

SUPER

11/2018



ILMIANNA
HAAMUHOITAJA

SUPER KAMPANJOI
OIKEAN MITOITUKSEN
PUOLESTA

VIISI FAKTAA

KAAMOS-
MASENNUKSESTA

JÄSENILLAT
MARRASKUUSSA

*Kouluihin ja
päiväkoteihin
haetaan
luottamusmiehiä*

SANELUPOLITIikka EI TOIMI

*Hoitajat haluavat
reilua neuvottelua*

TURVALLISUUS

*on lääkehoidon
avainsana*



LÄHI-
HOITAJAKSI
OMAA
TAHTIIN

EMILIA KIISKI
TEKI GLUTEENITTOMAT
BATAATTIRIESKAT

SUPER

34

Omaiset ja läheiset eivät pysty huolehtimaan kaikesta vanhusten tarvitsemasta hoivasta.

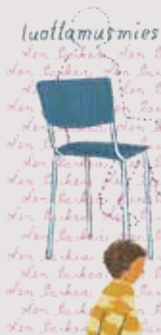


58

Anette Koivusaari maalasi oman onnenhetkensä TATAMURI-taidetekniikan johdantokurssilla.

24

Moni luottamusmies kokee olevansa yrityksessä välttämätön paha. Luottamusmiesten oikeuksien parantamisella on kiire.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Rokotuspakko puhuttaa
- 8 **SUPER KAMPANJOI HAAMUHOITAJIEN KITKEMISEKSI**
Täytä verkkosivulta löytyvä lomake ja lähetä
- 10 **OSALLISTU VARHAISKASVATUSILTAAN**
Lisää luottamusmiehiä tarvitaan kouluihin ja päiväkoteihin
- 12 Sote-uudistus vaatii suuren julkisen toimijan
- 13 **HOITAJAT TOIVOVAT NEUVOTTELURATKAISUA**
Irtisanomislaki eduskuntaan loppukuusta

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
- 63 Hanna Jokisen pakina
Mikä on se kaikkein paras lääke?

AMMATTI

- 18 Pirjo Saaren työpäivä
- 28 **PAINOINDEKSI MUKAAN HOITOPÄÄTÖKSIIN**
- 29 Perushoidon tietoisuus 10:
Kirjaaminen
- 30 Miten lääkehoito on toteutettu Rinnekodissa?
- 32 Maha ja suolisto 3/5:
Suolistosyöpä kehittyy kivutta ja varkein
- 36 Voimavarat käyttöön teknologian tuella
- 41 **AINO TAKALALLE PRONSSIA LÄHIHOITAJIEN EM-KISASSA**
- 48 Jenni Arteli valmistui lähihoitajaksi vuodessa
- 53 Viisi faktaa kaamosmasennuksesta



12

Epämääräiset
ilmiöt hoitoalalla
lisääntyvät, jos sote-
uudistus toteutuu
nykyisen
suunnitelman
mukaan.



41

Aino Takala juhli
pronssimitalia
Unkarissa.

WORLD SKILLS EUROPE

EDUNVALVONTA

24 YRITYKSEN LUOTTAMUSMIEHEN TEHTÄVÄT

voivat olla tuntemattomia niin
työntekijöille kuin työntajille

38 PUHEENJOHTAJIEN NEUVOTTELUPÄIVÄT: LIIKA KILTTEYS EI KANNATA!

50 Tiedottaminen on ratkaiseva tekijä
kun nuoria houkutellaan mukaan
ammattiosastotoimintaan

54 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
Osa-aikatyö ja lisätyön tarjoamisvelvollisuus

62 Jäsenyksen palvelukortti

64 Työttömyyskassa tiedottaa

ILMIÖT

16 Lähi- ja perusruokaa:
Bataattirieskat ja avokadotahna

42 RUNSAASTI VALOA JA VAALEITA VÄREJÄ

Seniorikortteli saneerattiin
perusteellisesti Lahdessa

58 Tarinoiminen ja muiden tapaaminen
tukee omaishoitajuutta

69 Superkulttuuria

73 Liiton historiaa 10/11
SuPerin jäsenillat ovat
illoista parhaat

74 Luonnossa

VAKIOT

5 Pääkirjoitus

14 Marraskuun lyhyet

15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus

46 Hyvä hoitaja on hyvä kuuntelija

47 Palasia sieltä täältä

56 Superristikko

55 PARAS JUTTU

70 Kuulumisia

75 P.S. Jyväskylästä

– *Kun on tietoa,
osaa toimia
oikein.*

Opiskelija-asiamies
Tanja Oksanen
kannustaa nuoria
ammattiosasto-
toimintaan
sivulla 50



Lähihoitaja
Emilia Kiiski

KANSIKUVA Elina Kujala



63

Mikä on ilmainen
ihmelääke?

Kalenteri

MARRASKUU

- | | |
|--------|--|
| 6.11. | Yhdistyneiden kansakuntien kansainvälinen sodan ja aseellisen konfliktin luonnonsuojelupäivä |
| 8.11. | Maaailman röntgenpäivä, valtakunnallinen diabetespäivä |
| 9.11. | Nenäpäivä |
| 11.11. | Isänpäivä |
| 19.11. | Kansainvälinen miestenpäivä |
| 20.11. | Lapsen oikeuksien päivä |
| 25.11. | Kansainvälinen naisiin kohdistuvan väkivallan poistamispäivä |
| 30.11. | Kansainvälinen älä osta mitään -päivä |

SUPERIN KOULUTUKSET

- | | |
|------------|--|
| 6.11. | Tehoa taloudenhoitoon, Kemi |
| 14.–15.11. | Aktiivinen ammattiosasto II, Helsinki |
| 15.–16.11. | Luottamusmiesten jatkokurssi (TP-tes, SOS-tes), Helsinki |
| 21.–22.11. | Etevä esiintyjä, Helsinki |
| 1.–2.12. | Sukella SuPeriin -nuorten koulutus, Rovaniemi |
| 4.12. | Kohti aktiivista ammattiosastoa, Nurmes |
| 13.–14.12. | Vanhustyön koulutuspäivät, Vantaa |



Lapsia näkyy jopa tuhansilla työpaikoilla.

KOHTA OTETAAN JÄLLEEN LAPSI MUKAAN TÖIHIN

Lapset valtaavat jälleen työpaikat *Lapsi mukaan töihin* -teemapäivän hengessä 23. marraskuuta.

Lapsiasiavaltuutetun, Lastensuojelun Keskusliiton sekä työ- ja elinkeinoministeriön yhteistyössä järjestämää päivää vietetään nyt kolmatta kertaa lapsen oikeuksien viikon perjantaina.

Työmarkkina- ja järjestöt ovat seisseet kampanjan tukena.

Päivän yhtenä ajatuksena on tarjota lapsille mahdollisuus kurkistaa aikuisten työpaikoille. Samalla se lisää jokaisen ymmärrystä siitä, millaisissa perhetilanteissa työtä ja perhe-elämää yhteensovitetään.

Lapsi mukaan töihin -päivään voi osallistua, vaikka lapsen vanhemmilla ei olisikaan työtä. Myös

isovanhempi, kummi tai muu lapselle läheinen aikuinen voi ottaa lapsen mukaansa omalle työpaikalleen.

Päivän aikana lapsen ei ole tarkoitus tehdä varsinaista työtä, eikä vierailun tarvitse kestää koko työpäivää. Se voi sisältää yhteisen esittelytilaisuuden, tutustumiskierroksia tai toimialaan liittyvää toiminnallista ohjelmaa.

– On ollut ilahduttavaa seurata, miten hyvin Lapsi mukaan töihin -päivä on otettu suomalaisilla työpaikoilla vastaan.

Suomessa on siis halua ja kykyä ottaa lapsi työarjen keskiöön, kiittelee lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila. ■

**PÄIVÄN AIKANA
LAPSEN EI OLE
TARKOITUS TEHDÄ
VARSINAISTA TYÖTÄ.**

LAPSI MUKAAN TÖIHIN -PÄIVÄ
23. MARRASKUUTA
WWW.LAPSIMUKAANTOIHIN.FI

HAAMUT ESIIN

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

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
Elina Kujala ma. 09 2727 9219

TAITAVA TOIMITTAJA
Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT
Henriikka Hakala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty opintovapaalla

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT
Mari Seppänen, Antti Vanas

ULKOASU
Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS
91 800

ILMOITUKSET
Anne Palm
09 2727 9191

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

KIRJAPAINO
 **punamusta**
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Marraskuu on luonteeltaan mitä sopivin aika ottaa tosissaan SuPerin uusin työsuojelukampanja. Etsimme hoitajia, joita oikeasti ei ole olemassa ja haluamme hävittää heidät työvuorolistoilta. Asiakasturvallisuus edellyttää, että työvuoroissa on mitoituksen mukainen määrä hoitajia. Heidän tulee myös todellisuudessa olla olemassa ja tulla töihin. Kampanja käynnistettiin, koska työvuorolistoilta on löytynyt vieraita ja keksittyjä nimiä tai ei nimiä lainkaan, onpa mukana ollut jopa menehtyneitä henkilöitä! Ainoastaan työntekijät löytävät nämä haamuhoitajat. SuPer on suunnitellut sähköisen lomakkeen, jonka avulla olemattomat hoitajat voi antaa ilmi. Tiedot voi täyttää yksin tai yksikön nimissä, ja halutessaan ne voi jättää myös nimettömänä. Tärkeintä on, että listat saadaan vastaamaan todellisuutta ja täyttämään lain vaatimukset.

Vakavista toimintatapojen vaikeuksista kerrotaan yksityisen terveyspalvelualan luottamusmiesten asemaa käsittelevässä artikkelissa. Päivi Kukko-la tutki väitöksensä kymmentä yritystä. Kaikista niistä ei löydy halukkaita luottamusmiehen tehtävään – yllättäen ei edes sieltä, missä työnantaja suhtautuu luottamusmiestoimintaan myönteisesti. Yleisiä syitä luottamustöiden karttamiseen ovat työnantajan uhkailu ja pelottelu. Yksityisellä sektorilla luottamusmiehen työ koetaan myös yksinäiseksi, tukea ei ole vastaavasti saatavilla kuin kuntatyönantajan palveluksessa. SuPerin sopimusneuvottelija Jukka Parkkola tiivistää yrityksen luottamusmiehen ongelmat määritelmän yksinäisyys, ajan puute, koulutuksen puute ja tiedon puute. Luottamusmiesten oikeuksien parantamisella onkin kiire: sitä enemmän heitä tarvitaan mitä isommaksi yksityinen sektori ja sen työpaikat kasvavat.

Luottamusmiehiä kaivataan kipeästi myös kuntasektorille. Etenkin kouluissa ja päiväkodeissa työskentelevien superilaisten toivotaan innostuvan puolustamaan omien lastenhoitajiemme ja koulunkäynninhajajiemme työoloja. Näitä asioita käydään läpi varhaiskasvatuksen illoissa eri puolilla maata tässä kuussa. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Napata joulukuussa valmistuvat lähihoitajat SuPerin jäseniksi.
- Osallistua ammattiosaston syyskokoukseen.
- Päivittää jäsentiedot ja osallistua luottamusmiesvaaleihin.
- Alkaa käyttää uutta sähköistä jäsenpalvelua, Oma SuPeria.
- Valmistautua 12.-13.2.2019 pidettävään SuPer-ammattilainen -tapahtumaan.

ROKOTUSPYKÄLÄN EHDOTTOMUUS ON AIHEUTTANUT VASTARINTAA

SuPer vaatii, ettei sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille aseteta rokotuspakkoa. Liittoon on viime vuoden alusta lähtien tullut runsaasti yhteydenottoja liittyen tartuntatautilain uuteen rokotuspykälään.

Huomattava osa yhteydenotoista on koskenut työnantajien lainvastaisia menettelytapoja, jotka koskevat influenssarokotusta. Rokotuspykälän on tulkittu tarkoittavan rokotepakkoa. Sosiaali- ja terveysministeriö selkiyttää pykälää.

SuPerin mukaan pykälää on selvennettävä siten, että siitä ei synny rokotuspakkoa. Muutosesitys on tarkoitus antaa eduskunnalle 5. joulukuuta.

UHKAILUA

Liiton saamien tietojen mukaan työntekijöitä on uhkailtu lomautuksilla ja työsuhteiden päättämisillä, jos influenssarokotusta ei ole otettu. Uhkailua ovat saaneet osakseen myös sellaiset työntekijät, joilla on terveydellinen syy olla ottamatta rokotusta. On myös työpaikkoja, joiden seinille on laitettu listoja rokotuksen ottaneista työntekijöistä.

– Osa jäsenistä on todennut, että he sanovat itsensä mieluummin irti kuin ottavat influenssarokotuksen, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kertoo.

Paavolan mukaan jäsenet eivät lähtökohtaisesti ole roko-

tusvastaisia, eivätkä vastusta rokotusohjelmia. Influenssarokote ei kuitenkaan tarjoa varmaa suojaa virusta vastaan.

– Jäsenet toki ymmärtävät, että rokotetta edellytetään tiettyjen potilasryhmien kanssa työskenteleviltä. Tällaisia potilaita ovat esimerkiksi syöpäpotilaat, joiden vastustuskyky on hoitojen myötä alentunut.

SUOSITUS

SuPerin näkemys on, että tartuntatautilakiin kirjattavan säännöksen tulee olla suositusluontoinen.

– Rokotuskattavuuden parantamiseksi tulisi käyttää valitusta ja kannustusta sen sijaan, että rokotukseen pakotetaan, Paavola sanoo.

Mikäli rokotusvelvollisuus säilyy pakollisena, tulisi Paavolan mukaan ainakin selkeämmin kirjata, että rokotusvelvoite koskee ainoastaan niitä tiloja, joissa se on lääketieteellisen arvion mukaan perusteltua.

– Säännöksissä tulee myös olla selkeämpi kirjaus siitä, että työntekijällä ei ole velvollisuutta antaa rokotustietojaan eli terveydentilatietojaan muille henkilöille.

SuPer ei vastusta influenssarokotuksia, vaan pitää niitä tärkeinä niin työntekijöiden itsensä, heidän läheistensä kuin luonnollisesti myös potilaiden terveyden kannalta. Rokotuskattavuutta ei kuitenkaan nosteta asettamalla yhden alan työntekijöille tosiasiallista rokotuspakkoa. ■

SUPERILAISET OVAT HOITO- JA HOIVA-ALAN KANTAVA VOIMA

Tämän syksyn aikana on moneen kertaan tullut esille, kuinka tärkeää työtä superilaiset tekevät. Syksy on kuumentanut tunteita työmarkkinoilla. Hallituksen halu heikentää irtisanomissuojaa alle kymmenen henkilön yrityksissä on johtanut poliittisiin mielenilmaisuihin, joissa SuPerkin on mukana.

