

SUPER

8/2018

KOUVOLA PALKKASI
12 LASTENHOITAJAA

*paikkaamaan lastentarhan-
opettajien suunnittelu-aikaa*

SUPER TEKI KANTELUN
JA VALVONTAPYYNNÖN

*Eksoten kotihoidon
tilanteesta*

OPTIMOINNIN PERUSKIVET

PIENET TIIMIT JA
RIITTÄVÄ MÄÄRÄ HOITAJIA



SILJA PAAVOLA
SUOMIAREENASSA:

KETÄÄN EI SAA HAUDATA
ENNEN KUIN
HÄN ON KUOLLUT

KESÄ
KUULUU
KAIKILLE!

ANNE KORHONEN,
SIJOITTAJAHOITAJA
NURMEKSESTA

SUPER

24

Selkeät pelisäännöt ovat a ja o kun torjutaan huonoa hoitoa ja asiakkaan kaltoinkohtelua.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 SuPer teki kantelun Eksoten kotihoidosta
- 8 **SILJA PAAVOLA SUOMIAREENASSA:**
Rahaa vanhustenhoitoon on löydyttävä
- 10 **MALTtia SOTE-UUDISTUKSEN VALMISTELUUN:**
Sote-palveluiden alibudjetointi näkyy jo kunnissa
- 12 **LAKI HYVÄKSYTTIIN EDUSKUNNASSA:**
Lastenhoitajien määrää vähennetään
- 28 Salattua sähköpostia ei voi urkkia
- 28 145 000 lähihoitajaa siirrettiin Suosikki-rekisteriin

NÄKÖKULMAT

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

AMMATTI

- 18 Anne Korhosen työpäivä
- 24 Miksi hoitaja hoitaa huonosti?
- 29 Perushoidon tietoisuus 7:
Lääkehoito
- 30 Pidä huolta omasta kehostasi
- 36 **MITEN KOHDATA AGGRESSIIVINEN IHMINEN?**
Ole rauhallinen, älä provosoi. Toimi tiimissä.
- 38 Matka-aika on osa optimointisuunnitelmaa
- 40 **VÄLINEHUOLTOALAN AMMATILLINEN PERUSTUTKINTO**
korvaa alan lyhyemmät ammattitutkinnot
- 46 **LÄHIHOITAJA MERETTE SUKUVAARA TYÖSKENTELEE ASUMISNEUVOJANA ESPOOSSA:**
– Nuoret eivät aina tiedä eduista, joihin he olisivat oikeutettuja.
- 52 Viisi faktaa hepatiiteista

58

50 vuotta sitten valmistunut apuhoitajakurssi 42 muisteli menneitä Tampereella.



63

Hanna Jokinen ei voi kuvitella elämää, jossa kukaan ei ikinä tartu kädestä.



8/2018

30

Päivi Rautanen neuvoo
parhaat venytykset
autoileville hoitajille.

42

Neljä
tuokiokuvaa
kuluvalta
kesältä.

*"Kun
lastenhoitajia
halutaan
vähentää,
tuntuu siltä,
ettei meitä
arvosteta."*

Kouvolan
varhaiskasvatuksen
luottamusmies
Anna Henttonen
sivulla 13



Lähihoitaja Anne Korhonen
Nurmeksesta
KANSIKUVA Jukka Järvelä

EDUNVALVONTA

- 50 Positiivinen asenne on ammattiosaston paras työkalu
- 53 Usein kysyttyjä kysymyksiä työajasta
- 54 **EDUNVALVONTAYKSIKKÖ TIEDOTTAA**
Määräaikaiset työsopimukset ja syrjintä sukupuolen perusteella
- 72 **TYÖTTÖMYYSKASSA TIEDOTTAA**
Saitko Kelasta hylkypäätöksen?

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa:
Näyttävä ja maittava kalavoileipäkakku
- 42 **KESÄKUVIA 2018**
- 58 **TAMPEREEN APUHOITAJAKURSSI
50 VUODEN TAKAA KOKOONTUI:**
– Enhän minä muuten, mutta äänestä tunnistin!
- 69 Superkulttuuria
- 73 Liiton historiaa 7/11
- 74 Luonnossa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Elokuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 48 Hyvä hoitaja on myötäelävä ja rehellinen
- 49 Palasia sieltä täältä
- 56 Superristikko
- 57 Paras juttu
- 62 Jäsenyksikön palvelukortti
- 70 Kuulumisia
- 83 P.S. Pohjois-Karjalasta

16 Pippurimakrilli on Marjo Paldanius-Aunolan voileipäkakun salainen ase.



Kalenteri

ELOKUU

15.8.	Kotimaisten marjojen päivä
18.8.	Sotainvalidipäivä
19.8.	Kansainvälinen nuorison päivä
19.8.	Maaailman humanitaarisuuden päivä
27.8.–2.9.	Lihastautiviikko
30.8.	Kansainvälinen kadonneiden päivä

SYYSKUU

3.–9.9.	Valtakunnallinen keliakiaviikko
5.9.	Kansainvälinen hyvän- tekeväisyyden päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

21.–22.8.	SuPer-opojen perus- kurssi, Helsinki
1.–2.9.	SuPerRaksapäivät, Espoo
5.9.	Aktiivinen ammattiosasto tulevaisuuden toimijana, Lieksa
7.9.	Lähihoitajapäivä, Helsinki



KOTIMAISET MARJAT OVAT TERVEELLISTÄ LÄHIRUOKAA

TEKSTI ELINA KUJALA

Puutarhat ja metsät ovat taas pullollaan suomalaiskansallista superfoodia. Kotimaisten marjojen terveellisyys perustuu siihen, että ne ovat vähäkalorisia, mutta niissä on paljon tärkeitä aineita kuten kuitua, hivenaineita, antioksidantteja ja vitamiineja.

Jokaisessa marjassa on omat terveelliset erityispiirteensä. Sen takia eri marjoja kannattaa syödä monipuolisesti ja vaihdellen aina satokauden mukaan. Mustaherukka on ravintoarvoltaan Suomen terveellisin marja. Siinä on kaikista marjoista eniten C-vitamiinia ja kuitua.

Näyttää siltä, että marjat vaikuttavat myönteisesti erityisesti sydän- ja verisuonisairauksiin, aivoihin ja näköön. Mustikan on todettu parantavan kognitiivisia taitoja kuten

muistia ja mansikan alentavan kolesterolia.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa todettiin, että marjojen syönti hillitsee kehon matala-asteista tulehdustilaa, joka on monien kroonisten sairauksien taustalla.

Hedelmät ovat hyviä välipaloja, mutta marjat vielä parempia. Kotimaisissa marjoissa on esimerkiksi enemmän kuitua ja vähemmän sokeria kuin tuontihedelmässä.

Ravitsemussuosituksen mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Tästä marjoja ja hedelmiä pitäisi olla noin puolet eli 2–3 desilitraa päivässä. ■

MUSTAHERUKKA ON TERVEELLISIN MARJAMME.

KOTIMAISTEN MARJOJEN PÄIVÄÄ
VIETETÄÄN 15. ELOKUUTA.

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

TAITAVA 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

Eyekaft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

92 300

ILMOITUKSET

Anne Palm
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

LAATU PUHUTTA

SuPer on tehnyt kantelun Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin koti-
hoidosta eduskunnan oikeusasiamiehelle ja valvontapyyntönsä Itä-
Suomen aluehallintoviranomaiselle. Eksoten kotihoito ei täytä la-
kien ja laatusuosituksen vaatimuksia. Kotihoidon työntekijät ovat
jo pitkään kantaneet huolta tilanteesta, etenkin, kun epäkohdista
ilmoittaneet ovat joutuneet jopa esimiehen puhutteluun. Lähihoitajat ko-
kevat myös, että työkuorma jakaantuu epätasaisesti työntekijöiden kes-
ken eikä asiakaslista ole käytännössä toteutettavissa. Sijaisia ei saada, ei-
kä taukoja voi pitää.

Hoidon laatua käsitellään toisestakin näkökulmasta. Hyvän hoidon
edellytys on hyvä työmotivaatio ja motivaation kannalta on oleellista, että
hoitaja tekee työtä, jota hän haluaakin tehdä ja johon hän sopii. Toistai-
seksi ei liene tutkittu karsivista pääsykokeista luopumisen vaikutusta hoi-
don laatuun, mutta on kuitenkin huomattu vastavalmistuneiden hoitajien
osuuden kasvaneen Valviran tietoon tulleissa väärinkäytöstopauksissa. Ar-
tikelissämme todetaan työpaikkojen pelisääntöjen olevan keskeisessä ase-
massa: tulee olla selkeät kirjalliset ohjeet siitä, miten toimitaan, jos huo-
mataan kollegan toimivan väärin. Myös hyvään käytökseen työyhteisöissä
tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota.

Muistutukseksi vielä, että käynnistimme keväällä verkkolehden – joko
olet löytänyt sen? Verkossa tartumme ajankohtaisiin aiheisiin ja otamme
riipeästi kantaa esiin nousevaan keskusteluun. Julkaisimme kesäkuun lo-
pussa laajan artikkelin virheellisistä epäpätevyyssalennuksista. Parhaillaan
SuPerissa kootaan tietoja siitä, kuinka moni liiton jäsen on saanut palkkaa
väärin perustein. Joka tapauksessa virheitä on tuntuvasti ja osa niistä takau-
tuu usean vuoden taakse. Asia koskee laajaa superilaisten joukkoa, ja pa-
himmillaan kyse on jopa tuhansien eurojen saatavista. Tämän aiheen ohel-
la esimerkiksi Laitilan kaupungin vanhuspalvelujen yhtiöittämisen vastus-
tuksesta voit lukea yksityiskohtaisemmin osoitteessa www.superlehti.fi. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Liityttää koulunsa aloittavat lähihoitajaopiskelijat
SuPerin opiskelijajäseniksi.
- Ilmoittautua SuPerin koulutuksiin.
- Päivittää omat jäsentiedot.
- Nauttia vielä kesästä.

SUPER TEKI KANTELUN EKSOTEN KOTIHOIDOSTA

TEKSTI ELINA KUJALA

SuPer on tehnyt Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksoten kotihoidosta kantelun eduskunnan oikeusasiamiehelle sekä valvontapyyntöä Itä-Suomen aluehallintoviranomaiselle.

Eksoten kotihoito ei täytä lakien ja laatusuosituksen vaatimuksia. Kotihoidon työntekijät ovat olleet jo pitkään huolissaan asiakkaiden saaman hoidon laadusta ja työntekijöiden kuormittumisesta. Vanhustenhoidossa on käytössä omaoikeus, jossa työntekijöillä on ilmoitusvelvollisuus havaitsemistaan ongelmista. Kotihoidon työntekijät ovat kuitenkin kokeneet ilmoitusvelvollisuuden noudattamisen vaikeaksi, sillä epäkohdista kertominen on työpaikalla johtanut esimerkiksi esimiehen puhuteluun.

SuPerin ja Eksoten edustajat ovat keskustelleet kotihoidon ongelmista kahteen otteeseen, viimeksi keväällä. Keskusteluilla ei kuitenkaan ole ollut vaikutusta, eikä tilanne ole muuttunut, vaan hoitajien huolestuneet yhteydenotot liittoon ovat jatkuneet.

SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä pyysi kotihoidon työntekijöitä kirjaamaan työssä eteen tulevia ongelmatilanteita kahden viikon ajan toukokuussa 2018. Tarkoitus on osoit-

taa epäilleelle työntekijälle, millaisia tilanteita hoitajat arjessaan kohtaavat.

Kotihoidon työntekijät nostivat esiin useita ongelmia. Hoito- ja palvelusuunnitelma-aikoja alitetaan, aamulääkkeet annetaan liian myöhään ja iltalääkkeet liian aikaisin, käyntivälit ovat liian pitkiä tai lyhyitä, eikä kuntoutukseen tai Aikaa asiakkaalle -käynteihin ole aikaa. Jos asiakkaalla on saman työvuoron aikana useampi käynti, käynnit tekevät eri hoitajat. Sairaalaan kotiin lähetetään erittäin huonokuntoisia asiakkaita. Hoitajat kokevat, että työkuorma jakautuu työntekijöiden välillä epätasaisesti ja asiakaslista työvuorossa on sellainen, ettei sitä voi toteuttaa. Työehtosopimuksen mukaisia taukoja pidetään työaikaan nähden myöhään tai ne jäävät kokonaan pitämättä. Sijaisia ei saada aina paikkaamaan poissaoloja.

SuPer toivoo, että Eksoten työnantajaedustajat ottavat työntekijöiden kokemukset vakavasti. Liitto aikoo seurata, ettei asian selvittäminen aiheuta työntekijöille minkäänlaisia epäasiallisia seuraamuksia. ■

"Viimeiset aamupalat ja lääkkeet klo 11.30"

"(Lääke)luvattomia hoitajia paljon! Vaikeuttaa asiakkaiden hoitoa ja kuormittaa hoitajia, joilla luvat on!"

"Ei saada sijaisia, kun tarve."

"Asiakkaita laitettu nukkumaan ja annettu iltalääkkeet jo klo 16.30 alkaen!"

"Ei kahvi/vessataukoa."

"Illassa yksi hoitaja päässyt kotiin vasta klo 23.30 ja yksi 40 min paikka siirretty turva-auttajille."

"Sairaalaan kotiutuu jalattomia ja harhaisia asiakkaita, jotka lähtevät välillä jo samana päivänä takaisin!"

"Vaihtoehtona jättää asiakkaat ilman lounasta tai olla itse syömättä. Joten laitettu asiakkaille lounaat."

MITÄ KESÄÄN KUULUU?

No, tietysti SuomiAreena Porissa. Viikko kului hienosti monissa asiakeskusteluissa ja SuPerin omalla teltalla. Moni varmaan katsoin telkkarista keskusteluja ja muuta tunnelmaa. Se mitä ei kuvattu, oli kuitenkin paras anti. Keskustelut sotesta, koulutusreformista ja varhaiskasvatuksen tilasta ovat meille superilaisille erittäin tärkeitä. Moni ehkä ajattelee, että ei kai sitä samaa taas, mutta kuten todettu, mikään ei muutu nopeasti ja takasinvetojakin on nähty. Sellaista se edunvalvonta on. Mikään ei kuitenkaan mene koskaan hukkaan. Lisätiedot ovat aina hyödyllisiä, kun mietitään seuraavaa neuvottelua tai tapaamista.

Porissa käytiin monissa keskusteluissa jopa vääntöä siitä, mikä sote-malli olisi paras tai edes mahdollinen. Onko se maakunta, ja siellä henkilökohtainen budjetti ja asiakassetelimalli, vai voisiko se olla kuntayhtymä, kuten esimerkiksi nykyiset sairaanhoitopiirit? Superilaisittain katsottuna kuntayhtymämalli on paras. Olemme jo vuosien ajan miettineet miten taataan superilaisille paras mahdollinen koulutus, työpaikka ja työnkuva ja niistä saatava palkka, ja sen on todettu olevan kuntayhtymä-malli. Joku saattaa kysyä miksi. Vain siksi, että kuntayhtymällä on leveämmät hartiat kuin yksittäisellä kunnalla. Mutta eihän se auta, jos muutama vähävarainen kunta pistetään yhteen, ei sinne varoja ohjata riittävästi kuitenkaan. Ei niin, mutta silloin auttaa valtionosuusjärjestelmä, joka tasapainottaa tilannetta.

Nyt olemme siinä sote-tilanteessa, jossa kunnat odottavat sote-uudistusta ja alimitoitavat sote-rahoitusta. Tästä saattaa olla pahimpana seurauksena se, että henkilökunta pidetään niin vähäisenä kuin mahdollista, jotta palkkamenot olisivat pieniä. Tämä on erittäin lyhytnäköistä henkilöstö- ja sote-ajattelua. Sillä voi pikemminkin olla kustannuksia lisäävää vaikutus. Hoidollisuus saattaa kasvaa, sairaus pahentua tai henkilöstö uupua, jolloin sairauspoissaolot kasvavat.

Toinen hyvin merkittävä keskustelu käsitteli tulevaisuuden työnjakoa. Monen mielestä tekoäly tuo työhön paljon muutoksia. Kyllä, monella tavoin ja moniin ammatteihin, myös superilaisille. Mutta jo nyt käytetään tekoälyä. Kaikki, jotka työskentelevät kotihoidossa ja joilla on käytössä toiminnanohjausjärjestelmä, käyttävät tekoälyä. Kaikilla, joiden lääkkeet tulevat koneella jaettuina tai pakattuina apteekista, on tekoäly käytössä. Ei siis kannata mystifioida asioita, joita jo käytämme.

Miten superilaisten työ tulee muuttumaan? Sitä on haastavaa arvioida. Joka tapauksessa jatkossakin tarvitaan ihminen tähän työhön, jossa edellytetään läheisyyttä, henkistä tukea ja kekseliäisyyttä hoidon onnistumiseksi. Hoitotyön koko ideologia on holistinen ihmiskäsitys, siis kokonaisuus, jossa on keho ja mieli.

Kävimme myös keskustelua varhaiskasvatuksen tilasta, miksi ja miten tähän on jouduttu. Moni oli kanssani samaa mieltä, että pieni lapsi tarvitsee syliä, hoitoa, kasvun tukea, ohjaamista ja opettamista. Siis kaikkea sitä, mitä on ollut ennenkin. Tätä ei saa hukata tai hävittää.

Superilaiset lähihoitajat ovat varhaiskasvatuksessa erittäin tärkeä ammattikunta, tätä ei kukaan kieltänyt. Suurin kysymys olikin se, miksi yleensä varhaiskasvatus siirrettiin sivistystoimen alalle. Syy oli tietysti sote ja kuntarahoitus. On sääli, että lasten päivähoitomme, jota kaikkialla maailmassa kehitetään ja joka on vanhempienkin arvostamaa, joutui niin kovaan myllerrykseen kuntarahoituksen takia. Henkilöstöpolitiikka koki muutoksen. Lakimuutokset menivät läpi, vaikka me – ja monet muut – niitä kovasti vastustimme.

Näistä lähtökohdista lähdetään lomien jälkeen töihin. Ei hiljakseen vaan rytiällä ja täynnä tarmoa, joka tullut tästä upeasta Suomen kesästä. ■

Silja





1. Silja Paavola puhui SuomiAreenassa työhyvinvoinnista. 2. SuPerin, Suvannon ja Kansallisen senioriliiton järjestämän paneelikeskustelun osallistujat pohtivat, tuovatko tahto ja raha turvallisuutta senioreille. 3. Vaasalainen Harri Moisio viilentyi Silja Paavolan pitelemän tuulettimen ääressä SuPerin esittelypisteellä. 4. Superilaiset Liisa Linnanketo ja Vesa Rasikko kertoivat Porin kauppatorilla liiton toiminnasta.

SuomiAreenassa puhuttiin euroista ja vanhuksista

SÄÄSTÖT NÄKYVÄT JA TUNTUVAT

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Silja Paavola puolusti Porissa tiukasti kaikkien oikeutta arvokkaaseen elämään. Rahaa vanhusten hoitoon on löydyttävä.

– Minä olen aika suorapuheinen ihminen ja toivon, että kukaan ei nyt loukkaannu. Mutta ketään ei saa haudata ennen kuin hän on kuollut, sanoi Su-

Perin puheenjohtaja Silja Paavola Porin SuomiAreenan paneelikeskustelussa, jossa pohdittiin tuovatko tahto ja raha turvallisuutta senioreille. Paavolan kommentti sai yleisöltä raikuvat aplodit. Vanhustenhoito on saatava kuntoon.

SuPerin, Kansallisen senioriliiton ja turvallista vanhuutta edistävän Suvan-

to-yhdistyksen järjestämä, yhdeksästä asiantuntijasta ja vaikuttajasta koostuva paneeli keräsi Porin SuomiAreenaan keskiviikkoiltapäivänä paljon kuulijoi- ta tukalasta helteestä huolimatta. Yleisöstä suuri osa oli eläkeläisiä, mutta aihe kiinnosti myös iäkkäiden ihmisten läheisiä ja omaisia.

Kansanedustaja Hjallis Harkimo

ja eduskunnan toinen varapuhemies Tuula Haatainen, sd, keskustelivat Silja Paavolan kanssa siitä, onko Suomes-
sa rahaa hoitaa vanhuksia.

Rahaa on. Sitä on pakko olla. Siitä olivat kaikki kolme yhtä mieltä.

– Mutta pelkään, että jos uusi sote tulee voimaan, se ei tuo mukanaan suunniteltuja miljardien eurojen säästöjä. Laskelmia ei ole perusteltu millään tavalla, sanoi soten tiimellyksessä kokoomuksesta eronnut ja sittemmin oman Liike.Nyt-nimisen poliittisen liikkeen perustanut Hjallis Harkimo.

Tuula Haatainen totesi, että sosiaali- ja terveydenhuolto tarvitsee uudistusta, mutta nyt esitetty malli ei ole oikea. Hallituksen esittämät luvut eivät perustu faktaan.

– Kun puhumme vanhuksista, puhumme oikeastaan meistä itsestämme. Tämä on tärkeä asia, sillä me kaikki vanhenemme, sanoi Haatainen. Hän nosti erityisesti esiin kotihoidon huonon tilanteen ja hoitajamitoituksen.

TÄRKEÄ HENKILÖSTÖMITOITUS

Silja Paavola totesi, että ammattiyhdistysliike on puhunut hoitajamitoituksen tärkeydestä jo pitkään. Suomessa hoitajamitoitus on Pohjoismaiden pienin.

– Vanhustyössä on kuluneiden kolmen, neljän vuoden aikana säästetty 2,4 miljardia euroa. Laitoshoidosta on siirrytty kotihoitoon, henkilökuntaa on vähennetty ja kaikessa mahdollisessa, esimerkiksi vaipoissa ja insuliinikynissä, säästetään. Se ei voi olla näkymättä vanhusten ja hoitajien arjessa. On pakko olla jonkinlainen palvelun laadun tae, jotta vanhus voi elää hyvää elämää loppuun asti ja hoitohenkilökunta jaksaa työssään.

Kansanedustaja Sari Raassina, kok, sanoi, että henkilöstömitoitusta ei kannata jäykästi määritellä lakipykälän, sillä hoitopaikat ja niissä asuvien ihmisten kunto ja avuntarve vaihtelevat paljon. Suosituksia voidaan aina tehdä.

Hjallis Harkimo ei ollut samaa mieltä.

– Minä en usko mihinkään suosituksiin. Kuka niitä valvoo ja noudattaa? Sen verran puhun nyt yksityisyrittäjyyttä vastaan, että kun hoitoa ja palveluja



KUN PUHUMME VANHUKSISTA, PUHUMME OIKEASTAAN MEISTÄ ITSESTÄMME.

koko ajan yksityistetään, niin on selvää, että voittoa tavoittelevat yritykset järjestävät palvelut pienimmillä mahdollisilla resursseilla. Järkevät hoitajamitoitukset täytyy määritellä laissa, jotta ne voidaan selkeästi yrittäjille osoittaa.

Geriatrian professori Jaakko Valvanne huomautti, että henkilöstön määrän lisääminen ei ole tae hyvästä hoidosta.

– Määrän lisääminen ei lisää laatua. Sen lisäksi tarvitaan johtamisosaamista,

ammattitaitoa ja toisenlaista asennetta, hän painotti.

Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina sanoi, että poliitikkoja kuunnellessa tulee sellainen kuva, että kaikki on aina ihan kauhealla tolalla.

– Normaalissa arjessa näemme, että meillä on paljon myös erinomaisen hyvää vanhustenhoitoa ja todella ammattitaitoista hoitohenkilökuntaa. Tilanne vaihtelee kunnittain. Yleinen ongelma on, että palveluja ja hoitoa tarvitsevat vanukset eivät pääse oikeaan aikaan oikeaan paikkaan. Seniorit eivät ole mikään yksi ja sama, yhtenäinen ryhmä.

Silja Paavola korosti, että kaikki vanukset eivät ole sellaisessa tilanteessa, että voisivat tehdä itse valintoja ja hoitaa yksin omia asioitaan.

– On totta, että vanukset eivät ole mikään yhtenäinen ryhmä. Asiakas on sellainen ihminen, joka menee lääkärin luo, kertoo mikä häntä vaivaa ja mitä hän tarvitsee. Superilaiset hoitajat hoitavat sellaisia ihmisiä, jotka eivät enää itsenäisesti pärjää. Hoidon piirissä olevat ihmiset ovat potilaita. Mistä heidän hoitoonsa riittää rahaa, kysyi Paavola. ■

SUOMEEN HALUTAAN VANHUSASIAVALTUUTETTU

SuPer oli näkyvästi esillä Porin kauppatorilla koko SuomiAreena-viikon ajan. Porilaiset superilaiset Liisa Linnanketo ja Vesa Rasikko jakoivat yhdessä liiton toimiston väen kanssa kiinnostuneille esitteitä, keskustelivat ohikulkijoiden kanssa, vastasivat kysymyksiin ja keräsivät nimiä kansalaisaloitteeseen, joka vaatii Suomeen vanhusasiaavaltuutetun virkaa.

Linnanketo ja Rasikko ovat SuomiAreenan konkareita. Molemmat ovat olleet mukana jo useana vuonna.

– Tämä on hauskaa, sosiaalista hommaa. On kivaa, että ihmisiä kiinnostaa SuPer, sanoi Linnanketo.

– Tapahtuma on ollut aika samanlainen kuin edellisvuosinakin, ei mitään yllättävää, paitsi tietenkin sää, totesi Rasikko. Helle todellakin helli, ja SuPerinkin kojussa työntekijöitä viilensivät viime hetkellä hankitut tuulettimet ja kylmä juotava. Porin kauppatorin lämpömittarissa vilahti jossakin välissä jopa 37 celsiusasteen lukema.

SuomiAreenan yleisöä puhutti erityisesti vanhustenhoito, sote-uudistus ja sen mahdollisesti mukanaan tuomat muutokset sekä vanhusasiaavaltuutetun viran perustaminen. Kristillisdemokraateilta lähtöisin olevan aloite etenee eduskunnan käsiteltäväksi, jos se kerää syyskuun loppuun mennessä vähintään 50 000 kannatusilmoitusta. SuPerin kojulla aloite sai satoja uusia kannattajia.

Ison kokonaisuuden kanssa ei pidä hätiköidä

SOTE-UUDISTUS TARVITSEE AIKALISÄN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA INGIMAGE

Sote-uudistuksen epäkohdat viestivät karusti siitä, millä tasolla ikäihmisten arvostus Suomessa on. SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo peräänkuuluttaa päätäjien asennemuutosta ja malttia uudistuksen valmisteluissa.

Kesäkuun lopussa pääministeri Juha Sipilä ilmoitti, että sote- ja maakuntauudistus siirtyy vuodella eteenpäin. Sote-palveluiden on tarkoitus siirtyä kunnilta maakuntien vastuulle vasta vuonna 2021 aiemmin kaavailun 2020:n sijaan. Maakuntavaalit järjestetään näillä näkymin toukokuussa 2019.

Jussi Salo ei pidä uudistuksen siirtymistä ongelmallisena. Hänen mukaansa aikataulu on ollut liian kunnianhimoisen.

– Kyse on valtavan laajasta lakipaketista ja merkittävästä uudistuksesta, jolla on suuri vaikutus kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Tämä ei ole mikään läpihuutojuttu.

Salo huomauttaa, ettei sote-uudistuksella ole kansan enemmistön selvää tukea. Hän peräänkuuluttaa yhä selvyyttä siitä, mitkä ovat uudistuksen todelliset vaikutukset. Salon mielestä uudistus kannattaisi toteuttaa vasta vuoden 2019 eduskuntavaalien jälkeen.

– Tähän asti tehty selvitystyö ei mene hukkaan. Meillä on valtavasti arvokasta tietoa, mutta sote-uudistuksen malli pitäisi tehdä uusiksi. SuPerissa näemme, että uudistus pitäisi toteuttaa



suurten kuntayhtymien pohjalta.

ASIAKASSUUNNITELMAN PITÄÄ OLLA SITOVA

Hallitus antoi 18. kesäkuuta vastineensa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksesta. Jussi Salon mukaan karuinta kuultavaa oli esitys siitä, ettei asiakas- ja palvelusuunnitelma olisi sitova.

Erityislainsäädännössä annetaan tarkempaa ohjeistusta asiakkaalle myönnettävistä palveluista.

– Ongelmana näissä laeissa on se, et-

tä pelkkä maininta siitä, että palvelut on turvattava tai vastaavat ilmoitukset eivät tosiasiaa turvaa laatua. Olemme palveluntuottajien armoilla, jos mittarit puuttuvat. Usko palveluntuottajien hyvään tahtoon ei vain riitä.

Salon mukaan tilanne on potilaan kuntoa arvioivien hoitajien näkökulmasta kestämätön.

– Jos asiakassuunnitelma ei ole sitova, romuttuu sen koko perusta. Käytännössä asiakassuunnitelma toteutuisi vain niiden asiakkaiden kohdalla, joilla olisi varaa maksaa palveluista.

Salon mukaan hallitus ottaa myös tietoisin riskin, kun se ei vie lakiesitystä valinnanvapaudesta EU:n komission arvioitavaksi. Ongelmana on se, että maakunta ei voi mennä konkurssiin toisin kuin yksityinen palveluntuottaja. Palveluntuottajat eivät siten ole tasa-arvoisessa asemassa.

– Riskinä on, että yksityinen palveluntuottaja haastaa maakunnan palveluntuottajan oikeuteen EU:n kilpailuoikeuden nimissä. Mikäli EU:n tuomioistuin toteaisi, että Suomen järjestelmä sallii kielletyn valtiontuen, voisi lopputuloksena olla kaikkien palvelujen pakkoyhtiöittäminen.

SOTE-PALVELUIDEN ALIBUDJETOINTI NÄKYÄ JO KUNNISSA

Sote-uudistuksen myötä valtio ottaa vastuun maakuntien rahoittamisesta. Jussi Salon mukaan tuleva valtionosuusjärjestelmä on aiheuttanut kuntataloudessa epäterveen häiriötilanteen.

– Kunnat eivät osoita riittävästi resursseja sosiaali- ja terveyspalveluihin.

Mitä vähemmän ne laittavat nyt rahaa näihin palveluihin, sitä pienemmät valtionosuuksien leikkaukset niille tulee maakuntauudistuksen myötä.

Tämä on johtanut siihen, että henkilöstömäärät pidetään minimissään. Salon mukaan Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Eksoten kotihoito on esimerkki säästökuurin seurauksista. SuPer teki kesäkuussa valvontapyyntöä ja kantelun Eksoten kotihoitosta.

– Liian pieni henkilöstömäärä on joutunut kantamaan liian suurta kuormaa työssään, mikä on johtanut kaotitilanteeseen. Myös monissa muissa kotihoidon yksiköissä työskentelevät jäsenet viestivät samankaltaisesta ilmiöstä SuPeriin.

Salon mukaan sote-uudistuksen epäkohdat ja Eksoten kaltaiset tapaukset kuvaavat hyvin ikäihmisten tämänhetkistä asemaa yhteiskunnassa.

– Nyt pitäisi näkyä selkeä muutos siinä, miten ylipäättään arvostamme vanhusväestöä. Arvojen pitäisi loksahdella ensin kohdalleen lainsäädännössä, sitten kuntapäätäjien keskuudessa. ■

SOTE-UUDISTUKSEN RAIKEIMMÄT EPÄKOHDAT

Maakuntauudistuksen myötä enemmistö valtuustopaikoista menee maakuntien keskuskunnille. SuPerin laskujen mukaan 171 kuntaa jäisi ilman paikkaa valtuustoissa. Tämä heikentää demokratiaa ja voi heikentää palvelutarjontaa reuna-alueilla.

Sote-uudistuksen kolmen miljardin säästötavoitteen myötä maakuntien käyttöön jää alimitoitettu budjetti. Rahapula heikentää etenkin sosiaalihuollon palveluita, kuten kotihoitoa sekä asumis- ja vammaispalveluita.

Epäselvää on yhä, mikä on asiakkaan saaman palvelun taso eli mitä henkilökohtainen budjetti ja asiakasseteli kattavat ja mikä jää asiakkaan itsensä maksettavaksi.

Valinnanvapauslaki suosii niitä, joilla on rahaa. Rahapulassa henkilökohtaiset budjetit ja asiakassetelit alimitoitetaan, ja todennäköisesti niillä saa vain riisutun palvelun. Lisäpalvelut ovat lähinnä varakkaiden ulottuvissa. Tässä törmätään perustuslakiin, joka turvaa kansalaisten yhdenvertaisuutta.

Palveluntuottajille maksetaan kiinteä korvaus niiden rekisterissä olevan asiakasmäärän perusteella. Palveluntuottaja saa siis käyttöönsä rahasumman riippumatta siitä, käyttääkö asiakas sen palveluja vai ei. Yritykset alkavat kilpailla asiakkaista, joiden terveydentila on hyvä.

Sote-alan työntekijöiden palkat laskevat ja osa-aikaisten työntekijöiden osuus kasvaa, kun yksityisten palveluntuottajien määrä kasvaa. Ilmiö on jo ollut nähtävissä, kun kunnat ovat yksityistäneet palveluja ympäri Suomen.



