

SUPER

10/2018



ILMAN OMAISIA
ELÄVÄT VANHUKSET

*syrjäytyvät
palveluista*

HOIVAYKSIKÖISSÄ
*lääkehoidon
täydennys-
koulutus on
puutteellista*

CROHNIN TAUDISTA
KEHITYMÄSSÄ
uusi kansansairaus

OMAVALVONNAN
KÄYTÄNTÖIHIN

EI PEREHDYTETÄ
YKSITYISISSÄ
HOIVAYRITYKSISSÄ

LAITOSLAULAJAT

TARJOAA VANHUKSILLE
LAULUHETKIÄ

KEHO ON
YSTÄVÄ, JOLLE
TOIVOO HYVÄÄ

MATTI LIND
AUTTAA, MUTTA EI
PELASTA KETÄÄN

SUPER



38

Painonhallinnassa kontrolli on kääntynyt keskusteluksi syömisen taidosta ja lempeästä syömisestä.



56

Aino Lehtovuori ja Sari-Anne Kuula laulavat menneestä maailmasta.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Miten jatkaa työuraa, kun työkyky heikkenee?
- 8 HOIVAYRITYSTEN TYÖOLOISSA MERKITTÄVIÄ PUUTTEITA**
- 10 Ylityö- ja vuoronvaihtokielto
- 11 Kotihoito esillä Kuntamarkkinoilla
- 12 Kuntayhtymämalli paras perusta sotelle
- 13 Salme Pihlin muistolle
- 40 HOIVAKOTIFARMASIAN TUTKIMUS**
Lääkkeisiin liittyvä koulutus hoivayksiköissä on liian vähäistä

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
- 61 Hanna Jokisen pakina
Lakkaa jo joustamasta!

AMMATTI

- 18 Matti Lindin työpäivä
 - 24 IHANNEVANHUS PÄRJÄÄ LÄHEISTEN TUELLA**
Ilman omaisia vanhus syrjäytyy palveluista
 - 28 EUROOPPALAINEN VERTAILU**
Suomen lähihoitajakoulutus antaa valmiudet hoitaa asiakasta kokonaisvaltaisesti
 - 29 Perushoidon tietoisuus 9:
Uni ja lepo
 - 32 Maha ja suolisto 2/5:
Crohnin tauti
 - 36 Miten kohdata syömishäiriöinen potilas?
 - 44 Heidi Foxell vieraili Lähihoitaja 2018 -tapahtumassa
 - 50 Viisi faktaa änkyttämisestä
- 34** Muistisairasta hoitavat perheenjäsenet tarvitsevat neuvontaa, ohjausta ja tukea, kirjoittaa kolumnisti Sirkka-Liisa Kivelä.



44

Heidi Foxellin sairaalavuosiin mahtui monenlaisia kohtaamisia hoitajien kanssa.



24

Miten vanhushoiva voi nojautua vahvasti omaisiin, kun kaikilla vanhuksilla ei ole omaisia?

– Mä olen töissä koko ajan läsnä toiselle ihmiselle.

Huoltsun lähihoitaja
Matti Lind sivulla 21



Lähihoitaja
Matti Lind

KANSIKUVA Laura Vesa

EDUNVALVONTA

48 AMMATTIOSASTOJEN SUURET JA PIENET, NUORET JA KOKENEET

- 51 Kotihoidon matkakustannukset
- 52 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
Palkan on oltava tilillä palkkapäivänä
- 60 Jäsenyksen palvelukortti
- 62 Työttömyyskassa tiedottaa

ILMIÖT

38 KEHOPOSITIIVISUUDEN IDEANA ON rikkoa ihmistä leimaavia normeja

- 16 Lähi- ja perusruokaa:
Lammaspata

56 LAITOSLAULAJAT TARJOAA VANHUKSILLE KAHDENKESKISIÄ LAULUHETKIÄ

- 69 Superkulttuuria
- 73 Liiton historiaa 9/11
SuPer on haastanut päättäjät oikeisiin töihin
- 74 Luonnossa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Lokakuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja puhuu asioista
- 47 Palasia sieltä täältä
- 54 Superristikko
- 55 Paras juttu
- 70 Kuulumisia
- 75 P.S. Karkkilasta

16

Sadonkorjuun lammaspata on tuhtia syysruokaa



Kalenteri

LOKAKUU

- 10.10. Maailman mielenterveyspäivä
- 11.10. Kansainvälinen tyttöjen päivä
- 12.10. Varhaiskasvatusmessut, Helsinki
- 15.10. Kansainvälinen valkoisen kepin päivä
- 15.10. Maailman käsienpesupäivä
- 15.10. Kansainvälinen rintojen terveydeksi -päivä
- 15.–21.10. Selkäviikko
- 16.10. Maailman nälkäpäivä
- 17.10. Kansainvälinen päivä köyhyyden poistamiseksi
- 24.10. Yhdistyneiden kansakuntien päivä
- 26.–28.10. Osaava nainen -messut, Turku
- 29.10. Maailman psoriasispäivä

MARRASKUU

- 1.11. Maailman vegaanipäivä
- 8.11. Maailman röntgenpäivä
- 14.11. Maailman diabetespäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 10.–11.10. Työsuojelupäivät, Helsinki
- 15.–16.11. Luottamusmiesten jatkokurssi, Helsinki
- 13.–14.12. Vanhustyön koulutus, Vantaa



INGIMAGE



INGIMAGE

Asiantuntevaa imetysohjausta ja imetystukea tarvitaan yhä Suomessakin.

IMETYKSEN MERKITYKSESTÄ PITÄÄ YHÄ MUISTUTTAA

Parhailtaan Suomessa vietetään imety sviikkoo. Sen kansainvälinen teema on tänä vuonna *Imetys – elämän perusta*.

Imety sviikon teema nostaa esiin imetyksen merkitystä maailmanlaajuisessa taistelussa eriarvoisuutta, köyhyyttä ja virheellistä ravitsemusta vastaan. Kestävämpi tulevaisuus tarvitsee imetyksen turvaamista, edistämistä ja tukemista.

Aidosti imetysmyönteisen maailman tiellä on vielä monia esteitä. Puutteita on niin terveyspalveluissa, tukiverkostoissa kuin työelämän laisäädännössä. Äidinmaidonkorvikkeiden aggressiivinen markkinointi pahentaa tilannetta.

Lapsen virheravitsemuksen ai-

heuttaja on usein korvikeruokinta puutteellisilla resursseilla. Ongelmia aiheuttavat esimerkiksi puhtaan veden puute, haasteet hankkia riittävästi korviketta, vaikeudet noudattaa korvikeruokinnasta annettuja ohjeita tai ohjeistuksen puuttuminen.

Suomessa imetykseen suhtaudutaan myönteisesti, mutta toteutuvat imetyajat ovat selvästi suosituksia lyhyempiä. Vauvoja imetetään keskimäärin 7–8 kuukautta, josta täysimetyksen kesto

on noin kaksi kuukautta. Kuuden kuukauden ikään saakka täysimetyttäjä on vain 1–2 prosenttia lapsista. ■

**KUUDEN KUUKAUDEN
IKÄÄN SAAKKA
TÄYSIMETETTYJÄ ON
VAIN 1–2 PROSENTTIA
LAPSISTA.**

IMETY SVIIKKOO V I E T E T Ä Ä N S U O M E S S A
1.–7. LOKAKUUTA.

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

Niina Laine, Irene Pakkanen,
Antti Vanas

ULKOASU

Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

90 200

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.



PÄÄKIRJOITUS

OMAVALVONTAA JA AMMATTIASIAA

Puolitoista tuhatta superilaista vastasi elokuussa kyselyyn, jolla kar-
toitettiin työntekijöiden kokemuksia kolmen yksityisen hoivayri-
tysketjun työskentelykulttuurista. Vastaukset ovat hälyttäviä: hen-
kilöstön määrä ei ole riittävä yhdessäkään niistä. Työaika ei riitä
suunniteltujen tehtävien tekemiseen, jolloin työn laatu ja asiak-
kaiden perushoito kärsivät. Myöskään yritysten keskeiset toimintatavat ei-
vät ole tuttuja eikä omavalvontaprosessiin liittyviä käytäntöjä tunneta. Su-
Per käsittelee kyselyn tuloksia syksyn aikana kaksipäiväisissä yritysfooru-
mi-keskustelutilaisuuksissa. Tavoitteena on lisätä tietoa ja rohkaista jäseniä
tarttumaan oman työpaikan epäkohtiin ilman pelkoa vaikutuksista omaan
työhön tai työsuhteeseen. Artikkelin aiheesta alkaa sivulta 8.

Tulehduksellisista suolistosairauksista on kehittymässä uusi kansansai-
raus. Ne ovat monimutkaisuudessaan hankalia hoidettavia. Aikaa kuluu
noin kaksi vuotta hyvinkin erilaisten ja henkilöittäin vaihtelevien oireiden
havaitsemisesta siihen, että diagnoosista voidaan varmistua. Vielä tämän
vuoden puolella odotetaan Crohnin tautia ja haavaista paksusuolentuleh-
dusta sairastavien määrän rikkovan 50 000 rajan Suomessa. Näiden kah-
den taudin oletettiin pitkään olevan hoidettavissa samanlaisella hoidolla,
nyttemmin hoitolinjat ovat erilliset. *Maha ja suolisto* -sarjan tämänkertai-
sessa artikkelissa keskitytään Crohnin tautiin.

Nauttimastamme ravinnosta ja sen vaikutuksista on tarjolla muitakin
juttuja. Syömishäiriöt ovat vakavia psyykkisiä sairauksia. Arviolta 10–20
prosenttia niihin sairastuneista kroonistuu tai kuolee ennenaikaisesti. On-
kin enemmän kuin tärkeää, että sairastunut saa apua, hätätapauksissa hoi-
to voi olla tahdosta riippumatonta. Kolikon toinen puoli on kehopsitiivi-
syyden korostaminen. Myös ylipaino vaikuttaa kantajansa hyvinvointiin.
Hoitajalle keho on työväline ja jos on tarpeen löytää siitä lisää teho-
ja, painon karistaminen tulee tehdä itseään arvostaen, ei syyllisyyttä tai it-
seinhoa tuntien. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- valmistella ammattiosaston toimintasuunnitelma ja talousarvio
vuodelle 2019 syyskokouksen hyväksyttäväksi.
 - viedä vanhus ulos, vievanhusulos.fi.
 - osallistua ammattiosastosi kokouksiin.
- asettua ehdolle kuntasektorin luottamusmieheksi.
- lukea ammattiisi liittyviä juttuja osoitteessa www.superlehti.fi.

TYÖTERVEYSNEUVOTTELUSTA JATKOA TYÖURALLE

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Miten jatkaa työuraa, kun kroppa ei enää jaksaa? Työkyvyn heiketessä työterveysneuvotteluissa kartoitetaan, voisiko työuraa jatkaa vähemmän kuormittavassa tehtävässä.

Eläkeikää lähestyvän lähihoitajan työkyky on heikentynyt. Selkä reistailee, ja fyysisesti raskaan työn tekeminen käy haastavaksi. Seurauksena on pitkä sairausloma. Kokoaikaisen työn jatkaminen vaikuttaa mahdottomalta, ja lääkärin kanssa pysähdytään pohtimaan, miten työuraa voisi vielä jatkaa.

– Tämä on tyypillinen tilanne, jossa työterveysneuvottelut ovat paikallaan. Hoitotyössä heikentyneeseen työkykyyn johtavat yleisimmän tuki- ja liikuntaelinsairaudet, SuPerin työympäristöasiantuntija Eija Kempainen kertoo.

Työturvallisuuslain mukaan työnantajan on huolehdittava siitä, ettei työ aiheuta haittaa työntekijän

kijän terveydelle ja että työntekijä voi suoriutua työstään. Siten myös työssä kuormittuminen ja heikentynyt työkyky on huomioitava.

Työterveysneuvottelut ovat tarpeen, jos työntekijän työkyky on selvästi heikentynyt, eikä muutosta ole näköpiirissä.

– Jos työntekijä on ollut pois työpaikaltaan sairauden vuoksi esimerkiksi vuoden ajan, työnantajan on helpompi irtisanoa työntekijä. Työterveysneuvotteluissa pyritään ennaltaehkäisemään, ettei irtisanomiskynnys tule liian lähelle.

Ratkaisuja työuran jatkamiseksi voivat olla ammatillinen kuntoutus tai kevennetty työ. Etenkin nuoremman työntekijän kohdalla voidaan pohtia uudelleen kouluttautumista.

Työn keventäminen voi tarkoittaa apuvälineiden hyödyntämistä tai töiden uudelleen järjestämistä osittain muiden tehtäväksi. Vaihtoehtona on myös työajan lyhentäminen. Tasapaino pyritään löytämään kokeilemalla.

MUKAAN LUOTTAMUSMIES TAI TYÖSUOJELUVALTUUTETTU

Yleensä työterveysneuvotteluihin tulee mukaan työterveyslääkäri, joskus myös -hoitaja. Eija Kempainen suosittelee ottamaan neuvotteluihin mukaan aina myös työsuojeluvaltuutetun tai luottamusmiehen – jopa molemmat. He tuntevat paikalliset työolosuhteet ja pitävät huolen, että työntekijän oikeudet toteutuvat. Lisäksi heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

– Luottamusmiehen tai työsuojeluvaltuutetun läsnäolosta on hyötyä etenkin tilanteissa, joissa työnantaja ei halua ottaa kaikkia mahdollisuuksia käyttöön.

Työsopimuslain mukaan työnantajalla on velvollisuus etsiä työntekijälle sellaista työtä, joka sopii hänen terveydentilaansa ja josta hän selviäisi ammattitaitonsa ja työkokemuksensa perusteella. Jos tällaista työtä on tarjolla, on työnantajan tehtävä sijoittaa työntekijä siihen tehtävään. Työnantajalla ei kuitenkaan ole velvollisuutta perustaa uutta tehtävää. Se, mitä työnantajalta voidaan vaatia, on ratkaistava tapauskohtaisesti. ■



PIDÄ KIINNI OIKEUKSISTASI

Liihtoon tulee päivittäin kysymyksiä työajoista, listamuutoksista ja palkanmaksuista ynnä muusta. Alallemme on muodostunut paljon vääriä käytäntöjä, jotka on oikaistava ja mentävä työehtosopimusten mukaan.

Aloitetaan työvuorolistasta. Se on asiakirja, joka pitää tuoda työntekijän tietoon viikkoa ennen kuin se käynnistyy, eikä siihen saa suunnitella yli- tai alitunteja. Kunta-puolella listan kesto on normaalisti kolme viikkoa, yksityisellä se voi olla kolmesta kuuteen viikkoa. Tätä asiakirjaa, siis työvuorolistaa, ei saa periaatteellisesti muuttaa ollenkaan ilman työntekijän lupaa. Esimieheltä on kysyttävä lupa, jos itse haluaa vaihtaa vuoroaan jonkun kanssa. On myös muistettava, ettei jaksotyössä ole liukuvaa työaikaa, vaan se määräytyy jakson mukaan. Vasta kun jakson työtunnit tulevat täyteen, alkavat ylityöt. Ylitöitä ilman työntekijän suostumusta voi tulla KVTES:ssä. Se mahdollistaa työnantajan määräämään ylitöihin, jos tulee ennalta arvaamattomia poissaoloja. Mutta se ei määritä sitä, että työvuorolistaa olisi vaihdettava. Yksityispuolen työehtosopimuksissa on jo lähtökohtaisesti määrätty, että ylitöihin on kysyttävä työntekijän suostumus.

Tästä kannattaa pitää kiinni: työvuorolista on asiakirja, jota ei saa muuttaa ilman työntekijän suostumusta. Työnantaja sanoo usein listamuutoksen syyksi, että on pakko, kun ei ole riittävästi henkilökuntaa ja potilas- tai asiakasturvallisuus vaarantuu. Työnantajan on huolehdittava siitä, että työpaikalla on riittävästi hoitoalan koulutuksen saanutta henkilökuntaa. Eli jos noro-aalto tulee, se ei ole mikään syy sanoa, että on pakko jäädä tai vaihtaa. Ylitöitä saa tietysti tehdä, mutta ne pitää korvata tessien mukaisesti, ei samalla listalla tunti tunnista. Teillä on oikeus saada tessien mukaiset korvaukset, sillä ne on teille neuvoteltu. Pidä kiinni oikeuksistasi!

Ajoittain kysytään myös, että eikö kaikki työ, jonka teen osa-aikaisena ylimääräistä, ole ylityötä. Ei ole, sillä se olisi todella epäreilua kokoaikaisia työntekijöitä kohtaan. Ainoa poikkeus, joskin jo harvinainen, on henkilö, joka tekee keikkaa suoraan, ja silloin työ tehdään yleistyöaikana.

Jokaisen on itse opeteltava tulkitsemaan oma palkkakuitti. Tiedän, että joillakin se on niin sekava, ettei siitä tahdo saada selvää. Tämä on kuitenkin työnantajan perustyötä, jonka hänen pitää osata selittää ja selvittää työntekijälle. Jos siis on vaikeuksia lukea palkkakuittia, ota yhteys palkanlaskentaan ja pyydä selvitystä. Monille on sanottu, ettei saa ottaa yhteyttä vaan tulee kysyä esimieheltä. Kuitenkaan esimiehkään ei usein tiedä. Työnantaja ei saa milloinkaan kieltää yhteydenottoa palkanlaskentaan. Palkanmaksu on työnantajan velvollisuus ja selvitys sen määräytymisestä tulee antaa, myös jo maksetusta palkasta. Tämä koskee myös vuosilomapalkkoja. Kaikki palkkatiedot kuuluvat sinulle. Tästäkin on tesseissä sovittu.

Haastava asia, joka on noussut todella runsaana esille, on opiskelijan ohjaus. Tiedän, että tämä saattaa olla vaikea toteuttaa, mutta oppilaan ohjaukseen on otettava aikaa. Uusi koulutus sopimus on todella vaikea ja ongelmallinen, mutta nyt jos koskaan on oppilaille annettava aikaa. Tämä on haastava asia, sillä kaikkien ammattilaisten ensimmäinen kohde on hoidettava. On vain mietittävä, millaisen työkaaverin haluan tulevaisuudessa. Työssä ohjaaminen on vaativaa, ja opiskelijalla pitää olla motiivi koulutukseen. Ajoittain on hyvä muistella omaa opiskeluaikaa. Miten ylpeä sitä olikaan tulevasta ammatistaan. Valtaosa opiskelijoista on alalle sopivia ja heistä tulee hyviä superilaisia, kun Sinä osaavana ammatti-ihmisenä tuet häntä oppimisessa. ■

Silja



SUPERILAINEN EDISTÄÄ OMALTA OSALTAAN TASA-ARVON TOTEUMISTA TYÖSSÄÄN JA TYÖYHTEISÖSSÄÄN. HÄN ARVOSTAA OMAA JA TYÖTOVEREIDEN OSAAMISTA.

Kysely yksityisten hoivayritysten superilaisille osoittaa:

PEREHDYTYKSESSÄ PAHOJA PUUTTEITA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Epärealistiset tavoitteet ja työvuorojen arki eivät kohtaa yksityisissä hoivayrityksissä. Alimiehitys, markkinointinäkökulmasta määritellyt laatukriteerit ja riittämätön perehdytys kasvattavat hoitajien kuormituksen sietämättömäksi.

SuPer toteutti elokuussa Attendolla, Mehiläisessä ja Pihlajalinnassa työskenteleville superilaisille kyselyn, jolla kerrottiin työntekijöiden kokemuksia nykytilanteesta yksiköissä. Vastauksia saatiin kaikkiaan 1547.

Kyselyn tulokset osoittavat, että kaikissa kolmessa yrityksessä on merkittäviä ongelmia, jotka liittyvät riittämättömään henkilöstön määrään, henkilöstöltä puuttuvaan tietoon omavalvonnan prosesseista ja siihen, että työaika ei riitä tehtävien hoitoon.

– Työntekijöiden selkeä kokemus on, että henkilöstön määrä ei ole missään määrin riittävä yhdessä näistä yrityksistä. Hälyttävän suuri osuus, noin 80 prosenttia vastaajista, sanoo näin kussakin yrityksessä, toteaa SuPerin järjestöasiantuntija Joni Vainikainen.

Tämä johtaa siihen, että työn laatu ja asiakkaiden perushoito kärsivät. Hoitajat eivät ehdi toteuttaa lakisääteisiä ja oman oikeusturvansa kannalta tärkeitä velvoitteita, kuten kirjaamisia ja raportointeja. Lisäksi asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmiin kirjatut laadukkaan hoidon tekijöiksi luettavat virikkeellinen ja kuntouttava hoito jäävät tekemättä.

– Päällimmäinen havainto on jälleen, että työ kentällä on selviytymistä päivästä toiseen. Toiminta on viilattu niin äärimmillen, että aikaa läsnäolol-



le ei jää. Yrityksissä raha tehdään asiakkaiden ja työntekijöiden kustannuksella, asiantuntija Elina Kiuru toteaa.

TIETO EI TAVOITA TYÖNTEKIJÖITÄ

Hoitajilta puuttuu kyselyn tulosten mukaan tietoa keskeisistä toimintatavoista ja -ohjeista. Edes omavalvontasuunnitelma ei ole kaikille tuttu. Pihlajalinnan vastauksissa useampi kuin joka kolmas kertoi, ettei tiedä, onko yksikössä omavalvontasuunnitelmaa. Mehiläisessä ja Attendolla työskentelevistä vastaajista samaa kertoi noin 20 prosenttia vastaajista.

– Kaikista vastaajista noin 50 prosenttia kertoi lisäksi, että he eivät tiedä, onko omavalvontasuunnitelma laadittu yhteistyössä työntekijöiden kanssa. Todella huolestuttavaa on se, että monessa kysymyksessä en tiedä -vastauksia annettiin eniten. Järjestöasiantuntija Joni Vainikainen sanoo.

SuPerin asiantuntijat ovat myös vakavasti huolissaan siitä, kuinka pieni osuus vastaajista kokee, että yksikön toiminta, henkilöstömäärä, hoidon laatu ja asiakasturvallisuus vastaavat omavalvontasuunnitelmaa. Mehiläisellä vain 7,2, Attendolla 9,7 ja Pihlajalinnassa 11,9 prosenttia vastasi tähän

myöntävästi. Vastaajista valtaosa kertoi, ettei tiedä, onko näin.

– Tämä viittaa siihen, että työntekijöillä ei ylipäättään ole välineitä arvioida omavalvontasuunnitelman toteutumista. Pehdyttämisen ei ole onnistunut eikä suunnitelmaa ole päivitetty yhdessä työntekijöiden kanssa, Vainikainen toteaa.

Puutteellinen pehdytys oman yksikön omavalvontasuunnitelmaan aiheuttaa vakavia tietovajeita myös siitä, miten työntekijät voivat toteuttaa sosiaalihuoltolain mukaista ilmoitusvelvollisuuttaan.

– Ilmoitusvelvollisuudestaan pehdytetään omavalvontasuunnitelman kautta. Siihen kirjataan mistä ilmoitetaan, kenelle ja miten. Nämä kytkeytyvät tiiviisti yhteen, asiantuntija Elina Kiuru korostaa.

LAATU ON MÄÄRITELTÄVÄ TARKEMMIN

Asiantuntija Elina Kiuru tunnistaa ongelmien taustalta kiiltokuvankauniit ja epärealistiset, lähinnä markkinointia varten kirjatut laatuksiteerit, joita ei voida nykytiloilla mitenkään tavoittaa. Kun laatua luonnehditaan sanoilla virikkeellinen, kuntouttava, kodinomainen ja yksilöllinen, jää yksittäisen työntekijän arvioitavaksi, tuottaako hän nyt tavoitelaatua ja kokeeko asiaan asian niin.

Kiurun mukaan tästä syntyy sietämättömyyksiä kuormaa, joka ei kuulu yksittäisten työntekijöiden kannettavaksi. Laatu pitäisi määritellä täsmällisesti, ettei työntekijän tarvitse miettiä yksittäistapauksittain, pystyykö hän tuottamaan tavoiteltua laatua vai ei.

– Laatu pitäisi määritellä niin, että kun teet nämä yksilöidyt työt, tavoitetaan se laatu, josta on sovittu ja josta palkka maksetaan. Laatua kuvaillaan markkinointisanoin, joiden kirjoittaja ei ole koskaan käynyt katsomassa yksiköiden arkea, Kiuru sanoo.

Suuri ero myyntiargumenttien ja yksiköiden todellisen arkipäivän välillä rajoittaa selvästi myös asiakkaiden mahdollisuutta valita sellaista hoitopaikkaa, jossa hoito on sillä tasolla, kuin he toivovat.

– Näyttää siltä, että koko sosiaaliala on joutunut heitteille. Työntekijät

”Talon tärkein asia on Hilkka-ohjelman indeksit ja käyrät. Kokouksissa vain käsitellään talomme pisteytystä eikä käytännön asioita. Hilkkaan täytyy vaikka valehdella, jos ei tiettyjä toimintoja ole sinne laittanut uhataan varoituksilla. Indeksit on tärkein asia, muusta ei välitetä johtotasolla.”

ovat pian liian väsyneitä edes puuttamaan ongelmiin, Kiuru jatkaa.

YRITYSFOORUMIT TULOSSA SYKSYLLÄ

SuPer käsittelee kyselyn tuloksia syksyn aikana yritysfoorumi-keskustelutilaisuuksissa. Kaksipäiväisissä tilaisuuksissa keskustellaan näiden yritysten superilaisten kanssa tavoista, joilla työntekijät voivat pyrkiä vaikuttamaan epäkohtiin omissa yksiköissään. Huomio on nimenomaan työasioissa ja työoloissa sekä siinä, että kyse on aina koko työyhteisön asiasta.

Tilaisuuksiin on tulossa puhujaksi myös sosiaalihuollon valvonnasta vastaavan viranomaisen Valviran edustaja.

– Hän tuo työntekijöille tietoa siitä, miten valvonta toimii paikallisesti. Kuinka valvoo ja ketä, ja mitkä asiat täytyisi ottaa huomioon. Tarkoitus on jakaa tietoa valvonnan prosessista, jotta myös työntekijöillä olisi tietoa ja he osaisivat ilmoittaa epäkohdista oikealla tavalla oikeaan aikaan.

Elina Kiuru ja Joni Vainikainen haluavat valaa työntekijöihin uskoa, että he ovat oikealla asialla silloin, kun alkavat selvittää asioita työyksiköissään. ■

Työterveyshuollon laadussa parannettavaa

Vaikka suurimmassa osassa työterveysyksiköistä on vähintään tyydyttävät edellytykset toteuttaa laadukasta työterveyshuoltoa, on laadun vaihtelu suurta. Työterveyslaitoksen keväällä 2018 toteuttamassa laatukselyssä vain yksi työterveysyksikkö ylisi erinomaisen laatuun. Työterveyshuollon palveluntuottajien välillä on edelleen suuria eroja esimerkiksi työterveysyhteistyöhön ja työpaikkaselvityksiin käytetyssä ajassa. Työterveyslaitoksen laatukselyllä selvitettiin työterveyshuoltoyksiköiden työterveystoiminnan laatua vuodelta 2017. Kysely lähetettiin 233 työterveyshuollon laatuverkoston jäsenyksikölle, ja siihen vastasi 158 työterveysyksikköä.

Hoitotyö on muuttumassa aivotyöksi

Hoitajat ja lääkärit tekevät yhä suuremman osan työstään ennen tai jälkeen potilaan kohtaamisen. Hoitotyö onkin muuttunut yhä enemmän aivotyöksi, jossa tiedolla työskentely ja työn kognitiiviset eli tiedonkäsittelyn vaatimukset ovat kasvaneet voimakkaasti. Työtävät, työkäytännöt, työvälineet ja työympäristö pitää suunnitella ja mitoittaa siten, että työn vaatimukset ovat sopu-soinnussa inhimillisen tiedonkäsittelyn kykyjen ja rajoitusten kanssa. Tähän on monia keinoja, joita Työterveyslaitos levittää *Aivotyö toimivaksi hoitotyössä* -kampanjassaan ympäri Suomen.





Nora Koriseva tuli ensimmäisenä mielenilmausamunana töihin hyvällä mielellä. – Teen ennalta sovitun työvuoroni, joka päättyy iltapäivällä puoli kolmelta. En enempiä, enkä vähempää.

SANOMME TIUKASTI EI!

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

SuPer ja Tehy järjestivät syyskuun lopussa lähes kolme vuorokautta kestäneen ylityö- ja vuoronvaihtokiellon työpaikoilla. Sen aikana hoitajat tekivät vain ennalta sovitut työvuoronsa. Mielenilmauksella vastustettiin hallituksen aikomuksia helpottaa pienten, alle 20 ihmistä työllistävien yritysten irtisanomiskriteereitä. Liittojen mielestä on olemassa vaara, että henkilökuntaa irtisanottaisiin kevyin perustein, jos hallituksen suunnitelma toteutuisi.

Tamperelainen lähihoitaja Nora Koriseva, 26, tuli ensimmäisenä mielenilmauspäivänä normaalisti aamuvuoroon kello seitsemäksi. Ylityö- ja vuoronvaihtokiello oli alkanut tuntia aiemmin.

Koriseva työskentelee Koukkunien

alueella vuoden alussa avatussa vaativan hoidon yksikössä, jossa hoidaan mielenterveyskuntoutujia.

– Ilmapiiri työpaikalla on tietysti vähän jännittynyt. Kysymyksiä on tullut paljon ja hoitajat miettivät, että mitä tapahtuu, jos nyt joku sairastuu. Olemme pieni yksikkö ja jos päällekkäin osuu kaksikin pitkää sairausloma, niin olemme ihan purjeessa, Koriseva kuvaili.

Aiemmin vanhustyötä Koukkunien alueella tehnyt Koriseva arvioi etukäteen, että ylityö- ja vuoronvaihtokiello osuu erityisesti isoihin yksiköihin. Varsinkin vanhustenhoidossa työssä on todella kiire ja huonokuntoisia potilaita on liikaa henkilökunnan määrään nähden.

– Monessa paikassa mennään minimiehityksellä ja heti, jos tulee sai-

rausloma, niin kysytään, että kuka jää tuplavuoroon. Se voi välillä olla aika raakaa, koska jos vapaaehtoisia ei löydy, niin esimies määrää jonkun jäämään. Omalla työpaikallani on poikkeuksellinen tilanne, kun esimies on itse ilmoittanut tulevansa kentälle tiukan paikan tullen. Tampereella kaupunki ei maksa ylityöstä, vaan ohjeena on ottaa tunti tunnista. Sijaisia ei ole, eikä heitä oteta, vaan sairauslomat pyritään paikkaamaan omalla vällä, Koriseva kertoi.

Kentällä vallitsi positiivinen taistelumieliä. Hoitajat tuntuivat olevan tiukasti rivissä yhteisen asian puolesta, tiedostivat oikeutensa ja olivat samaa mieltä siitä, että irtisanomiskriteereitä ei pidä helpottaa. Lehden mennessä painoon ylityö- ja vuoronvaihtokiello jatkui yhä. Se päättyi puoliltaöin perjantaina 28. syyskuuta. ■



Anne Hirvonen Tilastokeskuksesta keskusteli pitkään SuPerin standilla. Hän py-sähtyi miettimään, voiko Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa todella joutua olemaan pitkään ravinnotta. Selin oikealla SuPerin Anne Kisonen ja vasemmalla Virve Aho.

SuPerin viesti huomattiin

Kotihoito kohahdutti Kuntamarkkinoilla

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin näyttelyosasto herätti huomiota Kuntamarkkinoilla. Monelle vaikuttajalle tuli yllätyksenä, että hoidettava joutuu olemaan koti-hoidossa ravinnotta jopa 18 tuntia.

SuPer oli jälleen mukana Kuntaliiton järjestämällä Kuntamarkkinoilla omine näyttelypöytineen. Liitto esitteli koti-hoidon yhtä suurinta epäkohtaa: asiakas saattaa olla ravinnotta 18 tuntia.

Kuntien, valtion ja julkishallinnon päättäjät ja asiantuntijat saivat vastatakseseen kysymyksen, voisivatko he olla ilman ruokaa ja vettä yhtä pitkään kuin jotkut koti-hoidon asiakkaat. Ei-vastaukset olivat ylivoimainen voittaja.

Silti löytyi kuntapäätäjää, jotka eivät tunne koti-hoidon ongelmia. Liian harvalla tuntui olevan kiinnostusta olla tietoinen koti-hoidon asiakkaiden tilasta. Nämä asiat kiinnostavat vasta siinä vaiheessa, kun omainen tai läheinen tarvitsee apua.

Joissakin kunnissa on otettu askel

oikeaan suuntaan. Erään kunnan perusturvajohtaja kertoi, että heillä asia oli opittu kantapään kautta. Päätäjille valkeni, että tehostetussa palveluasumisessa ihmiset olivat 12 tuntia ravinnotta. Asia käytiin läpi, ja nyt tilanne on kunnassa toisin.

SuPer muistutti kuntapäätäjille, että riittävän monipuolinen ravinto on monien sairauksien keskeinen hoitokeino ja että vajaaravitseminen on merkittävä vanhusten elämänlaatua heikentävä tekijä.

SuPer esitteli 7500 markkinavieraalle myös varhaiskasvatusteemaa ja muistutti muun muassa siitä epäkohdasta, että pahimmillaan lastenhoitajan sijaisuuksiin pääsee vain neljän päivän perehdytyksellä ■

SuPerin tiedonpuuhun kiinnitettiin vastausomenoita teksteineen. Voitko olla 18 tuntia ravinnotta?



Potilaan ääni kuuluville hoidossa

Eduskunta uudistaa syksyllä asiakas- ja potilaslain, jossa säädetään potilaan kuulemisesta oman hoitonsa suunnittelussa ja pakkotoimien käytöstä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Lainsäädännössä tulisi vahvistaa potilaan ja hänen omaistensa mahdollisuutta osallistua laajemmin hoidon kehittämiseen ja julkiseen päätöksentekoon. Palveluiden toimivuutta ja laatua voidaan parantaa suunnittelemalla ne yhdessä mielen- terveyden ongelmia kohtaavien, heidän omaistensa sekä näitä edustavien tahojen kanssa. Noin puolet mielen- terveyden häiriöitä kohtaavista ei saa tarvitsemaansa hoitoa Suomessa. He kokevat yhä leimautumista ja ennakkoluuloja sekä yhteiskunnassa että terveyden- huollossa.



THL kyselee kunnilta vanhuspalveluista

THL tiedustelee kunnilta niiden vanhuspalvelujen tilasta. Käynnissä on parhaillaan kaksi kyselyä, jotka koskevat asiakasohjausta sekä omais- ja perhehoitoa. Asiakasohjaukseen liittyvällä kyselyllä selvitetään, millaisia neuvonnan ja asiakasohjauksen malleja iäkkäiden palveluihin on tulossa. Toisessa kyselyssä kartoitetaan iäkkäiden perhehoito- ja kaikenikäisten omais- hoidon tukia, palveluja ja kustannuksia Suomessa. Kerättyjä tieto- ja hyödynnetään sekä valtakunnallisessa että alueellisessa kehittä- mistyössä.