Superilaiset olivat ensin ylityö- ja vuoronvaihtokiellossa ja sitten pari viikkoa vuoronvaihtokiellossa. Näistä molemmista, varsinkin ensimmäisestä, nousi kova poru, kuinka kaikki hoidettavat jäävät vaille hoitoa ja hoivaa. Siis vain sen takia, että teemme meille suunnitellut työvuorot. Mikä siis onkaan työnantajilta tullut viestin sisältö: hoitajia on liian vähän. No niin on, sitä olemme SuPerissa sanoneet ja perustelleet selvityksin, kirjoituksin ja puheissa niin paikallisesti kuin koko valtakunnan tasolla. Miksi siihen ei reagoida, kun kaikki sen tietävät? No, kun pitää säästää rahaa joka paikassa sote- ja kasvatusalalla.

Rahansäästö on siis kaiken alku, mutta jo nyt tiedämme, että rahaa säästetään väärissä paikoissa. Hyvä ja laadukas hoito on määrätty laissa. Kuitenkaan se ei ole ohje, jota nyt noudatettaisiin, vaan raha määrää. Raha on päässyt isännän asemaan tilanteessa, jossa sen pitäisi olla hyvin ohjattu renki.

Kun ajatellaan koko sote- ja kasvatusalaa, pitää miettiä sitä alusta alkaen. Ihan peruskoulusta lähtien. Ammattikoulutusta on ajettu alas niin rahallisesti kuin ajallisesti jo pidemmän aikaa. Tämä on huomattavan vaarallista, sillä tulevaisuudessa asiaa kärsii koko sote- ja kasvatusala.

Nyt tiettyyn osaan koulutuksessa on kiinnitetty huomiota, soveltuvuuteen. Hienoa, sillä SuPer on ollut jo vuosien ajan huolissaan opiskelijoiden motivaatiosta. Turhan usein on todettu, että jos et muualle pääse, niin lähde lähihoitajaksi. Asia ei ole näin yksinkertainen! Liian moni, jolla ei ole motivaatiota, on vienyt aikaa niiden opiskelijoiden oppimisajasta, jotka ovat halunneet oppia. Superilaisten työkuva on moninainen, mutta sen ydin on hyvä ammattitaito. Ja kaikki tietävät, että ammattitaito tarvitsee kunnan opetusta – niin teoriaopetusta kuin työssäoppimista.

Jos ajatellaan, että sote- ja kasvatusalalta pyritään jatkossa säästämään, on ehdottomasti huomioitava lähihoitajien koulutus. Heidän työnsä on hyvin kustannustehokasta, niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Lähihoitaja toimii moniammatillisissa tiimissä, työskentelee hän sitten missä vain. Hänen työnsä on rinnalla kulkemista, auttamista, hoitamista, kasvattamista ja hoivaamista. Hän on lähin hoitaja potilaille, kuntoutujille, pitkäaikaissairaille, niille ihmisille, jotka eivät enää yksin pärjää, ja lapsille varhaiskasvatuksessa. Voidaan jopa todeta, että koulutus ja sen mukanaan tuoma ammattitaito takaavat sen, että omaiset voivat olla huoletta töissä tai kotona. He tietävät, että hoidettava saa tarvitsemansa avun ja huolenpidon. Superilaiset ovat hoito-, hoiva- ja kasvatusalan kantava ammattiryhmä. ■

Silja

SUPERILAINEN TUKEE, OHJAA, AUTTAA JA HOITAA KAIKENIKÄISIÄ JA ELÄMÄNTILANTEELTAAN ERILAISIA IHMISIÄ. TYÖ EDELLYTTÄÄ AMMATTITAIIDON YLLÄPITÄMISTÄ JA UUDISTAMISTA SEKÄ SITOUTUMISTA YHTEISIIN TAVOITTEISIIN JA ARVOIHIN.



HAAMUHOITAJAT EIVÄT KUULU TYÖPAIKOILLE

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA



SuPer käynnisti keskiviikkona 18. lokakuuta kampanjan haamuhoitajien hävittämiseksi sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden työpäikoilta. Työntekijöiden ja asiakkaiden turvallisuus edellyttää, että työvuoroissa on aina mitoituksen edellyttämä määrä ammattitaitoisia hoitajia.

Haamuhoitajalla tarkoitetaan työvuorolistaan merkittyä todellista tai keksittyä henkilöä, joka ei tosiasiaa ole läsnä työvuorossa. Hoitohenkilöstön työvuorolistoilta voi löytyä sellaisten henkilöiden nimiä, jotka eivät ole lainkaan töissä yksikössä tai tekevät siellä työtä esimerkiksi hallinnossa.

Haamuhoitaja on kyseessä myös silloin, jos saman oikean työntekijän nimi on listalla useamman kerran. Työvuoroon on myös voitu suunnitella sijainen yksi tai sijainen kaksi ilman, että tiedetään, kenen on tarkoitus tehdä työ.

– Yksinkertaisesti haamut ovat sellaisia tapauksia, joissa on jo valmiiksi suunniteltu, ettei vuorolla ole tekijää. Hyvin vakava esimerkki on se, että työvuorolistalta löytyy menehtyneitä työntekijöitä, SuPerin asiantuntija Elina Kiuru toteaa.

Haamuhoitajat ovat selkeä uhka työntekijöiden ja heidän asiakkaidensa turvallisuudelle. Ongelmaan on kuitenkin vaikea päästä käsiksi, sillä valtaosan paperien perusteella tehtävä val-

vonta ei tunnista haamuhoitajia työvuorolistoilta.

– Tarkastuskäynnit eivät ole riittävän laseja. Pitäisi tutkia myös listoilla olevien työntekijöiden työsopimukset. Ovatko he todellisia, ovatko hoitajia, millä tuntimäärillä he ovat ja keille maksetaan palkkaa, Kiuru selittää.

Ongelman laajuuden kartoittamiseksi ja korjaamiseksi tarvitaan nyt työntekijöiden havaintoja ja yksilöityjä ilmoituksia työvuoroista puuttuvista työntekijöistä tai muilla kuin hoitajien ammattinimikkeillä sinne merkityistä työntekijöistä.

– Laki vaatii työntekijöitä tekemään ilmoituksen puutteista sosiaalihuollon toiminnassa. Tämä on selkeästi asia, josta tuo ilmoitus pitää tehdä. Eikä siitä saa koitua työntekijälle kielteisiä seuraamuksia, SuPerin lakimies Mari Leisti korostaa.

KAMPANJALLA LISÄTÄÄN TIETOISUUTTA

SuPerin *Ilmianna haamuhoitaja* -kampanja tarjoaa työntekijöille tietoa ja helppokäyttöisen työkalun haamuhoitajan ilmiäntämiseen. SuPerin verkkosivuilta löytyvän lomakkeen voi täyttää myös työyhteisönä tai nimettömästi, jolla suojataan yksittäistä työntekijää. Täytetystä ja tulostetusta lomakkeesta lähtee automaattisesti kopio tiedoksi SuPeriin.

– Tiedämme, että työpaikoilla voi

olla monenlaisia reaktioita ilmoituksiin. Ikävimmillään on annettu huomautuksia ja varoituksia tai jätetty jatkossa työntekijä pois ilta- ja yövuoroista, millä on merkittävä vaikutus työntekijöiden tuloihin. Tiedoksi saamiemme ilmoitusten avulla voimme tarkastella sitä, johtuvatko seuraukset tehdyistä ilmoituksista, Mari Leisti kertoo.

Ilmianna haamuhoitaja -kampanjalla halutaan nostaa haamuhoitajista koituvien asiakasturvallisuuden sekä hoitajien työturvallisuuden puutteet työnantajien, työntekijöiden ja suuren yleisön tietoisuuteen.

Haamuhoitajat pahentavat tilannetta jo lähtökohtaisesti niukkojen henkilöstömitoitusten varassa toimivissa työpaikoissa. Haamuhoitajailmiö liittyykin tiiviisti myös hoitajien kokemaan pakkoon joutua, tehdä ylitoita ja töitä omalla ajalla. Elina Kiurun mukaan on hyvin vaikea nähdä oikeutettua perustetta sille, että työvuoroja suunnitellaan olemattomille hoitajille.

– Yksityisen sektorin toimijat joutuvat hakemaan toimiluvan, jossa palveluiden tuottamiseen tarvittava mitoitusta määritellään hyvin tarkkaan. Mitä ihmettä sille tapahtuu, kun toiminta käynnistyy?



Eli-
na Kiuru
kannustaa-
kin työnteki-
jöitä aktiiviseen
haamuista ja puut-
teista ilmoittamiseen.
Vain sitä kautta voidaan
luoda työnantajalle ja valvo-
valle viranomaiselle painetta korja-
ta tilanne.

– Toivon, että työntekijät teki-
sivät tarvittaessa näitä ilmoituk-
sia vaikka joka päivä. Ihan jokai-

sena sellaisena päivänä, kun vuorossa on
haamuja.

TYÖVUOROLUETTELO ON TURVALLISUUSTEKIJÄ

Työvuoroluettelo on lain mukaan suun-
niteltava hyvissä ajoin ja saatettava kir-
jallisesti työntekijöiden tiedoksi viimeis-
tään viikkoa ennen luettelon alkua.

– Työnantaja vastaa siitä, keitä työ-
vuorossa pitää olla ja siitä, että työnteki-
jöiden määrä täyttää lupien ja suosi-
tusten mukaiset mitoitukset, Mari Leis-
ti painottaa.

Toiminnan hyvä suunnittelu, poti-
laille ja asiakkaille luvattu laadukas hoi-
to ja hoiva edellyttävät, että työnteki-
jöillä on kokonaisnäkemys siitä, keitä
työvuorossa kulloinkin on.

Jos työnantaja kirjaa luetteloihin
haamuja, työntekijät ovat käytännös-
sä ainoita, jotka pystyvät tunnistamaan
haamut oikeiden kollegoiden joukosta.

Elina Kiurun mukaan hälytyskello
ei vielä soi riittävän kovalla. Ilmianna
haamuhoidaja -kampanjan on tarkoitus
kiinnittää huomiota ongelman laajuus-
teen ja valvonnan resurssipulaan.

– Haamuhoidajat ovat aivan väärä
ratkaisu työvoimapulaan tai säästöjen
tarpeeseen. Joko yksiköihin pitää pal-
kata lisää hoitajia tai supistaa yksikön
toimintaa, Kiuru tiivistää. ■

ILMIANNA HAAMUHOITAJA

SuPerin verkkosivuilta löytyvän sähköisen lomakkeen voi täyttää työntekijä
tai työntekijät yhdessä yksikkönä. Lomakkeen voi täyttää myös nimettömänä.

- Merkitse lomakkeeseen työnantaja sekä yksikkö, jota ilmoitus koskee.
- Merkitse rastilla missä asiassa/asioissa epäkohdat ja/tai kuormitus ilmenee.
- Merkitse päivämäärä ja paikka.
- Tulosta lomake ja allekirjoita se. Huomaa, että lomakkeen lisäksi tulostuu automaattisesti liite 2, lainsäädäntö.
- Kirjoita vapaamuotoiseen liitteeseen, liite 1, tarkka kuvaus tapahtuneesta työnantajalle esimerkiksi Wordilla ja tulosta se.
- Ota lomakkeesta ja liitteistä kopiot itsellesi.
- Anna lomake liitteineen, liitteet 1 ja 2, työnantajan edustajalle, esimerkiksi omalle esimiehelle.
- Mikäli työnantaja ei ryhdy toimiin epäkohdasta tai työssä kuormittumisesta tiedon saatuaan, lähetä kopiot lomakkeesta ja liitteestä 1 valvovalle viran-
omaiselle, aluehallintovirasto.

THL: Lähihoitajien määrä kasvanut kotihoidossa

THL:n mukaan kotihoidon henkilös-
tömäärä on lisääntynyt vastaamaan pa-
remmin asiakasmääriä. Erityisen pal-
jon on kasvanut lähihoitajien mää-
rä kotihoidossa. Kahden vuoden aika-
na päivittäinen asiakasmäärä on kas-
vanut 4000:lla. Henkilöstöä on lisätty
samaa aikaan 1700 toimella. Koti-
hoidon käyntimäärät notkahtivat kaksi
vuotta sitten. Tätä notkahdusta ei pari-
na viime vuotena ole saatu kiinni. Kes-
kimääräinen viikoittainen käyntimää-
rä asiakkaan luona on 13,7 kertaa. Ko-
tikäynneistä tehtiin etäyhteyden kautta
yksi prosentti.



Sairaaloiden puutarhoista lisätehoa kuntoutukseen

Terapeuttisen puutarhatoiminnan on
todettu parantavan potilaiden koke-
muksia hoidosta, tukevan hoitotulosten
saavuttamista sekä vähentävän kuntou-
tuksen kustannuksia sairaaloissa. Puu-
tarhaterapiaa tarjotaan muun muassa
potilaille, jotka tarvitsevat kuntoutusta
tapaturmien, sydän- ja keuhkosairauk-
sien, epilepsian tai syövän vuoksi. Li-
säksi kuntouttavaa ja virkistävää puu-
tarhatoimintaa järjestetään lapsille ja
psykiatrisille potilaille sekä ikääntynei-
den asumispalveluissa. Puutarhat ovat
suosittuja Yhdysvalloissa. Suomessa on
ollut puutarhatoimintaa sairaala-, van-
kila- ja muissa erityisympäristöissä. Tä-
mä perinne on osittain katkennut. Ny-
kyään puutarhaviljelyn ja luontoympä-
ristöjen myönteiset vaikutukset on taas
tiedostettu entistä paremmin.

Varhaiskasvatukseen ja kouluihin

TARVITAAN LISÄÄ LUOTTAMUSMIEHIÄ

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Kunta on työnantaja suurelle osalle lastenhoitajista ja koulunkäynninohjaajista. Monet superilaiset luottamusmiehet työskentelevät kuntayhtymissä, eivätkä he voi hoitaa kunnissa työskentelevien lähihoitajien asioita. Nyt tarvitaan lisää luottamusmiehiä päiväkoteihin ja kouluihin.

– Tarvitsemme paikallisia ihmisiä luottamusmiehiksi, jotka korvat herkkinä kuuntelevat jäseniä ja seuraavat, mitä omassa kunnassa tapahtuu. Jos kukaan ei pidä superilaisten lastenhoitajien ja koulunkäynninohjaajien puolia, kunnassa voidaan tehdä huonoja päätöksiä heidän kannaltaan, SuPerin asiantuntija Johanna Pérez sanoo.

Pérez painottaa sitä, että paikalliset luottamusmiehet ovat myös työnantajan etu.

