periaatteena on, että ulkomaalaisten asiakkaiden hoidon kustannusten ei pidä jäädä terveydenhuollon yksikön kannettavaksi.

– Kela laskuttaa edelleen ennakkoluvan myöntänyttä maata. Vuonna 2017 toisen maan myöntämällä ennakkoluvalla hoidettiin 37 ihmistä.

Suomeen voi hakeutua hoitoon myös täysin omatoimisesti. Siinä tapauksessa asiakas vastaa kuitenkin hoidon kaikista todellisista kustannuksista itse.

EUROOPPALAINEN SAIRAANHOITOKORTTI, PASSI TAI HENKILÖLLISYYSTODISTUS

Eurooppalainen sairaanhoitokortti todistaa henkilön oikeudesta hoitoon asiakasmaksun hinnalla EU:n ja ETA-maiden alueella sekä Sveitsissä. Tämä oikeus kattaa vain lääketieteellisesti välttämättömän hoidon raskauden tai synnytyksen vuoksi, sairaustapauksissa, onnettomuuksissa tai pitkäaikais-sairauksissa tilapäisen oleskelun aikana.

– Turisti voi eurooppalaisen sairaanhoitokortin kanssa mennä täällä julkiseen terveydenhuoltoon ja saa hoidon kuntalaisen asiakasmaksulla. Kela maksaa sitten julkisen terveydenhuollon järjestäjälle hakemuksesta sen valtion korvaus-etuuden ja laskuttaa kustannukset edelleen turistin kotimaasta. Yhtä lailla turisti voisi mennä yksityiseen terveydenhuollon yksikköön, mutta silloin hän maksaa kustannukset itse ja hakee korvausta jälkikäteen joko Kelasta tai omasta kotimaastaan, Reetta Kyyrö selittää.

Suomen julkisessa terveydenhuollossa hoidettiin vuonna 2017 vajaata 9000 henkilöä eurooppalaisen sairaanhoitokortin tai sen korvaavan väliaikaisen todistuksen perusteella.

Oma tapauksensa ovat henkilöt, jotka voivat Suomessa työskentelynsä perusteella saada Kelasta todistuksen oikeudestaan hoitoetuuksiin. Todistukseen merkitään se, minkä laajuiseen sairaanhoitoon asiakkaalla on oikeus julkisessa terveydenhuollossa ja voiko julkinen terveydenhuolto saada hänen hoidostaan valtion korvausta.

– Tämä koskee esimerkiksi henkilöitä, jotka asuvat muussa EU-maassa mutta työskentelevät Suomessa. He ovat Suomes-

sa sairausvakuutettuja ja Suomi vastaa heidän hoitonsa kustannuksista.

Erityinen ryhmä ovat vielä muualle Eurooppaan muuttaneet suomalaiset eläkkeensaajat. Heillä on Suomessa oikeus kaikkeen tarvitsemaansa hoitoon Kelan myöntämää eurooppalaista sairaanhoitokorttiaan näyttämällä. Sen kääntöpuoli on vihreä.

– On tärkeätä muistaa, että näillä henkilöillä on oikeus käyttää minkä tahansa kunnan julkista terveydenhuoltoa ja yksikköä, Kyyrö huomauttaa.

Toiseksi suurin ulkomaalaisten hoitoa saaneiden ryhmä, noin 3 400 henkilöä, sai hoitoa passin tai henkilöllisyystodistuksen perusteella.

– Passi tai henkilöllisyystodistus pitää myös muistaa kopioida liitteeksi valtion korvaushakemukseen, Reetta Kyyrö muistuttaa.

KELA NEUVOO MIELELLÄÄN

Kela-korttia ei pitäisi käyttää julkisessa terveydenhuollossa lainkaan. Sen perusteella Suomessa sairausvakuutetut henkilöt saavat yksityisestä terveydenhuollosta suorakorvausta ja niin sanotun Kela-taksin omavastuuhintaan. Nykyään kokonaan kuvaton Kela-kortti ei ole edes todistus henkilöllisyydestä.

– Kela-korttillahan ei oikeasti ole mitään merkitystä hoidon saamisessa julkisessa terveydenhuollossa. Silti monille vastaanotoille mennessä asiakkailta pyydetään Kela-korttia. Ehkä se on vain sellainen näppärä tapa saada asiakkaan nimi ja henkilötunnus ja sitä on totuttu ajattelemaan avaimena hoitoon, Reetta Kyyrö sanoo.

Erityistilanteet eivät ole vastaanotoilla jokapäiväisiä. Lisäksi kaikki Kelan ohjeet löytyvät nykyään verkosta, jolloin oikean neuvon löytäminen kussakin tilanteessa ei välttämättä ole helppoa. Monissa yksiköissä on siksi koottu omia ohjeita, joihin on kasattu sekä Kelan osuus että esimerkiksi laskutuksen hoitaminen omassa kunnassa.

Kyyrö rohkaisee lähettämään tällaiset ohjeet Kelaan tarkistettavaksi ennen niiden käyttöönottoa.

– Tarkistamme ilman muuta, että hoito-oikeustodistuksiin ja korvauksiin liittyvät ohjeet ovat oikein ja ajan tasalla. Viestiä voi laittaa sähköpostitse osoitteella eushoito@kela.fi. Mielellämme olemme mukana jakamassa asias- ta oikeaa tietoa. ■

Lyhyt muistilista hoito-oikeudesta ja korvauksista

1. Kotikunta Suomessa

Oikeus hoitoon asiakasmaksun hinnalla.

2. Töissä Suomessa, ei kotikuntaa

Jos henkilöllä on Kelasta todistus oikeudesta hoitoon Suomessa

Oikeus hoitoon asiakasmaksun hinnalla.

3. Lomalla tai tilapäisesti Suomessa

EU/ETA-maista tai Sveitsistä

Eurooppalainen sairaanhoitokortti tai väliaikainen todistus

Tarkista kortin voimassaolo ja tiedot. Kopioi kortti molemmin puolin ja liitä kopio valtion korvaushakemukseen.

Oikeus hoitoon asiakasmaksun hinnalla.

Pohjoismaista

Isosta-Britanniasta, Pohjois-Irlannista, Australiasta

Passi tai henkilötodistus

Oikeus hoitoon asiakasmaksun hinnalla. Kopioi asiakirja ja liitä kopio valtion korvaushakemukseen.

EU:n ulkopuoliset muut

Maksavat hoitonsa todelliset kustannukset itse.

4. Muualle muuttanut suomalainen eläkeläinen

Eurooppalainen sairaanhoitokortti, jossa vihreä kääntöpuoli.

Oikeus hoitoon asiakasmaksun hinnalla.

LISÄTIETOA: WWW.KELA.FI/YHTEISTYOKUMPPANIT-SAIRAANHOITO-KANSAINVALISISSA-TILANTEISSA

Miten koulutus työpaikoilla onnistuu?

LÄHIHOITAJIEN KOULUTUS UUDISTUU ELOKUUSSA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA INGIMAGE

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto eli lähihoitajatutkinto uudistuu elokuussa.
Mikä muuttuu? Mikä muutoksessa mietityttää eniten?

Ammatillisen koulutuksen reformi astui voimaan vuoden alussa. Siihen liittyen myös lähihoitajatutkinto uudistuu tänä syksynä.

Koulutusreformin myötä kaikki tutkinnot uudistetaan, myös ammatti- ja erikoisammattitutkinnot. Tutkintoja yhdistellään ja niiden määrä vähenee. Tutkintojen sisällä joustavuus lisääntyy ja kuvioon tulevat henkilökohtaiset opintopolut. Muutos on tehty työelämän ja yritysten muuttuvien tarpeiden takia.

Lähihoitajien kohdalla työpaikalla tapahtuvan opiskelun merkitys kasvaa. Samalla opettajan rooli muuttuu valmentajan suuntaan, ja hän näkyy entistä enemmän työpaikalla työssäohjaajan apuna.

Vanhaa luokassa tapahtuvaa luenointia on entistä vähemmän ja virtuaalista opiskelua enemmän. Opettajan yksi tehtävä on ohjata opiskelijaa hankkimaan tietoa ja arvottamaan, mikä tie-

to on tähdellistä ja mikä ei.

Uudistus koskee kaikkia uusia opiskelijoita. Vanhat opiskelijat voivat jatkaa vanhaa opetussuunnitelmaa tai vaihtaa halutessaan uuteen.

SuPerin asiantuntija Soili Nevala, miten muutokseen valmistautuminen on edennyt?

Oppilaitoksissa ja valtakunnan tasolla on tehty kovasti työtä. Erilaisia koulutuksia on järjestetty runsaasti. Toivon, että superilaiset työpaikkaohjaajat ovat päässeet näihin koulutuksiin mukaan hankkimaan tuoretta tietoa. Kaikkein suurin muutos on menossa oppilaitoksissa, joissa opettaminen on suuressa murroksessa.

Työnantajat eivät enää saa korvauksia työssäoppijoista. Siksi pelkona on, että työpaikat vähentävät opiskelijoiden ottamista. Onko tähän pelkoon yhä syytä?

Tämä on koko koulutus uudistuksen

isoin haaste. Oppilaitoksista on tullut viestejä, että nyt on vaikeampaa saada paikkoja työpaikalla tapahtuvaan opiskeluun. Joillakin työpaikoilla työnantajat haastattelevat opiskelijat, jolloin välttämättä kaikkia ei oteta vastaan. Pienillä työpaikoilla sitoutuminen opiskelijaan voi olla vaikeaa. Kun yhteistyöhön päästään, töiden on sovellettava opiskelijan tilanteeseen ja työpaikoilla on oltava ohjausresursseja. Tilanne on kaiken kaikkiaan haasteellinen.

Kuluuko työpaikkaohjaajalla entistä enemmän aikaa opiskelijan kanssa?

Näin saattaa käydä, mutta oppilaitoksesta tulee aikaisempaa enemmän tukea opettajan kautta. On mielenkiintoista seurata, miten tämä oppilaitoksesta tulevan opettajan uusi rooli työpaikoilla alkaa toteutua.

SuPer antoi monia korjausohjeita reformiin. Oliko niistä hyötyä?

SuPerilla oli huoli opiskelijoiden perusvalmiudesta työelämään. Tarkoituksena on, että opiskelijat saisivat riittävän hyvät valmiudet oppilaitoksessa ollessaan. Työpaikoille ei pidä lähteä ilman näitä perusvalmiuksia. Tästä olemme saaneet palautetta superilaisilta hoitajiltakin. Myös oppilaitokset ovat sitä mieltä, että kouluopetukseen pitää panostaa kunkin henkilökohtaisen taustan

**ON MIELENKIINTOISTA SEURATA, MITEN
OPPILAITOKSESTA TULEVAN OPETTAJAN UUSI
ROOLI TYÖPAIKOILLA ALKAA TOTEUTUA.**

Tiedonhankintaa ja digitalisaatiota

SuPerin asiantuntija Elina Ottela sanoo, että tutkinnon perusteiden uudistuessa korostuvat niin tiedonhankinnan merkitys kuin digitalisaation mukanaan tuomien menetelmien hallinta

- Opiskelijan on opintojensa aikana kyettävä ottamaan haltuun erilaiset tiedonhankintamenetelmät. On tiedettävä, mistä hakee tietoa ja mitkä ovat turvallisia tiedonlähteitä.

- Enää ei riitä, että on suorittanut tutkinnon. Nyt työelämässäkin on opittava hankkimaan jatkuvasti lisätietoa. Tämä kannattaa ottaa asenteeksi jo opiskeluaikana: nykyaikaisia ja koko ajan kehittyviä menetelmiä tarvitaan, ja niiden käyttö on opeteltava.

Digitalisaatio näkyy jokaisen hoitajan työpaikalla. Potilaan terveystiedot ja muut hoitoon vaikuttavat asiat löytyvät entistä laajemmin potilaan omista terveystiedoista ja muista sähköisistä tiedonlähteistä.

- Etäyhteydet jokapäiväistyvät ja helpottavat tiedon- saantia esimerkiksi potilaan yleiskunnosta tai diabeetikon verensokeritilanteesta.

- Robotisaatio lisääntyy. Tämä on nähtävä hoitotyön apuna, ei rasitteena.

Ennakointi on yksi uusista ja paljon käytetyistä sanoista. Se on mukana opiskelussa ja tutkinnossa, jotka ovat joustavia ja muuntuvia. Niin sanotut joustavat opintopolut mahdollistavat puuttuvan ammattitaidon täydentämisen.

Kaiken muutoksen keskellä Ottela näkee, että kehittyvä lähihoitajatutkinto antaa entistä paremmat mahdollisuudet työllistyä erilaisiin tehtäviin.

- Nyt kannattaa olla positiivinen, oli opiskelija minkä ikäinen tahansa. Oikea ja avoin asenne tekee opiskelusta mielenkiintoista tilanteesta, jossa mikään ei ole niin varmaa kuin koko ajan lisääntyvä muutos.

tan mukaan. Esimerkiksi juuri peruskoulunsa päättäneellä lähihoitajaopiskelijalla ei juurikaan ole aikaisempaa osaamista alalta eikä häntä voi lähettää kovin nopeasti työpaikalle oppimaan.

Miltä syksy muutokseen näyttää tällä hetkellä?

Kun oppilaitokset miettivät, minkälaista opetusta missäkin järjestetään, meitä SuPerissa kiinnostaa, miten reformi vaikuttaa työpaikkojen arkeen ja työhön. Ajan saatossa alkaa näkyä, minkälaisilla valmiuksilla uudet opiskelijat saapuvat työpaikoille – vuoden päästä olemme tässäkin viisaampia. Sekin kiinnostaa, miten opiskelijat saavat koulutuspaikkoja työpaikoille ja minkälaista koulutusta niissä pystytään järjestämään samalla, kun hoitajat tekevät päätyötään. SuPerilla on netissä kysely työntekijöille siitä, miten ammatillisen koulutuksen uudistus näkyy työpaikoilla. Siihen kannattaa vastata, jotta kokonaistilanne tarkentuu. ■

LISÄTIETOA:

TYÖPAIKOILLE ON VALMISTETTU OPAS "OPISKELIJAN OHJAUS JA ARVIOINTI TYÖPAIKALLA". SE LÖYTYY LIITON NETTISIVULTA. TYÖPAIKKAOHJAAJAT VOIVAT KYSELLÄ SITÄ OMAN AMMATTIOSASTONSA PUHEENJOHTAJALTA PAPERISENA. OPPILAITOKSET VOIVAT TILATA PAINETUN OPPAAN ALUEENSA SUPER-OPOLTA.



Sitä työpäivää en unohda

KOONNUT JUKKA JÄRVELÄ
KUVAT ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK, INGIMAGE

Jokaiselle kertyy työpäiviä, jotka eivät unohdu koskaan. Superilaiset kertovat, millaista iloa, surua ja pelkoakin yhteen työpäivään voi mahtua.

Kauhunhetkiä kotihoidossa

Oli elokuun alku, todella lämmin aamu. Menin aamuvuoroon.

Kun näin työlistan ja erään asiakkaan nimen, tuli minulle todella outo olo. Kerroin tiimivetäjälle, kuinka jotenkin pelotti mennä tämän asiakkaan luokse juuri tuolloin. Tiimivetäjä kommentoi, että ei häntä ainakaan pelota koskaan.

Niin vuoroni alkoi, ja matka tuon asiakkaan luokse. Heti kun käännyn sivutielle, tuonne kauas pois kaikesta asutuksesta, outo pelko tuli sisälleni. Ajoin pihaan, käänsin auton lähtösuuntaan – jostakin syystä.

Talo oli hyvin vanha maalaistalo, jossa etuovi kuistiin oli aina auki ja pääskysket olivat tehneet pesiä kuistin kattoon. Kuis-tissa tuoksui aina voimakas virtsa ja tupakka. Talossa asui yksi mies, jolla oli ongelmia alkoholin ja mielenterveyden kanssa.

Menin räjäjäisen talon ovelle, joka oli nyt jostakin syystä lukossa. Huusin asiakasta nimeltä ja tajusin hänen olevan oven takana, kun tupakansavu leijui minua vastaan. Kerroin hänelle kuka olen ja että minulla on hänen aamulääkkeensä mukana.

Viimein hän avasi oven. Samalla näin, kuinka hän hivutti puukon kääntäen hihansa sisään. Hän avasi tuvan oven ja pyysi minua sisälle. Sanoin, että puhelin soi autossa ja läh-

din hakemaan sitä. Näin sain miehen menemään ennen minua sisään.

Hän istui penkille ja laittoi huomaamatta puukon lehtipinon alle. Otin lääkkeit, annoin ne hänelle ja kysyin, onko kaikki hyvin. Hän vastasi, ettei aivan niinkään.

Tähän kohtaan katkeaa muistini. En vielä monien vuosien jälkeenkään tiedä, miten pääsin sisältä ulos. Olen sanonut, että enkelit minut pois kantoivat.

Seuraava muistikuva on, kun avaan auton ovea ja tuo mies seisoo kuistin ovella ja katsoo lähtöäni.

Menin autoon ja kaasutin pois. Vapisevin käsin soitin miehelleni, että olin vaaratilanteessa ja pelkään.

Sitten soitin pomolle, ja hän jatkoi asian selvittelyä.

Saavuini toimistolle. Monet kysyivät, pystynkö töihin. Kerroin pystyväni. Paha olo iski seuraavana päivänä. Pelko ja se virtsan haju nenässä, ne eivät lähde koskaan pois.

Jäin muutamaksi päiväksi sairauslomalle. Tuo asia puitiin kahvipöydässä töissä, mutta olisin kaivannut kriisiapua. ■

PYSÄHDYS



Päivä, joka muutti elämäni

Olen valmistunut apuhoitajaksi 20. joulukuuta 1979, joten monenlaisia unohtumattomia työpäiviä on urani aikana ollut. 28. helmikuuta 2016 jäi todennäköisesti viimeiseksi oikeaksi työpäiväkseni. Sitä päivää ei pysty unohtamaan, koska se muutti elämäni pysyvästi.

Päivä oli sunnuntai. Olin erittäin hyvän opiskelijan kanssa aamuvuorossa. Olin juuri laittamassa asukasta päiväkuuntoon, kun toisesta yksiköstä samassa rakennuksessa tultiin pyytämään apuani. Heillä oli siellä kuolemantapaus ja he olivat hiukan epävarmoja siitä, miten tulisi menetellä. Kerroin opiskelijalle, että hän voi tehdä itsenäisesti niitä asioita mitä kykenee ja minä tulen heti takaisin, kun olen saanut viralliset asiat vainajan kohdalla selvitettyksi.

Kun tarvittavat yhteydenotot oli tehty ja avustettu vainajan laitossa, palasin omalle puolelle taloa. Olimme toki myöhässä aamutoimissa, mutta opiskelija oli kyllä toiminut sillä aikaa oikein hyvin ja sujuvasti.

Antaessani lääkkeitä tein lääkevirheen ja annoin vahingossa väärät lääkkeet väärälle ihmiselle. Huomasin virheeni heti. Tein mitä ohjeissa sanotaan ja olin osaltani huojentunut, kun kyseessä olivat varsin yleiset lääkkeet. Keskusteltuani lääkärin kanssa hänkin oli sitä mieltä, että tuskin mitään vakavaa tästä tulisi.

Seurasin asiakkaan vointia käytettävissä olevin keinoin ja yritin ilmoittaa asiasta myös asiakkaan omaisille, mutta en tavoittanut heitä.

Seitsemän tuntia asiakas voi ihan hyvin lääkkeiden annon jälkeen, mutta puoli tuntia ennen työvuoroni loppumista, asiakkaan vointi romahti.

Otin uudelleen yhteyden lääkäriin ja sain luvan lähettää hänet yliopistolliseen sairaalaan ambulanssilla. Asiakkaalla oli vakava perussairaus ja muitakin liitännäissairauksia. Yritin vielä tavoittaa hänen omaisiaan, mutta en saanut yhteyttä.

Lähdin töistä ja menin paikalliseen markettiin, jonka eteisessä tavoitin tämän asiakkaan omaisen. Kerroin hänelle mitä on tapahtunut ja miksi ja että minä itse tuon ikävän tilanteen aiheutin. Olin pahoillani, pyysin anteeksi ja pyysin heitä ottamaan yhteyttä vastaanottavaan sairaalaan, jotta saavat tietää mikä heidän omaisensa tilanne on.

Tässä vaiheessa omainen katsoi minua ja sanoi: ”Mikäli meidän omaisemme tähän nyt menehtyy, tulemme syyttämään sinua kuolemantuottamuksesta.” Ja: ”Miten olet ajatellut korvata tämän meille, sillä tulemme vaatimaan sinulta henkilökohtaisesti korvauksia. Mitkään talon vakuutukset eivät riitä.” ”Ei tuollaisia huolimattomia hoitajia saisi päästää hoitamaan sairaita ihmisiä.”

Yritin vielä sanoa hänelle, että hän voi ottaa yhteyttä sairaalan potilasasiamieheen ja meidän vastaavaan hoitajaan keskustellakseen asiasta. Omainen oli sitä mieltä, ettei ole mitään keskusteltavaa.

Minä romahdin siihen eteiseen. Ilmoitin asiasta vastaavalle hoitajalle, menin seuraavana päivänä työterveyslääkäriin ja minua yritettiin auttaa. Mutta en kestänyt ajatusta, että olisin erehdyksessäni saattanut aiheuttaa jonkun ihmisen kuoleman.



Päädyn mielisairaalaan suljetulle osastolle, hoitajasta hoidettavaksi. Ja kuinka ollakaan, hoitaja antoi minulle lääkelaissa lääkkeet, joita en tunnistanut omikseni. Sanoin hänelle, että onkohan nämä nyt varmasti minulle tarkoitettu. Hoitaja järkyttyi ja sanoi: ”Hyvä, kun huomasit, sekoitin nimet, ne eivät ole sinun. Hyvä, kun et ottanut.” Joku sisälläni suli, en ole ainoa ihminen, joka voi erehtyä.