Tietokone tunnistamaan muistisairauksia

Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnassa on kehitetty käyttäjän muistin kuntoa arvioiva sovellus. Sovellus toimii Android-käyttöjärjestelmässä. Sovelluksen tavoitteena on tunnistaa muistisairauden oireet ja ohjata käyttäjä asiantuntijan arvioitavaksi tarpeen vaatiessa. Projekti toteutettiin yhteistyössä Muistiliiton kanssa. Testin suorittaminen pohjautuu pitkälti puheentunnistukseen. Se sisältää tutkitavan olinpaikkaan liittyviä kysymyksiä, aritmeettisia tehtäviä ja esineentunnistustehtäviä. Testiin kuuluu myös toiminnallisia osuuksia, joissa käyttäjä suorittaa tehtäviä laitteen kosketusnäyttöä käyttäen. Suorituksen arvioinnissa hyödynnetään muun muassa luonnollisen kielen prosessointia ja kuvantunnistusta.

Myös sote-alan esimiehet kuormittuneita

Sosiaali- ja terveydenhuollon esimiehet eivät aina saa työnantajalta riittävästi opastusta haitallisen työkuormituksen ehkäisemiseen omassa työssään. Esi- miesten liiallinen kuormittuneisuus voi heikentää työn suunnittelua ja järjestämistä, ja siten aiheuttaa sekaannusta koko työpaikan toimintaan. Asia nousi esiin työsuojeluhallinnon YKSOTE-kuormitus 2017–18 -valvontahankkeen työsuojelutarkastuksissa sekä työsuojeluviranomaisen puhelinpalvelussa.

Varhaiskasvatuslaki otettiin vastaan pettyneinä

LASTENHOITAJIEN MÄÄRÄÄ VÄHENNETÄÄN

TEKSTI MINNA LYHTY

Nykyään varhaiskasvatuksen henkilökunnasta kaksi kolmasosaa on lastenhoitajia, tulevaisuudessa vain yksi kolmasosa. Eduskunta hyväksyi kesäkuussa lain, jonka mukaan 9000 lastenhoitajan vakanssia muutetaan varhaiskasvatuksen opettajan ja sosionomin vakansseiksi vuoteen 2030 mennessä.

– Olen erittäin pettynyt päätökseen varhaiskasvatuslaista. Varhaiskasvatuksen tasoa ei nosta lastentarhanopettajien määrän lisääminen. Laatua parantaisi ryhmäkokojen pienentäminen ja henkilöstömitoituksesta huolehtiminen, Silja Paavola sanoo.

Opettajien määrän lisäämistä perustellaan sillä, että koulutustason nosta-

minen ja pedagogisen osaamisen laajentaminen edistävät varhaiskasvatuksen laatua. SuPerin asiantuntija Johanna Pérezin mukaan varhaiskasvatuksessa työskentelevät jo nyt pätevät työntekijät. Lähihoitajakoulutus antaa valmiudet pienten lasten hoitoon ja kasvatukseen. Koulutus on kolmivuotinen, samoin kuin lastentarhanopettajien yliopistotasoinen tutkinto.

– Koulutuksia on arvioitu vain pedagogisten opintojen osalta. Lähihoitajatutkinnossa niiden osuus ei ole tietenkään yhtä suuri kuin ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinnossa. Arvioijat eivät ole ymmärtäneet, mitä muuta kuin pedagogista osaamista lähihoitajat tuovat varhaiskasvatukseen. He ovat henkilökunnasta ainoita terveyden-

huollon ammattilaisia.

Lastentarhanopettajista on huutava pula tälläkin hetkellä, esimerkiksi Helsingissä on päiväkotiryhmiä, joihin ei ole onnistuttu rekrytoimaan edes yhtä lastentarhanopettajaa.

– Kahden opettajan tavoite johtaa siihen, että lastenhoitajat työskentelevät määräaikaaisina opettajien sijaisina. Henkilöstön vaihtuvuus on suurta, mikä ei ole lapsen etu.

Eduskunnan verkkosivuilla mainitaan, että varhaiskasvatuslailla halutaan vahvistaa varhaiskasvatuksen asemaa osana koulutuspolkua. Pérez uskoo, että tämä on askel kohti oppivelvollisuuden laskemista.

TYÖELÄMÄN PORTIT SULKEUTUVAT

Varhaiskasvatuslaissa on siirtymäaika vuoteen 2030 asti. Se tarkoittaa, ettei ketään irtisanota ainakaan ennen sitä. Kun lastenhoitajat eläköityvät, tilalle palkataan sosionomeja ja lastentarhanopettajia. Johanna Pérez arvioi, että silti noin 3000 lastenhoitajan työpaikkaa on vaakalaudalla siirtymäajan lopussa.

Uusi laki tiukentaa myös kelpoisuusvaatimuksia: vain lapsiin ja nuoriin suuntautunut lähihoitaja on pätevä työskentelemään varhaiskasvatuksessa. Vaatimus asettaa lapset epätasa-arvoiseen asemaan.

– Osaaminen kapenee päiväkodeissa. Voivatko kaikki lapset edes osallistua varhaiskasvatukseen, kun siellä ei välttämättä ole taitoa hoitaa lapsia, joilla on sairauksia tai vammoja?

LASTENHOITAJIEN OMA FACEBOOK-RYHMÄ

Keväällä varhaiskasvatuksen kenttää kuohuttaneet tapahtumat saivat aikaan selkeän piikin SuPerin jäseneksi liittyneiden määrässä. Jos olet liiton uusi jäsen tai et vielä ole mukana SuPerin varhaiskasvatuksen Facebook-ryhmässä, siihen kannattaa liittyä nyt. Ryhmässä voit keskustella varhaiskasvatuksen ajankohtaisista asioista ja saat vertaistukea työhösi sekä ideoita päiväkodin toimintaan.



KOUVOLA LAITTOI HENKILÖSTÖMITOITUKSEN KUNTOON

Toukokuun alusta lähtien lastentarhanopettajat ovat käyttäneet 13 prosenttia työajastaan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Käytännössä se tarkoittaa, että opettaja on poissa lapsiryhmästä viisi tuntia viikoittain. Aiemmin suunnittelu-aika oli kahdeksan prosenttia työajasta.

Kouvolassa ymmärrettiin, että suunnittelu-aikana tarvitaan ryhmään korvaava työntekijä. Siksi elokuun alusta Kouvolan kaupungin palkkalistoilla on kaksitoista uutta lastenhoitajaa.

– Olemme laskeneet matemaattisesti, että kaksitoista lastenhoitajaa pystyy paikkaamaan lastentarhanopettajien suunnitteluajan. Uudet hoitajat ovat alueellisia varahenkilöitä, joilla on työvuoroja muutamassa päiväkodissa. Kun tietyllä alueella on sama varahenkilö, se luo turvallisuutta ja vakautta, kun sijaiset eivät vaihdu jatkuvasti, Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen palvelupäällikkö Helena Kuusisto kertoo.

Kouvolan varhaiskasvatuksen luottamusmies Anna Henttonen on tyytyväinen päätökseen.

– On hienoa, että toimittiin heti, eikä vasta sitten, kun on rimpailtu jonkin aikaa. En tiedä, miten tämä olisi saatu muuten hoitumaan, jotta mitoitukset pysyvät kunnossa ja turvallisuus on taattu.

Varhaiskasvatuslain muutos vaikuttaa myös lähihoitajakoulutukseen. Lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalaopinnot ovat olleet toiseksi suosituin suuntautumisvaihtoehto.

– Monet oppilaitokset joutuvat vähentämään tämän osaamisalan koulutusta, koska työelämän portit sulkeutuvat. Menee pitkään ennen kuin varhaiskasvatukseen tarvitaan uusia lähihoitajia.

Pérez on huolissaan lastenhoitajien työssäjaksamisesta ja -viihtymisestä. Pelkona on, että heidän työnsä kuvansa yksipuolistuu. Kun osaa-mista ei pääse kokea laajuudessaan käyttämään, se vähentää tunnetta työn mielekkyydestä. Lastenhoitajien osaamisen vähentely heikentää myös eri ammattiryhmien välistä yhteistyötä.

ERiarvoisuuden tunne kasvaa

Kouvolan varhaiskasvatuksen luottamusmies Anna Henttonen kertoo, et-

tä lakimuutoksesta on käyty keskustelua hänen työpaikallaan Niskalan päiväkodissa.

– Kun lastenhoitajia halutaan vähentää, tuntuu siltä, ettei meitä arvosteta. Tällainen päätös aiheuttaa eriarvoisuuden tunnetta. Mietimme, että palaammeko vanhaan hierarkiaan, josta olemme jo kerran päässeet eroon.

Kouvolan kaikissa päiväkodeissa yli 3-vuotiaiden ryhmissä on jo kaksi lastentarhanopettajaa. Uuden varhaiskasvatuslain mukaan myös pienten ryhmään tarvitaan kaksi opettajaa vuoteen 2030 mennessä. Henttonen on pettynyt tähän päätökseen.

– En ymmärrä, miksi toimiva henkilöstörakenne pitää muuttua. Lähihoitajilla on valtavasti varhaiskasvatuksessa tarvittavaa tietoa ja taitoa, myös pedagogiikasta. Laatua saadaan vain sillä, että pidetään ryhmät järjevän kokoisina. Se ei auta, että palkataan yliopistotutkinnon suorittaneita opettajia lastenhoitajien tilalle. ■

**VOIVATKO KAIKKI LAPSET
EDES OSALLISTUA
VARHAISKASVATUKSEEN,
KUN SIELLÄ EI OLE
VÄLTÄMÄTTÄ TAITOA
HOITAA LAPSIA, JOILLA
ON SAIRAUKSIA TAI
VAMMOJA?**

Laitilassa vastustetaan yhtiöittämistä

Superilaiset lähihoitajat panivat Laitilassa alulle nimikeräyksen, jolla vastustetaan vanhustenhuollon yhtiöittämistä Pihlajalinnan kanssa. Adressiin kerätyi kuukaudessa lähes 4000 nimeä. Nimiä on kerätty verkossa, työpaikoilla, tapahtumissa ja ovelta ovelle. Hoitajat ovat olleet pettyneitä siitä, kuinka asiaa on laitilalaisille tiedotettu ja kuinka henkilökunta on otettu mukaan suunnitteluun. Yhtiöittämistä on Laitilassa perusteltu varautumisella mahdolliseen sosiaali- ja terveystalouden uudistukseen.



Neljä viidestä luottaa työpaikkaan ja sen ihmisiin

Neljä viidestä suomalaisesta tuntee luottamusta työpaikkaansa ja sen ihmisiä kohtaan. Esimiehet luottavat laajasti alaisiinsa ja työntekijät toisiinsa, mutta yli kolmannes kokee esimiehen pimitävän heiltä tietoa. Työtovereihin luotetaan enemmän kuin omaan esimieheen. Työpaikkojensa puolesta pelkäävät eniten alle kolmekymppiset. Miltei kolmannes suomalaisista työskentelisi mielellään robotin kanssa. Tiedot perustuvat työ- ja elinkeinoministeriön Työelämä 2020 -hankkeen teettämästä suomalaisen työelämän luottamus- kyselystä.

Hyvät ruokailutottumukset omaksutaan vuoden ikäisenä

Lasten ruokavalioon ja ruoan terveellisyyteen kannattaa kiinnittää huomiota jo lasten ollessa 1–2-vuotiaita. Tutkimuksen mukaan tuolloin luodaan ravitsemuksellinen perusta, joka pysyy monilla myöhempään lapsuuteen. Tehdyssä pitkäaikaistutkimuksessa selvisi, että kaksivuotiaana epäterveellisesti ruokailevista 70 prosenttia söi edelleen epäterveellisesti kahdeksanvuotiaana. Terveellistä ruokavaliota kaksivuotiaana noudattavista puolestaan 45 prosenttia söi edelleen terveellisesti kahdeksanvuotiaana.

DUODECIM



INGIMAGE

Yötyön ja rintasyövän yhteys tarkentuu

Yötyön ja rintasyövän yhteys todennäköisesti rajoittuu estrogeenireseptoriposiiviin, ER+-syöpiin. Yhteys rajoittuu lisäksi naisiin, jotka eivät ole vielä ehtineet vaihdevuosiin. Tulosten perusteella rintasyövän riski on 2–3 kertaa suurempi naisilla, jotka ovat tehneet vähintään kolme yövuoroa viikossa yli kymmenen vuoden ajan.

DUODECIM

Kuitua syödään edelleen liian vähän

Suomalaisten ravitsemustottumuksia selvittävän FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan kuidun saanti väestön keskuudessa on viime vuosina kasvanut, mutta ei yllä edelleenkään suositusten tasolle. Kuidun terveysvaikutusten saavuttamiseksi sitä suositellaan syötävän vähintään 25–35 grammaa päivässä. Tutkimusten mukaan suomalaisten päivittäinen kuidunsaanti jää kuitenkin noin 22 grammaan. Pakkausmerkintöihin ja leivän kuidun määrään huomiota kiinnittämällä päivittäisellä leipäannoksella kattaa puolet päivän kuidun tarpeesta. Syömällä neljä palaa runsaskuituista leipää saadaan leivän kuitupitoisuudesta riippuen kokoon 7–18 grammaa kuitua.

LEIPÄTIEDOTUS



TIESITKÖ:

Noin joka seitsemäs suomalainen sairastuu masennukseen elämänsä aikana.



Masennuslääkitys voi lihottaa

Masennuslääkkeitä käyttävistä monet lihovat pian lääkityksen aloittamisen jälkeen. Painoa kertyy etenkin ensimmäisinä vuosina. Tutkimustulosten perusteella masennuslääkityksen aloittavien riski lihoa lähivuosina on noin viidenneksen suurempi kuin verrokien, jotka eivät käytä masennuslääkkeitä. Lihomisen kriteerinä käytettiin vähintään viiden prosentin lisäystä painossa. Masennuslääkityksen aloittaminen suurensi normaalipainoisten lihomisriskiä, mutta painoa kertyi myös valmiiksi ylipainoisille.

DUODECIM

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

KESÄ-HEINÄKUUN KYSYMYS OLI:

Pidätkö yhteyttä opiskelukavereihisi?

KYLLÄ
65%

- Ihanaa kuulla, mihin kukin on opiskelujen jälkeen päätenyt. Varsinkin kun moni muutti pois paikkakunnalta.
- Meillä oli hyvä porukka, joten tulee pidettyä osaan heistä edelleen yhteyttä.
- Yksi on jäänyt läheiseksi ystäväksi, muita tulee seurattua somessa.
- Jaamme ammatillisia asioita keskenämme ja saamme vertaistukea.
- Hoitajakoulusta löytyi hyvä ystävä. Olemme pitäneet yhteyttä 30 vuotta.
- Jotkut ovat nyt työkavereitani.
- Vietämme yhteisen viikonlopun joka toinen vuosi. Päätimme tavata säännöllisesti heti opiskelun loputtua ja perinne on jatkunut.
- Koska he ovat kultaa.

EN
35%

- Ei ole aikaa eikä kiinnostusta.
- Muutin eri paikkakunnalle.
- Jäänyt vuosien saatossa. Yhdelle lähetän joulukortin.
- En tutustunut heihin tarpeeksi hyvin.
- Jääneet etäisiksi. Oli huono luokkahenki ja kova kilpailu kaikesta. Ystävät ovat toisaalla.



ELOKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN ELOKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTTIN. KESÄ-HEINÄKUUN SEN VOITTI MIIA LIEKSASTA.

MUUT LEHDET

// Vasta maahan tulleet, joilla ei aina ole kielitaitoa tai tietoa työelämän pelisäännöistä, ovat usein juuri altteimpia hyväksikäytölle ja siis tarvitsivat ammattiliittoa eniten."

PAMIN KOULUTUSPOLIITTINEN
ASIAINTUNTIJA
MIKKO LAAKKONEN
PAM.FI 6-7/2018

// Kannattaa kuitenkin kunnioittaa neuvoa, että kipulääkkeiden käytölle pitää aina olla hyvä syy eikä niitä pitäisi syödä pitkään. Jatkuvaan käyttöön niitä ei ole tarkoitettu.

BAKTEERIOPIN PROFESSORI
PENTTI HUOVINEN
APTEEKKARI 3/2018

30 VUOTTA SITTEN



Syyskesän kaksoisnumerossa haastateltiin SuPerin Etelä-Suomen piiri-sihteerä Eeva-Liisa Kurkea. Yksi piiri-sihteerin murheenkryneis-

tä oli etenkin pääkaupunkiseudulla alati kasvava yksityinen sektori. Kun työehtosopimus ei sitonut yksityistä työnantajaa, työntekijöiden oli osattava itse pitää puoliaan.

"Moni on töihin mennessään saanut pari palkkaluokkaa enemmän kuin kunnan palkolliset, mutta parin vuoden kuluttua tilanne onkin ollut päinvastainen."

SUPER 8-9/1988

Pippurimakrillista syntyy maukas Kalavoileipäkakku

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Makeitten ja suolaisten leipominen on Marjo Paldanius-Aunolan intohimo. Joskus mielessä on käynyt jopa oman pitopalvelun perustaminen.

Yövuorossa ollessaan Marjo Paldanius-Aunola innostuu toisinaan leipomaan. Viimeksi työpaikan keittiössä paistui raparperipiirakka, johon hän keräsi kasvikset omalta pihaltaan.

– On mukava nähdä, kun asukkaat aamulla herätessään ilahtuvat piirakan tuoksusta. Teen yövuorossa mielelläni aina jotain ylimääräistä, jos aikaa jää. Aamu- ja iltavuoroissa on kiireistä, eikä silloin ehdi leipoa.

Marjo on aina pitänyt makeitten ja suolaisten leipomisesta. Jos hän ei työskentelisi hoitoalalla, saattaisi hänellä olla oma pitopalvelu.

– Leivon tilauksesta tuttujen juhliin. Jotain pientä pitopalvelukeikkaakin on tullut tehtyä. Olen kuitenkin viihtynyt hyvin hoitotyössä, vuonna 1983 apuhoitajaksi valmistunut Marjo kertoo.

Leipäkakut ovat yksi Marjon suosikkileivonnaisista. Ne ovat aina tehneet kauppansa herkkupöydässä, ja etenkin ka-

lavoileipäkakku on ollut miehen ja kahden jo aikuisen lapsen mieleen.

– Täytteeksi kalavoileipäkakkuun laitan useimmiten pippurimakrillia, koska se tuo kakkuun enemmän makua kuin savukala. Olen suunnitellut täytteet sellaisiksi, ettei kakkujen tekemisestä tule turhan vaivalloista.

TYÖPAIKALLA PUHALLETAAN YHTEEN HIILEEN

Marjo on työskennellyt hoitoalan eri tehtävissä aina kehitysvammatyöstä vanhustyöhön. Kaksi vuotta sitten hän aloitti työt Mäntsälään avatussa Onni-hoivakodissa, joka on Atendon omistuksessa.

– Työskentelin aiemmin Hyvinkäällä, jonne työmatkaa kertyi 30 kilometriä suuntaansa. Nyt työmatkaa on kolmisen kilometriä, joka taittuu kesäisin näppärästi myös pyörällä.

Hoivakoti Onnissa asuu 40 muistisairasta kahdella eri osastolla. Marjo on iloinen siitä, että työyhteisön jäsenet puhaltavat yhteen hiileen. Hänen mukaansa kaikessa tekemisessä näkyy asukaslähtöisyys ja toisten kunnioitus.

– Pääsimme uudessa yksikössä luomaan toimintatavat puhtaalta pöydältä. Kukaan ei tule sanomaan, että asiat on aina tehty tietyllä tavalla. Meillä on mahtava porukka. Mukavat työkaverit ja asukkaat antavat paljon voimavaroja.

ASUNTOVAUNULLA YMPÄRI SUOMEA

Kesäisin Marjo heittää aivot narikkaan puuhastelemalla suurella pihamaallaan, jossa riittää kukkapenkkejä ja muita istutuksia hoidettavaksi.

– Piha on minun ja mieheni yhteinen harrastus. Asuimme joskus omakotitalossa lähempänä Mäntsälän keskustaa, mutta silloinen piha alkoi tuntua ahtaalta. Sitten löysimme tämän tontin, jolla on kokoa pari hehtaaria, Marjo nauraa.

Kesäloman koittaessa Marjo pakkaa miehensä kanssa tavarat asuntovaunuun. Jo yli kymmenen vuoden ajan kaksikon perinteenä on ollut kiertää asuntovaunun kanssa kesäistä Suomea. Kohde määräytyy sääkarttojen mukaan eli sinne mennään, missä aurinko on suotuisin lomailijoita kohtaan.

– Karavaanarielämässä viehättää tietynlainen vapaus. Mihin tahansa menemmekin, saa aina iltaisin painaa päänsä omalle tyynylle. ■





Kalavoikkarikakku

1½ iso pkt ruisleipäviipaleita
1 iso pkt hiivaleipää viipaleina
1–1½ l kasvislientä
275 g voileipäpikkelssiä
1½ pkt ruohosipulituorejuustoa
500–600 g pippurimakrillia
400 g turkkilaista jogurtia
½ prk fetajuustokuutioita

Päällinen:

400 g turkkilaista jogurtia

½ tuubia majoneesia
graavilohta, tomaattia, kurkkua,
salaattia, herneenversoja jne.

Sekoita pippurimakrilli, feta ja turkkilainen jogurtti keskenään. Vuoraa pyöreä kakkuvuoka tuorekelmulla. Käytä vuorokerroksissa ruisleipää ja hiivaleipää, aloita ruisleipäviipaleilla. Kostuta leipäkerrokset kunnolla kas-

visliemellä ennen täytteen laittoa. Kahteen kerrokseen tulee kalaseosta, yhteen voileipäpikkelssiä ja yhteen tuorejuustoa. Laita tuorekelmu kunnolla kakun päälle, jotta kakku pysyy kosteana. Kumoa kakku seuraavana päivänä tarjoilulautaselle. Sekoita päällisen ainekset ja levitä kakun päälle. Koristele kakku mielesi mukaan.

SIJOITTAJA- HOITAJA

löytää potilaille oikean paikan

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Nurmeslainen Anne Korhonen on sijoittajahoitaja, joka vastaa monimutkaisesta palapelistä: erikoissairaanhoidosta vapautuvat potilaat on nopeasti sijoitettava oikeaan paikkaan perusterveydenhuollon puolelle.

Kovin moni lähihoitaja ei toimi sijoittajahoitajana. Nurmeksen terveyskeskussairaan kuntoutustiimissä päivävuoraa tekevä Anne Korhonen on yksi heistä. Sijoittajahoitajaa ei pidä sekoittaa tutumpaan jonohoitajaan, jonka tehtäviin Siun sotenkin alueella kuuluu jonojen purku.

Annen aamupäivät sujuvat yleensä käytännön potilastyössä, mutta keskipäivän lähestyessä hän alkaa sijoittaa Pohjois-Karjalan keskussairaalasta Joensuuun tulevia potilaita. Tehtävään kuuluu ohjata potilaat hoidon kannalta sopiviin yksiköihin Siun soten pohjoisella alueella, Nurmeksessa ja sen naapurikunnissa Juuassa, Valtimolla ja Lieksassa.

– Tykkään työstäni valtavasti, vaikka melkoista salapoliisityötä tämä joskus on.

AAMURUOKAILU

Annen kolmas työpäivä kesäloman jälkeen alkaa palaverilla pienessä toimistohuoneessa, johon on ahtautunut seitsemän ihmistä. Tapahtumat ja suunnitelmat käydään läpi, kommelluksille naurahdellaan. Ei mikään kriisipalaveri.

Jonohoitajan kaksi edellistä päivää olivat kiireisiä, joten Anne odottelee hieman hiljaisempaa vuoroa.

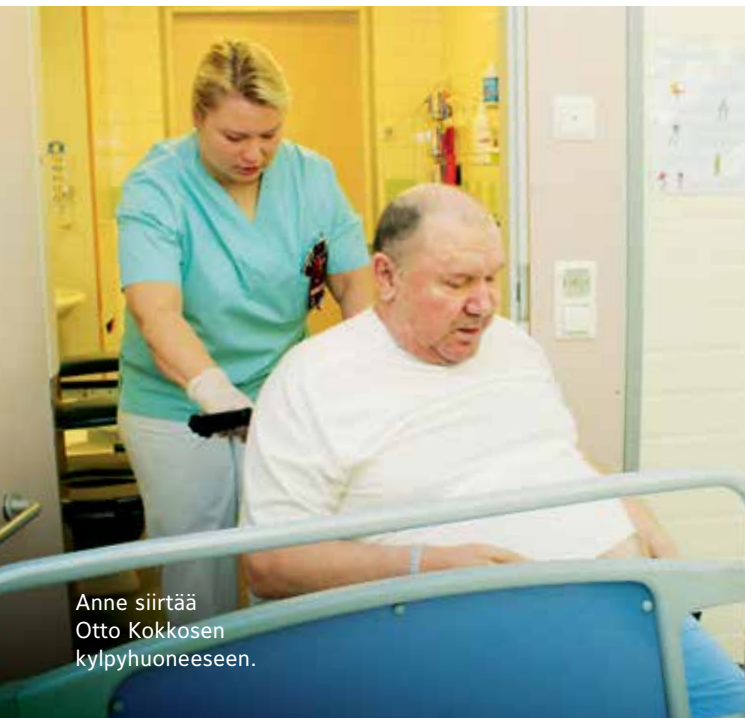
Kuntoutustiimin aamutyöt alkavat aamupalan jaolla.

– Ruojako tuli hoitajien työnkuvaan toukokuun alussa, sitä ennen me jaoimme vain iltapalan. Aamukiireeseen tullutta lisätyötä vastustettiin aluksi, mutta kyllä se nyt jotenkin menee, kun sovitaan mitä tehdään. Mutta jos syötettäviä on useita, rumba on kova.

Vaikka sijoittamista vaille olevia ei ►



Anne Korhonen vaihtoi kolmivuorotyön sijoittaja-hoitajan tehtäviin.



Anne siirtää
Otto Kokkosen
kylpyhuoneeseen.



Nurmeksessa lähihoitajatkin
voivat osallistua sydänpotilaiden
valvontaan ja hoitoon.

siirretä eteenpäin aamuisin, Annella on sijoittajan puhelin koko ajan mukana.

Ruokakärryt etenevät huoneen ovelta toiselle, ja Anne osallistuu kahdenkymmenen potilaan juomien jakamiseen: kahvia, mehua, pöimää, laktoositonta.

IHMISEN MITTAISTA

Anne on toiminut sijoittajahoitajana maaliskuun alusta alkaen. Hän jätti yövuorot terveydellisistä syistä ja tekee nyt pelkäänsä arkipäiviä.

– Työnantaja tarjosi mahdollisuutta. Mietin asiaa, sillä kaikki palkkalisät jäivät pois. Jaksamisen kannalta muutos oli hyvä ratkaisu.

Annea ennen sijoittajahoitajan tehtäviä hoiti sairaanhoita-

ja, jolta hän sai tehtävään perehdytyksen. Asioiden haltuunottoa on helpottanut oma monipuolinen hoitajatausta 13 vuoden ajalta. Työ vaatii myös intoa ja motivaatiota, niitäkin Annelta löytyy.

Sijoittajahoitajan perustyöhön kuuluu etsiä keskussairaalan erikoishoidosta tulevalle potilaalle paikka kotikunnan laitoshoidosta tai naapurikuntien laitoksista. Hyväkuntoinen palautetaan omaan palveluasuntoon. Kotiuttamisasioihin jonohoitaja ei puutu, se työ kuuluu palveluohjaajalle. Myöskään siirtämisen yksityiskohdat, kuten potilasraporttien vastaanotto tai kuljetuksista huolehtiminen, eivät kuulu Annen työnkuvaan.

Sijoittamista helpottaa se, että Siun sotien erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon käytössä on sama Mediatri-ohjelma. Sijoitusperiaatteista on laadittu tarkat kirjalliset ohjeet, joiden mukaan toimitaan. Mutta koska kyse on aina ihmisestä, kovin kaavamaisesti työtä ei voi tehdä.

– En pysty käsittelemään pelkkiä nimiä ja numeroita. En voi kirjata koneelle, että tämä se tulee tänne tai tuonne ja piste.

TARKKAA JA HERKKÄÄ

– Vaikeinta on ollut hahmottaa hoitopaikkojen kenttä: minkälaisia paikat ovat ja minkälaisia potilaita niihin voi sijoittaa. Eteen ei kuitenkaan ole tullut tilanteita, joihin ratkaisua ei olisi löytynyt.

Joskus potilaan vastaanottajaksi valitussa paikassa ei olla samaa mieltä sijoittajahoitajan kanssa. Anne ei hermostu tästä, saati ryhdy painostamaan ketään.

– Herkässä tilanteessa on osattava asettaa sanansa oikein. Minulla on aikaa soitella eri puolille. Tarvittaessa puhun paljon, jopa ihmisiä pyörryksiin, Anne nauraa.

Sijoittaminen ei ole leikin asia kenellekään. Moni hoidettava haluaa takaisin tuttuun paikkaan. Myös omaiset kauhtuvat, jos läheinen sijoitetaan naapurikuntaan tai kauemmas.

– Tiedän, miten raskasta työ eri hoitopaikoissa on. En ala kiistelemään kenenkään kanssa. Jos vaikkapa Lieksassa on vaikea tilanne, otan sieltä potilaan tänne. Yhteistyö hoitopaikkojen välillä toimii hyvin.

Anne näkee koneeltaan Nurmeksien, Lieksan ja Juuan terveyskeskussairaaloiden vuodepaikat. Nurmeksessa ja Lieksassa ei ole tehostettua kotihoitoa, mikä lisää laitospaineita, koska vaativampaa hoitoa tarvitsevia ei voi sijoittaa koteihinsa.

ENSIMMÄINEN SIJOITETTAVA

Aamupalan jälkeen Anne jatkaa aamutoimien parissa. Ison miehen siirtäminen vuoteesta wc:hen vaatii useamman hoitajan yhteistyön. Hurtti huumori keventää kaikkien taakkaa. Seuraavasta huoneesta löytyy mies, jonka päähaavan sidos vaihdetaan.

Hoitajien kahvitauon jälkeen on aamupesujen vuoro. Monella on haavasidoksia, ja niiden vaihto jaetaan hoitajien kesken. Aamurutiineissa mukana oleva kesätyöntekijä seuraa tapahtumia tiiviisti.

Kello lähestyy kymmentä. Vilkkain aamurupeama alkaa olla takana. Anne siirtyy toimistoon availemaan työkonetta selvittääkseen jonotilannetta. Pitkälle pöydälle on mahduttu viisi tietokonetta, puhelimet soivat ja hoitajat keskustelivat potilaidensa hoidoista.

– Ei tämä häiritse, olen tottunut meteliin, Anne kertoo

TYKKÄÄN TYÖSTÄNI VALTAVASTI, VAIKKA MELKOISTA SALAPOLIISITYÖTÄ TÄMÄ JOSKUS ON.

kirjautuessaan Mediatriin sekä sijoittajahoitajana että lähihoitajana. Tarjolla on yksi potilas.

Anne tarkastaa Nurmeksien, Lieksan ja Juuan terveyskeskussairaaloiden tilanteen ruutunäkymästä, jossa jokainen vuodepaikka näkyy erikseen. Tietty väri kartassa kertoo, kuka on kotiutumas- ja milloin.

Sijoitusjonossa oleva potilas on tiputuksessa ja koska Nurmeksessa ei siis ole tehostettua kotihoitoa, hänet on sijoitettava terveyskeskussairaalaan. Anne päättää sijoittaa potilaan akuuttihoitoon puolelle, koska potilaalla on iv-antibioottihoito käynnissä. Hän käy vielä naapurikäytävällä eli akuuttipuolella varmistamassa, onko sijoitus ok.

– Tiputustapauksissa potilas yleensä siirretään akuuttipuolelle, koska siellä on aina sairaanhoitaja paikalla. Toki, jos kuntoutustiimin puolella on joku tiputuksessa, saamme tukea akuuttipuolelta.

TIETOA JA YHTEISTYÖTÄ

Anne käyttää sijoittamisessa apuna kaaviota, joka kertoo tarkasti, minkälaisia potilaita minnekin voi sijoittaa.

– Vielä en osaa sitä karttaa täysin ulkoa.

Keskustelut muiden hoitajien kanssa helpottavat sijoittamista: jollekin potilas saattaa olla tuttu tapaus, joten tarvittavan hoidon tarve on helpompi määrittellä. Potilaan tiedoissa voi olla myös

lääkärin kommentti, mikä auttaa sijoittamispaikan valinnassa.

– Meillä on hyvä henki. Ei näitä asioita tarvitse yksin miettiä sijoittajahoitajankaan. Usein ihan lähihoitajien kesken asioita tuumaillaan ja ratkaisu syntyy.

– Joskus, kun meillä on joka paikassa täyttä, voin soittaa Joensuuhun hoitajalle ja kysyä eikö potilas voisi siirtyä omalle paikalleen hoitokotiin. Näissä tapauksissa ratkaisu voi olla sekin, että potilas jää vielä Joensuuhun.