Kuntayhtymämalli

olisi paras perusta sote-uudistukselle

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Eduskunnan on tarkoitus äänestää sote-lakipaketista alkupe-
räisen suunnitelman mukaan
marras-joulukuun vaihteessa.
Siitä, päästäänkö asiasta äänestämään kaavailussa aikataulussa, ei vielä ole varmuutta.

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo, miksi sote-uudistuksella on nyt kiire?

– Eduskunnan on hyväksyttävä maakuntauudistukseen liittyvät keskeiset lait tämän syksyn aikana. Nyt on kiire, koska lakien on oltava voimassa noin kuusi kuukautta ennen maakuntavaaleja, jotka on suunniteltu järjestettäväksi ensi toukokuussa. Uskon, että uudistus jää kesken, sillä aikataulu on tiukka ja kevään 2019 eduskuntavaalit painavat päälle.

Mitä sote-uudistus tarkoittaa superilaisille hoitajille?

– Superilaiset työskentelevät enimmäkseen tehtävissä, jotka tuotetaan jatkossa yrityksissä. Työehtosopimukset heikkenevät, henkilöstömitoitukset

kiristyvät ja palkka pienenee. Myös osa-aikatyön määrä kasvaa voimakkaasti ja yhä useampi joutuu tekemään nollatuntisopimuksia. Tämä tarkoittaa pahimmillaan sitä, että töitä on tarjolla vain satunnaisesti ja sairauspoissaolot menevät useimmiten omaan piikkiin. Tämä ilmiö näkyy jo yksityissektorilla.

Miksi SuPer on epäillyt maakuntauudistusta?

– Maakuntauudistuksessa yritetään syödä kerralla liian suuri kakku. Uudistus on liian suuri. Useat asiantuntijat ovat todenneet, ettei maakuntauudistus tuo säästöjä eikä turvaa riittäviä palveluja.

Onko maakunta julkinen työnantaja niin kuin kuntakin?

– Kyllä. Maakuntien työntekijöiden tilanne muuttuu vähiten. Maakuntien vastuulle jäisivät kuitenkin lähinnä sairaalat, ja niissä superilaisia työskentelee melko vähän.

Voiko köyhäkin valita jatkossa pal-

veluntuottajansa maksamalla ainoastaan asiakasmaksun?

– Kyllä, mutta pelkällä asiakasmaksulla ei saa riittäviä palveluja. Uudessa sote-mallissa vanhusten ja vammaisten hoito on tarkoitus järjestää pääasiassa asiakassetelien ja henkilökohtaisten budjettien avulla. Nämä joudutaan alibudjetoimaan, koska rahaa on käytettävissä niukasti. Asiakas voi ostaa tarvitsemansa lisäpalvelut omalla rahallaan, mutta köyhällä ei ole varaa lisämaksuihin.

Jos uudistus kaatuu eduskunnassa, onko meillä muita vaihtoehtoja?

– SuPer on jo vuosia esittänyt ratkaisuksi sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä suurten kuntayhtymien varaan. Se on kaikille tuttu malli ja kuntayhtymämalli on jo käytössä erikoissairaanhoidossa.

– Maakunnissa on jo nyt perustettu maakuntien kokoisia sote-kuntayhtymiä, ja se on hyvä. Seuraavaksi olisi päätettävä siitä, miten niiden rahoitus toteutetaan. ■

MUUALTA EUROOPASTA LÖYTYY VAROITAVIA ESIMERKKEJÄ VALINNANVAPAUESTA

Islannista, Isosta-Britanniasta ja Ruotsista löytyy varoittavia esimerkkejä siitä, mitä valinnanvapauden lisäämisestä on seurannut. Esimerkiksi Ruotsissa kansalaisten terveyserot ovat kasvaneet valinnanvapauden myötä, ja kustannukset ovat nousseet.

Isossa-Britanniassa yritykset ovat tulleet voimakkaasti sote-sektorille viime vuosien aikana. Tämän seurauksena vanhusten hoivakoteihin on palattu yhä enemmän kouluttamatonta

henkilökuntaa ja kotihoidossa koko henkilöstö vaihtuu kahden vuoden välein. Hoitotyö on menettänyt Isossa-Britanniassa vetovoimansa ja poliitikot katuvat aiemmin tekemiään päätöksiä.

Islannissa terveyspalveluja on yksityistetty enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. Islannin yliopiston tohtori Steinunn Hrafnisdóttirin mukaan valinnanvapauden lisäämisen myötä erikoislääkärit ovat perustaneet omia yrityksiään ja asiakkaat ovat seuranneet heitä.

Tämä on vaikeuttanut sairaaloiden toimintaa ja kroonisesti sairaat potilaat ovat tästä kärsineet. Myös asiakkaiden omavastuuosuudet ovat kasvaneet ja pirstaloituneesta järjestelmästä on tullut yhteiskunnalle entistä kalliimpi.

TIEDOT PERUSTUVAT ERI MAIDEN ASiantuntijoiden lausuntoihin, joita SuPer on kuullut kansainvälisessä yhteistyössä ja muun muassa Reykjavikissa vuonna 2016 järjestetyssä EPN-konferenssissa.

Salme Pihl 1931–2018

Lämmin mutta jämääkkä puheenjohtaja

SuPerin 1980-luvun puheenjohtaja Salme Pihl ajoi sydämeään ammattikunnan asioita. Hänelle oli tärkeää, että perushoitajilla on oma liitto, joka hoitaa juuri heidän asioitaan.

SuPerin 80-luvun puheenjohtaja Salme Hellin Inkeri Pihl kuoli 87-vuotiaana hoitokodissa Karkkilassa 13. elokuuta. Hän oli syntynyt vuonna 1931 Karjalan Valkjärvellä.

Pihl valittiin liiton puheenjohtajaksi ensimmäisen kerran vuonna 1981. Hän voitti puheenjohtajavaalit myös vuosina 1984 ja 1987. Vuonna 1996 hänet kutsuttiin liiton kunniapuheenjohtajaksi.

Pihl on kertonut, ettei ollut suunnitellut itselleen sellaista tehtävää, vaan toiminta apuhoitajayhdistyksessä oli mennyt eteenpäin kuin itsestään. Hän oli aloittanut tavallisena rivijäsenenä, mutta myöhemmin hänet valittiin Karkkilan terveydenhuollon luottamusmieheksi. Sen jälkeen hänet äänestettiin ammattiyhdistyksen valtuustoon, hallitukseen ja työvaliokuntaan.

Kun Pihliä pyydettiin puheenjohtajaehdokkaaksi, hän kieltäytyi siitä ensin. Harkitsemisen jälkeen hän myöntyi, asettui ehdolle ja voitti vaalit.

Pihlin aikana Suomen apuhoitajaliitto muutti nimensä Suomen perushoitajaliitoksi. Järjestöstä tuli moderni ja kasvava ammattijärjestö. Ammattiosastotoiminta aloitettiin, piirisihteerit alkoivat palvella jäseniä ja luottamus-
tehtävissä olevien jäsenten koulutusta lisättiin. Pihl halusi tehdä apu- ja perushoitajien työtä näkyväksi ja saada ammattikunnan työlle arvostusta. Vuoden 1983 työtaistelussa Pihl oli työntekijöiden tukena ja keulakuvana.



SuPerissa Pihl muistetaan rauhallisena, lämpimänä ja äidillisenä, mutta silti jämääkkänä johtajana, joka johdatti alaisiaan hellällä auktoriteetilla. Hän oli tarkka ja sääntöilinen puheenjohtaja, joka ei turhia hötkyilyt.

– Salme kohteli henkilökuntaa hyvin. Hän muisti, että alaisilla on työn lisäksi perhe ja muutakin yksityiselämää. Salme oli varmasti yksi työurani parhaita esimiehiä, järjestösihteerinä 80-luvulla työskennellyt Marja-Leena Solovjew muistelee.

RAKKAUS SYTTYI PARANTOLASSA

Salme Pihl oli syntynyt viisilapsisen perheen kuopukseksi. Lapsuutta varjosti sota. Perhe asui sodan aikana Lappeenrannan lähellä Simolassa, joka joutui pommitusten kohteeksi.

Kouluaikana Salme satutti jalkansa

ja joutui sairaalaan. Hän koki hoitajat niin ihaniksi, että alkoi itsekin haaveilla hoitajan työstä. Vuonna 1949 hän haki Suomen Punaisen Ristin apuhoitajakurssille. Kahdeksan kuukauden kurssiin kuului paljon käytännön työtä, jonka ohessa käytiin luennoilla.

Valmistumisensa jälkeen Salme aloitti työt vanhainkodissa. Siellä työskennellessä hän sairastui keuhkopussintulehdukseen ja joutui Kiljavan parantolaan hoidettavaksi. Parantolassa hän tutustui tulevaan aviomieheensä. Salmen mukaan se oli ollut molemminpuolista ihastumista ensi silmäyksellä.

Salme parani, mutta jäi töihin Kiljavan parantolaan. Vuonna 1953 hän muutti miehensä perässä Karkkilaan. Hän kotiutui hyvin eteläsuomalaiseen pitäjään, jossa perheeseen syntyi kolme lasta. Salme työskenteli sairaalassa, toimi kunnan luottamustehtävissä ja kirkkovaikkuustossa.

– Meillä oli turvallinen lapsuus, vaikka aineellista rikkautta siihen aikaan ei ollutkaan. Äiti oli vahva, oikeudenmukainen ja hoivaava. Hän tarjosi mielellään apua muille. Hän oli tunnelman luoja, joka sai juhlapäivät tunteen arvokkailta. Olen valtavan kiittollinen, että hän oli juuri meidän äiti, tytär Sinikka Pihl kertoo.

Salme Pihliä jäävät kaipaamaan lasten lisäksi kuusi lastenlasta ja seitsemän lastenlastenlasta sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Viimeisen elinvuotensa Salme Pihl vietti hoitokodissa.

– Hän oli tyytyväinen hoidettava. Vaikka hänellä oli muistisairaus, häneltä puuttui sairauteen tyypillisesti kuulua äksyily. Vielä viime äitienpäivänä hän jaksoi istua meidän lasten kanssa kahvittelemassa. ■

Parisuhde suojaa sydänsairauksilta

Pitkissä parisuhteissa olevien tiedetään säästyvän monilta sairauksilta muita todennäköisemmin. Nyt tämä on jälleen varmistettu ainakin sydän- ja verisuonitautien sekä aivoverenkiertohäiriöiden osalta. Tulokset perustuvat yli kahden miljoonan henkilön tietoihin. Eronneet, ikänsä naimattomana olleet ja leskeytyneet sairastuvat sydän- ja verisuonitauteihin noin 40 prosenttia todennäköisemmin kuin naimisissa olevat. He myös menehtyvät sepelvaltimotautiin, sydänkohtauksiin ja aivoverenkiertohäiriöihin todennäköisemmin. Parisuhteessa elävät hakeutuvat hoitoon varhemmin ja noudattavat ohjeita paremmin kuin yksin elävät. Lisäksi elintavoissa on usein eroja.

DUODECIM



INGIMAGE

Yksin asuvat vanhuksat alttiita aliravitsemukselle

Ainakin 5–10 prosenttia vanhuksista kärsii aliravitsemuksesta. Yksi riskiryhmä ovat yksin asuvat vanhuksat. Aiempien arvioiden mukaan yli 80-vuotiaista 10–20 prosenttia on aliravittuja, sairaalahoitossa olevista 30–65 prosenttia ja pysyvässä laitoshoidossa olevista 30–80 prosenttia.

DUODECIM



Uusi influenssalääke?

Uuden lääkkeen pitäisi tutkimusten perusteella lyhentää influenssan oireita ja vähentää viruskuormaa. Jos lääke lopulta havaitaan tehokkaaksi, siitä voi olla suuri apu tulevaisuudessa. Baloxavir marboxil -niminen lääke eli baloksaviirimarboxiili lyhentää influenssan oireita enemmän kuin lumevalmiste. Lääkettä saaneiden oireilu keski keskimäärin 54 tuntia, kun lumeryhmäläiset potivat keskimäärin 80 tuntia. Myös viruskuorman pienentämisessä uusi lääke oli tehokkaampi kuin lumelääke tai oseltamiviiri, toinen influenssan hoidossa käytettävä viruslääke.

DUODECIM

Hyvä kunto tuo viisi vuotta elinikää

Hyvä fyysinen kunto keski-ikässä ehkäisee sydänsairauksien ja dementian kehittymistä, tutkimuksista tiedetään. 46 vuotta kestäneen tutkimuksen mukaan tämä tarkoittaa myös pitempää elinikää. Kuntopyöräkokeen perusteella heikoimmassa kunnossa olevat menehtyivät 2–3 vuotta nuorempina kuin kohdallaisen hyvässä kunnossa olevat. Ero oli vielä suurempi verrattuna osallistujiin, jotka olivat erittäin hyvässä kunnossa. He elivät jopa keskimäärin viisi vuotta pitempään.



DUODECIM

TIESITKÖ:

Joka kolmas 55–74-vuotias kävi yksityisessä hammashoidossa viime vuonna.

MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

SYYSKUUN KYSYMYS OLI:

Haluaisitko elää vanhaksi?

KYLLÄ
80%

- Minulla on vielä niin paljon nähtävää ja koettavaa, ja elämä yleensäkin on niin ihanaa.
- Saisin nauttia läheisistäni mahdollisimman kauan.
- Näkisin, mitä lapsenlapsistani tulee isona.
- Elämä vanhanakin voi olla hyvää ja mielekästä.
- Olisihan mielenkiintoista nähdä, miltä maailma näyttää noin 30 vuoden päästä. Mummoksi olisi myös kiva päästä.
- Haluan nähdä omien lasten kasvavan aikuisiksi ja viettää vanhuutta oman miehen kanssa.
- Eläkeiässä on vihdoinkin aikaa harrastaa kaikkea mahdollista.
- Olisi mukava seurata, kuinka hoitoala kehittyy tulevaisuudessa ja millaista hoitoa silloin saisi. Voisi neuvoa nuoria elämäntiellä eteenpäin.
- Elämänhalua löytyy ja olen utelias näkemään, mihin tämä kaikki johtaa. Olen luvannut elää 100-vuotiaaksi.

EN
20%

- En halua olla vanha ja vaivainen ja toisten armoilla.
- Ei ole vanhuksille hyvää hoitopaikkaa, eikä hoitajilla aikaa.
- Jos sairastan, enkä saa kunnon hoitoa.

LOKAKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN LOKAKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIASTARJOTTIN. SYYSKUUSSA SEN VOITTI MIILA LIEKSASTA.



MUUT LEHDET

”Sijaisperhe ei ole vanhemman kilpailija vaan tärkeä osa lapsen elämää myös sijoituksen päätyttyä.”

SOS-LAPSIKYLÄN JYVÄSKYLÄN
PERHEKUNTOUTUSYKSIKÖN OHJAAJA
KIRSI-MARI HARDY
UUDISTUVA LASTENSUOJELU 2/2018

”Jopa hupsun tuntuiset voimistelujututkin ovat tärkeitä. Voi ottaa vaikka voimistelukepin käteen ja alkaa heiluttamaan. Väärin ei voi tehdä.”

ETELÄ-SAVON PELASTUSLAITOKSEN
FYSIOTERAPEUTTI JARI KUUSISTO
PELASTUSALAN AMMATTILAINEN 4/2018

30 VUOTTA SITTEN



Perushoitajien viestikapula kulki Suomen päästä päähän. Kyse oli SuPer-viestistä, jolla haluttiin tehdä perushoitajat tutuksi koko kansalle: perushoitaja-nimike oli nimittäin otettu käyttöön koko maassa. Viesti matkasi Ivalosta Helsinkiin ammattiosastojen ja erilaisten tempausten tahdittamana. Tapahtumien tuotto lahjoitettiin Arvo ja Lea Ylppö Säätiölle. Arkkiatri Arvo Ylppö kiitti perushoitajia ja lastenhoitajia:

”He ovat uhrautuneet tekemään työtä lasten hyväksi. Ilman näiden ihmisten työtä emme olisi päässeet tälle tasolle, jossa nyt olemme.”

”He ovat uhrautuneet tekemään työtä lasten hyväksi. Ilman näiden ihmisten työtä emme olisi päässeet tälle tasolle, jossa nyt olemme.”

SUPER 10/1988

Syksyn juureksista ja lampaanlihasta valmistuu

Sadonkorjuun lammaspata

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Minna Räisänen kokkaa mielellään itselleen ja läheisilleen. Kotona puuhastelu ja läheisten parissa vietetty aika antavat voimavaroja työhön saattohoitopotilaiden parissa.

Lähihoitaja Minna Räisänen puutarhassa kasvaa omena-, kirsikka- ja luumupuu sekä puna-, musta- ja viherherukkapersaita. Kesällä kasvihuoneessa viihtyvät myös tomaatit, kurkut, paprikat ja chilit. Lisäksi pihassa on pieni perunapeltö. Kaikki puutarhan antimet tulevat käyttöön.

– Vaikka työskentelin kymmenen vuotta kokkina, en ole kyllästynyt ruoan laittamiseen. Haluan edelleen pitää ammattitaitoani yllä. En kokkaa selkeiden ohjeiden mukaan, vaan kokeilen kaikkea uutta. Tein juuri omenapiirakan, johon laitoin myös puolukoita.

Minna ja hänen puolisonsa Ari kutsuvat mielellään kotiinsa ystäviä ja sukulaisia. Omakotitalo täyttyykin usein aikuisten puheensorinasta, lasten iloisista äänistä ja hyvistä ruoan tuoksuista. Viisi kummilasta käy kylässä ja kavereiden kanssa pidetään illanistujaisia.

– Meillä on silloin tällöin teemabileitä. Esimerkiksi itenäisyyspäivän aikaan pidämme linnanjuhlat, jonne pukeudumme juhlan mukaisesti ja laitamme herkuista notkuvan pöydän.

Järvenpäässä sijaitseva, vuosi sitten ostettu omakotitalo on Minnan unelman täyttymys.

– Kun etsimme taloa, asetin ehdoksi, että siellä pitää olla tilaa vieraille, iso keittiö ja puusauna. Olemme tehneet kodista oman näköisen. On ihanaa viettää täällä aikaa läheisten kanssa, mutta toisaalta rakastan myös hiljaisia aamuja, jolloin juon aamukahvit rauhassa terassilla. Seurassani ovat silloin vain kissamme Kleopatra ja Maximus.

SAIRAIDEN SAATTAJANA

Minna Räisänen valmistui sairaanhoitoon ja huolenpitoon suuntautuneeksi lähihoitajaksi viisitoista vuotta sitten. Hän työskentelee Helsingissä Suursuon sairaalassa palliatiivisella ja saattohoito-osastolla.

– Potilaat tarvitsevat paljon aikaa, hetkessä elämistä. Hoitamme kipua, kun sairaus ei ole enää parannettavissa. Työ on henkisesti rankkaa mutta antoisaa. Minua auttaa jaksamaan se, että työyhteisössämme on hyvä henki. Emme ole hiiren hiljaa koko ajan, vaan kyllä saattohoito-osastollakin saa välillä nauraa.

Minna kertoo aikaisemmin pelänneensä kuolemaa. Pelko on pienentynyt, mutta edelleen hänestä tuntuu epäreilulta, että jotkut kuolevat nuorina. Hoitajat eivät voi lisätä kenenkään elinpäiviä, mutta he voivat vaikuttaa siihen, millaisia potilaan viimeiset ajat ovat.

– Pysin työssäni siihen, että potilas kokee elämänsä arvokkaaksi loppuun saakka ja ettei hänellä ole turhaa kärsimystä. Parhaimmillaan ihmisen on sinut itsensä kanssa, kun hän lähtee täältä.

Minna myöntää, että joskus töissä tulee myös itku. Siihen tunnetilaan ei voi kuitenkaan jäädä.

– Kun suljen työpaikan oven, ajattelen, että minun elämäni jatkuu vielä. Olen hyvissä voimissa ja voin elää mukavaa elämää. En mieli työasioita enää kotona. Muuten saattohoitotyötä ei jaksaisi. ■





Sadonkorjuun lammaspata

½ lanttua
1 pala selleriä
1–2 porkkanaa
½ palsternakkaa
½ kesäkurpitsaa
2 sipulia
4–6 valkosipulin kynttä
1 kg luutonta lammaspaistia
Vasikkafondi, vettä ja 1–2 dl punaviiniä
Rouhittua mustapippuria, juustokuminaa ja ripaus merisuolaa
Tuoreita yrttejä esimerkiksi minttua, rosmariinia, basilikaa, timjamia

Koristeeksi tatteja, siitakesieniä tai kanttarelleja
Lisäksi granaatinomenan siemenet ja rosmariinin oksa

Ruskista pinnat lampaanpaistista ja laita vuokaan. Kuulota pannulla sipuli ja valkosipuli. Lisää kasvikset ja anna ruskistua hetken. Laita kasvikset paistin kanssa samaan vuokaan. Lisää mausteet, vasikkafondi, punaviini ja vettä sen verran, että liha peittyy kokonaan. Hauduta uunissa kansi päällä 125 asteessa 4–6 tuntia. Ota valmis paisti tekeytymään folioon. Ruskista sienet. Leikkaa paisti ja aseta teile lautaselle. Koristele sienillä ja granaatinomenan siemenillä. Viimeistele vielä rosmariinin oksalla. Tarjoile esimerkiksi tinjamiperunoiden kanssa.

Matti Lindin
työpäivä alkaa
paperitöillä
ja palaverilla.



Asunnottomuus on
pirstaleista

JOKAISELLA ON OIKEUS OMAAN KOTIIN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT LAURA VESA

Lähihoitaja Matti Lindin työ on löytää
ihminen päihdeongelman takaa.

Päihtyneiden päiväkeskus Huoltsu on avattu kymmenen minuuttia sitten. Lähihoitaja Matti Lind kirjoittaa liitutaululle syyskuisen keskiviikon nimipäiväsankareita. Tihkusateesta sisään huojauttaa harmaantunut mies. Voten kädenpuristus on lämmin ja katse tarkka. Päässä on olutmerkkiä mainostava lippalakki, jonka takaraivolla lukee ”täyttä olutta”.

- Sua ei ookaan näkyny. Missä sää oot ollu, Vote?
- Mää oon ollu lääkehumalassa.
- Missä oot? Ny mää en saanu kyllä selvää.
- Oon lääkehumalassa!
- Asia selvä.

Matti Lind hörppää mustasta mukistaan työpäivän ensimmäisen annoksen kahvia. Sisään valuu vähitellen lisää ihmisiä. Nuoria ja vanhoja, miehiä ja muutama nainen, monella on huppu syvällä päässä, reppu selässä ja sänki leuassa, silmissä väsynyt katse. Matti moikkailee ja kyselee kuulumisia.

– Se on aika tyypillistä meillä, että sisään lämpimään päästyään ihmiset syövät ja sitten nukahtavat istualleen.

Huoltsu on aiemmin kouluna palvellut siirtorakennus Tampereella Viinikan liikennemyyrän vieressä. Se on ainutlaatuinen paikka Suomessa: Kaupungin kokonaan omistama talo, jossa yhteiskunnan ulkokehälle hetkellisesti tai pitkällisesti horjahtaneet saavat kaksi kertaa päivässä lämpimän ruoan, pesevät pyykkinsä ja voivat nukkua muutaman tunnin sängyssä puhtaiden lakanoiden välissä. Talosta löytyy myös vaatevarasto ja siellä jaetaan lahjoituksena tullutta leipää ja ruokakasseja. Sosiaalityöntekijät, vapaaehtoistyönä leikkaava parturi ja Pro Tukipiste päivystävät muutaman viikon välein.

– Kaikki on asiakkaille ilmaista, paitsi euron lounas ja viidenkymmenen sentin bingo.

Huoltsu ei käännytä ketään ovelta, eikä nimiä kysellä. Säännöt ovat selkeät ja ne on laadittu yhdessä asiakkaiden kanssa.

– Minkäänlaista väkivaltaa, fyysistä tai henkistä, ei suvaita. Kaikki aseet on kielletty. Sisällä voi olla humalassa tai aineissa, mutta päihteitä saa käyttää vain ulkona. Mitään ei saa myydä, ei edes tupakkaa. Velkojen periminen ja maksaminen on kielletty, siitä ei seuraa mitään muuta kuin jäätävää säätöä, sanoo Matti.

Asiakkaista suurin osa on 25–59-vuotiaita, mutta joukossa on hädin tuskin kaksikymppisiä ja vanhin on 80. Asiakkaita käy päivästä riippuen kuutisenkymmentä, henkilökuntaa on viisi.

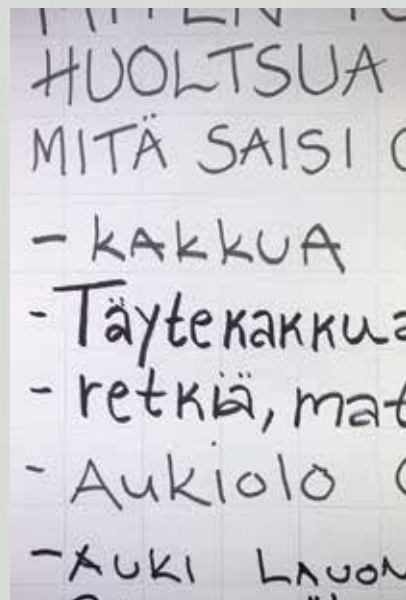
– Alkoholistit ovat jo vähemmistö. Suurin osa käyttää kaikkea sekaisin. Suonensisäisiä huumeita käytetään tosi paljon, eniten kai piriä.

Matti hörppää kahvikupillisensa loppuun ja lähtee pyykkitupaan viikkaamaan yhden asiakkaan pyykkiä. Kollega Sari Nieminen laittaa keittiössä tarjolle lounasta. Tänään syödään kalapullia, tillikastiketta ja perunaa.

ASUNTO ENSIN

Ovesta vilahtaa sisään tummatukkainen nuori nainen, joka kävelee suoraan nukkumaan. Talossa on yksi huone, jossa on neljä sänkyä ja pino patjoja seinän vierustalla. Ovi painuu perässä kiinni.

– Jotkut tulevat tänne heti yhdeltä, kun avaamme ja nukuvat koko iltapäivän. Meidän asiakkaissa on kymmeniä kodittomia, emmekä kaikkien tilannetta edes tiedä, että missä he yönsä viettävät, sanoo Matti. ▶



Niina istuu tupakalla oven ulkopuolella ja siirtyy sieltä sohvalle. Hän näyttää aika tavalliselta viisikymppiseltä naiselta siistissä, ruskeassa ulkoilutakissaan ja hyvin leikatussa tukassaan. Vain silmäpussit paljastavat valvotut yöt. Jutellaan nähdyistä taidenäyttelyistä ja siitä, kuinka kivoja kesäkaupunkeja Hanko ja Rauma ovat.

– Mää oon valvonut eilisäamusta asti tähän saakka. Oon niin väsynyt, että rupee muisti pätkiin. En mää oikein tiedä, missä olen viime yönä kulkenut. Keräsin pulloja, että saisin ostettua tupakka-askin. Oli niin pimeetä, etten mää tahtonut nähdäkään mitään, sanoo Niina ja naurahtaa käheästi. Taustalla on ero, päihdeongelma, satunnaista asumista kave-

rin sohvalla. Niina sanoo olevansa itsekin hoitoalan ihmisiä.

– Viisi vuotta meni välillä ihan hyvin. Nyt mää olen ollut vuoden verran asunnottomana. Ei aavistustakaan, mitä mää aion tehdä, kun talvi tulee. Joskus toivon tuolla yöllä kulkiesani, että joku vaan tulis ja mojauttais hengen pois, niin loppuis kaikki, sanoo Niina, nielaisee ja nousee sitten äkkiä sohvalta ylös.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARAn selvityksen mukaan Suomessa oli viime vuoden marraskuussa 7112 asunnottomia ihmistä. Irtolaisia ja kiertolaisia on ollut aina, mutta aikansa nuorista aktivisteista koostunut Marraskuun liike ja kylmä syksy vuonna 1967 herättivät ihmiset näkemään



Huoltsulla tietovisaillaan ja pelataan bingoa.



asunnottomuuden vakavana, sosiaalisena epäkohtana. Helsingissä paletui 44 koiditonta hengiltä syksyllä 1967.

Vielä 1980-luvulla asunnottomien joukossa oli paljon pätkätyöläisiä, hanttihommien perässä kulkevia miehiä, joilla usein oli ongelmia alkoholin käytön kanssa, mutta jotka pystyivät kuitenkin käymään välillä töissä. 90-luvun laman myötä he katosivat.

Nyt asunnottomuus on pirstaleista.

– Ei ole mitään tiettyä kaavaa, että miten joku ajautuu tällaiseen tilanteeseen. Jokaisella on oma tarinansa. Meillä on asiakkaina työuran tehneitä ihmisiä, mutta myös niitä, joiden elämä on lapsesta asti mennyt väärälle raiteelle, sanoo Matti.

Suomessa on viime vuosina noudatettu asunto ensin -periaatetta. Se on sosiaalipoliittinen linjaus, jonka mukaan asunto ei ole päämäärä, vaan jokaisen ihmisen oikeus ja kuntoutumisen ensimmäinen askel. Matin mielestä linjaus on oikea.

– Kun ihminen saa asunnon, niin se helpottaa paljon kaikkia asioita. Jos mä eläisin kadulla, niin olisin erilainen ihminen kuin olen nyt, sanoo Matti mieteliäänä.

SAMA ELÄMÄ KAIKILLA

Huoltsun pienessä ruokasalissa käy vilkas puheensorina. Televisiossa pyörii Ihmemies MacGyver. Matti istuu pöydän ääressä ja lappaa suuhunsa muovirasiasta riisi- ja jauhelihasesta. Hän juttelee vieressä istuvien kanssa alkavasta jääkiekkokaudesta. Huoltsulla puhutaan lätkästä paljon. Seinillä on Tapparan ja Ilveksen paidat nimmareilla, seurojen huivit ja logot.

– Joku kaveri luuli kerran, että mä töissä lähinnä puhun ihmisten kanssa ja juon kahvia, naurahtaa Matti.

Sitäkin työ on, mutta puhumisen ja kahvittelun takana on paljon enemmän.

– Mä olen töissä koko ajan läsnä toiselle ihmiselle. Koko ajan on oltava hereillä ja seurattava, mitä tapahtuu. Se on henkisesti aika kuormittavaa.

Matti puhuu lätkästä, mutta ohjaa asiakkaita myös eteenpäin päihdepalvelujen löytämisessä, asuntoasioissa ja tukien hakemisessa.

– Raitistumisesta puhutaan, jos se luontevasti tulee esiin. Ei sitä kenellekään tuputeta. Tai saatan mä joskus sanoa jollekin, joka on tosi pitkään ollut sekaisin ja huonossa kunnossa, et-



Mika käy Huoltsulla päivittäin. Hänelle tämä on turvallinen paikka, missä ei tarvitse juoda.

tä olisiko nyt hyvä hetki mennä hetkeksi katkolle.

Tänään Huoltsulla on rauhallista. Väkeä tulee ja lähtee, mutta kukaan ei huuda, uhoa tai käy käsiksi. Aina ei ole tällaista.

– Asiakkaita joutuu välillä rajoittamaan. Rajut, yllättävät väkivaltatilanteet ovat raskaita. Ne puhuttavat ja järkyttävät koko yhteisöä.

Matti katselee ympärillään olevia ihmisiä: Sitä sohvalta vatsallaan makava naista, joka mutisee jotakin sotkuisen tukkansa alla ja vähän sivussa istuvaa, ystävällisesti hymyilevää miestä, joka tuo mieleen lasten elokuvan joulu-pukin, pipopäistä nuorta joka selaa silmät lurpallaan puhelinta.

– Olen kiitollinen siitä, että saan olla osa tällaista yhteisöä. Mä ajattelen, että me kaikki eletään samaa elämää. Mun

työtä on nähdä ja tunnistaa se ihminen, ei vain päihdeidenkäyttäjä.

Sisään kävelee pitkä, ryhdikäs mies aurinkolasit silmillä. Sami on käynyt hakemassa ruokakassin adventtikirkon ruokajakelusta. Pussista löytyi tänään muutama viineri, jotka Sami auliisti jakaa muiden kanssa.

– Mä käyn täällä joka päivä, kun asun lähellä. Jos en sitten satu olemaan sairaalassa haimatulehduksen takia. Kesällä tuli ryypättyä aika lailla, sanoo Sami ja naurahtaa vähän vaivautuneena.

Sami arvelee, että Huoltsu on monelle turvapaikka. Täällä saa ruokaa, tapaa muita ihmisiä ja voi lukea päivän lehdet. Mika kuvailee vieressä, että Huoltsu on sellainen paikka, että täällä ei tarvitse juoda.

Keskustelu siirtyy oululaispolitiikon lipsautukseen katujen ihmisroskista. ▶



Huoltsun väessä se herättää hilpeyttä.

– Aika kärkkäästi kommentoi, sanoo Sami ja työntää viimeisen palan viineriä suuhunsa.

Matti valmistele kymmenen kysymyksen tietovisaa. Hän lupaa Votelle, että tämä ehtii käydä savuilla ennen visan alkua. Kynät rapisevat paperilla, kun Matti kysyy Marilyn Monroen parfyymia. Onks tiatoo?

ARMOLLINEN ITSELLE JA MUILLE

Neljän jälkeen Huoltsulla vaihtuu sukupolvi ja päihde. Harmaapartaiset herrat tekevät lähtöä ja sisään tulee ihmisiä, joita tekisi mieli kuvailla vielä tytöiksi ja pojiksi. Poninhäntiä,

huppareita, tennareita, isoja housuja ja monella kalpeat posket kuopalla. Lähellä on paljon narkomaaneille suunnattuja palveluja ja kun ne menevät kiinni, valuu väki ryhmänä Huoltsulle syömään. Pari poikaa soittelee eteisessä sähköurkua, ruokasalissa keskustellaan sademetsien puuston suojelemisesta. Pöydällä oleva leipäryykkiö katoaa yksi pussi kerrallaan reppuihin. Matti laittaa stereoihin soimaan Blink-182:a.

Matti sanoo, että yleensä hoitaja-Matti jää kaappiin, kun hän päivän päätteeksi sulkee pukukopin oven. Jotkut kohtaamiset jäävät tietysti mieleen, esimerkiksi narkomaanien joukkoon ensimmäistä kertaa ilmestyvät nuoret tytöt, raa'an pahoinpitelyn jäljet asiakkaan kasvoissa tai se itkuinen poika, jonka elämä oli mennyt solmuun rahapeli riippuvuuden takia ja jonka kanssa Matti puhui tunnin yrittäen itsekin samalla selvittää, mistä oikein oli kyse ja mikä taho tarjoaa peliriippuvaisille apua.