Vastaavaa hoitajaa jäi vaivaamaan se, miten on mahdollista, että antamani lääkkeet vaikuttivat niin vahvasti asiakkaan vointiin. Hoitaja pyysi lääkäriä ottamaan selvää, mikä voinnin romahtamisen aiheutti. Selvisi, että potilaalla olikin hänen omien lääkkeidensä lääkemyrkytys, kun vaihtuvat lääkkeet eivät olleet osanneet tarkistaa digoksiinipitoisuutta veressä.

Vastaava hoitaja ilmoitti minulle henkilökohtaisesti, että olin pelastanut tämän ihmisen, koska nyt hän pääsi tilanteen vuoksi hoitoon ja vointi saatiin korjatuksi.

Helpotus oli sanoinkuvaamaton. Silti en pysty enää olemaan hoitaja, koska en luota itseeni. En ansaitse luottamusta esimieheltäni, en työtovereilta enkä asiakkailta. En halua näin monien työvuosien jälkeen olla myöskään mikään suojatyöntekijä, jota työtovereideni pitäisi vahtia.

Minuuteni särkyi 37 työvuoden jälkeen lapsenlapseni 7-vuotispäivänä, jonka luulin muistavani ihan muusta syystä. Nyt olen kuntoutustuella ja tiedän, että yksi unohtumaton työpäivä voi muuttaa koko elämän.

Kiitän kuitenkin kaikkia jotka ovat kulkeneet kanssani tämän matkan ja pyydän anteeksi, kun en saanut rikkinäisestä enää ehjää. ■

AJATUKSELLA JA SYDÄMELLÄ
HOITAJA VUODESTA 1979

Hälytysraha

Olin siirtynyt eräästä suuresta hoitoalan yrityksestä toiseen suureen yritykseen. Silloinen pomo oli siirtymässä toiseen yksikköön ja olimme juuri sopineet, että minä siirryn mukana.

Minut hälytettiin iltavuoroon aikaisemmin, ja menin kysymään hälytysrahasta vastaavalta sairaanhoitajalta. Hän kertoi, että kyseisessä yhtiössä sitä ei makseta. Menimme esimiehen huoneeseen, jossa hän oli uuden tulevan esimieheni kanssa. Selitin asian ja todettiin, että näin se on, ei makseta.

Ihmettelin, että miten tämä on mahdollista, kun työehtosopimus sanoo toista. Tutkivat siinä tessiä ja tulivat tulokseen, että olin oikeassa. Kysyin, että siis ne maksetaan.

Sain vastauksen pomoltani, jonka mukana olin siirtymässä ja jota olin pitänyt huipputyypinä: ”Juttu on sillä lailla, että jos työntekijä joustaa, niin minäkin jouston. Mutta jos työntekijä ei joustaa, niin ei minunkaan tarvitse antaa listassa pyydettyjä vapaita. Päättää itse mitä teet.”

Hymyilin kauniisti, sillä koeaikaa oli jäljellä 3 viikkoa. Olimme juuri otaneet asuntolainan ja tiesin, että hän potkisi minut ulos koeajan puitteissa, jos mutisisin vastaan.

Muut työntekijät sanoivat tämän kuultuaan, että ei ole ensimmäinen kerta. Siirryin toiseen yksikköön ja hain

uuden työpaikan, jonka sain muutamaa kuukautta myöhemmin. Se hetki, kun sanoin itseni irti ja kerroin, että uusi työpaikka maksaa hälytysrahan oli sanoin kuvaamaton. En ikinä unohda tuota. Unohtumaton työpäivä. ■

SARITA PÖLDMÄÄ



Miksen minä saa itse päättää?

Olin saanut työtehtäväkseni saat-
taa erään miesasiakkaan ter-
veyskeskukseen, ensin sydänfil-
miin ja sen jälkeen lääkärin vastaanotol-
le. Taksia ei ollut tilattu etukäteen.

En ollut koskaan tavannut kyseistä miestä, en siis tiennyt hänestä mitään. Kotihoidon sairaanhoitajan kirjauksista

selvisi, että muisti on heikko.

Asiakkaani, Kauko, seiso ieteisessä jo takki päällä mennessäni hänen luokseen. Esittelyni jälkeen otin puheeksi tulevan lääkärikäynnin. Kyllä Kauko tiesi, mihin olemme menossa. Kysyin, onko hän jo tilannut taksin vai tilaanko minä. Se oli virhe. Kauko sanoi heti päättä-

väisesti, että hän menee omalla autolla.

Päässäni surrasi melkoisesti. Apua, mitä minä teen? En tunne Kaukoa yhtään. Fyysisesti kyllä näytti olevan ihan hyvässä kunnossa ja tuossa hän seiso i edessäni uudehkot Audin avaimet kädessään. Mutta minulla on ohjeena, että pitää tilata taksi.

Sitten ymmärsin katsoa padilta, löytyykö omaisten yhteystietoja. Onneksi löytyi. Kaukon sisko sanoi, että ehdottomasti taksilla. Hän pyysi myös minua keskustelemaan ajokorttiasiaasta lääkärin kanssa. Kauko ei siis ole omaisten mielestä enää ajokykyinen.

”Kyllä se sisko kuule sanoi, että taksilla pitäisi mennä...”

Kauko jyrähti välittömästi: ”Miksen minä saa itse päättää?”

Niinpä. Järkyttävää, että joku vieras

*Enpä toivo vastaavaa tilannetta
kenenkään kohdalle.
Mikään asia ei mennyt niin kuin
olisi kuulunut mennä.*

tyttönen tulee hänen kotiinsa ja sanoo, että mennään taksilla, vaikka mies on ajanut ikänsä autolla, Audi odottaa ajaansa tallissa, polttoainetta tankki pullollaan. Mikä minä olen sanomaan, että pitää mennä taksilla? Ja miksi sitä ei ollut kukaan muu sanonut aiemmin, tai ehkä olikin, mutta Kauko ei muista.

Enpä toivo vastaavaa tilannetta kenenkään kohdalle. Mikään asia ei mennyt, niin kuin olisi kuulunut mennä. Itsemääräämisoikeutta ei ollut, Kaukoa ei kuultu. Kaukon verenpaineet varmasti nousivat pilviin, ja naapurit ihmettelivät asunnoissaan korotettua ääntä. Tuskin itseni maailman tunteettomimmaksi ihmiseksi.

Lähdimme yhdessä pihalle, ja Kauko käveli oitis autotalliin Audinsa luo. Samassa, onneksi, taksi kurvasi pihaan. Siitähän Kauko raivostui. Hän huusi, että tuohon autoon minä en mene!

”Miksen minä saa itse päättää?”

Niinpä. Kauko kyllä osasi itse ajaa. Eikä maksa, kun kerran Audissa oli polttoainetta. Menkää te sillä, Kauko sanoi taksimiehelle ja minulle. Hän tulisi Audilla perässä.

Sydänfilmiin annettu kellonaika jo lähestyi uhkaavasti. Viime viikolla Kauko ei ollut muistanut mennä lääkärin vastaanotolle. Sen tähden kotihoidosta oli tilattu saattopalvelu.

Kaikeksi onneksi taksimies oli ennenkin käsitellyt haastavia asiakkaita. Hän puhui kuin ruuneperi, samoin kuin minäkin. Kuka saa istua etupenkillä? Kuka tietää lyhimmän reitin? Laki määrää, ettei hoitaja saa ottaa ketään kyytiin. Kohta myöhästyään ja taas lää-

kärinaika menee ohi. Siskolle saa lähettää laskun, hän lupasi huolehtia siitä.

Pitkän väännön jälkeen Kauko lopulta istahti apukuskin puolelle. Matka terveyskeskukseen sujui rauhallisesti, lähes äänettömästi. Kun tuli maksun aika, Kauko ei halua maksaa, ei halua laskua, olisi halunnut tulla omalla autolla.

”Miksen minä saa itse päättää?”

Niinpä. Nyt vaan oli oikeasti pidettävä kiirettä. Kauko maksoi kyydin hammasta purren, lompakossa kyllä näytti olevan rahaa. Näytti myös siltä, etteivät eurot olleet enää ihan hallussa.

Reipas kävelyvauhti vei meidät juuri perille ajoissa. Sain hengähtää syvään. Olipas ainutlaatuinen puolituntinen. Kaikkea voi sattua tavallisena työpäivänä. Tämä on kotihoidon rikkaus. 20-vuotiaana en olisi selvinnyt tehtävästä näin hyvin. Hyvin ja hyvin. Mitä hyvää siinä on, että vanhaa miestä viedään vastoin omaa tahtoa?

Hoitaja tuli kysymään omaiselta jostain. Omaiselta? Kauko oli sanonut, että hän oli tullut omaisen kanssa ja omainen istuu käytävällä. Hoitajakin kovasti ihmettelee, kun näkee minulla työliivin ja henkilökortin. No, Kaukolle siinä sovitaan aika jalkojen verisuonitutkimusta varten.

Kohta avautui lääkärin ovi. Hän kyseli minultakin muutamia asioita. Kysyin luvan, saanko tulla vastaanotolle. Kauko jo oli antanut luvan tulla mukaan.

Siinä istuessani Kaukon vieressä kuulin hänen elämästään. Hän on toiminut vaimonsa omaishoitajana useita vuosia. Vaimo oli edellisellä viikolla saanut paik-
kan tehostetun asumisen yksiköstä.

Istuimme vastaanotolla tunnin. Naislääkäri oli kovin perinpohjainen ja teki loistavaa työtä. Kaukosta löytyi aika paljon heikkoja kohtia. Oli siis tapahtunut se klassinen, että omaishoitaja unohtaa itsensä täysin hoitaessaan toista. Vitamiinivaje oli kova ja lääkehuolto retuperällä. Hygieniä ja pyykkihuolto mietittyvät. Lääkäri määräsi myös kolmen kuukauden ajokiellon, kunnes lisätutkimukset oli tehty. Lääkärille Kauko sanoi useaan otteeseen, etten minä noita sinun ohjeita noudata. Minä teen niin kuin itse tahdon.

Kotimatka taksissa edelleen harmitti, mutta ei läheskään niin paljon kuin menomatalla. Matkalla selvisi myös, ettei Kauko koskaan syö aamupalaa. Nytkin kello oli jo yksi päivällä, luulisi vähän jo hiukovan.

Kaukon kotiin päästyämme vastassa oli kummipoika ja hänen vaimonsa. He olivat kovin tyytyväisiä siitä, mitä vastaanotolla oli tapahtunut. Moni asia Kaukon elämässä pyörähti uuteen, parempaan suuntaan. Enää ei Kaukon tarvinnut yrittää pärjätä yksikseen. Nyt alkoi ajanjakso, jolloin voi keskittyä omaan hyvinvointiin.

Pahoittelin Kaukolle sitä, että hän ei saanut tänään itse päättää. Käynniläni oli kuitenkin tosi onnellinen loppu. Nauroimme ja lopuksi halasimme mekin Kaukon kanssa. Sovimme asiat niin, ettei mitään jäänyt hampaankoloon. Kummallekaan.

Tämän tapauksen minä muistan luultavasti aina. Jos ei tule muistisairautta. ■

PK





Nyt voit lähteä

Huhtikuun 15. 2010 oli 44-vuotissyntymäpäiväni, mutta myös työpäivä, jota en unohda koskaan. Muistan siitä hyvin yksityiskohteisesti monta asiaa, ja on jännittävää, miten mieli rekisteröikin niin paljon.

Työskentelin oppisopimuksella vantaalaisessa vanhusten palvelukeskuksessa. Sinä päivänä työparinani oli Pasi.

Päivä oli muuten hyvin tavanomainen, mutta yksi asukas oli saattohoidossa. Iltapäivällä jaoimme päiväkahveja vanhuksille huoneisiin. Minulle tuli vahva olo, että huoneeseen, jossa saattohoidettava mies oli, on mentävä. Se olo oli niin vahva, että sitä on vaikea selittää.

Menin huoneeseen, ja näin heti, että mies eli aivan viimeisiä hetkiään. Kutsuin Pasin kanssani huoneeseen. Siinä me olimme: mies vuoteessaan, Pa-

si vasemmalla puolella sänkyä ja minä oikealla. Pidimme molemmat miehen kädestä kiinni ja puhuimme hänelle. Muistan, kuinka sanoin, että voit lähteä, älä enää väsyä itseäsi.

Mies veti kolme kertaa henkeä, ja sen jälkeen hän kuoli.

Avasin huoneen ikkunan ja laitoin klassista musiikkia soimaan hiljaisella volyyymilla.

Se näky, joka siinä vuoteen äärelä oli, on piirtynyt ikuisesti mieleeni: kuollut mies rauhallinen ilme kasvoiltaan ja Pasi, kalju, iso mieshoitaja hänen vierellään, käsi yhä miehen kädessä. Se hetki kesti minuitteja, meillä ei ollut kiire minnekään.

Tuolloin minulle jollain tavalla selkeni se, että kuolemanakin voi olla kaunis asia. Vaikka se on surullista, on siinä myös pal-

jon helpotusta. Ja että ihmisen on turvallista lähteä, kun vierellä on saattaja.

Tapahtumasta on kulunut vuosia. Samana vuonna menetin myös oman isäni. Kävin töissä kokemaani tilannetta läpi surutyössäni, ja siitä oli minulle apua.

Olen aina kiitollinen siitä, että sain kokea tuon tapahtuman ja että juuri Pasi, suurisydäminen mies, oli mukana tuossa tilanteessa.

En tiedä, missä Pasi nykyisin on, en ole kuullut hänestä vuosiin. Itsekin asun jo aivan muualla. Mutta Pasi, jos luet tämän, ja tunnistat itsesi, haluan sanoa: kiitos.

Saattohoitotyöstä tuli minulle sydämen asia. ■

ELISA RASMUSSEN

Kuntoutuneen kiitos

Olin aikoinaan töissä neurologian osastolla.

Osastolle tuotiin tuolloin potilas, joka oli loukkaantunut polkupyöräonnettomuudessa vakavasti. Hän ei pystynyt liikuttamaan omatoimisesti ollenkaan jalkojaan ja käsiään.

Hoidin häntä valvontahuoneessa. Liikuttelin hänen jalkojaan, sormiaan ja käsiään aina, kun minulta siihen aikaa liikenä.

Liikeradat alkoivat pikkuhiljaa lisääntyä. Kerroin, että kun saataisiin liikeratoihin senttikin lisää päivässä, olisi se seitsemän senttimetriä viikossa ja kolmekymmentä senttimetriä kuukaudessa.

Hoidettavan kunto alkoi palata, ja hän pääsi kotihoitoon.

Kun tuosta ajasta, jolloin häntä hoidin, oli kulunut muutama vuosi, sairaalan kanttiinin käytävällä tuli minua vas-

taan reippain askelin aviopari. Avioparin mies pysäytti minut kysyen: ”Muistatko minut?” Hetken mietittyäni muistin.

Aviopari kiitteli ja halasi minua pitkään. Mies kertoi, että se olit sinä, joka aloitit kuntoutukseni ja olen siitä sinulle vaimoni kanssa ikuisesti kiitollinen.

Voisiko sitä tämän parempaa kiitosta työstään saada? ■

RISTO KAUPPINEN

Kolme kivaa kokemusta

25 vuotta hoitajana vierähti akuutin puolen sairaanhoidossa sekä kotihoidossa. Nyt olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Mukavia muistoja mahtuu vuosiin paljon, kiitos!

1) Olin Töölön neurokirurgian osastolla. Astelin miesten kammariin, jossa oli useampi potilas. Kohtuu hyväkuntoisia. Leikkiä laskettiin ja vointia arviotiin.

Miehet kyselivät, että missäpä olet ollut, kun ei laulua käytävältä ole kuulunut. Heitinkin heille, että keksikääpä te minulle joku laulu.

Asia unohtui, koitti vapaapäivä. Kun sitten palasin töihin, siellä odotti todella mukava yllätys: miehet olivat sanoittaneet suomalaisen iskelmän uudelleen. Se kertoi osasto 6:n päivästä ja meistä hoitajista. Se lämmitti mieltä kovasti!

2) Urani alkuaikoina olin potilaskuljettajana röntgenosastolla muutaman viikon. Kuljetettavia oli melkoisesti.

Erään potilaan kuljetin pyörätuolilla kuvaukseen ja takaisin. Matkan aikana hän kertoi tarinaansa, ja lyhyt kohtaamisemme oli siinä.

Seuraavana päivänä röntgenhoitaja hieman paheksuen kertoi, että tuossa on kuljettajalle ruusu hyvästä kuljetuksesta. Sehän tuntui mukavalta, joskin röntgenhoitaja yritti latistaa tunnelmaa mutisten, että kaiken maailman kuljettajat ne saa ruusuja ja me koulutetut ihmiset ei saada mitään.

*Pienikin aito kohtaaminen
on meille kaikille tärkeää,
asioimmepa missä vaan.*

Niin, tämäpä herättää ajatuksen: koulutus ja asiaosaaminen ovat tärkeitä, mutta käsikädessä niidenkin tulisi kulkea ihmissuhdetaitojen kanssa. Pienikin aito kohtaaminen on meille kaikille tärkeää, asioimmepa missä vaan.

3) Tämä sijoittuu myös Töölön aikaan. Lämpimästi jäi mieleen, kun odotin kaksostyttöjäni, ja se näkyikin varsin selvästi.

Juttelimme erään potilaan kanssa, kunnes hän tarttui käsi-puoleeni ja talutti ulos osastolta tilaan, jossa oli piano.

Oli hiljaista. Potilas istui pianon ääreen ja soitti tulevien kaksosten kunniaksi äärettömän kauniin kappaleen. Kuuntelin hiljaa ja kyynel vierähti poskelle.

Ihmisten kanssa kokee päivittäin mukavia pieniä hetkiä. Nähdään ne ja nautitaan kiireen keskellä! ■

KIRSI HOLOPAINEN





Tiia Mäki-Ullakko ja Marja Eertola sanovat, että suvun naiset ovat temperamenttisia ja toimeliaita. Rakkaus koiriin yhdistää heitä myös.

ISOMUMMU ON BONUSTA

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Suomalaiset elävät yhä vanhemmiksi ja se vaikuttaa perheiden sisäisiin suhteisiin. Lähihoitaja Tiia Mäki-Ullakko ja hänen isoäitinsä Marja Eertola ovat joka päivä yhteydessä toisiinsa.

Kun pirkkalalainen Tiia Mäki-Ullakko, 28, oli pieni koululainen, hän matkusti usein junalla yksin mummun luo Helsinkiin. Mummu Marja Eertola, 71, eli

silloin kiireisen kouluttajayrittäjän kansainvälistä arkea. Tyttärentytär oli aina tervetullut kylään. Tiialle Helsinki oli tuulahdus suuresta maailmasta ja junalla matkustaminen seikkailu.

– Olen saanut mummulta itsenäi-

sen, vastuullisen naisenmallin. Helsingissä kävimme mummun kanssa shoppailemassa. Siinä meidän suvun naiset on muuten aika hyviä! Meillä oli aina monta kassia ja kerran niitä kasseja oli niin monta, että mummu kävi kes-

ken kaiken ostamassa perässä vedettävän matkalaukun, johon saatiin kaikki ostokassit mahtumaan, nauraa Tiia.

2000-luvun alussa lapsilla ei ollut vielä matkapuhelimia. Kun Tiiasai mummun vanhan puhelimen käyttöönsä, se oli iso juttu.

– Soittelin Tiialle junaan, että missä olet tulossa, muistelee Marja.

Marja Eertolalla on kaksi tytärtä ja neljä lastenlasta, joista Tiia on vanhin. Neljättä polvea edustavat Tiian pojat Julius, kohta 5, ja Topias, 1.

Kaksi vuotta sitten, pian Alzheimerdiagnoosin saatuaan, Marja Eertola muutti Kemiönsaarelta Pirkkalaan lähemmäs tyttäriä ja heidän perheitään. Hän makusteli hetken aikaa muuttopäätöstä, mutta kun parisuhde päättyi ja vanhasta koirastakin jätti aika, Marja taipui perheen ehdotukseen. Merimaisema ja saaristolaiselämä vaihtuivat pirkkalalaiseen kerrostalokaksioon.

– On tosi ihanaa, kun olen nyt täällä lähellä perhettä ja näen lasten kasvavan. Kaikki sanovat, että olen paljon pirteämpi ja energisempi nykyään, sanoo Marja.

Tiia on iloinen, kun mummu asuu nyt palvelubussimatkan päässä.

– Näemme viikoittain ja olemme yhteydessä, soittelemme ja viestittelemme, joka päivä. Meillä on suvun naisten oma WhatsApp-ryhmä. Minulla ja mummulla on aina ollut läheiset ja luonteavat välit.

SOSIAALISEN ASEMAN VAIKUTUS

Suomalaiset elävät nykyään pitkään. Vastasyntyneen tyttövauvan elinajanodote on nyt 84,2 ja poikavauvan 78,7 vuotta. Elinajanodote on sotavuosien jälkeen pidentynyt parikymmentä vuotta. Yli satavuotiaita suomalaisia oli tammikuussa tilastokeskuksen mukaan runsaat 870.

– Kun nykyään eletään paljon pidempään kuin ennen, myös vanhuus pitenee. Eläkeikäisyys voi kestää neljäkymmentä vuotta, eikä todellinen pitkäikäisyys ole enää harvinaista, totesi gerontologian professori Marja Jylhä

Julius keittää leikkimökissä isomummulle ja äidille usein kahvit. Tällä ker-
taa ollaan lapihommissa.

ISOVANHEMMUUS ON NYKYÄÄN TÄRKEÄMPÄÄ KUIN ENNEN JA SE KESTÄÄ KAUEMMIN.

alustuksessaan perhetutkimuksen päivillä Tampereella. Hän on tekemässä muun muassa Tervaskannot 90+ -tutkimusta, jossa on vuodesta 1995 asti tutkittu yli 90-vuotiaita tamperelaisia monesta näkökulmasta.

Vanhuuden pidentyminen vaikuttaa perheiden dynamiikkaan ja sukupolviin suhteisiin.

– Avioliitot kestävät pidempään, ja neljän tai viiden sukupolven perheet yleistyvät. Isovanhemmuus on nykyään tärkeämpää kuin ennen ja se kestää kauemmin. Lapsenlapset voivat olla kolme-, nelikymppisiä. Useimmilla lapsilla on nykyään enemmän isovanhempia kuin sisarusia, sanoi Jylhä.