Kun siirto on päätetty ja osastolle tulee uusi potilas, häntä hoitamaan ryhtyvät voivat välittömästi tutustua tilanteeseen tietokoneelta.

Seuraava siirrettävä potilas on ilmestynyt tietokoneen ruudulle. Kyseessä on nurmeslainen nuori mies. Anne keskusteleekin tapauksesta muiden hoitajien kanssa. Pohdinnassa on, sijoitetaanko tulija kuntoutus- vai akuuttipuolelle.

Koska tulijalla ei ole iv-antibiootteja, hänet päätetään ottaa kuntoutuspuolelle. Anne tekee toimet tietokoneella ja il-



Lähihoitajat Niina Piironen ja Maija Honkanen pohtivat sijoittamistilannetta Anne Korhosen kanssa.

moittaa muille hoitajille, että uuden tulijan tietoihin voi nyt perehtyä koneella.

ENSIIVASTA JUUKAAN

Nurmeksen terveyskeskussairaalassa sijoittajahoitajia on ollut vasta parin vuoden ajan. Sitä ennen potilaiden asettaminen oikeisiin hoitopaikkoihin oli hankalampaa.

– Kyllä tämä parempi on kuin vanha systeemi, Anne miettii matkalla lounaalle.

Oman ruokailun jälkeen Anne osallistuu lounaan jakoon potilaille ja avustaa wc-käynneissä.

Keskipäivän koittaessa Anne ryhtyy selvittämään polvijärveläisen miehen sijoittamista. Tämä on ollut Joensuun keskussairaalan ensiivussa tarkkailussa. Tarkkailussa ollaan vain vuorokausi, jonka jälkeen potilas on sijoitettava muualle. Häntä ei jätetä Joensuuhun erikoissairaanhoidon, jos maakunnassa vain on tilaa.

Anne pohtii tilannetta ja päätyy sijoittamaan polvijärveläisen Juukaan.

– Polvijärvellä ei ole omaa vuodeosastoa, joten Juuka oli lähin vaihtoehto.

KIRJAAMISTA

Keskipäivän hoitotoimien jälkeen hoitajat ryhtyvät kirjaamaan potilastietoja toimiston koneilla. Anne on tehnyt muun muassa haavanhoitoja. Niitä kirjatessaan hän säpsähtää ja kysäisee muilta, onko eräs potilas ehkä jäänyt pesemättä. Ei ole, mutta kaksi hoitajaa päättää saman tien lähteä kääntämään tätä.

Toisen potilaan hengitysvaikeudet synnyttävät keskustelua lääkityksestä. Pohdinnan keskellä hoitajat päätyvät iloitsemaan kolmannelta, useasti jaksolla käyvistä potilaasta, joka on onnistunut lopettamaan tupakanpolton.

Osastolla on käytössä lääkkeiden kaksoistarkastus, joten Anne saa tarkastettavakseen kotiinlähtijän lääkkeet ja lääkelistan. Samalla selviää, että kotiutuvan puhelimen laturi on hukassa. Kotiin lähtijä on ehtinyt jännittää tavaroidensa perään niin paljon, että on saanut päänsäryn. Siihen etsitään pikalääkitystä.

YHÄ MONIPUOLINEN

Nurmeksen terveyskeskussairaalassa tehtiin leikkauksia vielä muutama vuosi sitten. Siun soten tuleminen muutti kuvioita, mutta toiminta on vieläkin melko monipuolista. Osastolla hoidetaan hemodialyysipotilaita. Lähioitajatkin voivat osallistua sydänpotilaiden valvontaan ja hoitoon.

– Sydänvalvontaan annetaan täällä koulutus.

Ei siis ihme, että terveyskeskussairaala on suosittu harjoittelupaikka. Lähihoitajat saavat käyttää osaamistaan ja tehdä monipuolista työtä harjoitteluajanaan.

Osaston rutiineissa on vuorossa iltapäiväkahvi. Anne taluttaa iloisen ja puhelias mutta huonokuuloisen miehen päiväsaliin kahvia odottamaan. Sitten hän käy parin kanssa pukemassa toisen potilaan, jotta vaatettaminen ei jäisi iltapäivävuorolaisen kontolle.

Siirrot on tehtävä kello 14:ään mennessä. Anne kuitenkin tarkastaa tilanteen vielä puoli kolmelta, kaiken varalta. Ei siirrettäviä. Anne kirjautuu ulos koneelta ja irrottaa henkilökorttinsa siitä. ■

Tänään töissä

KUKA

Anne Korhonen on nurmeslainen lähihoitaja, joka toimii terveyskeskussairaalan vuodeosastolla jonohoitajana. Työskennellyt kuntoutustiimissä kymmenen vuotta.

TYÖURA

Alun perin markkinointimerkonnin koulutus. Valmistui lähihoitajaksi vuonna 1999. Ollut töissä myös hengityshalvauspotilaiden parissa, päiväkodissa ja vanhusten palvelutalossa.

PERHE

Kaksi aikuista ja kaksi kouluikäistä lasta.

HARRASTUKSET

Kodin sisustaminen ja kirpputori-toiminta.

PARASTA TYÖSSÄ

Potilaskontaktit. Näkee oman työn jäljen, kun huonokuntoinen potilas kotiutuu jopa omatoimiseksi takaisin kotiin.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Haasteet omaisten kanssa. Yhteistyö voi joskus olla hankalaa.





SUPER ON VAATINUT LÄHIHOITAJILLE NIMIKESUOJAUKSEN JA REKISTERÖINNIN.

*Lähihoitajat nimikesuojattiin vuonna 1994,
kun laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä astui voimaan.*

*Tänään lähihoitajat ovat ainoa
ammattiryhmä, jotka voivat rekisteröityä sekä
terveyden- että sosiaalihuollon ammattihenkilöksi.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto

MIKSI HOITAJA HOITAA HUONOSTI?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Mistä huono hoitaminen ja asiakkaiden kaltoinkohtelu pohjimmiltaan johtuu? Tukijoiden mukaan suurimmat syylliset ovat työntekijäpulasta johtuva kiire ja ilmapiiriä pilaava stressi. Asiaan vaikuttaa sekin, sopiiko työntekijä alalle ja tekeekö hän työtä, joka häntä kiinnostaa.

Tärkeä hyvän hoidon edellytys on hyvä työmotivaatio, ja motivaation kannalta on olennaista, että henkilö on töissä alalla, jolla haluaakin olla ja jolle hän hyvin sopii – tai ettei hän ainakaan tee työtä alalla, jolle ei missään tapauksessa sovi.

Lähihoitajakoulutuksessa on viime vuosina luovuttu karsivista soveltuvuus- ja pääsykokeista. Soveltuvuustestien lopettamisen vaikutusta hoidon laatuun tai asiakkaiden kaltoinkohteluun ei ilmeisesti ole vielä tutkittu.

Vastavalmistuneiden hoitajien osuuden viimeaikainen kasvu Valviran tietoon tulleissa väärinkäytötapauksissa kuitenkin kertoo, etteivät soveltuvuustestit olleet turhia. Opintojen aikaisen puuttumisen mahdollistavat SORA-lait taas ovat osoittautuneet liian kankeiksi toimiakseen käytännössä.

Karsivien testien puute voi SuPerin asiantuntijan Soili Nevalan mukaan vaikuttaa mutkan kautta myös työmotivaati-

oon: aidan madaltuessa lähihoitajakoulutukseen saattaa tulla nuoria ja aikuisia, joiden mielenkiinto oli alun alkaen aivan muualla kuin hoitotyössä.

– Valinnan saattaa ratkaista aidon mielenkiinnon sijaan esimerkiksi lyhyt matka kotoa koulutuspaikkaan. Lähihoitajakoulutusta järjestetään paljon, joten sitä löytyy yleensä läheltä, Nevala tuumii.

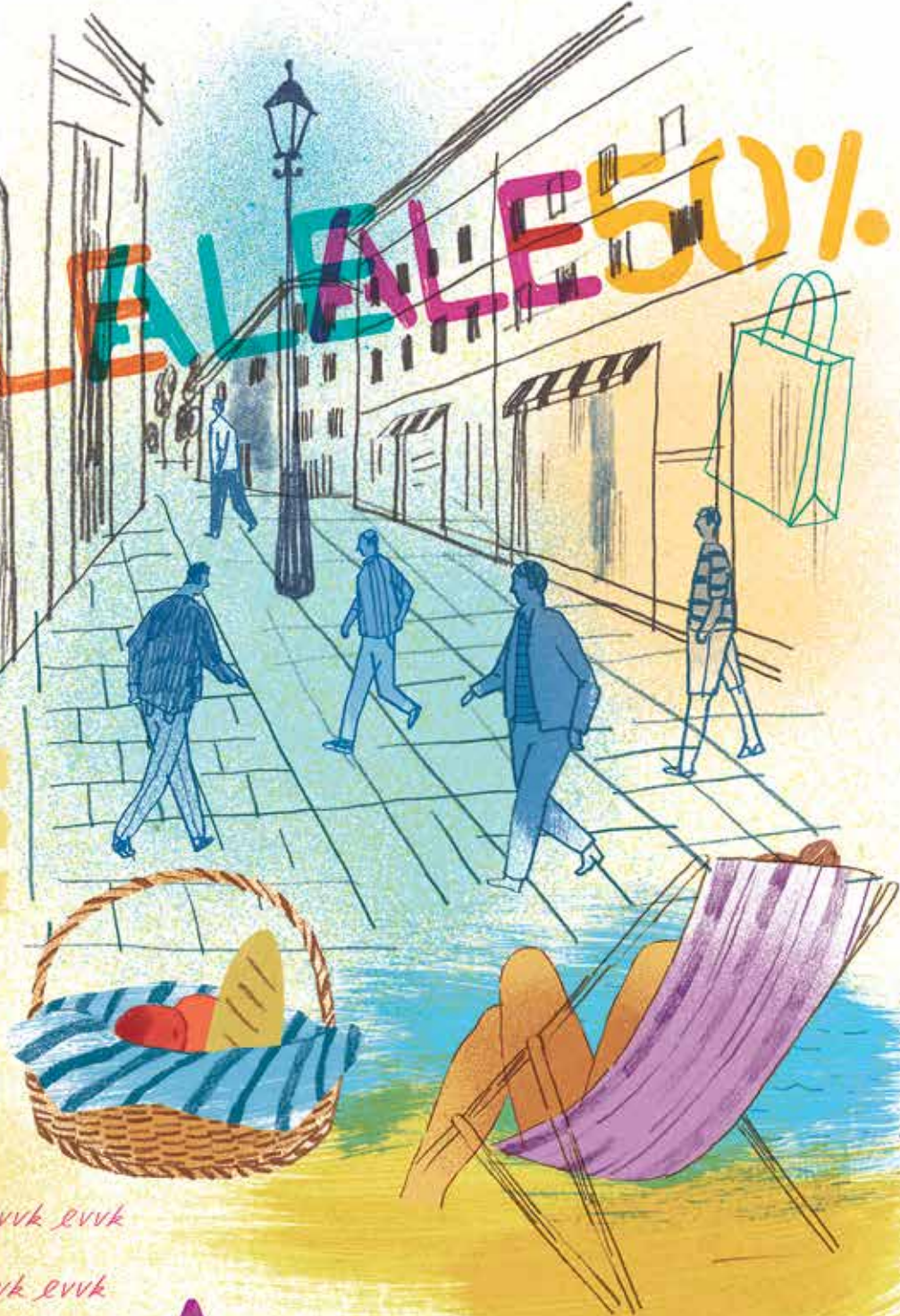
Lähihoitajan töiden kirjo on laaja, eikä valmistuneille löydy aina töitä siltä tehtäväalueelta, jonne mielenkiinto alun perin veti. Tästä voi Nevalan mukaan seurata motivaatiovajetta esimerkiksi vanhustyössä; pienillä paikkakunnilla kun lähihoitajalle on usein tarjolla pelkästään vanhushuollon töitä.

– Näppituntuma on, että vanhustyössä on niitäkin lähihoitajia, jota ovat alun alkaen valinneet ammatin päästäkseen tekemään töitä lasten ja nuorten parissa. Lähihoitajakoulutus antaa laajat valmiudet työskennellä eri tehtävissä, ja ►





SALE SALE SALE SALE SALE 50%



HUONON HOIDON JA ASIAKKAIDEN KALTOINKOHTELUN TORJUNNASSA SELKEÄT PELISÄÄNNÖT OVAT NEVALAN MUKAAN KAIKEN A JA O.



todennäköisyys päätyä vanhustyöhön on suuri, vaikka oma osaamisala olisi-kin joku muu. Toki moni myös innos-tuu vanhustyöstä, vaikkei sinne ensi-sijaisesti pyrkinytkään.

HOITAJAT RIITELEVÄT – ASIAKAS KÄRSII

Huonon hoidon ja asiakkaiden kaltoin-kohtelun torjunnassa selkeät pelisäännöt ovat Nevalan mukaan kaiken a ja o. Työpaikalla pitää olla tarkat kirjalli-set ohjeet siitä, mitä työntekijän pitää tehdä, kun hän huomaa kollegan toi-mivan väärin.

– Työkaverin kärehtäminen on äärim-mäisen vaikeaa, mutta aina sille ei ole vaihtoehtoa. Näissä tilanteissa selkeiden pelisääntöjen antama tuki on rat-kaisevan tärkeä. Henkilökunnan lisäksi pelisääntöjen pitää olla asiakkaiden ja omaisten tiedossa.

Tutkimustieto vahvistaa pelisääntö-jen merkityksen. 58 prosenttia Valvi-ran parin vuoden takaiseen kyselyyn vastanneista vanhusten ympärivuoro-kautisen hoidon työntekijöistä oli sitä mieltä, että yksikössä puututaan kal-toinkohtelutapauksiin aina, kun nii-tä havaitaan.

Puuttuminen oli vastausten perus-teella selvästi tehokkaampaa, jos yksi-köissä on kehitetty toimintamalli tai ohjeet havaittujen kaltoinkohteluti-lanteiden varalta. Tällaisten yksikköjen työntekijöistä 74 prosenttia vastasi, että kaltoinkohteluun puututaan aina.

Myös työntekijöiden väliseen käyt-täytymiseen pitäisi Nevalaan mukaan kiinnittää enemmän huomiota, sillä hoitajien väliset riidat kaatuvat lopul-ta asiakkaiden päälle.

– Yhteistyö paranisi, jos koulutuk-essa painotettaisiin vuorovaikutus-taitoja.

Ongelmat ovat tiedossa ja ohjeistus-ta ja valvontaa on vanhustyössä lisätty. Nevalan käsityksen mukaan huo-no hoitaminen ja asiakkaiden kaltoin-kohtelu ovatkin viime aikoina vähen-tyneet. Jatkossa kaltoinkohtelun tor-junta vaatii kuitenkin nykyistä järeäm-piä otteita.

– Suurin tekijä vaikeuksien takana on henkilöstöpula. Lisäksi sosiaali- ja terveysaloilla kiehuu tällä hetkellä niin iso soppa, että yksittäisiä parannuksia on vaikea saada läpi, olivatpa ne kuin-ka tärkeitä hyvänsä.

KALTOINKOHTELUA LÄHES KAIKILLA TYÖPAIKOILLA

Heidi Sipiläisen pari vuotta sitten tarkastetun väitöksen mukaan vanhusten kaltoinkohtelu ympärivuorokautisessa hoidossa johtuu lähinnä alhaisesta henkilöstömitoituksesta, kiireestä ja huonosta työilmapiiristä.

Aivan tuoretta ei Sipiläisen väitöksen anti ole, sillä aineisto kerättiin jo syksyllä 2011 kyselyllä, johon vastasi 697 ympärivuorokautisen hoidon työntekijää.

Sipiläisen aineistossa yleisintä kaltoinkohtelua oli jättää vanhuksen toiveet ja pyynnot huomiotta. Lähes yhtä yleistä oli avustaminen niin, ettei asukkaan intymiteettiä ollut huomioitu; yli neljännes vastaajista arvioi näin tapahtuvan päivittäin tai viikoittain.

Itsemääräämisoikeuden loukkaamista, toiveiden ja pyyntöjen huomioimatta jättämisestä ja vähättelemistä, lapsenomaista kohtelua ja epäkunnioittavaa puhumista oli havainnut yli 70 prosenttia.

Valviran kaksi vuotta sitten tekemä selvitys kertoo, ettei ongelma ole kadonnut viidessä vuodessa mihinkään. Valviran kyselyyn vastasi 7 406 ympärivuorokautisen hoidon yksiköiden työntekijää sekä yksityiseltä että julkiselta puolelta.

Suurin osa – peräti 93 prosenttia – kyselyyn vastanneista on havainnut työpaikallaan jonkinlaista kaltoinkohtelua: kovakouraisuutta hoitotoimenpiteissä, karkeaa ja epäasiallista kielenkäyttöä, määräilyä, rankaisemista tai moittimista.

Sosiaalihuollon henkilöstöllä on vuoden 2016 alusta ollut velvollisuus tehdä huomaamansa epäkohdista ilmoitus vastaavalle esimiehelle. Lähes puolet Valviran kyselyyn vastanneista ei tiennyt, mistä ilmoitusvelvollisuudessa on kysymys. ■

HEIDI SIPILÄINEN:

HOITOHENKILÖKUNNAN KÄSITYKSIÄ VANHUSTEN KALTOINKOHTELUSTA YMPÄRIVUOROKAUTISEN HOIDON YKSIKÖISSÄ.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2016.

[HTTP://EPUBLICATIONS.UEF.FI/PUB/URN_ISBN_978-952-61-2132-1/](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2132-1/)

93 % VALVIRAN KYSELYYN VASTANNEISTA ON HAVAINNUT VANHUSTEN KALTOINKOHTELUA – KYSELY PALJASTI MYÖS PUUTTEITA OMAVALVONNAN JA ILMOITUSVELVOLLISUUDEN TOTEUTUMISESSA. VALVIRA 2016. [HTTP://WWW.VALVIRA.FI/-/93-VALVIRAN-KYSELYYN-VASTANNEISTA-ON-HAVAINNUT-VANHUSTEN-KALTOINKOHTELUA-KYSELY-PALJASTI-MYOS-PUUTTEITA-OMAVALLONNAN-JA-ILMOITUSVELVOLLISUUDEN-TOTEUTU](http://www.valvira.fi/-/93-valviran-kyselyyn-vastanneista-on-havainnut-vanhusten-kaltoinkohtelua-kysely-paljasti-myo-puutteita-omavalvonnan-ja-ilmoitusvelvollisuuden-toteutu)



MUUTOSLISTA

- Lisää resursseja vanhustyöhön.
- Karsivat pääsykokeet takaisin lähihoitajakoulutukseen.
- Yksilöiden syylistäminen ei vie mihinkään, mutta selkeät ohjeet auttavat aina. Työpaikoille saatava selkeät kirjalliset pelisäännöt väärinkäytösten varalle. Säännöt tiedoksi myös asiakkaille ja omaisille.
- Lisää painoa vuorovaikutustaidoille koulutuksessa.
- Esimiesten puututtava henkilöstön huonoon käytöseen ja kaltoinkohteluun nykyistä rohkeammin.

Lupa käyttäytyä huonosti

Mistä huono hoito johtuu? Henkilöstöpu-
lasta ja sen aiheut-
tamasta kiireestä ja
stressistä, kuuluu va-
kiovastaus. Epäile-
mättä se on myös oikea vastaus.

Mediuutiset hakee ongelmaan uut-
ta näkökulmaa väittämällä huonon käy-
töksen johtuvan kiireen ja työpaineiden
lisäksi siitä, miten näihin paineisiin on
Suomessa lupa reagoida. Lehti kertoo
kesäkuussa julkaistussa artikkelissaan
kiireen olevan suomalaisessa tervey-

denhuollossa hyväksytty syy työkeyteen.

Kun stressiämpäri on kukkuroillaan,
suomalainen työntekijä pitää oikeu-
tensa kipata sen työkaverin niskaan.
Huonoa tuulta pidetään meillä yksityis-
asiana ja huonoa käytöstä yksilön omi-
naispiirteensä.

Juttuun haastateltu työterveyspsy-
kologi Antti Aro sanoo huonon käytök-
sen sallivan työkuultuurin syövä valta-
vasti henkilöstön energiaa. Työntekijät
kun saavat jatkuvasti pelätä joutuvansa
virheen vuoksi kollegan tai esimiehen
kohtuuttoman kiukunpuuskan kohteeksi.

Hyvän käytöksen edellyttäminen
työpaikoilla on Aron mukaan nouse-
va teema länsimaissa. Tehokkain ase
taistelussa hyvän käytöksen puolesta
ovat selkeästi esiin tuodut käyttäyty-
missäännöt, joissa kuvataan toivottu
ja ei-toivottu käytös.

Kysymys ei ole pelkästään hyvästä
tai huonosta käytöksestä. Työntekijöi-
den käytöksen parantaminen on tär-
keä osa huonon hoidon ja asiakkaiden
kaltoinkohtelun vastaista työtä, sillä
riittävän työyhteisön tiedetään lisää-
vän molempia. ■

Näin asioit liiton kanssa tietoturvallisesti

Salattua sähköpostia ei kukaan urki

TEKSTI ELINA KUJALA

Toukokuussa voimaan tullut EU:n tietosuoja-asetus on muuttanut myös SuPerin sähköpostikäytäntöjä. Tavoitteena on tarjota jäsenille entistäkin turvallisempi tapa viestiä.

HENKILÖTietoja vain salatussa viestissä

Perinteinen sähköpostiviesti on helppo ja nopea, mutta sen tietoturva on suurin piirtein samanlainen kuin postikortilla. Sähköposti kulkee usean eri välietapin kautta vastaanottajalle täysin luettavassa muodossa. Kuka tahansa voi periaatteessa lukea viestin matkan varrella lähettäjän ja vastaanottajan tietämättä siitä.

Käytä salattua sähköpostia, kun lähetät liittoon viestejä, jotka sisältävät henkilötietoja tai muuten arkaluontoista tietoa. Jos viestissä on esimerkiksi nimiä, osoitteita, puhelinnumeroita, henkilötunnuksia, terveystietoja, palkkatietoja tai vaikka maininta SuPer-liiton jäsenyydestä, se täytyy uuden asetuksen mukaan salata.

Salatut viestit voit lähettää liittoon osoitteesta <https://securemail.superliitto.fi>. Linkki löytyy liiton verkkosivuilta Yhteystiedot -otsikon alta. Myös liitteiden lähettäminen onnistuu linkin kautta.

Voit ottaa SuPeriin yhteyttä myös käyttämällä verkkosivuilla olevia sähköisiä lomakkeita. Sekin on tietoturvallinen tapa asioida.

LUE OHJE!

Kun saat SuPerista salattua sähköpostia, lue viestissä oleva ohje huolellisesti.

Kerran avattua, salattuna lähetettyä sähköpostia ei voi avata samasta linkistä enää uudelleen muilla laitteilla tai selaimilla. Viestissä olevassa ohjeessa sinua kehoitetaan antamaan puhelinnumero, johon lähetetään kertakäyttöinen PIN-koodi viestin lukemista varten. Selkeitä ohjeita seuraamalla pääset lukemaan viestin myös uudelleen.

TARKISTA ROSKAPOSTIKANSIO

Odotatko SuPerilta sähköpostia, mutta sitä ei tule? Tarkista oman sähköpostisi roskapostikansio. Joskus salattuina lähetetyt viestit ohjautuvat suoraan roskapostikansioon. ■

145 000 hoitajaa siirrettiin Terhikistä Suosikkiin

Valvira on siirtänyt automaattisesti ja maksutta sosiaalihuollon ammattirekisteriin Suosikkiin ne lähihoitajat, jotka olivat 1.3.2016 terveydenhuollon ammattirekisterissä Terhikissä.

Yhteensä nimikesuojauksia merkittiin 144 764 lähihoitajalle. Samalla Valvira on passivoinut nyt rekisteriin merkittyjen lähihoitajien tekemät, turhiksi käyneet hakemukset ilman erillistä pyyntöä.

Valvira palauttaa 40 euron suuruisen rekisteröintimaksun niille noin 600 kaksoisrekisteröityneelle lähihoi-

tajalle, jotka on rekisteröity Terhikkiin 1.3.2016 tai sitä ennen ja jotka ehtivät jo rekisteröityä myös Suosikkiin. Valvira on yhteydessä lähihoitajiin, joita rekisteröintimaksun palautus koskee. Lisätietoa asiasta voi lukea Valviran verkkosivulta.

1.3.2016 jälkeen valmistuneet lähihoitajat rekisteröityvät edelleen oman valintansa mukaan erikseen joko molempiin rekistereihin tai vain jompaan kumpaan niistä. Sekä Terhikkiin että Suosikkiin rekisteröitymisistä peritään maksu. Rekisteröityä voi omalla

hakemuksella tai oppilaitoksen kautta yhteishakemuksella, jolloin se on edullisempaa. Yhteishakemuksen kautta rekisteröityminen maksaa 40 euroa, omalla hakemuksella 100 euroa.

Lähihoitajatutkinto on ainoa tutkinto, jonka suorittanut on sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon ammattihenkilö. Lähihoitaja on myös ainoa, joka voi rekisteröityä sekä Suosikkiin että Terhikkiin. Sosiaalihuollossa lähihoitajan nimeä saa työssä käyttää vain Suosikki-rekisteriin nimikesuojattu lähihoitaja. ■

LÄÄKEHOITO



MITÄ SE ON?

Lääkehoidon osaaminen on laaja kokonaisuus, joka pitää sisällään lääkkeenjaon lisäksi myös vaikuttavuuden seurannan, raportoinnin sekä lääkkeiden ominaisuuksien ja vaikutusten tuntemisen. Lähihoitaja saa jakaa lääkkeitä potilaskohtaisiksi annoksiksi ja antaa potilaille lääkkeitä suun, peräsuolen tai emättimen kautta sekä iholle, silmään, korvaan, nenään ja keuhkoihin. Lähihoitaja saa myös pistää lääkkeen ihon alle tai lihakseen, jos osaaminen on varmistettu näytöllä, perehdytys on annettu ja kirjallinen lupa myönnetty. Lähihoitajalla on suuri vastuu lääkkeen vaikutusten seuraamisesta ja niistä raportoinnista kaikkialla, missä lääkehoitoa toteutetaan.



MITÄ UUTTA?

Lääkehoito muuttuu jatkuvasti, joten tietoja täytyy päivittää koko ajan. Syitä tähän ovat väestön vanheneminen, lääketieteen kehittyminen sekä pitkäaikais-sairauksien lisääntyminen. Tyypiesimerkki kehityksestä on diabeteksen hoito. Uusia diabeteslääkkeitä, uusia lääkevahvuuksia ja rinnakkaisvalmisteita tulee markkinoille niin paljon, että hoitaja ei tässäkään voi enää nojata siihen tietoon, jonka hän aikanaan on oppinut. Hoitajan pitää osata hankkia lääketietoa luotettavista lähteistä, opastusta tähän löytyy työpaikoilta. Lääkehoidon tentin suorittaminen on osa perustyötä, jolla osoitetaan työnantajalle, että tutkinnon edellyttämä osaaminen on ajan tasalla.



MUISTA NÄMÄ!

Vaikka lääkäri vastaa lääkkeen määräämisestä ja lääkehoidon kokonaisuudesta, lähihoitajan on osattava antaa oikealle asiakkaalle oikea annos oikeaa lääkettä oikeaan aikaan. Älä käsittele lääkkeitä avokäsin. Muista lääkkeiden oikea säilytyspaikka alkuperäispakkauksineen ja viimeinen käyttöpäivä. Kaikkia lääkkeitä ei saa puolittaa tai murskata. Vatsa, reisi ja pakara ovat suositelluimpia injektio paikkoja, kun piston tavoitteena on rasvakudos. Lihasinjektion paikkoja ovat hartialihakas, reisilihas ja pakaralihas. Lääkemyrkytyksissä tehokkain ensi-apu on lääkehiili, joka estää myrkyllisten aineiden imeytymisen mahalaukussa. Monelle lääkelle on myös vastalääke.

KIRJA: KYLLIKKI ANTILA, TUULIKKI KAILA-MATTILA, SUVI KAN, EEVA-LIISA PUSKA, RIITTA VIHUNEN: HOITAMALLA HYVÄÄ OLOA, 2017
VERKKOSIVU: WWW.TERVEYSPOORTTI.FI
ASiantuntija: ELINA OTTELA – ASiantuntija, SUPER
Opettaja: KIRSTI MIKKOLA – LEHTORI, STADIN AMMATTIOPISTO

Mutkikkaatkin asiat saa haltuun pilkkomalla ne osiin

Hyvää oloa pienillä teoilla

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

Oma keho on toimintaterapeutti Päivi Rautasen työväline. Siitä hän ammentaa voimaa paitsi työhönsä myös rohkeisiin elämänmuutoksiin. Automatkat asiakkaiden luo kangistavat ja passivoivat kehoa. Silloin hyötyä on autossa istujan täsmävenytyksistä.

Toimintaterapeutti, liikunnanohjaaja ja lastenohjaaja Päivi Rautanen kaipaa aina uusia näköaloja ja innostuu tuntemattomasta. Toimintaterapeutin työssään hän on auttanut muun muassa adhd- tai autismidiagnoosin saaneita lapsia, joilla on esimerkiksi vilkkaus- ja tarkkaavuuspulmia.

– Etsin yhdessä lasten kanssa luovia keinoja, joiden avulla harjoitellaan esimerkiksi sosiaalisia ja motorisia taitoja. Erilaisia materiaaleja voi tässä työssä kehittää ja soveltaa paljon itse, mutta liikunta on minulle se ykkösjuttu. En tee kovin paljoa sellaista pöytätason terapiaa, Päivi kertoo.

TUKEVASTI OMILLA JALOILLA

Terapiatyössään Päivi Rautanen on pohtinut tasapainon merkitystä sujuvaa arkielämää helpottavana taitona. Se vaatii

opettelua ja kehon harjoittamista. Jos arkinen liikkuminen jää aina toiseksi esimerkiksi pelikoneelle tai älypuhelimelle, keho voi saada liian vähän tarpeellisia ärsykeitä ja harjoitusta.

– Asiakkailani on ollut paljon motoriikan haasteita. Esimerkiksi metsässä käveleminen tai pyörällä ajaminen voivat olla vaikeita. Tällaisista pienistä asioista voi koitua myöhemmin laajoja pulmia. Silloin harjoittelen yhdessä lapsen kanssa ihan liikkumisen perusjuttuja, Päivi kertoo.

Mitä nuorempana puutteita aletaan korjata, sitä helpompaa oppiminen on ja sitä parempia tuloksia saadaan.

– Toimintaterapia on tavallaan sitä, että seurataan vierestä, kun asiakas tekee itselleen vaikeita asioita niin pitkälle kuin osaa ja pystyy. Liika auttaminen ei auta häntä kehittymään. Autan siis vain sen verran, kuin tarvitaan, ja tarkoitus on jäädä pikku hiljaa taustalle ja lopulta kokonaan pois.

Sama periaate pätee suhteessa omaan kehoon. Heikkoja tai kankeita kohtia on haastettava, jotta lihasten voima, hermoston kautta välittyvät ohjeet ja liikkeiden laajuus pysyvät hyvässä kunnossa. Esimerkiksi vetreä ja vahva takareisi on tärkeä paitsi voiman tuotannolle, myös polven ja selän hyvinvoinnille.

– Moni hoitajaa viettää paljon aikaa ratin takana. Takareita kannattaa ilman muuta venytellä pari kolme kertaa työvuoron aikana. Avuksi tarvitaan vain tukeva istuin.



TAKAREIDEN VENYTYS

Istu ryhdikkäästi tuolin reunalle. Suorista oikea jalka etuviistoon asettamalla kantapää maahan. Nojaa ylävartaloa selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu takareidessä. Pidä venytys 15 sekuntia ja palaa ryhdikkääseen istuma-asentoon. Toista vasemmalle puolelle.



VARTALON KIERTO

Istu ryhdikkäässä asennossa selkä suorana. Lähde kiertämään ylävartaloa oikealle asettaen oikea käsi selän taakse. Vasen käsi voi tukea kiertoa reiden sivulla tai lonkan alueella. Pidä asento 10–15 sekuntia ja palaa rauhallisesti keskiasentoon. Toista vasemmalle puolelle.

TAIVU UUSIIN ASENTOIHIIN

Päivi Rautasen ystävät kutsuvat häntä seikkailijasieluksi. Tuntemattoman kohtaaminen on ollut enemmänkin houkute kuin este.

– Aina pitää olla pikkuisen haastetta. Sillapä muutinkin 16-vuotiaana opiskelemaan 500 kilometrin päähän vanhemmistani, Päivi hymähtää.

Oma yritys oli ollut Päivin haaveissa jo opiskelujen aikana. Valmistuttuaan toimintaterapeutiksi vuonna 2016 hän pani nopeasti toimeksi. Yritys sai nimekseen Liikkuva Terapeutti, ja sen toiminta käynnistyi helmikuussa 2017.