Huoltsulla on säännöt myös työntekijöille. Ensimmäinen niistä on, että itselleen ja muille on oltava armollinen.

– Nautin työstäni, mutta en mä mikään pelastava enkeli ole. Olen oppinut hyväksymään sen, että kaikkia ei pysty autamaan. Parasta tässä on se, että mä olen joskus jollekin tärkeä, ainakin haluaisin itse ajatella niin, sanoo Matti.

Kello on seitsemän illalla. Huoltsun ovet laitetaan luukkoon ja henkilökunta siivoaa paikat ennen kuin lähtee kotiin. ■

Huoltsun asiakkaiden nimet on muutettu henkilöllisyyden suojelemiseksi.

Asunnottomien yötä vietetään 17.10.

Tänään töissä



KUKA

Matti Lind on 32-vuotias tampere-lainen lähihoitaja, joka työskentelee päihdyneiden päivätoimintakeskuksessa Huoltsussa.

KOULUTUS JA TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2012. Alun perin kiinnosti ensihoito, mutta opiskeluaikana työ Jussikodissa herätti innostuksen päihde- ja mielenterveyspuolelle. Suuntautunut sairaanhoitoon ja huolenpitoon. Valmistumisen jälkeen työskenteli kolmisen vuotta nyt jo lakkautetussa Palhoniemen huoltokodissa Ylöjärvellä. Huoltsussa töissä kolmisen vuotta. Paikka tuntuu omalta, sillä jokainen hoitaja saa olla persoona ja oma itsensä.

PERHE

Sinkku.

HARRASTUKSET

Crossfit ja thainyrkkeily. Opiskelee työn ohessa hierojaksi, sillä ihmisen anatomia ja fysiologia kiinnostavat. Työhuolet jäävät avantoon ja saunaan. Ui järvestä ympäri vuoden. Tampereella Kaupinojan sauna on suosikkipaikka.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Väkivalta ja hyvin uhkaavat tilanteet järkyttävät ja puhuttavat koko yhteisöä. Töissä täytyy koko ajan olla sosiaalinen, joten vapaa-ajalla on välillä pakko etsiä hetkiä, jolloin ei tarvitse puhua mitään tai kuunnella ketään.

PARASTA TYÖSSÄ

Iloisia asioita tapahtuu joka päivä! Joku saa asunnon tai pääsee korvaushoitoon. Hymyn ja kiitoksen saaminen tuntuu aina hyvältä.



**SUPER OSALLISTUU VUOSITTAIN
KYMMENIEN SELLAISTEN
LAKIEN VALMISTELUUN, JOTKA
VAIKUTTAVAT SUPERILAISTEN
TYÖHÖN.**

*Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on
keskeinen osa superilaista edunvalvontatyötä.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto



Ihannevanhus pärjää läheisten tuella
ja tulee halvaksi yhteiskunnalle

VANHUS JÄÄ SYRJÄÄN ILMAN OMAISIA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Lähes kaikki uudistukset vanhustyön kentällä lähtevät nykyään oletuksesta, että ihmisellä, joka ei kykene enää hoitamaan asioitaan itse, on läheinen, joka hoitaa ne hänen puolestaan. Päivi Ahosolan mielestä vanhuspolitiikan suunnittelijat ovat hukanneet hyvinvointivaltion perusajatuksen.

Ennen hyvinvointivaltiota vastuun vanhuksista kantivat sukulaiset, lähinnä lapset. Jollei elättäjää eikä varallisuutta ollut, vanhus päätyi vaivaistaloon tai 1920-luvulta lähtien kunnalliskotiin. Molempia vaihtoehtoja kammoksuttiin.

Vanhusten riippuvuus jälkeläistensä tuesta jatkui 1950- ja 1960-luvuilla tehtyyn eläkeuudistukseen saakka. Virallisesti lapset vapautettiin vanhempiensa elatusvelvollisuudesta vasta vuonna 1970. Samalla kunnallista kotiapua laajennettiin, ja vanhuksia hoitaneet naiset vapautuivat palkkatyöhön.

Hyvinvointivaltiokehitys saavutti lakipisteensä 1980- ja 90-lukujen taitteessa. Sen jälkeen on tultu takapakkia myös vanhustenhuollon vastuunjakoon liittyvissä asioissa.

Ilman omaisten tukea elävien vanhusten asemasta äskettäin väitellyt Päivi Ahosola kirjoittaa tutkimuksen saaneen alkunsa henkilökohtaisesta ihmetyksestä: miten nykyinen suomalainen vanhushoivapolitiikka voi nojautua niin vahvasti omaisiin, kun hyvin tiedetään, ettei kaikilla vanhuksilla ole omaisia?

Perheillä ja läheisillä on vanhuspoliittisessa hankekielessä luonnollistettu, itsestään selvä asema. Mallivanhus pärjää perheen ja läheisten tukemana eikä ole riippuvainen julkisista palveluista.

Läheiset nähdään hoivan resurssina, joka kutsutaan mukaan vanhushoivapalveluiden tuottamiseen. Riippuvuutta

julkisista hoivapalveluista sen sijaan piilotellaan. Perheettömät, julkisen hoivan varassa elävät vanhuksat esiintyivät Ahosolan tutkimissa asiakirjoissa pikemminkin syrjäytyneinä ja kuluerinä kuin aktiivisina toimijoina.

Kysymys on rahasta: hoivan tarpeesta vaikenemalla luodaan kuvaa kustannuksiltaan keveästä tulevaisuudesta kunnan vanhushoivapalveluissa. Ahosolan mielestä hyvinvointivaltion perusajatus on kuntien vanhuspolitiikkaa ohjaavista asiakirjoista pahan kerran hukassa.

Ahosola tutki vailla omaisia olevien hoivan tarvitsijoiden asemaa analysoimalla kuntien vanhuspoliittisia asiakirjoja ja kehittämishankemateriaalia. Lisäksi hän haastatteli 12 vanhusta, joilla ei ollut tukenaan omaisia. Väitös tarkastettiin Tampereen yliopistossa elokuussa.

VÄLITTÄMISEN SIJAAN TARJOLLA TEKNOLOGIAA

Perheiden tuottama vanhustyö on periteisesti ollut naisten tekemää palkatonta työtä. Omaisten osuus vanhusten hoidossa on yhä suuri maissa, joissa julkisrahoitteinen sosiaaliturva on ohut. Esimerkiksi Italiassa vanhusten hoivapalveluiden pääasiallisia tuottajia ovat edelleen perheet, eikä ammatillisia hoivapalveluita ei ole juurikaan saatavilla.

Suomessakin vastuuta on siirtynyt hyvinvointivaltion hii- puessa takaisin perheille. Ahosola kutsuu nykyistä tilannetta uusfamiliarismiksi. ►



Uutta entisaikoihin verrattuna on se, että omaisten ja läheisten antamaa hoitoa tuetaan taloudellisesti. Omaishoidon tuki ilmaantui kuvioihin samaan aikaan kun hyvinvointivaltio siirtyi kilpailuvallion aikakauteen.

Tukija yhdistää hoivatyön muutoksen osaksi 1990-luvulla alkanutta hyvinvointivaltion alasajoa. Erityisen tärkeä on vuosi 1993, jolloin valtionosuusuudistus siirsi ratkaisuvallan sosiaali- ja terveystaloudissa lähes kokonaan valtiolta kunnille.

Moni kunta yksityisti vanhustaloudustuotantoaan niin sanotun monituottajamallin hengessä. Virallista hoivaa alettiin muokata vauhdilla palveluiksi, joita voidaan osittaa, myydä ja ostaa.

Hoivaan liittyvien sanojen sijaan vanhuspoliittinen nykykieli suosii aktiiviseen vanhenemiseen liittyvää sanastoa. Strategioissa ja ohjelmissa kehitetään, tuetaan, järjestetään, lisätään, edistetään ja tarjotaan. Suosittuja käsitteitä ovat myös itsenäinen asuminen, teknologian hyödyntäminen sekä neuvonta ja ohjaus.

Hyvään ammatilliseen hoivaan kuuluva vuorovaikutus ja välittäminen loistavat kehittämisteksteissä poissaolollaan.

”Kuitenkin erityisen tärkeitä sellaisille vanhoille ihmisille, joiden tulee selviytyä arjestaan virallisen hoivan varassa, olisivat luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, välittäminen ja muuttuviin tarpeisiin vastaaminen”, Aholan kirjoittaa.

VANHUKSET EIVÄT SUOSTU SYRJÄYTYMÄÄN

Aholan haastattelemat omaisettomat vanhuksat eivät tunneneet vanhuspolitiikan suuria linjoja. He kertoivat omista tuntemuksistaan ja peilasivat niitä julkisuuspuheeseen, johon vanhuspoliittisten asiakirjojen uusliberalistinen henki välittyi.

Ilman omaisia eläminen ei saanut osaa suhteellisen hyväkuntoisia haastateltuja tuntemaan itseään syrjäytyneiksi; se merkitti päinvastoin itselle asetetun itsenäisyyden vaatimuksen korostumista.

Oli pakko olla itsenäinen, kun sukulaisia ei ollut, ja palvelujärjestelmän tukea tarvittiin nimenomaan itsenäisen elämän mahdollistamiseksi. Laitoshoidon huono julkisuuskuva oli tuttu, eivätkä haastatellut suostuneet asettumaan laitosvanhuksen rooliin.

Omaisettomat haastatellut pitivät itseään tietyllä tavalla poikkeavina. Läheisten menetyksiä surtiin, ja omaisten puuttumista saatettiin pitää yhtenä köyhyyden muotona.

Tärkeää on tutkijan mukaan se, ettei tunne poikkeavuudesta yleistynyt koskemaan koko elämää. Vanhuksat eivät nähneet itseään syrjäytyneinä vaan eri tavoin aktiivisina sosiaalisina toimijoina. Julkisilla vanhustalouduilla kuljetuksineen ja verkostoineen oli tässä aktiivisuudessa suuri rooli.

Myös näkymättömyys ja syrjäyttäminen olivat tulleet haastatelluille tutuiksi, mutta ne liitettiin ikääntymiseen yleensä. Kokemus oli, että vanhaa ihmistä nyt vain ei oteta samalla tavalla todesta kuin nuorta.

PÄIVI AHOSOLA: VANHUSHOIVAPOLITIIKAN UUSFAMILISMI: OMAISETTOMAT HOIVAN TARVITSIJAT INSTITUTIONAALISEN HALLINNAN KOHTEENA. TAMPEREEN YLIOPISTO 2018.

VÄITÖS VERKOSSA: [HTTPS://TAMPUB.UTA.FI/HANDLE/10024/104090](https://tampub.uta.fi/handle/10024/104090)

Vanhus palveluviidakossa

Omaisettomien vanhus-
ten häivyttäminen van-
huspoliittisista suunnitelmista muistuttaa kol-
kolla tavalla vanhoista huonoista ajoista, jol-
loin varattomat ja omaiset van-
hukset piilotettiin vaivaistaloihin tai huu-
tokaupattiin talojen nurkkiin.

Ja kuten Päivi Ahosola väitöksessään moneen kertaan huomauttaa, kaikki ta-
pahtuu ikään kuin luonnostaan, ilman
että kukaan korottaa ääntään. Oma-
settomien vanhusten asemasta on tä-
hän saakka puhuttu ällistytävän vähän
asian tärkeyteen nähden.

Tilastotieto vuodelta 2013 kertoo,
että noin kahdella kolmasosalla van-
huspalveluiden asiakkaista oli muis-
tisairaudesta – ja väestön ikääntymisen
vuoksi muistisairaiden määrää kasvaa
joka vuosi.

Saman aikaan palvelujen tarjonta
kehittyy yhä vaativampaan suuntaan.
Markkinaistumisen myötä valikoima
monipuolistuu ja palvelujen käyttö mo-
nimutkaistuu.

Palvelupaletin hallinta edellyttää ak-
tiivisista kuluttajuutta, johon suurin osa
palvelujen iäkkäistä kohderyhmästä
ei kykene. Jo palveluseleiden käyttö

voi olla vanhukselle ylivoimaista ilman
omaisten tai viranomaisen tukea.

Moni vanhus suunnistaa tässä viida-
kossa oppaanaan oma lapsi. Viralliseen
tukeen turvautuminen voi olla paljon
vaikeampaa.

lääkkään hoivan tarvitsijan palvelutar-
peet myös muuttuvat nopeasti. Ahoso-
lan mukaan omaisten ja läheisten roo-
li korostuu erityisesti näissä muutosti-
lanteissa, sillä palvelujen pirstoutumi-
sen vuoksi hoivan virallisen varmista-
jan ja koordinoijan on entistä vaikeam-
pi pysyä tilanteen tasalla.

Yksi keskeinen omaisettomia van-
huksia syrjään työntävä, mutta Ahoso-
lan tutkimuksen ulkopuolelle jäävä tekijä on tietotekniikka.

Tietokone auttaa suunnistamaan
palveluviidakossa, mutta kuka opet-
taa vanhuksen käyttämään tietokonet-

ta? Ylen uutisten mukaan Suomessa oli
vuonna 2015 melkein puoli miljoonaa
yli 65-vuotiasta, jotka eivät olleet kos-
kaan käyttäneet internetiä.

Luontevimmin opettaminen käy omal-
ta lapselta. Perheen ulkopuoliselle on-
nistumisen edellytykset ovat huomatta-
vasti huonommat, sillä kysyttävää riittää,
ja jatkuva kyseleminen nolottaa iäkästä
oppijaa etenkin, jos pitää kysyä vieraalta.

Puhun kokemuksesta. Opetin oman
isäni käyttämään tietokonetta 15 vuot-
ta sitten, jolloin hän oli 75-vuotias. Nyt
ysikymppinen mies hoitelee lievästä
muistisairaudesta huolimatta omat ja
vaimon pankkiasiat sujuvasti verkossa.
Ei hoitaisi, jollei olisi ollut läheistä, jolla
on kyky, halu ja aikaa opettaa. Ja mel-
ko hyvät hermot. ■

ANTTI VANAS

TIETOKONE AUTTAA SUUNNISTAMAAN PALVELUVIIDAKOSSA, MUTTA KUKA OPETTAA VANHUksen KÄYTTÄMÄÄN TIETOKONETTA?



Eurooppalainen vertailu osoitti:

Lähihoitajakoulutus on erinomainen kotihoitotyöhön

TEKSTI MINNA LYHTY

Lähihoitaja on moniosaaja, joka pärjää kotihoidossa. Koulutus antaa vankan perustietämyksen, mutta laaja-alaisessa työssä on aina lisätiedon tarve.

Suomessa lähihoitajat pystyvät huolehtimaan kotihoidon asiakkaana olevasta vanhuksesta kokonaisvaltaisesti. Vastaavaa koulutusta ei ole monessa muussa Euroopan maassa. Esimerkiksi Italiassa vanhuksen luona saattaa käydä yksi auttamassa pesuissa ja pukemisessa, toinen tuo lääkkeet ja kolmas tulee kuntouttamaan. Siellä kotihoidon palvelut ovat hajanaiset, jolloin asiakkaan kokonaisvaltainen hoito vaikeutuu.

Kolmivuotisessa EU-rahoitteisessa Cares-hankkeessa selvitettiin kotihoidon tilannetta Suomessa, Italiassa ja Espanjassa. Suppeammin tarkasteltiin myös muiden EU-maiden kotihoitoa. Hanke osoitti, että Suomessa kotihoidon tilanne on monia maita parempi, sillä meillä kotihoidossa työskentelevät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset.

– Kotihoidon työntekijöiden koulutustaso vaihtelee Euroopan maiden välillä. Joissakin maissa työskentelevät koulut-

tamattomat kotiapulaiset, toisissa maissa sairaanhoitajat. Suomen lähihoitajakoulutus vastaa hyvin kotihoidon vaatimukseen, kertoo asiantuntija Sari Erkkilä. Hän on ollut hankkeessa mukana SuPerin edustajana.

Erkkilä kuitenkin pelkää, että Suomessa koulutustasoa ja ammattitaitovaatimuksia aletaan laskea.

– Nyt on jo palkattu hoiva-avustajia kotihoitoon. Tämä on ristiriidassa sen kanssa, että kotihoidossa hoidetaan entistä monisairaampia asiakkaita, Erkkilä jatkaa.

LISÄÄ OSAAMISTA KOTIHOITOON

Kotihoidon tarve kasvaa jatkuvasti EU-maissa, koska väestö vanhenee. Cares-hankkeen tarkoitus on ollut lisätä osaamista kotihoidossa. Suomessa, Italiassa ja Espanjassa kysyttiin kotihoidon työntekijöiltä, mistä aiheista he kaipaavat lisätietoa. Suomessa kyselyn toteutti SuPer.

– Kysyimme yli 400 kotihoidon työntekijältä, millaista osaamista he tarvitsisivat lisää. Tämän selvitystyön pohjalta teimme koulutuspaketin yhteistyössä lähihoitajakoulutusta järjestävän Omnian kanssa, SuPerin järjestöasiantuntija Paula Soivio kertoo.

15 osaamispiirteen laajuiset Vanhusten kotihoito ja huolenpito -opinnot kuuluvat valinnaisiin opintoihin. Kaikki opintomateriaali on digitaalisessa oppimisympäristössä Moodlessa. Omnian opiskelijat voivat suorittaa kurssin joustavasti milloin tahansa lukuvuoden aikana. Cares-hankkeen koordinaattori, hoitotyön opettaja Jenni Nurmiston mukaan opiskelijat ovat kokeneet opinnot hyödyllisiksi.

– Aion selvittää, saammeko opintomateriaalia laajempaan käyttöön, esimerkiksi täydennyskoulutukseksi.

Cares-kysely osoitti, että Suomessa osaamistarpeet ovat pääosin erilaiset kuin Italiassa ja Espanjassa, koska työntekijöiden koulutustausta on erilainen. Myös Italiassa ja Espanjassa on järjestetty koulutusta, joka vastaa juuri heidän tarpeisiinsa. Yhteisiäkin osaamisvajeita havaittiin: kaikissa maissa hoitajat kaipaavat lisätietoa vuorovaikutuksesta ja saattohoidosta. ■

TOIMIVAT VINKIT KIERTOON

Cares-hankkeessa luotiin keskustelualusta kotihoidon työntekijöille. Suomessa SuPerin perustama ryhmä on nimeltään Practical nurses Finland, joka on toiminnassa vuoden 2019 loppuun. Ryhmään kutsuttiin 9500 SuPerin jäsentä, jotka työskentelevät kotihoidossa.

– Ryhmä on tarkoitettu ajatusten vaihtoon. Hoitajat voivat kysyä, kommentoida ja jakaa tuntojaan sekä kertoa hyvistä ratkaisuista, jotka ovat auttaneet kotihoidon työssä, Sari Erkkilä kertoo.

Ryhmässä on ollut viisi keskusteluteemaa: mitä kotihoitoon kuuluu tällä hetkellä, eettiset kysymykset, saattohoito kotona, hyvinvointiteknologia ja vuorovaikutustaidot. Nämä teemat nousivat esiin myös lähihoitajien vastauksissa, kun heiltä kysyttiin, mistä asioista he tarvitsevat lisätietoa.

UNI JA LEPO



MITÄ SE ON?

Riittävä uni on aivojen välttämättömän latautumiskeino. Aikuisella unen tarve on 6–9 tuntia vuorokaudessa. Säännöllinen unirytmihäiriö mahdollistaa päiväaikaisen toimintakyvyn ja terveen elämän. Hoitajan on tärkeä selvittää hoidettavan nukkumistottumukset sekä huolehdittava unirytmistä, nukkumisolosuhteista ja unta edistävästä elämäntavoista. Uneen vaikuttavat sairauksien, kipujen ja elämäntapojen lisäksi valaistus, lämpötila, äänet sekä vuoteen ja yöasun laatu. Tarvittaessa unta edistetään lääkityksellä, joka pidentää, mutta myös keventää unta. Unettomuudesta on tullut iso kansanterveydellinen ongelma. Sitä aiheuttavat stressi, virheelliset elämäntavat, sairaudet ja väärä hoito. Ongelmia aiheuttaa myös päiväväsymys. Hoitajalla vuorotyö voi sekoittaa toimivan unirytmän.



MITÄ UUTTA?

Unettomuuden hoito on kehittynyt viime vuosina, samalla kun unettomuus on lisääntynyt. Perinteisiä unilääkkeitä suositaan yhä vähemmän, mutta esimerkiksi nukahtamislääke melatoniinin käyttö on yleistynyt. Unilääkkeille on löydetty vaihtoehtoja henkilökohtaisella uniohjauksella ja entistä paremmalla hoidolla. Hoitolaitoksissa on huomattu, että lääkitys ei ole paras apu unettomuuteen ja siirrytty pehmeämpiin menetelmiin. Unikyselylomake ja nukkumispäiväkirja ovat perustutkimusmenetelmiä, vaativampia tutkimuksia tehdään unitutkimuslinikalla. Unihoitaja, uniterapeutti ja univalmentaja antavat apua hoitajille ja hoidettaville. Unettomuuden itsehoito on lisääntynyt ja erilaiset rentoutumistavat ovat lisääntyneet hoitajien keskuudessa.



MUISTA NÄMÄ!

Nukkumisaika vaihtelee yksilöllisesti ja iän mukaan. Ikääntyneillä syvän unen määrä vähenee, ja he nukkuvat patkissa, myös päivisin. Monet sairaudet vaikuttavat uneen. Unilääkettä ei kannata käyttää pitkään, sillä teho heikenee. Alkoholi, kahvi, vahva tee, tupakka ja rasittava liikunta kannattaa jättää illalla väliin, niin nukkuu paremmin. Hiilihydraattipitoinen ruoka väsyttää. Joskus korkillinen alkoholia toimii unimyssynä. Tilapäinen unettomuus on kaikille normaalia joskus. Nukkumaan pitäisi mennä vain hyvällä mielellä. Vuoteessa ei kannata viettää aikaa, jos ei nuku. Kirkasvalolamppu saattaa helpottaa unirytmien löytymistä. Jos hoitaja on väsynyt, riski hoitovirheisiin kasvaa. Uniapneaa sairastaa kolme prosenttia ja unettomuudesta kärsii jopa kymmenen prosenttia suomalaisista.

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

SUPER-ILLAT SYKSYLLÄ 2018

Tervetuloa SuPerin jäseniltaan kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista sekä verkostoitumaan muiden superilaisten kanssa.

Jäseniltoja järjestetään loka-marraskuussa 32 paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Ilmoittaudu mukaan lähinnä sinua järjestettävään oman sektorisi jäseniltaan! Pyydä mukaan myös SuPer-tuttusi.

Iltaapalan tarjoilu alkaa noin tuntia ennen tilaisuuksien alkua ellei toisin ole mainittu.

PAIKKAKUNTA	PÄIVÄ	LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN/JÄSENET	JÄSENILOPAIKKA	KELLONAIKA	SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
Helsinki	ke 31.10.	Päivi Salmén/ Satu Kervinen	Sokos Hotel Presidentti Kaarlo-sali Eteläinen Rautatiekatu 4	18.00–20.30	24.10. mennessä satu.kervinen@superliitto.fi
Hämeenlinna (yksityissektori)	to 15.11.	Ulla Tanttua/ Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna Possentie 7	16.00–17.00 Iltaapala 17.00	8.11. mennessä ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Hämeenlinna (kuntasektori)	to 15.11.	Ulla Tanttua/ Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna Possentie 7	18.00–20.30	8.11. mennessä ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Joensuu	to 15.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Kimmel Itäranta 1	18.00–20.30 Iltaapala 17.15	8.11. mennessä merja.ohvo@superliitto.fi
Jyväskylä (yksityissektori)	ke 31.10.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra Hannikaisenkatu 35	18.00–20.30	24.10. mennessä satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Jyväskylä (kuntasektori)	ma 5.11.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra Hannikaisenkatu 35	18.00–20.30	29.10. mennessä satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	ma 29.10.	Päivi Salmén/ Satu Kervinen	Scandic Järvenpää Asema-aukio	18.00–20.30	22.10. mennessä satu.kervinen@superliitto.fi
Kajaani	to 15.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus Kauppakatu 20	18.00–20.00	8.11. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi
Kemijärvi	ti 30.10.	Piiju Leppänen	Hotelli Uitonniemi Uitonniementie 1	18.00–20.30	23.10. mennessä piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	ke 7.11.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Kaarle Kauppatori 4	18.00–20.00	31.10. mennessä merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Kouvola	ti 6.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna Hovioikeudenkatu 2	18.00–20.00	30.10. mennessä sanna.puhakainen@superliitto.fi
Kuopio	ti 6.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Puijonsarvi Minna Canthin katu 16	18.00–20.30 Iltaapala 17.15	30.10. mennessä merja.ohvo@superliitto.fi
Kuusamo	to 1.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Kuusamo Kirkkotie 23	18.00–20.00	25.10. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi
Lahti (kuntasektori)	ke 17.10.	Marjut Hakala/ Ulla Tanttua	Sokos Hotel Lahden Seurahuone Aleksanterinkatu 14	18.00–20.30	10.10. mennessä marjut.hakala@superliitto.fi
Lahti (yksityissektori)	ti 23.10.	Ulla Tanttua/ Marjut Hakala	Scandic Lahti Vesijärvenkatu 1	18.00–20.30	18.10. mennessä ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Lappeenranta	ma 5.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Lappee Brahnenkatu 1	18.00–20.00	29.10. mennessä sanna.puhakainen@superliitto.fi
Lohja	ma 5.11.	Päivi Salmén/ Satu Kervinen	Gasthaus Lohja Laurinkatu 1	18.00–20.30	29.10. mennessä paivi.salmen@superliitto.fi

PAIKKAKUNTA	PÄIVÄ	LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN/JÄSENET	JÄSENLTPAIKKA	KELLONAIKA	SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
Mikkeli	ti 13.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna Porrassalmenkatu 9	18.00–20.00	6.11. mennessä sanna.puhakainen@superliitto.fi
Oulu	ma 29.10.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina Kauppakeskus Valkea Isokatu 24, 4. krs	18.00–20.00	22.10. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi
Pello	ma 29.10.	Piiju Leppänen	Kahvila Ravintola Granni Kolarintie 9 A	18.00–20.30	22.10. mennessä piiju.leppanen@superliitto.fi
Pori	ke 31.10.	Helena Heljakka	Sokos Hotel Vaakuna Gallen-Kallelankatu 7	18.00–20.30	24.10. mennessä helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Porvoo	to 1.11.	Päivi Salmén/ Satu Kervinen	Ravintola Seireeni Linnankoskenkatu 45	18.00–20.30	25.10. mennessä paivi.salmen@superliitto.fi
Rovaniemi	ke 31.10.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna Koskikatu 4	18.00–20.30	24.10. mennessä piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	to 1.11.	Jaana Rönnholm/ Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala Asemakatu 15	18.00–20.30	25.10. mennessä jaana.ronnholm@superliitto.fi
Savonlinna	to 15.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Seurahuone Kauppatori 4–6	18.00–20.00	8.11. mennessä sanna.puhakainen@superliitto.fi
Seinäjoki	ti 30.10.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Lakeus Torikatu 2	18.00–20.00	23.10. mennessä merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Tampere (kuntasektori)	ke 31.11.	Juha Kataja	Scandic Tampere Station Ratapihankatu 37	18.00–20.00	24.10. mennessä juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Tampere (yksityissektori)	ke 31.11.	Ulla Tantt	Scandic Tampere Station Ratapihankatu 37	18.00–20.00	24.11. mennessä ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Tornio	to 1.11.	Piiju Leppänen	Hotelli Mustaparta Hallituskatu 6	18.00–20.30	25.10. mennessä piiju.leppanen@superliitto.fi
Turku (kuntasektori)	ma 19.11.	Jaana Rönnholm/ Jaana Dalén	Sokos Hotel Hamburger Börs Kauppiaskatu 6	18.00–20.00 iltapala 17.15	12.11. mennessä jaana.ronnholm@superliitto.fi
Turku (yksityissektori)	ti 6.11.	Jaana Rönnholm/ Jaana Dalén	Sokos Hotel Hamburger Börs Kauppiaskatu 6	18.00–20.00 iltapala 17.15	30.10. mennessä jaana.ronnholm@superliitto.fi
Uusikaupunki	to 15.11.	Jaana Rönnholm/ Jaana Dalén	Uudenkaupungin Golfravintola & Catering Välskärintie 2	18.00–20.00 iltapala 17.15	8.11. mennessä jaana.ronnholm@superliitto.fi
Viitasaari	to 15.11.	Satu Landström	Kartano Viitatupa Kokkolantie 16	18.00–20.30	8.11. mennessä satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Ylivieska	ma 5.11.	Mervi Lesonen	Ravintola Pikkuveli Lintutie 1	18.00–20.00	29.10. mennessä mervi.lesonen@superliitto.fi

SUPER-KVÄLLAR HÖSTEN 2018

ORT	DATUM	STYRELSEMEDLEM	PLATS	TID	BINDANDE ANMÄLNINGAR
Hangö	ti 30.10.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Regatta Torgatan 2	18.00–21.00 måltid 17.30	Anmälan senast 23.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information på svenskspråkiga hemsidan.
Mariehamn	ti 13.11.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Arkipelag Strandgatan 35	18.00–21.00 måltid 17.30	Anmälan senast 6.11. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information på svenskspråkiga hemsidan.
Vasa	ti 6.11.	Maj-Britt Skogberg	Sokos Hotel Royal Vaasa Hovrättsesplanaden 18	18.00–21.00 måltid 17.30	Anmälan senast 30.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Mer information på svenskspråkiga hemsidan.





MAHA JA SUOLISTO 2/5

Crohnin tauti



Ruuansulatuskanavassa oireilee uusi kansantauti

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Crohnin taudissa suolen limakalvolla on käynnissä immunologinen tulehdus, joka voi aiheuttaa oireita muuallekin kehoon. Hoidossa olennaista on suolen tulehduksen rauhoittaminen. Se lievittää myös muiden elinten oireilua.

Suomessa tulehduksellisia suolisairauksia, eli Crohnin tautia ja haavaista paksusuolentulehdusta, todetaan vuosittain jopa kahdella tuhannella uudella ihmisellä. Tyypillisesti diagnoosin saa nuori aikuinen, mutta uusi potilas voi olla minkä ikäinen tahansa.

– Tämän vuoden aikana todennäköisesti rikotaan 50 000 potilaan raja. Olemme siis hyvin lähellä sitä yhden prosentin rajaa väestöstä, jolloin puhutaan kansansairaudesta, kertoo gastroenterologi Pauliina Molander.

Viive oireiden alkamisesta diagnoosiin on tällä hetkellä noin kaksi vuotta. Joskus potilaan tilannetta mutkistavaa viivettä selittää se, että suolen toiminnasta puhuminen koetaan edelleen vaikeaksi. Hyvä ja avoin suhde hoitohenkilökuntaan onkin olennaisen tärkeä.

– Potilaan pitäisi kokea helpoksi ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin ja hänen sairauttaan pitäisi hoitaa kokonaisvaltaisesti. Kynnys tulla lääkärille voi kuitenkin olla korkea, Molander pahoittelee.

VAIHTELEVAN VAKAVIA OIREITA

Crohnin taudin oirekuvaan kuuluu se, että tulehdusta voi olla missä tahansa maha-suolikanavan alueella suusta aina peräaukkoon saakka. Crohnin tauti oireilee tyypillisesti ohutsuolen loppu- ja paksusuolen alkuosassa.

Tavallisia oireita ovat vatsakivut, ripuli, joka voi olla – muttei välttämättä ole – veristä, lämpöily, laihtuminen, yleinen väsymys ja voimattomuus. Tulehduksellisiin suolisairauk-

siin liittyy lisäksi suolen ulkopuolisia oireita, jotka vaativat hoitoa.

– Tavallisin on pienten nivelten tulehdus, mutta potilailla on myös haiman ja maksan sairauksia sekä iho-oireita ja silmätulehduksia ja erityisesti lapsilla suun limakalvon ongelmia, Pauliina Molander listaa.

Joillakin potilailla Crohnin tauti on hyvin aktiivinen ja rajoittaa voimakkaasti muun muassa sosiaalista elämää, osallistumista ja ruokailua. Leikkauksia saatetaan joutua tekemään jopa kymmeniä ja lopulta vaarana on lyhytsuolisyyndrooma, jota lääkärit haluavat välttää kaikin tavoin.

– Toisinaan suolen tulehdusta ei saada sataprosenttisesti rauhoitettua, mutta useimmiten saamme lääke- ja tarvittaessa leikkaushoidolla potilaat koulu- tai työkuuntoisiksi. Osalle vaikea-asteista Crohnin tautia sairastavista tämä on todella merkityksellistä. Erityisesti tulevaa elämäänsä pohtiville nuorille aktiivinen sairaus voi olla rankka.

Toisessa ääripäässä ovat potilaat, jotka diagnoosin saatuaan selviävät yhdellä kortisonikuurilla ja seurannalla. Joillekin taas tehdään yksi leikkaus, jossa ohutsuolen loppu ja paksusuolen alku poistetaan, eikä tauti sen jälkeen enää oireile.

LÄÄKKEILLÄ VAI LEIKATEN?

Tulehdukselliset suolisairaudet erottaa toiminnallisista sairauksista muun muassa se, että tulehdussairauksissa on tärkeää rauhoittaa tulehdus ja näin ehkäistä suolitautiin mahdollisesti liittyvät komplikaatiot. Siksi niiden hoidossa voidaan ottaa enemmän riskejä.

Pauliina Molander kertoo, että parikymmentä vuotta sitten ajateltiin vielä, ettei ollut niin merkityksellistä sairastiko potilas Crohnin tautia vai haavaista paksusuolentulehdusta, sillä hoidot olivat samanlaiset. Sairauksia ymmärretään nykyään paremmin, joten hoitolinjatkin ovat erilaiset.

Keskeinen ero on siinä, että jos lääkehoito haavaisessa paksusuolentulehduksessa osoittautuu tehottomaksi, sairauden voi lopulta parantaa leikkaamalla paksusuoli. Laajemmalla alueella oireilevaa Crohnin tautia vastaava leikkaus ei kuitenkaan paranna, vaikka komplikaatioita voidaan hoitaa leikkauksilla.

Crohnin tautia sairastavista noin puolet leikataan ainakin kerran elämän aikana ja joillekin pieniä ja suurempia toimenpiteitä joudutaan tekemään usein.

Lääkkeitä kehitetään jatkuvasti lisää täydentämään jo olemassa olevaa valikoimaa. Tavoitteena on tavallisen elämän salliva oireettomuus. Muun muassa reuman hoidosta tutut biologiset lääkkeet ovat mullistaneet tulehduksellisten suolisairauksien eli myös Crohnin taudin hoidon. Ne ovat molekyyliarakenteeltaan hyvin monimutkaisia. Lisäksi eri lääkkeet vaikuttavat täsmälleen tiettyjen solujen viestiaineiden reseptoreihin.