Vaikka sukupolvia voi olla monta ja mummit ja ukit kokevat roolinsa merkittävämmäksi kuin muutama vuosikymmen sitten, eivät kaikki perheet ole tiiviisti keskenään tekemisissä. Sosiaaliset suhteet ovat vahvasti sidoksissa ihmisen sosiaaliseen asemaan.

– Ylemmissä sosiaaliluokissa tue-

taan lapsia taloudellisesti enemmän ja ollaan enemmän tekemisissä. Alempien sosiaaliluokkien miehet eivät ole tutkimustulosten mukaan yhtä paljon tekemisissä lastensa ja lastenlastensa kanssa. Naisten keskuudessa sosiaaliluokien välinen ero ei ole yhtä selvä, kertoi Jylhä.

Lapset ja lastenlapset ovat vanhoille ihmisille tärkeitä, ja suhde jälkipolven voi olla tiivis ja läheinen hyvin iäkkäillä ihmisillä. Emotionaalisesti omat lapset, lapsenlapset ja lapsenlapsenlapset ovat kuitenkin usein erilaisessa roolissa.

– Vanhojen ihmisten perhepuheessa kuuluu, että omilta lapsilta odotetaan ehkä enemmän apua ja usein esille nousevat myös talousasiat. Lapsenlapset sen sijaan ovat askeleen kauempana, sellaisia ylpeyden ja ilonaiheita.

VAHVA OMAISOLETUS

Kun väestö vanhenee, keskustellaan



yhä enemmän siitä, kuka hoitaa ja ketä. Monissa perheissä on nyt kaksi sukupolvea eläkkeellä samaan aikaan. Kuumikymppiset ovat sekä vanhempia, isovanhempia että lapsia.

– Omaisoletus on hoivavaatimuksessa vahva. Sellaiset ihmiset, joilla ei omaisia ole, jäävät helposti näkymättömäksi. Julkinen puhe laitoksissa makaa-vista, yksinäisistä vanhuksista ei sekään ole koko totuus. Tutkimuksen mukaan yli 90-vuotiaiden tärkein auttaja ovat lapset perheineen, sanoi Marja Jylhä.

Isolle joukolle yksin asuvista yli 90-vuotiaista kotihoito on tärkein auttaja, mutta puolisonsa kanssa asuville kotihoidolla ei ole niin merkittävää roolia.

Sisarusten lukumääräkin näyttää vaikuttavan siihen, kuka auttaa ja ketä autetaan arjessa.

– Tutkimuksen mukaan lapset ovat enemmän tekemisissä iäkkäiden vanhempiensa kanssa ja antavat iäkkäille vanhemmilleen jopa enemmän hoivaa, jos sisaruskia on vähemmän.

Vanhuuden ja perheen kulttuurisesta käsityksestä kertoo jotakin Tilastokeskuksen perheen määritelmä.

OLEN ITSE ELÄNYT JOSKUS SEN SAMAN ELÄMÄNVAIHEEN, KUN SUMPLEERATAAN TÖIDEN JA PERHEEN VÄLILLÄ.

– Tilastokeskuksen virallisen perheen määritelmän mukaan isovanhemmat eivät kuulu perheeseen, eivät edes silloin, jos asuvat aikuisten lasten tai lastenlastensa kanssa. Mahtaakohan Italian tai Kreikan tilastokeskuksella olla samanlainen määritelmä?

APUA JA TUKEA

Tiia Mäki-Ullakko on lähihoitajan työstään perhevapaalla vielä tämän kesän.

– Isomummusta on ollut minulle korvaamaton, konkreettinen apu, kun hän on ollut poikien kanssa vaikka sen aikaa, että pääsen käymään hammaslääkärissä. Oma äitini on työelämässä ja

anoppi asuu Pohjanmaalla, niin ei heitä niin vain hälytetä avuksi.

Marja auttaa vointinsa mukaan lapsiaan ja lastenlapsiaan, mutta niin myös he Marjaa. Mummun luona käydään siivoamassa ja auttamassa ikkunanpesussa. Kun Marja muutti Pirkkalaan, perhe auttoi ja opasti häntä palveluiden pariin.

– Paljon minä teen itsekin, opette-len ja otan selvää asioista, mutta on kiiva, kun tietää että apua on tarjolla ja on joku, jolta voi kysyä, sanoo Marja.

Tyttäret ovat työssään kiireisiä, mutta Marja painottaa ymmärtävänsä tilanteen.

– Olen itse elänyt joskus sen saman elämänvaiheen, kun sumpleerataan töiden ja perheen välillä. Lastenlasteni pikkulapsivuodet menivät minulta vähän ohi, kun olin silloin työelämässä ja asuin kaukana. Nyt nautin valtavasti lastenlasten seurasta. On rikkaus, että perheessä on monta sukupolvea.

Marja on ylpeä jälkipolvestaan. Perheen naiset ovat tehneet ja pärjänneet.

– Tiiakin on aina ollut ikäisekseen vastuullinen nuori nainen, jolla on jalat maassa. Jos se ei jotakin tiedä, niin se ottaa siitä selvää. Sanattomaksi meidän perheen naiset ei yleensä jää. Minäkin olen tällainen hiljainen hämäläinen, sanoo Marja ja nauraa päälle.

Tiia Mäki-Ullakko tunnistaa sen, että eri sukupolvien roolit ovat erilaiset.

– Omaan äitiin kohdistuu helpommin ja enemmän erilaisia odotuksia, mutta isomummu on pelkkää bonusta!

PERHETUTKIMUKSEN PÄIVÄT JÄRJESTETTIIN TAMPEREEN YLIOPISTOSSA 19.–20.4.2018.



Marja Eertola nauttii, kun voi seurata tyttärentyttären poikien kasvua. Tällä kertaa syliin on päässyt päiväunilta herännyt Topias.



Perushoitaja Tuija Vuolle ja lähihoitaja Marina Kinnunen tutkivat monihaavaisen potilaan jalkoja. Mukana opetustilanteessa on lähihoitajaopiskelija Juha Lipponen.

Kuopiossa jaetaan täsmällistä tietoa ja taitoa

HAAVANHOITO KUNTOON LÄHETILÄIDEN AVULLA

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Jokainen hoitoalalla työskentelevä törmää haavanhoitoon, mutta tiedot ja taidot voivat olla puutteellisia. Kuopiossa ongelmiin on alettu puuttua kouluttamalla haavanhoitolähettiläitä.

Harjulan sairaalan perushoitaja Tuija Vuolle ja lähihoitaja Marina Kinnunen kuuluvat siihen yli 30 pohjoissavolaisen

joukkoon, jotka ovat suorittaneet haavanhoidon ketjulähettiläskoulutuksen.

Kokeneina hoitajina ja vastuuhenkilöinä heidän tehtävänsä on toimia linkkinä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon välillä, jotta haavanhoidon tietotaito kohenisi Harjulan osastoilla.

– Työsarkaa riittää, sillä haavanhoidon osaamisen taso vaihtelee koulutuksen, työnkuvan, asenteen ja kokemuksen mukaan, superilaiset lähettiläät kertovat. ►

– Kaikkia ei kiinnosta koko haavanhoito. Oli intohimoa tai ei, jokaisen hoitotyössä olevan on kuitenkin hallittava haavanhoidon perusteet ja pystyttävä arvioimaan haavan laatua ja paranemisen edistymistä. Jos jokin asia on vaikeaa, silloin se tehdään aluksi yhdessä.

KOKOAIKAISTA OPPIMISTA

Vuolle on ollut hoitoalalla 30 vuotta ja hoitanut haavoja 25 vuoden ajan. Kinnunen vaihtoi kosmetologin työn hoitoalaan kymmenen vuotta sitten. Hän on huomannut, että kosmetologitaustasta ei suinkaan ole haittaa, kun on tekemisissä haavojen ja ihonhoidon kanssa.

– Halusin alusta asti opiskella haavanhoitoa, koska arvelin sen vaikuttavan vakituiseen työpaikan saantiin. Osastoilla on paljon haavoja, eikä haavanhoidon osaamisesta ole koskaan haittaa. Ala kehittyy koko ajan, aina löytyy uutta. Käymme yhä useissa koulutuksissa vuoden aikana, Kinnunen kertoo.

Kinnusen osasto 5 on ollut perinteisesti Harjulan sairaalan haavanhoito-osasto, mutta nyt muutkin osastot ottavat entistä enemmän haavapotilaita. Vuolteen osasto 4 on neurologinen, jonka potilailla on jonkin verran paine- ja kirurgisia haavoja. Vuolle on leivittänyt haavaosaamista ollessaan työnkierrossa, jota hän jatkaa taas syksyllä.

Haavanhoidon lähettilääksi valmistuminen on vaatinut entisten koulutusten lisäksi tuoretta perehdytystä verisuonikirurgisella poliklinikalla, plastiikkakirurgisella vuodeosastolla ja ihotautipolilla. Lähettilääät ovat seuranneet auktorisoitujen haavanhoitajien työtä vastaanotolla, olleet jalkaterapeutin matkassa sekä kipsimestarin luona ja perehtyneet verisuonimittauksiin.

– Ei se tähän jää. Koko ajan käymme tästä eteenpäinkin erilaisia kursseja.

TIETOA KAHTEN SUUNTAAN

Kuopion hankkeen tuloksena kynnys perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä on madaltunut. Tämä tekee hyvää sekä hoidolle että potilaille.

– Haavanhoito on tiimityötä. Erikoissairaanhoito tekee päätöksen, jonka me toteutamme mahdollisia lisätie-

Haavan mekaanisen puhdistuksen oppii kokemuksen kautta. Yhtenä tavoitteena on saada kellertävä kate pois ja haava punaiselle pohjalle.

KALLIITKAAN HAAVANHOITO-MENETELMÄT EIVÄT AUTA, JOS ASEPTIIKKA JA HUOLELLINEN MEKAANINEN PUHDISTUS PETTÄVÄT.

toja kysellen. Hoitokäytäntöihin tulee yhtenäisyyttä, aikaa miettimiseen menee yhä vähemmän.

– Yhteydenpito yliopistosairaalaan on helpottanut sen jälkeen, kun olemme tutustuneet sen osastojen toimintaan. Jos on ollut ongelmia, olemme voineet soittaa plastiikkakirurgille tai ihotautien erikoislääkärille asti.

Tieto kulkee molempiin suuntiin. Aina lääkäri ei ota käytännön vastuuta siitä, miten jokin haavanhoidon perustoimenpide tehdään.

– Lääkäri saattaa käydä meiltä hoitajilta kysymässä, miten toimitaan ja vieläpä sanoa meille, että tee sinä, kun hoitajana paremmin osaat. Silti meidän hoitajien pitää aina tietää, milloin jokin haava tarvitsee erikoissairaanhoitoa.

LÄHETILÄÄN VASTUU

Perusterveydenhuollossa toteutetaan pitkällekin menevää haavanhoitoa erikoissairaanhoidon valvonnassa. Muun muassa alipaineimuhoido kuuluu kaik-

kien osastolla työskentelevien osaamiseen ja siihen järjestetään koulutusta. Samoin haavan väriluokitus pitää olla jokaisen hallussa.

– Me haavalähetit ohjaamme ja panostamme hoidon sujuvuuteen ja konsultoimme tarvittaessa yliopistosairaan haavahoitajia haavakuvien kera.

Lähettilästä tarvitaan myös silloin, kun haavanhoito jatkuu kotihoidon puolella vaikkapa juuri alipaineimuhoidona. Kinnunen ja Vuolle toivovat, että haava-asiakkaita voisi lähettää entistä enemmän kotihoitoon pois sairaalasingystä.

– Jos kotihoidossa on ammattitaitoa, haasteellisenkin haavan hoito onnistuu kotona, kunhan asiakas muuten pärjää kotioiloissa.

Lähettilään tärkein viesti kaikille hoitajille on ennakointi ja ennaltaehkäisy. Jos painehaava saadaan näin estettyä, sillä säästetään vaivaa, kärsimystä ja kustannuksia.

Ennaltaehkäisyssä ovat käytössä potilat ja muut suojat. Myös ravitsemuk-





Hoitaja tekee tavalliset haavanhoitotoimenpiteet yleensä yksin muun perushoidon ohessa. Päivittäin haavanhoitoon kuluu hoitajalla aikaa osastolla noin puolesta tunnista kahteen tuntiin, Tuija Vuolle ja Marina Kinnunen arvioivat.

seen kiinnitetään huomiota.

- Ravitseminen, verenkierto, sairaudet ja liikkuminen. Nämä kannattaa muistaa kokonaisvaltaisessa hoidossa.

PERUSTYÖLLÄ PITKÄLLE

Haavanhoitoon on kehitetty runsaasti välineitä ja menetelmiä. Kuopion haavanhoitolähettiläiden mukaan tärkeintä hoidossa on yksinkertaisuus, kuten aseptiikka.

- Kalliitkaan haavanhoitomenetelmät eivät auta, jos aseptiikka ja huolellinen mekaaninen puhdistus pettävät.

- Alaraajahaavoissa turvotuksen poistaminen kompressiohoidolla on yksi haavan paranemisen kulmakivistä.

Mekaanista puhdistusta ei opi kädenkäänteessä.

- Moni aloitteleva haavan puhdistaja empii ja kysyy, vieläkö tästä otetaan. Usein otetaan liian vähän. Asian oppii vain kokemuksen kautta, Kinnunen sanoo.

Haavanhoitotuotteet ovat kehittyneet niin, ettei hyvin hoidettu ja paraneva haava tarvitse isoja toimenpiteitä joka päivä. Joskus riittää päällyssidoksen vaihto, sillä koko paketin avaami-

nen hidastaa paranemista, kun haavan lämpötila laskee.

- Joka päivä tietenkin seurataan jokoisen haavan erityistä, tutkitaan haavaa ympäröivää ihoa ja kysellään kivuista.

Hunaja, pihka, vaahtosidokset, hopeatuotteet ja karpäsentoukatkin kuuluvat perushaavanhoitoon. Kuopiossa hunaja on ollut suosittu aine.

- Haavalle ei ole yhtä ainoaa oikeaa

MIKÄ HANKE?

Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä on käynnissä haavakeskushanke. Sen tavoitteena on haavanhoidon prosessien yhtenäistäminen, hoitokustannusten vähentäminen, monialainen asiantuntemuksen hyödyntäminen, osaamisen lisääminen sekä yhteistyön kasvattaminen perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä. Ohjaavaksi ketjulausetiksi voi opiskella lähihoitaja, sairaanhoitaja tai lääkäri.

hoitotuotetta, vaan vaihtoehtoja on useita. Kun yhtä tuotetta on kokeiltu muutama viikko eikä tavoitetta saavuteta, on kokeiltava toista.

ORGANISOINTIA

Haavanhoito on organisoitua työtä. Sen pitääkin olla, sillä vuodeosaston hoitajat tekevät sitä muun perushoidon ohessa. Haavojen hoitamiseen hoitajalta kuluu päivittäin aikaa noin puolesta tunnista kahteen tuntiin.

- Jos tulee iso palovammapotilas, se vaatisi kyllä yhden työntekijän lisää, jotta hoito olisi asianmukaista.

Oleellinen osa organisoitua työtä on kirjaaminen. Myös valokuvaamisesta otetaan Kuopiossa jatkossa entistä enemmän irti.

- Annamme opiskelijoille apukortin, jossa esitellyn protokollan avulla he kirjaavat haavatilanteet ylös.

- Kaikki haavat kuvataan potilaan tullessa osastolle. Haava kuvataan uudelleen sen mukaan, mitä hoito vaatii. Nyt kun kynnys erikoissairaanhoidon puolelle on madaltunut ja kuvaamisen tekniikka kehittyä, kuvia alkaa olla helpompi lähettää sinne katsottavaksi. ■

HÄNNÄT HEILUVAT HÄRMÄNMAALLA

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Evijärvellä hoitajat järjestävät leikkimielisen koiranäyttelyn joka kesä.
Yleisö osaa jo odottaa hyväntuulista tapahtumaa.

Tämä on jo kuudes kesä, kun Evijärven Alapään nuorisoseurantalolle kokoontuu kymmeniä koiria ja omistajia kilpailemaan epävirallisen näyttelyn, match show'n, palkintopytyistä.

Monelle osallistujalle pokaalit ovat tosin vain si-
vjuunne: Tärkeintä on tavata tuttuja, jutella koiris-
ta, juoda kioskillä kahvit ja nauttia kauniista kesäillasta. Toi-
set treenaavat mätsäreissä virallisia näyttelyitä varten. Tapahtuman järjestää SuPerin Härmänmaan ammattiosasto ja se on vakiinnuttanut paikkansa alueen kesätapahtumien joukossa.

– Paikalliset koiraihmiset osaavat jo odottaa tapahtumaa ja kysyvät etukäteen, että koskas se tänä kesänä järjestetään, kertoo Härmänmaan ammattiosaston puheenjohtaja Anne Kniivilä.

Lähihoitajilla, ammattiyhdistystoiminnalla ja koirilla ei ensivilkaisulla ole mitään yhteistä. Siitä se idea Härmänmaal-
la oikeastaan lähti.

– Halusimme tehdä jotakin ihan muuta, sellaista, mikä ei liittyisi millään tavalla meidän työhön. Ammattiosastossamme sattuu olemaan useampia koiraihmiä ja ensin yritimme järjestää yhteislenkkeilyä koirien kanssa. Se kuitenkin kuivah-
ti kasaan aika pian. Sitten joku keksi, että järjestetään match show. Se on mukava tapahtuma, josta jää jotakin ammatti-
osaston kassaan.

AJOKOIRA PASI

Anne Kniivilä on ollut järjestämässä koiranäyttelyä joka vuosi, vaikka omaa koiraa ei talossa tällä hetkellä olekaan. Yksi kesälomaviikkokin ajoittuu useimmiten match show -viikolle.

– Onhan se aika iso ponnistus ammattiosastolle. Aktiivisessa järjestelyporukassa meitä on seitsemän, kahdeksan henkeä. Edellisenä päivänä rakennetaan kehät pihaan ja suojataan nuorisoseurantaloon lattia, sillä sateen sattuessa tapahtuma voidaan järjestää sisällä. Tilat ovat tosi hyvät.

Alueen yritykset ovat lähteneet tapahtuman sponsoriksi innokkaasti.

– Yksi lahjoittaa pääpalkinnon, toinen arpajaisvoiton tai limsat kioskille. Yhtenä vuonna pyysimme paikalliselta hirsirakentajalta pääpalkinnoksi koirankoppia. Sitä he eivät kii-
reen takia ehtineet tehdä, mutta ilmoittivat sen sijaan antavansa saunankiukaan. Sehän sopi meille oikein hyvin, Kniivilä naurahtaa.

Kaikki sponsorit saavat nimensä esiin tapahtuman yhteydessä ja samalla mainosta. Ilmoitukset tapahtumasta tehdään verkkoon ja paperille hyvissä ajoin keväällä. Niiden jakamiseen valjustetaan superilaisten sukua ja tuttavapiiriä.

– Match show'hun osallistuu 50–70 koiraa. Kaukaisimmat osallistujat ovat tulleet Tammisaaresta asti.

Leikkimieliseen tapahtumaan kuuluu myös Lapsi ja lelu-koira -kilpailu, jossa perheen pienimmät esittelevät näyttelykehässä pehmolelukoiriaan. Kaikki tietysti palkitaan.

– Viime vuonna sen voitti pieni poika suomenajokoiransa kanssa. Koiran nimi oli Pasi. Omistaja ilmoitti pontevasti, että meinaa opettaa koiransa jänismettälle.

NUORTEN IDEOITA KANNATTAA KUUNNELLA

Lähihoitaja Heidi Nahkala, 23, on osallistunut 5-vuotiaan berninpaimenkoiransa Onnin kanssa SuPerin match show'hun jo useana vuotena sekä järjestäjänä että kilpailijana.

– Tapahtuma vaatii koko porukalta yhteen hiileen puhaltamista. Tehtäviä on jaettu, itse kyselen palkintoja kotipaikkakuntani Lappajärven alueelta ja koitan jotakin kalastella Seinäjoeltakin, missä opiskelen. Olen näyttelypaikalla edellisenä päivänä jo jeesaamassa ja arvontapalkintoja pussittamassa.

TAPAHTUMA ON VAKIINNUTTANUT PAIKKANSA ALUEEN KESÄTAPAHTUMIEN JOUKOSSA.



Heidi Nahkala ja Onni osallistuvat joka kesä muutaman kerran epävirallisiin koiranäyttelyihin. Onni nauttii, kun saa tavata muita koiria ja uusia ihmisiä.

sa, jotta saadaan kaikki valmiiksi, kertoo Nahkala.

Superilaisten nuorta kaartia ammattiosastossaan edustava Nahkala kiittelee, että Härmänmaalla hoitajat keksivät järjestää jotakin ihan uutta ja erilaista. Nuorten jäsenten ideoita kuunnellaan ja otetaan vastaan.

– Parasta tapahtumassa on tavata muita koiraihmiä. Välillä pärjää ja välillä ei, mutta parasta on se, että sekä osallistujilla että järjestäjillä on keskenään hauskaa. Superilaiset ovat saaneet tapahtumasta tosi hyvää palautetta.

Anne Kniivilä ja Heidi Nahkala arvelevat, että yksi syy nyt jo perinteeksi muodostuneen kesätapahtuman suosioon on se, että tapahtuma on niin mukava ja hyvähenkinen.

– Meillä on järjestäjäporukka pyssynyt melko samana vuodesta toiseen. Tietenkin aina joku lopettaa ja uusia tulee mukaan, jotta homma pysyy tuorena, sanoo Kniivilä. ■

Kevyttä kivaa kesällä

Elämme nyt sitä vuodenaikaa, jolloin koko Suomi lomailee. Toimittajan on turha yrittää tavoitella virkamiehiä tai poliitikkoja puhelimeen, sillä lähes kaikki istuvat jossakin kaukana laiturinnokassa leppoistelemassa.