– Luottamusmies voi välittää työnantajalle superilaisten työntekijöiden kollektiivisen näkemyksen. On paljon kuntia, joissa tällainen vuorovaikutus toimii. Ilman luottamusmiestä työnantajan on vaikea selvittää, mitä työntekijät ajattelevat.

Luottamusmiehenä pääsee vaikuttamaan omaan työhönsä. Esimerkiksi monessa kunnassa on juuri arvioitu tai arvioidaan parhaillaan lastenhoitajien ja koulunkäynninohjaajien työn vaatavuutta.

– Kuka muu tietää paremmin, mitä työhön kuuluu, kuin lastenhoitaja tai koulunkäynninohjaaja. Luottamusmies voi tehdä näkyväksi esimerkiksi

lääkehoidon vaativuuden. Se voi tuoda palkkaan jopa lisää euroja.

TÄYDENNYSVAALIT TARVITTAESSA

Kuntasektorin ammattiosastoissa käydään luottamusmiesvaalit loka-joulukuussa. Tarvittaessa voidaan järjestää täydennysvaalit, jos yksikin varhaiskasvatuksessa tai koulussa työskentelevä superilainen innostuu luottamusmiehen tehtävästä.

– Vuoden alussa alkaa luottamusmieskoulutus, joten nyt olisi otollinen aika tarttua toimeen. Mitään etukäteisosaamista tehtävän hoitaminen ei vaadi. Perustaidot saa koulutuksesta ja jatkossa tukea tehtävään saa

muilta luottamusmiehiltä, ammattiosastosta ja liitosta. Luottamusmiehenä oppii koko ajan uutta, Johanna Pérez sanoo.

SuPer järjestää syksyn aikana eri paikkakunnilla varhaiskasvatusiltoja, joissa ajankohtaisten aiheiden lisäksi kerrotaan luottamusmiehen tehtävästä.

– Pyydämme iltoihin luottamusmiehen kertomaan, millaista työ on käytännössä. Käymme läpi, miten korvataan tehtävän hoitamiseen käytetty aika ja mitä luottamusmiehenä toimiminen antaa itselle.

Ensimmäinen varhaiskasvatusilta pidettiin lokakuussa Järvenpäässä. Muutama paikalla ollut lähihoitaja kertoi harkitsevansa vakavasti luottamusmieheksi ryhtymistä omassa kunnassaan.

– Toivon, että näin käy muissakin varhaiskasvatusilloissa. Toki paikalle kannattaa tulla, vaikka luottamusmieheksi ei haluaisikaan. Puhumme illan aikana muun muassa varhaiskasvatuslaista, harmaasta ylityöstä ja epäpätevyyssalennuksista.

ANTOISA PESTI

Päivi Koivusalo on työskennellyt luottamusmiehenä vuodesta 2013 ja Kok-



Päivi Koivusalo korostaa sitä, ettei luottamusmiehen työtä tarvitse tehdä yksin. Tukea saa ammattiosastosta, liitosta ja muilta luottamusmiehiltä.

SYKSYN VARHAISKASVATUSILLAT

Työskenteletkö kunnallisessa varhaiskasvatuksessa tai koulussa? Tule kuuntelemaan ajankohtaista asiaa SuPerin varhaiskasvatusiltaan. Aiheina ovat muun muassa varhaiskasvatuslaki, harmaa ylityö ja epäpätevyyshalennukset. Lisäksi saat tietoa siitä, miten voi ryhtyä luottamusmieheksi. Paikalla ovat SuPerin asiantuntija Johanna Pérez ja sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen. Ilmoittaudu iltaan SuPerin verkkosivulla linkistä Kirjautu jäsensivuille.

Seuraavat varhaiskasvatusillat:

Lahti	1.11.
Lappeenranta	19.11.
Mikkeli	20.11.
Joensuu	21.11.
Kajaani	28.11.
Kokkola	15.1.

MITÄ LUOTTAMUSMIES TEKEE?

Luottamusmiehen tehtävänä on huolehtia siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti. Hän valvoo työehtosopimusten ja lakien noudattamisesta työpaikalla. Tarvittaessa hän neuvoo työntekijöitä ja auttaa ongelmatilanteiden ratkaisemisessa. Luottamusmies myös neuvottelee työnantajan kanssa henkilöstöä koskevista asioista.

kolan kaupungin pääluottamusmiehenä viime vuoden alusta lähtien. Tehtävän hoitamiseen on varattu 16 tuntia kuukaudessa.

– En ole katunut, että lähdin mukaan. Tämä on mielenkiintoista työtä, jossa työnkuva on laaja, uutta saa oppia koko ajan ja neuvottelutaidot paranevat. Yksin tätä ei tarvitse tehdä, sillä liitosta saa aina tukea ja koulutuksiin pääsee. Teen yhteistyötä myös muiden liittojen luottamusmiesten kanssa.

Koivusalon mukaan osa hoidettavista asioista ratkeaa helposti, osa vaatii enemmän selvittelyä.

– Tällä hetkellä saan paljon kysymyksiä uudesta varhaiskasvatuslaista ja varhaiskasvatussuunnitelman tekemisestä. Aiheina ovat myös epäpätevyyshalennukset, ylitiöiden korvaaminen ja työvuorosuunnittelu.

Toisinaan työntekijä ei halua paljastaa, että hän on vienyt asian luottamusmiehelle. Silloin Koivusalo käy

keskustelut työnantajan kanssa yleisellä tasolla, eikä paljasta työntekijän nimeä. Koivusalon mukaan keskustelujen seurauksena epäkohdat yleensä korjataan.

Koivusalo ei ollut suunnitellut alkavansa luottamusmieheksi, ennen kuin omalla työpaikalla päiväkodissa tuli eteen asioita, joihin hän tarvitsi liitosta tukea.

– Olin usein yhteydessä liittoon ja ammattiosastoni puheenjohtajaan. Lopulta pääluottamusmies ehdotti minulle luottamusmieheksi ryhtymistä ja aloin hoitaa itse asioitamme.

Entä millainen ihminen sopii luottamusmieheksi?

– Ihän tavallinen ihminen sopii tähän tehtävään. Täällä ei ole väliä, voi olla nuori tai vanhempikin. Tärkeintä on, että on kiinnostunut asioiden hoitamisesta. Avoimuutta, uteliaisuutta ja oppimishalua tarvitaan. Pitää olla myös rohkea nostamaan asioita esiin. ■

Vuoden vanhusteko -palkinto meni Turkuun

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin yhteinen Liikkuva resurssikeskus on palkittu *Vuoden vanhusteko* -tunnustuksella. Resurssikeskus tarjoaa kotona asuville ikääntyville liikkuva ja arkiympäristöön jalkautuvaa palvelua, joka ohjaa vanhuksia palvelujen pariin sekä järjestää pop up -tyyppistä vapaaehtoistoimintaa ikääntyvien omien toiveiden mukaisesti. Liikkuva resurssikeskus on toiminut Turussa ja Varsinais-Suomessa vuodesta 2016. Hankkeessa on tehty uudenlaista yhteistyötä yhdistysten ja julkisen sektorin välillä niin sanotun yhden luukun periaatteella. Palkinnon jakoivat Vanhustyön keskusliitto ja Ilmarinen.

Suomalaiset haluavat päivittää osaamistaan

Suomalaiset kokevat tarvetta lisäkoulutukselle ja ovat halukkaita päivittämään osaamistaan. STTK:n elokuussa tekemään kyselyyn vastasi yli 2000 työikäistä suomalaista, joista 87 prosenttia oli halukas kehittämään osaamistaan. Vain kaksi prosenttia vastaajista ei ollut lainkaan valmis osaamisen kehittämiseen. Peräti 56 prosenttia vastaajista koki tarvitsevansa lisäkoulutusta ammattitaitonsa ylläpitämiseksi tai kehittämiseksi lähitulevaisuudessa. 53 prosenttia harjoittaa kouluttautumista toiselle alalle. Ehkä ymmärrys digitaalisten valmiuksien päivitystarpeista on heillä suurempaa, STTK:n puheenjohtaja Antti Palola arvioi.



Jos sote-uudistukseen ei tehdä tuntuja muutoksia

EPÄMÄÄRÄISET ILMIÖT HOITOALALLA LISÄÄNTYVÄT

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Vastuu sote-palveluiden tuottamisesta on annettava suurelle julkiselle toimijalle, jolla on verotusoikeus. Näin myös matalan kynnyksen palvelujen tuottamiseen, kuten kotihoitoon, saadaan riittävät varat, sanoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Mikäli sote-uudistus toteutuisi nykyisten suunnitelmien mukaisesti, saisi yksityissektori yhä enemmän valtaa. Tämä tulisi lisäämään alaan liittyviä epämääräisiä ilmiöitä, jotka horjuttavat työntekijöiden ja asiakkaiden asemaa.

Konkreettisia esimerkkejä yksityissektorilta on jo saatu: työvuorolistoihin on merkitty kuvitteellisia henkilöitä – niin sanottuja haamuhoitajia – jotka eivät enää ole yksikön työntekijöitä tai ovat jopa kuolleet. Ilmiöstä kerrotaan tämän lehden sivulla 8.

Yksityispuolella on raportoitu SuPeriin myös tilanteesta, jossa työnantaja oli kerhtonut vanhusten leivän loppuneen ja ehdottanut, että rahat leivän ostamiseen otettaisiin hoitajien virkistyskassasta.

LAKIPAKETTI VIIVÄSTYY

Maakunta- ja soteuudistuksen lakipaketti on yhä sosiaali- ja terveysvaliokunnan käsittelyssä. Tämän jälkeen se etenee perustuslakivaliokuntaan ja vasta sitten eduskunnan käsittelyyn.

Jussi Salo uskoo, ettei tätä prosessia saada vietyä päätöksen ennen vuoden vaihdetta.

– Keväällä järjestetään eduskuntavaalit, joten koko uudistus jää hyvin todennäköisesti uuden eduskunnan vastuulle. Lakien valmistelua ei tarvitse aloittaa täysin tyhjältä pöydältä, mutta lakiesitykseen on saatava merkittäviä muutoksia.

Jussi Salon mukaan sote-palvelut voidaan tuottaa sitä vastuullisemmin, mitä lähempänä päätöksentekoa, palvelujen tuotanto ja sen maksajat ovat toisiaan. Nyt kaavaillussa maa-

kuntamallissa sote-palvelujen rahoitus tulisi valtiolta. Rahat eivät riittäisi kaikkiin palveluihin, ja osa palveluista jäisi pitkälti asiakkaiden maksettaviksi.

– SuPer on esittänyt, että vastuu palvelujen tuottamisesta tulisi antaa suurelle julkiselle toimijalle, jolla olisi itsenäinen verotusoikeus. Näin palvelut olisi mahdollista tuottaa vastuullisesti ja kustannustehokkaasti.

Salon mukaan vain tällaisessa mallissa voidaan turvata myös ennaltaehkäisevät matalan kynnyksen palvelut, jotka tuovat säästöjä pitkällä tähtäimellä.

Esimerkiksi turvaamalla lapsiperheiden lisätty kotiapu voidaan ennaltaehkäistä lastensuojelun kalliimpia toimenpiteitä, kuten huostaanottoja. Vanhusten hoidossa riittävien kotiin tarjottavien palveluiden turvaaminen puolestaan vähentää kalliita ambulanssikyntejä ja erikoissairaanhoidon kustannuksia.

– Jos näissä palveluissa säästetään, joudutaan vahingot maksamaan korkojen kanssa kalliimpina korjaavina kustannuksina. Se ei ole järkevää.

HYPPY TUNTEMATTOMAAN OLISI VIRHE

Salon mukaan uudistuksen lykkäytyminen on työntekijöiden näkökulmasta huolestuttavaa. Vielä huolestuttavampaa olisi kuitenkin nuijia pöytään sote-malli, joka johtaisi useiden hoitajien kohdalla merkittäviin työsuhteiden heikennyksiin ja jopa työpaikkojen menetyksiin.

– Palveluntuotantoa ei voida järjestää sellaisen toimintamallin varaan, joka perustuu työntekijöiden riistämiseen ja jossa verorahat siirretään yritysten omistajille.

Salon painottaa, että sote-uudistuksen tulee olla kansalaisten oikeudentajun mukainen. Turhia riskejä ja hyppyä täysin tuntemattomiin toimintamalleihin ei kannata ottaa.

– Verorahoilla maksettavat palvelujen korvaukset tulee ohjata asiakkaiden hyväksi palvelujen tuotantoon ja henkilöstön palkkaukseen, ei pääomasijoittajien taskuun. ■



SANELUPOLITIikka

ei toimi

TEKSTI ELINA KUJALA

Hoitajat toivovat, että hallitus vetää pois esityksensä irtisanomislaista.
Ratkaisu täytyy löytää yhdessä neuvotellen.

SuPerin jäsenet toivovat, että hallituksen ja ammattiyhdistysliikkeen eripura ratkaistaan palaamalla puhtaaseen pöytään neuvottelemaan.

– Hallituksen harjoittama sanelupolitiikka on väärin, eikä sellainen lähestymistapa toimi. Sieltä suunnasta ammutaan nyt aika järeillä aseilla. Toivon, että hallitus vetää lakimuutosesityksensä pois. Pitäisi palata kolmikantaneuvotteluun ja pyrkiä vanhaan, hyvään tulopoliittiseen ratkaisuun, sanoo SuPerin liittohallituksen jäsen ja pääluottamusmies Marjut Hakala.

Suomessa on pitkään noudatettu kolmikantaan perustuvaa tulopoliittikkaa, jossa palkoista, tulonjaosta ja sosiaalisista toimista sopivat yhdessä keskusjärjestöt, työnantajien ja -tekijöiden keskusjärjestöt sekä maan hallitus.

SuPerin edustajiston varapuheenjohtaja ja pääluottamusmies Marja Kiljunen sanoo, että kiistassa ollaan pian tienhaarassa. Maan päättäjistä riippuu, kumpaan suuntaan siitä lähdetään kulkemaan.

– Tienhaarassa on kaksi mahdollista suuntaa, se jyrkkä vastakkainasettelu tai yhteisesti neuvoteltu ratkaisu. Toivoisin tietenkin, että asia etenee neuvottelemalla saman pöydän ääressä. Se tukisi myös laajemmin yhteiskunnan hyvää kehitystä. Jos näin ei tapahdu, niin uskon, että eri liitot tulevat entistään tiivistämään työtaistelutoimia, sanoo Kiljunen.

TYÖNTEKIJÄT ERIARVOISIA

Suomi on seurannut tänä syksynä hallituksen ja ammattiyhdistysliikkeen kiristyvää kiistaa irtisanomislaista. Hallitus

valmistelee lakimuutosta, joka heikentäisi pienissä, alle kymmenen hengen yrityksissä työskentelevien irtisanomissuojaa. Hallituksen valmisteleva irtisanomislaki on menossa eduskunnan käsittelyyn marraskuun lopussa. Asiantuntijat ovat moittineet lakialoitetta keskeneräiseksi, eikä sen myönteisistä vaikutuksista työllistymiseen olla yksimielisiä.