– Uutena hoidon tavoitteena on limakalvoparaneminen. Ulostesta mitattava tulehduksen merkkiaine, kalprotektiini, kuvastaa hyvin limakalvon tulehdusta, Molander sanoo.

Biologisilla lääkkeilläkään ei saavuteta sataprosenttisia hoitotuloksia. Yhdelläkin potilaalla voi olla eri reittejä, jotka ylläpitävät tulehdusta. Jos yksi lääkeryhmä ei toimi, kannattaa kokeilla toista. Lisäksi pitkällä aikavälillä lääkkeiden tehoa voidaan menettää.

ALTISTEGEENEJÄ JA BIOFLOORAA

Ei ole olemassa yhtä tautigeeniä, joka aiheuttaisi tulehdusta suolistossa. Pauliina Molander puhuuikin geeniperheestä, joka altistaa tulehdukselliselle suolisairaudelle, muttei välttämättä johda siihen.

– Tarvitaan jokin triggeri, siis laukaiseva tekijä.

Syitä on etsitty niin elinympäristön liian korkeasta hygieniasta kuin D-vitamiinin määrästä tai ruokavaliosta. Näiden tekijöiden tutkiminen on vaikeaa, sillä on lähes mahdotonta tutkia niiden vaikutusta irrallaan muista elämän tekijöistä. Lihapainotteen ruokavalion sairastumisriskiä nostavasta vaikutuksesta on kuitenkin saatu joitakin viitteitä.

Viime vuosina katse on käännetty voimakkaasti bioflooraan. Tällä hetkellä näkemys on, että suolistomme mikrobistolla olisi suurempi merkitys sairastumisessa.

– Meillä on hyviä ja huonoja vuokralaisia. Ja lisäksi yksilöllisiä vaikutuksia. Tämä on hyvin mielenkiintoinen kokonaisuus, jota tutkitaan paljon esimerkiksi ulosteensiirtotutkimuksissa. Ei tämäkään silti yksinään riitä selitykseksi, Molander toteaa.

TAUTIIN PITÄISI TARTTUA AJOISSA

Osalle potilaista diagnoosi on hyvin vaikea paikka ja kiro sanat ovat tulleet vastaanotolla tutuiksi. Pauliina Molander korostaa erityisesti tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon koulutettujen hoitajien tärkeyttä potilaiden tukemisessa ja auttamisessa.

Vaikka Crohnin tautia sairastavat muokkaavat joskus ruokailutottumuksiaan voimakkaastikin taudin oireiden hallitsemiseksi, vain harvalla Crohnin tauti johtaa aliravitsemukseen.

– Silti vuosittain päivystyksen ovi heilahtaa, kun joku on laiminlyönyt tautinsa hoitoa ja on mennyt huonoon kuntoon. Silloin aloitetaan ravitsemustilan parantamisesta, sillä esimerkiksi biologiset lääkkeet toimivat huonommin potilailta, joiden suoli falskaa kaiken proteiinin ulos.

Mitä aiemmin potilas saa hyvän hoitokontaktin ja ottaa itse vastuuta sairautensa hoidosta, sitä paremmin Crohnin tautia voidaan hoitaa.

– Jos löydökset ovat lieviä, emme välttämättä aseta Crohnin taudin diagnoosia heti, vaan potilas otetaan seurantaan. Olemme kuitenkin oppineet sen, että varsinkin vaikeata Crohnin tautia pitäisi päästä jo alkuvaiheessa hoitamaan paljon aggressiivisemmin kuin aiemmin olemme tehneet. ■



ASIAANTUNTIJANA HUS:IN VATSAKESKUKSESTA OSASTONLÄÄKÄRI, GASTROENTEROLOGI PAULIINA MOLANDER, JOKA ON VÄITELLYT SUOLISAIRAUKSISTA JA BIOLOGISEN LÄÄKKEEN LOPETTAMISESTA. HÄN MUUN MUASSA OPETTAA TERVEYSKESKUSLÄÄKÄREITÄ TULEHDUKSELLISISTA SUOLIS-
TOSAIRAUKSISTA.

VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

TOIMITAAN YHDESSÄ



Olen viime vuosina tukenut kolmea iäkstä ystävääni, jotka hoitivat muistisairasta puolisoaan. Ystäväni vaikeudet ymmärtää muistisairasta, oman ajan puute ja väsymys johtivat sairaiden puolisoitten muuttoon ympärivuorokautiseen palveluasumiseen sairauden melko varhaisessa vaiheessa.

Muistisairaahan auttaminen vaatii tietoja muistisairaahan käyttäytymisestä sekä levottomuuden poistamisen ja toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisen periaatteista. Omaisen on ymmärrettävä käyttäytymisongelmien syitä, jotta hän osaa toimia niiden vähentämiseksi. Kotiin tarvitaan myös osaavien ammattiauttajien konkreettista apua. Ystäväni saivat liian vähän ohjausta ja psyykkistä tukea pystyäkseen auttamaan levotonta ja ahdistunutta puolisoaan.

Ystäväni ongelmat eivät loppuneet puolison siirtyttyä ympärivuorokautiseen hoivaan. He kokivat hylänneensä puolisonsa. Voimakkaat syyllisyyden ja yksinäisyyden tunteet valtasivat heidän mielensä. Yksi kertoi pelkäävänsä mielenterveytensä järkkymistä. Tämän lisäksi muistisairaahan sopeutuminen uuteen hoitopaikkaan vaati paljon puolison ja ammattiauttajien tukea.

Muistisairaiden hoito ei rajoitu pelkästään sairastuneiden hoitoon. Sairasta hoita-

vat perheenjäsenet tarvitsevat neuvontaa, ohjausta ja psyykkistä sekä konkreettista tukea. Kokemani perusteella muistisairaiden levottomuus ja heitä hoitavien aviopuolisoiden ahdistus, avuttomuus ja väsymys kaatuivat perheiden lasten sekä kotihoitajien ja palveluasuntojen työntekijöiden harteille. Neuvonta-, ohjaus- ja tukipalveluita ei näille ystäväilleni ollut tarjolla.

Muistisairaiden määrä on lisääntynyt nopeasti. Järjestöjen ja seurakuntien neuvonta- ja tukipalvelut ovat riittämättömiä. Kuntien vanhustyöntekijöillä ei ole tarpeeksi aikaa ohjaukseen ja tukeen. Oletko nähnyt, että muistisairaahan lähimmän omaisen ohjaukseen ja hyvinvoinnin tukemiseen kuluva aika lasketaan kotihoivon tai palveluasunnon työntekijöiden työaikaan? Muistisairaahan psyykkistä tukemista vaativat minuuttikaan eivät liene mukana laskelmissa.

Aikakauslehdissä on rohkaisevia kirjoituksia työikäisten selviytymisestä psyykkisistä ongelmistaan ystävien, järjestöjen, seurakunnan ja julkisten palveluiden avulla. Kertomukset iäkkäiden selviytymisestä iäkkäänä kohtaamistaan psyykkisistä ongelmista ovat harvinaisia. Tämän iäkkäiden mitätöinnin taustana lienee virheellinen käsitys siitä, että pitkän elämän eläneet ovat nähneet ja kokeneet paljon ja kestävät vaikeuksia. Suuri osa muistisairaista ja heidän lähimmistä omaisauttajistaan on iäkkäitä. Heidän kestävyytensä raja on vaiettu puheenaihe.

Seurakuntien ja järjestöjen toteuttamat leskeytneiden sururyhmät ovat esimerkki pitkäkestoisen psyykkisen tuen myönteisistä vaikutuksista eloon jääneiden omaisten hyvinvointiin. Vastaavaa toimintaa voitaisiin ryhtyä laajasti toteuttamaan muistisairauden kohdanneiden perheiden neuvonnassa ja psyykkisessä tukemisessa. Tällainen seurakuntien ja järjestöjen toiminta konkreettisine tai internet-tapaamisina edistäisi vanhuspalveluiden työntekijöidenkin jaksamista. ■



LUE AMMATTIISI LIITTYVÄT UUTISET OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI

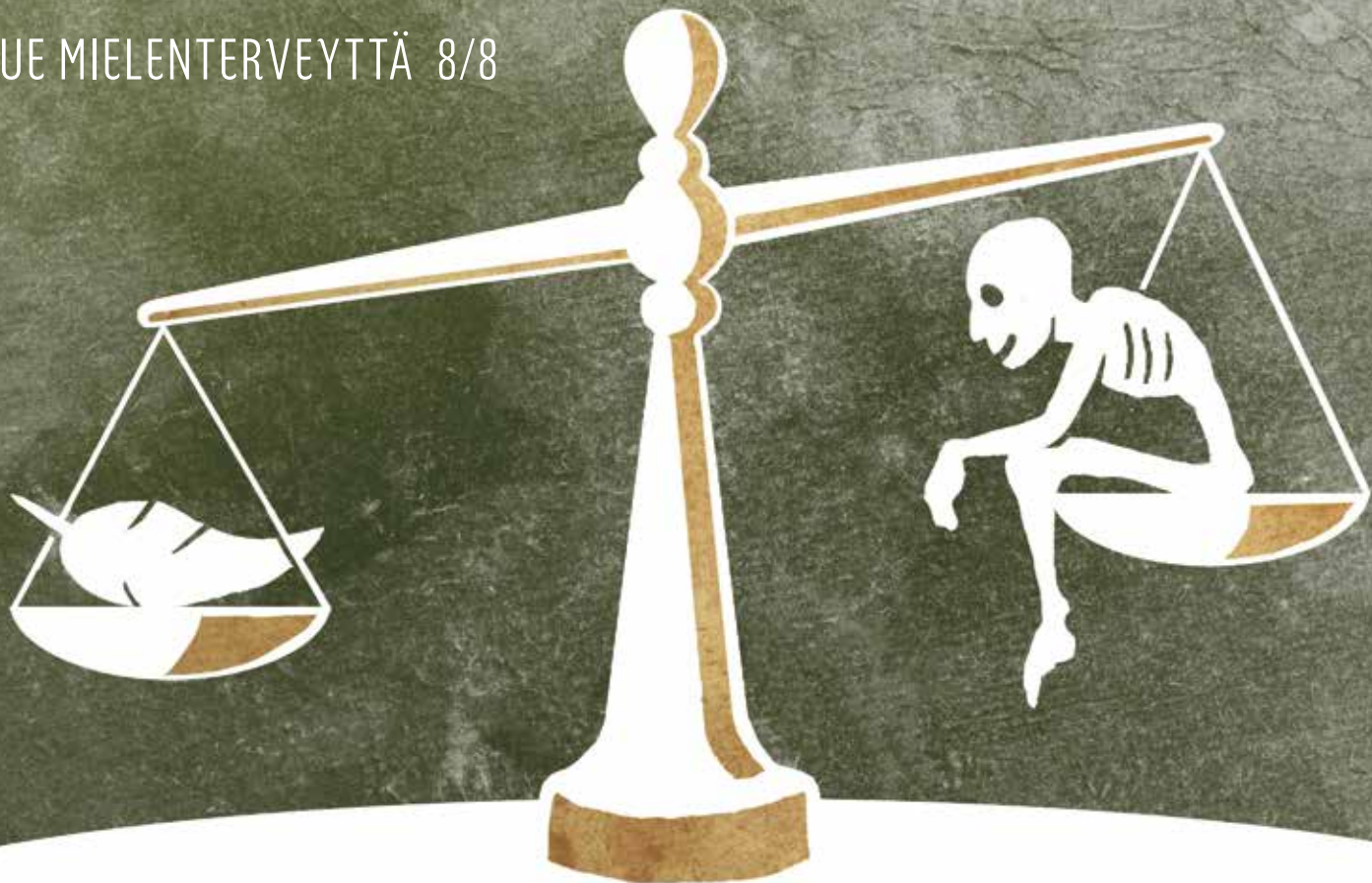
Lue juttuja
hyvinvoinnista,
hoitoalan ammattista,
alan pelisäännöistä
sekä ajankohtaiset
kommentit alan
uutisiin!



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita termosmuki! Kaikkien 16. lokakuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/



Miten kohdata syömishäiriötä sairastava ihminen?

Ole lempeä, kärsivällinen ja tue hoitoa

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Syömishäiriöt ovat vakavia psyykkisiä sairauksia. Läheiset ja hoitajat ovat korvaamattomia syömishäiriön tunnistamisessa, hoitoon ohjauksessa ja toipumisen tukemisessa.

Jopa 15 prosentilla nuorista naisista on syömishäiriökäyttäytymistä, neljällä prosentilla oireilu täyttää syömishäiriödiagnoosin. Syömishäiriöt ovat länsimaisia sairauksia.

– Meillä laihuus tarkoittaa positiivisia miellelyhtymiä: kauneutta, menestymistä ja itsestä välittämistä. Esimerkiksi Intiassa syömishäiriöitä ei esiinny juuri lainkaan erilaisen arvomaailman vuoksi. Pullea nainen on miehelle ylipyyden aihe, ja laihuus tarkoittaa köyhyyttä ja kurjuutta, Syömishäiriökeskuksen johtaja Pia Charpentier kertoo.

Hänen mukaansa syömishäiriöt ovat yleistyneet vuosittain. Suurin osa syömishäiriöön sairastuneista on 12–18-vuotiaita.

– Nuorimmat asiakkaat Syömishäiriökeskuksen terapiayksikössä ovat olleet 11-vuotiaita. Hoitoon olisi tullut

jopa 8–9-vuotiaita, mutta henkilökuntamme ei ole erikoistunut niin pienten lasten auttamiseen. Osastohoitoon voimme ottaa 13 vuotta täyttäneitä.

Charpentier kertoo, että nuorimmat potilaat sairastuvat yleensä anoreksiaan. 15–16-vuotiaat voivat sairastua kumpaankin: anoreksiaan tai bulimiaan. Ahmimishäiriö on laihuushäiriötä huomattavasti yleisempi.

– Huomasin omassa tutkimuksessani, että bulimiaan sairastumisessa on kaksi riski-ikää. Se puhkeaa useimmiten 15–16-vuotiaana tai parikymppisenä. Silloin ollaan elämän risteyskohdassa, kun peruskoulu, lukio tai ammatillinen koulutus päättyvät. Näissä elämänvaiheissa pitää pärjätä omillaan ja on osattava säädellä ahdistusta. Jos ei ole käytössä hyviä keinoja tunteiden säätelyyn, syömishäiriö saattaa tarjoutua ratkaisuksi.

DIAGNOOSI SAATTAA VAIHTUA

Pia Charpentier ei ole tavannut ketään, joka olisi sairastunut anoreksiaan tai bulimiaan keski-ikässä tai sen jälkeen. Syömishäiriökeskuksessa käy asiakkaina kuitenkin kaikenikäisiä.

– Vanhin terapiassa käynyt asiakkaamme on ollut 78-vuo-

tias. Iäkkäämmillä asiakkaila syömishäiriö on alkanut jo nuorena. Se on saattanut vaivata läpi elämän tai se puhjennut uudelleen elämänkriisiin yhteydessä.

Ahmintahäiriöön eli BEDiin voi sairastua missä iässä tahansa. Se muistuttaa bulimiamia, mutta siihen ei liity oksentamista tai ulostus- ja nesteensoistölääkkeiden käyttöä.

Syömishäiriöpotilaille on tyyppistä, että diagnoosi vaihtuu sairastamisuosien aikana. Anoreksia voi muuttua bulimiaksi ja bulimia anoreksiaksi tai ne voivat muuttua BEDiksi.

Syömishäiriöpotilaat tunnistavat yleensä sen, ettei heidän syömisensä ole normaalia. Vaihtelua on siinä, pitävätkö he käyttäytymistään huonona asiana.

Anoreksiaan liittyy kuherrusvaihe sairauden kanssa. Sairastunut on ylpeä siitä, että pystyy syömään vähän ja pidättäytymään herkuista, mihin muut eivät pysty.

– Kun oireilu jatkuu pidempään, häpeän tunteita tulee siitä, ettei voi esimerkiksi syödä muiden seurassa, mennä juhliin tai kavereiden kanssa ulos. Bulimiaan liittyy usein alusta alkaen häpeää, koska tietää syövänsä kummallisesti.

Anorektikko ei halua kuherrusvaiheessa muilta apua, sillä hän uskoo olevansa elämänsä kunnossa.

– Paino voi tippua nopeasti. Jos läheiset saavat sairastuneen hoidon piiriin, hän tulee sinne ynseänä. Kun kuherrusvaihe menee ohi, mieli menee synkäksi ja alkaa tulla kipuja nälkiintymisen vuoksi. Silloin sairastunut haluaa jo apua. Parhaat tulokset hoidosta saadaan, kun syömishäiriötä sairastavalla on motivaatio paranemiseen.

Jos sairastuneen tila on hengenvaarallinen, mutta hän ei suostu vastaanottamaan apua, lääkärit voivat tehdä päätöksen tahdosta riippumattomasta hoidosta.

SYÖMISHÄIRIÖ VOI OLLA SALAISUUS

Muut huomaavat anoreksiaan sairastumisen laihtumisesta ja suhtautumisesta ruokaan. Nuori sanoo aina juuri syöneensä, määrittelee muiden syömisiä ja kokkailee muille syömättä itse. Hän saattaa myös eristäytyä ja olla kiukkuihin. Syömisestä tulee ahdistava asia myös läheisille.

– Nuori raivostuu, kun iskälle ostetaan makkaraa. Hänen mielestään selaista myrkyä ei pidä syödä. Tai hän ei

suostu lähtemään mummolaan, koska siellä tarjotaan pannukakkua, Pia Charpentier kuvailee.

Syömishäiriöisen elämä kapeutuu. Jotkut satsaavat koulunkäyntiin, lukevat ahdistuneina kokeisiin ja saavat kiitettäviä arvosanoja. Urheiluharrastuksissa suoritukset heikkenevät syömätömyyden vuoksi.

Charpentierin mukaan bulimia on vaikeampi havaita kuin anoreksia.

– Jotkut ovat sairastaneet 5–10 vuotta, eikä kukaan tiedä siitä. Jos asuu bulimiamia sairastavan kanssa, huomaa, että hän menee ruokailun jälkeen kylpyhuoneeseen tai lähtee ulos. Oksentamisen jälkeen silmät verestävät ja kasvot punoittavat. Jos oksentaa usein, sylkirauhaset turpoavat ja kasvot näyttävät pyöreiltä. Joillakin hampaat tummuvat jo lyhyenkin sairastamisen jälkeen.

BED-oireilu ei välttämättä näy päälle päin mitenkään, sillä vain puolet potilaista on ylipainoisia ja herkut syödään yksin ollessa.

– Kotihoidossa tai hoitokodissa tällaisen oireilun huomaa roskien määrästä. Hoitaja voi silloin ottaa asian puheeksi. Tarjolla on apua myös ahmintahäiriöön.

Charpentierin mukaan terveydenhuollon ammattilaiset tunnistavat syömishäiriöt nykyisin entistä paremmin, mutta nuorten miesten syömishäiriötä ei välttämättä tunnisteta. Käyttäytymistä saatetaan pitää masennuksena johtuvana.

TOIVOA ON AINA

Charpentier neuvoa ottamaan syömisestä puheeksi, kun huomaa, ettei se ole normaalia.

– Kun ottaa asian esille, pitää olla

lempeä. Ei saa olla tuomitseva, vihainen tai paheksuva. Syömishäiriöinen ihminen on hädässä, jolloin suuttuminen tai pakottaminen eivät johda hyvään lopputulokseen. Kannattaa luoda luottamuksellinen ilmapiiri ja pyrkiä arvostamaan keskustelutyyliä.

Puhumalla voi selvittää nuoren ajattelumaailmaa. Syömishäiriöön liittyy ajatus, että oma arvo riippuu kehon muodosta. Koko ajan on pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi.

Charpentier neuvoa, että nuorta voi pyytää pitämään ruokapäiväkirjaa tai valokuvaamaan syödyt ateriat. Niiden avulla pystyy selvittämään, onko syöminen normaalia. Jos päivän ateriat näyttävät niukoilta, voi ehdottaa, voisiko ruokavalioon tehdä lisäyksiä. Jos nuori pystyy siihen, seurataan, muuttuuko syöminen normaaliksi ja palautuuko paino.

Charpentierin mukaan tilannetta voi seurata pari kuukautta. Jos laihtuminen on rajua, yli kilon viikossa, apua pitää hakea aiemmin. Tai jos on oksentelua, siihen pitää puuttua heti.

Syömishäiriöihin saa apua niiden hoitoon erikoistuneilta poliklinikoilta ja tarvittaessa hoito järjestetään osastolla. Syömishäiriökeskuksessa osastohoito voi kestää jopa kaksi vuotta. Charpentierin mielestä aika ei ole pitkä siihen nähden, että sairastaminen on voinut kestää jo kymmenen vuotta.

– 90 prosenttia osastohoitoomme päässeistä ei tarvitse enää muuta osastohoitoa.

Charpentier tietää, että paraneminen on mahdollista, vaikka sairaus olisi vaikea.

– Olen nähnyt yli 25 vuotta sairastaneita, jotka ovat parantuneet. He ovat perustaneet perheitä. Toivoa ei kannata heittää pois missään vaiheessa. ■

Syömishäiriö on ahdistuneisuushäiriö

- Syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö eli anoreksia nervosa, ahmimishäiriö eli bulimia nervosa ja ahmintahäiriö eli Binge Eating Disorder (BED).
- Epätavallisissa syömishäiriöissä oirekuvasta puuttuu jokin varsinaisen diagnoosin piirteistä tai oireilu esiintyy harvajaksoisena.
- Epänormaalin syömisestä tarkoitetaan auttaa kestämään ahdistavia tunteita. Terapiassa opetellaan terveempiä tunteiden säätelykeinoja.
- Arvion mukaan 10–20 prosenttia sairastuu kroonisesti ja kuolee ennen-aikaisesti.

KOHTI SALLIVAMPAA MINÄ-KUVAA

TEKSTI IRENE PAKKANEN

Erikoislääkäri Pippa Laukka herätti myrskyn mielipiteiden lasissa kirjoittamalla Helsingin Sanomien kolumnissaan, että painorauhaa ei terveydenhuollossa tarvita.

Kolumnistin mielestä potilaan ylipainosta ei tule hysytellä. Tutkimukset puhuvat karua kieltä lihavuuden liittäessä sairauksista. Sitä toistavat myös tilastot, joiden mukaan suomalaiset ovat vuosi vuodelta pulskempia.

Ylipaino vaikuttaa usein myös kantajansa sosiaaliseen hyvinvointiin. Oma peilikuva voi herättää syyllisyyttä ja itseinhoa. Lihavuudesta on totuttu kuittailemaan, ja siitä kiusataan koulussa, kotona ja työpaikoilla. Aivan kuin lihavalla ei olisi kehorauhaa, vaan jokaisella on oikeus sitä kommentoida.

Mutta kannustaako terveystakka laihduttamaan? Jyväskylän yliopistossa vuonna 2015 tehdyn lihavuustutkimuksen mukaan suuret joukot eivät innostu. Kun 18 000 osallistujalta kysyttiin, mikä on tärkein syy laihduttaa, 80 prosenttia vastasi ulkonäkö.

Vastaisku jatkuvalla laihduttamiselle ja tuomitsevuudelle on Yhdysvalloista Suomeen rantautunut kehopositiivisuus. Connie Sobczakin ja Elizabeth Scottin vuonna 1996 perustaman Body Positive Movement -liikkeen tausta on 1960-luvulla virinneessä lihavuusaktivismissa.



KEHOSTA ILOA SELLAISENAAN

Kehopositiivisuuden ideana on rikkoa normeja, jotka määrittävät minkä kokoinen, värinen ja ikäinen ihmisen tulisi olla, jotta hän olisi fyysisesti ja psyykkisesti hyvinvoiva, uskottava työelämässä ja seksuaalisesti haluttava.

Kehopositiivisuus on vaikuttanut esimerkiksi siihen, että lihavia kehoja mollaava puhe tuomitaan herkästi. Sen sai tuta esimerkiksi tietokirjailija Pette-ri Järvinen, joka some-mokasi postaamalla lentokoneesta kuvan vieressään istuneesta naisesta saatesanoilla: *Tästä lennosta tulee pitkä...*

Kehopositiivisuudesta on tullut massailmiö, johon muotimaailmassakin ollaan herätty. Pluskoon mallit alkavat olla mainoksissa ja catwalkeilla normijuttu. Pluskoon mallitot monipuolistuttavat vaatevalikoimaa ja tuovat markkinoille hyvin istuvia ja kauniita XL-kokoisia ja sitä isompia vaatteita.

Instagramista #bodypositive-tunnisteella löytyy jo yli kolme miljoonaa päivitystä. Syömishäiriöliiton ideoimaa *Älä laihduta* -päivää on vietetty Suomessa vuodesta 2008. Toimittaja Jenny Lehtisen Ylellä vetämä *Vaakakapina* kampanjoi koko menneen vuoden laihduttamisen lopettamisen puolesta. Sen sijaan sarja suositti armollista, hidasta ja pysyvää elämänmuutosta.

Lehtisen pari vuotta sitten perustamassa Facebook-vertaisryhmässä *Läskimyytinnurttajat* on jo yli 30 000 jäsentä. Ryhmän tavoitteena on löytää keinot ja tiet oikeasti kestävään elämänmuutokseen ja tasapainoiseen elämään ilman pakkoja ja ikuisia syömismorkkiksia.

Valokuvaajien Mirkku Merimaan ja Niina Stoltin yhteiseen *Älä mahdu muottiin* -projektiin, jossa ihmisiä kuvataan alastomana mallinuketorson kanssa, on osallistunut satoja ihmisiä. Hoikka ja lihaksikas torso symboloi muuttia, johon ei ole pakko mahtua.

Hoitajalle oma keho on työväline. On jakettava kantaa ja nos-taa, kumartua ja kuunnella. Kehoa kannattaa ajatella myös rakkaana ystävänä, jolle toivoo kaikkea hyvää. Jos on tarpeen laihduttaa, sen voi aloittaa nakkaamalla peilikuvansa morkkaamisen käytettyjen injektioneulojen laatikkoon.

ULKONÄKÖ HERÄTTÄÄ LAIHUTTAMAAN

Maailman terveysjärjestö WHO on luokitellut lihavuuden yhdeksi kymmenestä tärkeimmästä ehkäistävissä olevista terveyden riskitekijöistä. Suomessa lähes kolme neljäsosaa miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista on ylipainoisia. Työikäisistä neljännes on lihavia, eli heidän painoindeksinsä on yli 30 kg/m².

Lihavuustutkimuksessa mielenkiinto on viime vuosina suuntautunut ihmisen käyttäytymiseen, genetiikkaan ja ympäristötekijöihin. Myös lihavuuden yksilölliset erot kiinnostavat.

Ihmisen elimistö on rakennettu vastaamaan ruokasignaaleihin syömällä, jotta säilymme hengissä. Siksi ympäristö vaikuttaa syömiseemme. Ylensyöminen konkretisoituu noutu-

pöytien äärellä, jossa ihmiset pinoavat lautasilleen valtavia annoksia, syövät kaiken ja santsaavatkin.

Mediassa kokkiohjelmista, ruokaohjeista ja juomasuosituksista on tullut keskeinen sisältö, samoin ruualla hifistelystä. Ihmiset ovat yhä tietoisempia ruuan sisältämistä ravintoaineista, ja siitä, mikä sopii tai ei sovi heille.

Vaan *hyvä ruoka, parempi mieli*, tietää mainoskin. Syöminen vähentää jännitystä, väsymystä ja lisää onnellisuutta. Kun syömmme, aivoista vapautuu enemmän mielihyvähormoniksi kutsuttua dopamiinia. Joko opituista tai geneettisistä syistä jotkut meistä ovat toisia herkempiä ruuan mielihyvää tuottavalle vaikutukselle.

Lihavuuden hoitosuosituksen mukaan ohjauksessa tulisi pyrkiä vähentämään syömisestä aiheutuvan painonmenettämistä, ahmimista ja yösyömistä. Syömiskäyttäytymisen muutosta voidaan tukea tunteiden ja kehonkuvan käsittelemisellä. Erityisesti negatiivisten tunnereaktioiden on todettu lisäävän ahmimista.

Laihdutuskuureista 80–90 prosenttia ei johda pysyvään painonmuutokseen. Oulun yliopistossa tutkittavien painoa saatiin tippumaan ja lukemat myös pysymään syömiskäyttäytymisen pohjalta yksilöllisesti räätälöidyn ohjelmiston tuella. Pakon sijaan laihduttajien asenteisiin vaikutettiin rohkailemalla, suostuttelemalla ja palkitsemalla.

JOUSTAVUUS TUO ILOA JA TULOKSIA

Vaikeissa tapauksissa lihavuuteen tartutaan leikkaamalla, mutta muuten painonhallinnassa ollaan menty lempeämpään suuntaa. Tiukan kontrollin sijaan puhutaan syömisestä taidosta ja joustavasta syömisestä. Tavoitteena on pysyvä elämänmuutos, vaikka askel kerrallaan.

Syömisestä taito on amerikkalaisen ravitsemusterapeutin Ellyn Satterin kehittämä malli, joka kuvaa suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Taitava syöjä suhtautuu kumpaankin myönteisesti ja joustavasti.

Taitava syöjä pitää monenlaisista ruuista ja kokeilee uutta, kunnioittaa nälän ja kylläisyyden tunteitaan, keskittyy ruokailuun ja huolehtii säännöllisestä ruokailusta. Sivutuotteena elopaino pysyy noin vakiona.

Lihavuutta on alettu tarkastella myös rakenteellisena ilmiönä. Rakenteellinen tekijä voi olla esimerkiksi kunta, jossa päätetään, millaista ruokaa varhaiskasvatuksessa, kouluissa, sairaaloissa ja vanhustenhoidossa nautitaan. Tai halutaan-ko riskiryhmille tarjota elämäntapaohjausta.

Lihavuuden mittareitakin on alettu katsoa uusin silmin. Esimerkiksi lihavuuden asteen määrittämisessä yleisesti käytetty painoindeksi ei erottele rasvaa ja lihasta. Lihaksikas ihminen voi olla ylipainoinen, vaikka peili muuta puhuisi.

Mittaria ravistelee myös Itä-Suomen yliopistossa meneillään oleva T2D-GENE -tutkimus. Siinä selvitetään muun muassa, voiko ylipainoinen mies olla metabolisesti terve, jos hän liikkuu ja syö terveellisesti. ■

KEHOPOSITIIVISUUS ON
VAIKUTTANUT ESIMERKIKSI
SIIHEN, ETTÄ LIHAVIA KEHOJA
MOLLAAVA PUHE TUOMITAAN
HERKÄSTI.

TIUKAN KONTROLLIN SIJAA
PUHUTAAN SYÖMISEN
TAIDOSTA JA JOUSTAVASTA
SYÖMISESTÄ.



Hoitajille ei anneta edellytyksiä turvalliseen lääkehoitoon

Hoivayksiköiden asukkaat ovat usein monisairaita, heillä on käytössä paljon lääkkeitä ja lääkitykseen tulee usein muutoksia. Lääkehoidon toteuttaminen on vaativaa ja tiedetään, että yli 50 prosenttia kaikista potilaille sattuneista vaaratapahtumista liittyy lääkkeisiin.

Yksilöllinen ja asukaskeskeinen lääkehoito, joka parantaa tai ylläpitää asukkaan fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, on lääkehoidon tavoite. Hoitajat toteuttavat lääkehoitoa ja seuraavat vaikutuksia. Heillä on suuri vastuu lääkehoidon onnistumisesta. Näin todetaan Hoivakotifarmasia ry:n tekemässä ja KAKS – Kunnallisan kehittämissäätiön rahoittamassa tutkimuksessa *Hoivayksiköissä lääkehoito ja -hoito pitäisi olla joukkuepeliä*, jossa tutkittiin hoivakotien ja palvelutalojen lääkehoitoprosessin toimivuutta ja turvallisuutta sekä miten farmasian

ammattilaiset voivat tukea hoitajia ja lääkäreitä prosessin kehittämisessä ja valvomisessa.

Tutkimuksen huolestuttavimmat havainnot liittyivät hoitajien, etenkin lähihoitajien, edellytyksiin toteuttaa turvallista ja tarkoituksenmukaista lääkehoitoa. Vakavia puutteita havaittiin lääkehoidon täydennyskoulutuksessa ja lääketiedon lähteissä. Nämä tekijät ovat hoivayksikön johdon vastuulla. Yksittäiset hoitajat eivät voi niihin useinkaan juuri vaikuttaa.

Tutkimukseen osallistuneiden lähihoitajien vastauksia kysymyksen:

Miten oman hoivayksikkösi lääkehoitoa ja -huoltoa tulisi kehittää?

- *Lääkkeistä tarvitaan lisää tietoa.*
- *Lääkehoidon koulutusta enemmän.*
- *Meillä ei ole hyviä kirjoja lääkkeistä.*
- *En tiedä mistä lääketietoa tulisi etsiä.*
- *Uuden asukkaan lääkityksen läpikäyminen, sitä tulisi jotenkin kehittää.*
- *Jauhettavat lääkkeet.*

TÄYDENNYSKOULUTUSTA EI OLE TARJOLLA RIITTÄVÄSTI

Lähihoitajat kertoivat saavansa vähiten täydennyskoulutusta verrattuna muihin hoivayksiköiden terveydenhuollon ammattilaisiin. Väittämään *Saan työni puolesta säännöllistä – vähintään kerran vuodessa – täydennyskoulutusta lääkehoitoon liittyen*, annetut keskiarvosanat olivat seuraavat:

VÄITTÄMÄ	VASTAUSTEN YHTEENLASKETTU KESKIARVO
Työnkuvaani nähden lääkehoito-osaamiseni on mielestäni riittävän hyvällä tasolla	4
Saan työni puolesta säännöllistä (vähintään kerran vuodessa) täydennyskoulutusta lääkehoitoon liittyen	2
Lääkelistan lukutaitoni on mielestäni hyvällä tasolla	4,5

Tutkimukseen osallistuneiden lähihoitajien itsearviointi lääkehoito-osaamisesta ja koulutuksesta. Arvoasteikko oli väliltä 1–5 ja paras arvosana on 5.

- lähihoitajat: 2,0
- sairaanhoitajat 2,8
- lääkärit 3,4
- johtajat/palvelupäälliköt 2,7.

Maksimipistemäärä kyselyssä oli 5. Myös useiden hoivayksiköissä tutkimusta tehneiden farmaseuttien mielestä lääkkeisiin liittyvä koulutus hoivayksiköissä oli hämmästyttävän vähäistä.

Tulokset ovat erityisen huolestuttavia lähihoitajien kannalta, sillä he ovat vastuussa asukkaiden lääkehoidon käy-

Kuinka tutkimus toteutettiin?