SuPerin ammattiosastot toimivat aktiivisesti kesälläkin. Eri puolilla Suomea järjestetään retkiä, risteilyjä, grillijuhlia ja liikuntaleikkejä jokaisen hoitajan makuun. Ammattiosastoklassikko ostosretki Ikeaan on kesäkuumalla tauolla, mutta sen sijaan esimerkiksi tamperelaiset suuntaavat Iskelmä-festivaaleille ja helsinkiläiset discoristeilylle, Oulussa kiipeillään ja monella paikakunnalla vieraillaan kesäteatterissa tai saunotaan porukalla.

Usein hauskimmat ideat pullatalkoista, koiranäyttelyistä, väriestejuoksusta tai mosaiikkikurssista syntyvät jonkun jäsenen innostuneesta ideasta ja taidosta saada muutkin mukaan innostukseen.

Joku voisi nurista, että eivätkö ne hoitajat puhu ollenkaan asiaa: Tulollaan saattaa olla sote, varhaiskasvatuslaki ja maakuntauudistus. Onko nyt oikea paikka järjestää festarireissuja? Kyllä, juuri nyt on oikea aika! Yöttömässä yössä saa hoitaja ja ammattiyhdistysaktiivikin ottaa vähän rennommin, istahda kollegan kanssa laiturinnokkaan ja nauttia kuikan huutelusta.

ELINA KUJALA

On helläkätinen

85-vuotias Anna Kyllönen asuu Kuopion keskustassa, joten Harjulan sairaalaan ei ollut pitkä matka hoitoon. Kyllönen juttelee mielellään tarinoita pitkän iän varrelta. Kuulo on hie-
man heikentynyt, mutta sairaalan kuulolaite auttaa kommu-
nikaatiossa.

Mitäpä sitä kuuluu?

– Hyvää kuuluu. Asun yksin, mutta hyvä elämä minulla on ollut, kun näin kauan siitä on saanut nauttia. Myös elä-
kkeellä olen saanut olla pitkän ajan. Pääsin varhaiseläkkeel-
le 56-vuotiaana. Sitä ennen olin pankkivirkailijana, viimek-
si pääkassana.

Olette ehtinyt tavata monia hoitajia. Millainen on hy- vä hoitaja?

– Helläkätinen, jos haavahoitajista puhutaan. Antaa puudu-
tuksen olla tarpeeksi kauan niin, ettei potilas varmasti tun-
ne kipua. Kotihoidossa aina ei tulekaan sama hoitaja, vaan se
vaihtuu. Ei hyvä asia. Eivätkä ne kaikki osaa helläkätisesti kä-
sitellä. Hoitajien pitäisi kouluttaa itseänsä!

Minkälaisia terveisiä lähettäisitte Suomen hoitajille?

– Tykkään, että teitä koulutetaan. Siinä on työ ihmiselle,
kenen luonnolle se vain käy. ■

HARJULAN SAIRAALA ON KUOPION KAUPUNGIN OMISTUKSESSA. SAI-
RAALASSA ON MUUN MUASSA NELJÄ LYHYTAIKAISOSASTOA, KOLME
PITKÄAIKAISHOIVAOSASTOA, POLIKLINIKKA, LABORATORIO JA RÖNTGEN.

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ



Vapaaehtoistyö kiinnostaa

Vapaaehtoisuus on Suomessa yhä suosituimpaa. Tällä hetkellä jopa 40 prosenttia väestöstä tekee vapaaehtoistyötä,



tä, kun vastaava luku kolme vuotta sitten oli 33 prosenttia.

Erityisesti nuorten vapaaehtoisena toimiminen on kasvanut samalla, kun eläkeläisten ja miesten vapaaehtoistyö on vähentynyt.

Vapaaehtoistyötä tehdään pääosin pitkäkestoisesti sekä säännöllisesti ja kasvatusten järjestöjen tai yhteisöjen organisoimana.

Tiedot selviävät Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Opintokeskus Sivoksen Taloustutkimuksella teettämstä kyselystä. ■

Arkisesti oudoista ilmiöistä

Mitä on kehostapoistuminen? Entä makuuhuoneeseen yöllä tunkevat pelottavat oliot? Eivät mitään muuta kuin omien aivojemme tuotoksia.

Näin väittää psykologian tohtori Jukka Häkkinen tuoreessa kirjassaan *Outojen kokemusten psykologia*. Häkkinen kirja hälventää epätavallisiin kokemuksiin liittyviä pelkoja ja kertoo ymmärrettävästi psykologian ja neurotieteen uusimmista tutkimustuloksista.

Häkkinen mukaan monet vaikenavat erikoisista kokemuksistaan, koska pelkäävät, että heidät leimataan poikkeaviksi, jopa hulluiksi. Arkailuun ei kui-



tenkaan ole mitään syytä, koska ilmiöiden aiheuttajana ovat nykytutkimuksen mukaan aivoissa tapahtuvat häiriöt. ■

Johtaja ei osaa motivoida

Suomalainen johtaja tuntee prosessit, mutta ei osaa motivoida. Asia selviää työ- ja elinkeinoministeriön tilaamasta



tutkimuksesta.

Vahva asiaosaaminen, yhteinen arvopohja ja johtajien maanläheisyys korostuvat suomalaisen johtamisen parhaina puolina. Avoimemman keskustelukulttuurin luominen, ihmisläheisempi innostaminen ja suurempi kunnianhimon taso puolestaan nousevat esille selkeinä kehityskohteina.

Tulevaisuuden johtajilta odotetaankin yhä enemmän läsnäoloa ja vuorovaikutusta. ■



JOOA JOO...

”Suomen Yrittäjät on kannustanut jäsenyrittäjiään harkitsemaan, että ne maksaisivat työntekijöidensä työttömyyskasvamsaksut kassoihin, jotka ovat riippumattomia ammattiliitoista.”

SUOMEN YRITTÄJIEN TOIMITUS-
JOHTAJA MIKAEL PENTIKÄINEN
BLOGISSAAN

WWW.YRITTAJAT.FI 8.5.2018

Vertailu

KESÄ- HEINÄKUU

Diabetesta sairastavat

naiset jäävät

eläkkeelle keskimäärin

61,4 vuotiaina

ja miehet

60,1 vuotiaina.

SUOMEN DIABETESLIITTO





Syömisellä on myös sosiaalinen ulottuvuus

Lempeät rajat lisäävät hyvinvointia

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT ISTOCKPHOTO

Ravitseminen ja painonhallinta törmäävät nykyarjessa moniin haasteisiin. Jatkuva kiire, viimeisimmät dieetitrendit ja mielikuvat rauhtaisen itsekurin siivittämästä huippuihmisistä vaikuttavat siihen, miten syömmme ja voimme. Ravitsemusterapeutti ja työterveyshoitaja Marita Ukkola suosittelee mieluummin säännöllistä ateriaritmiä, joustavia rajoja ja värikkäisyyttä lautaselle.

Arki työssä ja kotona tuntuu pyörivän pieniin väleihin ahdettujen ja nopeasti energiaa tarjoavien välipalojen varassa. Joidenkin tehtävät edellyttävät vuorotyötä, pitkäkestoista paikallaan oloa tai paljon istumista autossa. Yhä useammalla on hyvinvointia verottavia vatsa-

oireita. Kaikki nämä tekijät näkyvät ravintoterapeutin vastaanotolla.

– Kasvanut stressi näkyy ilman muuta vatsaoireiden määrässä. Joskus taas luemme elimistön viestejä väärin. Se, minä tulkitsemme näläksi, onkin merkki väsymyksestä, Marita Ukkola selittää.

Vuorokausi- ja ruokarytmillä on olennainen rooli hyvinvointia tukevassa ravitsemuksessa ja painonhallinnassa. Riittävän unen ja palautumisen merkitystä ei voi yliarvioida. Sillä on suora vaikutus muun muassa siihen, miten keho varastoi rasvaa tai luopuu siitä, jos tavoitteena on painon pudotus.

– Eräessä tutkimuksessa verrattiin riittävästi, noin 8,5 tuntia nukkuvien, painonpudotustahtia univajeisiin, jotka nukuivat vain noin 5,5 tuntia vuorokaudessa. Ensimmäinen ryhmä pudotti seurannan aikana 1,4 kiloa ja univajeiset vain 0,6 kiloa, ja sitäkin enemmän lihaksistaan.

Jos paino alkaa nousta ilman, että ruokailurytmissä, ruo-

kavalinnoissa tai liikunnan määrässä tai muissa elintavoissa olisi tapahtunut muutoksia, voi asian tarkempi tutkiminen olla tarpeen.

– Ensiksi mieltäisi silti aina, mitä itse voisin tehdä. Onko esimerkiksi unen, ateriarytmin tai muiden valintojen puolella jotakin, mitä voisi korjata.

HYVÄ RAVITSEMUS ON RYTMIKÄSTÄ

Tasapainoinen, kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva ravitsemus syntyy kahdesta elementistä: säännöllisistä ruokailuväleistä ja mahdollisimman suuresta monipuolisuudesta.

Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että jokaiseen vuorokauteen kuuluvan yhtenäisen unijakson ulkopuolella ruokaillaan noin 3–5 tunnin välein. Se takaa riittävän energian saannin ilman, että nälkä ehtii kasvaa niin kovaksi, että seuraava ateria nielään lähes purematta.

– Kun pureskelee huonosti ja hotkii, voi saada vatsaoireita. Ruuansulatuselimistö ei pysty tehokkaasti pilkkomaan ravintoa, jos palat jäävät liian suuriksi. Lisäksi liian nopeasti syödessä kylläisyyskeskus ei ehdi vauhtiin mukaan kertomaan, että olemme syöneet riittävästi, Marita Ukkola muistuttaa.

Vuorotyön tekijät joutuvat miettimään ruokailuaan muita tarkemmin. Elimistö noudattaa noin 24 tunnin vuorokausirytmiiä. Aineenvaihdunta on päivällä aktiivisempaa ja yöllä ruuansulatus hidastuu. Siitä voi tulla haasteita. Yövuoron aikana liian tukeva syöminen voi väsyttää entisestään, mutta energiaakin tarvitaan.

Suuremmat ateriat sopivat paremmin syötäväksi hieman ennen puolta yötä ja jälleen aamun sarastaessa. Yöpalaksi kannattaa valita jotakin, jossa on riittävästi muttei liikaa hiilihydraatteja. Sillä välttää uneliaisuuden lisääntymistä aamuyön tunteina.

– Suolistolla ja aivoilla on todettu olevan yhteys, ja suolistohormonien merkitystä ja suolistomikrobien vaikutusta tutkitaan koko ajan enenevässä määrin. Suolistohormonit voivat ajaa väsyneen ihmisen syömään, kun uni-valve-rytmi on häiriintynyt. Greliini- ja leptiiniarvot sekä kortisolitasot nousevat. Se on se hormonaalinen syy, jolloin nälän tunne voi huonosti nukkuneella olla voimakkaampi, Ukkola kertoo.

Neuvoa aterioiden rytmitykseen ja koostumukseen voi hakea, jos sopiva rytmitys ja aterioiden koostumus mietittävät. Ravitsemusterapeutit ja työterveyshoitajat antavat luotettavia ja turvallisia neuvoja.

RUOKAILU ON MYÖS SOSIAALISTA TOIMINTAA

Mediassa esitellään jatkuvasti erilaisia ruokavalioita ja paastoja. Niiden hyötyjen ja haittojen punnitseminen voi olla vaikeaa, kun tietojen lähteen luotettavuutta ei aina pysty varmistamaan. Marita Ukkolan mukaan tärkeintä olisi löytää itselle sopiva, tasapainoista ravitsemustilaa ja painonhallinnan tavoitteita tukeva tapa syödä.

– Pääsääntöisesti jos ruokailu on monipuolista, säännöllistä ja terveellistä, ei ole tarvetta erityisruokavalioidille. Tietysti tiettyissä sairauksissa ja muun muassa vatsaoireisille on ohjeita siitä, mitä ruoka-aineita kannattaa välttää, mutta lautaselta löytyvillä laadukkailla proteiineilla sekä erityisesti kuitupitoisilla täysjyvävilja- ja kasvikunnan tuotteilla on myös iso merkitys vatsaoireiden helpottamisessa. Kannattaa muistaa, että herkkä vatsa voi reagoida kuitupitoisuuden lisäämiseen oikutte-

lulla ja hyvä on huomioida myös itselle sopivat kuituvalinnat.

Voimakkaiden vatsaoireiden kanssa on aina viisasta hakeutua asiantuntijan vastaanotolle, jotta vaivojen aiheuttaja voidaan selvittää. Monessa tapauksessa suoliston tilanteen rauhoittamiseksi riittää kuitenkin tilapäinen ruokarajoitus.

Liian rajattua ruokavaliota ei kannata jättää päälle liian pitkäksi aikaa. Se voi alkaa vaikeuttaa elämää tarpeettomasti. Sosiaaliset ruokailutilanteet hankaloituvat, jos vältettävien ruoka-aineiden joukko kasvaa kovin suureksi. Syömisestä voi tulla monimutkaista ja ankeaa.

– Normaaliarjessahan on juhlia ja monia muuttuvia tilanteita. Hyvä juttu olisi, jos ruokavalio olisi mahdollisimman laaja ja salliva. Itse suosittelen 80 ja 20 prosentin sääntöä. Jos 80 prosenttia valinnoista on hyviä, 20 prosenttia voi huoletta olla heikompia. Eihän elämä saa olla pelkkää paastoa tai turhia rajoitteita, Ukkola sanoo.

SUOLISTOBAKTEERITKIN NAUTTIVAT MONIPUOLISESTA RUUASTA

Suolistoa kutsutaan joskus elimistön toiseksi aivoiksi. Hyvinvoiva vatsa ja suolisto käyttävät ravintoa tehokkaasti eivätkä oireile kivuliaasti.

Monet tekijät vaikuttavat suoliston hyvinvointiin. Geneillä on oma roolinsa, mutta myös esimerkiksi stressi, tupakointi, lihominen, liikunnan määrä ja antibioottilääkkeet vaikuttavat suoliston bakteerikantaan.

– Huonosti voivat suolistobakteerit tuottavat vatsaoireita, jotka voivat aiheuttaa ikävää oloa ja alakuloa, Marita Ukkola selittää.

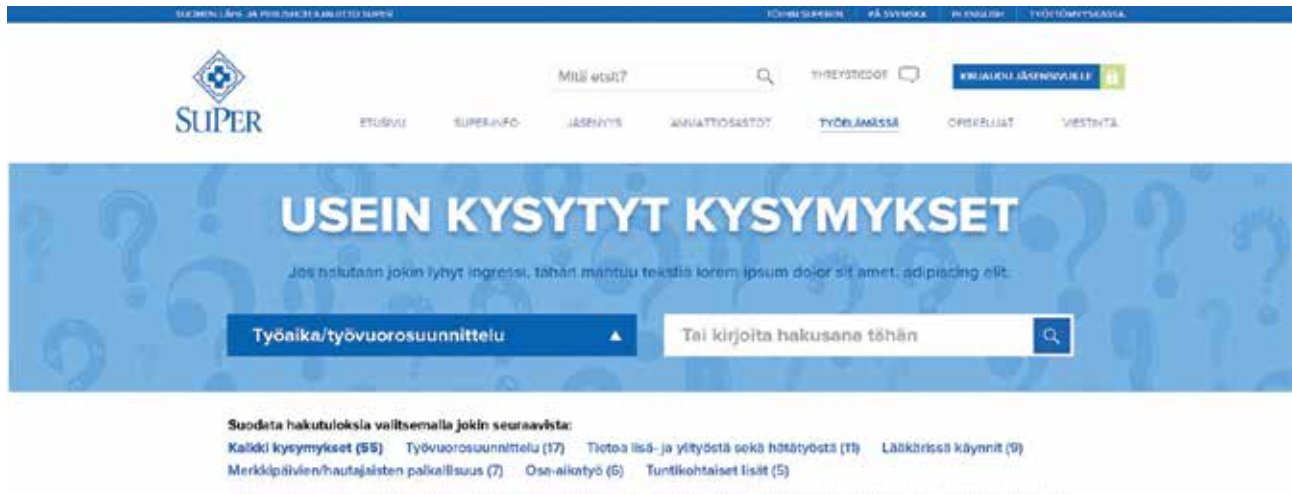
Omilla valinnoilla voi onneksi vaikuttaa suoraan suolistobakteeriansa hyvinvointiin ja sitä kautta omaan kokonaisvointiinsa.

– Ihmisen suolistossa on noin 1,5 kiloa suolistobakteereja. Jokaisella tämä kanta on yksilöllinen, mikä vaikuttaa eri tavoin ravinnon hyväksikäyttöön ja sitä kautta painonhallintaan. Kuituköyhä ja paljon raffinoituja hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio köyhdyttää myös suolistobakteerikantaa.

Kuitupitoiset valinnat, täysjyväviljat, värikkäät kasvikset ja marjat sekä laadukkaat, ravitsevat proteiinit parantavat suoliston tilannetta. Kun lautasella on riittävän värikästä ruokaa, ollaan Marita Ukkolan mukaan oikeassa suunnassa suolistobakteerien hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös riittävä liikkuminen tukee hyvää ruuansulatusta ja ravinteiden imeytymistä. Suolisto kaipaa ravintoa käsitellessään hyvää verenkiertoa ja tilaa liikua. ■

MARITA UKKOLA ON HELTTI TYÖTERVEYDEN RAVITSEMUSTERAPEUTTI JA TYÖTERVEYSHOITAJA, JOKA PAINOTTAÄ ONGELMIEN ENNALTAEHKÄISYN MERKITYSTÄ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.





Usein kysytyt kysymykset -palvelu löytyy jatkossa kaikille avoimilta verkkosivuilta suomen kielellä. Kuvassa alustava näkymä uudesta verkkopalvelusta.

Uusi verkkopalvelu vastaa usein kysyttyihin kysymyksiin

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

SuPerin verkkopalvelu vastaa 350 kysymykseen, jotka liittyvät työelämän pelisääntöihin, oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Verkkopalvelua viimeistellään parhaillaan.

SuPerin edunvalvontaan tulee vuosittain jopa kymmeniätuhansia työhön liittyviä yhteydenottoja. Edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarnon mukaan yhteydenottojen valtava määrä edellytti uudenlaisen palvelun suunnittelua, jotta jäsenpalvelu pysyy hyvällä tasolla. Näin syntyi ajatus verkkopalvelusta, josta löytyvät vastaukset useimmin esitettyihin työelämän pelisääntöihin liittyviin kysymyksiin.

Suunnittelun alkuvaiheessa SuPerin asiantuntijat poimivat asianhallintajärjestelmästä 500 yleisintä kysymystä. Mukaan valikoituivat sellaiset kysymykset, joita asiantuntijoilta on kysytty viimeisen puolentoista vuoden aikana vähintään viisi kertaa. Editoinnin myötä päällekkäisyyksiä karsittiin ja jäljelle jäi 350 kysymystä vastauksineen.

– Tavoitteena on, että jäsenet saisivat vastauksen kysymykseensä mahdollisimman nopeasti ja saamme purettua yhteydenottojen ruuhkaa. Näin puhelinpalveluun voidaan ohjata kaikista erikoisimmat kysymykset, sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen kertoo.

TYÖEHTOSOPIMUKSET ON HUOMIOITU

Usein kysytyt kysymykset -palvelun aihekokonaisuudet jakautuvat seitsemään osaan. Näitä ovat työaika ja työvuorosuunnittelu, työsopimus, työsuhteasiat, lomat ja vapaat, palkkaus, liikkeen luovutus ja luottamusmies.

– Kysymyksiin annetaan vastaukset jokaisen työehtosopimuksen näkökulmasta, mikäli aihe on edellyttänyt noudatettavan työehtosopimuksen huomioimista, Hiilinen täsmentää.

Hän kannustaa jäseniä etsimään vastauksen ensisijaisesti verkosta, kun palvelu on otettu käyttöön.

– Jos vastausta ei löydy, kannattaa ottaa yhteyttä luottamusmieheen, sil-

lä hän on paras asiantuntija esimerkiksi paikallisiin sopimuksiin liittyvissä kysymyksissä. Jos asia ei kuitenkaan näin ratkea, vasta sitten on syytä olla yhteydessä SuPerin edunvalvontaan.

VASTAUKSIIN VOI LUOTTAA

Verkkopalvelusta löytyvät vastaukset on laadittu perusteellisesti, ja jokainen edunvalvontayksikössä työskentelevä asiantuntija on osallistunut niiden kirjoittamiseen. Lisäksi useampi asiantuntija on käynyt kunkin vastauksen läpi.

– Kannattaa rohkeasti luottaa siihen, mitä vastauksissa sanotaan. Tekstit on pyritty kirjoittamaan niin selkokielellä, ettei tulkinnanvaraa jää, eikä vastauksissa kerrottua tarvitse enää varmistaa puhelimitse, Anne Sainila-Vaarno kertoo.

Hän toivoo jäseniltä runsasta palautetta verkkopalvelusta.

– Myös verkkopalvelussa on mahdollisuus antaa välitön palaute siitä, löytyikö vastaus kysymykseen vai ei. Palvelua kehitetään jatkuvasti. ■

Vaihtelevan työajan sopimukset yksityisellä sosiaalipalvelualalla

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimukseen saatiin uuden sopimusratkaisun myötä merkittävästi kirjauksia, jotka parantavat vaihtelevan työajan sopimuksella työskentelevien asemaa.

Määräysten tarkoituksena on estää mahdollisuudet siirtää työnantajalle kuuluvaa yrittäjäriskiä työntekijöille ja ehkäistä työntekijöiden oikeuksien ja työsuhteturvan kiertämisen.

Työehtosopimuksen kirjaus vaihtelevaa työaikaa koskeva ehdosta kattaa paitsi niin sanotulla nollasopimuksella työskentelevät ja tarvittaessa töihin kutsuttavalla sopimuksella työskentelevät myös muulla vaihtelevalla työajalla työskentelevät ja osa-aikatyösopimuksella paljon lisätyötä tekevät.

Vaihtelevasta työajasta ei saa työnantajan aloitteesta sopia, jos sopimuksella katettava työnantajan työvoimatarve on kiinteä.

Vaihtelevaa työaikaa koskevaan ehtoon sisältyvää vähimmäistyöaikaa ei saa työnantajan aloitteesta sopia pienemmäksi kuin työnantajan työvoiman tarve edellyttää.