Yrittäjyydestä puhutaan usein yksinäisenä ja pelottavana puurtamisena. Selvää on, että yritystoimintaa käynnistäessä järjestettävää ja selvitettävää on paljon. Päivi kuitenkin kokee saa-

neensa paljon apua kysymällä neuvoa muun muassa paikallisesta uusyrityskeskuksesta, te-toimistosta, Joensuun Seudun Kehittämisyhtiö Josekista ja muilta yrittäjiltä.

– Kyselin kokemuksia ja neuvoja ennen kaikkea sellaisilta yrittäjiltä, joilla oli ollut yritys enintään kolme vuotta. Ajattelin, että jos on toiminut yrittäjänä jo pitkään, on aika ehkä kullannut muistoja aloittamisen ajoilta.

Päivin työ on koostunut suurimmaksi osaksi yhteistyösopimuksilla tai ostopalveluna tehdystä yksilöterapiasta lasten kanssa.

– Ulospäin näyttää varmasti siltä, että leikin kaiket päivät, Päivi hymyilee.

Toimintaterapeutin työhön kuuluu myös neuvonta ja apu erilaisten toimintojen helpottamiseksi perheissä, kouluissa ja päiväkodeissa.

– Aika paljon on tullut perheiltä selaista neuvonnan tarvetta, että miten vaikkapa päivärytmiä muokkaamalla voi tukea lasta arjessa. Myös päiväkodeissa ja kouluissa on pohdittu sitä, miten voi helpottaa esimerkiksi pukemisia ja siirtymiä ruokailuun ja sieltä pois.

Sote-myllerryksessä muuttunut ostopalveluiden ja palvelutuotannon tilanne näkyy kuitenkin Joensuun seudulla pienyrittäjän heikentyneinä toimintaedellytyksinä. Päivin tavoitteleva sitoutuminen riittävän pitkiin terapiajaksoihin ja työn korkea laatu eivät enää voi toteutua. Siksi elämä taipuu uuteen asentoon. Päivi muuttaa Kemiin ja oma yritys jää toistaiseksi tauolle.

– Reilun 400 kilometrin muuttomatkan taitan autolla. Hyvä ja helppo venytysliike ratin takana jäykistyvään kehoon on vartalon kierto. ►



RANTEIDEN VENYTYS

Ojenna oikea käsivarsi suoraksi ja taivuta kämmettä ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarressa. Voit tukea liikettä vasemmalla kädellä. Pidä venytys 10–15 sekuntia ja toista vasemmalla kädellä. Toista venytys molemmilla käsillä kääntämällä kämmettä alaspäin.

OTA LÖYSIN RANTEIN

Päivi Rautanen antaa tunteen ohjata valintojaan. Jos jokin tilanne ei tunnu tekevän itselle hyvää, hän pyrkii muuttamaan sitä.

– Kun teen itselleni hyvä päätöksiä, siitä tulee vapautunut, energinen ja onnellinen olo. Siitä tiedän, että olen valinnut oikein, Päivi toteaa.

Uusi työpaikka löytyi sattumalta. Kun Päivi alkoi pohtia muutoksen tekemistä, hän aloitti kartoittamalla alansa yrityksiä Meri-Lapin alueella. Yksi niistä vaikutti erityisen kiinnostavalta.

– Laitoin sinne sähköpostia ja kyselin yleisesti siitä, millainen työllistymistilanne alueella on. Yrityksen omistaja soitti minulle ja puhuttuamme ehkä puolisen tuntia sain tarjouksen tulla töihin. Siitä tuli vahva tunne, että asioiden kuului-kin mennä juuri näin.

Sekä fyysisesti että psyykkisesti joustavana pysyminen on Päiville olennainen hyvinvoinnin tekijä. Moni unohtaa miet-

tiä, tukevatko omat tavat ja valinnat oikeasti hyvinvointia.

– Ruutuaika lisääntyy, työn jälkeen ei oikein jaksa liikkua, elämä on sellaista hermo kireällä kulkemista. Asioita ei saata tehdyksi, kun motivaatio ja aloitteellisuus ovat kateissa.

Päivin neuvo ovat kohtuulliset tavoitteet. Kehon hyvää toimintaa tukevaan arkiseen liikkumiseen ei tarvita uusimpia välineitä, kalenterimerkintää tai erillistä suorituspaikkaa. Rento, tavallinen pihalla touhuaminen tai luonnossa liikkuminen tukevat luontaisia liikeratoja ja antavat energiaa.

– Jos oma hyvinvointi ei ole niin tärkeää, että siitä haluaisi pitää huolta, mikä sitten on?

Helposti unohtuva ja lähes kaikessa työssä rasittuva paikka ovat kädet. Hoitotyössä ne ovat erityisen kovilla. Liikkuvassa hoito- ja hoivatyössä mukana kulkee lisäksi usein paljon kannettavaa. Ranteiden ja käsivarsien päivittäishuoltoa ei siis kannata unohtaa. Ranteiden taivutus ylös ja alas virkistää verenkiertoa käsissä ja vahvistaa ja venyttelee kyynärvarren lihaksia.

RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAA

Toimintaterapiassa asioita opetellaan pieninä osasina. Osiin purettuna monimutkaistakin toimintaa on helpompi harjoitella.

– Mekaniikan tasolla toimintaterapiassa pohditaan hyvinkin pieniä asioita. Esimerkiksi kahvin keittämisessä on monta erillistä osaa. Sitten mietitään, kuinka ranne ja sormet missäkin vaiheessa kääntyvät, Päivi Rautanen selittää.

Heti valmistuttuaan Päivi pilkkoi mielessään kaikkea näkemäänsä osiin ja vaiheisiin. Kassajonossa hän saattoi miettiä, millaista helpotusta voisi ammattitaidollaan tarjota ontuvalle asiakkaalle. Ammatillisen itseluottamuksen ja kokemuksen kertyessä kaikkea ei enää tarvitse katsoa ammatin näkökulmasta.

– Liikkuva terapeutti ajatuksena on tosin niin vahvasti osa minua itseäni, että välillä huomaan omassa arjesanikin toimivani ammatillisen roolini kautta. Saatan esimerkiksi jäädä seuraamaan sivusta jonkun läheiseni tekemistä ja todeta, että sano vaan, kun tarvitset apua.

Oman yrityksen jättäminen tauolle on Päiville iso asia. Hän on nauttinut työstään ja käynyt pitämässä yrittäjyydestä rohkaisevia puheenvuoroja myös muille nuorille. Toisen palvelukseen siirtyminen on suuri muutos ennen kaikkea siinä, mistä Päivin työ jatkossa muodostuu.

– Hallinnollinen puoli ja paperityöt jäävät minun osaltani jatkossa vähemmälle. Keskityn enemmän itse terapia-työhön. Ajokilometrejä tulee päivän aikana kertymään, kun liikun asiakkaiden luo.

Yrityksen toiminnan keskeyttäminen on vaatinut jonkin verran paperitöitä. Sopimusten päättäminen, keskenäisten asioiden viimeistely ja tarvittavat ilmoitukset ovat pitäneet Päivin kiireisenä viime viikkoina. Jäljellä on enää muutama muodollisuus. Sitten voi siirtyä ryhdikkäästi uutta kohti.

– Monella paljon autossa istuvalla ongelmana ovat eteenpäin kääntyvät hartiat, jotka painavat koko ryhdin tukkoon. Taustalta löytyvätkin venyttyneet yläselän ja niskan lihakset ja liian kireät rintalihakset. Silloin lapojen venyttely ei auta, vaan tulisi venytellä rintalihaksia vaikka oviaukossa tai sopivaa huoneen kulmaa vasten, Päivi neuvoo. ■



RINTALIHAKSEN VENYTYS

Aseta oikea kämmen ja kyynärvarsi seinää vasten siten, että kyynärnivessä on 90 asteen kulma. Pidä hartia alhaalla. Lähde kiertämään ylävartaloa vasemmalla, kunnes venytys tuntuu rintalihaksessa. Pidä venytys 10–15 sekuntia. Toista vasemmalle puolelle.

ARJEN ESTEETTISYYS



Mieleeni on jäänyt täydennyskoulutuksessa tapamani lähihoitaja, joka kertoi vievänsä kukkia, marjojen tai käpyjen koristamia pensaiden oksia, ruskan värjäämiä lehtipuiden oksakimppuja, samalta ja jäkälää palvelutaloon töihin mennessään. Hän poimi vuodenajan mukaiset lahjansa luonnosta ja omasta puutarhastaan. ”Vanhukset tulevat iloisiksi saadessaan luonnon kauneutta ympäristöönsä. Näin he myös pystyvät aistimaan vuodenaikojen vaihtelun. Onhan tästä iloa työntekijöillekin,” hän kertoi. Tämä lähihoitaja oli oivaltanut luonnon kauneuden, värien ja tuoksujen merkityksen esteettisenä nautintona.

YTT Sointu Riekkinen-Tuovinen korostaa vanhojen ihmisten oikeutta esteettisiin, kauneusarvoihin liittyviin kokemuksiin, asuivatpa he yksityiskodissa, palveluasumisyksikössä tai laitoksessa. Nämä nautinnot voivat perustua näköön, kuuloon, tuoksuun, makuun tai kosketukseen.

Hänen väitöskirjatutkimuksensa osoittaa kuitenkin sen, että esteettinen asuinympäristö toteutuu valitettavan kapeasti perinteisissä laitoksissa ja huonokuntoisten, kotihoidon piirissä olevien vanhusten kodeissa.

Arjen esteettisyys koostuu monista palasista. Kodin sisustus on vain pieni osa siitä. Kah-

vin, ruoan ja leipomuksen tuoksut sekä hyvän ruoan ja juoman maut tuovat mielihyvää lähes kaikille. Kauniit pöytäliinat ja astiat sekä ruokaileminen yhdessä lisäävät nautintoa. Persoonallinen ja huoliteltu pukeutuminen luo arvokkuutta. Luonnon kauneutta voi kokea katselemalla luontoa kodin ikkunas-
ta. Television luonto-ohjelmien katseleminen on oivallinen tapa esteettisten elämysten kokemiseen. ”Green care”-ideologia on tuonut luontoarvot pitkäaikaishoivaan uudella tavalla.

Olen nähnyt kauniisti vanhoilla tai uusilla huonekaluilla kalustettuja tiloja ja vanhusten koteja palveluasumisyksiköissä, dementia kodeissa ja perhekodeissa. Uudet tai vanhat huonekalut, sisäkasvit, ympäristöön soveltuvat liinat ja verhot, seinä koristavat taulut, ryijyt ja raanut sekä valokuvat pöydillä ovat antaneet minullekin esteettisiä nautintoja. Näissä yksiköissä asuvien iäkkäiden kotien lämpimät tunnelmat ovat houkutelleet minut keskustelemaan persoonallisesti ja huolitellusti pukeutuneiden iäkkäiden kanssa heidän esineisiin liittyvistä muistoista. Vierailijoille kauneusnautintoja tarjoavat ympäristöt edistävät myönteistä muistelua, mikä sekkin on ilahduttava kokemus.

Olen nähnyt myös perinteisen laitoksen tyyliin kalustettuja, askeettisia laitosten tiloja ja vanhusten koteja. Taulut, seinämaalaukset ja kasvihuoneet koristavat sairaaloidenkin tiloja. Miksi ne eivät kuuluisi pitkäaikaishoitoksiin?

Tunnen olevani arvokas henkilö astuessani sen upeassa jugend-talossa sijaitsevan pankin konttoriin, jonka asiakas olen. Tämän kokemuksen kautta olen oivaltanut, että kaunis ympäristö ei tuo pelkästään nautinnon tunnetta. Se luo arvokkuutta. Persoonalliset, siistit ja kauniit kodit, asumisyksiköt ja laitokset kohottavat vanhusten, hoitajien, vierailijoiden ja vanhustenhoidon arvoa. ■



KLIKKAA SUPER-LEHDEN VERKKOSIVUILLE: **SUPERLEHTI.FI**

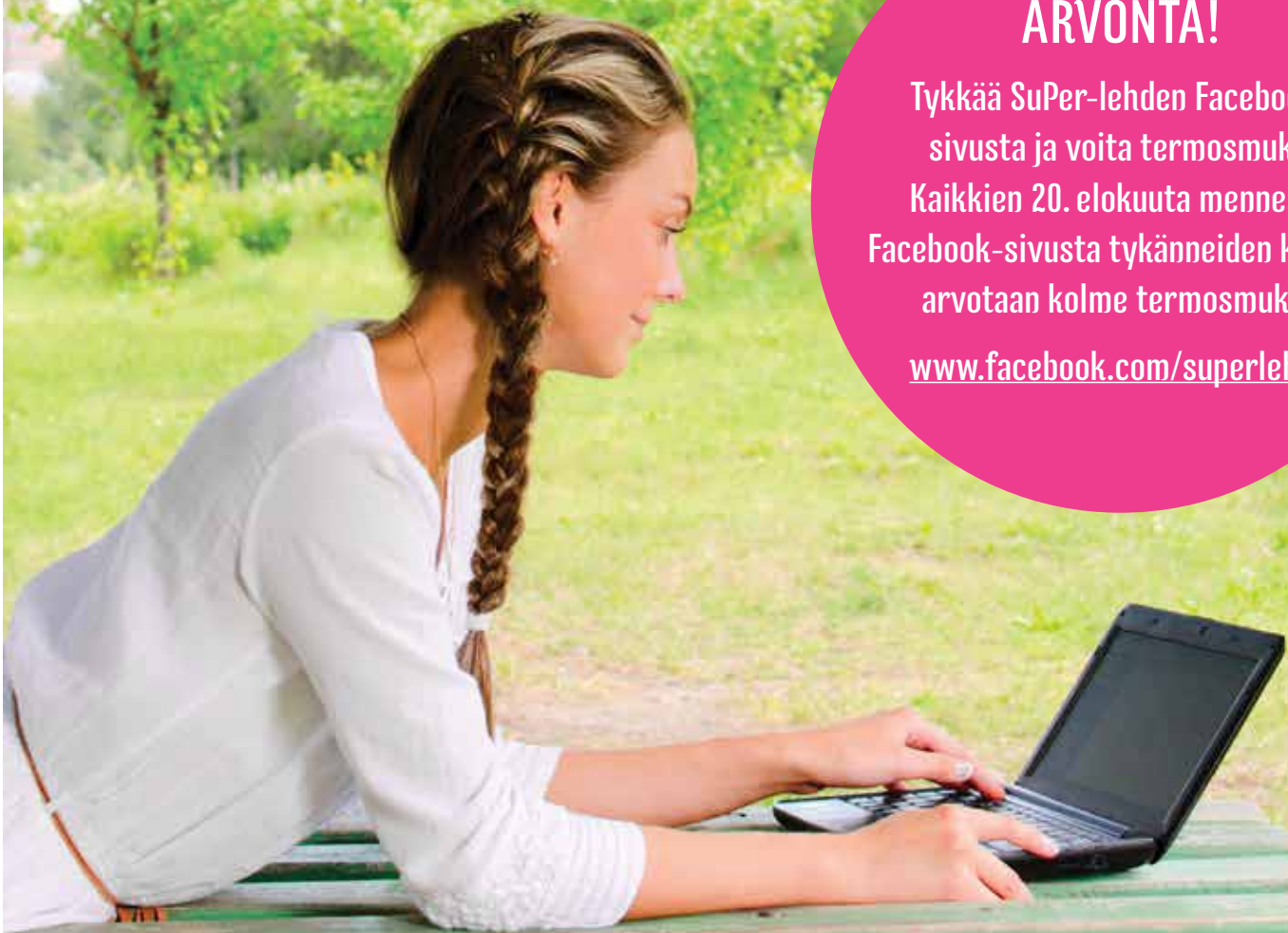


Lue juttuja
hyvinvoinnista,
hoitoalan ammateista,
alan pelisäännöistä
sekä ajankohtaiset
kommentit alan
utisiin!

ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-
sivusta ja voita termosmuki!
Kaikkien 20. elokuuta mennessä
Facebook-sivusta tykänneiden kesken
arvotaan kolme termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/





Miten kohdata aggressiivinen ihminen?

Ole rauhallinen, älä provosoi, toimi tiimissä

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Jokainen hoitaja kohtaa työuransa aikana aggressiivisesti käyttäytyviä ihmisiä. Siksi haastaviin tilanteisiin pitää varautua.

Potilas tai asiakas voi tulla aggressiiviseksi, jos hän kokee, ettei häntä kuunnella ja huomioida tai että häntä aliarvioidaan ja alistetaan. Myös muistisairas tai sekava vanhus saattaa käyttäytyä vihamielisesti, jos hän ei ymmärrä, mitä tapahtuu. Hän voi puolustautua pelätessään, että häntä satutetaan tai häneltä viedään jotain.

Harhainen ihminen saattaa kuvitella, että muut ovat häntä vastaan ja yrittävät tehdä jotakin pahaa. Tällaisessa mielentilassa aggressiivinen käyttäytyminen on ymmärrettävää. Jokainen puolustaa itseään henkensä säilyttämiseksi.

Sairaanhoitaja, mapa-kouluttaja Sven Soldehedin mukaan on pieni ryhmä ihmisiä, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti saadakseen hyötyjä itselleen. He esimerkiksi haluavat päästä nopeasti hoitoon tai saada tietyn lääkkeen. Usein syynä tällaiseen

käytökseen ovat päihteet ja erilaiset persoonallisuushäiriöt.

Myös aivan tavalliset ihmiset voivat suuttua silmittömästi, esimerkiksi jos odotusaika sairaalan päivystyksessä venyy kohtuuttomaksi.

– Kun kukaan ei kerro syytä, miksi odotus on pitkä ja jos saa vielä osakseen tönkeytystä kohtelua, riskinä on suuttuminen. Voisi kuvitella, että vain päihteiden käyttäjät ovat aggressiivisiä päivystyksissä, mutta se ei ole totta.

Tällaisessa päivystystilanteessa myötätuntoinen kohtaminen rauhoittaa potilasta.

– Voi sanoa, että minustakin seitsemän tunnin odotus on liikaa. Lisäksi pitää kertoa, mistä pitkä odotus johtuu. Esimerkiksi on tapahtunut kaksi isoa onnettomuutta, joista on tuotu potilaita päivystykseen. Kannattaa yrittää tehdä ongelma yhteiseksi.

Soldehed on toiminut mapa-kouluttajana kolmetoista vuotta. Mapa-koulutuksessa harjoitellaan, miten ennaltaehkäistä aggressiivista käyttäytymistä ja miten tarvittaessa, viimeisenä vaihtoehtona, rajoittaa ihmistä turvallisesti ja kivuttomasti.

SANA SANAA VASTAAN

Sven Soldehed puhuu työhön perehdyttämisen tärkeydestä. Uuden työntekijän pitää tietää ennakoon, kenellä asiakkaista tai potilaista on taipumusta aggressiivisuuteen. Työyhteisössä kannattaa harkita myös hälytysjärjestelmän tarpeellisuutta.

– Hälytysranneke luo turvallisuuden tunnetta, jolloin hoitaja pystyy toimimaan rauhallisesti ja fiksusti haastavassa tilanteessa. Jos kokee olevansa yksin, saattaa syntyä paniikkia, jonka vuoksi ylireagoi.

Turvallisuutta parantavat myös työhön sopivat tilat ja riittävä henkilöstömitoitus. Soldehed harmittelee, että monessa paikassa, varsinkin yksityisellä puolella, töitä tehdään minimimiehityksellä, joka ei takaa työ- ja potilasturvallisuutta. Hoitaja jää liian usein ilman tiimin turvaa.

– Pitää aina miettiä, voiko asiakkaan luo mennä yksin. Haastavasti käyttäytyviä pitäisi hoitaa kahdestaan, ei vain turvallisuuden vaan myös oikeusturvan vuoksi. Kun hoitaja on yksin, jälkikäteen asiakas voi väittää tilanteesta mitä tahansa. Silloin on sana sanaa vastaan. Ihmiset ovat entistä hanakampia valittamaan. Hyvä niin, jos tapahtuu epäasiallista käytöstä, mutta valituksia tehdään paljon muustakin.

Hoitajan työhön kuuluu potilaan ja asiakkaan käyttäytymisen tarkkailu. Soldehedin mukaan pitää valpautua, jos tulee tunne, ettei kaikki ole kohdallaan.

– Kun ääni nousee, ovet paukkuvat tai tavarat lentävät kohti seinää, pitää reagoida. Mitä aiemmin puuttuu tilanteeseen, sitä vähemmällä pääsee. Jos asiakas ehtii raivostua, normaaliin tunnetilaan palaaminen on vaikeaa.

SÄÄDÄ OMAA KÄYTÖSTÄ

Sven Soldehedin mukaan ei välttämättä auta, että kehottaa raivostunutta ihmistä rauhoittumaan. Tehokkainta on säädä omaa käytöstä.

– Haastavassa tilanteessa hoitajan käytös ei saa olla sattumanvaraista, vaan kaiken, mitä tekee, pitää olla harkittua ja ammatillista. Täytyy miettiä omaa toimintaa: miten puhun, lähestyn ja kosketan. Se, miten puhuu, vaikuttaa toiseen osapuoleen enemmän kuin se, mitä puhuu.

Soldehed neuvoa, että vihastuneelle ihmiselle pitää antaa jakamaton huomio ja kuunnella häntä. Faktat kannattaa kertoa vasta, kun ihminen on rauhoittunut. Koskaan ei pidä kyseenalaistaa eikä provosoida. Tuomitsevaa asennetta kannattaa välttää.

– Vihastumiseen on aina jokin syy ja hoitajan täytyy selvittää se. Silloin voi ehkä vaikuttaa asiaan.

Jokainen tilanne on erilainen, minä vuoksi aggressiivisen ihmisen kohtaamiseen ei ole tarjolla vain yhtä toimintamallia.

– Joskus auttaa, että myötäilee ja pahoittelee tilannetta. Toisinaan myötäily ei auta, vaan on oltava jämpä. Voi joutua sanomaan, että jos jatkat tuota, meidän on kutsuttava vartija paikalle.

Jos ihminen ei muilla keinoilla rauhoitu, käytetään rajoittamista.

– Sen pitää olla turvallista potilaalle ja työntekijöille. Se ei saa tuottaa kipua, olla alistavaa tai nöyryyttävää. Jokainen toimenpide pitää olla perusteltavissa. Näissä tilanteissa täytyy olla vähintään kaksi työntekijää. Kenenkään ei pidä uhrata terveystään tai henkeään työn vuoksi.

Jokainen tarvitsee joskus muiden apua. Avun pyytämistä ei pidä ottaa epäonnistumisena.

– On hyväksyttävä tosiasia, ettemme pärjää kaikkien kanssa. Joitakin tilanteita emme hallitse hoidollisesti ja turvallisesti. Silloin tarvitaan muita tiimin jäseniä, vartijaa tai poliisia. Jos apua ei ole lähellä, tilanteesta pitää poistua.

HARJAANNU KOHTAAMISESSA

Sven Soldehedin mukaan on inhimillistä, että haastavassa tilanteessa kokee monia tunteita: pelkoa, suuttumista ja pettymistä.

– Emme ole robotteja. Olennaista on, että pysyy rauhallisena ja säilyttää ammatillisuuden tunteista huolimatta.

Joskus tietyn asiakkaan kohtaaminen voi tuntua ylitsepääsemättömän vaikealta. Siitä kannattaa kertoa työkavereille.

– Jos ärsyyntyy tai menee lukkoon asiakkaan kanssa, on parempi, että joku muu ottaa hänet hoitaakseen. On myös asiakkaita, jotka ottavat silmätikukuksi yhden hoitajan. Ei ole järkevää, että tämä hoitaja joutuu auttamaan häntä.

Haastavat tilanteet pitää käydä läpi jälkikäteen työyhteisössä. Jos tapahtuu jotakin vakavaa, tarvitaan psykologista jälkipuutia. Lievemmissä tapauksissa kahvipöytäkeskustelu voi olla riittävää.

– On hyvä päästä purkamaan tapahtumat nopeasti. Pitää käydä läpi, mitä tehtiin, miksi tehtiin, mikä toimi, mikä ei toiminut, olisiko voinut tehdä toisin ja mistä tilanne johtui. Kaikki poikkeustilanteet ovat oppimistilanteita.

Soldehedin mielestä hoitajien pitäisi saada jatkuvasti koulutusta haastaviin tilanteisiin.

– Kukaan ei kyseenalaista alkusammutustaitojen harjoittelua, vaikka harva joutuu oikeasti sammuttamaan tulipalaa uransa aikana. Jotkut kokevat päivittäin uhkaa työssään, mutta eivät saa siihen koulutusta.

Soldehedin mukaan koulutuskenttä on villi, eikä kukaan valvo laatua ja sisältöä. Koulutuksia pitävät vartijat, poliisit ja itsepuolustuslajien taitajat.

– Näissä koulutuksissa opetetaan paljon sellaista, mitä hoitotyössä ei voi käyttää. Hoitaja ei voi toimia väkivaltaisesti ja satuttaa potilasta, paitsi jos kyseessä on hätävarjelutilanne. Hoitotyöhön suunnatun koulutuksen pitää olla hoidolliseen hallintaan tähtäävää. ■

MAPA-menetelmä avuksi kohtaamisiin

- Mapa on lyhenne sanoista Management of Actual or Potential Aggression, joka suomennettuna tarkoittaa haasteellisen käytöksen ennaltaehkäisyä ja hallintaa.
- Menetelmän periaatteita ovat huolenpito, hyvinvointi, suojaaminen ja turvallisuus. Aggressiivista käyttäytymistä pyritään vähentämään ennaltaehkäisevillä keinoilla.
- Tutustu mapa-menetelmään: www.suomenmapakeskus.fi.

ONNISTUUKO OPTIMOINTI?

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

Kotihoidon optimointi ontuu, jos kaikkia tärkeitä muuttujia ei oteta huomioon. Kuopion kotihoidossa työskentelevä Päivi Hakkarainen uskoo, että optimoinnista saadaan hyvä apuväline työkuorman tasaamiseen, kunhan rasittavat lastentaudit hoidetaan.

Toimiva optimointi voi tarkoittaa kotihoidon henkilöresurssien tarpeen mukaista jakamista järkeville reiteille oikeaan aikaan. Työpäivien ennustettavuus ja työn hallinnan tunne paranevat, kun asiakaskäynnit ja matka-ajat lasketaan selkeästi osaksi samaa suunnitelmaa.

Optimointijärjestelmiä kritisoidaan kuitenkin laajasti siitä, että ne eivät ota riittävästi huomioon olennaisia työn laatuun ja sujuvuuteen vaikuttavia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi matka-ajat, omahoitajuus ja hoitajien omien läheistensä tai tuttaviensa hoitamiseen liittyvät mahdolliset rajoitteet.

Kuopiossa nämä puutteet työllistävät kotihoidon tiimejä edelleen, vaikka optimoinnin on tarkoitus poistaa tarve tiimien tekemälle manuaaliselle töiden järjestelylle.

– Optimointi on meillä hieman tasoittanut työn fyysistä ja henkistä rasittavuutta hoitajien kesken. Joudumme kuitenkin edelleen tekemään paljon työtä, kun yritämme saada optimoiduista listoista järkeviä. Keräilemme omahoidettaviamme listoilta, jotta voimme edes joskus käydä heidän luonaan, Päivi Hakkarainen kuvaa tilannetta.

HENKILÖSTÖN MÄÄRÄ JA MATKAT KESKIÖÖN

Optimoinnin onnistumisen edellytys on, että tiimit ovat tarpeeksi pieniä ja henkilöstöä on riittävästi asiakkaiden määrän ja tarpeisiin nähden.

Jos henkilöstön määrä työvuorossa ei riitä kattamaan asiakaskäyntejä, joudutaan asiakkaita ahtamaan käytettävissä olevien hoitajien ennestään täydelle työjanalle. Tästä syntyy hoitajille eettisesti ja ajankäytöllisesti varsin vaikeita tilanteita, joista SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä saa paljon yhteydenottoja.

– Tämä tarjoaa myös erinomaisen oppimisen paikan. Se, toimivatko listat, osoittaa kiistatta sen, onko henkilöstöä riittävästi. Jos halua vain on, siinä olisi dataa tarkasteltavaksi, Erkkilä sanoo.

Kuopion kotihoidossa optimointi toimii Päivi Hakkaraisen mukaan ainakin toistaiseksi paremmin palvelukeskuksissa ja lyhyillä välimatkoilla ja heikommin siellä, missä asiakkaiden välille kertyy ajokilometrejä.

– Välillä optimoidut reitit ohjaavat monta hoitajaa yhtä aikaa samaan taloon ja toisaalta samalla asiakkaalla käy pahimmillaan neljä eri hoitajaa päivässä. Käsitykseni on, että tätä on kyllä pyritty korjaamaan, Hakkarainen toteaa.

Matkoihin kuluvan ajan laskennan ongelmaa kasvattaa se, että kotihoidon tiimeissä tarvitaan paljon sijaisia. Yhdeksi päiväksi tiimiin liittyvältä sijaiselta monen kaupunginosan kokoisen alueen reittien ja osoitteiden selvittely vie väistämättä vakituksia hoitajia kauemmin.

HUOMATAANKO HILJAINEN TIETO?

Optimointijärjestelmää kehitetään koko ajan palautteen perusteella. Kuopiossa kotihoidon hoitajilla on yhteyshenkilöt, joille palautetta voi välittää. Päivi Hakkarainen arvioi, että muutamina viime vuosina onkin edistytty kohti parempaa tasapainoa.

Tärkeä ratkaisua odottava kysymys on kuitenkin se, miten optimoinnissa voidaan ottaa huomioon asiakaskuntansa hyvin tuntevien hoitajien hiljainen tieto. Esimerkiksi kipulääkkeiden vaikutusten seuranta onnistuu parhaiten, jos sama hoitaja tekee peräkkäiset käynnit. Hoitajilla on myös tärkeää ensi käden tietoa siitä, kenen hoitajan kanssa esimerkiksi asiakkaan peseytyminen sujuu ja kenen ei.

Henkilöstön kokoonpano työvuoroissa vaikuttaa myös hiljaisen tiedon välittymisessä. Optimointi ajoittaa asiakkaat aikaikkunoihin hoito- ja palvelutarpeen perusteella. Vakituksisesti tiettyä asiakaskuntaa hoitavan tiimin jäsenet tietävät, kenen luo on järkevää mennä ensin. Se, siirtyykö tällainen tieto kaikille sijaisille ajoissa, on toistaiseksi hoitajien oman muistin varassa.

– Toisaalta kolikolla on se toinenkin puoli, että uusien asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ja järjestelmän tiettyyn aikaikkunaan sijoittamien käyntien järjestyksen pohtiminen itse antavat hoitajalle mahdollisuuden ammatilliseen kehittymiseen.

Päivi Hakkarainen ei vielä antaisi optimoinnille arvostusta seitsemää.

– Kova usko minulla kuitenkin on, että tämä saadaan toimimaan. ■



Optimoinnilla voi myös tukea omahoitajuutta

Oululaisen Procompin kotihoidon R2-optimointimallissa korostetaan puh-
taan tehokkuusajattelun sijasta palve-
lun laatua ja hoitajien työhyvinvointia.

Mallissa sovitetaan yhteen niin sa-
nottu tilausaineisto eli asiakkaan hen-
kilö- ja osoitetiedot, hoidon tarve,
toistuvuus ja niiden edellyttämä osaa-
minen sekä tiedot hoitajien osaami-
sesta ja käytettävyydestä kussakin työ-
vuorossa.

– Mallissamme omahoitajuus toi-
mii sitä kautta, että ensin lasketaan rei-
tit, joilla on tietyt osaamisvaatimukset.
Sen jälkeen reiteille kytketään hoitajat.
Tätä kautta voidaan minimoida asiak-
kaan hoitajien vaihtuvuus ja varmistaa
se, että päivät pysyvät mahdollisimman
samanlaisina. Omahoitajuutta tuetaan
siis jatkuvuuden kautta, kertoo Timo
Mäntylä Procompilta.

R2-mallissa optimointia katsotaan
laajemmassa kuvassa. Laskenta toteu-
tetaan neljän viikon ajanjaksolle. Päi-
väkohtaisia muu-
toksia voidaan tar-
peen mukaan teh-
dä, mutta ne py-
ritään rajaamaan
mahdollisimman
pieniksi, yhteen
tiimiin, reittiin tai
työvuoroon.

R2-optimointimalli on käytössä niin
suuremmissa kuin pienissäkin suoma-
laisissa kunnissa. Palaute on ollut hy-
vää.

– Siihen on oltu tyytyväisiä, että em-
me katso asiaa ainoastaan tehokkuusnä-
kökulmasta niin, että lähtisimme tehos-
tamaan kotihoitoa hengiltä. Se ei joh-
taisi hyvään lopputulokseen. Kun kat-

sotaan kokonaisuutta, niin jos saadaan
palvelun laatu nousemaan, sitä kaut-
ta paranevat myös kaikki muut luvut,
Mäntylä sanoo.

Sote-uudistus ja
uudet maakunnat
tulevat kuitenkin
muuttamaan peli-
kenttää. Timo Män-
tylän näkemys on,
että suuruuden eko-
nomiaa ei kotihoi-

dossa kannata pyrkiä, vaikka toiminta-
alueet kasvavat.