KAKS – Kunnallisan kehittämssäätiön tutkimuksen toteutti Hoivakotifarmasia ry. Tutkimusaineisto on koottu 12 hoivayksiköstä ympäri Suomen aikavälillä 1.10.2017–31.1.2018. Jokaisesta 12 yksiköstä tutkimukseen osallistui lähihoitaja, sairaanhoitaja, lääkäri ja johtaja tai palvelupäällikkö. Kussakin yksikössä vieraili oma farmasian ammattilainen kerran viikossa kuuden tutkimusviikon ajan auditoimassa lääkehoitoa ja -hoitoa. Lisäksi henkilökunnalle teetettiin sähköisiä kyselyitä lääkehuolosta ja -hoidosta.

tännön toteuttamisesta, vaikutusten seurannasta ja heidän kirjausten perusteella lääkärin tulisi tehdä lääkehoitoon liittyviä päätöksiä ja toimenpiteitä. Jos lähihoitajalla ei ole riittävästi lääkeosaamista, jää merkittävä osa lääkehoidon hyödyistä ja haitoista havaitsematta ja raportoimatta hoitavalle lääkärille. Henkilöstön riittävä lääkehoidon tietotaso on avainasemassa turvallisen ja tarkoituksenmukaisen lääkehoidon toteutumisessa.

Tutkimustulosten perusteella hoivayksiköiden lähi- ja perushoitajille suositellaan lääkehoitokoulutusta 1–2

Tutkimuksen perusteella saadut Hoivakotifarmasia ry:n laatimat kehittämiskohteet ja suositukset hoivayksiköiden lääkehoidon täydennyskoulutuksesta:

- Lääkehoidon täydennyskoulutusta tulee saada myös muilla tavoin kuin 3–5 vuoden välein uusittaviin lääkelupiin liittyvillä koulutuksilla.
- Lähi- ja perushoitajille tulee tarjota vähintään yksi vuosittainen koulutuspäivä liittyen lääkehoitoon mukaan lukien verkkokoulutukset.
- Henkilöstön tulee saada koulutusta, hoitamansa lääkehoidon erityisryhmän, kuten iäkkäiden, lääkehoidon erityispiirteistä.
- Lääkehoitokoulutuksen tulee pitää sisällään käytännönlähteistä yksikön arkeen liittyvää koulutusta, kuten esimerkiksi mitkä tabletit voi murskata nielemisvaikeuksista kärsiville asukkailla turvallisesti, mitkä ovat luotettavia lääketiedonlähteitä ja kuinka niitä käytetään, mitkä ovat yksikön lääkitysturvallisuutta heikentäviä tekijöitä ja kuinka niihin voidaan puuttua omassa työssä.

päivää vuodessa. Lääkehoitokoulutukset ovat myös usein teoreettisia ja lääkkeitä tarkastellaan eri terapia-alueiden näkökulmasta. Lähihoitajat hyötyvät usein kuitenkin eniten käytännönlähteistä koulutusaiheista, kuten millaisia tabletteja ei saa murskata, mitkä ovat hyviä lääketiedonlähteitä ja kuinka lääkityspoikkeamilta, eli lääkehoidon virheiltä, voidaan suojautua.

LÄHTEISSÄ JA KÄYTÖSSÄ ON VAKAVIA PUUTTEITA

Väittämään *Tarvittavat sähköiset tietokannat ovat työntekijöiden käytettävissä ja he osaavat etsiä niistä tietoa itsenäisesti*, 69 prosenttia hoivayksiköiden henkilöstöstä vastasi *toteutuu täysin tai toteutuu osittain*. Yli kolmasosassa hoivayksiköistä lääketiedon lähteissä ja niiden käytössä on siis vakavia puutteita. Yleisimpinä käytössä olevina tiedonlähteinä mainittiin Terveysportin tietokannat, 50 prosenttia, Pharmaca Fennica[®], 14 prosenttia ja Fimean internetsivut, 7 prosenttia.

Käytettävät lääketiedonlähteet olivat joissain yksiköissä vanhentuneet ja sähköisiä lääketietokantoja ei ollut ollenkaan käytössä kaikissa yksiköissä.

Lähihoitajien havainnot:

- *Käytän vuoden 2010 Pharmaca Fennicaa tai soitan apteekkiin.*
- *Toivotaan että tämän auditoinnin myötä saamme Terveysportin tietokannat käyttöömme.*

Farmaseuttien havainnot hoivayksiköiden lääketiedonlähteistä:

- *Käytössä ei ole Terveysporttia eikä uusinta Pharmaca Fennicaa. Asiasta on keskusteltu esimiesten kanssa ja lääkärinkin on sitä ihmetellyt. Lääkehoitosuunnitelmassa ei ole mainittu yksikön lääketietolähteitä. Tietolähteinä mm. Google ja pakkausettelit.*
- *Henkilökunnalla ei ole käytössä mitään tietokantoja tai Pharmaca Fennicaa.*
- *Terveysportin tietokannat ovat kaikkien käytössä, mutta käytännössä niitä osaan kiinnostusta käyttää vain sairaanhoitajilla.*
- *Tiedonlähteiden käyttö hoivayksikössä on hataraa.*

Tutkimuksen mukaan erilaiset lääketiedon lähteet tunnistettiin hoivayksi-

Miten voin lähihoitajana edistää turvallisen lääkehoidon toteutumista hoivayksiköissä?

- Varmista työnantajaltasi, että saat riittävästi lääkehoidon täydennyskoulutusta.
- Varmista että saat koulutusta myös lääkehoidon toteuttamisen käytännöstä, kuten lääkkeiden murskaamisesta sekä lääkkeiden ja ruokien ja juomien yhteisvaikutuksista.
- Huolehdi omasta osaamisestasi ja ehdota työnantajalle koulutuksia, joihin mielelläsi osallistuisit kartuttaaksesi lääkehoidon osaamistasi.
- Tarkista, että tunnet kaikki saatavilla olevat lääketiedonlähteet ja kuinka niitä käytetään.
- Jos epäilet ettet osaa käyttää saatavilla olevaa sähköistä lääketietokantaa, kysy apua kollegalta.
- Älä käytä vanhentuneita lääketiedonlähteitä – esimerkiksi Pharmaca Fennica[®] kirja päivittyi joka vuosi ja aina tulee käyttää viimeisintä painosta, mobiilipalvelua tai nettisivuja.
- Etsiessäsi netistä lääketietoa, tarkista että nettisivut, joita katsot, ovat luotettavan tahon ylläpitämät ja että lääketieto päivittyy – älä etsi lääketietoa esimerkiksi keskustelupalstoilta tai sosiaalisesta mediasta.
- Kysy apua lääkepulmiin myös farmasian ammattilaisilta.

köissä suhteellisen huonosti ja käytössä oli usein vanhentuneita lääketiedonlähteitä. Kaikki tämä johtaa siihen, että asiat voidaan joutua selvittämään useita kertoja ja selvitystyöhön kuluu runsaasti hoitajien työaika. On tärkeää muistaa, että vanhentuneita lääketiedon lähteitä ei saa käyttää. Lääketieto vanhenee nopeasti ja esimerkiksi lää-



SHUTTERSTOCK

Yhteenveto tutkimustuloksista

Tässä tutkimuksessa tunnistettiin monia kehittämiskohteita hoivayksiköiden lääkehuolto- ja lääkehoitoprosessista. Huolestuttavin löydös oli, että hoitajilla ei ole tarvittavia työkaluja ja tukea turvalliseen lääkehoidon toteuttamiseen ja vaikutusten seurantaan. Yli kolmasosassa hoivayksiköissä ei ollut asiallisia sähköisiä lääketiedonlähteitä käytössä tai hoitajia ei ollut perehdytty niiden hyödyntämiseen. Etenkin lähihoitajat saavat lääkehoitoon liittyvää täydennuskoulutusta niukasti, vaikka he vastaavat käytännössä lääkehoidon toteuttamisesta ja vaikutusten seurannasta vaativilla asukasryhmillä, kuten vanhukset ja kehitysvammaiset.



SHUTTERSTOCK

ketietokirjoista tulisi olla aina käytössä uusien, mielellään enintään vuoden vanha kirja. Sähköiset tietokannat päivittyvät usein ja niiden tulisikin olla ensisijainen lääketiedonlähde haettaessa tietoa lääkkeistä.

KYSY FARMASEUTILTA LÄÄKEPULMISTA

Hoivayksiköihin toivotaan farmasian ammattilaista hoitajien tueksi. Tämän tutkimuksen perusteella farmasian ammattilaista toivottiin 89 prosentissa hoivayksiköistä mukaan moniammatilliseen tiimiin tai neuvomaan silloin tällöin lääkeseioissa.

Tutkimukseen osallistunut lähihoitaja toteaa:

Kyllä voi olla mukana. Hän osaa antaa neuvoa lääkkeiden yhteisvaikutuksista, haittavaikutuksista, muista huomioista, sekä ohjata oikeita antotapoja ja kertoa esimerkiksi saako lääkkeet jauhaa.

Lääkehoitoa toteuttavat hoitajat tarvitsevat tukea ja apua jokapäiväisessä työssään. Tukea ja lääkeneuvontaa

saa helpoiten apteekista, joka toimittaa lääkkeet yksikköön.

Apteekilla on lakisääteinen velvollisuus antaa lääkeneuvontaa hoivayksiköille. Sosiaali- ja terveysministeriön *Apteekkitoiminnan ja muun lääkehuollon kehittäminen* -raportin mukaan apteekkien tulee jatkossa entisestään vahvistaa yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköiden kanssa (sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Hoivayksiköissä ei välttämättä olla tietoisia, että apteekilla on lääkeneuvontavelvoite myös silloin, kun lääkkeet toimitetaan asukkaalle tilauksena. Farmaseuteilla on lääkehuollon ja -hoidon erikoisosaaminen ja heitä tulee hyödyntää hoitajien ja lääkäreiden ammattitaidon lisänä. ■

NIINA LAINE
FAT, FARMASEUTTI

LÄHDE:
HOIVAYKSIKÖISSÄ LÄÄKEHUOLLON JA -HOIDON PITÄISI OLLA JOUKKUEPELIÄ – TUTKIMUSRAPORTTI (LAINE N. YM. KAKS 2018)

[HTTPS://KAKS.FI/WP-CONTENT/UPLOADS/2018/06/HOIVAYKSIKOISSA-LAAKEHUOLLON-JA-HOIDON-PITAISI-OLLA-JOUKKUEPELIA_JULKAISU019.PDF](https://kaks.fi/wp-content/uploads/2018/06/HOIVAYKSIKOISSA-LAAKEHUOLLON-JA-HOIDON-PITAISI-OLLA-JOUKKUEPELIA_JULKAISU019.PDF)



Riski huonosta lopputuloksesta oli läsnä jokaisessa leikkauksessa.
– Kun minua nukutettiin taas yhtä hätäleikkausta varten, eikä ollut varmuutta siitä, miten leikkauksessa käy, sanoin itselleni: taistele.

IHAN TAVALLINEN HEIDI

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kun sairaalahoito kestää vuosia, ulkomaailma ehtii ajelehtia kauas ja oma tila kutistua sängyn kokoiseksi. Hoitaja voi tuoda potilaalle terveisiä tavallisesta elämästä kertomalla pieniä tarinoita arjesta, kuuntelemalla hetken ja näkemällä potilaansa kokonaisena ihmisenä.

Ampumatapaus toukokuu-
na aamuyönä kuusi vuot-
ta sitten vei Heidi Foxel-
lin sairaalaan. Vakavia vat-
san alueen vammoja ja ni-
den hoidosta aiheutuneita
komplikaatioita on leikattu ja hoi-
dettu sairaalassa kaikkiaan lähes neljän
vuoden ajan.

Heidin liikkumista ja omatoimi-

suutta rajoitti se, että vatsaa jouduttiin
leikkaamaan toistuvasti. Äkillisten ve-
renvuotojen riski ja paranemisen vii-
västyminen olivat jatkuvasti läsnä. Itse-
näisen, juuri työharjoitteluaan suoritta-
massa olleen nuoremman konstaapelin
oli vastoin tahtoaan taivuttava siihen,
että kaikkeen tarvitaan muiden apua.

– Avun pyytäminen oli minulle to-
si vaikeaa. Siihen oli vain pakko alis-

tua. Alussa varsinkaan en pystynyt te-
kemään oikein mitään.

HOITAJASTA YSTÄVÄKSI

Heidin mieliala oli sairaalassa ajoittain
hyvin matalalla. Vastoinkäymiset tun-
tuivat seuraavan toisiaan ja potilashuo-
neen seinät alkoivat kaatua päälle. Kun-

toutuminen ja kotiin pääsy karkasivat aina jonnekin tulevaisuuteen.

– Pelkäsin, että minut unohdetaan.

Selviytymisessä tärkeä tuki ovat olleet paitsi oma äiti, ystävät ja poliisi-kollegat myös hoitajien kanssa syntyneet ystävyudet.

Heidi kokee, että hoitajilla oli riittävästi aikaa viipyä hänen luonaan. Hirtteisesti hän arvelee, että osin tätä selittävät vaativat ja aikaa vievät haavahoidot. Hoitajilla tuntui kuitenkin olevan myös aito halu kuunnella, kun hän halusi puhua ja itkeä.

– He jaksoivat kuunnella ja vähän lohduttaa. Siksi niitä tiiviitä ja hyviä suhteita kehittyikin. Oli hienoa, että he jakoivat ihan päivittäisiä juttujaan lapsistaan ja harrastuksista. Ihan kaikkea sellaista, joka ei mitenkään liittynyt sairaalaan.

Toisaalta Heidi kaipasi myös yksinoloa.

– Se hoidettiinkin todella hienosti. Osattiin huomioida se, etten kaivannut ketään huoneeseeni ja että sitten tullaan, kun soitan kelloa.

POTILAS ON IHMINEN, EI KOHDE

Sairaalasängyssä makaava potilas joutuu luopumaan paljosta, jotta hänen vammojaan voidaan hoitaa ja perustarpeistaan huolehtia. Hienotunteisuuden ja potilaan asemaan asettumisen taitoja ei silloin voi korostaa liikaa.

– Mulla oli siis päälläni pyyhe, joka peitti juuri tissit ja alhaalta ulottui minihamerajaan, ja sen päällä peitto. Kun aamu- ja iltapesuja tehtiin, olin kuitenkin ilki alasti. Siinä saattoi olla neljä ihmistä, joista osa myös miehiä. Se tuntui inhottavalta, alentavalta ja ahdistavalta.

Heidiltä kuitenkin onneksi kysyttiin, haittaako tilanne häntä. Haittasi se, ja jatkossa pesuja tekivät naishoitajat.

– On tärkeää tulla tilanteisiin potilaan kanssa kohteliaasti. Naispotilaalle varsinkin mieshoitajien olisi hyvä olla sillä lailla varovaisia ja ammattimaisia.

Pelkkä hoitotoimenpiteisiin keskittyminen voi sysätä potilaan sivuun omasta kokemuksestaan. Sisukkaalla potilaalla pitäisi Heidän mielestä

olla oikeus olla kokonainen ihminen omine rajoineen ja valintoineen.

– Joskus puhuttiin todella tylästi. Yksi hoitajista kommentoi sähköham-masharjaani kysymällä tiesinkö, että se on vammaisia varten. Jäin harja kädes-säni tuijottamaan ja mietin vain, että oletko tosissasi! Sen olisi voinut jättää sanomatta.

TIETO LISÄSI TURVALLISUUDENTUNNETTA

Heidi valloitti omaa tilaa takaisin kyselemällä paljon. Tuntui tärkeältä saada tietoa siitä, mitä tapahtuu.

– Loppuvaiheessa kyselin jo ihan hirveästi ja tarkkailin koko ajan. Se varmasti liittyi niihin takapakkeihin. Halusin vahtia, että tehdään, mitä on luvattu. Niitä yllätyksiä kun tuli, heräsin kesken leikkauksen ja muuta sellaista.

Hoitohenkilöstöltä Heidi kokee saaneensa pääasiassa riittävästi tietoa. Tietoja osattiin myös tarvittaessa pehmentää. Se tuki tunnetta toivosta.

– Toisaalta oli hyvä kuulla, että vuoden päästä olet jo kotona, vaikkei ollut mitään käsitystä, koska voisin oikeasti päästä kotiin. Ja sitten taas ennen leikkausta todettiin, että on hyvä tietää, että tähän voi kuolla.

Tärkeää on tajuta ajankohta, se missä on pehennyksen ja missä realismin paikka.

MINÄKÖ KIINNOSTAVA?

Heidin tarina ilmestyy pian kirjana. Kirjaa tehdessä oli palattava tilanteisiin ja tunteisiin, jotka tekevät edelleen kipeää. Vaikka sen tekikin kyyneleet silmissä, tapahtuneen läpi käyminen uudelleen on ollut myös terapeuttista.

Oma elämä on oma, vaikka se toisista näyttäisikin isolta ja kohtalokkaalta tarinalta.

– Minulle se on vieläkin ihan absurdi ajatus, että minusta, ihan tavallisesta ihmisestä, haluttiin tehdä kirja. Mutta toisaalta, kun miettii tätä tarinaa, niin onhan se kyllä ihan kreisi tapaus. ■

JUTTU PERUSTUU HEIDI FOXELLIN
HAASTATTELUUN JA ESITYKSEEN
LÄHIHOITAJA 2018 -TAPAHTUMASSA.

Lääkehoidossa tekniset taidot eivät riitä

Tekniset taidot ovat lääkehoidossa tärkeitä, mutta vielä tärkeämpää on lääketietyksen vaikutusten seuranta. Näin sanoi SuPerin asiantuntija Elina Ottela Lähihoitaja 2018 -tapahtumassa.

Potilaan turvallisuus vaarantuu, jos hän saa väärän määrän tai väärän vahvuista lääkettä, lääke on kokonaan väärä tai väärässä muodossa. Suurin riski liittyy sellaisiin lääkkeisiin, joista voi olla potilaalle merkittävää haittaa. Tällaisia ovat esimerkiksi verenohennuslääkkeet, insuliinit sekä käsikaupastakin saatavat tulehduskipulääkkeet.

Turvallisen lääkehoidon toteuttaminen edellyttää lähihoitajilta huolellisuutta, elinikäisen oppimisen taitoja ja vastuuta oman ammattitaidon jatkuvaan kehittämiseen:

– Tarkista aina, ylläpidä ammattitaitoasi ja ole osaltasi luomassa syyllis-tämätöntä hoitokulttuuria, Ottela täh-densi.

Lähihoitaja vastaa lääkehoidosta varhaiskasvatuksessa

Päivähoidossa työskentelevä lähihoitaja Piia Rannikko arvioi, että lähihoitajan rooli lääkehoidon osajana on korostumassa entisestään. Tähän vaikuttaa erityislasten määrän kasvu ja opettaja-painotteisemmaksi muuttuva henkilöstörakenne.

– Me lähihoitajat huolehdimme insuliinit ja korvatipat, kaikenlaisen päivän aikana annettavan lääkityksen. Laadimme lääkehoitosuunnitelman yhdessä vanhempien kanssa. Lääkkeet pitää tuoda päiväkotiin mieluiten alkuperäispakkausissaan ja ne säilytetään lääketurvallisesti, mieluiten lukollisissa kaapissa.

Lähihoitajan erityisosaaminen varhaiskasvatuksessa ei kuitenkaan rajoitu lääkehoitoon.

– Me paitsi vastaamme perushoidosta ja lääkehoidosta myös olemme ammattitaitoisia havainnoimaan lasten kehitystä ja tukemaan sitä erilaisin keinoin, Rannikko korosti.

Puhuu asioista

Matti Hanski, 71, oli Nurmeksen terveyskeskussairaalassa päähän tulleen haavan takia. Hoito oli hyvää.

Kuka sitä ollaan?

– Olen Matti Hanski, Savonlinnassa syntynyt ja Nurmeksessa jo pitkään eli 60-luvun alusta asti asunut. Nurmes on hyvä kaupunki. Kaikki paikat ovat lähellä. Kuusi kilometriä on pisin matka, minkä joutuu kulkemaan. Teatteria olen harrastanut, mutta nyt se piti lopettaa, kun ei jaksakaan enää. Kävelyä harrastan vielä omaan tahtiin.

Mikä päähän kävi?

– Kotona kaaduin. Nyt asiat alkavat olla voiton puolella.

Minkälainen on hyvä hoitaja?

– Hänen kanssaan voi puhua asioista. Mietitään yhdessä, mitä voisi tehdä. Tähän mennessä kaikki ovat olleet sellaisia. Tätä tapausta ennen olen aika harvakseltaan tarvinnut hoitajien apua.

Entä huono hoitaja?

– Se on jo vaikeampi selittää. Ei ole minulle sattunut kohdalle.

Onko hoitajia ollut täällä riittävästi?

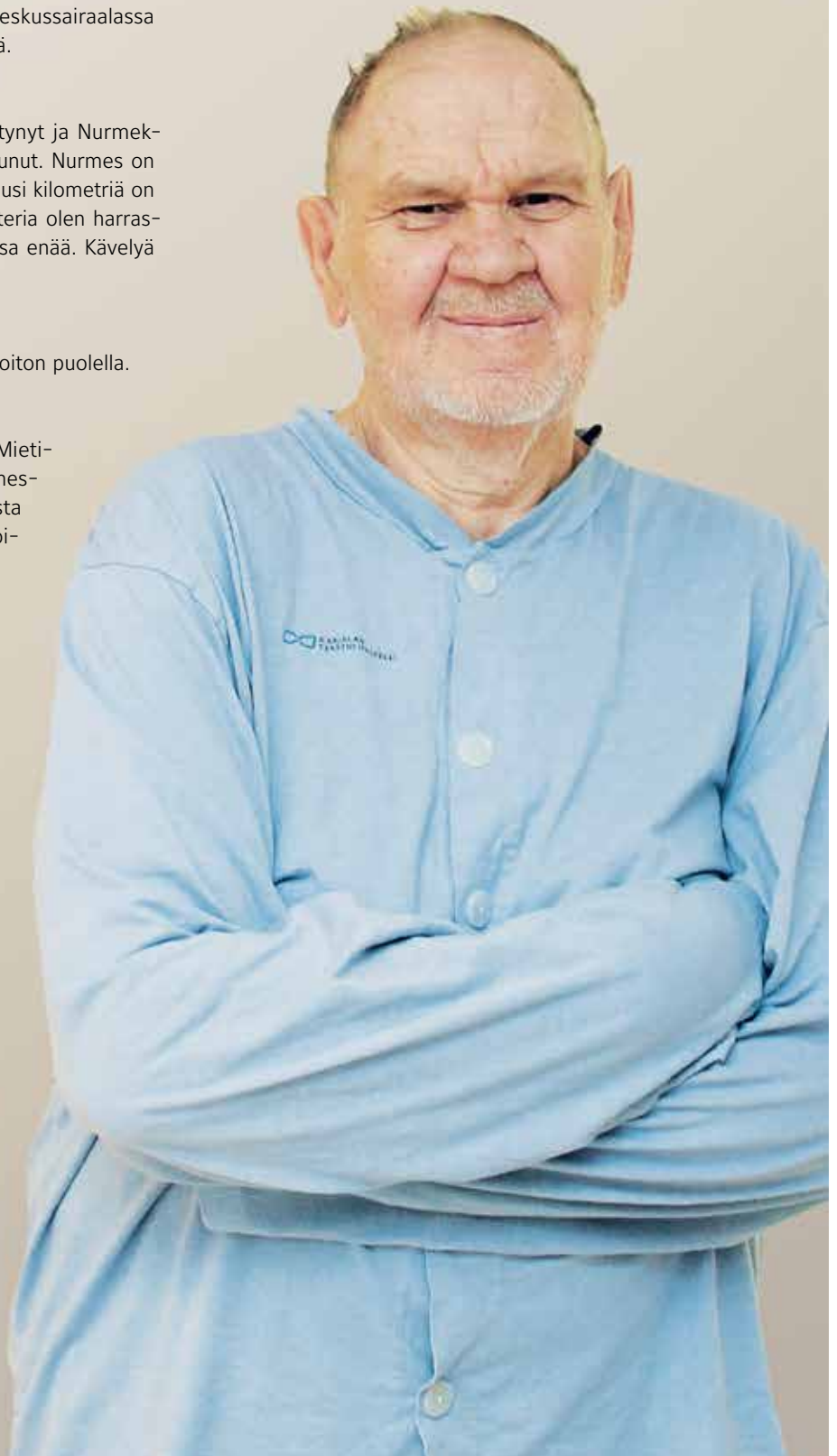
– Hyvä systeemi tämä on. Ei ole tuntunut, että hoitamatta on jätetty.

Terveisesi hoitajille?

– Jaksamista ja parasta mahdollista toimintaa hoitoasioissa! Hoitajat ovat tarpeellisia henkilöitä, hommat hoituvat paremmin. ■

NURMEKSEN TERVEYSKESKUSSAIRAALA ON YKSI SIUN SOTEN ALUEEN TERVEYSKESKUSSAIRAALOISTA. TUTKIMUS, KUNTOUTUS JA HOITO TAPAHTUU SIELLÄ SILLOIN, KUN TILANNE EI VAADI KESKUSSAIRAALAHOITOA. VALTAOSA TERVEYSKESKUSSAIRAALAN POTILAINSTA ON MONISAIRAITA IKÄIHMIÄ.

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ



Nuoriso vähentää sauhuttelua

Tupakoinnin aloittaminen alle 15-vuotiaana on yhä yleisempää monissa Euroopan maissa. Suomessa kehitys on



onneksi päinvastainen. Meillä tupakkaa kokeilemattomien osuus on kasvanut tasaisesti myös 18-vuotiailla.

Halki aikuisiän savuttomana pysyminen oli tulosten perusteella todennäköistä, jos onnistui välttämään tupakointia 20-vuotiaaksi asti. Jos tässä onnistui, oli varsin epätodennäköistä, että henkilö aloitti tupakoinnin myöhemmin.

Suomessa nuorten tupakointi on vähentynyt tasaisesti viime vuodet ja nykyään vain noin seitsemän prosenttia 14–18-vuotiaista tytöistä ja pojista tupakoi päivittäin. Luku on muutaman prosenttiyksikön suurempi, jos mukaan lasketaan myös nuuskaaminen. ■



JOOA JOO...

”Liitton kuulumattomille nyt aivan erinomainen tilaisuus tienata vähän extraa, kun lakkoilijat kieltäytyvät ylitoista.”

LIBERAALIPUOLUEEN HALLITUKSEN
JÄSEN AKI KIVIRINTA.

TWITTER 17.9.2018

Suomalaiset raitistuvat, mutta...

Alkoholin kokonaiskulutus Suomessa kasvoi vuoteen 2007 asti ja on sen jälkeen vähentynyt lähes viidenneksellä.

Alkoholin riskikäyttö on kuitenkin edelleen yleistä: Juomatapatutkimuksen mukaan vähintään 13 prosenttia väestöstä käyttää alkoholia siinä määrin, että heillä on kohonnut pitkäaikaisen terveyshaittojen riski. Tämä tarkoittaa yli 560 000 suomalaista.

Kaikkesta juodusta alkoholista 78 prosenttia kuluu riskikäyttöön eli on



joko riskikäyttäjien kuluttamaa tai sitä juodaan tilanteissa, joissa humalakäytön raja ylittyy. ■

Vertailu

LOKAKUU

18 prosenttia

peruskoulun 8.–9.

luokan pojista ja

8 prosenttia

tytöistä juo energia-

juomia vähintään

kolmesti viikossa.



KOULUTERVEYSKYSELY 2017

Vauvaperheille kuuluu aika hyvää

Vauvaperheet ovat pääosin tyytyväisiä elämäänsä ja arkensa sujumiseen.

Myös terveydenhoitajat arvioivat suurimman osan vauvaperheistä pärjäävän hyvin.

Osa pikkuvauvaper-

heistä kuitenkin kokee, että raskausaikana ja synnytyksen jälkeen tarvitaan saatua enemmän tukea.

Paljon tukea tarvitsevia vauvaperheitä on vähän. Yleisimmin tukea tarvitaan vanhemman jaksamiseen, vauvan ravitsemukseen sekä vanhemman psyykkiseen hyvinvointiin.

Tiedot perustuvat tutkimukseen nimeltä *Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut*. ■



Nuorta, suurta, pientä ja kokenutta

VIREÄ AMMATTIOSASTOTOIMINTA EI SYNNY YHDESTÄ MUOTISTA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin 210 ammattiosastosta löytyy suurta ja pientä sekä nuorta ja kokenutta. Kuunnellaan, mitä aktiiveilla on sanottavaa!

SUURI OSASTO



Jäsenmäärältään Suomen suurimmassa, Tampereen ammattiosastossa, on 1764 jäsentä. Miten puheenjohtaja pystyy pitämään näin monet langat käsissään?

Ratkaisuksi puheenjohtaja Katja Kinnunen on luonut ympärilleen hyvän tiimin. Vielä on työsarkaa jäljellä, sillä viestintä on paikoin vaivalloista.

– En ole kokenut osastoa liian suureksi, vaan olen ylpeä, että on niin paljon jäseniä.

– Tekemisemme sujuu ilmeisen hyvin, sillä jäsenmäärämme lisääntyy koko ajan. Olemme tehneet valtavan hyvää työtä kentällä ja saaneet näkyvyyttä työpaikoilla.

– Mutta kun järjestää jotain tapahtumaa ja pitäisi saada tieto kaikille, moni sähköposti pongahtaa takaisin. Jos olisi 150 jäsentä, kaikki olisi helpompaa saada kiinni.

– Hallituksessa on kymmenen jäsentä ja heille kiitos. Tarkoitus olisi nyt syksyllä vielä täydentää määrää kahdella. Osa yhdysjäsenistäkin on todella ahkeria ja auttaa asioiden pyörittämisessä.

Kinnunen nostaa hattua erityisesti hallituksen sihteerille Ritva Tuokolle ja opiskelijavastaava Maija Mäkisalolle.

– Sihteerit on osoittanut jokaiselle hallituksen jäsenelle jonkin tehtävän. Opiskelijatoiminta pyörii hienosti hy-

vän opon avulla.

Tampereella tavoitteena olisi saada jokaiselle työpaikalle yhdysjäsen. Toinen ongelma on suuren jäsenmäärän aktivoiminen, sillä kokouksissa jäsenistä käy vain murto-osa.

PIENI OSASTO

Jäsenmäärältään SuPerin pienin osasto on Valkeakoskelle toimiva Tampereen yliopistollisen sairaalan osasto. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta sen 58 jäsentä ovat töissä Valkeakosken sairaalassa.

Osaston toiminta on tehokasta, kaksikymmentä vuotta sen puheenjohtajana toiminut Ulla-Maija Korttejärvi kertoo.

– Koolla ei ole mitään merkitystä toiminnalle. Kaikki on sujunut hienosti. Tapaamme samalla työpaikalla helposti kasvotusten eli asiat voidaan puhua ja hoitaa melkein heti ilman, että pitää alkaa sopia hankalia tapaamisaikoja tai olla yhteydessä Tampereelle.

Luottamusmiehenäkin toimiva Korttejärvi sanoo käytännössä olevansa 24 tuntia vuorokaudessa tavoitettavissa.

– Olen myös hyvä delegoimaan tehtäviä. Me teemme asiat yhdessä, se on pienen ammattiosaston etu.

Valkeakoskelaiset tekevät Tampereen Taysin osaston kanssa yhteistyötä edunvalvonta-asioissa. Aika ajoin liit-



tyminen Tampereen osastoon tulee Valkeakoskella esille.

– Jäsenet ovat poikkeuksetta olleet sitä mieltä, että pidetään tämä järjestys. Jos sote tulee, katsotaan sitten uudestaan, mitä organisaatiossa tapahtuu.

Tämän syksyn murheita Valkeakoskella on uhka siitä, että lähi- ja perushoitajien tehtäviä rajattaisiin lääkehoiton osalta.

– Se olisi iso asia ja romuttaisi työnkuvat. Moni asia menisi uusiksi. Olemme käyneet Tampereella Taysissa keskustelemassa asiasta ja keskustelu jatkuu.

Miltä tuntuisi johtaa melkein 1800-jäsenistä ammattiosastoa?

– En taitaisi lähteä sellaista organisaatiota vetämään. Jo pelkkä yhteydenpito ja tiedottaminen tuntuu vaikealta. Puheenjohtaja ei voi tuntea osastonsa jäseniä eikä heidän työskentelyolosuhteitaan. Minulla on helpompaa, kun tiedän kaikkien tehtävät ja työnkuvat. Tällaisessa tilanteessa pystyn rauhoittamaan jäseniä ja tarttumaan nopeasti kuulopuheisiin, joita käytävillä usein liikkuu.

NUORI PUHEENJOHTAJA



Jenna Kokko aloitti 400-jäsenisen Ylivieskan ammattiosaston puheenjohtajana vajaa neljä vuotta sitten, kun hän oli juuri täyttänyt 20 vuotta.

Nyt 23-vuotiaana hän on jo kokenut puheenjohtaja.

– Työkaveri ehdotti silloin tehtävään. Kun kerrottiin, että kaikki asiat ja tehtävät opetetaan ajattelin, että miksipä ei, voisihan tällaistaakin kokeilla.

Kokko ei ole havainnut, että iällä olisi merkitystä puheenjohtajan tehtävien hoidossa. Ja ainakaan nuorten asioita ei ole Ylivieskassa unohdettu.

– Etukäteen ei todellakaan tarvitse tietää kovin paljon. Kaikki on opeteltu kokouksen pitämistä ja vaalien järjestämisistä alkaen.

– Ammattiosaston kokeneempien tuki ja liiton koulutukset ovat autta-
neet alusta asti eli yksin ei tehtävää ole tarvinnut hoitaa.

– Kun eteen on tullut asioita, joista en tiedä, olen kirjannut ne ylös ja lähtenyt selvittämään. Olen voinut soittaa pääluottamusmiehelle, hallituksen jäsenille tai vaikka liittoon. Apu on tullut aina ja haasteet on saatu ratkaistua.

Nuori puheenjohtaja ei ole kohdannut minkäänlaisia ennakkoluuloja.

– Toiset puheenjohtajat eivät ole kiinnittäneet asiaan edes huomiota. Ovat olleet vain hyvillään, että nuori on valittu puheenjohtajaksi.

– Työnantaja ja virkamiehet eivät ole ihmetelleet hekään sen kummempin. Minut on otettu tosissaan. Ehkä se auttaa, että tapaamisissa on ollut oma asenne kohdallaan ja perusjutut hallussa.

Kokon tapa johtaa osastoa on onnistunut, jos mitataan asiaa esimerkiksi viime vuoden syyskokouksen osallistujamäärällä: paikalla oli 64 superilaista.

NUORI WEBMASTER

22-vuotias Sanna Lopenen lähti Turun seudun yksityisten ammattiosaston webmasteriksi eli verkko-vastaavaksi, kun osaston puheenjohtaja kysyi asiaa henkilökohtaisesti.