Edellä esitetyt kohdat rajoittavat jatkossa merkittävästi työnantajien mahdollisuutta käyttää vaihtelevan työajan sopimuksia ja ne astuivat voimaan 1.6.2018.

Työnantajan on nyt tarjottava myös jo palveluksessaan oleville vaihtelevan työajan sopimuksella työskenteleville työntekijöille mahdollisuus muuttaa olemassa oleva työaikaehto vastaamaan työnantajan todellista työvoimantarvetta. Jos työnantajan ja työntekijän välille tulee kiistaa työaikaehdosta, voi työntekijä riitauttaa asian.

Työajan vakiintuminen. Lisäksi työehtosopimukseen otettiin määräys ”työajan vakiintumisesta”.

Jos toteutunut työaika edeltäneiltä 12 kuukaudelta osoittaa, ettei sovittu vähimmäistyöaika vastaa työnantajan todellista työvoiman tarvetta, työnantajan on työntekijän pyynnöstä neuvoteltava työaikaehdon muuttamisesta vastaamaan todellista tarvetta.

Ellei muuta yhdessä sovita, tulee vähimmäistyöaikaehto määritellä edeltäneen 12 kuukauden toteutuneen työajan keskimäärän mukaiseksi. Vähimmäistyöaikaa ei kui-

tenkaan tarvitse määritellä uudelleen, jos toteutunut työaika poikkeaa keskimäärin enintään 4 tunnilla viikossa työopimuksessa sovitusta vähimmäistyöajasta. Jos työnantaja voi kirjallisesti osoittaa asiallisilla perusteilla tulevan työvoimatarpeen olevan muun kuin toteutunut keskimäärä, määritellään vähimmäistyöaikaehto tämän työajan mukaiseksi.

Kaksi edellä esitettyä kohtaa astuvat voimaan 1.12.2018. Työntekijä voi tuosta ajankohdasta lähtien pyytää työaikaehdon muuttamista vastaamaan 12 kuukauden toteutuneen työajan keskimäärän mukaiseksi. Jos työnantajan ja työntekijän välille tulee kiistaa työaikaehdosta, voi työntekijä riitauttaa asian.

Sairausajan palkka. Myös vaihtelevan työaikaehdon työopimuksella työskentelevien oikeutta sairausajan palkkaan selkiytettiin.

Oikeus sairausajan palkkaan syntyy, jos työkyvyttömyysaikaan kohdistuva työvuoro on merkitty työvuoroluetteloon, siitä on muutoin sovittu taikka olosuhteisiin nähden voidaan muutoin pitää selvänä, että työntekijä olisi työkykyisenä ollut työssä. Työvuoroluettelon päättymisen jälkeiseltä ajalta sairausajan palkka määräytyy työntekijän keskimääräisen työajan perusteella. Se lasketaan sellaisen ajanjakson perusteella – esimerkiksi 6 kuukautta tai edellinen lomanmääräytymisvuosi – joka osoittaa sen keskimääräisen työajan, jota hän sairauspoissaolonsa ai-

kana olisi tehnyt.

Tämä sairausajan palkkaa koskeva muutos on astunut voimaan jo tes-kauden alusta.

Aktiivisuutta peliin! Vaihtelevan työajan sopimuksella työskentelevien työopimukseen kirjattua vähimmäistuntimäärää enemmän työtunteja haluavien työntekijöiden kannattaa nyt kesän alussa olla itse aktiivisia ja pyytää työnantajan kanssa keskustelua työaikaehdon uudelleen määrittelemiseksi uusin tes-määräysten edellyttämällä tavalla.

TSN:n luottamusmies voi avustaa jäseniä asiassa paikallisesti, ja lisäohjeistusta saa tarvittaessa myös SuPerin edunvalvontayksiköstä. ■

SINI SIIKSTRÖM
LAKIMIES



Varoituksia annetaan löyhin perustein

Varoitusten johdosta SuPerin edunvalvontayksikköön tehdyt yhteydenotot ovat lisääntyneet. Lähi- ja perushoita- ja voi saada varoituksen, vaikka tarvitsisi ennemminkin kuuntelua ja työsuojelua.

Valitettavan usein työpaikan epäkohtien esiintuominen on varoituksen taustalla. Näin ei saisi tietenkään olla. Myös Etelä-Suomen aluehallinnon työsyRJinnän valvontaa käsittelevässä raportissa on tullut esille, että työntekijä on voinut saada joko varoituksen, tullut irtisanotuksi tai valikoitunut lomautettavaksi sen jälkeen, kun hän on nostanut esiin työpaikkansa epäkohtia.

Hyvässä työyhteisössä pitää voida puhua epäkohdista avoimesti. Myös laki velvoittaa niiden esiintuomiseen. Työturvallisuuslain mukaan jokaisella työntekijällä on velvollisuus nostaa esiin työssään kohtaamiaan puutteita ja epäkohtia. Velvollisuus ilmoittaa epäkohdista sisältyy myös sosiaalihuoltolakiin.

SuPeriin tulleiden yhteydenottojen perusteella vaikuttaa siltä, että työntekijöiden pitäisi käyttää varoituskorttia huomattavasti nykyistä harkitummin. Aiheen varoitus usein heikentää varoituksen saaneen työntekijän työkykyä, mutta haittaa myös koko työyksikön toimintaa heikentäen työntekijöiden ja johdon välistä luottamusta ja työilmapiiriä.

Esimerkiksi omaiset tekevät nykyisin herkästi valituksia työntekijöiden toiminnasta. Näissä tilanteissa työntekijä on voinut saada aiheettoman varoituksen jo ennen kuin on edes selvitetty, mitä todellisuudessa on tapahtunut. Tyypillistä on, ettei työntekijää kuulla lainkaan tai mitään työntekijän kertomaa ei ota kuuleviin korviin. Usein taustalla on voinut oikeasti olla puutteellinen resurssointi.

Jos työntekijän toiminnassa on moitittavaa, on tärkeää, että esimies keskustele asiasta kyseisen työntekijän kanssa ja varaa hänelle tilaisuuden tulla kuulluksi. Jos työntekijän kertomus ei an-

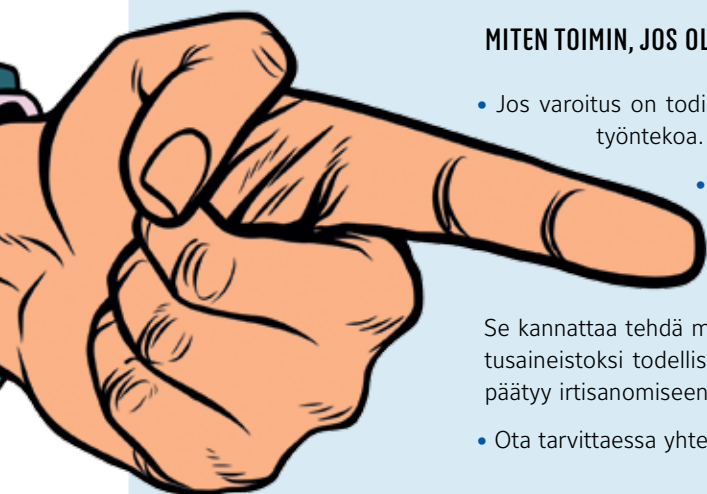
na aihetta arvioida tilannetta toisin, voi esimies antaa varoituksen.

Työnantajien tulisi pitää huoli työsuojeluun liittyvistä velvoitteistaan ja varmistaa, ettei liiallinen kuormitus haittaa työntekijöiden työntekoa ja terveyttä. Jos työntekijä ei ole liiallisesta kiireestä johtuen pystynyt suorittamaan työtään edellytetyllä tavalla, ei syy ole työntekijän vaan työnantajan.

Kun työnantaja harkitsee varoituksen antamista, hänen tulisi muistaa, että varoituksen syyn tulisi käytännössä olla niin painava, että työnantaja voisi teon tai laiminlyönnin toistuessa päättää työsuhteen.

Varoituksen pitää sisältää selkeä kuvaus siitä, miten työntekijä on työnantajan mielestä rikkonut työsuhteesta johtuvia velvoitteitaan.

Työsopimuslain mukaan työntekijä ei voi irtisanoa ennen kuin hänelle on varoituksella annettu mahdollisuus korjata menettelynsä. Jos työnantaja antaa varoituksen esimerkiksi työn-



MITEN TOIMIN, JOS OLEN SAANUT VAROITUKSEN?

- Jos varoitus on todistettavasti asiallinen ja perusteltu, ryhdistäydy ja jatka asiallista työntekoa.
- Jos varoitus on selvästi perusteeton, ota yhteys luottamusmieheen ja tee vastine annettuun kirjalliseen varoitukseen, jossa kiistät varoituksen.
- Vastineessa kannattaa kuvata tarkasti oma näkemys asiasta. Se kannattaa tehdä mahdollisimman pian varoituksen saatua. Kannattaa kerätä todistusaineistoksi todellisista tapahtumista tietävien kertomuksia. Jos työsuhteesi lopulta päätyy irtisanomiseen, asioiden todistaminen on silloin helpompaa.
- Ota tarvittaessa yhteys SuPerin edunvalvontayksikköön jatko-ohjeiden saamiseksi.

tekijän epäasiallisesta käyttäytymisestä, työnantajan pitää antaa yksityiskohtaiset perustelut. Toisin sanoen tieto siitä miten, missä, milloin ja ketä kohtaan työntekijä on käyttäytynyt epäasiallisesti. Yksilöimättömät väitteet siitä, että ”koko työyhteisö” kokee työntekijän käyttäytymisen epäasialliseksi eivät riitä. Varoituksessa pitää lisäksi olla selkeä ilmoitus siitä, mitä seuraa, jos toiminta jatkuu eli käytännössä uhka työsuhteen päättämisestä.

Usein työntekijä kuulee ensimmäisen kerran käyttäytyvänsä epäasiallisesti saadessaan varoituksen. Tässä vastuu on myös työntekijöillä. Jokaisen, joka kokee työkaverin kohtelun epäasiallisena, tulisi kertoa tämä suoraan työkaverille. Vasta sitten, jos käytös ei muutu, kannattaa asia viedä esimiehelle, jolloin esimiehellä on velvollisuus puuttua asiaan.

Varoituksen tarkoitus.

- Työntekijä tulee tietoiseksi siitä, että työnantaja katsoo hänen laiminlyöneen tai rikkoneen työsuhteesta johtuvia velvoitteitaan.
- Työnantaja osoittaa sen, miten vakavalla tavalla hän suhtautuu työntekijän sopimusvelvoitteiden rikkomiseen.
- Antaa työntekijälle mahdollisuuden korjata menettelynsä ennen lopullisen irtisanomispäätöksen tekemistä.
- Lainsäätäjä on pitänyt työpaikan menetystä niin raskaana seuraamuksena, ettei sitä yksittäisen rikkomuksen vuoksi voi yleensä soveltaa, ellei rikkomus ole vakava.

Varoituksen antamisessa pitää noudattaa asiallisia toimintatapoja. Varoituksen antamista varten pitää järjestää erillinen kuulemistilaisuus, johon työntekijällä on kohtuullinen aika valmistautua ja johon työntekijä voi ottaa mukaan luottamusmiehen tai työkaverin. Näin kannattaakin aina toimia, jotta tilaisuudessa on kahdet korvat kuulemassa.

Varoitus annetaan yleensä kirjallises-

ti. Työnantaja pitää varoituksesta kopi- on itsellään ja pyytää siihen työntekijän allekirjoituksen. Työntekijän ei ole pakko allekirjoittaa varoitusta.

Varoitukselle ei ole säädetty voimassaoloaikaa. Aikaisempiin varoituksiin ei voi kuitenkaan loputtomasti vedota. Arvio varoituksen kesto- ta tehdään tapauskohtaisesti ja siihen vaikuttaa työntekijän rikkomuksen tai laiminlyönnin vakavuus. Lähtökoh- ta on, ettei yli vuoden vanhaan varoi- tukseen voi enää irtisanomistilantees- sa vedota.

Työnantajan soveltaman varoitus- käytännön olisi oltava johdonmukais- ta. Jos työpaikalla annetaan ensimmäi- sestä epäasianmukaisesti käyttäytymi- sestä tai muusta sopimusrikkomuksesta suullinen huomautus, toisesta kirjalli- nen varoitus ja vasta sen jälkeen ryhdy- tään työsuhteen päättämiseen, käy- täntöä olisi sovellettava kaikkiin työn- tekijöihin samalla tavalla. Työnanta- jan velvollisuus on kohdella työnteki- jöitä tasapuolisesti. Jos työpaikalla on esimerkiksi yleistä myöhästellä töistä, ei voi olla niin, että vain yksi työnteki- jä saa siitä varoituksen.

Laki ei määrittele, miten monta va- roitusta on annettava ennen mahdolis- ta irtisanomista. Lähtökohdana on, että saman teon tai laiminlyönnin tulee kui- tenkin varoituksen antamisen jälkeen toistua. Jos työpaikalla on ollut käytän- tönä antaa kolme varoitusta ennen irtisanomista, käytännöstä ei voi lähtö- kohtaisesti poiketa yksittäisen työnteki- jän kohdalla.

Työnantajan on myös annettava va- roitus kohtuullisessa ajassa siitä, kun laiminlyönti on tapahtunut. Varoituk- sen lykkääminen hamaan tulevaisuu- teen osoittaa, että alun perin työnantaja ei pitänyt rikettä kovin pahana.

Lain mukaan työntekijä voidaan poikkeuksellisesti irtisanoa varoitusta antamatta, jos työntekijä on tehnyt jo- tain niin vakavaa, ettei työnantajan voi-

da kohtuudella edellyttää jatkavan työ- suhdetta. Lähi- ja perushoitajan työpai- koilla tällainen tilanne voisi olla esimer- kiksi lääkkeiden varastaminen tai poti- laan pahoinpitely.

EIJA KEMPPAINEN
TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija

SINI SIIKSTRÖM
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Kiitos päiväni pilaamisesta palkka- vaatimustesi takia.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

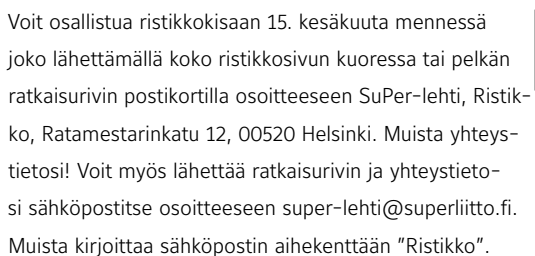
Päivystys ma–pe kello 9–13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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 liitty- vissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

Tuuli Rauvola



Ratkaisijan nimi _____
Katuosoite _____
Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Työstään pitävä hoitaja innosti lukijoita

Toukokuun lehden parhaimmaksi jutuksi valittiin ylivoimaisesti Minna Lyhdyn kirjoittama reportaasi *Työn tekeminen on ilo*. Se kertoi lähihoitaja Margit Toivosen työvuo-
rosta vanhusten palvelukeskuksessa. Kakkossijan sai Antti Vanaksen artikkeli *Lähi-
hoitaja ei ole opettajan jatke*, jossa käsiteltiin opettajan vastuun siirtymistä hoitajille.
SuPer-lehden termosmukin voitti Pirjo Kemistä. Onnittelut!

**Aidosti vanhuksista
pitävä hoitaja. Helmi!
Kunpa olisi enemmän.**

TYÖN TEKEMINEN ON ILO S. 18

**Tuli turvallinen ja
lämmen olo asukkaiden
puolesta.**

TYÖN TEKEMINEN ON ILO S. 18

**Olipas suuri ilo lukea
juuri tällainen positiivinen
juttu – Vau!**

TYÖN TEKEMINEN ON ILO S. 18

**Kaikella on aikansa.
Muistetaan
huomioida
jaksaminen.**

HANNA JOKINEN:
ANNA VIELÄ NUKKUA S. 63.

**Rohkeat,
unelmiensa
kulkijat.**

NUKKETEATTERI
LUMOAA LAPSEN
JA AIKUISEN
S. 58

**Järkyttävän totta.
Kuinka tähän
on menty?**

LÄHIHOITAJA EI OLE
OPETTAJAN JATKE S. 24

**Vaikka olen jo eläkeläinen,
minua sävähdytti tämä kir-
joitus. Aivan liikaa jätettiin
ohjaavalle hoitajalle avoimia
kysymyksiä, jotka olisi pitänyt
hoitaa opettajan kanssa.**

LÄHIHOITAJA EI OLE OPETTAJAN JATKE S. 24

**Sai hyvää tietoa
ja neuvoja oikeaan
kohtaamiseen.**

MITEN KOHDATA
MAANINEN IHMINEN? S. 36

**Ihana
ja taian-
omainen
juttu.**

NUKKETEATTERI
LUMOAA LAPSEN
JA AIKUISEN
S. 58

**Mielenkiintoinen
ja täyttää asiaa.**

LÄHIHOITAJA EI OLE
OPETTAJAN JATKE S. 24

**Kiva ratkaista
mysteerit.**

SUPERRISTIKKO S. 56

**Työyhteisössä yhteistyön
täytyy toimia, muuten ihmiset
väsyvät. Työhyvinvointiin
täytyy satsata entistä
enemmän kiristyvässä
maailmassa.**

RISTIRIIDAT PAISUVAT PIENISTÄ ASIOISTA S. 32

**Valmistuin apu-
hoitajaksi vuonna
83 ja aina olen
joutanut.**

SANO AINA EI HARMAALLE
YLITYÖLLE S. 42

**Työpaikoilla on jatkuvaa hälinää. On yritettävä keskittyä kirjaamiseen
yms., mikä rasittaa aivoja. Erittäin hyvä kirjoitus.**

HYVÄ AIVOERGONOMIA PARANTAA PÄÄTÖKSENTEKOA S. 46

Paras juttu?

Kerro meille, mikä mielestäsi on paras juttu tässä SuPer-lehdessä.
Lähetä vastauksesi **15. kesäkuuta** mennessä. Kaikkien määräaikaan
mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 6-7/2018 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

Veikkausliigassa pelaa iloinen lähihoitaja

KUN ON PALLO JALASSA, UNOHTAA KAIKEN MUUN

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Santeri Haaralan unelma on pelata jalkapalloammattilaisena ulkomailla.

Tampereen Kaukajärven lähiön tekonurmikenttä on Santeri Haaralalle tuttu paikka.

– Mä olen ollut ensimmäinen pelaaja tällä kentällä. Muistan, kun kenttää rakennettiin ja me käytiin isän kanssa joka päivä katsomassa, että koska se on valmis? Yhtenä päivänä töitään lopettelevat työmiehet sitten sanoivat, että nyt, tervetuloa pelaamaan.

Pallon kanssa kentällä kikkaileva Haarala kääntää katseita. Harva taitaa tunnistaa vaalean nuoren miehen nimeltä, mutta sunnuntaipelaajat kyllä huomaavat otteista, ettei kentällä valokuva- ta tänään ihan ketä tahansa harrastelijaa. 18-vuotias Haarala on Ilveksen oma kasvatti, hän on pelannut tamperelaisjoukkueen riveissä siitä asti, kun marsi 4-vuotiaana ensimmäisen kerran pallo kainalossa futiskentälle.

Tämä kesä on Santerin ensimmäinen miesten edustusjoukkueessa. Veikkausliigassa pelaaminen on unelma, joka toteutui vähän varsin.

– Valmentaja soitti, että pääsenkö edustuksen treeneihin. Menin ja ne tree-

nit menivät tosi hyvin. Sitten kysyttiin, pääsenkö tulemaan vielä ylihuomenna ja sen jälkeen, että tulenko ensi viikollakin. Lopulta seura ilmoitti, että haluaa tehdä sopimuksen.

Santerin tie Veikkausliigaan ei ole ollut helppo.

– En mä ole koskaan ollut mikään fudiksen ihmelapsi, vaan kehittyminen on vaatinut paljon harjoittelua ja pitkäjänteistä työtä.

TAKTIIKKAA JA VOIMAA

Veikkausliigan pelit ovat iso näytön paikka, vaikka esimakua Santeri on saanut miesten peleistä jo A-junioreissa, jolloin pelattiin kolmosdivarissa.

– Vaatimustaso on nyt kovempi. Veikkausliigassa miesten pelit ovat fyysisesti kovatasoisempia. Pelaajat ovat taitavia ja kaikilla on hyvä kunto. Pelaaminen on myös paljon taktisempaa. Vastustajat katsotaan aina ennakoon läpi, mietitään niiden heikkoudet ja vahvuudet. Kaikki on ammattimaista.

Santerin omia vahvuuksia pelaajana ovat päämäärätietoisuus, itsekuri ja kova voitontahto.

– Mulla on hyvä pelinlukutaito, kova kunto ja treenaan paljon ja mielelläni.

Kehittämistä on vielä fyysisessä voi- ►



Santeri Haarala valmistui kesän alussa lähihoitajaksi. Nyt hän haluaa keskittyä täysillä jalkapalloon.



- **KUKA:** Santeri Haarala
- **IKÄ:** 18 vuotta
- **KOTIPAikka:** Tampere
- **PERHE:** Vanhemmat ja sisko
- **SEURA:** Ilves
- **PELIPAikka:** Keskikenttä
- **PELAAJAIDOLI:** Marco Reus, keskikentän laitalinkki, joka pelaa Saksan Dortmundissa.
- **HUIPPUHETKET:** Valinta edustusjoukkueeseen. Juniorivuosilta mieleen on jäänyt Kontu Cup, jonka voitimme. Tein viimeisessä ottelussa kolme maalia ja minut valittiin ottelun parhaaksi pelaajaksi. Palkinnon jakoi silloinen HJK:n päävalmentaja Antti Muurinen. Se oli kova juttu 11-vuotiaalle.

massa ja maalinteon viimeistelyssä.

Santeri pelasi yläkouluikäiseksi asti myös tennistä SM-tasolla. Kaksi nopeaa reagointia vaativaa pallolajia tukivat toisiaan, mutta kun tuli aika valita kahden lajin välillä, ei tarvinnut kovin paljon miettiä.

– Fudis on aina kuitenkin ollut mulle ykköslaji. Pallo jalassa unohtaa kaiken muun.