– Tällä ratkaisulla voidaan suun-
nitella ja simuloida sopivan kokoiset
tiimit ilman nykyisiä kuntarajojakin.
Henkilöstö otetaan aina mukaan tähän
keskusteluun. Yhdessä etsitään kom-
promissi siitä, mikä on paras malli, jolla
lähdetään liikenteeseen. ■

**ON OLTU TYYTYVÄISIÄ,
ETTÄ EMME KATSO ASIAA
AINOASTAAN TEHOKKUUS-
NÄKÖKULMASTA.**



VÄLINEHUOLTAJA TEKEE TARKKAA TYÖTÄ

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Teemu Hirvikallio suoritti ensimmäisten joukossa välinehuoltoalan perustutkinnon. Ala on sopinut tarkalle ja nopeasti oppivalle välinehuoltajalle.

Teemu Hirvikallio, 27, oli mukana välinehuoltoalan koulutuskokeilussa ja on yksi ensimmäisistä välinehuoltoalan perustutkinnon suorittaneista. Kun hänen entinen työnsä ruokalähetinä päättyi keväällä 2014, päätti hän hankkia itselleen ammatin terveydenhuoltoalalta.

– Opinto-opasta selaillessani silmiini osui välinehuoltajan perustutkinto. Erilaisten terveydenhuollossa käytettävien instrumenttien käsittely vaikutti mielenkiintoiselta.

Opinnot kestivät puolitoista vuotta, ja Teemu valmistui keväällä 2016. Kysyntä välinehuoltoalan osaajista oli kovaa. Valmistumisen kynnyksellä Teemuun oltiin yhteydessä useammasta paikasta, joissa hän oli ollut työssäoppimisjaksolla.

– Nyt olen työskennellyt puolitoista vuotta Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön, YTHS:n, välinehuollossa.

VÄLINEHUOLTAJAN TUNNETTAVA SATOJA INSTRUMENTTEJA

Opintojen aikana työssäoppimisjaksoilla Teemu tutustui Helsingissä muun muassa Töölön leikkaussalin välinehuoltoon, Meilahden sairaalan välinehuoltokeskukseen, YTHS:n välinehuoltoon ja Viikin Biomedicumin laboratorioon.

– Kaikissa yksiköissä käsiteltiin hyvin erilaisia välineitä. Sairaalaympäristössä ylipäätään on hyvin laaja skaala erilaisia instrumentteja, kun taas laboratoriossa käsitellään enemmän lasiesineitä.

Teemu huoltaa työssään päivittäin satoja erilaisia välineitä. Pääasiassa kuitenkin suunhoidon instrumentteja sekä pienissä hoitotoimenpiteissä käytettäviä välineitä. Välinehuoltajana hänen on tunnettava kaikki instrumentit, sillä niiden puhdistus- ja huoltotavat vaihtelevat.

– Työvuoron alkaessa puhdistamme kaikki pöydät ja tarkistamme, että laitteet ovat puhtaat ja toimivat moitteettomasti. Kun tarkistus menee hyväksytysti läpi, alkaa varsinainen työprosessi.

Teemun yksikössä huoltoprosessi kestää nopeimmillaan kaksi ja puoli tuntia huoltoajasta riippuen, eli siinä ajassa instrumentit ovat jälleen käyttövalmiina.

– Joissakin yksiköissä, esimerkiksi sairaaloissa, käsitellään suurempia

Uusi perustutkinto tuottaa aseptiikan huippuasiantuntijoita

Uusi välinehuoltoalan ammatillinen perustutkinto korvaa alan lyhyemmät ammattitutkinnot. Koulutus tuottaa aseptiikan asiantuntijoita, joilla on laajat työllistymismahdollisuudet.

Elokuun alusta välinehuoltoalan perustutkinto on yksi sosiaali- ja terveysalan toisen asteen tutkinnoista. Tähän asti välinehuoltoa on voinut opiskella lyhyempinä ammatti- ja erikoisammattitutkintoina, jotka poistuvat koulutustarjonnasta uudistuksen myötä.

SuPerin asiantuntija Elina Ottelan mukaan välinehuoltoalan ammattitutkinnoista päätettiin luopua, koska ne eivät tarjonneet enää riittäviä valmiuksia työelämän vaatimuksiin.

– Uusi tutkinto on suunniteltu juuri työelämän tarpeita kuunnellen, ja työelämä edellytti selvästi syvällisempää koulutusta. Taustalla on palaute, jota saatiin Opetushallituksen

vuonna 2014 käynnistämän koulutuskokeilun aikana.

VÄLINEHUOLTAJIEN TYÖLLISYYSTILANNE HYVÄ

Välinehuoltoalan tutkinnon suorittanut voi työllistyä terveydenhuollon yksiköiden lisäksi lääkealalle, kemian- tai elintarviketeollisuuteen tai vaikka pieneläinlääkintäalalle.

– Työtehtäviin kuuluvat muun muassa välineiden tarkistaminen, puhdistaminen, desinfiointi, sterilointi, pakkaaminen, säilyttäminen ja kuljettaminen. Ammatillaisen on tunnettava huollettavien välineiden nimet ja niiden ominaisuudet sekä erityismerkinnät ja huoltotavat, Elina Ottela kertoo.

Hänen mukaansa välinehuoltajat työllistyvät valmistuttuaan hyvin. Suuri osa työpaikoista kuitenkin keskittyy välinehuoltokeskuksiin yliopistosairaaloiden läheisyyteen.

Ottelan mukaan perustutkinto antaa hyvät valmiudet työhön, mutta omaa ammattitaitoa tulee silti pitää yllä alan ke-

instrumenttimääriä ja painavia leikkauskontteja. Silloin prosessi kestää helposti yli neljä ja puoli tuntia.

TYÖSSÄ EI VOI HÄTIKÖIDÄ

Välinehuoltajan työ vaatii huolellisuutta. Instrumentti on joko likainen tai puhdas, välimuotoja ei ole. Aseptiikka varmistetaan useassa vaiheessa ja monella tavalla, muun muassa huolehtimalla käsien puhtaudesta ja miettimällä työjärjestys tarkasti puhtaasta likaiseen.

– Vahvuuksiani tässä työssä ovat tarkkuus, kyky toimia paineen alla ja kyky oppia nopeasti. Työssä ei ole varaa hätiköidä tai olla suurpiirteinen. Kaikki tekeminen vaatii keskittymistä.

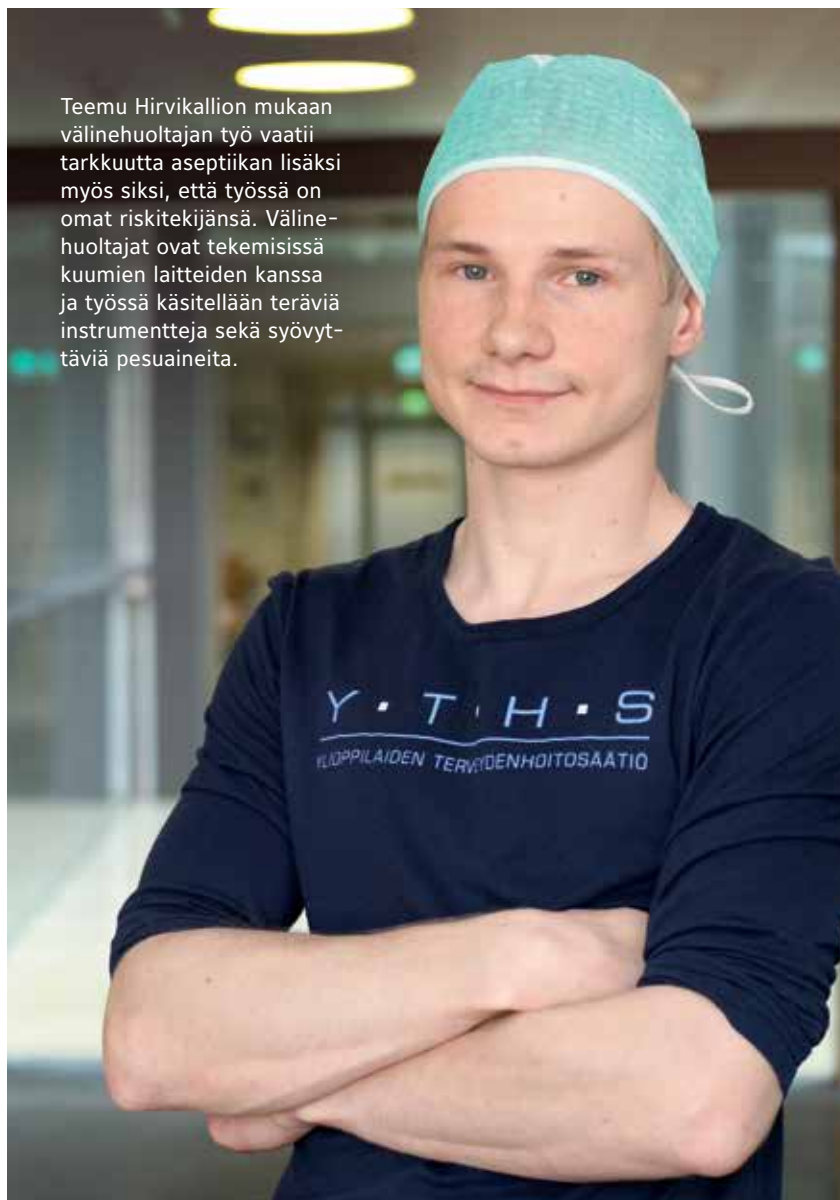
Teemu työskentelee puolet työvuorostaan pesupuolella, jonne tuodaan likaiset instrumentit. Puolet työvuorostaan hän viettää niin sanotulla puhtaalla puolella, jossa instrumentit kuivataan, huolletaan, pakataan ja steriloidaan.

– Työpisteen vaihto tuo mukavaa vaihtelua työpäivään.

Teemu on pitänyt työstään. Monissa yksiköissä välinehuoltajat tekevät kolmivuorotyötä, mutta YTHS:ssä tehdään yhtä vuoroa puoli kahdeksasta aamulla puoli neljään iltapäivällä. Se sopii kahden pienen lapsen isälle.

– Mielenkiinto välinehuoltajan työtä kohtaan on säilynyt. On hienoa tehdä hyvää jälkeä ja steriilejä instrumentteja terveydenhuollon käyttöön. ■

Teemu Hirvikallion mukaan välinehuoltajan työ vaatii tarkkuutta aseptiikan lisäksi myös siksi, että työssä on omat riskitekijänsä. Välinehuoltajat ovat tekemisissä kuumien laitteiden kanssa ja työssä käsitellään teräviä instrumentteja sekä syövyttäviä pesuaineita.



hittyessä. Esimerkiksi robotiikka tuo alalle uusia mahdollisuuksia ja voi tulevaisuudessa korvata esimerkiksi raskasta siirtotyötä.

ASEPTIIKASTA EI VOI LUISTAA

Työn keskiössä ovat aseptinen toiminta, hyvien hygieniakäytäntöjen noudattaminen ja infektioiden torjunta.

– Jos jokin pettää, menee kaikelta työltä pohja. Virheet kertaantuvat, millä voi olla laajamittaisia seurauksia. Esimerkiksi proteesileikkaus voi peruuntua siksi, että jokin instrumentti on epästeriili, Ottela huomauttaa.

Hänen mukaansa välinehuoltoalalla työskenteleviltä vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa, sillä työ kuormittaa selkää ja käsiä. Myös tarkkuutta vaaditaan, sillä aseptiikasta ei voi luistaa. Alalla korostetaan aseptista omaatuntoa, millä viitataan siihen, että ohjeita noudatetaan perusteellisesti.

– Välinehuoltajilla on valtavasti tietämystä aseptiikan merkityksestä ja infektioiden torjunnasta. Ilman välinehuoltoa ei olisi esimerkiksi leikkaustoimintaa. ■

VÄLINEHUOLTAJA

- Välinehuoltoalan perustutkinnon voi suorittaa peruskoulun tai ylioppilastutkinnon pohjalta. Opiskelu aika voi vaihdella jo hankitun osaamisen mukaan puolestatoista vuodesta kolmeen vuoteen. Perustutkinnon laajuus on kuitenkin aina 180 osaa-mispistettä.
- Valinnaiset opinnot tarjoavat mahdollisuuden vahvistaa osaamista välinehuollon tietyllä osa-alueella. Valinnaisten opintojen tarjonta on oppilaitoskohtaista.
- Välinehuoltoalan tutkinto on sora-tutkinto eli opiskelijalta vaaditaan soveltuvuutta alalle. Koulutuksen järjestäjät voivat siis puuttua tilanteisiin, jotka liittyvät opiskelijoiden soveltumattomuuteen ja oman tai potilasturvallisuuden vaarantumiseen.

KESÄ 2018

METSÄ OPETTAA

Hyttynen. Iso hyttynen! Puu löyty. Iso, korkea! Vantaalaisen Pilke-luontopäiväkotien alle 3-vuotiaiden ryhmäläiset, Siilit, ha-
vainnoivat metsäpolun ympäristöä. Välillä halataan puita ja poimitaan käpyjä, joiden todetaan olevan oravien ruokaa. Säästä riippumatta retkiä tehdään lähimetsään kaksi kertaa viikossa ympäri vuoden. Silti joka kerta löytyy jotain uutta tutkittavaa. Luonnossa kaikki oppimateriaali on valmiina. Yhtäkkiä yksi pikkuisista kumartuu katsomaan maassa olevaa punaista paperia. Roska! Se ei kuulu metsään – yhteistuumin se päätetään vi-
edä roskalaatikkoon. ■



GOLFIA KOTKASSA

Lähihoitaja Tino Calabria seuraa tarkkaan, kun Aliisa Tiili lyö golfpalloa. Kotkan Hovinsaaren hoivakoti 2:ssa on menossa ulkoiluhetki, itseasiassa kymmenen lajia käsittävien ja koko kesän kestävien pihaolympialaisten tarkkuusgolfkisa. Hoivakodin aidattu puutarhamainen piha-alue antaa muistisairaille hyvät mahdollisuudet ohjattuun ulkoiluun ennen lounasta. Myös itsenäinen liikkuminen pihassa on mahdollista. Yksi kesän kohokohdista oli juhannusjuhla. Ulkoilu on vähentänyt asukkaiden unilääkkeiden käyttöä ja tuonut hoitajillekin vaihtelua työpäivään. ■



PUISTOPALLOILUA

Sami Laitisen mielestä palloilu on mukavaa puuhaa. Taru Nurminenkin pitää siitä, mutta parasta kesätekemistä hänen mielestään on jäätelökioskilla käynti. Aurinkolahden ryhmäkodin ohjaaja, lähihoitaja Johanna Holopainen kehuu lähistön ulkoilumaastot loistaviksi. Talon kulmalta avautuu vihreä puisto, Helsingin pisin uimaranta on lähes kulman takana ja Uutelan ulkoilualueelle kipaisee hetkessä. 13-paikkaisen kehitysvammaisten ryhmäkodin asukkaat ovatkin paljon ulkona kauniilla säällä. Joskus mennään kävelyille rantabulevardille ihan vain meininkiä katsomaan. ■

JÄÄTELÖHETKI

Croissant ja kahvi, kiitos! Nauha ry on avannut Tampereelle Nauha's kahvilan, joka tarjoaa nuorille apua oman alan ja opiskelupaikan löytämiseen. Hiljaisena hetkenä työkokeilussa oleva Henna Aro, kesätyöläinen Arttu Kuusinen, valmentaja Juha Laakso, apuohjaaja Linda Jetsu sekä kesätyöläinen Ella Lehtonmäki pääsevät itsekin maistamaan, millaisia jäätelöitä asiakkaille myydään. Hubba Bubba ja Nutella ovat parhaita. ■





Merette Sukuvaaran työpaikka on asiakkaiden kesellä. Asumisneuvoja on usein ensimmäinen ihminen, johon otetaan yhteyttä, kun jokin asia omassa kodissa tai arjessa mietityttää.

IHANAA PÄÄSTÄ OMAA KOTIIN

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Nuorten kanssa työskentelevä asumisneuvoja kuuntelee, neuvoa ja kannustaa.

Asumisneuvoja Merette Sukuvaara sai hiljattain kiitoksen, joka jäi mieleen. Vuokrasopimukselle tuli allekirjoittamaan jatkoa ihminen, joka sanoi, että asunnon saaminen on muuttanut hänen elämänsä suunnan kokonaan.

Tarina oli asumisneuvojalle aika tuttu. Nuori oli vailla työtä, asuntoa ja oman perheen tukea. Elämä näytti hetken synkältä, mutta sitten osui kiikariin työpaikka ja sen jälkeen asunto.

– Tässä työssä kuulee ihania tarinoita. Parasta on se, kun

kokee aidosti pystyvänsä auttamaan ihmistä. Usein käy niin, että muutkin asiat rupeavat järjestymään, kun nuori saa asunnon, sanoo Sukuvaara.

HELPPO LÄHESTYÄ

Merette Sukuvaara, 29, on työskennellyt asumisneuvojana Espoossa Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry:llä keväästä asti. Päihde- ja mielenterveystyöhön erikoistunut lähihoitaja näki työpaikkailmoituksen Instagramissa ja päätti hakea

paikkaa, vaikka ei uskonutkaan saavansa sitä. Työnantaja kuitenkin arvosti hänen koulutustaan ja kokemustaan.

– Tässä työssä on etua, jos on helposti lähestyttävä ja hyvä kuuntelija. Lähihoitajan opinnot ja harjoittelujaksolla saatu kokemus ovat opettaneet kuuntelemaan ja antaneet ymmärrystä siitä, mistä mikäkin asia ehkä ihmisen elämässä johtuu. Asumisneuvojalta vaaditaan hyvää ihmistuntemusta. Jokin asia saattaa paperilla näyttää huonolta tai hyvältä, mutta totuus selviää vasta keskustellessa. Yllätyksiltä ei voi välttyä.

Työnkuva on monipuolinen. Asumisneuvoja käy läpi hakemuksia ja vapautuvia asuntoja, haastattelee ja valitsee uudet asukkaat asukasvalintaohjeiden mukaisesti yhdessä työparinsa kanssa. Hän perehdyttää ihmiset talon tavoille ja opastaa kaikessa, missä pystyy, vaikka asumistukihakemuksen tekemisessä. Asumisneuvojan työhön voi kuulua myös asukasviestintää, asumisohjausta sekä häiriöihin ja vuokra-risteihin puuttumista.

Tiettyinä päivinä viikosta Merette päivystää taloilla omassa toimistossaan. Silloin ohikulkevien asukkaiden on helppo poiketa juttusille. Keskustelun täytyy asumisneuvojalta sujua myös englanniksi. Pääkaupunkiseudulla on kaikkiaan 30 Nuorisotasuntoliiton taloa, joista kuusi on Espoossa.

KONKREETTISIA NEUVOJA

Auttaminen on usein hyvin konkreettista. Asumisneuvoja kehottaa nuorta täyttämään asuntohakemuksen ja tarvittaessa auttaa täyttämässä. Asumisneuvojalle tulee monenlaisia kysymyksiä internetyhteyksistä sulakkeen vaihtoon ja omaan elämään liittyviin isompiin päätöksiin.

– Tänä aamuna asukas kävi kysymässä, kuinka kauan pihassa tekeillä oleva remontti vielä kestää. Meteli koettelee välillä vuorotyötä tekeviä. Sitä sitten soittelee ja selvittelin. Vuokralaiset arvostavat, kun asioihin tartutaan meillä heti. Työni on tosi vaihtelevaa ja itsenäistä, ja uusia ideoita syntyy jatkuvasti.

Merette sanoo itse olleensa kiltti ja empaattinen teini. Oppimisvaikeuksista hän selvisi sinnikkään ja sosiaalisen luonteensa ansiosta. Iän tuoma itsevarmuus ja oma motivaatio vaikuttivat hyvään

koulumenestykseen lähihoitajaopinnoissa. Merette pääsi toteuttamaan itseään opiskelijahallituksen puheenjohtajana ja silloin luoduista verkostoista on nyt iloa työssä.

– Olen muuttanut omaan asuntoon 17-vuotiaana. Olisi ollut kiva juttu, jos silloin olisin tiennyt asumisneuvojista ja olisin voinut kysyä apua esimerkiksi paperiasioiden hoitamisessa, miettii Merette.

Merette asui itsekin jo ennen asukasneuvojan työtään Nuorisotasuntojen vuokra-asunnossa Helsingissä. Oman kotitalon asukasaktiivin tehtävät hän jätti keväällä, ettei työ seuraaisi liikaa vapaa-ajalle.

– Pystyn katsomaan asioita sekä vuokranantajan että asukkaana näkökulmasta.

Asumisneuvoja tekee myös Ohjaamo- ja oppilaitosyhteis-

työtä. Kouluissa voidaan järjestää asumiseen liittyviä oppitunteja tai pop up -asumisneuvontaa. Ohjaamot ovat alle 30-vuotiaiden palvelupisteitä, joissa kynnys on matala.

– Olen tosi innostunut Pääkaupunkiseudun Nuorisotasuntojen uudesta Oma plääni -valmennuksesta, jossa saan olla mukana. Vuoden valmennuksen aikana nuorta tuetaan löytämään työpaikka, työkokeilu- tai opiskelupaikka sekä asunto.

Suurimmalla osalla nuorista asuminen sujuu hyvin, eikä häiriöitä ole sen enempää kuin muussakaan kerrostalossa. Joskus asumisneuvoja joutuu kuitenkin kohtamaan myös tyytymättömiä asukkaita.

– Aina ei pysty ennakoimaan, mitä on vastassa, eikä viestinviejällä ole paras asema, kun hoidettavana on joku ikävä asia, Merette muotoilee.

Tiukoissa tilanteissa on apua, kun itse käyttäytyy rauhallisesti ja ymmärtäväisesti.

KAVERIN SOHVALLA

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA julkaisi keväällä tutkimuksen, jonka mukaan alle 25-vuotiaiden asunnottomien määrä on vuoden aikana kasvanut kolmesta prosentista, kun se kaikissa muissa ikäryhmissä on laskenut tai pysynyt samana. Ongelma koskee erityisesti Helsinkiä ja muita kasvukeskuksia. Nuorisotyöttömyys ja pula kohtuuhintaisista, pienistä vuokra-asunnoista ajaa nuoria ahdinkoon.

– Nuorten asunnottomuus on usein piilossa olevaa asunnottomuutta. Asunnoton nuori bunkkaa kavereiden sohvalla. Vastaan on tullut myös tapauksia, että nuori joutuu maksamaan jollekin majoituksestaan pimeänä hirveää ylihintaa. Tilanteet vaihtelevat ja usein vasta asukashaastattelussa selviää todellinen tilanne, sanoo Merette.

Pääkaupunkiseudun nuorisotasunnot on tarkoitettu 18–29-vuotiaille työssäkäyville tai työtä hakeville nuorille.

Asunnossa saa asua 35-vuotiaaksi asti, eikä pois tarvitse muuttaa, vaikka saisikin opiskelupaikan. Asuntoihin on tulorajat. Kohtuuhintaiset ja hyvässä maineessa olevat nuorisotasunnot ovat haluttuja. Pääkaupunkiseudulla on tällä hetkellä 2 500 aktiivista hakijaa. Kaikki haki-

jat haastatellaan kasvotusten ennen asunnon tarjoamista.

– Etusijalla ovat kiireellisimmät asunnontarvitsijat.

Suurin osa nuorisotasuntojen asukkaista on työssäkäyviä alle kolmekymppisiä. Joukossa on jo pitkään omillaan olleita, mutta paljon myös vasta itsenäistyviä nuoria. Nuorisotasunnoissa on aktiivista asukastoimintaa ja saatavana on monenlaista, ilmaista tukea arjen pyörittämiseen.

– Nuoret eivät aina tiedä kaikista eduista, joihin he olisivat oikeutettuja. Talousvaikeudet voivat hävettää niin, ettei niistä kehtaa kertoa kenellekään. Toivon, että nuoret rohkaistuisivat hakemaan apua. On pelkästään hieno juttu, kun ryhtyy itse selvittämään asioitaan. Kaikki meistä mokaavat joskus ja jokainen ansaitsee minun mielestäni mahdollisuuden, sanoo Merette. ■

JOKIN ASIA SAATTAAPAPERILLA NÄYTTÄÄHUONOLTA TAI HYVÄLTÄ, MUTTA TOTUUS SELVIÄÄ VASTA KESKUSTELLESSA.

Myötäelävä, iloinen ja rehellinen

Sanna-Elsa Maunula, 77, on asunut Helsingissä Porslahden Validia-talossa vuodesta 2002 lähtien. Hän vammautui vuonna 1975, jonka jälkeen on joutunut tutustumaan lukuisiin hoitajiin.

Viihdytkö täällä?

– Hirveän hyvin. Täällä on mainiot ulkoilumahdollisuudet. Rakastan raitista ilmaa. Kuljen mopolla pitkin Vuosaarta.

Onko talon asukkailla yhteistä ohjelmaa?

– Nykyään on, mutta minun ystäväni ovat talon ulkopuolella. Osallistun kuitenkin pari kertaa viikossa elokuvien katsomiseen. Invalidit puhuvat liikaa omista vammoistaan ja arvostelevat kohtelua, vaikka haukkumalla mikään ei parane. Se, miten meitä kohdellaan, on myös itsestä kiinni. Niin metssä vastaa kuin sinne huudetaan. Se menee niin myös toisin päin. Jos minua kohdellaan hyvin, olen kuin enkeli, jos huonosti, olen kuin piru.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Hyvä hoitaja on myötäelävä, iloinen ja rehellinen. Voi olla myös huonolla tuulella, mutta on reilua, jos sanoo sen ääneen ja hoitaa työnsä siitä huolimatta. Hoitajan pitää ymmärtää suomen kieltä, ettei tarvitse selittää samaa asiaa montaa kertaa. Ongelmana on, ettei suomen kielen kursseilla opeteta kaikkia sellaisia sanoja, mitä täällä tulee vastaan.

Millaisia hoitajia täällä on?

– Täällä on muutamia todella hyviä hoitajia. Jotkut ovat virallisia, toiset kaverillisia. Tykkään, että ollaan enemmän kavereita.

Onko hoitajilla riittävästi aikaa?

– Ei. Jotkut sanovat, että tee äkkiä. Sitä ei pitäisi koskaan sanoa invalidille, koska en pysty olemaan nopea.

Oppiiko koulussa hoitajaksi?

– Ei, vaikka jotain sielläkin oppii. Kyllä se on käytäntö, joka opettaa.

Millaisia terveisiä haluaisit lähettää kaikille hoitajille?

– Toivottavasti teistä ei kukaan vammaudu ja joudu toisten autettavaksi. ■

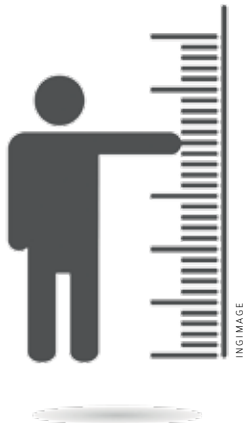
PORSLAHDEN VALIDIA-TALO TARJOAA TEHOSTETTUA PALVELUASUMISTA 27 VAMMAISELLE. ASUKKAAT OVAT 19–85-VUOTIAITA. PALVELUT OVAT SAATAVILLA YMPÄRI VUOROKAUDEN.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



Aikuinen, tarkista pituutesi!

Aikuisen kannattaisi seurata omaa pituuttaan. Jos aikuisiän pituus on lyhenyt viisi senttiä tai enemmän, voi kyse olla osteoporoosin aiheuttamista selän nikamien murtumista.



Nikamamurtumista huolissaan oleva Luustoliitto muistuttaa, että murtuma voi olla oireeton tai sitä luullaan noidannuoleksi.

Nikamamurtuma on suuri riski seuraaviin osteoporoottisiin murtumiin ja ennen kaikkea seuraavaan nikamamurtumaan. Lisäksi uudet nikamamurtumat ovat aiempaa vaikeampia.

Osteoporoosi on huonosti tunnettu kansansairaus. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja luuston haurastumisesta johtuvia murtumia tulee jopa 40 000 vuosittain. Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa. ■

TEE LUUSTOTESTI VERKOSSA:
WWW.LUUSTOLIITTO.FI/TEE-LUUSTOTESTI



JOOA JOO...

”Nopeillakin aikatauluilla voidaan tehdä uudistuksia huolella sen sijaan että niitä vatvottaisiin vuosikymmeniä. Minulle on ollut tärkeää, että asiat etenevät”

PÄÄTÖSTEN KIIREHTIMISESTÄ
SYYTETTY OPETUSMINISTERI
SANNI GRAHN-LAASONEN

HS.FI 14.7.2018

Eläkeläisten rahat eivät aina riitä

Lähes kymmenen prosenttia eläkeläisistä kokee vakavia toimeentulo-ongelmia, ilmenee Eläketurvakeskuksen kyselytutkimuksesta.

Erityisesti pienituloiset, työkyvyttömät ja yksin asuvat eläkeläiset kokevat toimeentulovaikeuksia. Nämä eläkeläiset kertovat karsineensa rahan puutteen vuoksi välttämättömistä menoista, kuten terveydenhoidosta, lääkkeistä tai ruoasta.

Puolet eläkeläisistä kokee tavanomaisten menojen kattamisessa jonkin asteisia vaikeuksia. Kolmasosa kertoo, että heille ei jää rahaa välttämättömien



menojen jälkeen.

Kahdella kolmasosalla eläkeläisistä jää rahaa käyttöön välttämättömyysmenojen jälkeen. ■

Asukas mukana hoitajavalinnassa

Turun Runosmäen vanhuskeskuksen Arvokodissa on kokeiltu vanhusen mukaan ottamista hoitajien rekrytointiin.

Arvokodin asukas, 86-vuotias Anja, oli mukana työntekijöiden haastatteluissa. Uudella käytännöllä haluttiin kokeilla erilaista lähestymistapaa tavanomaiseen rekrytointiprosessiin.

Haastattelutilanteessa kiinnitettiin huomiota muun muassa siihen, miten työnhakija käyttäytyy vanhusta kohtaan, tervehtiikö, ottaako hän kontaktia ikäihmiseen ja puhuuko hän kaikille läsnäolijoille tasavertaisesti.

Runosmäen vanhuskeskus aikoo jatkaa käytäntöä tulevissakin rekrytoinneissa. ■

Vertailu

ELOKU

Pojista

28 prosenttia

ja tytöistä

27 prosenttia

on ylipainoisia.



THL

HYVÄT IDEAT PITÄÄ VARASTAA

TEKSTI ELINA KUJALA

Koulutus antaa puhtia ammattiosaston toimintaan.
Tärkein työkalu on positiivinen asenne.

SuPerin Aktiivinen ammattiosasto -koulutuksen suosio on yllättänyt. Edellinen, toukokuussa järjestetty kurssi oli täynnä, eivätkä kaikki kiinnostuneet mahtuneet edes mukaan. Seuraava, syyskuussa järjestettävä kurssi täyttyy sekin jo hyvää vauhtia.

– Osallistujat sanovat ensimmäisen päivän jälkeen, että olisinpa tullut tällaiseen koulutukseen jo aiemmin. Olen tosi iloinen, että pääsen vetämään näitä. Koulutus kestää kaksi päivää ja ne päivät ovat näin kouluttajankin näkökulmasta tosi kivoja, sanoo SuPerin järjestöasiantuntija Anne Kisonen.

Aktiivinen ammattiosasto -koulutus on suunnattu ammattiosastojen toimijoille. Mukaan toivotaan puheenjohtajia, varapuheenjohtajia, sihteereitä, muita hallituksen jäseniä, yhdysjäseniä, jäsenrekisterinhoitajia, opiskelijavastaavia ja muita ammattiosastonsa toiminnassa aktiivisesti mukana olevia.

– Kurssin perustana on liiton Avain aktiiviseen ammattiosastoon -opas. Koulutuksessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa ja niitä työkaluja, joita toiminnassa voi käyttää apuna. Perehdymme ammattiosaston hallituksen tehtäviin, jäsenasioihin, edunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta sekä opiskelijoiden ja nuorten toimintaan. Liikkeelle lähdetään aivan perusteista. Ammattiosastotoiminta on vapaaehtoista, joten kaikki varmasti toivovat, että se on myös helppoa, sujuvaa ja sellaista, että duunit jakautuvat tasaisesti kaikille, sanoo Kisonen.