– Vietän vapaa-aikaa paljon koneella, joten koin, että menehän tuokin tehtävä siinä sivussa. Olin myös ajatellut tehtävää jo ennen, eli päätin ottaa homman vastaan.

Sannan tehtävänä on täydentää verk-



kosivuja ja pitää ne helppolukuisina.

– Verkkosivuilla olen tehnyt nuorille oman alaosaston, johon laitan vain heitä koskevia tiedotteita. Laitan päivivityksistä myös linkin Facebookiin. Meillä on oma Instagram-tili ja kaksikin Facebook-sivua, yleinen ja yksityinen. Tuntuu, että Facebookia ja Instagramia katsellaan enemmän, joten nuo osastojen viralliset sivut jäävät vähän pimentoon.

– Pidän tällaisesta organisoinnista. Ainakin meidän osastomme tiedottaa hyvin sähköpostissa ja Facebookissa. Suosittelen kaikkia osastoja ottamaan sosiaalisen median laajasti käyttöön.

Ammattiosastotoiminta sopii Sannan mukaan nuorille siinä missä vanhemmillekin. Hän ei näe mitään syytä, miksi nuori ei lähtisi mukaan toimintaan, joka on mukavaa.

Sanna löytää ammattiosastotoiminnan hyvien puolien joukosta hieman petrattavaakin.

– Jäseniä saataisiin houkuteltua ammattiosaston toimintaan mukaan, jos yksi henkilö osastosta kiertäisi työpaikkoja läpi ja kertoisi tapahtumista sekä muistuttaisi esimerkiksi harmaasta yli-työstä ja muista asioista. Asiat konkreettisesti soittuisivat, kun muut jäsenet näkevät nämä viestittelijät ihan henkilökohtaisesti.

KOKENUT PUHEENJOHTAJA



Satu Landström on toiminut lähes 25 vuotta Keuruun-Multian ammattiosaston puheenjohtajana.

– Aloitin vuonna 1990. Sitten tuli tauko, kun tein kaksi poikalasta. Vuodesta 1997 olen ollut pysyvästi puheenjohtajana.

Muutoksen ovi on nyt raollaan:

– Kymmenen vuotta olen muutosta hakenut, ja nyt alkaa olla vihdoin tietoa, että tämän vuoden syyskokouksessa me saamme uuden, nuoren ja innostuneen lähihoitajan puheenjohtajaksi.

– Olen varmasti vetänyt toimintaa samalla sapluunalla eli alkaa olla uusien näkemysten aika. Hallitukseen on jo saatu uusia kasvoja ja olisi ihanaa saada uusi puheenjohtajakin.

Landström on lupautunut jatka-
maan osaston hallituksessa hiljaisena kuuntelijana ja antamaan pyydettyä neuvoja ja kommentteja. Kokemusta kommentointiin on, sillä hän toimi liiton edustajistossa vuodet 2000–2012 ja liiton hallituksessakin on toinen kausi meneillään.

Landström kehuu mukana olevia nuoria ja eläkeläisjäseniä. Hän ei silti tahdo ymmärtää, miksi ay-toiminta ei kiinnosta kaikkia, vaikka omaa hyvää vain ajetaan.

– Tämän voi ottaa harrastuksena ihan niin kuin jumpankin. Itse lähdin aikoinani yksin liikkeelle koulutuksiin ja olen saanut ystäviä ympäri Suomenmaata. Ei tässä SuPer-porukassa ole koskaan ollut huono olla.

– Moni luulee, että ammattiosastojen porukka on jäykkää ja tiukkapipoista, kun kokouksissa on esityslistat ja kaikki. Mutta ainakaan meillä ei kokousnuijaa käytetä. Asioista keskustellaan ja listassa hypitään tarvittaessa niin, että vapaat keskustelut voidaan kirjata vaikka Muut asiat -kohdan alle. ■

VIISI FAKTAA ÄNKYTTÄMISESTÄ

TEKSTI ELINA KUJALA

Mitä änkyttäminen on?

Änkytys eli dysfemia on puheen rytmiiikkaan ja motoriikkaan liittyvä häiriö, jossa puhuja tahtomattaan toistaa tai venyttää kirjaimia tai tavuja. Änkytys voi ilmetä myös puheen täydellisenä salpautumisena.

Änkyttäminen on tilannesidonnais- ta. Toisin kuin muut puhehäiriöt, se liittyy kommunikaatioon. Stressi, tunteikas tai jännittävä tilanne usein lisää änkytystä. Monilla änkyttäjillä on tiettyjä sanoja tai kirjaimia, joiden kohdalla änkyttäminen alkaa. On tavallista, että änkytystä ei esiinny, kun änkyttäjä puhuu esimerkiksi yhteen ääneen muiden kanssa, laulaa, juttelee eläimelle tai itsekseen.

Änkytyksestä puhuttaessa käytetään usein termejä primaari ja sekundaari. Primaari-änkyttämisellä tarkoitetaan itse puhehäiriötä, sekundaari-änkytyksellä puhehäiriön mukanaan tuomia psykologisia ja sosiaalisia ongelmia kuten puhetilanteiden pelkoa ja välttelyä, häpeää ja eristäytymistä.

Mistä änkyttäminen johtuu?

Änkyttämistä on tutkittu paljon, mutta sille ei ole löydetty mitään yhtä ja yleistä syytä. Taustalla on todennäköisesti joko puheentuottomekanismien tai puhumisen aikana toimivan korjausmekanismien häiriö. Uusissa tutkimuksissa on löydetty yhteys aineenvaihduntaan vaikuttavan geenin ja änkytyksen välillä. Aivojen tiettyjen alueiden huonon veren virtauksen ja änkyttämisen yhteyttä on myös tutkittu. Joskus änkyttäminen saattaa johtua neurologisista vammoista tai sairauksista, mutta se on harvinaista.



Änkytys ei liity ihmisen älykkyyteen ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Ennen ajateltiin, että änkytys on jonkinlainen neuroosi, mutta nykykäsityksen mukaan änkytys itsessään aiheuttaa änkyttäjälle usein sosiaalisia ja psykologisia ongelmia.

Ovatko jotkut ihmiset alttiimpia änkyttämiselle kuin toiset?

Änkyttämistä esiintyy noin prosentilla aikuisista. Se on miehillä neljä kertaa yleisempää kuin naisilla. Lapsilla änkyttäminen alkaa usein noin 2–5-vuotiaana, mutta suurimmalla osalla se menee ohi puheen kehityksen myötä. Myös aikuisilla änkyttäjillä vai- van on todettu usein hiukan helpottavan iän myötä.

Miten änkyttävä ihminen kohdataan?

Tee puhetilanteesta kiireetön ja tur-

vallinen. Älä keskeytä änkyttäjää, älä puhu hänen puolestaan, äläkä yritä arvailla, mitä hän aikoo sanoa. Älä hoputa. Katso silmiin ja kuuntele luontevasti änkytyksestä huolimatta. Ole kiinnostunut puheen sisällöstä, älä ääntämisestä.

Miten änkyttämistä hoidetaan?

Änkytys häviää harvoin kokonaan, mutta puheterapialla voidaan helpottaa merkittävästi vaikeaa, pitkäänkin jatkunutta änkyttämistä. Mitä aiemmin terapia aloitetaan, sitä parempi on lopputulos. Moni änkyttäjä on saanut apua myös Suomen Änkytysyhdistyksen sopeutumis- ja vertaistukikursseilta ja ko- koontumisista. ■

KANSAINVÄLINEN ÄNKYTYSPÄIVÄ ON 22.10.

LÄHTEET:
WWW.ANKYTYS.FI

Kotihoidon matkakustannukset

Kotihoidon matkakustannusten korvaamisessa on paljon epäselvyyttä siitä, mitkä matkat työnantaja korvaa ja mitkä ovat työntekijän omia, verotuksessa vähennettäviä työmatkoja.

Matkakustannusten korvaaminen määräytyy Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan joko valtion matkustussäännön tai verohallituksen päätöksen mukaisesti. Valtion matkustussäännössä puhutaan virkamatkasta, mutta sama korvausmääräys koskee myös työsopimussuhteisia.

Mikäli yhden kiinteän työpisteen määrittely työntekopaikaksi ei ole perusteltua, voidaan työntekopaikaksi sopia tietty alue, jolla työt normaalisti tehdään. Oikeus päivärahaan tai ateriakorvaukseen syntyy noudatetun matkustussäännön mukaisesti vain niistä työmatkoista, jotka ulottuvat sovitun työnteokoalueen ulkopuolelle.

Valtion matkustussäännön mukaan matkakustannusten korvaukseen oikeuttavaksi matkaksi katsotaan sellainen esmiehen määräyksestä tehtävä matka, jonka työntekijä tekee työtehtävien hoitamista varten työpaikan ulkopuolelle. Työmatkana ei pidetä työmatkaa työntekijän asunnolta työpaikalle ja takaisin. Työpaikalla tarkoitetaan työntekijän kiinteää toimipaikkaa, jossa hän työskentelee, tai mikäli hänellä ei työn luonteen vuoksi ole kiinteää toimipaikkaa, sitä vastaavaa paikkaa.

Verolainsäädännön mukaan työmatkalla tarkoitetaan matkaa, jonka verovelvollinen tilapäisesti tekee työhön kuuluvien tehtävien suorittamiseksi erityiselle työntekemispaikalle. Työmatkasta on kyse myös silloin, kun työntekemispaikka sijaitsee muualla kuin oman työnantajan tai tämän kanssa samaan intressipiiriin kuuluvan yhteisön toimipaikassa.

Jos työntekijän kanssa on sovittu työnteokoalueesta, työntekijälle pitää kuitenkin määritellä matkustussäännössä tarkoitettu kiinteää työpaikkaa vastaava paikka. Tämä voi olla esimerkiksi paikka, josta noudetaan työmääräykset ja asiakkaiden avaimet.

Jos työntekijä lähtee kotoa suoraan asiakkaalle ja vastaavasti palaa viimeisen asiakkaan luota suoraan kotiin, matkat korvataan matkustussäännön mukaisesti siltä osin, kuin kustan-

nukset ylittävät kodin ja kiinteää työntekopaikkaa vastaavan paikan edestakaisen matkan kustannukset.

Työnantaja korvaa matkakustannukset työpäivän sisällä sovitulla kulkuvälineellä ja nopeinta reittiä suoritettut siirtymiset työpäivän sisällä ovat myös työaikaa.

Esimerkki: Työntekijän kotoa on 10 kilometriä työnantajan toimipisteeseen ja työntekijä lähtee sovitusti kotoa suoraan asiakkaalle 15 kilometrin päähän, työnantaja korvaa tästä matkasta 5 kilometriä. Vastaavasti seuraavana aamuna suoraan asiakkaalle 5 kilometrin päähän kohdistuvasta matkasta työnantaja ei suorita korvausta. Näihin matkoihin kulunut aika ei ole työaikaa.

Jos työntekijä lähtee kotoa sovitusti esim. 100 kilometrin päähän, työmatkaa pitää lukea myös työajaksi siltä osin, kun matka-aika ylittää kodin ja määritellyn kiinteän työpaikan väliseen kuluvan ajan.

Valtion matkustussäännön mukaan työntekijän työpaikaksi voidaan katsoa myös työntekijän koti työn liikkuvuuden takia, jolloin työnantaja korvaa työmatkat kotoa kotiin -periaatteella. Myös verohallinnon mukaan toimialoilla, joilla erityistä työntekemispaikkaa joudutaan alalle tunnusomaisen työn lyhytaikaisuuden vuoksi vaihtamaan usein, pidetään työmatkana myös päivittäistä matkaa asunnon ja erityisen työntekemispaikan välillä. Edellytyksenä on kuitenkin, ettei verovelvollisella ei ole varsinaista työpaikkaa. Liiton kanta tällaisessa tapauksessa on myös työpäivän ensimmäisen ja viimeisen matkan lukeminen työajaksi.

Työnantajalla on siis työmatkojen korvaamisvelvoite eikä työnantaja voi siirtää velvoitettaan työntekijälle tämän omiksi, verotukseen ilmoitettaviksi työmatkakustannuksiksi. Jos matkojen korvaamisessa on epäselvyyttä, pitää heti keskustella työnantajan kanssa. Työpisteiden liikkuvuuden takia korvausten selvittäminen on todella hankalaa takautuvasti.

Vaikka työnantajalla on työn tekemiseen liittyvän kirjanpidon velvoite, suositeltavaa on myös työntekijän oma tallennus ja seuranta sekä matkoista että matkaan käytetystä ajasta. ■



INGIMAGE

Eikö palkka tullutkaan?

Palkan on oltava tilillä palkkapäivänä

Palkanmaksu on työnantajan päävelvoite. Palkka on maksettava työntekijän pankkitilille oikean suuruisena ja oikeaan aikaan eli siten, että palkka on työntekijän käytettävissä sovittuna palkkapäivänä.

Jos työsuhteessa noudatettava palkkapäivä osuu esimerkiksi lauantaille tai jollekin muulle kuin niin sanotulle pankkipäivälle, palkka on maksettava jo palkkapäivää edeltävänä arkipäivänä. Jos palkkapäivää ei ole erikseen määritelty, palkka on maksettava palkanmaksukauden viimeisenä päivänä. Kuukausipalkkaisen työntekijän kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että palkka on maksettava viimeistään aina jokaisen kuun viimeisenä päivänä.

Maksaessaan palkan työnantajan on annettava työntekijälle palkkakuitti tai muu vastaava laskelma, josta käy ilmi palkan suuruus ja sen määräytymisen perusteet. Palkkalaskelma on annettava jokaisen palkan yhteydessä, jotta työntekijä voi tarkistaa palkkansa oikeellisuuden. Laskelma voidaan antaa työntekijälle myös sähköisessä muodossa.

Jos palkka myöhästyy edes osittain, työnantaja on velvollinen maksamaan viivästyneelle määrälle viivästyskorkoa palkkapäivästä lukien.

Työnantajan laiminlyönnit palkanmaksussa voivat jossain tilanteessa antaa työntekijälle jopa perusteen työsuhteen purkamiselle. Oikeus työsuhteen purkamiseen edellyttää, että palkan tai palkanosan maksamatta jättämisestä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden vakavana työnantajan rikkomuksena. Tällöin työnantaja voidaan määrätä myös maksamaan korvausta työntekijälle työsuhteen perusteettomasta päättämisestä, koska työsuhteen

päättymisen on loppujen lopuksi johdettava työnantajan menettelystä, vaikka työntekijä onkin itse päättänyt työsuhteensa. Harkitessaan työsuhteen purkamista työnantajan rikkomuksen takia työntekijän on aina otettava ensin yhteyttä liiton edunvalvontayksikköön tilanteen arvioimiseksi.

Lopputilin maksaminen. Työsuhteen päättyessä lopputili eräännyy lain mukaan maksettavaksi samana päivänä kuin työsuhde päättyy. Lain mukaisesta maksuajankohdasta on kuitenkin mahdollista sopia toisin. Käytännössä onkin varsin yleistä, että lopputilin mak-

sisesta on sovittu esimerkiksi työsuhteen purkamisessa. Lopputilin maksuajankohdasta voidaan sopia myös työsuhteen aikana. Tyypillisesti lopputili on sovittu maksettavaksi työsuhteen päättymistä seuraavana työnantajan normaalina palkanmaksupäivänä.

Jos lopputili tulee myöhässä, työntekijällä on oikeus saada viivästyskoron lisäksi täysi palkkansa odotuspäiviltä eli jokaiselta kalenteripäivältä, jonka työsuhteesta johtuvien saatavien maksaminen on myöhästynyt. Tätä niin sanottua odotusajan palkkaa voi saada korkeintaan kuudelta päivältä. Oikeus odotusajan palkkaan liittyy vain



työsuhteen päättymistilanteisiin. Säännöksen tarkoituksena on turvata se, että työntekijä varmasti saa kaikki työsuhteeseensa liittyvät saatavat työnantajalta työsuhteen päättyessä. Lopputilin ei tarvitse myöhästyä kokonaan, vaan osankin viivästyminen oikeuttaa työntekijän saamaan palkkaa odotuspäiviltä. Oikeus odotusajan palkkaan ei ole riippuvainen myöskään siitä, olisivatko kaikki odotuspäivät olleet työntekijän työpäiviä, jos työsuhde olisi jatkunut.

Palkan myöhästymisen syy on aina selvittettävä. Palkka voi olla myöhässä monesta eri syystä. Kyse voi olla virheestä palkanmaksujärjestelmässä tai työnantajan käyttämässä pankissa. Palkka voi myös tulla pienempänä kuin työntekijä oli odottanut. Tällöin voi olla kyse siitä, että palkanlaskennassa on käynyt virhe. Toisaalta on mahdollista, että palkka jää odotettua pienemmäksi, koska työnantaja ei katso olevansa velvollinen maksamaan palkkaa esimerkiksi jonkun poissaolon ajalta.

Palkka voi olla osittain tai kokonaan myöhässä myös siitä syystä, että työnantajalla ei ole rahaa maksaa palkkoja. Tällöin puhutaan työnantajan maksuvaikeuksista tai maksukyvyttömyydestä.

Jos palkka ei ole kokonaisuudessaan tilillä palkkapäivänä, on asia aina syytä selvittää ensi tilassa työnantajan kanssa.

Palkkaturvasta on apua työnantajan maksukyvyttömyystilanteissa. Jos häiriöt palkanmaksussa johtuvat työnantajan maksukyvyttömyydestä, työntekijän on mahdollista hakea maksamatta jääneitä palkkojaan palkkaturvan kautta. Palkkaturvajärjestelmä turvaa työntekijän työsuhteesta johtuvien saatavien maksamisen työnantajan maksukyvyttömyyden varalta.

Järjestelmä tuo suojaa työntekijälle muulloinkin kuin konkurssissa, mut-

ta etenkin työnantajan konkurssitilanteissa palkkaturvan hakeminen on käytännössä ainoa työntekijän käytettävissä oleva keino maksamatta jääneiden palkkojen saamiseksi. Itse konkurssimenettelyssä työntekijöillä ei nimittäin ole minkäänlaista etuoikeutta saada maksamatta jääneitä palkkoja konkurssipesän varoista.

Palkkaturvahakemus on syytä tehdä viipymättä, jos työnantaja on maksuvaikeuksissa ja palkkoja on jäänyt saamatta. Palkkaturvaa haetaan erillisellä hakemuslomakkeella Uudenmaan ELY-keskuksesta. Työntekijän ei tarvitse osoittaa työnantajan maksukyvyttömyyttä, vaan selvitystyön tekee ELY-keskus. Palkkaturvahakemuksessa työntekijän on kuitenkin pystyttävä erittelemään maksamatta jääneet saatavat ainakin pääpiirteissään. Konkurssitilanteissa myös pesänhoitaja voi tehdä työntekijöiden puolesta palkkaturvahakemuksen, joka käsitellään nopeutetussa menettelyssä.

Palkkaturvana voidaan maksaa kaikenlaisia työsuhteesta johtuvia saatavia viivästyskorkoineen enintään 15 200 euron edestä yhtä työntekijää kohden. Kyse voi siis olla yhtä hyvin kuukausi- tai tuntipalkasta kuin iltalisistä, kilometrikorvauksista, päivärahoista tai vaikkapa irtisanomisajan palkasta. Palkkaturvahakemus on kuitenkin tehtävä ripeästi, koska palkkaturvana voidaan maksaa vain sellaisia saatavia, joita koskeva hakemus on jätetty ELY-keskukselle kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun saatava olisi pitänyt alun perin maksaa. Kolmea kuukautta vanhempia saatavia ei voida maksaa palkkaturvana.

Jos palkkapäivä olisi esimerkiksi ollut 15. heinäkuuta, mutta työnantaja ei ole kyennyt maksamaan palkkaa kokonaisuudessaan, on maksamatta jäänyttä summaa koskeva palkkaturvahakemus tehtävä ELY-keskukseen viimeistään 14. lokakuuta.

Palkkaturvahakemus ja lisätietoja palkkaturvasta osoitteessa www.ely-keskus.fi/web/ely/palkkaturva ■

PASI HAVIO
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Olen toiminut pitkään niin, että Valviran määräyksillä ei ole mitään merkitystä.”

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

	Superilainen?	BON-DINA	UURAS	ISO ASTIA		VII-SARI	FAZER	MORSIN-KOJEN SUKU	ENT. PUHD. AINEITA	-VISIO	RIS-TO
	SIIRTÄÄ LUNTA	VANHA JOUKKO		KAUPUNKILAISETTYTTÖ						SAARI-VALTIO	
JÄRJESTÄÄ KULJETUKSIA				ETIIKAT				5			
			2x  KAAKAO 1	VÄLIIN					IHKA PUKIJAT		ISIÄ
					AJURIT KASVI						
JOO-GAA		2									
HAVAIJILAINEN VAATELINTU		SYVÄ	TERVA-PORTTI	YKKÖSLAATUA			OMMELLA KONRAD	6			
SALLA ABB				TIETÄMÄTTÄ				LAPSELISIA MUUT			
AL-FONS				TYTÖT PETURI					RHEA SILVIA		EIVÄT MUIDEN
NUK-KUA 3				TES-TE-JÄ 7							
											
TIETOPALVELUSSA								KALOJA		8	
		NAA-RIN TYTTÖ	VEIKKO	ENSIN HAL-LITSI					LEIKKI		
PUR-JEET					KER-TOMUS		9		SO-LA		
TULI-VUORI			AI-VAN				ME-NOT				
OSAA-VIA			4						TA-KANA	10	
-MUS-TA											

Voit osallistua ristikkokisaan 16. lokakuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillemme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Vaihtoehtoisesti voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Päihderiippuvaisen kohtaaminen puhututti

Syyskuun lehden paras juttu –äänestyksen voitti Minna Lyhdyn artikkeli *Miten kohdata päihderiippuvainen ihminen?* Kakkossijalle tuli Sonja Kähkösen juttu *Tuhansille superilaisille maksettu liian vähän*, jossa käsiteltiin virheellisesti tehtyjä epäpätevyysalennuksia. Loput äänet jakautuivat useille eri jutuille. SuPer-lehden termosmukin voitti Päivi Seinäjoelta. Onnittelut!

Tärkeä muistutus nyt, kun on tämä ihmisroskajupakka Oulussa. Jokainen on jollekin tärkeä ja yksilönä aivan oma arvokas uniikkikappale.

MITEN KOHDATA PÄIHDERIIPPUVAINEN IHMINEN? S. 36

Tilanne on usein vaikea ja on monia ongelmia.

MITEN KOHDATA PÄIHDERIIPPUVAINEN IHMINEN? S. 36

Koskettaa niin monia läheltä.

MITEN KOHDATA PÄIHDERIIPPUVAINEN IHMINEN? S. 36

Siinä nainen, joka uskaltaa sanoa asiat ääneen. Eikä vain sano, vaan huolehtii, että sanomiset johtavat tekoihin.

SILJA PAAVOLAN PUHEENVUORO: OLE YLPEÄ AMMATISTASI!

On tärkeää ottaa omaisenkin mielipiteitä huomioon.

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA? S. 46

Lähihoitajasta on moneksi. Varmaan mielenkiintoista hommaa.

OPIKELIJAN ONNISTUMINEN ON TAITOVALMENTAJAN TAVOITE S. 18

Käsitelty positiivisesti ikäihmisten erilaisuutta.

DISKOPALLON SÄIHKEESSÄ S. 42

Tärkeää tietoa niille, joita asia koskee.

TUHANSILLE SUPERILAISILLE MAKSETTU LIIAN VÄHÄN S. 8

Hyödyllistä tietoa.

TÄSMÄHOITO PUUTTUU, MUTTA OIREITA VOIDAAN HALLITA S. 32

Rentouttavaa luettavaa Tampeereen likalle – myös mummo itekin.

DISKOPALLON SÄIHKEESSÄ S. 42

Suomalaisille hyvä muistutus: Muista ilo! Mielenkiintoinen juttu.

ILO ON TARTTUVA S. 56

Kiva, että lehdessä on myös kevyttä luettavaa. Ihania ohjeita.

LÄHI- JA PERUSRUOKAA: UUNILOHI S. 16

Opiskelu muuttuu henkilökohtaisemmaksi, ja jokainen tarvitsee tukea ja tietoa. Hyvä Salla, sinunlaisiasi lisää!

OPIKELIJAN ONNISTUMINEN ON TAITOVALMENTAJAN TAVOITE S. 18

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: 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 16. lokakuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 10/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyks



Aino Lehtovuo osaa lukuisten laulujen sanat ulkoa. Muutama oudompi säkeistö löytyy paperista. Vierellä laulaa Sari-Anne Kuula.

Sävelmatka menneisyyteen

KUN LAULAJA TULEE KYLÄÄN

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Kun laulattaa, silloin lauletaan. 90-vuotias Aino Lehtovuori on saanut kotiinsa vieraakseen koulutetun laulajan Sari-Anne Kuulan. Luvassa on upea duettotunti ja kymmenen suosikkisäveltä kahden erilaisen mutta kokeneen laulajan voimin.

Pyöratuolissa istuva Aino Lehtovuori ryhdistää itsensä, nostaa leuan ylös ja katseen katonrajaan: *Tiedän paikan armahan...*

Kotini-laulu on syöplynyt Lehtovuoren mieleen jo lapsena. Vieressä istuu paikalle tilattu Laitoslaulajat-yhdistyksen koulutettu laulaja Sari-Anne Kuula. Hänkin laulaa, osin papereista seuraten.

Helsingin Kalliossa asuva Lehtovuori on laulanut nuoresta asti paljon, kotona ja kirkkokuorossa tai äidin kanssa ja radion tahdittamana. Nyt vanhukseksi, kun kodista lähteminen on hankalaa, laulaminen sujuu tehtävään koulutetun vierailevan laulajan tukemana tussa miljöössä.

– Osaan ulkoa monia lauluja.

KAUNIS SOPRAANOÄÄNI

– Ainolla on kaunis sopraanoääni, Sari-Anne Kuula sanoo etsiessään seuraavaksi valitun laulun sanoja. Kuula vierailee nyt kahdeksatta kertaa Lehtovuoren kodissa. Hän on tiedustellut asiakkaansa laulutoiveita ja ehdottaa joskus ▶

Sekä laitoslaulaja Sari-Anne Kuula että rouva Aino Lehtovuori ovat laulaneet jo pienestä pitäen.



myös muita vanhoilta hyviltä ajoilta peräisin olevia sävelmiä. Melkein aina nekin löytyvät Lehtovuon muistista.

Taas leivoset ilmassa... helähtää yhteisvoimin. Sitten *Tähti ja meripoika*. Sen viimeisen säkeistön Lehtovuori haluaa laulaa kahteen kertaan. Äänessä ei ole pienintäkään jännitystä tai epävarmuutta. Laulaminen on luonnollista.

Tulipunaruusut lähtee hyvin, mutta madaltuu, niinpä viimeisessä säkeistössä nostetaan reippaasti sävellajia. Noin sen pitää mennä!

APUHOITAJAN ELÄMÄ

Lehtovuori on kotoisin Iisalmesta. Tansseissa hän ei siellä käynyt, mutta lauloi paljon. Tanssikurssille hän kyllä meni, kun muutti Helsinkiin apuhoitajan töiden perässä.

– Kävimme kirkkokuoron kanssa Kuopiossakin laulamassa. Sukulaisellani oli Iisalmessa kahvila, jossa olin töissä ja siellä lauloin radion mukana.

– Äitiniikin oli hyvä laulamaan ja hänkin oli nuorena kuorossa.

Lehtovuori on yksi ensimmäisistä valmistuneista apuhoitajista. Eläke-

ajat kutsuivat 1980-luvulla, mutta sen jälkeenkin hän kävi hoitamassa erään suurlähettilään rouvaa.

Lehtovuori oli töissä muun muassa Virroilla pienellä kahdeksanpaikkaisella synnytysosastolla.

– Helsingin Koskelan sairaskodissa olin pitkään, mutta en miestenosastolla, kun olivat niin painavia.

LEIF WAGERIN KANANMUNAT

Muistelot siirtyvät sotavuosiin. Lehtovuori asui Iisalmen keskustassa Kauppahallin lähellä. Venäläiset olivat paikasta kiinnostuneita, koska hallissa sijaitsi ammuslataamo. Perheen oli pakko muuttaa muuttaman kymmenen kilometrin päähän maaseudulle isän kotitaloon turvaan pommikoneilta.

Sota-aika toi Iisalmeen myös viihdytyskiertueita ja eräällä niistä Leif Wagerin, joka oli yksi Lehtovuon suosikeista.

– Sovittiin toisen tytön kanssa, että lähdetään katsomaan Wagerin lähtöä hotellista. Siellä oli muitakin, ja Wager sanoi, että onpa mukavaa, kun on näin paljon saattajia. Ihmiset olivat tuoneet hänelle lahjaksi ruokatavaraa. Niin siinä kävi, että minä sain kantaa Wagerin kananmunat rautatieasemalle asti.

LISÄÄ FILMIVIERAITA

Georg Malmsténin *Metsäpirtti* nostaa tunteet pintaan. Laulu tuo muistoja entisajan viattomasta lapsuudesta, kauniista ajasta.

Sitten on Tauno Palon vuoro, *Kulkurin valssi*. Säkeistöjä on monta, aivan kaikkia ei lauleta. Korkealla kuitenkin käydään.

– Tauno oli komea, mielellään katsoo. Iisalmessa kävimme paljon elokuvissa, Lehtovuori muistelee.

Romanssi elokuvasta Munkkiniemen kreivi tuo vihdoin Leif Wagerinkin huoneeseen.

Kulkurin joutsenta Lehtovuori ei muista kappaleen nimen perusteella, mutta kun Kuula aloittaa, sanat välähtävät myös Lehtovuon mieleen.

Loppuun *Saarenmaan valssi* ja *Karjalan kunnailla*. Tunti on kulunut laulaessa ja muistellussa menneitä.

TÄLLÄ ON MERKITYSTÄ

– Lauluhetket virkistävät jokapäiväistä elämää. Mielellään tällaisia hetkiä pitää harrasteena, Lehtovuori kertoo.

Laitoslaulajien Kuula pitää tunnelmasta, joka syntyy, kun kaksi ihmistä laulaa vanhoja tuttuja sävelmiä hiljaisessa huoneessa.

– Päästään pois nykyajasta johonkin toiseen maailmaan, jolloin oli menetetty paljon, mutta jossa oli silti toivoa.

Vähän syvällisempää sanomaa.

Kuulalla on pohjaa laulun analysointiin, sillä hänkin on laulanut pienestä pitäen, ollut kuorossa ja bändeissä sekä saanut klassista laulunopetusta 15 vuoden

PÄÄSTÄÄN POIS NYKYAJASTA JOHONKIN TOISEEN MAAILMAAN.

ajan. Takana on konservatoriotutkintoja sekä operetti- ja musikaalirooleja Abba-miesten *Kristina från Duvemåla* lähtien. Päättyönään hän toimii Veripalvelussa bioanalyttikkona.

Suuria hetkiä

Laitoslaulajien puheenjohtajana on tämän vuoden alusta alkaen toiminut superilainen Siru Kivi.

Kun Kivi kuuli ensimmäisen kerran yhdistyksen toiminnasta viitisen vuotta sitten siskoltaan, hän ihastui asiaan nopeasti ja halusi mukaan laulajaksi. Kivi kävi yhdistyksen koulutuksessa äitiyslomallaan, ja tunne vain vahvistui.

– Suurimpia hetkiä on ollut, kun puhumaton ihminen saadaan laulamaan. Jokainen voi miettiä, mitä ihmisen sisällä tapahtuu tällaisessa tilanteessa. Myös omaiset ovat liikuttuneita, kun kuulevat tapahtumista. Itseltäkin on kyyneleitä vierähtänyt, eli paljon on koettu tunteita yhdessä asiakkaiden kanssa.

Laitoslaulajat sai alkunsa vajaa kymmenen vuotta sitten, kun sastamalalainen harrastajateatteri päätti hakea Piritta Ruutikaiselle apurahaa kulttuurisen hyvinvoinnin tukemiseen. Hän oli laulanut läheiselleen ja huomannut kahdestaan laulamisen merkityksen. Tärkeää oli alusta asti, että lauletaan niitä lauluja, joista laulun kohde pitää.

Toimintaan myöhemmin mukaan lähtenyt Siru Kivi teki ensimmäisen keikkansa helsinkiläisessä sairaalassa vuonna 2015.

– Vastassa oli charmantisti pyörätuoliin puettu henkilö, joka selvästi oli valmistautunut tärkeään hetkeen. Huomasin heti, ettei ole ollenkaan toissijaista, miten laulaja ilmestyy paikalle.

– Kävin tällä asiakkaalla parin vuoden ajan melkein viikoit-

tain hänen kuolemaansa saakka. Tulimme läheisiksi, minä myös omaisten kanssa.

Kivellä ei ole ammattilaulajan koulutusta, mutta hän on opiskellut laulua konservatoriossa aikuisosastolla ja ottanut yksityistunteja. Hän on laulanut muun muassa Savonlinnan oopperakuorossa.

– Laulutilanteet ovat erilaisia, tässä ei voi jämähtää omaan repertoaariinsa tai klassiseen koulutukseen. Meillä on koulutus ja moniammatillista osaamista musiikkiterapeutista lastentarhanopettajaan, mutta laulamme siitä, mistä asiakas pitää. Nytkin asiakkaallani on lempikansanlaulu, jonka otin haltuun mahdollisimman hyvin, vaikka en ollut aikaisemmin kuullut siitä.

Laulajien ja kuorojen vierailut vanhusten luona ovat Suomessa arkipäivää. Kivi arvostaa kaikkia eikä halua puuttua kenenkään taiteelliseen tasoon.

– Maamme on täynnä mahtavia kuoroja.

Laitoslaulajat myy viiden laulukerran paketteja. Sivutoimiset laulajat saavat pientä palkkaa. Yhdistys on saanut tukea muun muassa Taiteen edistämiskeskukselta.

Viimeisin hanke toteutetaan Helsingin Diakonissalaitoksen Seniori Vamoksen kanssa. Siinä käyntikertoja on kymmenen ja mukaan tulee myös toimintakyvyn ja mielialan kohentamista esimerkiksi rytmiharjoitusten sekä keuhonhuolto- ja hengitysharjoitusten kautta. ■



Laitoslaulajat

- Yhdistys perustettu vuonna 2012
- Tarjoaa ikäihmisille kahdenkeskisiä lauluhetkiä kotona, sairaaloissa ja palvelutaloissa.
- Vierailu kestää 45 minuuttia.
- Ohjelmistossa vanhuksen toivomia lauluja joko yksin tai yhdessä laulettuna.
- Laulajat toimivat vanhuksen persoonan ja kunnan ehdoilla.
- Toiminnassa mukana parikymmentä laulajaa, jotka on koulutettu myös kohtaamaan vanhus ihmisenä.
- Toimii muun muassa pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla ja Oulussa.