PELI, TREENIT JA KOULU

Jalkapallon pelaajan elämä on viime vuosina rytmittynyt harjoittelun, lähihoitajaopintojen ja pelien ympärille.

– Aamulla treenit, sitten kouluun, iltapäivällä toiset treenit ja sen jälkeen kouluhommia ja rästiin jääneitä tehtäviä. Illalla vielä lihahuoltoa, kuvailee Santeri tyyppillistä päiväänsä.

Pelipäivät vaihtelevat ja vieraspeleihin matkustamiseen kuluu aikaa. Harjoitusten sisältö muuttuu sen mukaan, onko peli takana vai edessä ja onko itse pelaavassa kokoonpanossa.

– Jos peli on lähellä, tehdään kevyempi, taktiikkaan keskittyvä valmistava harjoitus. Yleensä kerran viikossa on rankemmat treenit. Talvella meillä oli pari, kolme kertaa viikossa ohjattua kuntosalitreeniä, Santeri kertoo.

Kaupin urheilupuiston viheriöt ovat tulleet tutuiksi. Santeri jää usein harjoittelemaan itseksensä vielä varsinaisten treenien jälkeen.

HYVÄ HOITAJA TYKKÄÄ TYÖSTÄÄN

Santeri Haarala valmistui toukokuussa kuntoutuksen osaamisalan lähihoitajaksi. Alalle houkuttelivat hyvä työl-

lisyytilanne ja kiinnostavilta kuulostavat opinnot. Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn arviointi, tukeminen ja lähihoitajan kuntouttamisessa käyttämät menetelmät kuten hieronta tai lämpö- ja kylmähoidot ovat lähellä myös urheilijan arkea. Viimeinen vuosi oli mielekkäin ja varsinkin työharjoitteluissa oppi paljon. Mieleen jäivät esimerkiksi fysioterapeutin kanssa tehty työharjoittelu Kuuselakeskuksen palvelutalossa ja viikot tamperelaisessa Nääsvillessä, joka tarjoaa vanhuksille, kehitysvammaisille ja muille erityisryhmille esimerkiksi liikuntapalveluja.

– Hoitajana yritän olla positiivinen ja iloinen tyyppi. Osaan ottaa asiakkaan tarpeet huomioon, mutta en tee asioita asiakkaan puolesta, vaan kannustan yrittämään itse. Autan tietenkin silloin, kun apua pyydetään. Hyvä hoitaja tykkää työstään, sillä se näkyy niin asiakaille kuin työkavereillekin.

Vastavalmistunut lähihoitaja on jo joutunut näkemään alaa riivaavan kiireen ja työvoimapulan.

– Töitä ja tekemistä tällä alalla riittää. Monessa paikassa tarvittaisiin enemmän hoitajia. Vanhukselle pitäisi olla aikaa, sillä se aamukäynti saattaa hänelle olla päivän tärkein hetki. Itsellekin jää huono fiilis, jos on liian kiire.

**URHEILU ON ANTANUT EVÄITÄ
TYÖELÄMÄÄN, SILLÄ JALKAPALLO-
JOUKKUEESSA TIIMITYÖSKENTELYTAIDOT
HARJAANTUVAT.**

LOPPUUN ASTI

Urheilu on antanut eväitä työelämään, sillä jalkapallojoukkueessa tiimityöskentelytaidot harjaantuvat ja oma ajankäyttö ja tekemisen organisointi on tuttua. Aikaiset aamuherätyksetkään eivät ole vieraita.

– Töissä joku toinen hoitaja on saattanut ottaa mun jalkapallon pelaamisen puheeksi varsinkin, jos tiedetään, että asiakas on urheilumiehiä. Kyllä siitä usein saadaan juttua vanhus-ten kanssa aikaiseksi, naurahtaa Santeri.

Santeri teki opintonsa Tredun urheiluakatemiassa, jossa opiskellaan urheilijoille räätälöityjä ammattiopintoja.

– Pelireissujen, treenien ja lähihoitajan opintojen yhdistäminen onnistui koulussa todella hyvin. Siitä kuuluu kiitos Tredulle, urheiluakatemialle ja urheilukoordinaattori Juha Hämäläiselle, joka auttoi mua sumplimaan työharjoittelu-

jaksojen, opintokokonaisuuksien ja fudiksen välillä.

Santeri on tyytyväinen ammatinvalintaansa. Alan töitä hän ei kuitenkaan aktiivisesti etsi, sillä tuntuu melkein mahdolltomalta löytää työnantaja, joka joustaisi jatkuvasti jalkapallon takia. Vuorotyö on poissuljettu.

– Onhan tämä vähän omituinen tilanne, sillä niin monta vuotta olen elänyt treenien, koulun ja pelireissujen keskellä. Yhtäkkiä ei koulua enää olekaan. Ehkä joskus tulevaisuudessa opiskelen jotakin lisää.

Vielä ei kuitenkaan ole sen aika.

– Toisaalta olen helpottunut siitä, että nyt voin keskittyä pelkästään fudikseen. Parempi niin. Tavoitteeni on vakiinnuttaa paikka Veikkausliigassa. Toivon, että tulee hyvä kausi. Unelmana on, että vielä joskus pelaisin ammattilaisena ulkomailla. Panostan kaiken energiani jalkapalloon. Halua katsoa fudiskortin loppuun asti. ■

Kaukajärven kenttä on Santerille tuttu pallot-
telupaikka jo lapsuudesta. Nykyään hän
harjoittelee edustusjoukkueen kanssa
Kaupin urheilupuiston viheriöllä.



PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra anmälan på svenska på
www.superliitto.fi > medlemskap > uppdatering av medlemsuppgifter

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



TUNTEIDEN KAMELEONTTI



Aamuvuoro, raportti, väsyttää. Viime yö meni huonosti nukkuen ja hetkittäin tuntui, että lakanan tilalle oli luikerrellut boakäärme, niin tiukasti olin vuodevaatteet pyörittänyt ryttyyn ympärilleni.

Vielä toinen kuppi kahvia ja sitten menoksi. Käytävää kävellessä keräilen itseäni, selkiytän aamusumuisia aivojani ja olen se lempeä ja kiltti, joka helmin käsin herättelee ja saattelee aamutoimille. Ajatukset karkailevat ammatiosaston kokoukseen ja vielä vaiheessa

olevaan esityslistaan. Harmitus ja itse-syytökset hiipivät takaraivoon – kun piti taas jättää viime tinkaan. Miksei sitä koskaan opi, että asiat voisi hoitaa ajoisakin ja ihan rauhassa.

Pakotan itseni takaisin hetkeen, keuhun ja kannustan parhaani mukaan epävarmaa lonkkaleikkua asiakasta ottamaan kävelyaskeleita. Asiakkaan vaikea liikkuminen ja kivulias seisomaan nouseminen herättää suurta myötätuntoa. Toisinaan tuntuu melkein julmalta patistaa asiakkaita liikkeelle, vaikka tietää sen olevan ainoa tie kuntoutumiseen. Sehän meni hienosti, kyllä se siitä pikkuhiljaa!

Seuraavassa huoneessa on vielä minuakin väsyneempi rouva, omainen, kyyneleitä pyyhkien. Huoneessa suru roikkuu raskaana pilvenä. Se tihkuu jokaisesta saumasta sisään myös hoitajan puseroon. Siinä on 60 vuoden avioliitto katkolla. Ollaan siinä ”kunnes kuolema meidät erottaa” -kohdassa vihki-kaavaa. Liikutun, tekisi mieli revetä itsekin itkuun. Muistan miten hyvästelin

omat mummot. En edes uskalla ajatella, miltä tuntuu hyvästellä äiti, isä, aviomies tai paras ystävä joskus. Viivyn viereillä, kosketan, halaan. Muistutan että olemme käytettävissä. Koen surun ohella myös jotain suurempaa. Kiitollisuutta omista rakkaista ja kunnioitusta kuolemaa kohtaan, joka tekee taitavimman hoitajan niin pieneksi.

Käytävällä on kirkas valo, päivä nousee jo hyvää vauhtia. Räpytän silmiäni ja edellisessä kohtaamisessa silmiin nousseita kyyneleiden alkuja. Muistisairas rouva tulee vastaan ja esittelee nukkea ylpeänä. Näin kaunis lapsi, vai mitä terveyssisar? Taas vaihdan tunnetilasta toiseen ja yhdessä ihailemme parhaat päivänsä nähnyttä molla. Kuljemme käsikynkkää päiväsalin. Jutellaan ja pistetään lauluksi. Hennoksi käynyt käsi omassa käsipuollessani. Niin luottavainen katse kiinnitettyinä kasvoihini. Tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja kosketetuksi.

Raportin aikaan seuraavat viikot ohjauksessani viettävä opiskelija tulee esittäytymään. Itselläkin hiipii jännitys selkäpiitä pitkin. Millainen kohan nuori sieltä tulee? Reipas vai arka? Kohtaako kemiat vai tuleeko seuraavista viikoista hieman kankeita meille molemmille. Nyt täytyy antaa rento, osaava ja mukava kuva itsestä.

Tunteita, tilanteita. Omia, työtovereiden, asiakkaiden ja omaisten. Hoitajana tuskin kukaan pystyy työskentelemään ilman, että usein asiat menevät sisään nahkoihin ja kohtaamisia jää miettimään vielä työpäivän jälkeenkin. Kiire ja resurssipula herkistävät entistä enemmän hyvin ristiriitaisillekin tunteille. Toisaalta koemme vahvaa iloa onnistuneesta päivästä ja asiakastilanteesta, toisaalta myös liian usein riittämättömyyttä ja silkkaa suruakin.

Lähihoitaja on kyllä melkoisen vahva supertyyppi. Varsinainen tunteiden kameleontti! ■

LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT HÄNEN BLOGISTAAN: [HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN](http://www.lily.fi/blogit/run-babe-run)



Ohjeita työttömälle työnhakijalle

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Jos jäät työttömäksi, sinut lomautetaan, keikkailet tai teet osa-aikatyötä, ilmoittaudu työnhakijaksi www.te-palvelut.fi. Täytä ansiopäiväraahakemus sähköisesti osoitteessa <https://nettikassa.supertk.fi> vähintään kahden viikon ajalta, jos olet ollut täysin työtön. Jos et halua tehdä sähköistä hakemusta, tulosta paperihakemus nettikassasta.

Jos olet hakuajalla ollut työssä, täytä hakemus vähintään neljän kalenteriviikon ajalta. Lähetä palkkatodistus vähintään 26 sellaisen kalenteriviikon ajalta, joilta sinulle on maksettu palkkaa vähintään 18 tunnilta tai lähetä kaikki palkkalaskelmat vastaavalta ajalta. Lähetä kassalle myös työso-pimus ja työtodistus sekä lomautusilmoitus, jos sinut on lomautettu.

Jos teet osa-aikatyötä, lähetä lisäksi voimassa oleva työsopimus. Merkitse työpäivät ja työaika hakemukseen toteutuneen mukaisesti. Lähetä aina palkkalaskelmat hakuajaksi.

Merkitse hakemukseen te-palvelu päiväkohtaiseen selvitykseen, jos olet työllistymistä edistävässä palvelussa. Lähetä selvitys muista te-toimiston kanssa sovitusta palveluista. Näillä voi olla vaikutusta vuoden alusta voimaan tulleeseen aktiivisuusseurantaan.

Jos saat sosiaalietuutta kuten eläke, kotihoidontuki tai vastaava, lähetä päätös kassalle. Lähetä päätös myös puolisolalle myönnetystä kotihoidontuesta. Jos toimit omais- tai perhehoitajana, ilmoita siitä te-toimistoon ja kassalle. Ilmoita kas-

salle myös, jos olet hakenut työkyvyttömyyseläkettä tai kuntoutustukea ja lähetä päätös kassalle heti sen saatua.

Hakemukset käsitellään pääsääntöisesti saapumisjärjestyksessä. Kassan käsittelytilannetta voit seurata nettikassassa.

Hae päivärahaa kassasta, jos ansiosidonnaisen päivärahan työssäoloehto täyttyy. Jos olet epävarma ehdon täyttymisestä, ota yhteyttä työttömyyskassaan tilanteesi selvittämiseksi ennen kuin haet päivärahaa Kelasta.

Noudata työnhakijana te-toimiston ohjeita ja muista, että työstä eroamisesta ja kieltäytymisestä useimmiten seuraa karenssi, jonka ajalta ei ole oikeutta päivärahaan.

Turvaa työttömyysturva-oikeutesi maksamalla jäsenmaksu säännöllisesti. Huomioi, että soviteltua päivärahaa saadessasi, kassa perii jäsenmaksun vain päivärahas-ta. Palkan jäsenmaksu on maksettava erikseen. Jäsenyysasioissa ole yhteydessä SuPe-rin jäsenyksikköön, jasenrekisteri@superliitto.fi, puh. 09 2727 9140. Maksama-ton jäsenmaksu voi johtaa erottamiseen ja maksetun päivärahan takaisinperintään.



KASSAN AUKIOLOAJAT

Kesäkuun alusta elokuun loppuun kassa palvelee puhelimitse maanantaista ja perjantaina klo 9–13 ja keskiviikkoisin klo 12–15 numerossa 09 2727 9377. Toimisto on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8.30–15.00. Poikkeusaikatauluista ilmoitetaan kassan verkkosivuilla ja nettikassassa. ■

Huhtikuussa vähemmän rahaa

Runsas 800 päivärahan saajaa, eli noin kolmannes kaikista kassan saajista, joutui tyytymään 4,65 prosenttia alempaan päivärahaan huhtikuusta lähtien aktiivimallin seurauksena. Osalla päiväraha on tuki saattanut jo tässä vaiheessa nousta entiseen määräänsä, jos henkilö on esimerkiksi ollut koko-aikatyössä yli kahden viikon ajan, koska uusi seurantajakso alkaa työn jälkeen. Eniten kyselyitä kassalle on tullut henkilöiltä, joiden eläkehakemus on hylätty. Moni on ollut yllätynyt siitä, että seuranta koskee myös heitä.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.00

Palvelunumero ma ja pe klo 9.00–13.00
sekä ke 12–15 puh. 09 2727 9377

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ~~KX~~ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.

MIKSI???

Teen työaikani – tarvitsen vapaani

Ylityö on poikkeustilanne ja harmaa ylityö hyväksikäyttöä.

Pidetään yhdessä kiinni oikeuksistamme.

Kampanja on käynnissä, tutustu materiaaliin:

superliitto.fi/tarvitsenvapaani



superliitto



SUPER



**VAAKIT
VAL**



**Ensimmäiset maakuntavaalit on
määrä järjestää sunnuntaina 28.10.2018**

**Maakuntavaaleissa valitaan maakunta-
valtuustot, joiden on tarkoitus käyttää 18
uudessa maakunnassa ylintä päätösvaltaa.**

**Sote- ja maakuntauudistuksen myötä
maakunnat tulevat vastaamaan muun muassa
sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämisestä.**

.....

**Superilaisille maakuntavaaliehdokkaille
varataan tilaa esitellä itsensä
SuPerin verkkosivuilla.**

**Seuraa liiton tiedotusta asiasta verkossa
ja jos asetut ehdolle, toimi ohjeiden mukaan.**

Ilmoitustila SuPer-lehdessä on maksullista.



**Oletko ylpeä ammatistasi,
sanavalmis ja ihan SuPer ihminen?**

SUPER-OPOJEN PERUSKURSSI

**21.-22.8.2018
Helsinki, SuPer**

SuPer-Opo on superilainen opiskelijavastaava,
joka käy oppilaitoksissa kertomassa omasta
työstään ja SuPerista.

Jos haluat tavata opiskelijoita ja tuoda heille
esiin superilaisuutta kohtuullista korvausta
vastaan, tule mukaan koulutukseen ja toimin-
taan. Ilmoittadu jäsensivuilla!

Koulutus on sinulle täysin maksutonta.

Lisätiedot: yleishallinto@superliitto.fi

www.superliitto.fi     **superliitto**

SUPERIN LUOTTAMUSMIEHISSÄ ON SUPER-VOIMAA!



SUPER

SuPerin luottamusmies on liittonsa edustaja,
yhteyshenkilö ja jäsenten rohkea puolestapuhuja.
Hän neuvottelee työnantajan kanssa ja valvoo
sopimusten noudattamista työpaikoilla.

**Tunnistatko itsesi tai työkaverisi?
Ryhdy ehdolle, jos...**

- olet SuPerin varsinainen jäsen
- haluat oppia uutta
- uskot yhteistyön voimaan
- auttaminen on ilosi
- haluat hoitaa yhteisiä asioita.

Syksyllä 2018 kuntasektorin luottamusmiesvaaleissa
valitaan luottamusmiehet kaudelle 2019–2022.

Lue lisää: www.superliitto.fi/luottamusmies

I ♥ TEBOIL

KESÄETU*
POLTTOAINEESTA

-2,5 snt/l

JÄSENKORTILLASI
1.6.-31.7.2018

* Kesäedun saa bensiinistä ja dieselöljystä Teboil-huoltamoilta ja automaattiasemilta lukuun ottamatta Teboil Express-automaattiasemia. Korotettu etu on voimassa 1.6.-31.7.2018. Etu normaalisti 2,1 snt/l.

Lisätiedot www.teboil.fi/liitto

TEBOIL

huoltaa autoja ja ihmisiä



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO SULJETTU 2.-27.7.,

JOLLOIN MYÖS VAIHDE ON SULJETTU.

MUINA AIKONA VAIHDE ON AVOINNA KELLO 9.00–15.00.

PUHELINPÄIVYSTYKSET OVAT AVOINNA KELLO 9.00–13.00
MYÖS TOIMISTON OLLESSA KIINNI.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140

KEHITTÄMISYKSIKKÖ 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN TOIMISTO

ON 1.6.–31.8. AVOINNA MA–PE KELLO 8.30–15.00.

KASSA PALVELEE PUHELIMITSE MA–PE KELLO 9.00–13.00
PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



Suositttele SuPeria

...ja houkuttele uusi jäsen mukaan
ammattiosastonne mainioihin kesärientoihin.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta
jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys
Suosittele SuPeria 2018
tai skannaa koodi.



 **#superlämpöä**
#suosittelesuperia



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Potilaat hengittivät parantolan parvekkeella raitista ilmaa hoitajien valvoessa vieressä.



Tubi on museoitu

1900-luvun alussa tuberkuloosi oli pelätty kansantauti, johon kuoli joka vuosi 10 000 suomalaista. Hämeenlinnan kaupunginmuseo Skogsterin Tubi-näyttely tutustuttaa museovieraat keuhkotautiparantoloihin, parantola-elämään, taudin hoitomuotoihin ja tuberkuloosin vastaiseen valistukseen. Tautiin sairastuneiden ihmisten henkilökohtaiset kokemukset koskettavat eniten.

Sadassa vuodessa maailma on muuttunut. Tuberkuloosi-

sin kitkeminen on tärkeä osa suomalaisen terveydenhuollon historiaa ja hyvinvointivaltion menestystarinaa. Tauti on meillä nykyään jo melkein unohdettu, mutta maailmalla tuberkuloosiin sairastuu edelleen noin 9 miljoonaa henkeä vuodessa. Suomessa todetaan vuosittain noin 300 tuberkuloositapausta.

Tubi-näyttely, Hämeenlinnan kaupunginmuseo – Museo Skogster, 20.1.2019 saakka. ■

Kirjauutuudet

ONNELLISUUKSIEN OIVALTAJA – MITÄ TIEDE KERTOO ONNESTA?

MARKKU OJANEN

PS-KUSTANNUS 2018



Kun Suomi viime talvena julistettiin kansainvälisessä tutkimuksessa maailman onnellisemmaksi maaksi, reaktio oli odotetunlainen: Älkää viitsikö. Ei voi pitää paikkansa!

Onnea on onneksi tutkittu ihan tieteellisestikin, ja psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen on kerännyt tutkimustulokset kansantajuisina kansien vä-

liin. Ohjeita onnelliseen elämään on vaikka kuinka paljon, mutta mitkä niistä oikeasti toimivat, mistä mielekäs elämä todistustusti koostuu ja mitä itse kukin voi tehdä oman onnensa eteen?

Kirja antaa monia oivalluksia onnesta, joista tärkein on se, että onnellisuus ei ole kiinni vain ja ainoastaan yksilön asenne- tai ruokavaliovalinnoista, vaan se on myös yhteiskunnallinen ja rakenteellinen kysymys. Tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen yhteiskunta, jossa terveydenhuolto toimii hyvin ja ihmisillä on työtä, lisää kansalaistensa onnellisuutta. ■

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Varsinais-Suomen aktiivit olivat merellisissä tunnelmissa 9. toukokuuta edunvalvontapäivän merkeissä. Päivän aiheina olivat sote-muutoksen valmistelutilanne maakunnassa ja aktiivinen ammattiosasto nyt ja tulevaisuudessa. Mukanamme oli myös SuPerin järjestöpäällikkö Tiina Pendolin. Kuvassa on osa osallistujista, kaikkiaan meitä oli matkassa 68 aktiivista superilaista.

Kävimme vilkasta keskustelua ja antina oli runsaasti uusia ideoita toimintaan. Lämmin kiitos kaikille, tavataan taas!

JAANA DALÉN



Ammattiosasto Pietarissa

Lempäälän-Vesilahden ao 627 teki huh-tikuussa kevätmatkan Pietariin. Samalla juhlistimme 30-vuotista ammattiosastoaamme. Vietimme mukavaa yhteistä aikaa ja kävimme katsomassa upeita Pietarin nähtävyyksiä. Hyvää kesää kaikille ammattiosastolaisille!

SANNA RANNIKKO

Keväinen matka Tallinnaan

Varkauden ao 528 teki matkan Tallinnaan 23.-24. huhtikuuta. Päiviin sisältyi hyvää ruokaa, shoppailua, kylpylässä kellumista ja rupattelua hyvässä seurassa.

RIITTA-LIISA LUOSTARINEN





Ansiomerkkejä superilaisille

Varkauden ao 528 kevätkokouksessa 18. huhtikuuta liiton hopeiset ansiomerkit saivat Sirpa Kekki, Riitta-Liisa Luostarinen ja Irja Koponen. Marja Kiljunen sai kultaisen ansiomerkin. Kuvassa ovat Marja Kiljunen, Riitta-Liisa Luostarinen ja Irja Koponen.