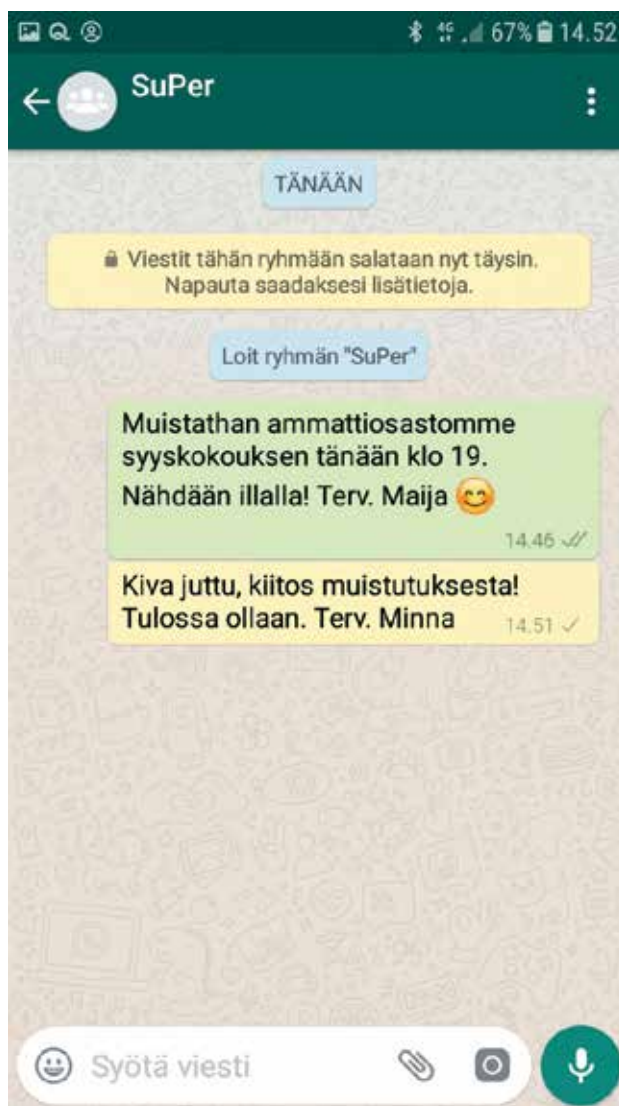
Kurssi on mainio paikka tavata muita superilaisia hoitajia eri puolilta Suomea.

– Koulutuspäivien aikana keskustellaan paljon. Osallistujat kertovat kokemuksistaan ja hyväksi havaittuja käytäntöjä jaetaan. Ammatti yhdistää! Hoitajat ovat vähän sellainen oma rotunsa, niin että kyllä siellä koulutuksessakin nauru raikaa. Ammattiosastotoiminnassa ei tarvitse kaikkea keksiä itse, vaan ideoita saa, ja pitääkin, varastaa.

VINKIT KÄYTTÖÖN HETI

Iisalmen yksityispuolen ammattiosaston sihteeri Anne Harju kävi Aktiivinen ammattiosasto -kurssin toukokuussa.

– Olen ollut ammattiosaston toiminnassa mukana mon-



ta vuotta, mutta en ollut aiemmin käynyt tässä koulutuksessa. Yksin uskalsin lähteä, vaikka matkaahan täältä Helsinkiin tulee, naurahtaa Harju.

Hän kehuu koulutusta hyvin järjestetyksi perusasioi-

den kurssiksi, jossa ihmiset olivat innostuneita ja keskustelu avointa.

– Hyviä alustajia ja keskusteluja oli parin päivän aikana useampia. Mieleen jäivät erityisesti kiinnostava ja ajankohtainen alustus työehtosopimuksesta ja sen muuttumisesta sekä SuPer-opojen toimintaa avaavaa esitys, jossa pohdittiin opiskelijoiden saamista mukaan ammattiosastotoimintaan.

Konkreettinen koulutuksesta saatu viestintävinkki testattiin heti iisalmelaisten kevätkokouksessa.

– Käytimme ensimmäistä kertaa ryhmätekstaria, kun kutuimme jäseniä kevätkokoukseen. Muutaman kympin se ammattiosastolle maksaa, mutta on hintansa väärti. Ryhmäsähköpostia on kokeiltu aiemmin, mutta tekstari tuntui tavoittavan jäsenet paremmin. Mukaan tulikin sen ansiosta muutama uusi ihminen, sanoo Harju.

Anne Harju on ollut liiton koulutustarjontaan tyytyväinen. Nyt kun Aktiivinen ammattiosasto -kurssin ensimmäinen osa on käyty, voi halutessaan jatkaa toiseen osaan ja moneen muuhun SuPerin järjestökoulutukseen.

EI YKSIN, VAAN YHDESSÄ

Ammattiosastojen haasteet ovat erilaisia. Anne Kisonen on kuitenkin huomannut, että muutama aihepiiri saa aina puhetta aikaan.

– Viestinnän haasteita mietitään monella paikkakunnalla. Toimintaa ja tekemistä järjestetään, mutta ihmiset eivät löydä paikalle tapahtumiin. Koulutuksessa saa hyviä vinkkejä viestinnän työkaluista. Keinoja oman alueen jäsenten tavoittamiseksi pohditaan yhdessä.

Joissakin ammattiosastoissa pieni porukka pyörittää toimintaa vuodesta toiseen ja uusia kasvoja on vaikea saada mukaan. Anne Kisosta harmittaa, että kaikki superilaiset eivät ensinnäkään tiedä kuuluvansa paikalliseen ammattiosastoon tai sitten heillä on väärä mielikuva toiminnasta.

MONI AJATTELEE, ETTÄ YHDISTYSTOIMINTA ON SELLAISTA, ETTÄ PÖNÖTETÄÄN PITKÄN PÖYDÄN ÄÄRESSÄ JA PUHEENJOHTAJA NUIJII PÄÄTÖKSET.

– Moni ajattelee, että yhdistystoiminta on sellaista, että pönötetään pitkän pöydän ääressä ja puheenjohtaja nuijii päätökset. Sehän ei ole ollenkaan totta! En usko, että toiminta on sellaista yhdessäkään SuPerin ammattiosastossa.

Jokainen voi itse vaikuttaa, miten ammattiosasto toimii ja mitä se tekee.

Kisonen kannustaa ammattiosastoja katsomaan kunnan rajan yli. Yhteistyö alueen muiden ammattiosastojen kanssa virkistää kaikkia. Uuden soten ja maakuntaudistuksen myötä sen merkitys korostuu entisestään.

– Monet ammattiosastot ovat tottuneet puurtamaan itseksensä. Naapurikunnan ammattiosaston kanssa yhdessä järjestetyt tapahtumat tuovat uutta, hyvää värikkyyttä toimintaan ja ovat myös taloudellisesti kannattavampia. Aktiivinen ammattiosasto -kurssilla on syntynyt hyviä yhteistyö- ja ystävyysuhteita, sanoo Kisonen.

Ammattiosastotoiminnan kulmakivi on positiivisuus.

– Tehdään ilon kautta! Jos joku tapahtuma nyt ei onnistukaan ihan odotusten mukaisesti, niin ei sitä kannata jäädä murehtimaan. Sellainen ihminen ei koskaan epäonnistu, joka ei koskaan tee mitään. Ammattiosastotoiminta on kivaa, yhteisöllistä tekemistä, joka antaa paljon. ■

Edunvalvonta on kuuminta ikinä

Työelämä muuttuu ja ammattiyhdistysliike kuolee, milleniaalien sukupolvi miettii vain omaa hyvää yhteisen sijasta. Ei niitä nuoria kiinnosta. Moni on kuullut tämän virren.

Anne Kisonen on aivan toista mieltä. Kyllä niitä nuoria kiinnostaa. Kun alle kolmekymppisiltä kysyy, miksi he kuuluvat liittoon, vastaus on aina sama: edunvalvonnan takia. Ja kun nuoria kerran kiinnostaa, niin heidät kannattaa houkutella mukaan myös paikallisen ammattiosaston toimintaan.

2010-luvun nuori ihminen pohtii entistä enemmän omien valintojensa seurauksia ja sitä, mitä voi omassa arjessa tehdä oikein. Ei ole sattumaa, että ruoasta ja sen alkuperästä puhutaan niin paljon, #metoo-kampanja muuttaa asenteita ja merissä vellovat muovilautat mietityttävät meistä jokaista. Valintojaan pohtivat nuoret ovat tietoisia myös omista oikeuksistaan, ja haluavat että työelämässä pelataan reilusti.

Hoitoalalla tehdään paljon päät-

kätyitä, vuorotöitä ja ylitöitä. Tehtävät muuttuvat, mutta työssä on aina kyse siitä tärkeimmästä: toisen ihmisen hyvinvoinnista. Työnantajat vaihtuvat yleisestä yksityiseksi ja pienestä suureksi. Vuosia venkslattu sote-uudistus hämmentää.

Liittoon kuulumisen tällaisessa tilanteessa on fiksun ihmisen peliliike ja eettinen valinta. Sen tietävät myös nuoret hoitajat.

ELINA KUJALA

VIISI FAKTAA HEPATIITEISTA

TEKSTI ELINA KUJALA

1. Mikä hepatiitti on?

Hepatiitti on maksan sairaus, jossa maksasolut tulehtuvat. Hepatiittiviruksia on olemassa viittä erilaista tyyppiä: A-, B-, C-, D- ja E-hepatiittia. Kaikki aiheuttavat maksatulehduksen, mutta erityisesti B- ja C-hepatiitit ovat vaarallisia, sillä ne johtavat usein krooniseen sairauteen ja edeltävät muita hepatiitteja useammin maksakirroosia ja syöpää. Akuutin maksatulehduksen oireita ovat pahoinvointi, ripuli, kuumeilu sekä kellertävä iho ja silmänvalkuaiset.

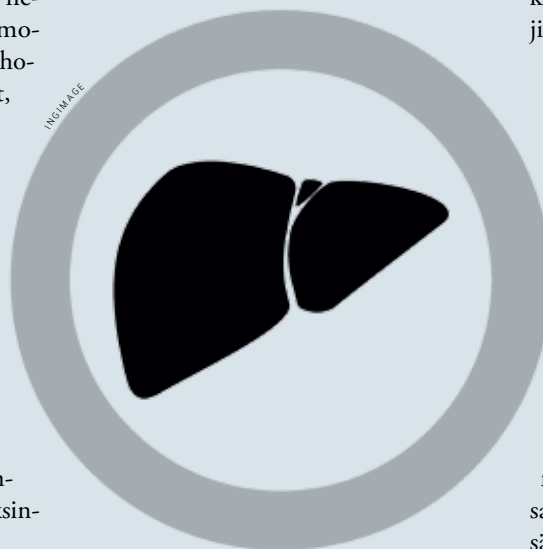
2. Miten hepatiitti tarttuu?

Hepatiittivirukset ovat yleisin hepatiitin aiheuttaja, mutta myös monet muut kehon tulehdukset, alkoholi ja tietyt lääkkeet, huumausaineet, perinnölliset sairaudet ja aineenvaihduntahäiriö voivat aiheuttaa maksasolujen tulehtumisen. Hepatiitit A ja E tarttuvat suun kautta likaisen veden tai ruoan välityksellä, ja meillä ne ovat usein ikäviä matkatulisia. Hepatiitti B tarttuu veren välityksellä, sukupuoliyhteydessä tai synnytyksessä äidiltä vauvaan. Hepatiitti D tarttuu veren välityksellä, mutta vain hepatiitti B:n kantajiin. Hepatiitti C tarttuu lähes yksinomaan veren kautta.

3. Mikä on Suomen yleisin hepatiitti?

Suomessa yleisin hepatiitti on C. Siihen sairastuu meillä vuosittain noin 1200 ihmistä, heistä suurin osa on alle 30-vuotiaita. Rekisteröityjä tautitapauksia on 30 000, mutta koska C-hepatiitti on usein oireeton, sairastuneita arvellaan olevan enemmän. Hepatiitti C tarttuu veren välityksellä ja usein ste-

riloimattomien neulojen kautta huumausaineiden käyttäjien keskuudessa, mutta sen voi saada myös epähygieenisissä olosuhteissa otetusta lävistyksestä tai tatuoinnista. Hoitamattomana virus saattaa johtaa maksakirroosiin ja maksasyöpään. Tartunnoista noin 85 prosenttia kroonistuu, jolloin virus jää elimistöön. C-hepatiittiin ei ole rokotetta, mutta sekä akuuttia että kroonista C-hepatiittia voidaan hoitaa lääkkeillä. Suomi asetti vuonna 2016 tavoitteeksi hepatiitti C:n hävittämisen maan väestöstä aloittamalla kaikkien kantajien, myös oireettomien, hoidon.



4. Kuinka vakavasta kansainvälisestä terveysuhasta on kyse?

Hepatiitit ovat iso, salakavala ja hiljainen epidemia. Tartunnan saaneet ihmiset ovat usein pitkään oireettomia ennen kuin virus aiheuttaa maksavaurion. Terveysjärjestö WHO:n mukaan maailman yleisimpään hepatiitti B:n ai-

heuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain 887 000 ihmistä. Hepatiitti E tappaa arvion mukaan joka vuosi 70 000 ihmistä, joista suurin osa raskaana olevia naisia. Se aiheuttaa myös noin 40 prosenttia maksasyövistä, joka on maailman toiseksi tappavin syöpä. Yleisin virus on Kaakkois-Aasiassa, trooppisessa Afrikassa ja Amazonin alueella Etelä-Amerikassa.

5. Kuinka hepatiittia vastaan voi suojautua?

Hepatiitti A:ta ja B:tä vastaan voi suojautua rokotteella, joka antaa lähes elinikäisen suojan virusta vastaan. Koska hepatiitti D tarttuu vain B:n kantajiin, rokote suojaa myös siltä.

Suurin osa suomalaisista hepatiitti B -tartunnoista on viime vuosina saatu sukupuoliyhteydessä, joten kondomin käyttö kannattaa. Suonensisäisiä huumeita pistävä suojautuu C-hepatiitilta käyttämällä vain omia, henkilökohtaisia pistosvälineitä. Neulojenvaihtopisteitä on jo useissa kaupungeissa. Tatuoinnit ja lävistykset kannattaa ottaa ammattilaiselta ja aina puhdalla välineillä.

Suomen yleisessä rokotusohjelmassa ilmaisen hepatiittirokotteen saavat terveydenhuollon potilastyöissä toimivat, viruksen kantajien seksikumppanit ja perheenjäsenet, kantaja-äidille syntyvät lapset ja pistoshuumeiden käyttäjät sekä muuten suuressa tartuntariskissä olevat. ■

LÄHTEET:

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.SEONVERESSA.FI

WWW.THL.FI

WWW.WHO.INT

Tiesitkö tämän työajasta?

Usein kysyttyjä kysymyksiä terveystalvialuan ja yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusten työajasta.

Työvuorosuunnitelma annetaan lähtökohtaisesti tiedoksi kokonaisuudessaan viimeistään viikkoa ennen kyseisen työaikajakson alkua. Sitä muutetaan vain työntekijän suostumuksella tai erityisen painavista syistä, mitä eivät ole esimerkiksi yksittäiset sairauspoissaolot. Jos yksi työvuoromuutos tehdään työnantajan tarpeesta ja työntekijän suostumuksella, toiseen muutokseen eli ylityön välttämiseksi tehtyyn muutokseen ei tarvitse suostua.

Ylityö on aina työnantajan aloitteesta sekä työntekijän suostumuksella tehtävää työtä. Työnantaja ei voi yksipuolisesti määrätä ketään tekemään ylityötä. Pitää uskaltaa sanoa esimiehelle, että nyt minulle ei sovi jäädä ylityöhön.

Henkilöstön liian alhainen mitoitus aiheuttaa kirjausten tekemistä ajoittain vielä työajan päättymisen jälkeen. Työnantajan näkemyksen mukaan tämä ei ole ylityötä, koska syntynyt ylityö ei ole tehty työnantajan pyynnöstä. Asiasta pitää keskustella yhteisesti työpaikalla, koska kirjaukset on kuitenkin tehtävä. Laiminlyödyänpö hoitotyötä ja siirrytään tekemään kirjaukset työaikana vai tehdäänkö kirjaukset vuoroon kuuluvien hoitotöiden jälkeen, jolloin työnantaja hyväksyy ylityön takautuvasti?

Kotihoidon muuttuvat asiakastilanteet

tuovat työaikaan liittyviä haasteita. Esimerkiksi työpäivän aikana peruuntuneet asiakaskäynnit eivät oikeuta työnantajaa vähentämään työajasta tunteja tai korvaamaan niitä myöhemmin eikä myöskään vähentämään tunteja palkasta. Työntekijällä on velvoite olla työnantajan käytettävissä, eikä peruuntuneen asiakaskäynnin vuoksi voi poistua työstä.

Lepoajoista on määräykset työehtosopimuksissa. Määräyksillä turvataan työntekijälle riittävä vuorokautinen ja viikoittainen lepoaika. Ruokatauko on vähintään 30 minuuttia, jos työntekijä voi poistua työpaikalta ja vähintään 20 minuuttia, jos ruokailu tapahtuu työaikana. Sekä yksityisellä sosiaali- että terveystalvialualla on myös oikeus virkistys- tai kahvitaukoon.

Viikoittainen lepoaika jaksotyössä tarkoittaa käytännössä sitä, että työntekijälle pitää antaa kaksi vapaapäivää tai keskimäärin kaksi vapaapäivää viikossa. Liittoon tulee toistuvasti tarkistukseen suunnitelmia, joissa vapaapäiviä puuttuu. Tämä johtuu siitä, että työnantajat suunnittelevat työn maksi-

maalisten työvuorojen periaatteella, esimerkiksi kolmen viikon jaksossa 15 työvuorota. Yötyövuoro on aina kahdella vuorokaudella tehtävää työtä. Työnantaja ei aina huomioi työehtosopimuksen mukaisia vapaapäiviä 15 työvuoron periaatteella ja vetoaa niin sanottuihin piilovapaisiin. Työvuoroluettelon tiedoksisaamisen jälkeen on syytä tarkistaa suunnitelma ja vaatia välitöntä oikaisua, jos huomaa virheitä. Kokonaisten vuosilomaviikkojen osalta ei lasketa kahta vapaapäivää viikolle. Vapaapäivien menetyksiin on hankala puuttua jälkikäteen.

Käytettävä työaikamuoto ja työajan tasoittumisjakson alkamis- ja päättymisaikojen pitää olla työntekijän tiedossa. Kotihoitoyritysten osalta törmää usein liukuviin tasoittumisjaksoihin, joissa työaika annetaan tiedoksi päivittäin tai viikoittain ja tasoittumisjakso on epämääräinen, liukuva tai kuukauden mittainen. Jos käytössä on kuukauden pituinen tasoittumisjakso, ylityökyntys on vaihtuva, koska kuukausien työpäivien määrä vaihtelee. Samoin ylityökorvausten määrittäminen muodostuu hankalaksi, koska työehtosopimusten määräykset ylityökorvauksista perustuvat yleistyöajassa vuorokautiseen tai viikoittaiseen ylityöhön. Jaksotyössä jakson ylityö määräytyy työaikajakson keskimääräisen viikoittaisen työajan ylittymisen jälkeen. Työehtosopimuksissa suositellaan jaksotyössä käytettäväksi kolmen tai kuuden viikon tasoittumisjaksoa ja yleistyöajassa viikko on suositeltavin tasoittumisjakson pituudeksi.

Arkipyhät on annettava kokonaisina vapaapäivinä kyseisen tasoittumisjakson aikana, eikä niitä siirretä työnantajan päätöksellä seuraavalle tasoittumisjaksolle.

Työaikapankin käytöstä sovitaan työnantajan ja työntekijän kesken. Liitto suosittelee kirjallista sopimusta. Työsopimuksella ei sovi työaikapankista, pidemmistä työaikajaksoista eikä työaikataseen käyttämisestä – jota työehtosopimukset eivät edes tunne – ilman kirjallista paikallista työaikasopimusta tai työaikapankkisopimusta. Jos työaikapankkisopimus on tehty, sinne siirtyvien tuntien käytöstä sovitaan aina yhdessä työnantajan kanssa. Työnantaja ei saa käyttää työaikapankin tunteja vakaaksi suunnitellun työajan täyttämiseen.

Vaihtelevaa työaikaa tekevän kannatta pyytää aina suunnitellut työvorot kirjallisena, koska tiedoksi annetut ja työntekijän hyväksymät työvuorot ovat molempia osapuolia sitovia eikä suunniteltuja työvuoroja voi poistaa tiedoksi antamisen jälkeen. ■

Määräaikaiset työsopimukset ja syrjintä sukupuolen perusteella

Määräaikaisen työsopimuksen tekemisen edellytykset. Työsopimuslain lähtökohta on, että määräaikaiselle työsopimukselle tulee olla perusteltu syy. Työnantajan aloitteesta ilman perusteltua syytä tehtyä määräaikaista työsopimusta on pidettävä toistaiseksi voimassa olevana.

Määräaikaisen työsopimuksen peruste voi olla esimerkiksi sijaisuus tai harjoittelu. Perusteltu syy ei sen sijaan voi olla esimerkiksi toiminnan vakiintumattomuus, jos toiminnan aloittamisesta johtuva kysyntä on tasaantunut tai avoin toimi, jos käynnissä ei ole mitään rekrytointiprosessia eikä sitä valmistella.

Työsopimuslakiin on 1.1.2017 lukien tullut uusi pykälä koskien määräaikaisen työsopimuksen tekemistä pitkäaikaistyöttömän kanssa. Määräaikaisen työsopimuksen tekeminen ei edellytä perusteltua syytä, jos palkattava henkilö on ollut työ- ja elinkeinotoimiston ilmoituksen mukaan yhtäjaksoisesti työtön työnhakija edellisen 12 kuukauden ajan. Tällöin määräaikaisen työsopimuksen enimmäiskesto on yksi vuosi.

Sopimus voidaan uusita vuoden kuluessa ensimmäisen määräaikaisen työsopimuksen alkamisesta enintään kahdesti. Sopimusten yhteenlaskettu kokonaiskesto ei kuitenkaan saa ylittää yhtä vuotta. Määräaikaisen työsopimuksen solmiminen pitkäaikaistyöttömän kanssa on siis poikkeus siihen pääsääntöön, että määräaikaisella työsopimuksella tulee aina olla perusteltu syy.

Toistuvat määräaikaiset työsopimukset. Toistuvista määräaikaisista työsopi-

muksista puhutaan usein ketjutuksena.

Lainsäädännössä ei ole mitään säännöksiä siitä, kuinka monta määräaikaista työsopimusta on sallittua tehdä peräkkäin. Sen sijaan työsopimuslaissa todetaan, että toistuvien määräaikaisten työsopimusten käyttö ei ole sallittua silloin, kun määräaikaisten työsopimusten lukumäärä tai niiden yhteenlaskettu kesto taikka niistä muodostuva kokonaisuus osoittaa työnantajan työvoimatarpeen pysyväksi. Ketjutuksen laillisuuden tulkinta on siis aina tapauskohtaista.

Merkkejä pysyvistä työvoiman tar-

voimatarpeesta. Mitä pidempiaikaista määräaikaisten sopimusten käyttö on ja mitä useampia henkilöitä määräaikainen sijaistaa, sitä todennäköisempää on, että työnantajan työvoiman tarve on pysyvää.

Toimintaohjeet, jos kohdallasi on tehty toistuvasti määräaikaista työsopimuksia. Työsopimus voi muodostua toistaiseksi voimassa olevaksi, jos yksittäiselle määräaikaiselle työsopimukselle ei ole perusteltua syytä tai jos toistuvat määräaikaiset työsopimukset osoittavat työnantajan työvoimatarpeen olevan tosiasiaa pysyvä.

Mikäli olet työskennellyt samalla työnantajalla samoissa tehtävissä useamman vuoden ajan määräaikaisilla työsopimuksilla, voi kohdallasi olla tarpeen selvittää, onko työsopimuksia ketjutettu lainvastaisesti. Jokaista uutta määräaikaista työsopimusta solmitaessa on myös syytä tarkistaa, että määräaikaiselle työsopimukselle on perusteltu syy.

Jos työsopimusten ketjutus on kestänyt kohdallasi useita vuosia tai havaitset, ettei jollekin määräaikaiselle työsopimuksellesi ole perusteltua syytä, ole yhteydessä luottamusmieheen ja pyydä häntä tarkastelemaan

sopimuksiasi ja käymään tarvittaessa vakinaistamisneuvottelu työnantajan kanssa. Muistathan olla yhteydessä luottamusmieheen hyvissä ajoin ennen työsopimuksen päättymistä, jotta luottamusmiehelle jää riittävästi aikaa toimia ennen työsopimuksen päättymistä. Luottamusmies voi vielä tarvittaessa kysyä liitosta apua harkitessaan sitä, onko ketjutus ollut lainvastaista vai ei.



INGIMAGE

peesta voivat olla esimerkiksi useiden eri henkilöiden sijaistaminen, suuri määräaikaisten työntekijöiden määrä ja toistuvasti jatkuvat määräaikaiset työsopimukset.

Aina toistuvien määräaikaisten työsopimusten käyttö ei ole lainvastaista. Jos työntekijä esimerkiksi tekee peräkkäin pitkät perhevapaasijaisuudet, ei kyse välttämättä ole pysyvistä työ-

Jos työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, voit olla yhteydessä suoraan SuPerin edunvalvontaan. Mikäli luottamusmiehen käymä vakinaistamisneuvottelu päättyy erimielisenä, voi jäsen itse tai luottamusmies olla yhteydessä SuPerin edunvalvontaan ja asia voidaan siirtää liittoon tutkittavaksi.

Syrjintä raskauden tai perhevapaan johdosta. Työsopimuslain mukaan työnantajan on kohdeltava työntekijöitä tasapuolisesti, jollei siitä poikkeaminen ole työntekijöiden tehtävät ja asema huomioon ottaen perusteltua. Sukupuoleen perustuvasta syrjinnän kiellosta säädetään laissa naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta.

Syrjinnällä tarkoitetaan muun muassa eriarvoiseen asemaan asettamista raskaudesta tai synnytyksestä johtuvasta syystä taikka vanhemmuuden tai perheenhuoltovelvollisuuden perusteella. Työnantajan menettelyä on pidettävä kiellettyinä syrjintänä työelämässä, jos työnantaja päättää palvelussuhteen työntekijän sukupuolen perusteella taikka työhön ottaessaan, tehtävään valitessaan tai palvelussuhteen kestosta tai jatkumisesta päättäessään menettelee siten, että henkilö joutuu raskauden, synnytyksen tai muun sukupuoleen liittyvän syyn perusteella epäedulliseen asemaan.

Työnantaja syyllistyy tasa-arvolaisa kiellettyyn syrjintään silloin, jos hän jättää uusimatta työntekijän määräaikaisen työsopimuksen tai rajoittaa sen kesto raskauden tai perhevapaan johdosta. Kiellettyä syrjintää on rajoittaa määräaikainen palvelussuhde kestämään vain perhevapaan alkuun tilanteessa, jossa työnantajalla on edelleen samankaltaista määräaikaista työtä tarjolla.

Työnantaja ei myöskään voi jättää uusimatta raskaana tai perhevapaalla olevan määräaikaisen työntekijän työsopimusta uudella määräaikaisella työsopimuksella, jos määräaikaista työtä

on edelleen tarjolla. Raskaana olevan sijaisen sijaisuusaikaa ei myöskään saa rajoittaa tai jättää määräaikaista työsopimusta uusimatta sijaisen äitiyslomalle jäämisen mukaan, vaikka työsuhteen jatkaminen edellyttäisi sitä, että tarvitaan sijaisen sijainen.

Jos raskaana tai perhevapaalla olevan määräaikaisen työntekijän työsopimusta ei tämän pyynnöstä huolimatta jatketa, tulee työnantajan pystyä osoittamaan, että menettely on johtunut hyväksyttävästä syystä. Muussa tapauksessa työnantajan katsotaan syyllistyneen tasa-arvolain mukaiseen syrjintään.

Jos olet määräaikaisessa työsuhteessa ja epäilet tullesii syrjityksi raskauden tai perhevapaan johdosta, ota yhteyttä luottamusmieheen tai luottamusmiehen puuttuessa suoraan SuPerin edunvalvontayksikköön.

Lainvastaisen menettelyn seuraukset. Mikäli työnantaja ei suostu vakinaistamaan työntekijää, jonka työsopimus on tosiasiaa muodostunut toistaiseksi voimassa olevaksi perusteettoman määräaikaisen työsopimuksen tai lainvastaisen ketjutuksen johdosta, on työnantajalla velvollisuus maksaa työntekijälle työsopimuslain nojalla korvauksena työsopimuksen perusteettomasta päättämisestä 3–24 kuukauden palkkaa vastaava määrä. Korvausta on vaadittava kanteella käräjäoikeudessa viimeistään kahden vuoden kuluessa työsuhteen päättymisestä.

Mikäli työnantaja on päättänyt raskaana tai perhevapaalla olevan työntekijän työsuhteen ilman hyväksyttävää syytä tai jättänyt työntekijän määräaikaisen työsuhteen uusimatta tai rajoittanut työsuhteen kesto työntekijän raskauden tai perhevapaan johdosta, tulee työnantajan maksaa työntekijälle tasa-arvolain mukaista hyvitystä vähintään 3570 euroa. Hyvitystä on vaadittava kanteella käräjäoikeudessa vii-

meistään kahden vuoden kuluessa syrjinnän kiellon rikkomisesta. Työhönottotilanteessa kanneaika on kuitenkin vain yksi vuosi syrjinnän kiellon rikkomisesta. ■

SANNA RANTALA
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Liittojen asioista ei saa puhua. Jos työntekijöillä on epäselvyyksiä kiellon suhteen, niin asiaa voidaan käsitellä työterveyshuollon psykologin kanssa."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

Clues and grid content:

- Row 1:** KUUTSA (1,1-1,4), TÄLLI (1,5-1,8), PYSYVÄ (1,9-1,12), AS-TEIKKO (1,13-1,16), OIVA (1,17-1,20), TE-NA-VA (1,21-1,24), SU-KUA (1,25-1,28), SAARI-VALTIO (1,29-1,32), TAP-POI (1,33-1,36), PYLVÄÄN PÄÄSSÄ (1,37-1,40), KOHO-KOHTA (1,41-1,44), PALON KAI-MOJA (1,45-1,48).
- Row 2:** JUMA-LA-TAR (2,1-2,4), YH-TYE (2,9-2,12), 1 (2,13), KALUS-TAVAT (2,29-2,32), 10 (2,37-2,40).
- Row 3:** VÄHÄT-TELEVÄ (3,1-3,4), JOOGA-ASENTO (3,9-3,12), SEPPÄ-NEN (3,29-3,32).
- Row 4:** JÄÄ-PAAKKU (4,1-4,4), -MAA MILAN (4,9-4,12), HELLIN (4,17-4,20), TURO (4,33-4,36), 4 (4,37), ILVE (4,41-4,44).
- Row 5:** Super-laiset (5,1-5,4), 3 (5,9), -KUU KUKKIA (5,17-5,20).
- Row 6:** SORSA (6,1-6,4), ANTAA VÄHITEN KULLAN KALLIS (6,9-6,12), PIIK-KEJÄ (6,29-6,32), (6,45-6,48) [Illustration of a person's head].
- Row 7:** NAA-PURIN POIKA (7,1-7,4), 2 (7,13), UTALA MIKEIN (7,9-7,12), LORU (7,29-7,32), RUNOJA (7,33-7,36).
- Row 8:** YMPÄTTY (8,1-8,4), 9 (8,9), JUO-POISTA (8,17-8,20), 8 (8,29), JALOT (8,37-8,40).
- Row 9:** KAT-KERA (9,1-9,4), LAU-PEU-DET (9,9-9,12), LAAJA (9,13-9,16), KENT-TÄ (9,17-9,20), EETU (9,21-9,24), 6 (9,29), UUR-TO (9,33-9,36), SAAK-KA (9,41-9,44).
- Row 10:** 7/7 (10,1-10,4), 5 (10,9), DENA-TUROI-TU (10,13-10,16), MUI-JA (10,17-10,20), 7 (10,21), PIAN (10,25-10,28), 10² (10,33-10,36), AUH! (10,37-10,40).

Voit osallistua ristikkokisaan 23. elokuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Hoitajien kertomukset koskettivat

Kesä-heinäkuun lehden Paras juttu -kisassa voiton vei ylivoimaisesti Jukka Järvelän kokoama artikkeli *Sitä työpäivää en unohda*. Kakkoseksi tuli Minna Lyhdyn reportaasi *Jokaisella on oikeus tavoitella unelmiaan*, jossa seurattiin Pasilan toimintakeskuksen arkea yhden päivän ajan. Kolmossijan sai Järvelän juttu *Haavanhoito kuntoon lähettiläiden avulla*. SuPer-lehden termosmukin voitti Tuija Tampereelta. Onnittelut!

Todella vangitseva juttu. Herkkiä, tunteellisia ja ajatuksia herättäviä kertomuksia. Aloin pohtia omia hyvässä ja pahassa merkittävimpiä työpäiviä.

SITÄ TYÖPÄIVÄÄ EN UNOHDA S. 42

Huonoista kokemuksista voi olla apua jollekin. Ei ole ainoa, jolle sattuu mokia. Kiva lukea myös hyvistä kokemuksista, jotka tekevät tästä työstä niin palkitsevaa.

SITÄ TYÖPÄIVÄÄ EN UNOHDA S. 42

On tässä 15 vuoden aikana kertynyt jokunen työpäivä, mikä on mieleen jäänyt niin hyvässä kuin pahassa. Mutta jotakin aina oppii niistä ei niin onnistuneista päivistäkin.