Ammattiyhdistysliike vastustaa irtisanomislakia, sillä se asettaisi työntekijät keskenään eriarvoiseen asemaan työpaikan koon mukaan. SuPerin jäseniä työskentelee pienissä sosiaali- ja terveysalan yrityksissä, joita syntyy yhä enemmän soteuudistuksen myötä.

Asiassa on ajauduttu pattitilanteeseen ja ammattiliitot ovat syksyn aikana järjestäneet useita työtaistelutoimia hallituksen lakiesitystä vastaan.

– Ihmiset ovat valmiita toimimaan. En ole kuullut kentältä kielteisiä kommentteja. Hallituksen kaavailemat lakimuutokset ovat iso ja merkittävä asia. Ammattiyhdistysliikkeen on osoitettava oma kantansa siihen selkeästi, sanoo Marja Kiljunen.

Marjut Hakala kertoo aistineensa, että kentällä oltaisiin valmiita tiukempiinkin toimiin.

HARMAA YLITYÖ NÄKYVIIN

Hoitotalon vuoronvaihto- ja ylityökiellot ovat hallitukselle selkeä viesti siitä, että työntekijöitä eriarvoistavaa kohtelua ei hyväksytä. Niillä on myös toinen, toivottavasti kauaskantoisempi vaikutus.

– Uskon, että ihan tavalliselle SuPerin jäsenelle on tärkeää myös se, että ylityö- ja vuoronvaihtokielto tuo näkyviin hoitoalalla tehtävän harmaan ylityön. Hoitajat ovat oivaltaneet, että on täysin oikeutettua kieltäytyä jatkuvasta joustamisesta. Kun omista, sovituista oikeuksista pidetään kiinni, työnantaja pystyy ajan myötä näyttämään päättäjille, että ylityötä joudutaan tekemään hoitoalalla niin paljon, että on palkattava lisää väkeä, huomauttaa Marja Kiljunen.

Lehden mennessä painoon alkamassa oli SuPerin ja Tehyn vuoronvaihtokielto, joka päättyy sunnuntaina 4. marraskuuta. Mielenilmauksen aikana superilaiset ovat tehneet normaali työvuoronsa, mutta eivät ole joustaneet vaihtamalla vuoroja. Edellinen, syyskuun lopussa järjestetty vuoronvaihto- ja ylityökielto kesti hoitoalalla kolme päivää. ■

**HOITOALAN VUORONVAIHTO- JA
YLITYÖKIELLOT OVAT HALLITUKSELLE
SELKEÄ VIESTI SIITÄ, ETTÄ
TYÖNTEKIJÖITÄ ERIARVOISTAVAA
KOHTELUA EI HYVÄKSYTÄ.**



Siikaa ei voi syödä liikaa

Kotimaisten luonnonkalojen syömistä voi lisätä turvallisesti, koska useimmissa kaloissa on erittäin vähän ympäristömyrkkyä. Suositeltavia kalalajeja ovat muun muassa siika, muikku ja särki sekä merialueiden ahven, kuha ja made. Tiedot selviävät EU-kalat III -tutkimuksesta. Hankkeessa tutkittiin Itämeren ja Suomen sisävesien kalojen ympäristömyrkkypitoisuuksia. Valtaosin suomalaisen luonnonkalan myrkkypitoisuudet ovat selvästi EU:n asettamia enimmäispitoisuuksia pienempiä. Enimmäispitoisuuksia suurempia ne ovat enää vain Itämeren lohissa ja isoimmissa silakoissa sekä nahkiaisissa.

THL

TIESITKÖ:

Viime vuonna uuden munuaisen sai 240 suomalaista.



TIESITKÖ:

Puolitoista litraa vettä enemmän päivittäin voi pienentää naisen riskiä sairastua virtsatiehdukseen.

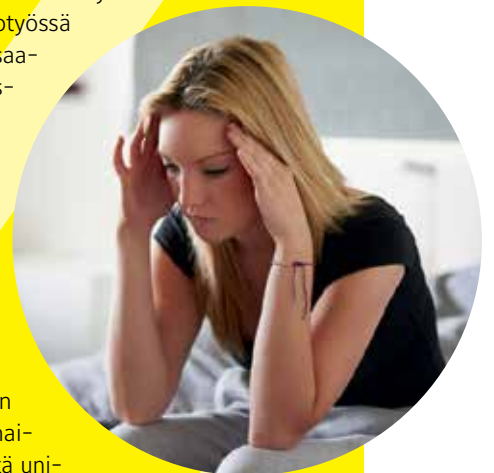
Lääkkeetöntä hoitoa unettomuuteen

Unihäiriöiden oireet ovat yleisiä vuorotyöntekijöillä, noin 40 prosentilla oireet ovat merkittäviä. Uudessa tutkimuksessa on selvitetty lääkkeettömän ryhmähoidon, itsehoidon ja yksilöllisen unen huollon ohjauksen vaikutusta unettomuuteen. Vuorotyöntekijät hyötyvät yksilöllisiin tekijöihin vaikuttavista lääkkeettömistä hoitokeinoista. Ne edistävät hyvää unta ja vireyttä ja voivat parantaa vuorotyössä jaksamista. Eniten hyötyivät ryhmähoitoa saaneet. Noin kolmasosa tutkimukseen osallistujista ei hyötynyt hoidosta.

TYÖTERVEYSLAITOS

Ainakin puoli miljoonaa suomalaista lääkitsee untaan säännöllisesti joko uni-, nukahtamis- tai masennuslääkkeillä. Unitutkija Henri Tuomilehto on huolissaan kemiallisesta nukkumiskulttuurista. Tuomilehdon mukaan unilääkkeitä määrätään uniongelmaille aivan liian helposti. Hän muistuttaa, että unilääke hoitaa ainoastaan uniongelman oireita, ei sen juurisyytä. Vasta kun ongelman todellinen syy on saatu selville, voidaan sitä lääkittää toimivasti. Toisinaan elämän myllerryksissä ihmisellä ei ole kapasiteettia nukkua omin voimin ja silloin lääkkeestä voi saada avun. Ennen reseptin kirjoittamista lääkärin ja potilaan olisi kuitenkin keskusteltava tilanteesta tarkkaan, Tuomilehto muistuttaa.

CORONARIA



LOKAKUUN KYSYMYS OLI:

Suhtaudutko vartalooni positiivisesti?

KYLLÄ
65%

- Olen terve, mutta arvet ihollani muistuttavat ajoista, jolloin niin ei ollut. Vartaloni on suonut minulle äitiyden ilot.
- Uskon, että riitän tällaisena. Tahdon, että minulla on hyvä ja terve olo.
- Tässä iässä osaa olla tyytyväinen itseensä.
- Sopivasti pyöreä.
- Aika on tehnyt tehtävänsä, mutta ei ole kolotuksia. Jos kuoret ovat vähän rypyssä, niin ei haittaa.
- Jokaisella on omanlaisensa vartalo. Ei kaikkien tarvitse olla laihoja.
- Ei ole vaihtoehtoa.
- Etsin vartalostani positiivisia puolia, vaikka joiltakin, onneksi harvoilta, asiakkailta kuulen, että olen lihava.

EN
35%

- Monta epäkohtaa, joihin ei voi itse vaikuttaa.
- Liikaa läskiä.
- Lihakset kaipaisivat kohennusta.
- En pidä keskivartalostani. Mahani pömpöttää, muuten olen tyytyväinen.
- Liikaa painoa. En saa stoppia mässäilyyn, vaikka tiedän riskit. Innostus painonpudotukseen loppuu aika pian.



MARRASKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN MARRASKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. LOKAKUUSSA SEN VOITTI MINNA VIHDIÄ.

MUUT LEHDET

// Kipu on jokapäiväinen tuttu. En muista aamua, jolloin olisin herännyt, eikä mihinkään satu."

BALETTITANSSIJA
TIINA MYLLYMÄKI
REUMA 3/2018

// Nykyisessä psykiatrian hoidon mallissa fyysiset sairaudet on laiminlyöty. Esimerkiksi diabetes ja sydän- ja keuhkosairaudet sekä syövätsä aiheuttavat psykiatristen potilaiden ennenaikaisia kuolemia."

PSYKIATRIAN PROFESSORI
OLLI KAMPMAN
AIKALAINEN 7/2018

30 VUOTTA SITTEN



Jorvissa tehtiin terveydenhuoltoalan ensimmäinen ulosmarssi, kun yli 70 perushoitajaa poistui kesken päivän työpaikaltaan.

Kahden tunnin työnseisaus oli protesti sairaalan johdon tekemille ja suunnittelemil- le virkamuutoksille. Jorvissa oli muutettu kymmeniä perushoitajan virkoja erikoissairaanhoitajan viroiksi. Ammattiosaston puheenjohtaja Airi Nikkanen pelkäsi, että Jorviin jäljelle jääneille perushoitajille kertyy liian suuri työtaakka.

"Olemme jo vuosia yrittäneet kaikilla muilla keinoilla vaikuttaa sairaalan johtoon, mutta turhaan. Teemme jo nyt työtä urakkatahdilla."

SUPER 11/1988

Puhtaista, tuoreista raaka-aineista syntyvät

Bataattirieskat ja avokadotahna

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Emilia Kiiski viihtyy työssään kotihoidossa. Ammatillinen rooli vaihtuu monta kertaa päivässä, sillä koskaan ei voi olla aivan varma, mikä hoitajaa asiakkaan kotona odottaa.

Emilia Kiiski, 27, rakastaa ruoanlaittoa. Sateisena ja hämäränä syysaamuna tamperelaisen rivitalokodin keittiössä paistuvat rieskat. Herkullinen tuoksu tulee ulko-ovelle asti.

– Tykkään tehdä puhtaista raaka-aineista helppoja arkiruokia. Käytän paljon tuoreita kasviksia ja kanaa. Rieskojen ohje on peräisin ruokablogista, avokadotahnan reseptin sain siskoltani. Rieskat ovat senkin takia kiva leivonnainen, että ne ovat gluteenittomia, laktoosittomia ja sopivat myös fodmap-ruokavalioon, kertoo Emilia.

Emilia työskentelee kotihoidossa yksityisellä puolella. Hän viihtyy erinomaisesti. Työtä tehdään tiiviissä tiimissä, pieni asiakaskunta on tuttu ja asiakassuhteet pitkiä. Asiakaskäyntien pituudet vaihtelevat puolesta tunnista koko päivään.

– On harmi, että hoitotyöhön liitetään niin paljon negatiivisia asioita. Ymmärrän, että epäkohtia täytyy käsitellä, mutta välillä tuntuu, että kaikki mitä hoitotyöstä puhutaan ja kirjoitetaan on kielteistä. Jos työ oikeasti olisi niin kamaa ja pahaa kuin annetaan ymmärtää, niin johan sitä hoitajat olisivat maapallolta loppuneet. Alalla on pakko olla myös paljon hyvää.

TIIMITYÖ TOIMII

Emilian asiakkaita ovat lapset, perheet, vammaiset ja vanhukset. Päivän nuorin asiakas saattaa olla 2-vuotias, vanhin 90. Tukea tarvitsevalla pikkulapsiperheellä on aivan erilaiset haasteet kuin vanhuksella, joka odottaa lääkehoitoa ja apua suihkussa käymiseen.

– Ammatillinen rooli vaihtuu työpäivän aikana monta kertaa. Se vaatii tiettyä taitoa heittäytyä sekä toimivaa tiimityöskentelyä. Vaihtelevassa työssä pääsee haastamaan itseään. Ammatillisesti tällaisessa työssä kasvaa paljon.

Erityisenä hetkenä mieleen on jäänyt esimerkiksi kotona toteutettu saattohoito, jossa kumppanina oli kotisairaala.

– Ei ole kai kovin tavallista, että kotihoidossa tehdään saattohoitotyötä, mutta tässä tilanteessa se oli kaikkien osapuolten toive, joka toteutettiin hyvin. Se oli myös hieno kokemus onnistuneesta yhteistyöstä kotisairaalan kanssa.

Emilia toivoo, että muutoksista huolimatta työtä voi tulevaisuudessakin tehdä yhtä hyvin, asiakasta kuunnellen ja kunnioittaen. Pieni kotihoitotiimi on vuoden sisällä vaihtanut omistajaa kolme kertaa ja se tuo arkeen vähän epävarman olon.

– Minulle hoitotyössä on tärkeä se tunne, että omalla työpanoksellani ja persoonallani pystyn helpottamaan toisen ihmisen oloa. Hoitajuus on osa minua. Tuntuu hyvältä, kun asiakkailta tuleva kiitosten määrä on suuri. ■





Gluteenittomat bataattirieskat

2,5 dl bataattisosesta, tämän määrän saa noin
400 grammasta raakaa, kuorittua bataattia
1 kananmuna tai 1 rkl pellavarouhetta + 3 rkl vettä
Noin 3 dl gluteenitonta kaurajauhoa
1 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta

Avokadotahna

1 avokado
Tuoretta sitruunamehua
Ripaus suolaa
valkosipulia / valkopippuria

Kuori, huuhtelee ja keitä bataatit kypsiksi. Valuta ylimääräinen vesi pois ja soseuta esimerkiksi sauvasekoittimella. Sekoita bataattisose ja kananmuna keskenään. Lisää jauhot, suola ja leivinjauhe ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Taikina saa olla hitusen tahmeaa, mutta sen tulisi olla kuitenkin helposti muovailtavaa. Nosta taikinasta 8–10 palloa leivinpaperilla päällystetyille uunipellille ja painele jauhotetuin käsin ohuiksi rieskoiksi. Paista 200 asteessa noin 20–25 minuuttia, kunnes rieskat ovat saaneet hie-man kullannruskeaa väriä.

Muussaa avokado haarukalla. Laita joukkoon ripaus suolaa ja purista sitruunan mehua haluamasi määrä joukkoon. Mausta halutessasi valkosipulilla tai valkopippurilla.

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN EDELLYTTÄÄ AMMATTITAITOA

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Lähihoitaja Pirjo Saari ammentaa energiaa työhönsä opinnoista. Ryhmäkoti Tupasvillassa työntekijöitä kannustetaan osaamisen jatkuvaan kehittämiseen.

Lähihoitaja Pirjo Saari toivottaa huomenet kollegoilleen, kaataa kahvia mukiin ja istuu pöydän ääreen Tupasvillan taukokuoneessa. Tupasvilla on 26-paikkainen ryhmäkoti Riistavuoren monipuolisessa palvelukeskuksessa Länsi-Helsingissä. Kello lähestyy puoli kahdeksaa ja yksikön aamuraportti on alkamaisillaan.