AO 528



Merkkipäiviä juhliittiin

Viiala-Kylmäkosken ao 646 kevätkokouksessa riitti aiheita juhlaan. Kukitimme kokouksen päätteeksi Armi Tujulan 50-vuotispäivän, Päivi Kolkisen 60-vuotispäivän ja Marjatta Nurmisen eläkkeelle jäämisen kunniaksi. Ammattiosastomme muisti Marjattaa myös SuPerin viirillä. Ammattiosastomme onnittelee!

SARI PELTOMÄKI



Laukaa-Hankasalmi ao 416 järjesti keväisen viikonloppumatkan Tampereelle. Mukana oli yksitoista hoitajaa. Yövyimme hotellissa, nautimme teatteri-illallisen ja kävimme katsomassa musiikkikomedian teatterissa. Ihana pieni irtiotto arjesta kivalla porukalla!

KIRSI LAITINEN

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Tuula Ikonen jää eläkkeelle

Tuula Ikonen pääsi ensimmäisellä yrittämisellä Mikkelin sairaanhoito-oppilaitokseen ja valmistui apuhoitajaksi joulukuun 1975. Työ alkoi tammikuussa 1976 vakituksena ja on jatkunut 42 vuoden ajan samassa paikassa. Kuntaliitosten myötä työnantajaksi on tullut Pieksämäen kaupunki. SuPerin jäsenenä Tuula on ollut jo 1. tammikuuta 1975 alkaen ja jää myös eläkeläisjäseneksi.

Hän kertoo, että on ollut rikkaus nähdä useampi ajanjakso vanhusten hoidossa, kunnalliskodin muuttuessa palvelukeskukseksi. Työ on ollut mielenkiintoista ja paljon antavaa. Työpaikka on ollut kuin toinen koti.

– Nyt 1. heinäkuuta on kuitenkin aika jäädä eläkkeelle, käyttää yhä enemmän aikaa lapsille, lapsenlapselle ja itselle.

Rakas työpaikka on kodin lähellä, sinne voi piipahtaa milloin vain ikävän yllättäessä. Tuula aikoo vielä eläkkeellään tehdä muutamia vuoroja silloin tällöin samassa palvelukeskus Kivitaskussa.

JOHANNA SIMONEN



Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 1.7. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Facebook-arvonnan voittajat

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat toukokuussa olivat Seija Espoosta, Anita Porvoosta ja Marisusanna Sodankylästä. Jos tykkäät sivuista kesän aikana, olet mukana elokuun arvonnassa!

SuPer-aktiivi Eija Sipilä palkittiin

Lahden yksityissektorin ao 406 palkitsi Eija Sipilän kevätkokouksessaan 18. huhtikuuta. Eija sai kunniakirjan, liiton viirin ja hopeisen riipuksen kaiverruksella 13.4.1988, joka on hänen liittymispäivänsä SuPeriin. Lisäksi hän sai jokaiselta vuodelta ruusun, yhteensä 30 kappaletta. Eija on toiminut pitkään aktiivisesti järjestömme ja ammattikuntamme hyväksi. Hän on ollut muun muassa SuPerin edustajistossa, luottamusmiehenä, SuPer-opona ja yhdysjäsenenä. Hän on nykyään eläkkeellä tehden keikkaa Lahdessa ja lähikunnissa sekä toimien edelleen ammattiosastossa.

AO 406



LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 4/2018

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

J Ä K D M L N U O H

Toukokuun ristikkokisan voitti
Samuel Kempeleestä.
Lämpimät onnittelut!

PAIKALLISOSASTOT MUUTTUIVAT APUHOITAJAYHDISTYKSIKSI

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA SUPER-LEHDEN ARKISTO

SuPerin ammattiosastotoiminta sai alkunsa Oulun apuhoitajien vuonna 1955 Apuhoitajayhdistyksen vuosikokoukselle tekemästä aloitteesta paikallisosastojen perustamiseksi. Yhdistys tuki osastojen toimintaa avustumäärärahalla ja osastot keräsivät lisävaroja myös pienillä jäsenmaksuilla sekä arpajais- ja myyjäistuloilla.

Virallisten kokousten lisäksi paikallisosastot järjestivät opintopäiviä, tiedotus- ja luentotilaisuuksia, koti- ja ulkomaisia retkeilyjä sekä muita virkistystilaisuuksia. Kun Apuhoitajayhdistyksen edunvalvontatyö kasvoi 1960-luvulla, paikallisosastot saivat valtakirjan käydä paikallisia neuvotteluja.

Apuhoitajayhdistyksen toimintakertomuksessa vuodelta 1971 todetaan, että paikallisosastojen vilkas toiminta on ollut osoitus apuhoitajien jatkuvasti kasvavasta kiinnostuksesta yhdistystoimintaa kohtaan, joka on varmana takeena apuhoitajien järjestöllisestä valvutuneisuudesta.

Apuhoitajayhdistys valmistautui vuoden 1971 aikana helmikuussa 1972 tapahtuvaan Apuhoitajaliiton perustamiseen ja paikallisosastot muutettiin yhdistyksiksi. Niiden perustavat kokoukset järjestettiin kesä-elokuussa. Aivan uusina yhdistyksinä toimintansa aloittivat Lohjan ja Porvoon seudun yhdistykset. ■

Lohjan seudun apuhoitajayhdistyksen perustava kokous pidettiin Laguksen vanhainkodissa Lohjalla.





PIHAPIIRIN ELÄMÄÄ

Mökkipolun varressa möngerteli sormenpituinen ja -vahvuinen toukka. Ihmettelin tovin viininpunaista jättiä, mutta jätin sen jatkamaan matkaansa. Kaikilla on oma tehtävänsä ja tarkoituksensa luonnon kiertokulussa. Toukan valtava koko herätti kuitenkin kiinnostukseni. Nappasin kirjahyllystä ötökkäkirjan ja aloitin etsinnän. Ei mennyt kauaa, kun ulkonäkö täsmäsi. Puuntuhooja!

Puuntuhoojaperhosen toukka nimensä mukaisesti voi tuhota puun narttamalla sinne pitkiä käytäviä. Ne käyttävät lehtipuita ravinnokseen, mutta tuntuvat pitävän erityisesti omenapuista. Pihallamme kasvaa kaksi makeaomenaista puuta ja pian sainkin oivalluksen lähtöä ongelle. Pitäisi kiireesti löytää pullea mato. Toukka oli kuitenkin jo ehtinyt kadota. Toivoin talitaisen poikasten saaneen siitä tukevan aterian.

Erilaisten pörriäisten pelko on aivan ymmärrettävää, vaikka raavaan miehen huitominen joskus koomiselta näyttääkin. Olen toistaiseksi onnistunut elämään pihan ampiaisten kanssa sulassa sovussa. Yleensä niiden harmaat pesäpallot ovat olleet pieniä, mutta viimekesäinen pesä oli lähes jalkapallon kokoinen. Sain olla rauhassa niiltä niin kauan kuin käyttäydyin itse rauhallisesti.

Raja ampiaisten rauhallisuudessa ylittyi kannettuani kuvausvaloja paikalle. Sain muutaman mehevän piston päänahkaani ja ymmärsin jättää ne rauhaan. Ampiaiset, kuten muutkin pörriäiset ovat tärkeitä pölyttäjiä. Ehkäpä omenapuiden kukoistus ja runsaat sadot ovat vastaus rauhaan yhteisloomme. Pistuille allergisten ja pienten lasten kannattaa toki olla varovaisia ja jättää mahdollinen pesän hävittäminen ammattilaiselle.

Kesäistä pihaa on mukava ajatella omana pienoismaailmana, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Häiritsevät kär-

päset takertuvat hämähäkin taidokkaasti kutomaan verkkoon. Hämähäkki kelpaa suupalaksi päivää paistattelevalle sisiliskolle. Sisilisko pelastautuu pudottamalla häntänsä kynn tai linnun yrittäessä napata sen. Kyy joutuu petolinnun saaliiksi ja kiertokulku jatkuu.

Pihapiirit kuhisevat elämää ja kaikilla eläimillä on oma paikkansa ketjussa, jossa syödään ja tullaan syödyksi. Ilman tuota monimuotoista kuhinaa ei meitäkään olisi. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

PYSTYMETSÄSTÄ PUHEENJOHTAJAKSI

Mihin tapahtumaan aiot osallistua ke-sällä? ▶ s. 4

Enpä ole ehtinyt suunnitella. Näiden puheenjohtajahommien kautta tulee matkoja Etelä-Suomeen liiton järjestämiin tapahtumiin.

Kuulutko migreeniä sairastavien joukkoon? ▶ s. 14

Nuorena sairastin. Lapsien tulon jälkeen se jäi pois. Nyt viimeisen puolen vuoden aikana on ollut jonkinlaisia migreeniä viittaavia oireita, kun töissä on ollut sisäilmaongelmia.

Oletko kova kokkaamaan? ▶ s. 16

En kovin kova, mutta tykkään ruoanlaitosta ja kokeilen monesti uusia juttuja.

Minkä asian opetusta haluaisit lisätä lähihoitajakoulutukseen? ▶ s. 30 ja 40

Korostaisin monipuolista ammattitaitoa. Sitä tarvitaan koko ajan enemmän. Koulutusta voisi suunnata sairaanhoidolliseen suuntaan, esimerkiksi laskimoverinäytteiden otto. Me vanhemmat hoitajat joudumme käymään lisäkoulutuksissa näiden takia.

Saavatko köyhät ja rikkaat Suomessa yhtä hyvää hoitoa? ▶ s. 34

Eivät saa. Rikkaat ostavat yksityiseltä puolelta lisäpalveluja. Olen huomannut, että esimerkiksi vanhusten hoito on huonontunut viimeisen kymmenen vuoden aikana, kun monet ulkoiset paineet heikentävät työn laatua.

Onko sinulla ollut työpäivää, jota et koskaan unohda? ▶ s. 42

Montakin. Mieleen jää aina se tunne, kun yksinäiselle kotihoidon asiakkaalle pystyy luomaan hänen päivänsä kohokohdan, josta hän kiittolisena jak-

Satu Haapalalla ei ollut minkäänlaisia luottamushenkilötaustaa, kun hänet viime syksynä valittiin Heinäveden ammattiosaston puheenjohtajaksi rivi-jäsenen paikalta. Täydellinen ay-untuvikko Haapala ei kuitenkaan ollut, sillä hän oli osallistunut osastonsa kokouksiin ja ay-toiminta on kiinnostanut häntä aina.

– Olen käynyt vuosikausia kokouksissa, jos töiltäni vain olen päässyt.

– Paljon uutta ja ihmeellistä on puheenjohtajana tullut vastaan, mutta onneksi olen saanut neuvoja. SuPerin järjestämät puheenjohtajakoulutukset ovat olleet hyviä. Kokouksissa mukana olleille perustettiin WhatsApp-tsempiryhmä, jossa on voitu kanssasisarten kanssa käydä läpi asioita ja ratkoa ongelmia.

3500 asukkaan Heinäveden osastossa on reilu sata jäsentä. Toiminta on aktiivista, sillä kokouksissa on parhaimmillaan käynyt jopa 40 superilaista. Siis lähes puolet jäsenistä!

– Nyt kevätkokouksessa meitä oli vajaa 20. Viime syksynä taisi olla melkein 40, kun ohjelmassa on aina joululounas. En tiedä syytä runsaaseen osallistujamäärään, ehkä moni aloittaa jouluvalmistelut yhteisestä jouluateriastamme.

Osasto järjestää retkiä kesätapahtumiin ja tekee syksyisinkin jonkun reissun.

– Olemme aktiivisia myös SuPerin valtakunnallisissa kampanjoissa. Viimeksi näissä työaika, jaksotyötä ja ylitöitä koskevissa jutuissa. Ylityö- ja vuoronvaihtokieltokampanjassa olisimme olleet mukana vaikka vielä pitempäänkin.

– Varmaan paikalliset superilaiset vielä vähän kuulostelevat, että minkälainen heidän uusi puheenjohtajansa on. Sen sanon, että meillä on aktiivinen ja kiva ammattiosasto, jolla on pitkät juuret. Toivottavasti tekeminen jatkuu samanlaisena eteenpäin. ■

saa muistuttaa jälkikäteenkin.

Onko haavanhoito tuttua? ▶ s. 51

Yötyössä vähemmän. Päivänvalossa kun sijaistaa, asia on tuttua puuhaa.



Satu Haapala tekee yötyötä kotihoidossa. Kotihäilytyksien lisäksi työhön kuuluu käyntejä palvelutalossa ja hoitokodissa.

Seuraatko jalkapalloa? ▶ s. 66

Olen kova penkkiurheilija. Kaikki lajit seuraan televisiosta formuloista curlingiin. Jalkapallon MM-kisoissa suosikkini on Brasilia.

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen p. 09 2727 9124
- sihteeri Salla Paavola p. 09 2727 9198
- sähköposti: yleishallinto@superliitto.fi

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9191
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taiteuttaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Elina Kujala p. 09 2727 9219
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- palveleva sähköposti: kera@superliitto.fi
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- e-posttjänst på svenska: svkera@superliitto.fi

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Tia Kahri-Tuononen p. 09 2727 9191
- 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 Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- 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
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Jaana Niittynen p. 09 2727 9185
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SUPER-MEDLEM, SKÖT OM DIG!

Så här på tröskeln till sommaren och ljuset är det bra att fundera på hur man ska ladda batterierna. SuPer startade en kampanj vars utgångspunkt är Flexa inte dig sjuk. Syftet är att om du gör övertidsarbete ska du notera att det är övertid och inte bara flexande.

Allt emellanåt kommer det situationer när arbetsgivaren ber dig antingen stanna till nästa pass eller komma till ett extra pass. Det här är övertidsarbete som enligt kollektivavtalen ska betalas i pengar eller ges som tid på nästa schema. Observera att som tid går det till följande schema, och då läggs det till 50 procent tid. I periodarbete finns det inte någon daglig arbetstid utan ett tidsspänn på tre veckor, under vilket man gör ett visst antal timmar.

På många arbetsplatser har det varit kutym att chefen ber en ta övertidstimmar på samma schema, och för många har det också passat. Men det här är just det grå övertidsarbete vilket tydligt framgick under förhandlingarna i övertids- och skiftbytesförbudet. Då höll ju hela Finland på att stjälpas. Då blev det också klart för den stora allmänheten att det bara finns för få arbetstagare.

Nu vill vi med den här kampanjen verka för att du som arbetstagare mår och orkar bättre. Vårt arbete är både fysiskt och psykiskt krävande, och det här måste också beaktas i återhämtningen. Å andra sidan är det också så att den som vill och kan göra övertidsarbete förstås ska kunna göra det. Men då ska övertiden ersättas enligt kollektivavtalen, inte bara med flexande. Och du har också rätt att neka till övertidsarbete.

På våren ordnas Mästartävlingen. SuPer har varit med om att arrangera tävlingen ända från början. Också i år har de deltagande närvårdarna varit duktiga mästare. De är alla villiga att engagera sig i sitt blivande yrke.

Jag träffade lärare under tävlingen som sade att närvårdarutbildningen verkligen är bra. Ändå är de allvarligt bekymrade över att närundervisningstimmar minskar så mycket efter utbildningsreformen. Det här bekymret delas säkert av alla SuPer-medlemmar som har haft studerande i arbetsplatsinläring. Det är emellertid en situation med vilken vi måste leva åtminstone någon tid.

Vi ska minnas att majoriteten av de studerande är mycket motiverade och väntar på att få god handledning under sitt lärande på arbetsplatsen. Det här är tidvis verkligen utmanande på grund av den knappa personalen. Vi behöver ändå nya kollegor, så det är viktigt med tanke på framtiden hur vi tar emot de studerande. De studerande ger också mycket, de för med sig nya tankar och den nyaste lärdomen, exempelvis i ergonomi. Det här utbytet av kunskap och färdigheter ska vi utnyttja i våra samtal med den studerande.

Ergonomi i arbetet är verkligen viktig. Mitt i all brådska är det alltid bra att komma ihåg hur man utför arbetet. Vi bör spara på kroppen, den ska ju hålla livet ut! När arbetsdagen är över orkar du förhoppningsvis gå ut och njuta av naturens skönhet, för ingenting är så rogivande och samtidigt stärkande. ■

Jag önskar er vackra sommark dagar.

Silja

EN SUPER-MEDLEM SKÖTER OCKSÅ OM SIN ORK OCH SITT VÄLMÅENDE
SAMT SINA EGNA INTRESSEN I FRÅGA OM ANSTÄLLNINGEN.
FÖRTROENDEMANNEN HJÄLPER I FRÅGOR KRING ANSTÄLLNINGEN.



NYA GAMLA NYHETER

Vhar länge skrivit om faserna i vårdreformen i SuPer-tidningen. Redan 2009 tog SuPer ställning till det dåvarande Paras-projektet och utvecklade en modell där de stora samkommunerna som följde specialupptagningsområdena skulle ansvara för social- och hälsovården. Våren 2016 började den verkliga lobbningen, när en arbetsgrupp som utredde klientens valfrihet och en förenkling av flerkanslfinansieringen överlämnade sin rapport. Sedan dess har SuPer verkat aktivt i bakgrunden av reformen. Förbundet har framfört kritik såväl mot den försämrade servicenivån och servicetagarnas ojämlika ställning som de splittrade tjänsterna. Som den svagaste länken i propositionen har förbundet klassat valfrihetslagen, som redan en gång korrigerats, och finansieringen av den.

Just nu upplever vi avgörande tider beträffande lagen, för den väntas gå till behandling i riksdagen efter midsommar. Utvecklingsdirektör Jussi Salo hoppas att propositionen förkastas och att den kan utvecklas vidare på basis av samkommuner av landskapsstorlek. Trots påståendena kommer det inte att ta årtal att skapa en ny modell för att organisera social- och hälsovården, för lagstiftningen finns till stor del redan.

Ett annat lagförslag som har central betydelse för SuPer-medlemmarnas arbete gäller en ändring av personalstrukturen i småbarnspedagogiken. Också det kommer till riksdagen för godkännande i juni. I det föreslås att daghemsgруппerna ska ha två anställda barnträdgårdslärare i stället för en som nu. Antalet barnskötare skulle då sänkas från två till en. SuPer konstaterar att förslaget hotar educare-modellen, som förenar vård, fostran och undervisning och som anses vara en styrka i vår finländska småbarnspedagogik.

Båda junibesluten har en avgörande och stor inverkan på SuPer-medlemmarnas arbete och framtid. Vi hoppas alltså på så goda och konstruktiva beslut som möjligt för SuPer-medlemmarna.

Nästa nummer av SuPer-tidningen kommer ut den tredje augusti. Jag hoppas att det här dubbelnumret innehåller tillräckligt att läsa för flera veckor framåt. ■

Trevlig sommar!



leena.lindroos@superliitto.fi

SuPer igen framme på Finlandsarenan

SuPer tar igen upp viktiga frågor på sommarens viktigaste riksomfattande diskussionsforum, Finlandsarenan i Björneborg.

SuPer, det nationella seniorförbundet Kansallinen senioriliitto och föreningen för trygg ålderdom Suvanto ordnar ett gemensamt seminarium onsdagen den 18 juli klockan 16. SuPers andel går under namnet Det finns inte pengar för en god vård, eller finns det?

Utöver ordförande Silja Paavola deltar också riksdagsledamoten Harry Harkimo och riksdagens vice talman Tuula Haatainen i seminariediskussionen.

SuPers stånd hålls öppet hela veckan på Medborgartorget (Kansalaistori) i Björneborg. Där är ordet fritt. Silja Paavola är på plats hela veckan och diskuterar dagsaktuella frågor: äldrevård, sote, utbildning och närvårdarskap.

Under torgkvarten behandlas SuPers utredning om hemvården under ledning av Sari Erkkilä, som gjort utredningen. Den exakta tidpunkten för torgkvarten är ännu öppen.

Huvudtemana på Finlandsarenan är i år säkerhet, ansvar och tolerans. ■

FINLANDSARENAN I BJÖRNEBORG 16–20 JULI

SuPers tjänster på sommaren

SuPers kansli är stängt 2–27 juli, och då är också förbundets telefonväxel stängd.

Andra tider är telefonväxeln öppen klockan 9.00–15.00 på numret 09 2727 910.

Telefonjourerna är öppna klockan 9.00–13.00, också när kansliet är stängt.

- Medlemsenheten 09 2727 9140
- Utvecklingsenheten 09 2727 9170
- Avtalsintressebevakningen
 - kommun 09 2727 9160
 - privat 09 2727 9171

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

Från början av juni till slutet av augusti svarar kassan på telefonsamtal måndagar och fredagar kl. 9–13 samt onsdagar kl. 12–15.

Kansliet är öppet från måndag till fredag kl. 8.30–15.00.

I fall av avvikande tidtabeller meddelar vi på kassans webbsidor och i webbkassan.

- Arbetslöshetskassan 09 2727 9377 ■



Arbeterskyddsinspektören hörde och gav råd till SuPer-anslutna hos Esperi

DET ÄR ARBETSGIVARENS UPPGIFT ATT STÄVJA BELASTNINGEN

TEXT HENRIKKA HAKKALA

De SuPer-anslutna hos Esperi belastas av oklara ansvar, problem kring arbetsskift och personaldimensioneringar och rädsla för att den som anmäler om missförhållanden själv råkar illa ut. Arbeterskyddsinspektör Marja Tereska ger rådet att anmäla till arbetsgivaren om belastning på en blankett avsedd för ändamålet.

De SuPer-anslutna hos Esperi inbjöds till ett forum ordnat av SuPer i april för att diskutera läget som upplevts som skadligt belastande och fundera över arbetstagarnas egna möjligheter att agera.

Närvarande var också arbeterskyddsinspektören på Regionförvaltningsverket i Sydvästra Finland Marja Tereska, som för deltagarna belyste arbetarskyddstillsynens syn på situationen för de privata arbetsgivarna inom social- och hälsovården.