SITÄ TYÖPÄIVÄÄ EN UNOHDA S. 42

Opettavainen.

HAAVANHOITO KUNTOON
LÄHETILÄIDEN AVULLA S. 51

Tärkeää asiaa hoitajalle.

MITEN KOHDATA
PSYKOOTTINEN
IHMINEN? S. 36

Kyllä meidän tekemää työtä on osattava arvostaa.

HENKILÖSTÖRAKENTEEN MUUTOS
EI PARANNA LAATUA S. 12

Sote-asia on niin sekava, että sitä ei voi hyväksyä vielä.

NYT ON AIKA PAINAA HYLKÄÄ-NAPPIA S. 8

Kiinnostavaa tietää eri vaihtoehdoista haavanhoidossa.

HAAVANHOITO KUNTOON
LÄHETILÄIDEN AVULLA S. 51

Positiivinen nuori.

KUN ON PALLO JALASSA,
UNOHTAA KAIKEN MUUN S. 66

Olin osallisena.

UUSIEN HUIPPUAMMATTILAISTEN
NÄYTÖS S. 30

Työntekijöiden kuormitus on ongelma.

KUORMITUKSEN
HILLINTÄ ON
TYÖNANTAJAN
TEHTÄVÄ S. 10

Kyllä tässä aika monena saa olla itse kukin hoitaja.

HANNA JOKINEN:
TUNTEIDEN KAMELEONTTI S. 71

Upea juttu lähihoitajan työstä ja siitä, miten kehitysvammainen osaa toteuttaa hienolla tavalla itseään.

JOKAISELLA ON OIKEUS
TAVOITELLA UNELMIAAN S. 18

Kivelä puhuu asiaa. Julkisten hoivapalveluiden parantamisella on kiire.

SIRKKA-LIISA KIVELÄ:
ERIARVOISTUNEET IÄKKÄÄT S. 34

Itseäni kiinnostaa kehitysvamma-alan työt. On hienoa nähdä omistautumista ja hyvää työhenkeä. Myöskin asiakkaiden omat kommentit olivat ihania. Tuli oikein hyvä mieli tämän luettua!

JOKAISELLA ON OIKEUS TAVOITELLA UNELMIAAN S. 18

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/ tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit myös äänestää tällä kupongilla. Kaikkien 23. elokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 8/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

Apuhoitajakurssi numero 42
muisteli menneitä Tampereella

TÄRKÄTYT HILKAT JA NAUHAKEGÄT

TEKSTI JA KOKOUSKUVAT ELINA KUJALA

Viisikymmentä vuotta sitten
hoitajaoppilas valvoi osastolla
yksin ja varoi sinuttelemasta.
Hauskaa pidettiin asuntolassa
ja tansseissa.

– Enhän mä muuten, mutta äänestä tun-
nistin! Ja sut mä tunnen kävelytyylistä!

Tampereella Vapriikin ravintolas-
sa kuplii jälleennäkemisen riemu, kun
Pirkanmaan sairaanhoito-oppilaitoksen
apuhoitajakurssi numero 42 kokoon-
tuu. Tammerkoskessa on virrannut pal-
jon vettä sen jälkeen, kun nämä apuhoi-
tajat vanhoivat 50 vuotta sitten juhlalli-
sesti hoitajan valansa Kalevan kirkossa.
Nyt kurssin kuopuskin on jo eläkkeellä.

– Leivät on kaikilla jo tienattu, sut-
kauttaa Kaarina Peltomäki.

Tapaaminen ei ole ensimmäinen
laatuaan. Kurssi on kokoontunut kak-
si kertaa aiemminkin, viimeksi vuonna
1998. Pirkko Aaltonen ja Ritva Äijäläi-
nen ovat tämänkertaisen kokoontumi-
sen järjestäjiä.

– 20 vuotta sitten meidät määrättiin
järjestämään seuraava tapaaminen, mut-
ta me ollaan vähän hitaita, Ritva Äijäläi-
nen nauraa.

Paikalle on tänään päässyt 26 apuhoi-
tajaa. Joukko on hajaantunut eri puo-
lille Suomea. Osa on apuhoitajakurssin
jälkeen jatkanut opintojaan, toiset ovat
vaihtaneet alaa matkan varrella. Jotkut

ovat pitäneet vuosien varrella tiiviisti
yhteyttä keskenään, joillakin on joulu-
korttisuhde ja mukana on niitäkin, jot-
ka eivät valmistumisen jälkeen ole ta-
vanneet ketään. Pitkien pöytien ääres-
sä kilisevät kahvikupit ja porisee puhe.

– Siitä aloitettiin, mihin viime ker-
ralla jäätiin. Luin juuri jostakin, että
meidän vanhojen ihmisten täytyy tais-
tella erakoitumista vastaan, virnistää
Anna-Liisa Sipilä vanhojen kurssikave-
reiden ympäröimänä.

PELKÄÄKÖ HOITAJAOPPI- LASUKKOSTA?

Pirkanmaan sairaanhoito-oppilaitos
oli arvostettu koulu vuonna 1968. En-
tisessä kaupungin sairaalassa opiskeli
tulevia sairaanhoitajia ja apuhoitajia.
Jykevä kivitalo seisoo edelleen keskus-
tan kupeessa Kalevankankaalla. Monet
opiskelijat tulivat Tampereelta tai lä-
hipitäjistä, kauimmaisiet satojen kilo-
metrien päästä. Pohjanmaan tyttöjä oli
kursseilla paljon.

Hoitajista oli 60-luvun lopussa pu-
la. Lähes varma työllistyminen ja kou-
lun hyvä maine houkutteli sisäänpääsy-
kokeisiin paljon nuoria naisia ja muuta-
man miehenkin.

– Pääsykokeissa meitä testattiin ko-
ko päivä. Oli lääkärintarkastus, ja haas-
tattelijoina opettajia, lääkäreitä ja osas-
tonhoitajia, muistelee Aila Mäki. ►

Ajan tavan mukaan Mäellä oli mekon alla liivi: Vanha kunnon korsetti.

– Sen nähdessään lääkäri huokasi syvään ja sanoi, että voi lapsiparka, minkä takia sinä tuota pidät, ota pois.

Pöydässä muistellaan hetki 60 sentin vyötäröitä. Nykyään senttejä on vähän enemmän.

Tuima psykologi kysymyksineen on jäänyt erityisesti mieleen. Yhdeltä oli udeltu, pelkääkö hän ukkosta. Joku oli maininnut olleensa viime aikoina isänsä kanssa metsätöissä halkomotteja tekemässä. Psykologin ainoa kysymys oli kuulunut, että paljonkos se halkomotin hinta on sitten nykyään?

LIINAVAATEVARASTOSSA PIILOSSA

387 hakijasta kouluun hyväksyttiin 72. Nuorimmat olivat juuri 19 täyttäneitä, vanhimmat kolmekymppisiä. Joukossa oli myös yksi apuhoitajaoppilasmies, Suomen ensimmäinen laatuaan.

– Koulutus oli vuoden mittainen. Kahden viikon kesälomaa lukuun ottamatta opiskeltiin ja oltiin töissä joka ikinen päivä. Minäkin olin jouluaattona töissä sairaalassa, Airi Stång kertoo.

Tulevat apuhoitajat sukselivat heti hoitotyön syövereihin. Teoriaopetusta oli vain muutama viikko vuoden aluksi ja lopuksi sekä yhtenä päivänä viikossa, mutta muuten opiskelijat tekivät kolmivuorotyötä sairaaloissa ja vanhainkodeissa. Eri-tyistä perehdytystä työhön ei ollut ja opiskelijat laskettiin työvoimaan kuuluviksi. Vaatimustaso oli kova. Anna-Liisa Sipilä muistaa, että häntä puhuteltiin hoitokertomukseen kirjatusta vääränkokoisesta pisteestä.

– Yhtenä kiireisenä arkipäivänä hoidoin yksin Koukkuniemessä kuuden hengen huoneessa aamutoimia. Yksi mummo taisi istua pöntöllä ja muille koitin syöttää kuumaa kaurapuuroa,

jota jäähdyttelin välillä ikkunalaudalla. Kaaoksen keskelle käveli opettaja ja totesi rauhallisesti, että Mirja, tämä sinun työympäristösi ei ole oikein siisti, muistelee Mirja Haapavirta.

Nähty ja koettu saattoi olla nuorelle hoitajaoppilaalle joskus melkein liikaa.

– Ensivassa kohtaamani onnettomuuspotilaat ovat jääneet mieleen, ne sikin sokin olevat raajat ja irti lähteneet päänahat. Se oli järkyttävä kokemus. Ajattelin silloin, että jos minä tästä selviän, niin selviän mistä vaan, sanoo Ulla Valtonen.

Hierarkia eli ja voi hyvin 60-luvun hoitoalalla. Liisa Tuomarla naurahtaa, että apuhoitajaoppilaat tiesivät kyllä paikkansa.

– Ajan opettajatkin olivat etäisiä, eikä heiltä ollut helppo kysyä mitään. Kaikkia tietenkin teititeltiin, myös työkavereita sairaalassa. Se oli aina, että oppilas Tuomarla!

Kun opiskelijoita vuoden, pari vanhempi apuhoitaja erehdytti sinuttelemaan tulevia kollegoitaan, hän joutui oitis ylihoitajan huoneeseen ojennettavaksi.

– Valmistumisen jälkeen menin Kotkan sairaalaan töihin. Siellä oli yksi lääkäri, joka ilmoitti, että minä olen Ka-

**AIKA SUURI OSA HOITOTYÖSSÄ
ETEE TULEVISTA TILANTEISTA
SELVIÄISI SILLÄ, ETTÄ POTILASTA
KESKITYTTÄISIIN KUUNTELE-
MAAN RAUHASSA.**



Apuhoitajakurssi 42 on kokoontunut kaksi kertaa aiemminkin. Edellisestä tapaamisesta ehti vierähtää jo parikymmentä vuotta.

ri, aion sinutella teitä ja toivon, että tekin sinutlette minua. Se oli jotakin aivan ennen kuulumatonta, kertoo Liisa Tuomarla.

Hoitajaoppilaiden työpanos otettiin osastoilla ilolla vastaan, mutta hyödyksi täytyi olla koko ajan, eikä oppilaiden sopinut näkyä tai kuulua.

– Koko ajan piti tehdä jotakin. Jos päivään osui pieni hetki, ettei oikein ollut tekemistä, me hoitajaopiskelijat menimme liinavaatevarastoon piiloon ja taittelimme siellä näön vuoksi lakanoita ja alapesulappuja, sanoo Valtonen.

KYLLIKKI EI TYKÄNNYT HOUSUISTA

Apuhoitajaoppilaiden päivät olivat pitkiä ja elämä opiskelijabudjetilla niukkaa, mutta silti opiskeluvuodesta on kaikilla hilpeitä muistoja. Vapriikin korkeakattoisessa salissa raikuu nauru.

– Muistatteko, likat, sen meitä opettaneen kirurgin, jolla oli housut takaa ratkenneet? Kalsarit vilkkui joka kerta, kun se kääntyi taululle kirjoittamaan. Miesparka kyseli, että mille te tytöt nauratte, mutta eihän me taidettu mitään sanoa, muistelee Airi Stång.

Suuri osa opiskelijoista asui koulun asuntolassa, ullakkokerroksessa, jossa kapean käytävän varrella oli niin pieniä kahden hengen huoneita, että sängystä piti nousta aamulla vuorotellen, etteivät polvet olisi kolisseet yhteen. Keittiö, vessa ja suihku jaettiin sopuisasti koko käytävän asukkaiden kesken.

Osa opiskelijoista asui muualla, monet Hämeenpuistossa. Lähellä olevasta Kiitos-kaupasta ja Korpikoskelta haettiin viinerit ja korput. Kiitoskauppa sai nimensä siitä, että kauppias oli ylenpalttisen kohtelias asiakkailleen ja kiitteli mennessä tullen hoitajaoppilaatkin.

– Tansseissahan me käytiin paljon. Kengät kainalossa huikattiin kotiin jääville hyvät yöt ja sitten menttiin, muistelee Pirkko Aaltonen.

Apuhoitajakurssin johtaja Kyllikki Inha yritti pitää huolta nuorison tyylisistä ja moraalista.

– Hän luetteli, että missä kannattaa käydä tansseissa ja missä taas ei. Pitkiä housuja ei saanut käyttää ollenkaan, siitä päätyi puhutteluun. Parin vuoden päästä, kun menin käymään koululla, niin siellähän se Kyllikki tuli minua vastaan itsekin housut jalassa, Anna-Liisa Sipilä nauraa.



Aila Mäellä ja Pirjo Halmeella riitti keskustelemaa, kun he tapasivat toisensa taas vuosikymmenten jälkeen.



Ulla Valtonen ja Aila Kotkaluoto muistelivat, että hierarkia koulussa oli opiskeluvuosina tiukka.

TULKKI JA KUUNTELIJA

Porilainen Marjatta Leino kuuli Tampereen tapaamisessa ensimmäistä kertaa, kuinka paljon apuhoitajakurssille oli aikanaan hakijoita. Tuntuu edelleen hyvältä kuulla, että kouluun pääsivät vain harvat ja valitut. Ammatti oli arvostettu ja koulutus hyvä.

– Hienoa, että me olemme kaikki näin hyväkuntoisia, ihastelee Leino kurssikavereitaan.

Leino työskenteli 35 vuotta Porin sairaalassa. Viisi vuotta hän kiersi osastolta toiselle sijaisuuksia tehden.

– Työ opetti tekijäänsä. Vuosikymmenten aikana oli hienoa seurata alan kehitystä, se on mennyt hyvään suuntaan. Maailma on hektisempi nyt. Joskus sydäninfarktipotilas ei kolmeen viikkoon päässyt sairaalassa edes huoneestaan ulos. Nykyään kotiutetaan joskus jo samana päivänä.

Korvat ovat hoitajan tärkein työväline.

– Aika suuri osa hoitotyössä eteen tulevista tilanteista selviäisi sillä, että potilasta keskityttäisiin kuuntelemaan rauhassa. Hoitaja on usein tulkki potilaan ja lääkärin välillä. Hoitoon hakeutuvilla ihmisillä on kuulluksi tuleminen tarve.

Apuhoitajakurssi 42 valmistui syyskuussa 1968.

– Se oli juhlallinen tilaisuus, joka alkoi Kalevan kirkossa jumalanpalveluksella. Siellä me seisottiin tärkätyt hilkat päässä nauhakengissä ja kaikilla oli hameen helma tismalleen yhtä pitkä, Ritva Äijäläinen muistelee.

Valmistujaiskuvassa totiset nuoret hoitajat katsovat suoraan kohti kameraa. Opettajat istuvat kansallispuvuissaan ensimmäisessä rivissä.

– Hoitajan valassa lupasin hoitaa ihmisiä parhaani kykyni ja ymmärrykseni mukaan. Siihen lauseeseen palasin monta kertaa työelämässäkin. Parhaan kykyni ja ymmärrykseni mukaan, sanoo Airi Stång. ■

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____



KOSKE MUA!



Hoitotyö vaatii usein tarkkaa aseptista osaamista ja hyvää hygieniää. Kädet tulee osata pestä oikein, käsidesiä ei saa säästellä ja hanskojen kanssa saa pelata joskus kymmeniäkin kertoja päivässä.

Osaamme hoitajina edetä aina puhtaammasta likaisempaan hoitaessamme hoidettaviamme ja emme kuljeskele likaiset hanskat kädessä hoitolaitoksen käytävillä huoneesta toiseen. Muistam-

me myös säännöt, jotka infektiokierteen aikana liittyvät esimerkiksi eristys-huoneessa työskentelyyn.

Joskus mietin, onko hoitotyö hetkitäin liiankin kliinistä. Hanskat kädes- sä, turvallisen välimatkan päästä hypis- telyä. Maskin takaakin näkyy vaan sil- mät, joista voi ehkä hyvällä tuurilla ar- vata hoitajan hymyilevän.

Jääkö bakteerien pelossa liian usein koskettamatta asiakasta? Emmekö us- kalla hipaista hellästi edes olkapäätä, ettei vaan mitään likaa tartu mistään? Emmekö voi silittää hopeisia hapsia tai halata omahoidettavaamme, ettei vain mikään tartu tai likaannu.

Jos ajattelemme esimerkiksi vanhaa yksin asuvaa ikäihmistä, jonka ainoa ih- miskontakti ovat kotihoidon ja vaikkapa intervalliosaston henkilökunta, niin melko köyhäksi voi ihmisen hellyyden ja kosketuksen kiintiö jäädä. Jos ajatte- len itseäni ikäihmisen nahkoihin, olisi aivan kamalaa, jos joka välissä minua

kosketettaisiin kumihanskat kourassa, eikä kukaan ikinä halaisi. Kokisin, etten enää ole edes ihminen vaan jokin kum- mallinen, vaarallinen pesäke täynnä li- kaa ja taudinaiheuttajia.

En voisi kuvitella elämää, jossa ku- kaan ei ikinä tartu minua kädestä. En tiedä selviäisinkö, jos en ikinä enää tun- tisi toisen ihmisen ihoa omaani vasten tai kukaan ei ikinä pörröttäisi hiuksiani. Puhumattakaan siitä, kuinka tärkeää on saada itkeä turvallisen ja luotettavan ihmisen olkapäätä vasten tai nukahtaa rakkaan ihmisen viereen.

Iho on meidän jokaisen suurin elin, ja kosketus on yksi kaikkein tärkeim- mistä aisteistamme. Tieteellisesti on tutkittu ja todistettu, että esimerkiksi vauva ei kasva ilman kosketusta. Kos- ketus saa kehossa kasvua edistävät hor- monit vapautumaan. Oksitosiini on ve- renkierrossa ja aivoissa esiintyvä välit- täjäaine, joka lisää ihmisen hyvän olon tunnetta. Ja sitä vapautuu meissä, kun meitä pidetään hyvänä ja kosketetaan.

Kosketus lisää todistetusti ihmisen hy- vinvointia. Se vähentää stressiä, ärtynei- syyttä ja levottomuutta. Koskettaminen parantaa unen laatua sekä keskittymis- kykyä ja rauhoittaa. Kosketuksen puu- te puolestaan lisää keskittymisvaikeuk- sia, aggressiivisuutta, ahdistuneisuutta, masennusta ja riippuvuutta nautintoa tuottaviin aineisiin. Ihminen kaipaa kos- ketusta aivan koko elämänsä ajan. Mei- dän aisteistamme kosketusaisti on en- simmäinen joka kehittyä, ja se myös säi- lyy pisimpään elämän loppumetreillä.

En toki tarkoita, että jokaista noro- virusta, influenssaa tai ruusua sairasta- vaa mennään lääpystämään ilman suo- jautumista. Tottakai haavahoidot, ka- tetroinnit ja muut vastaavat toimen- piteet tulee tehdä puhtaasti ja oikein. Mutta onko kuitenkin tilanteita, jois- sa voisimme laskea aseptista panssari- amme ja koskettaa kuten ihminen kos- kettaa ihmistä? ■

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



Saitko Kelasta hylkypäätöksen?

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Moni sisäilmaongelmainen saa sairastuessaan Kelasta ikäviä uutisia. Lääkärintodistuksesta huolimatta Kela voi hylätä sairauspäiväraahakemuksen.

Jos Kela hylkää sairauspäiväraahakemuksesi sillä perusteella, ettei sinua pidetä työkyvyttömänä, ei kassa voi maksaa päivärahaa, jos työsuhteesi on voimassa. Vaikutusta ei ole edes sillä, ettei työnantaja voi tarjota sopivaa työtä. Hylkypäätöksen saaneita tuntuu olevan erityisesti sisäilmaongelmaisten joukossa.

Jos työsuhteesi on voimassa sairausloman jatkuessa, kassa voi maksaa päivärahaa vain, jos hylkäysperuste on sairauspäivärahan enimmäismäärän täyttyminen, työkyvyttömyyseläkehakemuksesi on vireillä tai hylätty ja olet ilmoittautunut työnhakijaksi TE-palvelussa. Lisäksi tarvitaan työnantajan todistus siitä, ettei sopivaa työtä ole tarjolla.

Kelan hylkypäätös aiheuttaa luonnollisesti epävarmuutta omasta toimeentulosta. Työnantaja voi katsoa, ettei sillä ole oikeutta päättää työsuhdetta terveydentilasta johtuen ja voi jopa suositella irtisanoutumista. Eroaminen työstä tuo puolestaan riskin karensista.

Toimeentulotuen hakeminen jää usein ainoaksi vaihtoehdoksi. Henkilön oma taloudellinen tilanne vaikuttaa kuitenkin oikeuteen saada toimeentulotukea ja usein käy niin, ettei sitäkään myönnetä. Kela voi ohjata ilmoittautumaan työnhakijaksi, mutta sekään ei tässä tilanteessa tosiaan tuo oikeutta työttömyyspäivärahaan.

Irtisanoutumistilanteessa ei TE-toimisto aina ole asettanut

karenssia työstä eroamisen perustuessa terveydellisiin syihin. Varmuudella ei kuitenkaan voida sanoa, ettei karenssia aseteta eikä kassa voi ottaa kantaa asiaan liittyen, koska ratkaisu tekee TE-toimisto. Kassalla ei ole asiassa harkintavaltaa.

Kannattaa myös huomioida, ettei työttömyyspäivärahaan ole oikeutta, jos terveydellisistä syistä johtuen haluat vaihtaa toistaiseksi voimassa olevan kokoaikaisen työsi osa-aikaiseen. Oikeus soviteltuun päivärahaan muodostuu vain, jos osa-aikaisuus johtuu työnantajasta.

TARKISTA HAKEMUS JA LIITTEET

Varmista hakemuksen ja liitteiden oikeellisuus ennen kuin lähetät ne kassalle. Tarkista, että hakemukseen merkitsemäsi työaika vastaa palkkalaskelman maksettua aikaa. Selvitä tarvittaessa palkanlaskijan kanssa, jos huomaan eron. Virheelliset tiedot viivästyttävät kaikkien kassalla olevien hakemusten käsittelyä.

Muutoinkin on tärkeää, että osaat tulkitä palkkalaskelmaasi varsinkin, jos teet tunti-työtä. Aivan tavatonta ei ole, että vastata kassan käsittelijä huomaa, että kaikista tehdyistä tunneista ei ole maksettu palkkaa.

Jos päivärahaa hakiessasi sairastut, merkitse suunnitellut tunnit työajaksi, jos saat niiltä palkan.

Muista, että päivärahaa haetaan kuluneelta ajalta. Nettikassassa et pääse edes täyttämään hakemusta huomispäivän osalta. ■



Muistithan maksaa jäsenmaksun

Työttömyysturva on vakuutus työttömyyden varalle. Pidät turvasi voimassa huolehtimalla jäsenmaksun maksamisesta ajoissa. Ano jäsenmaksuvapautusta, jos sinulla on oikeus siihen. Lisätietoa www.superliitto.fi. Jos saat kassasta soviteltua päivärahaa, muista, että palkasta pitää jäsenmaksu hoitaa erikseen. Kassa perii jäsenmaksun vain päivärahaosuudesta. Jos olet opiskelijajäsen, ilmoita SuPeriin, jos opintosi jostain syystä viivästyvät.



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 ~~K~~ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvo

MIKSI???

Teen työaikani – tarvitsen vapaani

Ylityö on poikkeustilanne ja harmaa ylityö hyväksikäyttöä. Pidetään yhdessä kiinni oikeuksistamme.

superliitto.fi/tarvitsenvapaani



superliitto



SUPER

Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



...ja houkuttele uusi jäsen kertomaan tuoreet ideansa ammattiosastosi toimintaan.

Huom! Suosittelevan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys
Suosittele SuPeria 2018
tai skannaa koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

SUPERIN LUOTTAMUSMIEHISSÄ ON SUPER-VOIMAA!



SUPER

Ammattiosastotoimija, ilmoittaudu kuntasektorin luottamusmiesvaali-iltaan!

Vaali-illassa käydään läpi koko vaaliprosessi.
Valitse sinua lähin paikkakunta ja ilmoittaudu
mukaan jäsensivuillasi www.superliitto.fi ►
kirjaudu jäsensivuille ► ilmoittaudu kurssille.

17.9.	Helsinki	4.10.	Oulu
18.9.	Tampere	9.10.	Kajaani
19.9.	Kuopio	10.10.	Joensuu
20.9.	Turku	16.10.	Seinäjoki
1.10.	Lappeenranta	23.10.	Jyväskylä
3.10.	Rovaniemi		

Syksyllä 2018 kuntasektorin luottamusmiesvaaleissa
valitaan luottamusmiehet kaudelle 2019–2022.

Lue lisää: www.superliitto.fi/luottamusmies

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](https://www.youtube.com/superliitto) [#lähihoitaja2018](https://twitter.com/laahihoitaja2018)





SUPER

SuPerin nuoret 18–35-vuotiaat jäsenet
Lapin alueella

SUKELLA SUPERIIN
1.–2.12.2018 Rovaniemi

Koulutuksessa tutustutaan letkeästi
ja käytännönläheisesti SuPerin
toimintaan sekä jäsenyyteen,
yhdessäoloa unohtamatta.

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

Lauantai-iltana vietämme vauhdikkaasti
yhdessä raksanuorten kanssa. Luvassa on siis
taattua SuPerRaksa-meininkiä.

Ilmoittaudu mukaan SuPerin verkkosivujen kautta
viim. 4.11.2018: www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset
Lisätiedot: Tanja Oksanen, tanja.oksanen@superliitto.fi
p. 09 2727 9192



**Osallistukaa ja voitte voittaa
työyhteisöönne 1500 €.**

La Carita -säätiö jakaa vanhustyön työyhteisöille
kaksi 1500 euron tunnustuspalkintoa
vanhusten yksilöllisen arjen kehittämistä
SuPerin opintopäivillä helmikuussa 2019.

Tunnustuspalkintoa haetaan sähköisesti täyttämällä
hakemus varkossa. Kuvailkaa hakemuksessa arkanne ja
yksikkönne toimintaperiaatteita. Miksi juuri teidän
työporukanne ansaitsisi tunnustuspalkinnon?

**La Carita -tunnustuspalkintoa voi hakea
21.10.2018 mennessä verkossa osoitteessa
<https://my.surveypal.com/lacarita19>**

jos linkki ei avaudu, kopioi osoite ja liitä se selaimen osoitekenttään.

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

LA CARITA SÄÄTIÖ
VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

SUPERIN JÄSENMAKSUT 2018

Huom! Ilmoita jäsenyksikköön, kun jäsenyytesi tulee muutoksia, esimerkiksi kun jätät äitiysvapaalle
tai elämäntilanteesi muuttuu muutoin. Tee ilmoitus verkkosivujen www.superliitto.fi kohdasta Kirjautu jäsensivuille
tai kohdasta: Jäsenyys ► Jäsentietojen päivitys. Jäsenmaksu on verotuksessa vähennyskelpoinen.

OPISKELIJA

SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton
aina valmistumiseen asti.

TYÖSSÄ OLEVA VARSINAINEN JÄSEN

Jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

JATKO-OPISKELIJA

Jäsenmaksu on 6 €/kk.

Jos olet töissä opiskeluaikanaasi, on
jäsenmaksu 1,2 % bruttopalkastasi eikä 6 €:n
kuukausimaksua tarvitse erikseen suorittaa.

TYÖTÖN

Kun saat korvausta Kelasta, hae
jäsenmaksuvapautusta.

Kun saat Super työttömyyskassalta ansio-
päivärahaa, perii kassa jäsenmaksun
suoraan päivärahasta.

ÄITIYS- TAI ISYYSVAPAA, HOITOVAPAA

Kelan maksamalta ajalta hae
jäsenmaksuvapautusta.

Palkalliselta ajalta jäsenmaksu on
1,2 % bruttopalkasta.

ULKOMAILLA

Kun asut ulkomailla, jäsenmaksusi on 6 €/kk.

Kun työskentelet ulkomailla alle 3kk,
jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkastasi.

ELÄKELÄINEN

Vanhuuseläkkeellä olevan jäsenmaksu on 10 €
vuodessa. Osa-aikaeläkeläisen jäsenmaksu
on 1,2 % bruttopalkasta.

Toistaiseksi voimassa olevalla työkyvyttömyys-
eläkkeellä olevat ovat jäsenmaksuvapautettuja.

YRITTÄJÄ TAI YKSITYINEN PERHEPÄIVÄHOITAJA

Yrittäjänä toimivan jäsenen
jäsenmaksu on 10 €/kk.

TYÖSTÄ VÄLIAIKAISESTI POISSA OLEVA/ KOTONA OLEVA JÄSEN

Jos et ole työnhakijana TE-toimistossa,
on jäsenmaksusi 6 €/kk.

Lue lisää jäsenmaksuvapautuksista ja
jäsenmaksun maksamisesta osoitteessa
www.superliitto.fi tai skannaa QR-koodi. ►



Kuka saa näytellä vammaista?

Jutun juoni on selvä: Viime maaliskuussa kuolleen fyysikko Stephen Hawkingista kertovaan elämäkerralliseen elokuvaan etsitään pääosan esittäjää. Menestynyt roolittaja Nina Gold arvioi koe-esiintymisessä, kuka kolmesta ehdokkaasta olisi paras näyttelijä Hawkingin rooliin.

Nerokkaan oivaltava ja samalla humoristinen *The Audition*, suomeksi *Koe-esiintyminen*, kysyy, kenelle näyttämö kuuluu? Miksi valkokankaalla vammaisia ihmisiä esittävät yleensä henkilöt, joilla ei ole vammaa? Miten esitetään autenttisesti tai sopivassa määrin vammaisuutta? Mitä on kyky tai kyvyttömyys?

Tässä näytelmässä kantaaottavuus sekoittuu herkullisesti komiikkaan. Ensimmäistä kertaa Teatterikesässä vieraileva teatteriryhmä on itävaltalaisen uuden teatterin kärkinimiä.

The Audition Tampereen teatterikesässä 6.-7.8.2018. Esityksen kieli on englanti. ■



Sen entisen työpaikan kahvikuppi

Työväenmuseo Werstas kerää Irtisanottu perintö -hankkeessa esineitä, jotka liittyvät irtisanomiseen tai työpaikan menettämiseen. Tarkoituksena on tallentaa ihmisten lahjoittamia esineitä ja niihin liittyviä tarinoita, joiden kautta inhimillinen kokemus työpaikan katoamisesta tulee esiin. Lahjoitettava aineisto voi olla mitä tahansa menetettyyn työpaikkaan liittyvää, vaikka työpaikalla käytössä ollut mainoskynä, kahvikuppi tai työvaatteet. Lisätietoja asiasta on museon kotisivulla www.werstas.fi. Kerätyistä esineistä julkaistaan verkkonäyttely tänä syksynä tyovaenliike.fi-sivustolla. ■

Kirjauutuudet

OUTOJEN KOKEMUSTEN PSYKOLOGIA
JUKKA HÄKKINEN
DOCENDO 2018



Ihmiset kokevat usein kummallisia asioita. Joku irtautuu kehostaan ja katselee itseään katonrajasta, toiselle on tuttu déjà vu -ilmiö, jossa jokin vieras tuntuu yhtäkkiä hyvin tutulta. Moni on nähnyt enneunia tai tuntenut kuolleen läheisen läsnäolon.

Outojen kokemusten psykologia selvittää, että useimmat oudot kokemukset se-

liittyvät aivoalueen yhteistoiminnan häiriöinä tai uni- ja valvetilaa säätelevien järjestelmien tilapäisinä pikkuvikoina. Vaikka kummat kokemukset saattavat olla pelottavia, ne kertovat myös mielenkiintoisia asioita tavasta, jolla aivot rakentavat meille minuuden ja maailman kokemuksen. Opimme lisää itsestämme ja aivojemme ainutlaatuisista kyvyistä.

Jukka Häkkinen on havaintopsykologian tutkija, joka työskentelee Helsingin yliopistossa. Hän on koulutukseltaan psykologian tohtori. ■

Hautoja, historiaa ja hyväntekeväisyyttä

"Mikä olen? Tähdenlento luojan ikuisessa yössä, tomujuvä aavan aineen lakkaamattomassa työssä."

Runoilija L. Onervan vuonna 1910 kirjoittamien sanojen saattelemana aloitti ao 819 kävelykierroksensa Helsingin Hietaniemen hautausmaalle hyväntekeväisyyden merkeissä kauliina toukokuisena päivänä.

Hietaniemen hautausmaa ei ole vain yksi hautausmaa, vaan usean eri hautausmaan keskittymä, missä kohtaavat niin Helsingin – kuin koko Suomenkin – kulttuurit, uskonnot ja historia nivoutuen yhteen kuin palapeli.

Kävelyretkemme teema oli hyväntekeväisyys. Halusimme kerätä rahaa nuorten mielenterveytyyden hyväksi. Retkelle oli pieni osallistumismaksu, jonka lahjoitamme hyvään tarkoitukseen. Lisäksi ammattiosastomme päätti lisätä summaa siten, että saimme kokoon 100 euroa. Uskomme, että toimimalla paikallisesti voimme vaikuttaa laajemminkin.