Yöhoitaja kertoo, että yksi asukkaista on valvonut kolmesta eteenpäin, toinen on istunut puoli viidestä asti nojatuolissa. Yhden asukkaan peitto on tippunut vähän väliä lattialle ja yhdelle on annettu morfiinia. Asukkaiden nukkuminen, tai oikeastaan nukkumattomuus, puhuttaa. Liian vähäinen uni johtaa usein aggressiiviseen käytökseen. Pirjo oli todistanut tällaista tilannetta juuri edellisessä työvuorossaan erään miesasukkaan kanssa:

– Hän kävi minuun kiinni ja työnsi seinää vasten. En oikein tykännyt, Saari toteaa ja pohtii HaiPro-ilmoituksen tekemistä.

Pirjo vilkaisee suihkulistaa ja tekee muistiinpanot pienelle lapulle. Osastonhoitaja käy muistuttamassa tiimiä seuraavan viikon koulutuksesta, jossa käydään läpi RAI-arviointia.

Raportin jälkeen henkilökunta hajaantuu osastolle. Pirjo nappaa matkaansa röntgenhoitajaopiskelija Jenni

Kauppisen, joka on Tupasvillassa kahden viikon työharjoittelujaksolla.

– Oletko Jenni pistänyt koskaan insuliinia, Pirjo kysyy ja lähtee hakemaan sairaanhoitajalta lääkekaapin avaimia.

Jenni kertoo, että koulussa on harjoiteltu pistämistä. Tänäpäin hän pääsee testaamaan osaamistaan käytännössä.

– Hyvää huomenta rouva. Anteeksi kun me herätellään, mutta kello on kahdeksan ja nyt olisi insuliinin aika, Pirjo huikkaa astuessaan asukkaan huoneeseen.

– No huomenta, sängyssä pötköttelevä rouva toivottelee takaisin.

Pirjo ja Jenni desinfioivat käteensä ja pukevut suojahanskat. Pirjo varoittelee, että asukas on vähän äkkinäinen liikkeissään.

– Rouva, minä kerron asioita tässä, kun meillä on opiskelija mukana. Et-hän hermostu.

Verensokeri saadaan mitattua, ja Pirjo kirjoittaa lukeman ylös. Hän antaa tarkkoja ohjeita, kun Jenni pistää insuliinin.

Kaksikko siirtyy toisen asukkaan luo, ja Jenni auttaa asukkaan aamutoimissa. Pirjo petaa sängyn, nappaa kaapista puhtaata alusvaatteet ja vie ne Jennille. Sitten rouva saatellaan asukkaiden yhteiseen tilaan.

– Onpa sumuinen päivä. Kiitos teille, kun huolehditte meistä, asukas hymyilee. ►



Pirjo Saarella on takanaan 20 vuoden ura lähihoitajana. Viimeiset seitsemän vuotta hän on viihtynyt Riistavuoren monipuolisessa palvelukeskuksessa.

OPISKELU VOIMAANNUTTA

Tupasvillan asukkaat ovat pääasiassa keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavia ikääntyneitä. Syötettäviä ja kahden ihmisen autettavia on paljon, joskus jopa puolet asukkaista. Tilanne vaihtelee.

– Tällä hetkellä meillä on sellaisia-kin asukkaita, jotka kykenevät keskustelemaan keskenään.

Puoli yhdeksältä aloitellaan aamupalaa, ja Pirjo käy Jennin kanssa läpi asukaslistan, johon on merkitty kunkin asukkaan lääkitys. Jenni kokoaa kahvit, puurot ja leivät lisukkeineen tarjottimelle. Pirjo jakaa lääkkeitä, ja tarjottimet vieään yksi kerrallaan asukkaille. Muutama jäädytään auttamaan syömisessä.

– Nostatko Jenni sängyn jalkopäätyä hieman. Sänky pitäisi saada ikään kuin tuoliasentoon. Kun syötät asukasta, pyri siihen, että pääsi olisi samalla tasolla hänen kanssaan, Pirjo ohjeistaa.

– Ihanaa, kun olet nukkunut hyvin, hän toteaa naisasukkaalle.

Asukkaiden huoneisiin on asennettu kirkasvalolamput. Ne tasoittavat ikääntyneiden päivärytmiä pimeänä vuodenaikana ja auttavat ehkäisemään masennusta.



– Unilääkkeitä ei käytä täällä enää juuri kukaan. Sen sijaan annamme melatoniinia, jos asukkaalla on vaikeuksia saada unta.

– Otetaanpa sitten aamulääkkeet, avaatko suuta. Sitten vain nielaiset, Pirjo sanoo.

Kello vierähtää eteenpäin aivan huomaamatta. Kymmeneltä aamupalat on syöty ja Pirjo ehtii koneelle kirjaamaan aamun asiat. Yhteistilassa television äärellä on yleisöä. Naisasukas polkee ikkunan edessä Motomed-polkulaitetta.

Pirjo kertoo työskentelevänsä Tupasvillassa seitsemättä vuotta. Kivat työkaverit ja kouluttautumismahdollisuus ovat iso plussa. Riistavuoressa järjestetään joka keskiviikko koulutustilaisuuksia eri aiheista. Lähes kaikki aamutai iltavuorossa olevat pääsevät osallistumaan niihin – muutaman työntekijän on toki jäätävä osastolle. Pirjo suorittaa parhaillaan myös mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkintoa. Sitä ennen hän suoritti vanhustyön erikoisammattitutkinnon.

– Opiskelu on voimaannuttavaa. Koen, että tässä työssä on opiskeltava jatkuvasti, jotta pysyy ajan hermoilla. Toki se vaatii uteliaisuutta ja intohimoa, että jaksaa opiskella työn ohessa. Luonteeni on sellainen, että opiskelen varmasti ikuisesti, Pirjo nauraa.

SAUNOMINEN VIE MASENNUKSEN MENNESSÄÄN

Yhdeltätoista on asukkaiden pesujen aika.

– Jenni, ota pesutarvikkeet siihen. Voisit myös kostuttaa pesulaput. Käyn auttamassa työkaveria tuolla siirrosta, Pirjo huikkaa.

Tupasvillassa asukkaat suihkutaan vähintään kerran viikossa ja saunaa lämmitellään usein. Saunapäiviä ei ole erikseen määrätty, vaan saunaa voidaan tilanteen mukaan lämmittää vaikka yhtä asukasta varten.

– Asukkaat tulevat saunomisesta hyvälle tuulelle. Se on heille terapiaa ja kohottaa heidän mielialaansa, Pirjo kertoo.

Asukkaiden mielenterveydestä käy huolehtimassa myös kaverikoira joka toinen lauantai. Muutamana kesänä pihalla on ollut kanoja, ja talossa ovat vierailleet myös laama ja poni.

– Poni tuotiin tänne kolmanteen kerrokseen hissillä. Asukkaat saivat silittää sitä, ja uteliaina seurasivat sen kävelyä pitkin ryhmäkodin käytäviä. Yksi asukkaista tosin ihmetteli, että mitä ne muut nyt yhden ponin perässä kävelevät.

Pirjo ja Jenni jatkavat pesuja.

– Haen sinulle lisää pesulappuja. Avaatko vähän ikkunaa, nyt on toiminut vatsa, Pirjo toteaa.

– Oletko ollut kampaajalla, asukas raottaa silmiään ja kysyy Pirjolta.

– Joo kävin, sain nopeasti ajan. Näyttääkö hyvältä?

– Joo näyttää, asukas vastaa.

Pirjo ohjeistaa Jenniä: aina puhtaasta likaiseen, voi ottaa reilummilla otteilla.





Tupasvillan asukkaat voivat sisustaa huoneensa omilla tavaroillaan. Pirjo petaa asukkaan sängyn.

Pesujen jälkeen asukas käännetään ja asentohoitotyyny asetellaan tukemaan pitkää vartaloa.

– Nykyisin meillä pyritään eroon liiasta tyynyjen käytöstä. Ohjeistus on, että mieluummin ei käytetä mitään tyynyä kuin tuetaan liikaa, sillä tyynyt estävät liikkumisen. Pieni rullalle kääritty viltti lähellä vartaloa auttaa tuntemaan oman kehon ääriviivat, ja asukkaat pystyvät hakemaan asentoaan itse.

Kahdeltatoista asukasta on pesty, vaatteet vaihdettu ja likaiset pyykkiä viety pesuhuoneeseen. Jenni lähtee syömään lounasta, ja Pirjo kokoaa asukkaista yhteisöllisen ruokaryhmän. Se tarkoittaa, että hän ruokailee yhdessä niiden asukkaiden kanssa, jotka ovat ruokaillessaan omatoimisia.

Lähihoitaja hakee keittiöstä lusikat, lautaset, kupit ja leivät. Sitten hän kauhoo ruokavaunuista kermaista lohikeittoa kulhoon. Katettuaan pöydän hän kutsuu miesporukan syömään.

NIKSIT YÖVUOROISTA PALAUTUMISEEN

Iltapäivällä on hetki aikaa levähtää. Pirjo suuntaa taukotilaan.

– Olen kova juomaan kahvia. Sen kanssa saa olla tarkkana, ettei liika kofeiini sotke unirytmää.

Saari kertoo pitävänsä aamuvuoroista. Silloin päivä soljuu mukavasti eteenpäin ja iltaisin jää aikaa harrastuksille. Aamuvuoroihin hän herää viideltä aamulla – niin myös tänään. Hän juo kupin kahvia, syö muutaman voileivän, selailee Hesarin läpi ja tekee muutaman joogaliikkeen ennen 40 minuutin työmatkaa Siltämäestä Etelä-Haagaan.

– Kesäisin yleensä pyöräilen työmatkat, mutta talvella viileä ilma käy henkeen. Bussimatka menee nopeasti, kun luen kirjaa tai teen ristikoita. Viime aikoina on tullut luettua lä-

hinnä opintoihin liittyvää kirjallisuutta.

Tupasvillassa tehdään kolmivuorotyötä, jota Pirjo on tehnyt lähes koko lähihoitajan uransa ajan.

– Näin kuusikymppisenä yövuoroista toipuminen vie selvästi enemmän aikaa. Parasta on, jos voin pitää kolme vapaa-päivää yövuorojen jälkeen.

Saarella on kuitenkin keinonsa siihen, miten hän selviää yövuoroista ja saa palautettua unirytmien niiden jälkeen. Ruokailut ja kahvin juominen on ajoitettava tarkasti. Yövuorojen aikaan hän syö noin viiden aikaan alkuillasta kunnollisen päivällisen alku-, pää ja jälkiruokineen.

– Sitten nukun pienen hetken, jonka jälkeen juon kahvin ja syön ehkä hedelmän. Yöllä en syö enää mitään raskasta, mutta kahvin juon vielä kymmenen aikaan ja saatan syödä muutaman leivän. Kahdentoista jälkeen yöllä en syö enää juuri mitään, korkeintaan juon vähän vettä. Juomista ja syömisestä vältän myös päästyäni kotiin. Näin saan nukuttua hyvin.

Yövuoroputken jälkeen Pirjo ei nuku pitkälle päivään, jota palautuminen normaaliin päivärytmiin kävisi sujuvammin. ►

**RISTIRIITATILANTEIDEN
TASOITTAMISEKSI RIITTÄÄ YLEENSÄ
LÄSNÄOLO, KATSEKONTAKTI JA
RAUHALLINEN KESKUSTELU
ASUKKAAN KANSSA.**

Miesasukas kävelee Tupasvillan käytäviä ristiin rastiin ja ottaa lähes juoksuaskelia rollaattoriin tukien.

– Hänellä on kova urheilutausta, on harrastanut nyrkkeilyä ja hiihtoa, Pirjo kertoo.

Hän lähtee näyttämään Jennille, miten hoitotoimenpiteet kirjataan Efficiaan.

KUNPA LÄSNÄOLOON JÄISI ENEMMÄN AIKAA

Iltapäivällä Tupasvillassa tuoksuu pulla. Kello lähestyy puoli kolmea ja tupa täyttyy kahvittelijoista. Rollaattorin tukemana kävelevä rouva hakeutuu pöytään ikkunan viereen. Hänen jälkeensä paikalle tulee miesasukas, joka on iskenyt silmänsä juuri samaan tuoliin. Mies yrittää häätää rouvan tiehensä kärkein sanoin, mutta Pirjo kollegojensa kanssa puuttuu tilanteeseen. Kiukkuisesti mutisten mies siirtyy toisen pöydän ääreen.

Pirjo toteaa, että on hoitajien ammattitaitoa kohdata asiakkaita niin, ettei levottomuus tartu asukkaasta toiseen. Ristiriitatilanteiden tasoittamiseksi riittää yleensä läsnäolo, katsekontakti ja rauhallinen keskustelu asukkaan kanssa.

– Kohtaamisessa on aina tärkeää muistaa, ettei rupea kysyttämään. Se ei tunnu kenestäkään mukavalta. Asukkaita ei

saa myöskään viileästi ohittaa. Jos sanon, että odota vähän, he saattavat alkaa huutaa apua ja on hyvin todennäköistä, että levottomuus tarttuu silloin muihinkin.

Pirjo toivoisi, että hänellä olisi enemmän aikaa läsnäololle asiakkaiden kanssa.

– Aidolle kohtaamiselle jää valitettavan vähän aikaa. Siitä saa kuitenkin myös itse lisäenergiaa, jos asukkaille voi omistaa pienenkin hetken varsinaisen hoitotyön lisäksi. Kiire tekee helposti kyyniseksi.

Pirjon mukaan tänään on ollut harvinaisen rauhallinen työvuoro. Tällaisia ei aina ole.

– Etenkin niinä päivinä, kun olet käyttänyt saunassa kolme asukasta muiden töiden lisäksi, olen työvuoron jälkeen väsynyt ja hikinen.

Pirjo suunnittelee vielä kirjaavansa, miten ruokailu sujui ruokaryhmän kanssa. Hän merkitsee listaan myös loppuviikon saunavuorot omille asukkailleen ennen työvuoron päättymistä puoli neljältä. Kun hän pääsee kotiin, hän aikoo laittaa loton vetämään. Seuraavana päivänä on vapaapäivä, joten ehkä kahviakin uskaltaa juoda tänään vähän myöhemmin.

– Erikoisammattitutkinnon näyttösuunnitelmaa pitää tänään ehtiä vielä tehdä. ■

Tänään töissä

KUKA

Pirjo Saari on 60-vuotias helsinkiläinen lähihoitaja. Työskentelee Riistavuoren monipuolisen palvelukeskuksen ryhmäkoti Tupasvillassa.