Övergångsskedet från kommunal enhet eller privatföretag till enhet inom Esperi har fört med sig en ”personallättnad”. Det här har motiverats med att personalstrukturen är alltför tung i förhållande till klienternas behov. Samtidigt har vård- och serviceplanerna gjorts så att de antingen inte kan genomföras i sin helhet eller inte motsvarar klientens verkliga behov.

– Utifrån den respons vi fått upplever arbetstagarna en kraftig etisk konflikt i fråga om vem som ansvarar för arbetet, berättar experten Elina Kiuru på SuPers utvecklingsenhet.

Arbeterskyddsinspektör Marja Tereska tolkar också situationen så att ansvaret för vården och omsorgen både inom hemvården och inom serviceboendet har lagts på närvårdarna, som står för dessa i praktiken.

– De bär nu en börda när det gäller att organisera och planera arbetet, och det här bör arbetsgivaren ta hand om. Min känsla är att kvaliteten på vården och omsorgen för närvarande inte överlag intresserar företagen särskilt mycket. Kanske uppmärksamheten har riktats på reformen av servicestrukturen och på en kraftig utvidgning. Nu är det emellertid dags att fokusera på basprodukten, som är att ge vård och omsorg

till dem som behöver, understryker Tereska.

ANMÄLNINGSBLANKETTEN ÄR VIKTIG

Arbetstagarna har alltid rätt att anmäla till arbetsgivaren om belastning som de upplever riskera deras fysiska och psykiska hälsa. Marja Tereska råder att göra anmälan skriftligt på en blankett avsedd för ändamålet.

Med hjälp av blanketten kan den övervakande myndigheten vid behov följa vad arbetstagarna har anmält om och bedöma om de korrigerande åtgärder som arbetsgivaren föreslår står i rätt proportion till det som anmälts. Anmälan ska göras till den egna chefen eller vid behov till dennas chef.

– Först är det ändå bäst att göra klart för sig själv vad som verkligen är illa. Då kan arbetsgivaren informeras om det väsentliga, sådant som man med större pondus kan kräva att arbetsgivaren åtgärdar. Det här är exempelvis hjälpmedel som saknas, personskydd, upprepade ändringar av arbetsschemat eller något annat belastande förhållande, råder Marja Tereska.

Arbetsgivaren måste identifiera de belastande faktorerna, bedöma de risker de medför för arbetstagarna och vidta åtgärder för att minska riskerna. Närvårdarnas arbetsgemenskaper kan enligt Tereska inte vara helt självstyrande inom ramen för den nuvarande lagstiftningen. Arbetet och säkerheten måste ledas.

– Om arbetsgivaren glömmer att se till att skapa goda arbetsförhållanden ska man driva på denna. Det här gör arbetstagarna bäst själva tillsammans. ■

DU KAN TITTA PÅ BLANKETTEN OCH SKRIVA UT DEN HÄR:
[HTTP://WWW.TYOSUOJELU.FI/WEB/SV/ARBETSFORHALLANDEN/PSYKOSOCIAL-BELASTNING](http://www.tyosuojelu.fi/web/sv/arbetsforhallanden/psykosocial-belastning)

SuPer ser stora gjutfel i vårdlagspaketet:

NU ÄR DET DAGS ATT TRYCKA PÅ STOPPKNAPPEN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Att medborgarna ställs i olikvärdig position har varit SuPers största anledning till bekymmer i vård- och landskapsreformen under hela beredningen av lagpaketet.

Lagpaketet går till omröstning i riksdagen efter midsommar. Enligt SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo kräver lagarna ytterligare korrigeringar som den nuvarande regeringen knappast lyckas genomföra.

– Nu finns det inte annat att göra än att trycka på ”förkastaknappen” i riksdagens omröstning. I stället för landskapsval borde vi ordna riksdagsval. Efter det kan man fortsätta reformen på ny grund, säger Salo.

Enligt honom saknas det ett brett förtroende för reformen bland folket och kommunfältet. Dessutom måste riksdagsledamöterna fatta sina beslut utan att veta något om reformens faktiska ekonomiska konsekvenser.

SOCIAL- OCH HÄLSOTJÄNSTERNA HAR FÖRNYATS I ÅRATAL

Lobbningen i samband med vårdreformen inleddes redan hösten 2009 inom SuPer. I bakgrunden låg kommun- och servicereformen, Paras-projektet, som ansågs vara en lösning på problemen inom social- och hälsovården, bland annat på tillgången till läkare.

– Den erbjöd emellertid ingen lösning. Då började vi på SuPer fundera på vad som vore en bättre modell för att garantera social- och hälsotjänster, berättar Salo.

SuPer skapade en modell där de stora samkommunerna som följde specialupptagningsområdena, erva, skulle ansvara för social- och hälsovården. Den nuvarande regeringen har ändå fört fram landskapsmodellen.

VAD RÄCKER PENGARNA TILL?

Jussi Salo anser att de största hotbilderna i beredningen av vårdreformen gäller valfrihetslagstiftningen och frågorna om finansiering i samband med den. Med statens sparmål på tre miljarder får landskapen nöja sig med en underdimensionerad budget. Av den ska social- och hälso servicen samt landskapens övriga ansvarsuppgifter finansieras.

– Mest förödande kommer penningbristen att påverka so-

cialvårdstjänsterna, i synnerhet hemvården för de äldre, boendeservicen och funktionshindersservicen.

Enligt Salo har ett annat missförhållande genom hela lagberedningen varit de kommande vårdcentralernas linje om att pengarna avgör. Klienten får service snabbare och bättre om hen har egna pengar att använda för extra service.

– Nivån på klientens service är också fortfarande öppen och hur mycket klienten slutligen får lov att betala själv.

Salo är inte bekymrad för att vårdreformen eventuellt faller i omröstningen. I så fall kan reformen fortsätta utifrån samkommuner av landskapens storlek. Vi måste också lösa frågan om finansieringen av tjänsterna.

– Det har redan från början funnits så stora gjutfel i reformen att det bara vore bra om den stupade. Det går inte flera år till att skapa en ny och fungerande vårdorganisationsmodell, även om vissa påstår det.

Salo betonar att ett servicesystem baserat på samkommuner är vant och tryggt.

– I Finland har vi flera decenniers erfarenhet av det. Även i ljuset av internationella mätare har vi fått utmärkta resultat i vårdkvaliteten och kostnaderna. ■

ALLA SUPERS UTLÅTANDEN, MEDDELANDEN OCH ANDRA SKRIVELSER I SAMBAND MED VÅRD- OCH LANDSKAPSREFORMEN FINNS PÅ FINSKA PÅ SUPERS WEBBPLATS WWW.SUPERLIITTO.FI > VIESTINTA > SUPERIN-SOTE-MALLI

HUVUDSTADSREGIONEN KRÄVER ATT VÅRDREFORMEN DRAS TILLBAKA

Huvudstadsregionens stadsfullmäktige sammanträdde den 15 maj för att skriva ett gemensamt utlåtande om vård- och landskapsreformen. Enligt städerna innehåller reformpaketet flera missförhållanden och risker, och de kräver att reformen dras tillbaka. Kritik fick bland annat det att reformen inte beaktar de olika förhållandena och behoven i landets olika delar.

– Riksdagsledamöterna från Nyland kan ännu på slutrakan fälla hela reformen, för regeringens förslag stöds av en majoritet på bara några få riksdagsledamöter.

SuPer godkänner inte förslaget till
lag om småbarnspedagogik

Ändrad personalstruktur förbättrar inte kvaliteten

TEXT MINNA LYHTY

Vittrar educare-modellen för småbarnspedagogiken sönder, där vård, fostran och undervisning smälter ihop till en helhet? SuPers expert Johanna Pérez är rädd för att så sker om förslaget till lag om småbarnspedagogik går igenom.

Enligt det nya förslaget till lag om småbarnspedagogik ska det finnas två barnträdgårdslärare och en barnskötare i en daghemsgrupp. För närvarande är siffrorna tvärtom, en barnträdgårdslärare och två barnskötare. Den ändrade personalstrukturen motiveras med att den förbättrar kvaliteten på småbarnspedagogiken.

SuPer har ensamt och tillsammans med andra förbund lobbade för att lagförslaget inte ska godkännas. Den 25 april deltog SuPer i en utmarsch och åsiktssytring mot den nya lagen om småbarnspedagogik.

– Vi har varit i tätt kontakt med beslutsfattarna och fört fram vår ståndpunkt i alla möjliga kanaler, berättar SuPers expert Johanna Pérez.

Pérez tror inte att en ändrad personalstruktur förbättrar kvaliteten, för redan nu arbetar professionella småbarnspedagoger i daghemmen.

– Det tar tre år att bli barnträdgårdslärare, lika lång tid tar det att bli närvårdare. I småbarnspedagogiken borde man sätta värde på närvårdarnas mångprofessionella kunskaper inom social- och hälsovården. Den som under det sista året av studierna inriktar sig på barn har en gedigen kunskap om det

praktiska arbetet.

Grunderna för närvårdarexamen, som förnyas i augusti, har gjorts med beaktande av den nya planen för småbarnspedagogik. Närvårdarnas pedagogiska kunskaper förstärks ytterligare.

– Man försöker förbättra kvaliteten på småbarnspedagogiken på fel sätt. Det riktiga sättet vore att utnyttja den nuvarande personalens kompetens och minska gruppstorlekarna.

LAGEN KAN INTE FÖLJAS

Om riksdagen godkänner förslaget till lag om småbarnspedagogik, tror Johanna Pérez inte att den kommer att kunna följas på en lång tid på grund av bristen på barnträdgårdslärare.

Pérez vet att man förbereder sig för lagändringen i kommunerna. Lagen innehåller en övergångstid fram till 2030, men i många daghem strävar man redan nu efter två barnträdgårdslärare per grupp.

– Sannolikt har vi snart många lediga platser för barnträdgårdslärare som inte blir besatta. Till dem anställs barnskötare som obehöriga vikarier för ett år i sänder. I statistiken ser det ut som om det fanns två befattningar som barnträdgårdslärare.

Inom småbarnspedagogiken talar man idag om att polera barnträdgårdslärarens uppgift. I praktiken kan det handla om en ny slags arbetsfördelning. Johanna Pérez kontaktas av barnskötare som berättar att barnträdgårdslärarna inte deltar i den grundläggande vården som förut.

– Jag har exempelvis hört att en barnträdgårdslärare inte hjälper med påklädningen när barnen ska gå ut, utan lämnar uppgiften till barnskötaren. Barnträdgårdsläraren följer inte educare-modellen, där vård, fostran och undervisning smälter ihop. Den har hittills varit en styrka hos vår finländska småbarnspedagogik, som har rönt beundran också utomlands. ■

**I SMÅBARNSPEDAGOGIKEN BORDE MAN
SÄTTA VÄRDE PÅ NÄRVÅRDARNAS
MÅNG-PROFESSIONELLA KUNNANDE.**

Hur lyckas utbildningen på arbetsplatserna?

NÄRVÅRDARUTBILDNINGEN FÖRNYAS I AUGUSTI

TEXT JUKKA JÄRVELÄ FOTO INGIMAGE

Grundexamen inom social- och hälsovården, dvs. närvårdarexamen, förnyas i augusti. Vad förändras? Vad undrar du mest över?

Reformen av yrkesutbildningen trädde i kraft i början av året. I anknytning till den förnyas också närvårdarexamen i höst.

Med utbildningsreformen förnyas alla examina, också yrkes- och specialyrkesexamina. Examina slås ihop och antalet minskar. Inom examina ökar flexibiliteten och in i bilden kommer de personliga studievägarna. Förändringen har gjorts för att möta arbetslivets och företagets växlande behov.

För närvårdarna ökar arbetsplatsstudiernas betydelse. Samtidigt förändras lärarens roll. Läraren blir mera som en coach och syns alltmer på arbetsplatsen som hjälp för arbetsplatshandledaren.

Föreläsandet i klass minskar och de virtuella studierna ökar. En av lärarens uppgifter är att vägleda de studerande i att skaffa kunskap och avgöra vad som är viktigt och vad som inte är det.

Reformen gäller alla nya studerande.

De gamla studerandena kan fortsätta enligt den gamla läroplanen eller byta till den nya efter eget önskemål.

SuPers expert Soili Nevala, hur har förberedelserna för det nya framskridit?

I läroinrättningarna och på riksfattande nivå har man arbetat hårt. Ett stort antal olika slags utbildningar har ordnats. Jag hoppas att de SuPer-anslutna arbetsplatshandledarna har fått ta del av de här utbildningarna för att skaffa sig färsk kunskap. Den största förändringen pågår i läroinrättningarna, där undervisningen upplever en stor brytning.

Arbetsgivarna får inte längre ersättning för de lärande på arbetsplatsen. Därför finns det en oro för att arbetsplatserna tar färre studerande. Finns det fog för den här oron?

Det här är den största utmaningen för utbildningsreformen. Det har kom-

mit budskap från läroinrättningarna att det nu är svårare att få plats för studier på arbetsplatsen. På vissa arbetsplatser intervjuar arbetsgivarna de studerande, och då tas inte alla nödvändigtvis emot. På små arbetsplatser kan det vara svårt att engagera sig i en studerande. När man kommer till samarbete ska arbetsuppgifterna anpassas till den studerandes situation och det måste finnas resurser för handledning. Situationen är på det hela utmanande.

Kommer arbetsplatshandledaren att använda alltmer tid tillsammans med den studerande?

Så kan det gå, men det kommer alltmer stöd från läroinrättningens sida via läraren. Det ska bli intressant att följa hur den här lärarens nya roll börjar ta form på arbetsplatserna.

SuPer gav många förslag till ändringar av reformen. Var de till någon nytta?

SuPer oroade sig för de studerandes grundläggande beredskap inför arbetslivet. Avsikten är att de studerande ska få tillräckligt goda färdigheter i skolan. De ska inte ge sig in på arbetsplatserna utan de här grundläggande färdigheterna. Om det här har vi också fått feedback av SuPer-anslutna vårdare. Läroinrättningarna anser också att man ska satsa på

DET SKA BLI INTRESSANT ATT FÖLJA HUR LÄRARENS NYA ROLL BÖRJAR TA FORM PÅ ARBETSPLATSERNA.

Kunskapsinhämtning och digitalisering

SuPers expert Elina Ottela säger att när examensgrunderna förnyas framhävs betydelsen av såväl kunskapsinhämtning som förmåga att använda de metoder som digitaliseringen för med sig

- De studerande ska under sina studier lära sig behärska olika slags metoder för kunskapsinhämtning. Man måste veta var man ska söka kunskap och vilka källor som är säkra.

- Det räcker inte längre att ha avlagt examen. Nu ska man också i arbetslivet lära sig att ständigt skaffa mer kunskap. Det lönar sig att redan under studietiden ta till sig den här inställningen: vi behöver moderna metoder som hela tiden utvecklas, och man måste lära sig använda dem.

Digitaliseringen syns på varje vårdares arbetsplats. Patientens hälsouppgifter och annat som påverkar vården finns i allt högre grad bland patientens egna hälso-

data och i andra elektroniska informationskällor.

- Distanskontakterna blir vanliga och underlättar tillgången till information exempelvis om patientens allmäntillstånd eller om en diabetikers blodsockerstatus.

- Robotiseringen ökar. Det här ska ses som en hjälp i vårdarbetet, inte som en börda.

Prognostisering är ett av de nya och mycket använda orden. Det ingår i studierna och i examen, som är flexibla och kan ändras. Så kallade flexibla studievägar gör det möjligt att komplettera en yrkeskunskap som saknas.

Mitt i alla förändringar ser Ottela att den närvårdar-examen som utvecklas ger bättre möjligheter än tidigare att få jobb inom olika slags uppgifter.

- Nu lönar det sig att vara positiv, oberoende av den studerandes ålder. En riktig och öppen attityd gör studierna intressanta i en situation när ingenting är så säkert som den ständigt ökande förändringen.

skolundervisningen enligt vars och ens personliga bakgrund. Exempelvis har en närvårdarstuderande som nyligen avslutat grundskolan knappast några tidigare kunskaper om branschen och kan inte väldigt snabbt skickas till en arbetsplats för att lära sig.

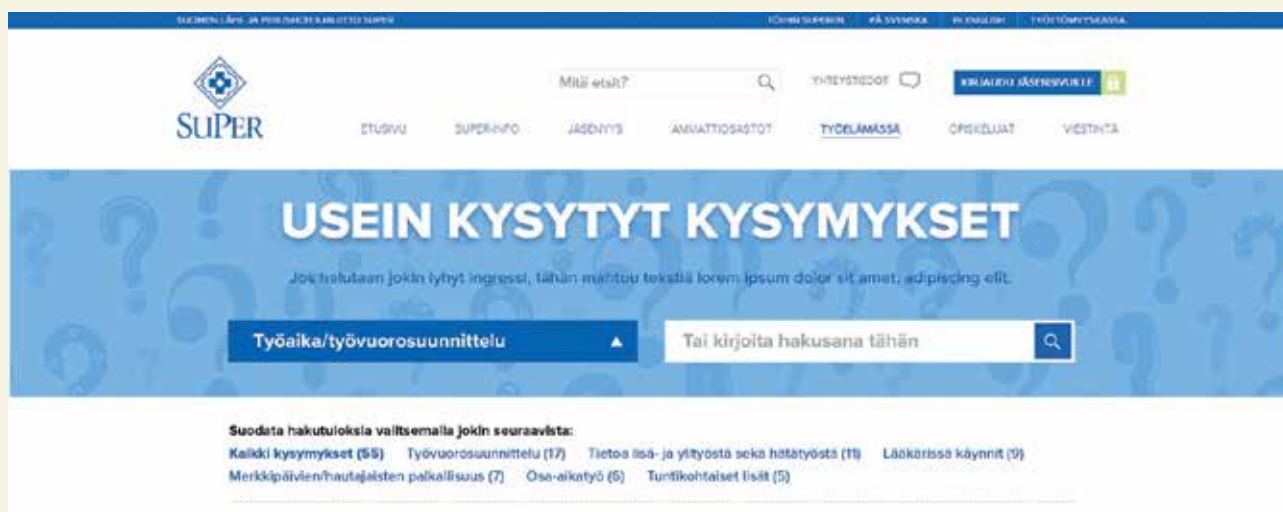
Hur ser hösten med alla förändringar ut för närvarande?

När man i läroinrättningarna funderar över hurdan undervisning som ska ordnas och var, intresserar det oss på SuPer hur reformen påverkar det dagliga arbetet på arbetsplatserna. Med tiden kommer det att bli klart vilka färdigheter de nya studerandena har när de kommer till arbetsplatserna – om ett år är vi klokare. Det intresserar oss också hur de studerande får utbildningsplatser på arbetsplatserna och vilken slags utbildning man kan ordna samtidigt som vårdarna sköter sina huvuduppgifter. SuPer har en enkät på webben om hur reformen av yrkesutbildningen tar sig uttryck på arbetsplatserna. Den bör ni svara på så att helhetsbilden preciseras. ■

MER INFORMATION:

FÖR ARBETSPLATSERNA HAR EN HANDBOK *HANDLEDNING OCH BEDÖMNING AV STUDERANDEN PÅ ARBETSPLATSEN* SKRIVITS. DEN FINNS PÅ FÖRBUNDETS SVENSKSPRÅKIGA WEBBSIDOR UNDER KOMMUNIKATION > BROSCHYRER.





Tjänsten Usein kysytt kysymykset (De vanligaste frågorna) finns i fortsättningen på finska på webbsidor som är öppna för alla. På bilden en preliminär vy över den nya webbtjänsten.

Den nya webbtjänsten svarar på de vanligaste frågorna

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

SuPers webbtjänst ger svar på 350 frågor som gäller spelregler, rättigheter och skyldigheter i arbetslivet. Sista handen läggs som bäst vid webbtjänsten.

Varje år kommer det upp till tiotusentals frågor om arbetet till SuPers intressebevakning. Enligt intressebevakningsdirektör Anne Sainila-Vaarno krävde den enorma mängden frågor planering av en ny slags tjänst för att hålla medlemsservicen på god nivå. Så uppstod tanken på en webbtjänst där man finner svar på de vanligaste frågorna kring spelreglerna i arbetslivet.

I början av planeringen plockade SuPers experter fram de 500 vanligaste frågorna i ärendehanteringssystemet. Med kom frågor som minst fem gånger hade ställts experterna under de senaste ett och ett halvt åren. Frågorna redigerades och överlappningar rensades bort. Resultatet var 350 frågor med svar.

– Målet är att medlemmarna får svar på sina frågor så snabbt som möjligt

och vi får anhopningen av frågor uppredd. På det här sättet kan vi styra de allra mest speciella frågorna till telefonservicen, berättar avtalsexperten Teemu Hiilinen.

VARJE KOLLEKTIVAVTAL HAR BEAKTATS

Temablocken i tjänsten Usein kysytt kysymykset (De vanligaste frågorna) är indelade i sju delar. De är arbetstid och planering av arbetsscheman, arbetsavtal, anställningsfrågor, semester och ledigheter, löner, överlåtelse av rörelse och förtroendeman.

– Vi ger svar på frågorna ur varje kollektivavtals synvinkel, ifall temat förutsätter att man beaktar det kollektivavtal som ska iakttas, preciserar Hiilinen.

Han uppmantrar medlemmarna att i första hand söka svar på webben när tjänsten har tagits i bruk.

– Ifall det inte finns något svar lönar det sig att ta kontakt med förtroende-

mannen, för denna är den bästa experten exempelvis i frågor som gäller lokala avtal. Om du ändå inte får något svar på din fråga är det dags att ta kontakt med SuPers intressebevakning.

DU KAN LITA PÅ SVAREN

Svaren i webbtjänsten har utarbetats grundligt, och varje expert som arbetar inom intressebevakningsenheten har varit med om att skriva dem. Dessutom har flera experter gått igenom varje svar.

– Det lönar sig att modigt lita på vad svaren berättar. Texterna har så gott det går skrivits på klarspråk för att inte lämna plats för tolkning, och det som uppges i svaren behöver inte bekräftas per telefon, säger Anne Sainila-Vaarno.

Hon hoppas på mycket respons av medlemmarna på webbtjänsten.

– Du kan också omedelbart ge respons i webbtjänsten på om du fick svar på frågan eller inte. Tjänsten utvecklas fortgående. ■