Retkemme alkoi Helsingin ortodoksisen hautausmaan portilta. Reittimme kulki tämän hautausmaan kautta Kaartin hautausmaalle ja sieltä kurkistimme vanhalle juutalaiselle hautausmaalle. Sen jälkeen ihastelimme ja ihmettelimme Helsingin ainoaa kuninkaallista hautaa islamilaisella hautausmaalla, josta viimeisen leposijansa on saanut persialainen prinssi.

Tämän jälkeen jatkoimme varsinaiselle Hietaniemen hautausmaalle ja sen vanhalle puolelle. Siellä kuulumme edesmenneistä merkkihenkilöistä, luimme kirjailijoiden tekstejä ja runoja, muistelimme lauluja ja katselimme hautausmaan mielenkiintoisia hautamuistomerkkejä. Täällä lepää myös tarinan alussa mainittu runoilija L. Onerva. Taiteilijakukulalta viimeisen lepopaikkansa on saanut moni kansan rakastama taiteen ja viihteen ammattilainen. Tämä oli ehkäpä retkemme eniten keskustelua herättänyt osuus.

Taiteilijakukulalta vaelsimme Hietaniemen pääkatua pitkin uudelle siunauskappelille, jonka vieressä sijaitsevat poliitikan merkkihenkilöiden haudat. Uuden siunauskappelin yhteydessä sijaitsee eräs varsin ainutlaatuinen sisätilaan rakennettu hautauspaikka – Kolumbarium. Mutta mennäänpä valtion päämiehiin ja –naisiin. Täältä löytyy myös vuosi sitten kuolleen presidentti Mauno Koiviston hauta, jonka äärellä muistui mieleen hänen kuuluisat sanansa: "Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin."

Kierroksen loppuosuudella näimme uurnalehdon, josta näkee hienosti myös uuden juutalaisen hautausmaan. Tämän jälkeen jätimme Hietaniemen portit taakse, mutta edelleen näkyi hautamuistomerkkejä viereisellä mäntykankaalla. Miksi myös täällä on hautoja, ihmetyttää monia. Kyse on vanhasta Taivallahden sotilashautausmaasta. Täällä vieraan maan mullissa lepää moni Venäjän armeijassa palvellut sekä sata vuotta sitten sisällissodan traagisissa pyörteissä kuolleet puolalaiset sotilaat. Muistelimme täällä hetken sadan vuoden takaisia asioita. Kierros päättyi pyhän Nikolauksen ortodoksille hautausmaalle.

Opimme kierroksella paljon pääkaupunkimme rikkaasta ja mielenkiintoisesta historiasta ja sen asukkaista, heidän elämästään, uskonnoista ja kulttuureista. Jokaiselle jäi myös hyvä mieli, koska saimme olla mukana tuottamassa hyvää myös muille. Haastammekin Turun, Tampereen, Oulun, Espoon ja Vantaan ammattiosastot mukaan parhaaksi näkemänsä toiminnan tai kohteen tukemiseen.

"Oli miten oli, hän sanoi. Niin kauan kun sinä et pelkää, minäkin lupaan olla pelkäämättä." Näin kirjoitti Tove Jansson, jonka haudalla myös vierailimme.

ANTTI LAMPINEN





Raija Ketonen, Kaarina Mäkelä, Tiina Korpela ja Sirpa Kaasalainen toivat SuPeria näkyväksi, lähelle ihmistä, Sata-Häme Soi -festivaaleilla Ikaalisten torilla 4. heinäkuuta. SuPer-arvat tekivät hyvin kauppansa ja palkinnot olivat upeita. Superilaiset antoivat neuvontaa ja tekivät RR-mittauksia. Keskustelu kävi vilkkaana. Ihmisiä poikkiesi mukavasti ao 626:n pisteellä.

KAARINA MÄKELÄ



Lahden ao 430 teki matkan Vilnaan 18.–20. toukokuuta. Ilmat olivat hyvät, oli paljon nähtävää ja seura tietenkin mitä parhainta SuPer-seuraa! Kiitos kaikille mukana olleille!

MARJUT HAKALA



Joutsan seudun ao 412 kevätkokous pidettiin 13.4. Paikalla oli hieman alle 20 jäsentä. Kokouksen yhteydessä jaettiin hopeiset ansiomerkit seitsemälle jäsenelle, jotka ovat tehneet ansiokasta työtä ammattiosastomme hyväksi. Ensi vuonna on tulossa isommat juhlat, jolloin ammattiosastomme täyttää 40 vuotta. Kuvassa Johanna Heino, Helena Kuusisto, Jaana Temonen ja Jaana Vaaralahti. Muut palkittavat olivat Hanna Ruunula, Katri Auvila ja Johanna Järvinen, jotka eivät päässeet kokoukseen.

JAANA VAARALAHTI

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat kesäkuussa olivat Vuokko Iisalmesta, Petriina Jokioisilta ja Sirpa Ruovedeltä. Onnittelut!

IN MEMORIAM

Riitta Maarit YLI-NISSILÄ o.s. Harju



* 28.09.1956 Salla
† 26.12.2017 Loimaan

Riitan muistoa kunnioittaen ja kiittäen
suurella sydämellä tehdystä hoitotyöstä.

Loimaan seudun ao 603
Loimaan kotihoito



Jämsästä Hallin Palvelutalosta eläkkeelle jäävät kesän aikana Sinikka Laaksi ja Marja Idänheimo. Molemmat ovat tehneet pitkän uran hoitoalalla. Mukavia eläkepäiviä toivottelevat työkaverit!

TUIJA NIEMINEN

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 20.8. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

• HELSINGIN KAUPUNGIN APUHOITA-JAKURSSIN NRO 5 OPISKELIJAT! Valmistumisestamme tulee kuluneeksi 50 vuotta. Tavattaisiinko? Yhteydenottoasi odottaa Vappu Rolin 045 860 9007.

• OULAISTEN SEUDUN AO 207 40-VUO-TISJUHLAT! Lähdemme viettämään juhlaa la 22.9. Kokkolaan. Lähtö linja-autolla rautatieaseman edestä klo 14.30. Ruokailemme ravintola Kokkolinnassa klo 16. Teatteriesitys Koukussa alkaa klo 18 Kokkolan kaupunginteatterissa. Reissu on ao 207:n jäsenille ilmainen. Mukaan mahtuu 60 nopeita. Sitovat ilmoittautumiset Eija Heinosenle 15.8. mennessä tekstiviestillä 040 707 3278. Ilmoita mahdolliset erityisruokavaliot. Jos olet ilmoittautunut ja joudut perumaan, ilmoita siitä Eijalle heti. Näin varasijalla olevat pääsevät mukaan.

• JYVÄSKYLÄN SEUDUN AMMATTIOSASTOJEN JÄSENET! Tervetuloa mukaan ammattiosastojen yhteiselle Rhea-ris-teillylle 16.8. klo 19–22. Kuuntelempi Pauli Hanhiniemeä, ihastelemme Päijänteen maisemia elokuun tumme-nevassa illassa ja nautimme maitta-
van illallisen 25 euron omavastuulla. Ammattiosastosi maksaa loput kus-tannukset. Sitovat ilmoittautumiset 7.8. mennessä. Maksujen oltava 9.8. men-nessä ao:n tilillä FI53 5166 0220 0613 44. Jos et peru varattua paikkaasi, jou-dut maksamaan koko ristelyn hinnan 50 €. Ilmoittaudu omaan ammattiosastoosi ja kerro samalla erityisruokavaliosi. Ao 410: jaana.tirkkonen@jkl.fi tai 050 576 7670, ao 417: marita.saarinen@gmail.com tai 041 546 6466, ao 413: hely.lai-tinen@gmail.com tai 0400 546 321 ja ao 414: eeva.ruotsila@ksshp.fi



Kokkolan ammattiosasto 304 täytti 30 vuotta 3.5.2018. Kuvassa hallituksen jäseniä sekä juhlassa vierailnut Silja Paavola.

EEVA HAKALA



Kuhmoisten supernaiset osallistuivat Kuhmoisten Kiepsaus-kulkuueeseen 9. kesäkuuta. Kuvassa ovat Siru, Raisa, Niina, Laura, Sara, Hellu, Sari, Heljä ja Suvi-Tuuli.

JOKILAAKSON AO 411

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



TASO	NASA	IRTI	NUT
ALLUKS	OVASU	ODD	MALUIT
ISUTJA	OVITIS	ÄYERII	MUKIT
ASVALER	ASTEEST	YLLÄÄ	
RAATTI	AKETIOT	ICING	
VOITSAKE	NESSON	INST	
AJOLUPA	SAAVIT	ISTIKAST	
KOKPAR	OUTO	TUUST	
KUPUT	ROTAT		
MURUKA	RUOTOS		
ETKAN	SOKERIT		
TEKON	TELKI	DARITAT	
SILMÄ	RAVO	SINAT	
ETOL	OTRA		

D H P U I R G E J V

Kesä-heinäkuun ristikkokisan voitti
Sirpa Kangasalta.
Lämpimät onnittelut!

SUPERLIITTO 70 VUOTTA

SUPER TEKEE HYVÄÄ: OPERAATIO KULTATUOLI

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA SUPER-LEHDEN ARKISTO

Suomen Perushoitajaliitto toteutti vuonna 1986 hyväntekeväisyyskampanja Operaatio Kultatuolin. Sen avulla haluttiin antaa mahdollisimman monelle vammaiselle ihmiselle mahdollisuus koti- tai ulkomaan matkaan liiton maksaessa avustajan matkakulut. Näin avustajan puuttuminen ei olisi lähdön este.

Kampanja käytiin yhdessä Suomen Punaisen Ristin kanssa. SPR huolehti matkajärjestelyistä niin asiakkaiden kuin heidän avustajiensa osalta. Ulkomaan ryhmämatkalle lähdettiin niin Kreikkaan kuin Tunisiaankin.

Kun SPR:n Lapin piirin järjestämän Kultatuoli-matkan aika tuli, oli Rovaniemen kentällä matkalaisia lähettämässä

Kreetalle myös varoja kerännyt Rovaniemen ammattiosaston väki.

Koko vuoden SuPer ja ammattiosastot keräsivät rahaa konserteilla, tempauksilla ja postikorttien myynnillä. Joidenkin kuntien valtuustot havahtuivat huomaamaan vammaisten ihmisten epätasa-arvon ja osallistuivat keräyksiin. Kunnanvaltuustoja ja poliitikkoja heräteltiin kampanjakorteilla.

Perushoitaja-lehdessä ammattiosastot ja yksittäiset jäsenet esittivät haasteita sekä kertoivat lahjoittamistaan summista. Haasteita julkaistiin vielä seuraavan vuoden alussakin. Kaiken kaikkiaan rahaa kertyi 220 000 markkaa.

Tiedotusvälineet seurasivat kiinnostuneina kampanjaa. ■



RIESA

Hetken mielijohdeesta kurvaan auton parkkiin heinittyneelle sivutielle. Etäämpänä siintää kallioinen männikkörintne. Tekee kovasti mieli suolattua nappirouskua. Raivaan tietäni

pienen pusikon läpi, kun alkaa ropista. Ääni voisi kuulostaakin sateelta, mutta kun siihen yhtyy siipien pörinää, tiedän olevani väärässä paikassa. Niitä on satoja!

Hirvikärpänen on tuttu ja kiusallinen mönkijä kaikille syksyisin metsässä liikkuville. Vaikka tuo onkin yleensä harmiton ihmisille, se ajaa monen marjastajan ja sienestäjän hulluuden partaalle. Myönnän lukeutuvani heihin.

Laji on levinnyt kovaa vauhtia pohjoiseen ja sen esiintymisen raja lieenee nyt jossain poronhoitoalueen etelärajan tietämillä. Hirvikärpänen on meillä suhteellisen uusi tuttavuus. Se on levinnyt suomeen kaakosta 1960-luvulla. Ruotsissa on tavattu hirvikärpästä jo parisataa vuotta. Ruotsin kärpä-

nen on kuulemma suomalaista lajito-veriaan viisaampi. Väitetään, ettei se erehdy luulemaan ihmistä hirveksi. Nimensä mukaan hirvikärpäsen tärkein isäntäeläin onkin juuri hirvi. Sitä toki tavataan muissakin hirvieläimissä, kuten kauriissa.

Hirvikärpäsen lisääntyminen on poikkeavaa. Se ei muni satoja tai tuhansia munia, vaan synnyttää vain muutamia elävän toukan, jotka kotoituvat. Kuoriuduttuaan alkusyksystä ne kiipeävät heinikkoon odottamaan ohikulkuvaa hirveä. On laskettu, että yhdessä hirvessä saattaa olla jopa 10 000 hirvikärpää. Voi vain kuvitella, millainen riesa se niille on.

Kiusankappaleen välttämiseen lieenee niksejä yhtä paljon kuin on kertojakin. Olen kokeillut valkosipulit ja kamferitipat, kuten siihen tarkoitukseen valmistetut suihkeetkin. Teho tuntuu olevan vaihteleva ja yleensä olematon. Yksi niksi on hihansuiden ja kau-



luksen päällystäminen kaksipuolisella teipillä. Varmin keino lieenee hyttysverkoilla suojaus.

Sitkeähenkiseen hirvikärpäseen ei tunnu vaikuttavan saunominen eikä pesukone. Niitä saa nitistellä useita päiviä viimeisestä metsäreissusta. Pakokauhun sijaan olen nyt yrittänyt oppia sietämään niitä metsässä kulkiessani. Toki välttelyn kulkemasta paikoista, joissa tiedän olevan paljon hirviä. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

LOMAUTUKSET PEIKKONA

Syötkö paljon leipää? ► s. 14

Muutaman viipaleen päivässä. Ta-
voitteena on, että kuituprosentti olisi
vähintään kuusi.

Saatko toteuttaa läikehoitoa työssäsi? ► s. 29

Saan ottaa itse kuume- ja kipulääk-
keet kaapista. Muut lääkkeet sairaan-
hoitaja antaa, ja minä saan antaa ne lap-
selle. Meillä on käytössä kaksoistarkis-
tus, ja niin se pitää ollakin, kun lapsis-
ta on kysymys.

Millä tavalla kuntoilet? ► s. 30

Koirien kanssa lenkkiä. Geokätköi-
ly on ykkösharrastus ja kuntosali toinen.

Minkälaisella sisustuksella lisäisit työ- paikkasi viihtyvyyttä? ► s. 34

Seiniä maalaamalla. Värit lisäävät
viihtyvyyttä, ja tietyt värit ainakin mi-
nulla vaikuttavat tietyllä tavalla.

Oletko kohdannut aggressiivisia hoi- dettavia? ► s. 36

Vanhuspuolella ollessani kohtasin
dementikkoja, jotka pelätessään saat-
toivat huitaista nyrkillä. Lasten puolel-
lakin isku voi tulla, kun lapsi ei ymmär-
rä kaikkea ja pelkää. Tilanteissa pitää
osata olla valmiina tuntosarvet pystyssä.

Minkälaisia kesätempauksia olette järjestäneet hoidettaville? ► s. 42

Akuuttiosastolla ei niinkään järjeste-
tä tapahtumia. Sairaalalla on oma leik-
kipuisto ja sinne viedään pidempään
osastolla olleita lapsia, jotka pystyvät
kävelemään.

Mihin veisit ammattiosastosi jäsenet, jos asia ei olisi rahasta eikä ajasta kiin- ni? ► s. 50

Tallinnan risteily voisi olla hyvä. Ja

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaa-
lipalvelujen ammattiosaston puheen-
johtaja Eveliina Honkanen aloitti vuo-
den alussa tehtävässään. Alkukuukau-
det ovat Joensuussa sujuneet rauhalli-
sesti, vielä kesäkuussa tosin liikkui hu-
huja lomautuksista.

– Lomautuksia on ehkä tulossa, ja
ne puhuttavat väkeä. Pientä pelkoa on
ilmassa, kun pomot ovat väläytelleet
tällaista vaihtoehtoa.

Honkanen kertoo olleensa puheen-
johtajakauden ensimmäiset kuukaudet
”kuulokannalla”. Kuuntelemista hän
suosittelee myös johdolle.

– Ehkä päättäjät saisivat enemmän
kuunnella hoitoalan ihmisiä, sen konk-
reettisen työn tekijöitä, ennen kuin
ryhtyvät tekemään päätöksiä.

Honkanen valmistui lähihoitajak-
si vuonna 1996, mutta aloitti hoito-
alalla vasta 2007. Vuodet hengitysva-
jeyksikössä ovat vaihtuneet kolmivuor-
otyöhön sairaalan lastenosastolla. Oltuaan muutaman vuoden ammattiosastoaktii-
vina hän sanoo ajautuneensa puheenjohtajaksi. Hän on myös webmaster.

– En koe puheenjohtajuutta rasitteena, vaikken tiedä osaanko vielä kaikkea.
Saan hyvää apua kokeneelta taloudenhoitajalta, eikä tässä pakollisia töitä kovin pal-
jon ole. Riippuu ihmisestä, kuka tästä tykkää. Jos jotain ei tiedä, siitä otetaan sit-
ten selvää.

Ammattiosaston 190 jäsentä ovat töissä Pohjois-Karjalan keskussairaalassa ja ke-
hitysvammaisia palvelevassa Honkalampi-keskuksessa.

Osasto tekee retkiä ja järjestää koulutuksia. Syksyksi on taas suunnitteilla joku
yhteisöllisyyttä korostava tempaus. ■



Eveliina Honkanen mukaan kau-
neusalan yrittäjätausta helpottaa
asiakaspalvelua myös hoitoalan
työssä.

JUKKA JÄRVELÄ

monet tykkäisivät varmaan Ruotsin ris-
teilystäkin.

Olisiko nykyhoitajilla jotain opitta- vaa 50 vuoden takaisesta hoitokult- tuurista? ► s. 58

Jonkinlainen esimiehen kunnioitus

kai voisi joskus olla parempaa nykyai-
kana.

Oletko joutunut tekemään harmaata ylityötä? ► s. 65

Mielestäni en ole. Pidän huolen, et-
tä otan ylityöstä palkan rahana.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

Sähköiset yhteydenotot www.superliitto.fi > yhteystiedot

- 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

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Anne Palm 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
- taittava toimittaja 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
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9203
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- 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

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 Anne Palm p. 09 2727 9191

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- 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
- 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 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- telefax 09 2727 9155
- 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

VAD FÖRDE SOMMAREN MED SIG?

Finlandsarenan i Björneborg, förstås. Veckan gick fint med många sakdiskussioner och i SuPers eget tält. Många följde säkert diskussionerna på tv. Det bästa var emellertid det som inte visades. Diskussionerna om vårdreformen, utbildningsreformen och småbarnspedagogiken är mycket viktiga för oss. Många tänker kanske att inte det där igen, men ingenting förändras snabbt och ett och annat har tagits tillbaka. Sådan är intressebevakningen. Men ingenting går till spillo. Man får nyttig kunskap för följande förhandlingar eller träffar.

I Björneborg tvistade man till och med om vilken vårdmodell som är den bästa eller alls möjlig. Är det ett landskap med personlig budget och klientsedel, eller en samkommun, liksom de nuvarande sjukvårdsdistrikten? För oss är samkommunmodellen bäst. Vi har i årtal funderat på hur SuPer-medlemmarna ska garanteras bästa möjliga utbildning, arbetsplats och -beskrivning samt lön. Man kan fråga: varför samkommun? Svaret är att en samkommun har bredare axlar än en enskild kommun. Men det hjälper ju inte om några fattiga kommuner slås ihop, de får ändå inte tillräckligt med resurser. Nej, men då hjälper statsandelssystemet, som skapar balans.

Nu är vi i den situationen att kommunerna väntar på reformen och underdimensionerar vårdfinansieringen. I värsta fall kan personalen hållas så fåtalig som möjligt, så att löneutgifterna blir små. Mycket kortsynt. Det kan snarast öka på kostnaderna. Vårdbehovet kan öka, en sjukdom kan förvärras, personalen kan utmattas. Då ökar sjukfrånvaron.

En annan viktig diskussion gällde arbetsfördelningen i framtiden. Många anser att AI medför mycket förändringar i arbetet. Jaa, också för oss SuPer-medlemmar. Men AI används redan. Alla som jobbar inom hemvården och använder ett verksamhetsstyrningssystem använder AI. Alla som får sina mediciner på apoteket fördelade eller förpackade av en maskin gör det. Ingen idé att mystifiera saken.

Men det är svårt att bedöma hur SuPer-medlemmarnas arbete kommer att förändras. I varje fall behövs en människa i det här arbetet, som kräver närhet, mentalt stöd och uppfinningsrikedom för att lyckas. Vårdarbetets ideologi är en holistisk människosyn, där både kropp och själ ingår.

Vi diskuterade också läget inom småbarnspedagogiken, varför och hur vi har hamnat här. Ett litet barn behöver fortfarande en famn, vård, stöd för utvecklingen, handledning och undervisning. Det här får vi inte ge upp.

Att SuPer-närvårdarna är en viktig yrkeskår inom småbarnspedagogiken förnekar ingen. Frågan är varför småbarnspedagogiken alls flyttades till bildningsväsendet. Orsaken var förstås vårdreformen och kommunfinansieringen. Det är synd att barnens dagvård, som får beröm över allt i världen och som föräldrarna också värdesätter, råkade i en sådan villervalla. Personalpolitiken genomgick en förändring. Lagändringarna gick igenom, trots att vi – och många andra – kämpade emot.

Häriifrån går vi till jobbet igen efter semestern. Inte i sakta mak utan med ett brak o fulla av energi efter den fina finska sommaren. ■

Silja



LEDARE

KVALITETEN BEKYMRRAR

SuPer har framfört ett klagomål om hemvården i Södra Karelens social- och hälsovårdsdistrikt till riksdagens justitieombudsman och en begäran om tillsyn till regionförvaltningsverket i Östra Finland. Eksotes hemvård uppfyller inte kraven i lagarna och kvalitetsrekommendationerna. De anställda inom hemvården har redan länge bekymrat sig för läget, i synnerhet när de som anmält missförhållanden har blivit tillrättavisade av chefen. Närvårdarna upplever också att arbetsbördan fördelas ojämnt mellan de anställda och att klientlistan inte fungerar i praktiken. Inga vikarier anställs och pauser kan inte hållas.

Vårdkvaliteten behandlas också ur en annan synvinkel. En förutsättning för god vård är en god arbetsmotivation och för motivationen är det väsentligt att vårdaren vill göra arbetet och också passar för arbetet. Tills vidare torde inte inverkan på vårdkvaliteten av att man frångått urvalsproven ha undersökts, men andelen nyexaminerade vårdare har ökat bland de fall av missbruk som kommit till Valvira kännedom. I vår artikel konstateras att arbetsplatsernas spelregler intar en central position: det ska finnas klara anvisningar för hur man ska agera om man ser en kollega handla fel. Man ska också fästa mer uppmärksamhet på ett gott sätt inom arbetsgemenskapen.

Jag påminner också om att vi startade en webbtidning på våren – har du redan hittat den? På webben tar vi upp aktuella teman och vi tar raskt ställning till den diskussion som uppkommer. I slutet av juni publicerade vi en lång artikel om felaktiga lönesänkningar på grund av obehörighet. Som bäst samlar SuPer uppgifter om hur många av förbundets medlemmar som har fått lön på felaktiga grunder. Det finns i varje fall felaktigheter och en del av dem går flera år tillbaka i tiden. Saken gäller en stor skara SuPer-medlemmar, och i värsta fall är det fråga om upp till tusentals euro i tillgodohavanden. Utöver det här kan du läsa mera om exempelvis motståndet mot bolagiseringen av äldreservicen i Lestala stad på adressen www.superlehti.fi. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Ingen snokar i en hemlig e-post

TEXT ELINA KUJALA

EU:s dataskyddsförordning som trädde i kraft i maj har också förändrat SuPers e-postkutym. Vi strävar nu efter att erbjuda medlemmarna ett ännu säkrare sätt att kommunicera.

PERSONUPPGIFTER ENDAST I KRYPTERADE MEDDELANDEN

Den traditionella e-posten är lätt och snabb, men datasäkerheten är i stort sett likadan som med postkort. E-posten löper via flera mellanetapper till mottagaren, i helt läsbar form. Vem som helst kan i princip läsa meddelandet under vägen utan att avsändaren och mottagaren vet om det.

Använd krypterad e-post när du skickar meddelanden till förbundet som innehåller personuppgifter eller information av annars känslig natur. Ifall meddelandet innehåller exempelvis namn, adresser, telefonnummer, personbeteckningar, hälsouppgifter, löneuppgifter eller omnämnande av medlemskap i SuPer-förbundet, måste det enligt den nya förordningen krypteras.

Krypterade meddelanden kan skickas till förbundet från adressen <https://secure-mail.superliitto.fi>. Länken finns på förbundets webbplats under rubriken Kontaktoppgifter. Du kan också ta kontakt med SuPer genom att använda de elektroniska blanketterna på webbplatsen. Det är också ett säkert sätt att sköta ärenden.

**ANVÄND KRYPTERAD
E-POST NÄR DU
SKICKAR MEDDELANDEN
TILL FÖRBUNDET
SOM INNEHÅLLER
PERSONUPPGIFTER ELLER
INFORMATION AV ANNARS
KÄNSLIG NATUR.**

LÄS INSTRUKTIONEN!

När du får ett krypterat e-postmeddelande från SuPer ska du läsa instruktionen i meddelandet noggrant. Ett krypterat meddelande som en gång öppnats kan inte öppnas på nytt via samma länk med andra apparater eller webbläsare. Instruktionen i meddelandet uppmanar dig att ge ett telefonnummer till vilket en engångs-PIN-kod för att läsa meddelandet skickas. Genom att följa de tydliga instruktionerna kan du också läsa meddelandet på nytt.

KOLLA SKRÄPPOSTMAPPEN

Väntar du på e-post från SuPer som inte kommer? Kolla skräppostmappen i din egen e-post. Ibland styrs krypterade meddelanden direkt till skräppostmappen. ■

BESPARINGARNA SYNS OCH KÄNNES

TEXT OCH BILD ELINA KUJALA

På Finlandsarenan talade man om eurer och seniorer. Silja Paavola försvarade skarpt allas rätt till ett värdigt liv.

– Jag är en ganska rättfram person och jag hoppas att ingen nu blir sårad. Men ingen får begravas innan den är död, sade SuPers ordförande Silja Paavola under paneldiskussionen på Finlandsarenan i Björneborg, där man diskuterade om vilja och pengar medför trygghet för seniorerna. Paavolas kommentar fick rungande applåder av publiken. Äldreomsorgen måste fås i skick.

Panelen, som ordnats av SuPer, det nationella seniorförbundet Kansallinen senioriliitto och föreningen för trygg ålderdom Suvanto och bestod av nio experter och påverkare, samlade många lyssnare under onsdagskvällen på Finlandsarenan i Björneborg trots den pressande hettan.

Riksdagsman Hjallis Harkimo och riksdagens andra vice talman Tuula Haatainen (sd) diskuterade med Silja Paavola om det finns pengar i Finland att ta hand om de äldre.

Det finns pengar. Det måste finnas pengar. Det var alla tre överens om.

– Men jag är rädd för att om vårdformen går igenom medför den inte de besparingar på fyra miljarder euro som planerats. Kalkylerna har inte motiverats på något sätt, sade Hjallis Harkimo, som hoppat av från Samlingspartiet och senare grundat en egen politisk rörelse, Liike.Nyt.

Tuula Haatainen konstaterade att social- och hälsovården behöver en reform, men den modell som nu presenterats inte är den rätta. De siffror som regeringens presenterar baserar sig in-



Hjallis Harkimo, Tuula Haatainen, Silja Paavola, Anneli Taina och Sari Raassina diskuterade seniorer, pengar och trygghet på Finlandsarenan.

te på fakta.

– När vi talar om äldre, talar vi egentligen om oss själva. Det här är viktigt att notera, för vi åldras ju alla, sade Haatainen.

VIKTIG PERSONALDIMENSIONERING

Fackföreningsrörelsen har redan länge talat om vikten av en personaldimensionering. Vårdardimensioneringen hos oss är den minsta i hela Norden.

– Vi har under de gångna tre, fyra åren sparat 2,4 miljarder euro i äldreomsorgen. Vi har övergått från anstaltsvård till hemvård, personalen har minskats och vi sparar i allt som det bara går, exempelvis i blöjor och insulinpennor. Det här kan inte passera obe-

märkt i de äldres och vårdarnas dagliga liv. Det måste finnas någon slags garanti för servicekvaliteten för att en åldring ska kunna leva ett gott liv ända till slutet och att vårdpersonalen ska orka i sitt arbete, sade Silja Paavola.

Alla äldre är inte i den situationen att de kan ta beslut själva och ensamma sköta sina egna angelägenheter.

– Det är sant att de äldre inte är någon enhetlig grupp. En klient är en person som går till läkaren, talar om vad hon lider av och vad hon behöver. SuPers vårdare sköter människor som inte längre klarar sig självständigt. De människor som vården omfattar är patienter. Var får vi pengar till deras vård, frågade Silja Paavola. ■

Med en stor helhet ska man inte förhasta sig

Vårdreformen behöver timeout

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Missförhållandena i vårdreformen signalerar bister om vilken nivå respekten för seniorerna ligger på i Finland. SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo efterlyser en attitydförändring hos beslutsfattarna och besinning i beredningen av reformen.

I slutet av juni meddelade statsminister Juha Sipilä att vård- och landskapsreformen uppskjuts med ett år. Social- och hälsojämnerna ska överföras från kommunerna till landskapen 2021 i stället för 2010, som tidigare planerats. Landskapsval ordnas enligt planerna i maj 2019.

Jussi Salo ser inget problem i att reformen skjuts upp. Enligt honom har tidtabellen varit alltför ambitiös.

– Det är fråga om ett enormt omfattande lagpaket och en viktig reform, som har stor inverkan på allmänhetens hälsa och välfärd. Det här är ingen formalitet.

Salo påpekar att vårdreformen inte har något klart stöd bland folkmajoriteten. Han efterlyser fortfarande klarhet i vilka de verkliga konsekvenserna av reformen blir. Enligt Salo lönar det sig att genomföra reformen först efter riksdagsvalet 2019.

– Det utredningsarbete som gjorts hittills går inte till spillo. Vi har en mängd värdefull kunskap, men modellen för vårdreformen bör göras om. Inom SuPer ser vi att reformen borde genomföras utifrån stora samkommuner.

KLIENTPLANEN SKA VARA BINDANDE

Regeringen gav den 18 juni sitt svar på reformen av social- och hälsovården. Det bistraste enligt Jussi Salo var förslaget om att klient- och serviceplanen inte ska vara bindande.

I speciallagstiftningen ges noggrannare anvisningar för den service som ska beviljas en klient.

– Problemet i de här lagarna är att enbart ett omnämnande att servicen ska garanteras eller motsvarande besked inte i verkligheten tryggar kvaliteten. Vi är helt utlämnade åt serviceproducenterna om det saknas mätare. Det räcker inte att tro på serviceproducenternas goda vilja.

Enligt Salo är situationen sedd ur de vårdares perspektiv

som bedömer patientens kondition ohållbar.

– Om klientplanen inte är bindande förfaller hela grunden till den. I praktiken kommer då klientplanen att genomdrivas bara för de klienter som har råd att betala för servicen.

Enligt Salo tar regeringen också en medveten risk när den inte lämnar lagförslaget om valfrihet till EU-kommissionen för utvärdering. Problemet är att ett landskap inte kan gå i konkurs i motsats till en privat serviceproducent. Serviceproducenterna är då inte i jämlik ställning.

– Risker är att en privat serviceproducent stämmer landskapets serviceproducent i namn av EU:s konkurrensregler. Ifall EU-domstolen konstaterar att det finländska systemet tillåter ett förbudet statsstöd, kan slutresultatet vara att alla tjänster tvångsbolagiseras.

UNDERBUDJETERINGEN AV SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSTJÄNSTERNA SYNS REDAN I KOMMUNERNA

Med vårdreformen tar staten ansvar för landskapens finansiering. Enligt Jussi Salo har det kommande statsandelssystemet orsakat en osund störning i den kommunala ekonomin.

– Kommunerna anvisar inte tillräckligt med resurser för social- och hälsovårdstjänster. Ju mindre de nu lägger pengar på den här servicen, desto mindre blir nedskärningarna av deras statsandelar genom landskapsreformen.

Det här har lett till att personalmängderna hålls på miniminivå. Enligt Salo är hemvården i Södra Karelens social- och hälsovårdsdistrikt Eksote ett exempel på följderna av sparkuren. SuPer framförde i juni en begäran om tillsyn och ett klagomål över Eksotes hemvård.

– Den alltför fåtaliga personalen har varit tvungen att dra ett alltför stort lass i sitt arbete, vilket har lett till en kaotisk situation. Medlemmar som jobbar i många andra hemvårdsenheter har också signalerat om liknande fenomen till SuPer.

Enligt Salo avspeglar missförhållandena i vårdreformen och fall liksom Eksote bra seniorernas ställning i samhället.

– Nu måste det ske en klar förändring i hur vi överhuvudtaget värdesätter den äldre befolkningen. Värdena bör först sitta rätt i lagstiftningen, sedan bland de kommunala beslutsfattarna. ■