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:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____ . _____ 20_____



LAKKAA JO JOUSTAMASTA!



Somessa ja lehdissä on paljonkin puitu viime kuukausina kotihoidon ongelmia ympäri Suomen. Ja hyvä niin, että on saatu meteliä aikaan. Liitto ja sen luottamusmiehet painivat todella isojen ongelmien kanssa, ja asiat ovat osin jo AVI:llekin asti edenneet. Mikään valtamerilaiva ei kuitenkaan sekunneissa käänny, ei myöskään tämä pahasti karikkoa kohti täydellä höyryllä seilaava loistoristeilijä nimeltään suomalainen kotihoito.

Vaikka liitossa ja luottamushenkilöiden toimesta painetaan hartiavoimin hommia, on aika myös jokaisen hoitoalan ihmisen luoda edes pieni silmäys peiliin. Niin ikävältä kuin se tuntuukin sekä sanoa että kuulla. Peilistä katsoo varmasti vastaan aivan umpiväsynyt, työllä jo melkein näännytetty ja eettisesti solmussa oleva yksilö. Mutta toivoisin siellä silmien taustalla vielä häilyvän sen pienen liekin, jonka roihuun puhaltamalla saamme muutosta yhdessä aikaan.

Yhdessä, se on avainsana ihan kaikkialla hoitoalalla. Niin arkisessa työssämmme kuin edunvalvonnassa meidän on toimittava yhdessä eikä erikseen. Se yksittäinen pääluottamusmies, liiton puheenjohtaja, ammattiosaston hallitusaktiivi tai liiton asiantuntija ei yksin sitä valtamerilaivaa käänne. Etenkään jos työntekijät ehkä osin tietämättään ja huomaamattaan huopaavat vastaan. Tarvitaan vakaa rintama, johon tarvitaan aivan jokainen meistä.

Paljon kuulee sanottavan, että jäin tekemään puuttuvan työntekijän vuoron ”kun ei mulla ollut vaihtoehtoa”. Tai kuinka työt aamulla vain jaettiin jäljellä olevien kesken, kun muutakaan ei voi. Aina on toinenkin mahdollisuus. Kukaan ei vain jää tekemään sitä ylimääräistä vuoroa. On työnantajan murhe järjestää siihen joku. Tiedän, että helpommin sanottu kuin tehty. Mikään ei ikinä kuitenkaan muutu, jos toistamme samaa kaavaa vuodesta toiseen. Kun kilttinä sisarhentovalkoisina venymme ja vanumme juuri niin kuin työnantaja olettaakin meidän venyvän. Jos emme koskaan nouse omaan pieneen, täysin lailliseen kapinaamme, on meidän työolojemme muuttaminen aina vain vaikeampaa. Mikäli jatkamme liiallista sopeutumistamme, ei työnantajalle saada luoduksi riittävää painetta muuttaa asioita.

Meillä jokaisella on myös velvollisuus tehdä kanteluita silloin, kun asiakkaalle myönnetty palvelut eivät toteu-

du. Tai jos joku esimies on niin ajattelematon, että päästää suustaan esimerkiksi lauseen, ettei siellä asiakkaalla tarvitse olla suunniteltua aikaa, jos ei ehdi. Kyllä tarvitsee! Asiakkaat maksavat siitä ajasta. Jos he eivät saa sitä mistä maksavat, on itse asiassa kyseessä huijaaminen tai muuten petollinen toiminta. Eihän meistäkään kukaan maksa kahden viikon matkasta ja tyydy siihen, että matka kestääkin viikon.

Tiedän, että sohaien ampiaispesää ja pahoitan mahdollisesti jonkun mielen, mutta haluan haastaa jokaisen ajattelemaan asiaa. Suostumalla esimerkiksi alittamaan sovitut käyntiajat olet itse mukana epärehellisessä ja väärässä toiminnassa. Puuttumatta jättäminen on asian hiljaista hyväksyntää. Jos itsellä ei ole rohkeutta tai pystymistä viedä asiaa eteenpäin omin päin, kysy neuvoa luottamusmieheltä tai liitosta. Mutta ole valmis itsekin laittamaan omalle hyväksikäyttöllesi piste. Vapaa-aika on sinun omaa aikaasi. Aloita vaikka siitä, etet suostu joustamaan vapaa-ajastasi. Et vain yksinkertaisesti vastaa puhelimeen vapaalla, jos töistä soitetaan. Ja et jää tekemään sitä tuplavuoroa, ellei siitä makseta asiallisesti korotettua korvausta aikana tai rahana. Ihan vihoviimeistä on ottaa ylityöt tunti tunnista pois. Yhdessä, yhtenä rintamana me se muutos rakennetaan! Lakkaa jo joustamasta! ■

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



JOONAS VÄÄNÄNEN

Yrittävä jäsen

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Vuoden 2018 alusta lukien te-toimisto ei selvitä yrittäjätoiminnan vaikutusta oikeuteen saada työttömyys-etuutta neljän ensimmäisen kuukauden aikana, jos työtön henkilö aloittaa yrittäjätoiminnan tai työllistyy omassa työssään.

Työtön voi siis toimia päätoimisenakin yrittäjänä neljä ensimmäistä kuukautta ilman, että te-toimisto tekee asiassa selvitystä, ja olla samalla oikeutettu työttömyyspäivärahaan. Yrittäjätoiminnasta saatu tulo on kuitenkin ilmoitettava työttömyyskassalle ja tulo vaikuttaa maksettavan päivärahan määrään siltä osin, kun se ylittää suojaosan 300 euroa kuukaudessa. Neljän kuukauden jälkeen te-toimisto tutkii yrittäjätoiminnan laajuuden. Jos yrittäjätoiminta katsotaan päätoimiseksi, henkilöllä ei ole enää oikeutta päivärahaan.

Jos henkilö työttömänä työllistyy perheyrittäjätoiminnassa, jonka toiminta on jo vakiintunutta, ei neljän kuukauden aikaa sovelleta. Tällaisessa tilanteessa te-toimisto selvittää yrittäjätoimintaa jo heti saatuaan tiedon yrittäjätoiminnan aloittamisesta. Toimintansa aloittavaan perheyrittäjätoimintaan työllistyvä työtön henkilö neljän kuukauden aika sen sijaan koskee. Omasta ja perheen yrittäjätoiminnasta pitää ilmoittaa te-toimistoon.

Päätoimisen yrittäjän kannattaa siirtyä yrittäjätoiminnan jäseneksi säilyttääkseen katkottoman oikeuden työttömyysturvaan. Siirtyminen on hyvä ajoittaa tuon neljän kuukauden

päättymisajankohtaan, eli aikaan, jolloin oikeus saada päivärahaa päättyy. Hoiva-alan yrittäjäksi ryhtyvä voi säilyttää Superin ammattiliiton jäsenyytensä maksamalla yrittäjän jäsenmaksun. Lisätietoa www.superliitto.fi. Työttömyysturva kuitenkin kannattaa hoitaa yrittäjätoiminnassa. Lisätietoa yrittäjän työttömyysturvasta www.ayt.fi ja www.syt.fi.

Voit tulla yrittäjäksi myös perheesi kautta. Samassa taloudessa asuvan puolison yritykseen työhön meneminen saattaa siis tehdä sinustakin yrittäjän, vaikka et omista yritystä millään osin.

Esimerkiksi, jos menet työhön yritykseen, jossa puoliso on johtavassa asemassa, kuten toimitusjohtaja tai hallituksen jäsen ja omistaa yrityksestä vähintään 15 prosenttia, voidaan sinunkin katsoa olevan päätoiminen yrittäjä. Yrittäjätoiminnasta saatu vähäinen tulo ei välttämättä tarkoita sitä, etteikö yrittäjätoiminnan katsottaisi olevan päätoimista. Jopa tappiollinen yrittäjätoiminta saatetaan katsoa päätoimiseksi. Merkittävämpää on yrittäjätoiminnan työllistyvyys.

Jos olet harjoittanut yrittäjätoimintaa vähintään puolen vuoden ajan koko-aikatyön tai työssäoloehdon täyttävän osa-aikatyön rinnalla, te-toimisto voi katsoa sinut sivutoimiseksi yrittäjäksi. Päätoimisen yrittäjyyden tutkii aina te-toimisto ja antaa asiassa työttömyyskassalle sitä sitovan lausunnon, pois lukien työttömänä aloitettu yrittäjätoiminta neljän ensimmäisen kuukauden ajan. Ennen yrittäjätoiminnan aloittamista on hyvä ottaa yhteyttä työttömyyskassaan työttömyysturvan selvittämiseksi. ■



Lomautus ja arkipyhä

Jos olet kokonaan lomautettu ajanjaksolla, johon sisältyy arkipyhä tai arkipyhiä, tarvitsee työttömyyskassa tiedon palkan tai arkipyhäkorvauksen maksamisesta kyseisen päivän ajalta. Oikeutta päivärahaan ei ole, jos saat palkkaa tai korvausta arkipyhäiltä. Sama koskee lyhennyille työviikolle lomautettuja.

Muistutus! Muistathan lähettää viimeisimmän verotuspäätöksen työttömyyskassalle, jos olet sivutoiminen yrittäjä ja haet päivärahaa.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.00
 Palvelunumero ma ja pe klo 9.00–13.00 sekä ke klo 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 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.

MIKSI???



TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

SUPER-

AMMATTILAINEN

2019

12.–13.2. TAMPERE



Tule ammatillisille opintopäiville! Saat hoitotyöhön tutkitusti toimivat välineet sekä työn että työhyvinvoinnin kehittämiseen. Puhumassa mm. **Arto Hautala, Maaret Kallio ja Henna Nikumaa.**

Tiistai 12.2.2019 /// TAITOJA JA VÄLINEITÄ

Pinnistelevä ihminen ei voi hyvin – mistä iloa ja kohtuullisuutta työhön? Juha T. Hakala, kasvatustieteilijä, Jyväskylän yliopisto
Digiosaajan ensiapupakkaus. Aleksi Partanen, sertifioitu digihoitaja
Oikeudellinen ennakointi. Henna Nikumaa, vanhuusoikeuden yliopisto-opettaja, Itä-Suomen yliopisto
Rakkautellinen hoitotyö. Mervi Lehtinen, TtL

Keskiviikko 13.2.2019 /// HYVINVOINTIA JA KOHTAAMISIA

Liikunnasta lääkettä ja mielihyvää. Arto Hautala, dosentti, tutkimus- ja koulutusjohtaja, Oulun yliopisto ja HUR Oy
Vuorovaikutus hankalissa kohtaamistilanteissa – miten pidän tilanteen rakentavana. Jan-Henry Stenberg, psykologi
Minä ja kohtaamisen taito. Lassi Pruuki, TT, työnohjaaja
Arjen pelastajat – työkaluja arkeen lähihoitajien toteuttamana.
Ihmisenä itselle ja toiselle – mikä on kohtaamisen ydin? Maaret Kallio, psykoterapeutti ja tietokirjailija

www.superliitto.fi



superliitto #opintopäivät

SUPER-

AMMATTILAINEN

2019

12.–13.2. TAMPERE

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittaudu sähköisellä lomakkeella osoitteessa my.surveypal.com/opintopaivat2019

Voit ilmoittautua myös oheisella ilmoittautumislomakkeella. Täytä ja lähetä lomake osoitteeseen: SuPer/Raili Nurmi, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki, tai faxaa numeroon 02060 28318 (ei suuntanumeroa).

Ei puhelinilmoittautumisia.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 13.1.2019.

Ilmoittautuminen on sitova. Lähetämme vahvistuksen sähköpostilla tammikuun lopussa. Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen päivien jälkeen.

HOTELLIVARAUKSET

Osanottajat varaavat ja maksavat huoneensa itse. Varauksen yhteydessä tulee mainita kiintiön nimi: SuPer. Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen varaavilla on tiedossa, kenen kanssa he majoittuvat. Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen. Kiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti.

Sokos Hotels -ketjun varaukset: myyntipalvelu puh. 020 1234 600/yksittäiset huonevaraukset, sokos.hotels@sok.fi, avoinna ma-pe 8–20, tai suoraan hotelliin. Varausta tehdessäsi mainitse hotelli, johon haluat majoittua. Kiintiöt voimassa 15.1. saakka. Varaustunnus SUPER.

• **Sokos Hotel Ilves**, Hatanpään valtatie 1, puh. 020 1234 631 tai ilves.tampere@sokoshotels.fi. Yhden hengen huone 130 €, kahden hengen huone 150 €.

• **Sokos Hotel Villa**, Sumeliuksenkatu 14, puh. 020 1234 633 tai villa.tampere@sokoshotels.fi. Yhden hengen huone 120 €, kahden hengen huone 140 €.

Scandic Tampere City, Hämeenkatu 1, puh. 03 2446 111 tai tamperecity@scandichotels.com. Yhden hengen huone 104 €, kahden hengen huone 124 €. Kiintiö voimassa 28.1. saakka. Varaustunnus SUP130219.

OSALLISTUMISMAKSUT 2 päivää 1 päivä

SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, materiaalin, lounaat ja kahvit (alv 0 %). **Mikäli työnantajasi maksaa osallistumismaksun, selvitä tarkka laskutusosoite ja ilmoita se ilmoittautumisesi yhteydessä meille.** Opiskelijoiden ja työttömien jäsenten tulee varautua esittämään alennukseen oikeuttava todistus.

Katso koko ohjelma ja lisätiedot:

www.superliitto.fi

Ilmoittaudu sähköisesti:

my.surveypal.com/opintopaivat2019

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN SUPER-AMMATTILAINEN 12.–13.2.2019

Täytä tekstaten

Nimi

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin (työ/koti)

Sähköposti

Ruoka-aineallergiat

Osallistun päiville seuraavasti (vain yksi rasti)

Molempina päivinä

Vain tiistaina

Vain keskiviikkona

Olen

Varsinainen jäsen

Opiskelijajäsen

Työtön

Eläkeläisjäsen

En ole SuPerin jäsen

Laskutamme osallistumismaksun jälkikäteen. Ilmoita tarkka laskutusosoite (jos maksat laskun itse, voit jättää tyhjäksi):

Maksajan täydellinen nimi (esim. työnantaja tai ao)

Maksajan yksikön/osaston nimi

Yhteyshenkilö, joka on hyväksynyt osallistumisen

Verkkolaskuosoite

Välittäjän tunnus

Maksajan lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Lähetä lomake 13.1.2019 mennessä osoitteeseen:

SuPer, Raili Nurmi, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki tai faxilla 02060 28318 (ei suuntanumeroa)



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS

moniammatillisen osaamisen kärjessä

30v.



Kysy meiltä
lisää!

Tieto ja taito löytyvät Maskusta

Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan aina kuntoutujan tavoitteiden mukaan. Suomen johtavassa neurologisessa kuntoutuskeskuksessa työskentelevät kokeneet eri alojen ammattilaiset.

Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus soveltuu myös yli 65-vuotiaille.

mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi / p. 040 133 7010
www.kuntoutuskeskus.fi /  #munkuntsi

VANHUSTYÖN KOULUTUSPÄIVÄT

13.–14.12.2018

Sokos Hotelli Vantaa



TORSTAI 13.12.2018

- 9:00–10:00 Ilmoittautuminen ja kahvit
10:00–10:15 Koulutuspäivien avaus Soili Nevala, THM, asiantuntija, SuPer
10:15–11:00 Vanhuksen itsemääräämisoikeuden toteutuminen arjessa. Kristina Lamberg, TtM
11:00–12:00 Apuvälineitä oman työn kehittämiseen. Muistiliiton hyvän hoidon kriteerit. Soili Nevala, THM, asiantuntija, SuPer
12:00–13:00 LOUNAS
13:00–14:30 Kosketuksen voima vanhustyössä. Taina Kinnunen, Kulttuuriantropologian yliopistonlehtori, dosentti, Itä-Suomen yliopisto
14:30–14:45 Keskustelua
14:45–15:00 Kahvi
15:00–16:00 Hengelliset kysymykset vanhusten saattohoidossa. Leena Saarinen, esh, Lahti
16:00–16:30 Päivän yhteenveto, Soili Nevala

PERJANTAI 14.12.2018

- 8:30–9:30 Kivulias vanhus, kivun tunnistaminen ja hoitaminen. Terhi Toivo, proviisori, LHKA-pätevyys
9:30–11:00 Hoitava hoito. Mervi Lehtinen, TtL, asiantuntija, SuPer
11:00–11:45 Omaisen puheenvuoro. Anne Gullsten, omainen
11:45–12:15 LOUNAS
12:15–13:00 Muistisairaana vanhuksen aktiivinen arki. Elina Kiuru, Ih, asiantuntija, SuPer
13:00–13:45 Hoitotyötä palvelevan teknologian hyödyntäminen Elina Ottela, HM, esh, asiantuntija, SuPer
13:45–14:15 Kahvit
14:15–15:00 ”Mulla on paha päivä, anna mun olla”. Ongelmanratkaisumalleja arkeen yhteistoiminnallisesti. Elina Kiuru, Ih, asiantuntija, SuPer
15:00–15:30 Ratkaisumallien yhteinen tarkastelu. Elina Kiuru, Ih, asiantuntija, SuPer
15:30–15:45 Päivän päätös ja todistusten jako. Elina Kiuru, Ih, asiantuntija, SuPer

Ilmoittaudu 4.11.2018 mennessä osoitteessa
<https://my.surveypal.com/Vanhustyö-2018>

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 € ja ei-jäsenille 210 €. Hinta sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Majoitus ei kuulu koulutuksen hintaan.

Sokos Hotel Vantaasta on varattu kiintiö, josta osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse. Hotellivaraukset 4.11.2018 mennessä, puh. 020 1234 600/ yksittäiset huonevaraukset, varaustunnuksella SuPer ry.

- Yhden hengen huone 112 €/huone/yö
- Kahden hengen huone 132 €/huone/yö

Lisätiedot

ohjelmasta:
Soili Nevala, soili.nevala@superliitto.fi
käytännön asioista:
Raili Nurmi, raili.nurmi@superliitto.fi

SuPer pidättää oikeuden muutoksiin.



Pegoratio

Ummetuksen hoitoon

Uutuus!



- » Ummetuksen hoitoon sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostemassan (ulostetukkeuma) pehmentämiseen tarkoitettu itsehoitolääke.
- » Vaikuttava aine: makrogoli 4000
- » Pegoratio 12 g pakkauksissa yksittäin pakatut pussit helpottamaan annostelua.
- » Edullisin vaihtoehto*

*Lähde: Salvia 9/2018

Pegoratio 6 g ja 12 g jauheet oraaliliuosta varten, annospussit on ummetuksen hoitoon sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostemassan (ulostetukkeuma) pehmentämiseen tarkoitettu valmiste, joka vaikuttavana aineenaan sisältää makrogolia. **Annostus:** Kroonisen ummetuksen hoito: Aikuisille ja yli 8-vuotiaille lapsille 12 g 1–2 kertaa vrk:ssa; 4–7-vuotiaille lapsille 6 g 1–2 kertaa vrk:ssa; ja 2–3-vuotiaille lapsille 6 g kerran vrk:ssa. Ei alle 2-vuotiaille. Jos oireesi jatkuvat kahden viikon käytön jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Ulostekovettuman pehmentäminen: Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille 5–10 annospussia à 12 g, eli 1–2 litraa vrk:ssa 1–3 päivän ajan. Tarkemmat ohjeet lääkkeen käytöstä, ks. pakkausseloste. Älä käytä Pegoratiota, jos olet allerginen makrogolille, sinulla on suolenseinämän rakenteellisesta tai toiminnallisesta viasta johtuva tukkeuma, sinulla on puhkeama suolen seinämässä, sinulla on jokin vakava tulehduksellinen suolistosairaus, tai jos sinulla on vatsakipuja, joiden syytä ei tiedetä. Keskustelee lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen tämän lääkkeen käyttöä, jos ummetus on kehittynyt tai pahentunut nopeasti, jos maksasi tai munuaistesi toiminta on heikentynyt, jos käytät nesteenoistolääkkeitä ja saat ripulin tai jos ummetukseen liittyy kipua, kuumetta tai muita mahavaivoja. Varovaisuuteen on syytä, jos olet altis neste-elektrolyytitasapainon häiriöille ja sinulla ilmenee ripulia. Lääkkeen käytössä on huomioitava, että Pegoration vaikuttava aine (makrogoli) voi tilapäisesti vähentää muiden lääkkeiden imeytymistä. Pegoratiota voi käyttää sekä raskauden että imetyksen aikana. Yleisiä haittavaikutuksia aikuisilla ovat vatsakipu, vatsan turvotus, ripuli sekä pahoinvointi; ja lapsilla vatsakipu sekä ripuli. Tutustu huolella pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Teksti perustuu 12.6.2017 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. **Markkinoija:** ratiopharm Oy. **Lisätietoja:** www.terveysportti.fi, info@ratiopharm.fi. P. 020 180 5900. FI/OTC Oth/18/006/8/18

VAHVISTA TYÖKYKYÄSI KIILA-KUNTOUTUKSESSA

Ovatko työkykyysi ja ansiomahdollisuutesi heikentyneet tai onko lähivuosina sellaista uhkaa? Hae SuPerin omaan Kiila-kuntoukseen, jossa löydät keinoja työn- ja elämänhallintaan ja opit tunnistamaan työhön liittyvät kuormitustekijät. Kuntoutuksen sisällöstä puolet muodostuu ammatillisista ja puolet terveyteen liittyvistä teemoista.

- Ammatillisuus ja työhyvinvointi
- Työn nykytila ja muutokset
- Ammatillinen kehitys ja osaaminen
- Vaatimukset ja voimavarat
- Työhyvinvointi ja vuorovaikutus
- Stressinhallinta ja palautuminen
- Terveys ja elämänhallinta
- Terveys: ravinto, uni, päihteet
- Henkinen hyvinvointi
- Liikunta, rentoutuminen, harrastukset
- Perhe, talous, ihmissuhteet
- Perhe, talous, ihmissuhteet

KIILA-kuntoutus on osittain yksilöllistä ja osittain ryhmämuotoista. Yksilötapaamisiin osallistuvat kuntoutujan lisäksi esimies, työterveys-huollon edustaja ja kurssin vastuuhenkilö Avire Oy:stä. Yksilötapaamiset toteutetaan puhelin- ja videoneuvotteluina. Kurssi järjestetään Kiipulan Vantaan toimipaikassa. Kurssin kustantaa Kela ja sen ajalta voi hakea kuntoutusrahaa ja korvausta matkakuluista.

Hakuohjeet:

1. Ota yhteys työterveyshoitajaasi ja kerro, että haluat kyseiselle kuntoutuskurssille.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemuslomake KU101 ja ammatillinen selvityslomake KU200 sekä pyydä lääkäriltäsi B-lausunto. Hakemukseen kirjataan kurssinnumero 73315. **Toimita hakemukset ja B-lausunto Kelaan 26.10.2018 mennessä osoitella PL 10, 00056 KELA.**
4. Kelasta myönteisen päätöksen saaneille postitetaan kutsukirje kuntoutukseen joitain viikkoja ennen kuntoutuksen alkua.

Kuntoutusaikataulu

13.–14.12.2018 tilannearviointipäivä, 1 avopäivä / kuntoutuja

Ryhmäjaksot

11.–14.2.2019 ryhmäjako (4vrk) ma-to
15.–17.5.2019 ryhmäjako (3vrk) ke-pe
9.–11.9.2019 ryhmäjako (3vrk) ma-ke
13.–15.1.2020 ryhmäjako (3vrk) ma-ke

Kiipu!
Avire



Ota yhteyttä ja kysy lisää:

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer, Eija Kemppainen, eija.kemppainen@superliitto.fi
Kiipula, Heta Hirvonsalo, kuntoutusasiantuntija, heta.hirvonsalo@kiipula.fi
Kiipulan kuntoutus, Vernissakatu 4, 4.krs. 01300 Vantaa

Suositttele SuPeria

...ja pyydä uusi jäsen mukaan ammattiosastosi syyskokoukseen. Siellä pääsee heti mukaan hyödylliseen ja hauskaan SuPer-toimintaan.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys > Suositttele SuPeria tai skanna koodi.



#superlämpöä
#suosittellesuperia



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Dementia vie isän

Kun ihminen lakkaa muistamasta, se on hirveää sairastuneelle, mutta myös lähellä oleville. Ihminen, joka ei tunne ketään, eikä muista millainen henkilö itse on ollut, kadottaa vähitellen minuutensa ja siihenastisen elämänsä.

Kotkan kaupunginteatterin traagisessa farssissa Antti Leskisen loistavasti näyttelemä isä dementoituu. Todellisuudentaju katoaa, persoona muuttuu ja isästä tulee hädissään oleva avuton. Lise Holmbergin koskettavasti tulkitsema tytär yrittää ymmärtää, osata, auttaa ja selviytyä, mutta joutuu näytelmän kuluessa myöntämään, että omaisenkin voimat ovat rajalliset.

Näytelmä näyttää maailman muistisairaana silmin. Katsoomossa tunteet kulkevat kurkussa kuristavasta itkusta helpottavaan nauruun.

Antti Leskinen näyttelee demensiaan sairastuvaa miestä Kotkan kaupunginteatterin kehuksessa näytelmässä. Teoksen on ohjannut Salla Leino.

Laitoshoito tuo lopulta lohdun. Siellä tekevät työtään koulutetut hoitoalan ammattilaiset, jotka tietävät miten muistisairaana kanssa toimitaan.

Ranskalaisen Florian Zellerin kirjoittama näytelmä on kerännyt palkintoja ja kiitosta ympäri maailmaa. Arvostettu brittilehti The Guardian antoi sille poikkeukselliset viisi tähteä ja nimesi Isän vuoden parhaaksi näytelmäksi. Isästä on tehty myös elokuva.

Isää esitetään Kotkan kaupunginteatterissa vielä loka-kuussa 2018. ■



Kirjauutuudet



HIRVEÄ HÄPEÄ – SUOMALAINEN HÄPEÄ JA KUINKA SIITÄ PÄÄSEE EROON
JANNE VILJAMAA
ATENA 2018

Elämässään voi hävetä melkein mitä vain: perhettään, ulkonäköään, koulutustaan, työtään, köyhyyttään, rikkauttaan, asioita joita osaa ja asioita, joita ei osaa. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu erityisiä häpeän aiheita kuten se, että ruotsalaiset sosiaalisesti taitavia ja puheliaita joukkuepelaajia, ja me suomalaiset juuri metsästä lähiöön lähteneitä jöröttäjiä. Suomalainen häpeä on usein hiljaisuutta.

Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa on kirjoittanut hyvän kirjan häpeämisestä. Häpeä

ei tunnu mukavalta. Se saa meidät salailemaan ja peittelemään ajatuksiamme ja tunteitamme. Pahimmillaan se lamauttaa ja vie voimat. Toisaalta häpeä voi olla myös hyvä. On inhimillistä hävetä, kun on tehnyt jotakin väärin. Kun tietää, mitä toinen ihminen häpeää, tuntee hänet jo melko hyvin.

Häpeän tavat ja aiheet vaihtuvat elämän varrella. Ahdistavasta, ankarasta häpeästä pääsee eroon puhumalla, huumorin avulla ja käyttämällä luovuutta. ■

Syyskokoukset

AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖJEN 10. PYKÄLÄN ASIAT:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittohallitus on antanut asiassa lausunnon
- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja, jota kutsutaan ammattiosaston puheenjohtajaksi sekä ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
- valitaan kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouksutsussa mainituista asioista

• **HELSINGIN SOSIAALITOIMEN AO HESOTO 819** syyskokous 6.11. klo 17 Hotelli Clarionissa, Tyynenmerenkatu 2. Ilmoittautuminen 30.10. mennessä: hannele.hyvonen@hel.fi.

• **HÄRMÄNMAAN AO 302** syyskokous & pikkujoulu lauantaina 8.12. Lapuuhovissa alkaen klo 18. Sitovat ilmoittautumiset 22.11. mennessä anne.kniivila@pp.inet.fi.

• **JYVÄSKYLÄN AO 413** syyskokous 15.11. klo 18 Hotelli Versossa, Kauppakatu 35. Kokouksen jälkeen juhlustetaan 70-vuotista SuPeria ja 40-vuotista ammattiosastoa ruokailun merkeissä. Mikäli jäät ruokailemaan, ilmoittaudu ja kerro mahdolliset ruoka-allergiat 26.10. mennessä: sari.puikkonen@jkl.fi tai txt 050 576 8966. Bufetin omavastuuhintana 20 € maksetaan 1.11. mennessä tilille Super ao 413, FI13 5290 0220 214389, viite: syyskokous. Jos olet ilmoittautunut ruokailuun, mutta et pääsekään osallistumaan, muista perua se. Perumattomasta ruokailusta perimme 40 €.

• **KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200** syyskokous 10.11. klo 17 Kuhmo-talossa. Kokouksessa tarjolla kahvia, suolaista ja makeaa syötävää. Kokouksen jälkeen osallistumme Suvi Teräsniskan konserttiin klo 19. Bussikuljetus Kajaanista lähtee klo 15.30. Yhteiskyydillä lähteville omavastuu 15 €, omalla kyydillä kulkeville 10 €. Omavastuun maksu tilille FI94 5760 0320 1397 68. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 26.10. mennessä Eila Pääkköselle 044 217 4870 tai super200@superliitto.fi. Tervetuloa!

• **KEMINMAAN AO 101** syyskokous perjantaina 9.11. Varaa päivä kalenteriisi ja tarkasta ammattiosaston nettisivuilta aika ja paikka. Ilmoitukset myös työpaikkojen ilmoitustauluilla. Voit myös tiedustella Marja Suhila-Heinoselta tekstiviestillä 040 573 2654.

• **KERAVAN AO 805** syyskokous 14.11. klo 17.30–21 ravintola Provencalessa, Aseman-aukio 7. Kokouksen esityslista ja ruo-

kailuvaihtoehdot ammattiosaston nettisivuilla ao805.superliitto.fi/. Ammattiosasto tarjoaa ruoan. Ilmoittautumiset 6.11. mennessä kati.ritvanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä 046 665 6316. Tervetuloa!

• **KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AO 426** syyskokous perjantaina 23.11. klo 17.15 Original Sokos Hotel Alexandrassa, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä. Kokouksen jälkeen ruokailu ravintola Jalossa. Ruokailun jälkeen pääsemme ratkomaan arvoituksia pakohuonepeli Mysterissä, Kauppakatu 29 A. Sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä sihteeri Carita Hannuselle soittaen tai tekstiviestitse numeroon 045 269 3004. Ilmoittautuessasi saat viestitse menuvaihtoehdot. Tervetuloa!

• **KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824** syyskokous pidetään 27.11. klo 17.30 terveyskeskuksen ruokasalissa. Kokouksessa valitaan myös uudet luottamusmiehet. Ehdokasasettelu jatkuu kokoukseen asti. Tarjoamme pizzaa ym. Mikäli sinulla on ruokarajoitteita, ilmoita siitä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi. Tervetuloa!

• **KOUVOLAN AO 708** syyskokous 21.11. klo 17.30 Ravintola Kastanjapuistossa, Oikokatu 4, Kouvola. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 14.11. mennessä txt 040 730 4917 tai nettisivujen kautta <http://ao708.superliitto.fi>. Lämpimästi tervetuloa!

• **KUHMON AO 222** syyskokous ja jouluruokailu 30.11. klo 18.30 Hotelli Kainuun yläkerrassa. Sitovat ilmoittautumiset 21.11. mennessä sähköpostiin jaana.koi@gmail.com tai viestillä 045 116 6334. Aloitamme kokouksella.

• **KUUSAMON AO 204** syyskokous tiistai 30.10. klo 17 Palvelukeskus Ota-vassa. Kokouksessa myös toimihenkilövaalit kaudelle 2019–2020. Osallistujien kesken arvonta. Ilmoittautumiset tarjotun vuoksi 14.10. mennessä: super204@superliitto.fi. Tervetuloa!

• **LAHDEN AO 403** syyskokous 14.11. klo 17 Ravintola Casselissa, Borupinraitti 4. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 5.11. mennessä osoitteeseen: uotila.tuominen@gmail.com. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan ruokailukustannukset. Tervetuloa!

• **LAPPEENRANNAN AO 714** syyskokous 16.11. klo 18 Kehruuhuoneella, Kristiinankatu 20, Lappeenranta. SuPerin 70-vuotisjuhluvuoden kunniaksi syödään kokouksen jälkeen juhllinen illallinen. Ilmoittautumiset 8.11. mennessä: superlpr714@gmail.com tai osoitteessa ao714.superliitto.fi. Lämpimästi tervetuloa!

• **LAUKAA-HANKASALMI AO 416** syyskokous tiistaina 30.10. klo 18 Pollarissa, Val-

kolantie 1, Hankasalmi. Tarjoilua. Tervetuloa!

• **LEPPÄVIRRAN AO 523** syyskokous 30.11. klo 18 Kinnusen juhlahuoneistolla. Kokouksessa muistamme 50 ja 60 vuotta täyttäviä jäseniä. Heille lähetetään henkilökohtainen kutsu. Valitsemme myös kunnan luottamusmiehen. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 16.11. mennessä sihteeri Heidi Pöntiselle 044 255 2486. Tervetuloa!

• **LIEDONSEUDUN AO 602** syyskokous 14.11. klo 19 Ruissalon kylpylässä, Ruissalon puistotie 640, Turku. Kokouksessa valitaan Kaarinan, Liedon ja Kosken sekä Marttilan ja Sauvon luottamusmiehet. Halukkuutensa luottamusmieheksi voi ilmoittaa etukäteen puheenjohtajalle tai paikan päällä ennen vaalia. Mahdollisuus kylpylään ennen kokousta 16.30–19.00. Ilmoitathan tulostasi 30.10. mennessä, mikäli osallistut kylpylään ja ruokailuun. Kylpyläilmoittautuminen on sitova. Jos ei tule paikalle, laskutetaan jälkikäteen. Ilmoittautumiset Leena Nurmelle tekstiviestillä 040 507 5128 tai super602@superliitto.fi.

• **LIPERIN AO 514** syyskokous 6.11. klo 17.30 Kahvila Unkari-Erikassa, Tehtaantie 8, Ylämylly. Vieraana liitosta järjestöasian-tuntija Anne Kisonen. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 28.10. mennessä Katri Kurjelle tekstiviestillä 050 3821 333. Ilmoitathan mahdolliset erityisruokavaliosamalla. Tervetuloa!

• **LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPHIRIN KUNTAYHTYMÄN AO 103** juhla syyskokous ja pikkujoulu 22.11. klo 18 Merihovissa, Kemi. Vietämme myös SuPerin 70-vuotisjuhlaa ja ammattiosastomme 40-vuotisjuhlaa. Ammattiosasto tarjoaa jouluaterian. Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita. Sitovat ilmoittautumiset puheenjohtaja Eija Sunnarille txt 044 200 5735 tai eija.sunnari@mehilainen.fi.