KOULUTUS JA TYÖURA

Työskenteli perhepäivähoitajana ennen lähihoitajaopintoja. Valmistui lähihoitajaksi vuonna 1998 vanhustyön koulutusohjelmasta. Työskennellyt useammassa sairaalassa, muun muassa Koskelassa ja Suursuon sairaalassa. Teki hetken töitä myös kotihoitossa, mutta koki työn henkisesti kovin raskaaksi. Työskennellyt Riistavuoressa seitsemän vuotta, josta viettänyt pari vuotta työnkierrossa Hopeatien yksikössä.

PERHE

Eronnut, kolme aikuista lasta. Tuore isoäiti – ensimmäinen lapsenlapsi syntyi elokuussa.

HARRASTUKSET

Laulanut pitkään sekakuorossa, mutta harrastus on tauolla opinto-

jen vuoksi. Käy lavatansseissa ja harrastaa aktiivisesti nettijoogaa, joka sopii vuorotyöläiselle. Lukee kirjallisuutta, joka auttaa ymmärtämään erilaisia asiakkaita.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Väsyneet asukkaat. Unettomat yöt aiheuttavat ikävää käytöstä. Ärtynneiden omaisten kohtaaminen on raskasta, ja joskus on vaikea tulkita heidän ärtyneisyytensä syytä. Kiire on välillä uuvuttavaa, ja se näkyy pahimmillaan hoitotyöntekijöiden kyynistymisenä.

PARASTA TYÖSSÄ

Työ ihmisten kanssa on parasta. Tiimityö on toimivaa ja työkaverit mukavia. Tupasvillassa saa olla oma itsensä. Työntekijöiden jaksamisesta huolehditaan. Vastuuta eli omia asukkaita vaihdetaan tasaisin väliajoin, jottei kukaan kuormitu liikaa. Työntantaja tarjoaa myös mahdollisuuden kehittyä työssä.





**SUPER VAIKUTTAA AKTIIVISESTI
YLEISEEN MIELIPITEESEEN
SUPERILAISILLE TÄRKEISTÄ KYSYMYKSISTÄ.**

*SuPer osallistuu ajankohtaiseen keskusteluun
muun muassa television ajankohtaisohjelmissa.*

*Lisäksi superilaiset kirjoittavat vuosittain
useita kymmeniä mielipidekirjoituksia
valtakunnallisiin ja paikallisiin lehtiin.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto



28 11

- ~~Handwritten notes~~
- ~~Handwritten notes~~
- ~~Handwritten notes~~
- ~~Handwritten notes~~

YRITYKSEN LUOTTAMUSMIEHETÄ PUUTTUU KAIKKEA

luottamusmies

An illustration of five stylized figures walking from left to right. The figures are depicted from the waist down, wearing various colorful and patterned clothing. The background is a light yellow color with a repeating pattern of the text 'ei kiitor ei kiitor' in a brown, cursive font. The figures are wearing: 1. A yellow and orange striped shirt, dark blue leggings, and brown boots. 2. A green long-sleeved shirt, green pants, and black shoes. 3. A purple and white striped shirt, a purple skirt, and black shoes. 4. A green long-sleeved shirt, a brown and black plaid skirt, and white shoes. 5. A purple long-sleeved shirt, purple pants, and white shoes.

Toimiva luottamusmiesjärjestelmä tukee sekä työntekijöitä että työnantajaa, vaikka siihen tietty vastakkaisasettelu kuuluukin. Luottamusmies on mukana jo asioiden valmisteluvaiheissa, mikä sitouttaa ja motivoi kaikkia osapuolia.

Työnantaja arvostaa luottamusmiestä silloinkin, kun tämä kyseenalaistaa asioita. Luottamusmies on aktiivinen, tarkka ja koulutautunut.

Luottamusmiesjärjestelmä kuvattiin toimivaksi useimmissa Päivi Kukkolan tutkimissa kymmenessä terveysalan yrityksessä. Niillä työpaikoilla, joilla järjestelmä toimi huonosti, vaikeuksien perussyynä pidettiin asenteita pöydän molemmin puolin.

Työntekijöillä asenneongelma ilmeni mielenkiinnon puutteena: työehtoihin liittyvät asiat ja luottamustehtävät eivät kiinnostaneet. Työnantajalla kielteinen asenne näkyi sekä tiedon puutteena että negatiivisena suhtautumisena kaikkeen, mikä liittyi luottamusmiehen toimintaan.

Luottamusmiehen tehtävä ja koko luottamusmiesjärjestelmä voivat Kukkolan mukaan pahimmillaan olla tuntemattomia niin työntekijöille, työnantajalle kuin uusille luottamusmiehilläkin – sikäli kun taloon on onnistuttu luottamusmies saamaan.

Kaikista terveysalan yrityksistä ei löydy halukkaita luottamusmiehen toimeen. Erikoista tilanteessa on se, ettei halukkaita aina löydy niistäkään yrityksistä, joissa työnantaja suhtautuu luottamusmiestoimintaan myönteisesti. Luottamusmies puuttuu usein etenkin pienistä ja keskisuurista yrityksistä.

TYÖNANTAJA NÄKEE YHÄ PUNALIPPUJA

Moni luottamusmies kokee olevansa yrityksessä välttämätön paha. Erään tutkimukseen haastatellun mukaan 1970-lukulainen kuva ay-toiminnasta elää yhä yritysmaailmassa: luottamusmies on se barrikadeilla punasta lippua liehuttava tyyppi, jonka pitää velvollisuutenaan heitellä kapuloita tuotannon raittisiin aina kun voi.



Jotkut työntekijät välttivät luottamusmieheksi ryhtymistä siksi, että työnantajat uhkailivat ja pelottelivat. Luottamusmiestehtävän pelottavuutta lisäsi se, että paikallisen sopimisen uskottiin yleistyvän. Tiedettiin, että toisin kuin julkisella puolella, yksityisellä sektorilla luottamusmies on yksin.

Kukkolan väitöksen aineistona olivat 25 haastatellun näkemykset ja kokemukset luottamusmiesjärjestelmän toimivuudesta yksityisellä terveyspalvelualalla. Haastattelut tehtiin vuoden 2016 aikana.

Tutkimukseen osallistui kymmenen luottamusmiestä, yhdeksän työnantajan edustajaa ja kuusi henkilöä terveyspalvelualan työehtosopimuksen piiriin kuuluvista työnantaja- ja työntekijäliitoista. Tukitut kymmenen työpaikkaa työllistivät viidestä yli kolmeen sataan työntekijää.

Väitös perustuu siis erilaisissa asemissa olevien ihmisten näkemyksiin työpaikan luottamiesjärjestelmän toimivuudesta ►





ta. Tulosten hahmottamista haittaa pahasti se, että tutkija ei kerro, missä asemassa oleva henkilö kulloinkin on äänessä.

On kaksi aivan eri asiaa, arvosteleeko luottamusmiehen toimintaa työnantaja vai oman ammattiliiton edustaja. Kukkolan tutkimuksessa asia jää lukijan arvailun varaan. Puute johtunee haastatelluille luvutun anonymiteettisuojaan ylitulkinnasta.

EPÄSELVÄN SOPIMUKSEN TULKINNAT VAIHTELEVAT

Kukkolan väitös maalaa yksityisen terveysalan luottamusmiesjärjestelmästä kaiken kaikkiaan melko synkän kuvan, vaikka asiat olivatkin hyvin suurimmassa osassa tutkimuksessa mukana olleista yrityksistä.

Järjestelmän heikkouksien kuuluukin korostua siksi, että yritysten lm-toiminnalle asettamien paineiden tiedetään jatkossa vain pahenevan. Jollei patoon ilmaantuneita halkeamia paikata nyt, vaarassa on pian koko yksityisen sosiaali- ja terveysalan edunvalvontarakenne.

Siellä missä järjestelmä toimi huonosti, puutteita löytyi kaikilta tehokkaan luottamusmiestoiminnan kannalta keskeisiltä alueilta: toimintaan annettusta ajasta, koulutuksiin pääsystä ja tiedon saannista.

Monilla työpaikoilla koulutusta arvostettiin, ja luottamusmies pääsi koulutuksiin niin usein kuin tarvitsi. Osassa paikoista koulutuksiin pääsystä joutui taistelemaan, vaikka asiasta oli sovittu koulutus-sopimuksessa.

Luottamusmiehen aseman ankkuri on työehtosopimukseen kuuluva luottamusmiessopimus. Yksityisellä puolella sopimuksen ehdot ovat luottamusmiehen kannalta paljon huonommat kuin julkisessa terveydenhuollossa.

Sopimuksia pidettiin lisäksi vaikeaselkoisina. Tulkinnoista syntyi erimielisyyttä, ja käytännöt vaihtelivat työpaikasta toiseen. Kukkola suosittelee luottamusmiessopimuksen kehittämistä niin, että edes nykyiset, luottamusmiehen kannalta erittäin heikot kirjaukset saataisiin selkeämmäksi ja tulkintaristiriidoilta välttyttäisiin.

Tietojen saaminen yksityiseltä työnantajalta on ay-toiminnan ikuisuuskysymys. Työnantajan ja työntekijöiden mielipiteet eriyvät esimerkiksi palkkatietojen suhteen. Työntekijäpuolella koettiin, että ilman yrityksen palkkatietoja luottamusmies ei pysty hoitamaan tehtävänsä kunnolla.

Pitkäaikaisen luottamusmiehen lähdettyä työnantaja saattoi katsoa, että taloon ei tarvita uutta luottamusmiestä. Suuri työnantaja taas ei halunnut luottamusmiestä jokaiseen toimipisteeseensä.

PÄIVI KUKKOLA:

LUOTTAMUSMIESJÄRJESTELMÄ SYSTEEMISENÄ ILMIÖNÄ – TARKASTELUSSA YKSITYISEN TERVEYSPALVELUALAN LUOTTAMUSMIESJÄRJESTELMÄ. VÄITÖSKIRJA, VAASAN YLIOPISTO 2018.

VÄITÖS VERKOSSA: [HTTP://OSUVA.UWASA.FI/BITSTREAM/HANDLE/10024/7195/978-952-476-807-8.PDF](http://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7195/978-952-476-807-8.pdf)

Miksi terveysalan yrityksessä toimivan luottamusmiehen asema on niin perin juurin erilainen kuin julkisella puolella työskentelevän kollegan? SuPerin sopimusneuvottelija Jukka Parkkolan mukaan ero on pohjimmiltaan kulttuurikysymys.

- Kunnat ja kaupungit ovat ulkoistaneet terveydenhuoltoaan, mikä on kasvattanut alan yksityistä sektoria huomasti viimeisten kymmenen vuoden aikana. Samalla yritykset ovat kasvaneet isommiksi, ja isoissa yrityksissä luottamusmiehen tarve on kaikille osapuolille helpompi havaita.

– Oikein toteutettuna paikallinen sopiminen on hyvä asia, mutta ei nykyisillä ehdoilla. Luottamusmiehellä täytyy olla paljon nykyistä paremmat toimintamahdollisuudet, jotta voidaan tehdä aidosti tasapainoisia paikallisia sopimuksia. ■



Painoindeksin tulisi vaikuttaa hoitopäätöksiin

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Potilaan painoindeksin tulisi vaikuttaa hoitopäätöksiin, kuten siihen, kuinka monta hoitajaa ja millaiset apuvälineet otetaan käyttöön. Vaarana on, että apuvälineet tai hoitajat eivät kestä, jos asioita ei ole ennakoitu. Turvallisuus lisääntyy ennakkoinnilla.

Työpaikoilla kannattaa kiinnittää huomiota painavien potilaiden sänkyjen leveyteen ja muihin apuvälineisiin. Näin sanoo vanhustenhoidon ja potilassiirtojen ergonomiaan ja työturvallisuusasioihin perehtynyt filosofian tohtori Virpi Fagerström.

– Saan paljon yhteydenottoja, että osastolle tulee ylilihava potilas, jolle eivät sängyt riitä. Joskus hoitopaikasta ei löydy muitakaan tarvittavia apuvälineitä, ei edes vaakaa ylilihavien punnitsemiseen.

TYÖASENNON JA TOIMINTAKYVYN EHDOLLA

Apuvälineiden tarpeen määrittelyyn vaikuttaa painon lisäksi autettavan toimintakyky. Hoidettava voi olla aktiivinen, osittain avustettava tai passiivinen.

Markkinoilla on saatavilla erikoisleveitä sänkyjä, pyörätuoleja sekä nostimia, joiden nostovoima riittää jopa 350 kiloon.

– Mahdollisimman leveiden sängyen hankinta ei ole aina oikea ratkaisu ylilihavien ja avustettavien potilaiden hoitoon, Fagerström muistuttaa.

– Leveä sänky vaikuttaa hoitajan työasentoon ja saattaa lisätä toiminnan aiheuttamaa kuormitusta, kun hoidon aikana joutuu kumartumaan kauas eteenpäin. Hoitajat yleensä ajattelevat hoitotilanteessa hoidettavan parasta, jolloin oma työasento ja kivut jäävät toissijaisiksi.

– Oleellista olisi tietää raja-arvot, milloin potilaalle tulisi järjestää leveä sänky ja milloin normaalilevyinen on riittävä.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan hankkimaan asianmukaiset apuvälineet raskaiden tehtävien suorittamiseen. Aina ei siis ole pulaa työn vaatimista apuvälineistä vaan hoitajien halusta käyttää niitä. Vaatii asenteiden muokkausta, jos olemassa olevia apuvälineitä ei käytetä.

PAINOINDEKSI AVAIMENA

Painoindeksiä voi pitää raskaaksi koettavan hoidon yhtenä avaimena.

Eräässä viime vuonna tehdyssä tutkimuksessa selviteltiin kuinka paljon vuodetilaa vie eri painoisten ihmisten kääntyminen selinmakuulta kyljelle tai kyljeltä toiselle. Tutkittavien painoin-

deksi vaihteli normaalin ja sairaalloisen lihavuuden välillä.

Tämän sängynleveydestin tuloksissa hoidettavan aktiivisuus vaikutti tuloksiin. Aktiivinen lihava potilas, jonka painoindeksi oli korkeintaan 45, tarvitsi normaalin 91-senttiä leveän sängyn. Vastaavanpainoinen passiivinen potilas vaati leveydeltään jopa 127-senttisen vuoteen, jotta kääntyminen onnistuu.

Normaali sairaalasänky on noin 90 senttiä leveä. Tämä riittää normaalipainoiselle, ja hoitajakin ylettyy työskentelemään sen äärellä kohtalaisesti.

Joskus hoitaja joutuu kannattelemaan hoidettavan raajaa. Tähänkin on tehty suositukset, joissa hoidettavan paino kertoo raajan painon ja sen, pitääkö esimerkiksi jalkaa nostaa yhdellä vai kahdella kädellä ja kuinka monta minuuttia raajaa voi kannatella ilman apuvälineitä kuten tukityynyä.

Nämä suositukset auttavat hoitajia ennaltaehkäisemään työstä johtuvia liikuntaelinvaivoja. ■

LISÄTIETOA VUODETUTKIMUKSESTA:
[HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/
PUBMED/28968285](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28968285)

KIRJAAMINEN

MITÄ SE ON?

Hoitajan tulee lainsäädännön määräämänä kirjata hoidettavan tilaan, tutkimuksiin ja hoitotoimiin liittyviä asioita päivittäin. Potilasasiakirjat antavat kuvan potilaan hoidon tarpeista, tavoitteista, toteutuksesta, vaikutuksista ja saavutetuista tuloksista. Kirjaaminen on jatkuvaa arviointia, joka ohjaa hoitoa oikeaan suuntaan. Kirjaamisen tavoitteena on potilaan hyvinvointi. Kirjaamisen rakenteistamiseksi on luotu Kansallisen hoitotyön kirjaamismalli ja Suomalaisen hoitotyön luokituskokonaisuus. Tarkkojen ennakkoluokitusten lisäksi käytetään vapaata tekstiä. Potilasasiakirjat palvelevat myös potilasta ja tämän omaisia. Hyvä kirjaaminen tekee hoidon näkyväksi ja takaa osapuolten oikeusturvan jälkikäteenkin.

MITÄ UUTTA?

Sähköinen kirjaaminen on mullistanut kirjaamisen: päällekkäisyys vähenee, kirjaamistavat yhtenäistyvät, hoitotyö on näkyvämpää ja hoidon jatkuvuus, potilasturvallisuus sekä osapuolten oikeusturva paranevat. Sosiaalihuollon puolella sähköinen kirjaaminen on ollut terveyspuolta vähäisempää. Vaikka sähköinen potilastieto on paperilla olevaa yhdenmukaisempaa, kirjaamiskäytännöt vaihtelevat yhä. Sähköinen kirjaaminen on helpottanut hoidon seuraamista ja tilastointia ja auttanut kehittämään hoitotyön laatua, vaikka ohjelmien yhteensopivuudessa on ollut ongelmia. Kaikki potilastiedot siirtyvät tulevaisuudessa yhteiseen Kansallisen Terveysarkiston Kanta.fi -arkistoon, jossa hoidettavat voivat katsoa omia potilastietojaan.

MUISTA NÄMÄ!

Oikeus kirjata ja katsoa salassa pidettäviä kirjauksia on vain niillä henkilöillä, jotka osallistuvat potilaan hoitoon. Kirjaaminen vaatii aikaa, harjoittelua ja johdon ymmärrystä asialle. Kirjaa selkeästi ja tarkasti niin, että muutkin ymmärtävät. Jokaisen on työpaikalla oltava selvillä siitä, mitä yhtenäisestä kirjaamisesta on sovittu. Kun kirjaaminen toimii, uusien työntekijöiden on helppo perehtyä työhön. Hyvä kirjaaminen vähentää suullista raportointia ja palavereja. Vaikka kirjaaminen on raken-teista, älä tee sitä rutiinilla. Kirjaa potilaslähtöisesti myös hoidettavien ja omaisten käsitykset hoidosta. Potilaan mielialaa kuvaavat usein parhaiten hänen omat sanansa. Mitä ei ole kirjattu, sitä ei ole tehty.

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

TURVALLISUUS

on avainsana Rinnekodin lääkehoidon toteutuksessa

Laaja-alaisia kehitysvamma-alan palveluja tarjoava Rinnekoti noudattaa toiminnassaan tarkkaa ja perusteellista lääkehoitosuunnitelmaa.

Rinnekodinkin lääkehoitosuunnitelma on osa terveydenhuoltolain 8. pykälässä säädettyä laatu- ja potilasturvallisuussuunnitelmaa. Tätä suunnitelmaa päivitetään ja kehitetään vuosittain.

Lääkehoitosuunnitelma on keskeinen osa lääkehoitoon osallistuvien henkilöiden perehdytystä sekä lääkehoidon laadun ja turvallisuuden varmistamista. Suunnitelman päätarkoitus on myös ohjata organisaatioita toteuttamaan lääkehoitoa tasalaatuisesti ja oikein.

Tänä vuonna keskityimme kuvaamaan tarkemmin omia prosessejamme ja selkeyttämään ohjeistustamme entisestään. Tämä varmistaa sen, että työntekijät ovat perehdytyksen jälkeen tietoisia millaisia prosesseja lääkehoidossamme on ja mikä heidän oma roolinsa prosessin eri vaiheissa on.

Rinnekodilla organisaatitasoinen lääkehoitosuunnitelma kuvaa organisaation sisäisiä toimintaohjeita ja linjauksia. Linjaukset sisältävät esimerkiksi sen, miten määrittelemme lääkehoidon perehdyttämisen, kuka saa toteuttaa lääkehoitoa yksiköissämme ja millaiset luvat esimerkiksi lääkehoidon toteuttamiseen vaaditaan.

Varsin haastavaksi organisaatiotasoinen ohjeistuksen laatiminen muo-

dostuu sellaisessa organisaatiossa, jossa yksiköt ja asiakkaat ovat erilaisia. Rinnekoti on maamme suurimpia kehitysvamma-alan toimijoita ja yksiköitä meiltä löytyy noin 80. Yksiköt on määritelty laitospalveluihin, asumispalveluihin, työllistymistä ja osallisuutta edistäviin palveluihin, lasten ja perheiden palveluihin sekä terveydenhuollon ja kuntoutuksen palveluihin. Puhutaan siis hyvin erilaisista lääkehoidon haasteista yksiköissä jo käytäntöjen pohjalta alkaen siitä, ovatko työssä käytössä apteekissa, sairaala-apteekissa vai kotona annostellut lääkkeet.

LÄÄKEHOIDON SUUNNITELMA

Jokaisessa yksikössämme on oma lääkehoidon suunnitelma. Siinä kuvataan sen yksikön omat lääkehoidon tarpeet ja haasteet, henkilökuntamitoitus sekä asiakkaiden lääkekäytänteiden monimuotoisuus ja niiden yhtenäistäminen sekä haasteiden ennaltaehkäisy. Myös se, kuka vastaa lääkehoidon eri osa-alueista kyseissä yksiköissä ja miten lääkkeiden antaminen, jakaminen ja palauttaminen on järjestetty.

Kannustan yksiköitä miettimään omia lääkehoidon riskejä ja haasteita sekä sitä, miten näitä lääkehoidon haasteita voidaan ennakoida. Turvallinen

lääkehoito-opas 2015 ohjaa loistavasti lääkehoitosuunnitelman laadintaan sekä turvallisen lääkehoidon toteuttamiseen. Ohjeistus on selkeä ja johdonmukainen. Kannustan yksiköitämme kuvaamaan lääkehoidon prosessin siten, että jokainen sijainenkin ymmärtää ohjeistuksen ja pystyy toimimaan suunnitelmamme pohjalta.

Turvallinen lääkehoito-opas ohjaa meitä ajattelemaan riskejä jo etukäteen ja huomioimaan ne. Tärkeää on huomioida myös omavastuu lääkehoidon toteutuksessa. On ymmärrettävä mistä asioista on vastuussa missäkin tilanteessa.

Täydennyskoulutus ja itsensä kehittäminen on lääkehoidossa tärkeää. Luotettavien tietolähteiden käyttäminen on osa lääkehoidon toteuttamisesta. On tärkeää tietää mistä tietoa erilaisista lääkehoidon asioista löytyy.

Rinnekodissa on olemassa www.anja.fi:n tarjoama palvelu, jota käyttämällä voimme katsoa qr-koodin avulla annospussissa olevien lääkkeiden kuvia. Jos annosjakelu ei yksikössä ole käytössä, voimme katsoa lääkkeiden kuvia myös [anja.fi](http://www.anja.fi)-sivun kautta. Jokaisessa yksikössämme on käytössä Terveystietä ja Duodecimin lääketietokanta. Lääketietojen lisäksi ohjelman kautta pääsee tutustumaan lääkkeiden yhteisvaikutuksiin.

Asiakaskuntamme on lääkehoidollisesti haastavaa. Lääkkeitä annostellaan eri antotavoin, esimerkiksi peg-letkun avulla ja bukkalisesti. Lääkkeet voivat olla myös riskeiltäänkin erilaisia. On osattava huomioida esimerkiksi tiettyjen lääkkeiden laboraatiotutkimukset tietyin aikajaksoin, näitä ovat esimerkiksi klotsapiini, litium tai varfariini.

**TURVALLINEN LÄÄKEHOITO-OPAS OHJAA
MEITÄ AJATTELEMAAN RISKEJÄ JO
ETUKÄTEEN JA HUOMIOIMAAN NE.**

Lääkkeiden säilytykseen on kiinnitetty huomioita asianmukaisesti, käytössä on N-kaappi ja insuliinit säilytetään jääkaapissa.

HENKILÖKOHTAISET LÄÄKEMÄÄRÄYKSET

Yksiköiden haasteisiin kuuluu myös se, että lääkkeitä määrätään eri tavoin. Laitospuolella on lääkäri, joka huolehtii selkeistä määräyksistä asiakasjärjestelmäämme. Sen sijaan asumisen palveluissa voidaan lääkkeitä määrätä asiakkaan oman kunnan terveyskeskuksessa. Nämä määräykset eivät siirry asiakasjärjestelmäämme vaan siirrämme lääketiedot kanta.fi-palvelusta itse.

Oman haasteensa asiakkaidemme lääkeshoidossa tuovat omaiset, jotka huolehtivat luontaistuotteita tai käsikauppalääkkeitä asiakkaallemme. Näissä tilanteissa on tärkeää kirjata mistä lääkeshoidon osiosta kyseinen yksikkö vastaa ja mikä vastuu jää asiakkaalle itselleen.

Asiakkaan lääkeohjaukseen ei koskaan tule suhtautua liian huterasti. Moni asiakkaistamme pistää insuliinin itse tai jakaa lääkkeitä dosettiin itse. Ohjaajan rooli insuliinin pistopaikan tarkastamisessa on tärkeää siksi, ettei asiakas pistä esimerkiksi aina samaan paikkaan. Lääkkeen jakamisen jälkeen on tärkeää myös tarkastaa ne, sekä tarvittaessa ohjeistaa käyttöä, jos asiakkaalla ilmenee kysyttävää. Asiakkaan ohjaamiseen liittyvät käytännöt on kuvattu ja huomioitu yksikkötasoisissa lääkehoitosuunnitelmissa.

Myös ympäristötekijät vaikuttavat lääkeshoidon toteuttamiseen. Lääkkeenjakoa varten on huolehdittava asianmukainen tila, riittävä valaistus, rauha jakaa lääkkeitä sekä lääkeshoitollinen henkilö jakamaan lääkkeitä. Jonkun toisen lääkeluvallisen on vielä tarkastettava jaetut lääkkeet. Kolmas työntekijä tarkastaa lääkkeet vielä antaessaan lääkkeet asiakkaalle.

LAATUA VALVOTAAN

Olemme tottuneet terveydenhuollossa viimeisten vuosien aikana love-tentteihin ja niiden uusimiseen tietyin ajanjaksoin. Olemme luoneet myös Rinnekodilla käytännöt tähän ja linjan-

neet kuinka pitkään love-tunnukset ovat työntekijöillämme voimassa. Love-testin tekemiseen ja läpäsiperiaatteisiin on myös selkeät linjaukset, joita koko organisaatio noudattaa.

Lääkepoikkeamat on tärkeä asia huomioida, kun mietitään lääkeshoidon laatua. Koska toteuttajina ovat ihmiset, myös erehdykset ja tilanteet voivat aiheuttaa haasteita lääkeshoidon toteuttamisessa. Poikkeamat kirjataan ja ne käsitellään heti tilanteessa. Osastokokouksissa asioista tiedotetaan kaikkia, ja ratkaisuja pohditaan yhdessä, jotta jatkossa voisimme ehkäistä vastaavia tapah-tumia.

Olemme luoneet hyviä käytäntöjä lääkeshoidon laadun kehittämiseen. Työntekijät ovat ammattitaitoisia alansa osaajia. Lääkeshoidon perehdytyksen ja love-tenttien jälkeen he toteuttavat lääkehoitoa yksiköissämme. Jokaisessa yksikössä on nimettyä lääkeke- vastaava, joka vastaa yksikön lääkeshoidon käytännön asioista ja jakaa lääkeshoidon osaamis- taan kaikille.

Koulutamme puolivuosit- tain lääkeke- vastaavia erilaisiin organi- saatiomme sisäisiin käytäntöi- hin, lisäämme henkilökunnan lääkeshoidon tietotaidon osa- mista ja huolehdimme siitä, et- tä organisaatiomme lääkeshoidon erityisasioissa, esimerkiksi diabetes- hoidossa organisaatiomme sisällä, pe- rehdyttäjinä toimivat vain siihen erik- seen koulutetut henkilöt.

Vastuullinen toiminta luo turvalli- set puitteet toteuttaa ja kehittää turval- lista lääkehoitoa. Se on tärkeä osateki- jä asiakkaidemme hyvässä elämässä. ■

MARI SEPPÄNEN
LÄÄKESHOIDON PALVELUASiantuntija
RINNEKOTI

RINNEKOTI ON SUOMEN SUURIN YKSITYINEN KEHITYSVAMMA-ALAN TOIMIJA JA YHTEIS- KUNNALLINEN YRITYS. RINNEKOTI TYÖLLISTÄÄ YLI 1000 SOTE- ALAN AMMATTILAISTA. LISÄTIETOJA: WWW. RINNEKOTI.FI



Suolistosyöpä kehittyy kivutta ja varkain

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Jopa puolet suolistosyövästä on levinnyt jo silloin, kun ne todetaan. Viisivuotisennusteen selkeä paraneminen kertoo kuitenkin siitä, että hoidoilla saadaan hyviä tuloksia.

Suolistosyöpä on tällä hetkellä kolmanneksi yleisin syöpätyypimme. Sitä esiintyy yhtä hyvin miehillä kuin naisillakin ohutsuolessa, paksusuolessa ja peräsuolessa. Keskimääräinen sairastumisikä on 71 vuotta. Taustalta löytyy kolmenlaisia tekijöitä.

– Voidaan laskea, että kolmasosa sairastumisista liittyy ravintotekijöihin, kolmasosassa on perinnöllisiä alttiuksia ja kolmasosan syytä emme tiedä, kertoo syöpätautien erikoislääkäri Pia Österlund.

Liikunnan puute, ylipaino, runsas

punaisen lihan käyttö ja vähäinen marjojen, hedelmien ja vihannesten nauttiminen, tupakka, alkoholi ja vähäinen D-vitamiinin saanti kuuluvat listaan riskiä kasvattavista tekijöistä.

– Sen sijaan maitotuotteilla, tarkemmin kalsiumilla, voi olla suojaava vaikutusta. Samoin terveellisillä elämäntavoilla ylipäätään, Österlund tiivistää.