• **NOKIAN AO 629** syyskokous ja luottamusmiesvaalit 26.10. klo 17.30 Nokian Herkkutuvalla, Yrittäjäkatu 9. Ota yhteyttä puheenjohtajaan, jos olet halukas ryhtymään luottamusmieheksi. Luottamusmiehehdokkaaksi voi ilmoittautua vielä kokouksessakin ja mukaan kaivataan reippaita ehdokkaita. Ilmoittaudu ja kerro mahdollisesta erikoisruokavaliosta 19.10. mennessä WhatsApp-ryhmän tai a.o:n nettisivujen kautta. Tarjolla hyvää ruokaa ja hie-man juomaakin. Iltaa voi jäädä istumaan hyvässä seurassa vielä kokouksen jälkeenkin. Tervetuloa!

• **OULAISTEN SEUDUN AO 207** syyskokous ma 12.11. klo 18 Penttilän talossa, Putilankatu 1, Oulainen. Iltaohjelmassa Evelan alusasujen myyntiesittely. Ilmoittaudu ja kerro mahdolliset ruoka-aineallergiat

5.11. mennessä txt Eija Heinospelä 040 707 3278. Ao tarjoaa iltapalaa. Tervetuloa!

- **PIRKANMAAN YKSITYISTEN ALOJEN AO 649** syyskokous torstaina 1.11. klo 16 Lumovassa, Hämeenkatu 24, Tampere. Jäsenet voivat valita kasvohoidon, jalkahoidon, kuumakivihieronnan tai hieronnan 10 euron hintaan. Sitova ilmoittautuminen 25.10. mennessä ao649@luukku.com. Ilmoita haluamasi hoito ja mahdolliset allergiat tarjoulua varten. Tervetuloa!
- **RINNEKODIN AO 808** syyskokous 16.11. klo 17.30 Bistro Manussa, Original Sokos Hotel Presidentti. Kokouksen jälkeen illallinen jäsenille samassa ravintolassa. Illalliselle ilmoittautuminen 31.10. mennessä: ilmoittautumiset.ao808@gmail.com. Tervetuloa kaikki ao:n jäsenet!
- **SUOMUSSALMEN AO 226** syyskokous perjantaina 16.11. klo 18 Vanhassa Kurimossa. Ammattiosasto tarjoaa jouluaterian. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erikoisruokavaliot 8.11. mennessä Tuija Minkkiselle tekstiviestillä 044 2704 850 tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!
- **SUUPOHJAN AO 311** syyskokous perjantaina 30.11. klo 18 Asuulissa, Kauha-

joki. Kokouksen jälkeen ruokailu ja pikkujoulut. Viiden euron arvoinen lahjapaketti mukaan. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-allergiat 16.11. mennessä Anu Leppälälle 050 358 6333. Tervetuloa!

- **TAMPEREEN AO 631** syyskokous 14.11. klo 17 Finlaysonin Palatsissa, Kuninkaankatu 1. Sitova ilmoittautuminen ruokailuun 31.10. mennessä superao631@gmail.com.
- **TORNION AO 104** syyskokous 27.10. klo 19 Kippari Grilli-Baarissa, Koivuleton tie 2. Syyskokouksen jälkeen pidetään luottamusmiesvaalit. Iltaan kuuluu ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot pyydämme ilmoittamaan 22.10. mennessä ammattiosaston puheenjohtajalle Nina Papeselle 040 719 2787. Tervetuloa!
- **KUUSAMON AO 204** pikkujoulut ja 40-vuotisjuhlat sekä SuPerin 70-vuotisjuhla 16.11. klo 18 Oivangin lomakartanossa, Junganharju. Bussi lähtee Sokos Hotel Kuusamon edestä klo 17.30. Paluu samaan paikkaan, lähtö viimeistään klo 22. Pukukoodi: smart casual. Tuoksuuttomuus myös toivomuksena. Sitova ilmoittautu-

minen ja tieto erityisruokavaliosta 31.10. mennessä: super204@superliitto.fi. Tervetuloa!

- **LOHJAN AO 806** järjestää jäsenilleen luennon työhyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta 24.10. klo 18 Lohjan terveyskeskuksen kokoustiloissa, käynti takapihalta. Luennoitsijana on Terttu Malmelin. Ilmoittautumiset 12.10. mennessä ao:n nettisivujen kautta, Facebookissa tai super806@superliitto.fi.
- **LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITAPIIRIN KUNTAYHTYMÄN AO 103!** Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita 26.10. klo 15.30 Kemin Kinopirttiin. Paikalla pääluottamusmies Jonna Könönen vastaa jäsenten kysymyksiin ja puheenjohtaja Eija Sunnari kertoo ajankohtaisia asioita. Klo 16 siirrymme Kemin Kinopirttiin katsomaan elokuvaa Mielenräpöittäjä. Sitovat ilmoittautumiset 1.10. mennessä Eija Sunnarille txt 044 200 5735. Laita nimesi viestintä loppuun.
- **TORNION AO 104** järjestää pikkujoulut 7.12. klo 19 ravintola Mustaparran Päämajassa, Hallituskatu 6. Omavastuu on 10 €/hlö, joka maksetaan käteisellä paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 30.11. mennessä ammattiosaston puheenjohtajalle Nina Papeselle 040 719 2787. Lämpimästi tervetuloa!

Muut kutsut



Ammattiosastot 814, 818 ja 819 tekivät syksyisen hyvinvointimatkan tällä kertaa Pärnuun 7.–9.9. Meitä oli kaikkiaan 40. Sää suosi jälleen kerran, hellevaatteet olivat tarpeen. Osa kävi uimassa meressä sinilevää uhmaten, osalle riitti kylpylän lämpimät altaat. Mukava loma koostui liikunnasta, hemmotteluhoidoista ja hyvästä ruuasta. Paljon kiitoksia hauska matkasta kaikille reissuun osallistuneille!

HANNELE HYVÖNEN

Termosmukit SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat syyskuussa olivat Jaana Vantaalta, Minna Isostakyröstä ja Ajsel Kaarinas-ta. Onnitte-lut! Arvom-me kolme termosmu- kua myös lo- kakuussa. Tyk- kää SuPer-leh- den Facebook- sivuista ja voit olla yksi voitta- jista!



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Kinestetikka arjen avuksi Kuusamossa

Porkkapirtin Niittyvilla Kuusamossa sertifioitiin kinestetikan laatuysiköksi toukokuussa. Suomen Kinestetikka -yhdistys myöntää sertifikaatin yksiköille, joiden hoito- ja kuntoutustyössä näkyy selkeästi kinestetikan voimavaraletöinen toimintamalli. Kinestetikka perustuu ihmisen luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtämiseen sekä ihmisen kunnioittavaan kohtamiseen.

Niittyvillan tiimivastaava Heli Lusminki kertoo, että kinestetikan laatu-prosessi on ollut antoisa ja innostava koko henkilökunnalle, vaikka se on vaatinut paljon työtä.

– Mukaan kehittämistyöhön on otettu heti alusta asti koko henkilökunta, mikä on lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kaikkien motivaatiota uudistaa työtä. Fyysinen avustaminen on helpottunut ja monipuolistunut, kun asiakkaat saavat entistä paremmin käyttää omia voimavarojaan.

Niittyvillassa on huomattu, ettei muistisairas asiakas koe avustamistilannetta pelottavana, kun hänelle kerrotaan koko ajan mitä tehdään. Asiakas voi tuntea itsensä tärkeäksi, kun hän saa päättää asioistaan ja olla mukana hoidossa. Hoitajat ovat todenneet, että aito läsnäolo ja yksilöllinen kohtaminen ovat tärkeimpiä asioita muistisairaiden parissa työskennellessä. Kehittämistyön yhtenä tavoitteena on ollutkin opetella lisää kohtamisen taitoja.

– Olemme satsanneet tähän toden teolla. Se näkyy rauhallisena ilmapiirinä ja hoitajien ja asiakkaiden yhteisinä ihanina hetkinä. Nykyään osaamme reagoida ajoissa asiakkaan levottomuuteen esimerkiksi vieressä istumalla ja juttelemalla, halauksella tai lehteä tai valokuvia yhdessä selaamalla.

TIIA VÄISÄNEN

IN MEMORIAM

Salme Hellin Inkeri PIHL

S. 25.3.1931

K. 13.8.2018

*Hiljaa voimat uupui,
lähdön hetki läheni.
Väistyi väiva, tuli rauha,
uni, kaunis, ikuinen.*

Muistoa kunnioittaen
Karkkilan 811 ammattiosasto

Lähihoitaja2018-tapahtumassa kyselyyn vastanneiden kesken arvo-tun Samsung Galaxy A6 puhelimen voitti Heidi Nurmijärveltä.

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.10. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-ajankohta.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 9/2018

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

RUTKUPMUA E

Syyskuun ristikkokisan voitti
Hanna Raahesta.
Lämpimät onnitelut!

SUPERLIITTO 70 VUOTTA

SUPER ON HAASTANUT PÄÄTTÄJÄT OIKEISIIN TÖIHIN

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA ANNA-MAIJA TUISKU

SuPer ja liiton ammattiosastot ovat järjestäneet vuosien aikana lukuisia erilaisia tempauksia, joilla superilaisten työtä on tehty tunnetuksi niin yleisölle kuin erityisesti rahakirstujen vartijoille, kuntapäättäjäille. Päättäjiä on haastettu myös kokemaan hoitotyön arki ja tekemään työvuoro jossakin hoitoalan toimipaikassa.

Vuonna 1991 haasteen otti vastaan yli kolmesataa päättäjä eri puolilta maata. Tempaus sai runsaasti huomiota tiedotusvälineiltä. Superilaiset olivat innokkaasti mukana haastamassa päättäjiä tositöihin. Vain pääkaupunkiseudulla puhuttia ei riittänyt.

Joroisten kunnanhallituksen jäsen
Pirkko Häyrinen seuraa, miten terveyskeskuksen vuodeosaston perushoitaja
Kajja Kvick tekee asukkaalle nutturaa.

Tempaus sai eräissä työpaikoissa niin myönteisen vastaanoton, että se haluttiin laajentaa koko hoitohenkilökunnan yhteiseksi. Toisaalta jotkut työnantajat halusivat estää superilaisten toiminnan vetoamalla potilaiden intymiteettisuojaan.

Kun SuPer järjesti lokakuussa 2016 mitoitusmielenosoituksen Eduskuntatalon edessä, joukko kansanedustajia lupautui päiväksi töihin vanhushpalveluihin. Tämän jälkeen muutama muukin poliitikko otti haasteen vastaan. Yli kolmekymmentä kansanedustajaa teki työvuoron vanhushpalveluisa oman vaalipiirinsä alueella tai pääkaupunkiseudulla. Työvuorot jatkuivat kevään puolelle. ■



VIERASLAJIT

Kautta aikojen ihminen on yrittänyt muokata luontoa mieleisekseen. Yleensä siinä on epäonnistuttu surkeasti. Hyvänä esimerkkinä Australian viljelyksille tuotu sammakko – agakonna. Se syö kaikkea muuta kuin tuhohyönteisiä, joita varten se sinne tuotiin. Kaiken lisäksi se on myrkyllinen kaikille sitä syöville. Mittavaa vieraslajilistaa lukiessa ei voi olla ajattelemta, kenelle vieraat kasvi- tai eläinlajit ovat haitallisia ja kuinka kauan. Luonto on aina korjannut itsensä. Evoluutio tekee vääjämättömää työtään ja pian haitalliseksi ihmisen määrittelemä osa luontoa onkin luonnollista ja jollekin eläinlajille tärkeää ravintoa.

Kasailin rannalla rapumertoja ja lajittelin mukavaa täplärapusaalistani. Muistin rapuja olleen tässä vesistöissä viimeksi kymmeniä vuosia sitten yhtä runsaasti. Välillä se katosi täysin. Pohjois-Amerikasta aikoinaan tuotu täplärapu kantaa rapuruttoa ja kannanvaihtelut ovat normaaleja. Alkuperäisen jokirapumme tuo rutto romahduttaa herkästi.

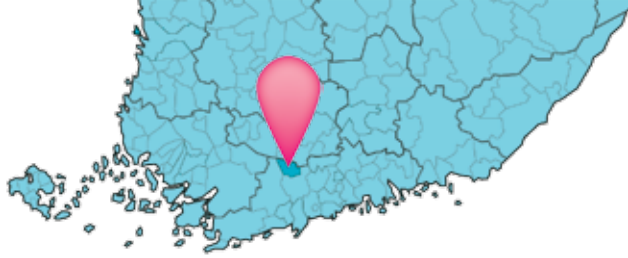
Samalta mantereelta on kotoisin myös meille levinnyt minkki. Lajittelupuhissani huomasin sen kipittelevän suuntaani pitkin rantaa. Ehkäpä se kuuli veneen kolinan ja osasi yhdistää sen helppoon kala-ateriaan. Jätin vadin pohjalle pienen ravun ja istuin lähelle odottamaan. Minkki katseli yllättyneenä vuoroin minua ja taas rapua. Tottuneen näköisesti se sieppasi saksiniekan suuhunsa ja pujahti kivenkoloon.

Mietin, hoitiko luonto itse tämän järven sille aikoinaan liian runsaaksi muodostuneen rapukannan rutolla. Kuinka kävisi tuon metsästäjien vihaaman minkin, jos sen annettaisiin lisääntyä rauhassa. Veikkaan, että senkin kannannousun osaisi luonto korjata ilman ihmisen puuttumista. Vai tulisiko tästä minkkien planeetta? Ei tulisi.

En kilpaile tuon pienen nisäkkään kanssa samasta ravinnosta. Ravustan mielelläni ja harmistun heikosta saaliista. Minulle se on kuitenkin vain pöytäkoriste ja turha ylpeilyn aihe rapukesteillä. En tarvitse sitä elääkseni. Olen vain saanut hetken nautinnon sen metsästämisestä. Minkki tarvitsee sitä elääkseen ja säilyäkseen osana maailman monimuotoista elämää ja sen kiertokulkua. Minua tuo aamuinen vieras ilahduttaa. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

SIJAISTAMISRULETTI HUOLETTI

Mikä on syksyn tärkein merkintä kalenterissasi? ▶ s. 4

Kun puheenjohtajien neuvottelupäivät menivät juuri, nyt ei vähään aikaan ole mitään isompaa.

Onko Lohja hyvä kunta asua? ▶ s. 11

Kuntaliitoksen myötä palveluja on meiltä Pusulasta kadonnut. Pankkeja ja kauppoja on täällä enää yksi.

Lepäätkö mielestäsi riittävästi? ▶ s. 29

En aina, ajoittain kyllä.

Näkykö muistisairauksien lisääntyminen työssäsi? ▶ s. 34

Sillä tavalla näkyy, että muistisairaat ovat entistä nuorempia. Ennen he olivat yli 80-vuotiaita, mutta nyt kohtaa 60-vuotiaita ja nuorempiakin.

Perustele lyhyesti, miksi opiskelijan tulisi liittyä SuPeriin! ▶ s. 44

SuPerin nuorisotoiminta on aktiivista ja hyviä tapahtumia riittää.

Tykkätkö laulamisesta? ▶ s. 56

Tykkään, mutta en ala julkisesti laulamaan. Laulan kotona yksin, koska haluan säästää muita sävelkorvaltani ja lauluääneltäni.

Oletko koskaan joutanut työssäsi työnantajan hyväksi? ▶ s. 63

Kyllä joskus olen, vaikka tiedän, että niin ei saa tehdä. Yleensä pidän huolen tunneistani ja ylitöistäni.

Pidätkö syksyisestä luonnosta? ▶ s. 74

Kyllä. Kun pakkaset tulevat, ilma on raikas. Myös sateen tuoksusta pidän.

Karkkilan suunnalla menneen kesän suurin ongelma oli se, että sijaisia oli vaikea saada etenkin kotihoitoon.

– Moni joutui tekemään pitkää päivää, kun työntekijöitä ei kerta kaikkiaan ollut tarjolla. Melkoista rulettia se oli, vaikka mitään sijaiskieltoakaan ei ollut päällä.

– Keikkafirminoista ei ollut apua lyhyillä varoitusaajoilla, Karkkilan ammattiosaston puheenjohtaja Mervi Pitkä kertoo.

Pitkä pohtii päättäjien asennetta hoitotyöhön nyt, kun eduskuntavaalipuheetkin ovat alkamassa.

– Luvassa on suuria puheita ja pieniä tekoja, kun muka arvostetaan hoitajan ammattia. Pitäisi oikeasti ryhtyä miettimään budjetointia ja hoidon laatua: hyvä hoito vaatii riittävästi ihmisiä töihin.

Mervi Pitkä on toiminut Karkkilan ammattiosaston puheenjohtajana vuodesta 2012. Hän aloitti osaston hallituksessa vuonna 2006.

– Kun kokeneet hoitajat jäävät eläkkeelle ja pois aktiivisesta ammattiosastotyöstä, nuoria ei tulekaan tilalle, koska heillä on niin paljon muutakin tekemistä. Nuoret kyllä mieltävät ammattiosaston tärkeäksi ja etenkin sopimuskierröksillä kiinnostus ay-toimintaan kasvaa.

Pitkä tekee kolmivuorotyötä Perusturvakuntayhtymä Karviaisen Karkkilan sosiaali- ja terveystieteiden osastolla.

Hän on viihtynyt työpaikalla yhtä taukoa lukuun ottamatta valmistumisestaan asti eli vuodesta 2003.

– Tänä aikana potilaiden kierto on tullut nopeammaksi. Pitkäaikaispotilaiden määrä on vähentynyt, samoin kroonikkopotilaita on vähemmän. Myös vuodepaikkoja on vähennetty.

Karkkilan ammattiosastossa on 147 jäsentä.

– Kokouksissa on käynyt parikymmentä jäsentä. Ehkä ajankäyttöään mieltävät jäsenet kaipaisivat jonkinlaista kannustusta, niin aktiivisuus lisääntyisi. Mutta minäkö kannustus olisi – sen kuin keksisi. ■



Mervi Pitkä lisääsi kannustamista työnteon arkeen.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- 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 Salla Paavola p. 09 2727 9198
- sihteeri Jaana Tolvanen p. 09 2727 9206

VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taiteellinen toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Elina Kujala p. 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 9191
- 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
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- 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 Löpsy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

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 Niina Poijärvi p. 09 2727 9221
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Kirsi Kemppi p. 09 2727 9239
- 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 Jaana Niittynen 09 2727 9185
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Tuija Stenroos p. 09 2727 9214
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- 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, Ronja Melanko, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.super.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 MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SUPER-MEDLEM, GE INTE UPP

Förbundet får dagligen frågor om arbetstider, schemaändringar och löneutbetalningar m.m. I vår bransch har de felaktiga förfaranden ökat. De måste rättas till och kollektivavtalet ska följas.

Vi kan börja med arbetstidsschemat. Det är ett dokument som arbetstagaren måste få kännedom om en vecka innan det fastslås, och där ska inte planeras någon över- eller undertid. Inom kommunen planeras schemat normalt för tre veckor framåt och inom privata sektorn för tre till sex veckor framåt. Arbetstidsschemat får i princip inte ändras utan arbetstagarens tillstånd. Tillstånd ska även hämtas från chefen om man själv vill byta sitt arbetspass med någon annan. Man ska även komma ihåg att vid periodarbetstid finns ingen flexitid utan tiden definieras enligt perioden. Först när arbetstimmarna under perioden är avverkade börjar övertiden. Övertid utan medgivande från arbetstagaren kan förekomma enligt AKTA. Det ger möjlighet för arbetsgivaren att beordra övertid i samband med oväntad frånvaro, men inte ändringar i arbetstidsschemat. Enligt kollektivavtalet inom den privata sektorn ska man inhämta medgivande från arbetstagaren gällande övertid.

Dina rättigheter: Arbetstidsschemat är ett dokument som inte får ändras utan medgivande från arbetstagaren. Arbetsgivaren anger ofta orsaken till ändring vara att man är tvungen eftersom det inte finns tillräckligt med personal och patient- och klientsäkerheten äventyras. Arbetsgivaren måste se till att det på arbetsplatsen finns tillräckligt med personal som har utbildning inom vårdbranschen. Så om t.ex. vinterkräksjukan slår till är det inget skäl att säga att medarbetaren måste stanna kvar eller byta arbetspass med någon. Naturligtvis får man jobba över men det måste ersättas enligt kollektivavtalet, inte läggas på arbetstidsschemat. Ni har rätt att få ersättning enligt kollektivavtal som förhandlats fram. Ge inte upp dina rättigheter!

Ibland får vi frågan om inte allt arbete som man utför extra som deltidare är övertidsarbete. Nej, det är det inte för det skulle vara orättvist mot medarbetare som jobbar heltid. Enda undantaget är en person som jobbar som extra arbetskraft och utför arbetet under ordinarie arbetstid.

Nu måste alla lära sig att tolka sitt lönebesked. Jag vet att hos vissa är det så rörigt att det inte går att uttyda. Detta hör dock till arbetsgivarens uppgifter och denna måste kunna förklara och tydliggöra. Om det är svårt att läsa lönebeskedet ta kontakt med löneenheten och be om en förklaring. Många har fått veta att de inte får kontakta löneenheten utan de ska fråga chefen. Men nu är det så att inte ens chefen vet. Arbetsgivaren får aldrig förbjuda kontakter med löneenheten. Att betala lön är arbetsgivarens skyldighet och även att specificera redan betalt lön. Detta gäller även semesterlön. Enligt kollektivavtalet måste du få veta alla löneuppgifter.

En större utmaning som kommer ofta upp är studenthandledning. Jag vet att det kan vara svårt men man måste ta sig tid för studenthandledningen. Det nya utbildningsavtalet är verkligen svårt och problematiskt men nu eller aldrig måste man ge studenten tid. Detta är en utmaning eftersom det primära föremålet för alla yrkespersoner är vårdmottagaren. Här ska man fundera över vad för sorts arbetskamrat man vill ha i framtiden.Handledning är krävande och studenten måste vara motiverad. Ibland är det bra att komma ihåg egen studietid, hur stolt man var över sitt framtida yrke. Största delen av studenterna är lämpliga för yrket och de blir bra SuPer-medlemmar när du som skicklig yrkesperson stödjer studenten i lärandet. ■

Silja

SUPER-MEDLEMEN SER TILL ATT JÄMLIKHETEN FÖRVERKLIGAS I ARBETET OCH ARBETSGEMENSKAPEN. MEDLEMEN SÄTTER VÄRDE PÅ SIN EGEN OCH ARBETSKAMRATERNAS KUNSKAP.



LEDARE

EGENKONTROLL OCH YRKESFRÅGOR

Femtonhundra SuPer-medlemmar svarade i augusti på en enkät där man kartlade medarbetarnas erfarenheter om arbetskulturen vid tre privata vård-företag. Svaren är alarmerande: personalantalet är inte tillräckligt på något av företagen. Arbetstiden räcker inte till att utföra de planerade uppgifterna och då lider kvaliteten på arbetet och primärvården för klienterna. Inte heller företagens centrala verksamhetsformer är kända och man känner inte till hur egenkontroll-processen fungerar. SuPer behandlar resultaten av enkäten under hösten i ett tvådagars företagsforum där ärendet tas upp till diskussion. Syftet är att öka kunskap och uppmuntra medlemmarna att ta tag i missförhållanden på arbetsplatsen utan att oroa sig för följderna för arbete eller anställning.

Inflammatoriska tarmsjukdomar har börjat bli en ny folksjukdom. De är komplicerade och därmed svåra att behandla. Det tar cirka två år från att de mycket olika symptom hos olika personer upptäcks till att diagnosen kan fastslås. Innan året är slut förväntas antalet personer som lider av Crohns sjukdom och sårig tjocktarmsinflammation slå 50 000-gränsen i Finland. Man trodde länge att de här två sjukdomarna kunde behandlas på samma sätt men nu är behandlingslinjen olika. I artikelserien Mag och tarm koncentrerar vi denna gång på Crohns sjukdom.

Vi har även andra artiklar om maten som vi intar och följderna av den. Åtstörningar är allvarliga psykiska sjukdomar. För ungefär 10–20 procent av de som insjuknar blir sjukdomen kronisk eller personen dör i förtid. Det är mer än viktigt att den insjuknade får hjälp, i akuta fall kan vården ges mot patientens vilja. Den andra sidan av myntet är att framhäva kroppspositivism. Även övervikt påverkar personens välbefinnande. För en skötare är kroppen ett arbetsredskap och om det är nödvändigt att vara mer effektiv ska man gå ner i vikt genom att respektera sig själv, inte genom skuldkänslor eller självförakt. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Salme Pihl 1931–2018

Hjärtlig men orubblig ordförande

80-talets ordförande för SuPer, Salme Pihl, engagerade sig starkt för sin yrkeskår. För henne var det viktigt att primärskötarna hade ett eget förbund som tar hand om just deras angelägenheter.

Den 13 augusti, vid 87 års ålder, gick Salme Hellin Inkeri Pihl bort på ett vårdhem i Högfors. Hon var född 1931 i Valkjärvi i Karelen.

År 1981 valdes Pihl till förbundsordförande för första gången. Hon vann ordförandevallet även 1984 och 1987. År 1996 utnämndes hon till hedersordförande för förbundet.

Under Pihls ledning ändrades namnet Finlands hjälpskötarförening till Finlands närvårdar- och primärskötarförbund. Organisationen blev en modern och växande yrkesorganisation. Verksamheten i fackavdelningen påbörjades, distriktssekreterarna började bistå medlemmarna och medlemmar som hade förtroendeuppgifter fortbildade sig. Pihl gick in för att hjälp- och primärskötarnas arbete blev synligt och att yrkeskåren fick respekt för sitt arbete. Vid arbetskonflikten 1983 var Pihl ett stort stöd och en förgrundsfigur för medarbetarna.

Vi på SuPer minns Pihl som en lugn, engagerad och hjärtlig men ändå orubblig ledare som ledde sina medarbetare med ömsint auktoritet. Hon var en noggrann och punktlig ordförande som inte velade hit och dit.



ETT FINT SLUT

Salme Pihl tog examen som hjälpskötare och bodde i Högfors sedan 1953. Familjen utökades med tre barn. Pihl arbetade på sjukhus, hade förtroendeuppgifter inom kommunen och i kyrkofullmäktige.

– Vi hade en trygg barndom trots att vi inte hade några materiella rikedomar. Mamma var en stark, rättvis och ompysslande person. Hon hjälpte gärna andra. Vi är mycket tacksamma att det var hon som var vår mamma, säger dottern Sinikka Pihl.

Salme Pihl saknas förutom av barnen även av sex barnbarn och sju barnbarnsbarn samt övrig släkt och vänner. Det sista levnadsåret tillbringade Pihl på ett vårdhem.

– Hon var en nöjd patient. Trots att hon hade en minnesjukdom hade hon inte den för sjukdomen typiska vresigheten.

Sinikka Pihl berättar att mammans bortgång var fin.

– Mamma hade inga smärtor och hon var inte rädd för döden. Hon var en sann kristen människa. Hon bara somnade in lugnt och stilla. ■

Enkät om privata vårdföretag visar:

STORA BRISTER VID INTRODUKTION

TEXT HENRIKKA HAKKALA

Orealistiska mål och vardagens arbetstidsschema stämmer inte i verkligheten hos privata vårdföretag. Underbemanning, kvalitetskriterier som utgår från marknadssynvinkel och otillräcklig introduktion ökar skötarnas arbetsbörda till bristningsgränsen.

SuPer genomförde i augusti en enkät för SuPer-medlemmar som jobbar på Attendo, Mehiläinen och Pihlajalinna. Enkäten kartlade medarbetarnas erfarenheter i den nuvarande situationen. Vi fick totalt 1547 svar.

Resultaten i enkäten visar att det i alla tre företag finns betydande problem med otillräckligt antal personal, bristande kunskap hos personal om processerna i egenkontroll och att arbetstiden inte räcker till för att utföra arbetsuppgifterna.

– Medarbetarnas tydliga erfarenhet är att antalet personal inte ens någotsånär är tillräckligt på något av företagen. En alarmerande stor andel, cirka 80 procent av svaranden, säger likadant på varje företag, konstaterar sakkunnig i organisationsfrågor Joni Vainikainen.

Detta leder till att kvaliteten i arbetet och vårdtagares primärvård äventyras. Skötarna hinner inte genomföra sina lagstadgade och ur egen rättssäkerhetssynpunkt viktiga skyldigheter såsom journalanteckningar och rapportering. Dessutom finns det inte tid för kvalitetsmässig stimulerande och rehabiliterande vård enligt vårdtagarens vård- och serviceplan.

– Den främsta iakttagelsen åter igen

är att arbetet på fältet går ut på att klara sig från dag till dag. Verksamheten har drivits till sin spets så att det inte finns tid för vårdtagarna. Företagen tjänar pengar på bekostnad av klienter och arbetstagare, konstaterar sakkunnig Elina Kiuru.

KUNSKAPEN NÅR INTE ARBETSTAGARNA

Enligt enkätresultatet saknar skötarna kunskap om viktiga rutiner och instruktioner. Inte ens egenkontrollplan är bekant för alla. I svaren från Pihlajalinna angav fler än var tredje att personen inte vet om det i enheten finns en egenkontrollplan. Av medarbetarna på Mehiläinen och Attendo svarade cirka 20 procent likadant.

– Dessutom angav 50 procent av alla svaranden att de inte vet om egenkontrollplan var utarbetad i samarbete med arbetstagarna. Det är verkligen oroande att i många frågor fick vi mest vet ej-svar, säger sakkunnig i organisationsfrågor Joni Vainikainen.

Bristande introduktion angående egenkontrollplan på den egna enheten orsakar allvarliga kunskapsbrister gällande hur arbetstagarna ska hantera anmälningsplikten enligt socialvårdslagen.

– Introduktion i anmälningsplikt får man genom egenkontrollplan. Där registreras varifrån anmälan kommer, till vem och hur. Dessa är nära förknippade med varandra, uppger sakkunnig Elina Kiuru.

Vainikainen och Kiuru är även djupt oroade över hur liten del av svaranden upplever att enhetens rutiner, antal personal, kvalitet på vården och klientsäkerhet motsvarar egenkontrollplan. Hos Mehiläinen svarade endast 7,2 procent, hos Attendo 9,7 procent och hos Pihlajalinna 11,9 procent positivt på denna fråga.

Bakom svaren ser Elina Kiuru de bokmärkesfagra och orealistiska närmast marknadsföringsmässiga kvalitetskriterierna som man inte med nuvarande dimensioner kan uppnå.

– Detta begränsar tydligt även klientens möjlighet att välja en vårdplats där vården ligger på den nivå som de önskar, betonar Vainikainen.

SuPer ska under hösten behandla resultaten i enkäten vid ett företagsforum.

Vid denna tvådagars evenemang diskuterar vi med SuPer-medlemmar som arbetar i dessa företag hur arbetstagarna kan påverka missförhållandena. ■

Samkommunmodellen

skulle vara den bästa grunden för vårdreformen

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Riksdagen har för avsikt att rösta om hela lagpaketet med vårdreformen i månadsskiftet november–december enligt den ursprungliga planen. Men det är ännu inte säkert om röstningen kommer att ske inom den planerade tidsramen.

Utvecklingsdirektör Jussi Salo vid SuPer, varför är det plötsligt så bråttom med vårdreformen?

– Riksdagen måste under hösten godkänna de centrala lagarna angående landskapsreformen. Nu är det bråttom eftersom de nya lagarna ska träda i kraft ca sex månader före landskapsvalet som är planerat att anordnas i maj nästa år. Jag tror att reformen inte blir av eftersom tidsramen är för snäv och riksdagsvalet våren 2019 närmar sig med stormsteg.

Hur påverkar vårdreformen SuPer-medlemmarna?

– SuPer-medlemmarna jobbar för

det mesta med uppgifter som i fortsättningen sker i företaget. Kollektivavtalen försvagas, personaldimensionerna stramas åt och lönen blir mindre. Även mängden deltidsarbete ökar starkt och allt fler måste gå med på nollavtal. Detta innebär i värsta fall att man erbjuds jobb endast sporadiskt och sjukfrånvaro får man bekosta själv. Detta fenomen är redan vanligt inom privatsektorn.

Varför har SuPer misstrott landskapsreformen?

– I landskapsreformen försöker man äta upp en för stor kaka. Reformen är för stor. Flera experter har konstaterat att landskapsreformen inte innebär besparingar och inte heller säkerställer tillräcklig service.

Är landskapet en offentlig arbetsgivare såsom kommunen?

– Ja. Medarbetarnas situation inom landskapet ändras så småningom. Landskapen kommer närmast att ansvara för sjukhusen och där arbetar ganska få SuPer-medlemmar.

Kan även en fattig i fortsättningen välja sin tjänsteproducent genom att endast betala klientavgift?

– Ja, men endast med klientavgift får man inte tillräcklig service. I den nya vårdreformmodellen är det meningen att vården i huvudsak anordnas genom klientsedlar och personlig budget. Dessa måste underbudgeteras eftersom det är ont om pengar. Klienten kan köpa de extratjänster denna behöver med egna pengar, men en fattig har inte råd för extra kostnader.

Om reformen röstas ned i riksdagen, har vi andra alternativ?

– SuPer har redan i årtal framfört en lösning för anordnande av social- och hälsovården genom stora samkommuner. Det är en modell som alla känner till och samkommunmodellen används redan inom specialistsjukvården.

– I landskapen har redan inrättats samkommuner för social- och hälsovård, lika stora som landskap, och det är bra. Nästa steg är att besluta hur de ska finansieras. ■

I ÖVRIGA EUROPA FINNS VARNANDE EXEMPEL PÅ VALFRIHET

Island, Storbritannien och Sverige är varnande exempel på vad som följer av ökad valfrihet. Till exempel i Sverige har hälsoskillnader hos medborgarna ökat genom valfrihet och kostnaderna har ökat.

I Storbritannien har företag inom social- och vårdsektorn varit på framarsch under de senaste åren. Till följd av detta har allt fler utbildad personal anställts till vårdhem för äldre

och inom hemvården byts hela personalen ut vartannat år. I Storbritannien har vårdarbetet förlorat sin attraktionskraft och politikerna ångrar sina tidigare beslut.

På Island har vårdtjänsterna privatiserats mer än i andra nordiska länder. Enligt doktor Steinunn Hrafnadóttir vid Islands universitet har ökat valfrihet resulterat i att specialistläkarna har startat egna företag och tagit med sina

patienter. Detta har försvårat verksamheten på sjukhusen och patienter med kroniska sjukdomar har drabbats av detta. Även patienternas självriskandel har ökat och det splittrade systemet har blivit ännu dyrare för samhället.

UPPGIFTERNA BASERAS PÅ OLIKA LÄNDERS EXPERTUTTALANDEN SOM SUPER HAR FÅTT DEL AV I SAMBAND MED INTERNATIONELLT SAMARBETE, BL.A. VID EPN-KONFERENSEN SOM ANORDNADES I REYKJAVIK 2016.