Sellaisilla henkilöillä, joilla on haavaainen paksusuolentulehdus tai Crohnin tauti, on hieman suurentunut riski sairastua myös suolistosyöpään.

SALAKAVALA SUOLISTOSYÖPÄ

Suolistosyövätkin kehittyvät hitaasti ja alavat muutoksina suolen limakalvon pinnassa. Diagnoosin saadessaan moni potilas on sairastanut esiasteita ja varsinaista syöpää jopa viidestä kymmeneen vuotta ennen sairauden toteamista.

Oireiltaan suolistosyövätkin ovat hiljaisia. Kipua ei yleensä ole, sillä suolen

pinta ei tunne kipua. Jotkut laihtuvat ja kokevat ruokahalun heikkenevän. Epämukavuuden ja paineen tunnetta voi tulla sitten, kun kasvain aiheuttaa tukosoiretta ja täten painetta suolen seinämässä. Siellä on nimenomaan venytystä aistivia hermoja.

– Oireet ovat todella salakavalia. Ne ovat paljolti samoja kuin ärtyneessä paksusuolessa ja haavaisessa paksusuolentulehduksessa. Syöpä on kuitenkin etenevä sairaus, joten jollakin aikavälillä sen oireet tyypillisesti pahenevat, Pia Österlund selittää.

Veri ulosteissa on oire, johon reagoidaan herkästi. Siitä voi aiheutua myös hemoglobiinin laskua, joka johtaa happnälkkään ja rasituksen siedon huonontumiseen.

– Suoli voi myös olla pätkätyöläinen. Välillä on ripulia ja välillä ummetusta tai tunnetta siitä, ettei suoli tyhjene kunnolla. Tärkeää olisi havahtua siihen, jos suoli muuttaa tapojaan. Jos vaikka stressimaha reagoi aiemmin ri-

pulilla mutta alkaakin oireilla ummetuksella.

Sellaista selkeää yksittäistä oiretta, joka kertoisi, että kyse on nimenomaan suolistosyövästä ei kuitenkaan voi nimeä. Välitöntä hoitoa vaativa vakava merkki on suolitukos, jossa ilma ja uloste eivät tule läpi lainkaan.

TODETAAN TÄHYSTÄMÄLLÄ

Pia Österlund arvioi jo hieman vanhemman HUSin alueella tehdyn tutkimuksen perusteella, että viive häiritsevästä oireista tähytyslähetteen saamiseen on kymmenisen kuukautta. Vajaa puolet viipeestä johtuu potilaasta itsestään ja reilu puolet lääkäristä.

– Isoin tekijä on jonotilanne. Kaikilla on joskus suolivaivoja, mutta jokaista ei voida tähyttää. Siksi ensin seurataan, paheneeko tilanne vai paraneeko. Sitten, kun lähete tähytystekseen saadaan, asiat etenevät nopeasti.

Hoitopolku alkaa tähytystutkimuksella, jonka aikana otetaan myös koepala tai vaihtoehtoisesti suolen kuvaus kolonografialla. Koepalasta varmistetaan, minkä kanssa ollaan tekemisissä. Tavallisin syöpämuoto on limakalvon rauhaskudoksesta alkava adenokarsinooma. Sen jälkeen tehdään levinneisysselvittelyt, eli vartalon tietokonetomografia ja peräsuolen syövässä myös lantion alueen magneettikuvaus.

– Jos kyseessä on suoleen rajoittunut kasvain, se voidaan useimmiten hoitaa parantavasti leikkaushoidolla.

Peräsuolen syövän kohdalla paikallisesti levinneempää syöpää hoidetaan ennen leikkausta myös sädehoitamalla.

Jos syövän uusiutumisen riski on 20–25 prosentin luokkaa, annetaan leikkaushoidon lisäksi 3–6 kuukauden liitännäishoito solunsalpaajalääkkeillä. Sillä pyritään tuhoamaan jäljelle jääneet syöpäsolut niin, että syöpä ei uusiutuisi ja potilas paranisi pysyvästi.

– Valtaosa potilaista saa liitännäishoitoa turhaan, sillä he olisivat parantuneet pelkällä leikkauksella. Toiseksi suurin ryhmä saa liitännäishoidon turhaan, sillä tauti uusii hoidosta huolimatta, joskin uusiutumista voidaan useimmiten lykätä vuodella parilla. Kolmas ryhmä ovat sitten he, jotka paranevat liitännäishoidolla, Österlund selittää.

LÄÄKKEITÄ JA MONIAMMATILLINEN HOITOTIIMI

Jos syöpä on jo levinnyt, suolistossa oleva emäkasvain voidaan poistaa leikkaamalla ja hoitoa jatketaan lääkkeillä. Suolistosyövän lääkehoitona käytetään niin solunsalpaajia kuin biologisia lääkkeitä, joilla vaikutetaan verisuonikasvutekijöihin ja signaalien etenemiseen syöpäsoluissa. Biologisista lääkkeistä ei kuitenkaan ole kaikille apua.

– On sellaisia negatiivisia ennustetekijöitä, jotka voidaan mitata koepalasta. Jos potilaalla on tiettyjä mutaatioita, hän ei hyödy tietyistä biologisista lääkkeistä. Hoito on siis jo osittain yksilöllistettyä, Pia Österlund toteaa.

Potilaan hoito suunnitellaan aina moniammatillisesti. Jokainen potilastapaus käydään läpi kokouksessa, johon osallistuvat syöpälääkäri, sädehoitolääkäri, tähyttävät lääkärit, kirurgi, röntgenlääkäri, patologi ja syöpäsairaanhoitaja. Kokouksessa tiimi pohtii yhteistyönä, mikä on tautitilanne ja mikä on juuri kyseiselle potilaalle paras hoitovaihtoehto.

Usein potilaat tarvitsevat myös ravitsemusterapeuttia ja sosiaalityöntekijää.

– Itse hoidon toteutuksessa hoitajat ovat äärimmäisen tärkeässä roolissa.

Vaikka syöpää ei saataisi hoitamalla kokonaan paranemaan, monilla potilailla lääkehoito pitää niin suolen emäkasvaimen kuin etäpesäkkeetkin kurissa. Kun Österlund aloitti syöpälääkärinä 25 vuotta sitten, lääkevalikoimassa oli yksi lääke, fluorourasiili. Nyt valikoimassa on yli 7 lääkettä ja yhdistelemistä on opittu koko ajan enemmän. Elinaika onkin viisinkertaistunut tänä aikana.

– Annoksia säätämällä ja lääkkeitä valitsemalla etsitään kullekin yksilölle mahdollisimman hyvin siedetty hoito, Österlund toteaa.

HARVALLA HOITO ON HAITTAVAIKUTUKSETONTA

Suomessa suolistosyövän sairastaneen viisivuotissennuste on vajaat 70 prosenttia, kun vuonna 1953 ensimmäiseen syöpäjärjestöjen tilastoon kirjatusta vajaasta 20 prosentista on saatutettu huimaa kehitystä.

– Tämä on syövässä yleinen trendi. Nyt aletaan jo tulla tilanteeseen, jossa suhde ei enää parane samaa vauhtia. Ja vähäoireisuutensa takia suolistosyöpä ei koskaan tule olemaan parhaan ennusteen syöpäryhmä, Pia Österlund selittää.

Vaikka Österlundin kokemus on, että useimmat potilaat sopeutuvat sairauteensa hyvin, on hoidoilla kuitenkin haittavaikutuksensa. Fyysiset oireet ovat useimmiten vähäisiä tai kohtalaisia eivätkä selkeästi vaikuta elämänlaatuun.

– Psykkisesti se, että tietää kuolevansa, on aina kova paikka ja vaatii sopeutumista. Meidän potilaamme ovat kuitenkin äärimmäisen urheita ja pystyvät elämään rikasta elämää siitä huolimatta, että heillä on levinnyt syöpä.

Psykologisen tuen tarjonta on Österlundin arvion mukaan kehittymässä hienosti. Myös sairastuneen perhe otetaan huomioon. Sairaaloissa on psykososiaalisen tuen yksiköitä, joista saa terapia-apua ja tukea. Psykiatrian klinikat tarjoavat tukea heille, joille sopeutuminen on vaikeaa. Muita tuen tarjoajia ovat mielenterveystoimistot ja erityisesti syöpäjärjestöt, esimerkiksi Suomen Suolistosyöpäyhdistys Colores.

Kokonaisvaltaisen hoidon mahdollistamiseksi Pia Österlund kaipaa lääkäreille lisäaikaa potilaiden kanssa.

– 30 minuutin vastaanotto kirjaamisineen ja saneluineen ei oikein tahdo riittää. Potilailla voi olla muitakin haasteita, kuin puhtaasti lääkehoitoon liittyviä, esimerkiksi ravitsemukseen liittyviä asioita.

Samoin tulevien potilaiden hoidon kannalta olisi tärkeä voida tehdä tutkimustyötä. Ajan löytäminen on kuitenkin vaikeaa.

– Meillä on yli 1100 potilaan aineisto, joka pitäisi analysoida ja jonka tuloksista haluaisimme raportoida. Tästä aarrearkusta voimme esimerkiksi selvittää, mikä hoito oli vaikuttavaa ja miten leikatuilla potilailla oikeasti menee. ■

ASiantuntijana Pia Österlund el, lt ja dos, joka on apulaissyöpälääkäri Taysin syöpätautien klinikalla. Hän on työskennellyt onkologian piirissä 25 vuotta.



TARVITAANKO VANHUSTEN HOIVAA?



Elokuussa tarkastetussa väitöskirjassaan Päivi Ahosola dokumentoi viime vuosikymmenten muutoksia vanhushpalveluissa analysoimalla kuntien vanhuspoliittisia asiakirjoja ja kehittämismateriaaleja. Tulokset osoittavat hoivan typistämisen ja pilkkomisen. Ostettavat palvelut ovat vallanneet perinteistä hoivaa, eikä asiakirjoissa juurikaan kirjoiteta hoivasta. Etenkin julkinen hoiva ja hoivan ammattilaiset on jätetty strategioiden ulkopuolelle. Hoivan keskeiset ulottuvuudet eli vuorovaikutus ja välittäminen on häviytetty ja typistetty ostettaviksi palveluiksi.

Strategioissa ja ohjelmissa kehitetään, tuetaan, järjestetään, lisätään, edistetään ja tarjotaan asioita. Aktiivinen vanheneminen kuuluu ydinsanastoon. Apua ja tukea tarjotaan toimintakykyisille ja toimijuudeltaan vahvoille iäkkäille. Perheenjäseniä pidetään hyödyllisinä resursseina, ja heidät pyritään saamaan avun antamiseen. Omaiset ovat lähinnä syrjäytymistä ehkäisevien toimenpiteiden kohteena. Ahsolan mukaan hyvinvointivaltion perusajatus on hukassa.

Gerontologisen hoitotyön oppikirjoissa huolenpitoa ja hoivaa pidetään vanhusten hoitotyön keskeisenä perusarvona. Toisesta ihmisestä välittäminen ja huolehtiminen ovat hyviä ja tavoiteltavia. Muistisairailta,

liikuntakyvyttömillä ja kuolevilla vanhoilla ihmisillä on oikeus huolenpitoon ja hoivaan, jotta heidän elämänsä olisi mahdollisimman hyvää. Huolenpidon sisäistänyt hoitaja on empaattinen, inhimillinen ja hyvätahtoinen. Hän välittää aidosti iäkkäistä hoidettavistaan, kuuntelee heitä, on herkkä heidän toiveilleen ja toimii heidän parhaakseen. Hoiva ei ole passiivista. Vanhusten osallisuuden ja toiminnallisuuden edistäminen kuuluu siihen muun hyvinvoinnin ylläpitämisen lisäksi.

Muistisairaita, liikuntakyvyttömiä ja kuolevia vanhuksia tulee aina olemaan keskuudessamme. Iäkkäät, jotka eivät pysty huolehtimaan ruoansaannistaan, peseytymisestään, pukeutumisestaan ja muista jokapäiväisen elämänsä tehtävistä eivät katoa aktiivisen vanhenemisen korostamisen avulla.

Strategiat ovat poliittisen tahdon mukaisia. Näyttää siltä, että säästöjä tavoiteltaessa on unohdettu toimintakyvyttömät ja omaiset iäkkäät. On ikään kuin toimittu ajatellen, että korostamalla iäkkäiden aktiivisuutta saadaan heidän toimintakykynsä säilymään kuolemaan saakka. Säästöjä hakien on myös korostettu kotona asumista ja suljettu huonokuntoisia, yksin asuvia ja omaisettomia vanhuksia koteihin näkymättömiin.

Vanhenemisen, raihnaisuuden ja kuoleman pelot saattavat osaltaan selittää strategioiden sisältöjä. Kun hoivaa tarvitsevat huonokuntoiset vanhat ihmiset ovat poissa ohjelmista, strategiat eivät herätä niiden laatijoiden ja päättäjien omia raihnaisuuden pelkoja.

Vuorovaikutuksen, välittämisen ja huolenpidon sekä hoivatyöntekijöiden unohtaminen strategioissa edistää palveluiden muuttumista mekaanisiksi toiminnoiksi. Omaiset ja läheiset eivät pysty huolehtimaan kaikesta vanhusten tarvitsemasta hoivasta. Ammatillisia hoivatyöntekijöitä ja heidän antamaansa hoivaa tarvitaan pilkkotuissakin palveluissa. ■



LUE AMMATTIISI LIITTYVÄT UUTISET OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI

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



ARVONTA!

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

www.facebook.com/superlehti/



Emilia Tanhuanpää, Egert Tisler ja Michiel de Ruijter opastavat Aira Karipuroa ohjaamaan lumilautailevaa pingviiniä porttien läpi. Yhdistämällä painon siirtymistä mittaava lauta ja yksinkertainen, hyväntuulinen peli voidaan tasapainon harjoittamisesta tehdä helppoa ja hauskaa. Karipurosta opiskelijoiden kanssa toimiminen oli antoisaa. Hän aikoo viedä kaatumisriskin vähentämistä saamaansa tietoa eteenpäin omissa verkostoissaan.

Hyvinvointiteknologian opetusta ja hyödyntämistä kehitetään kansainvälisessä oppilaitosyhteistyössä

VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN TEKNOLOGIAN TUELLA

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

Tampereen seudun ammattiopisto Tredussa huomio suunnattiin lokakuun ensimmäisellä viikolla hyvinvointiteknologian mahdollisuuksiin. Käynnissä oli kansainvälisen Well-Tech-hankkeen toimintaviikko, jonka aikana keskityttiin kotona asuvien ikäihmisten toimintakyvyn ylläpiton ja parantamiseen hyvinvointiteknologian keinoin.

Alkuviikon hollantilaiset, suomalaiset ja virolaiset hoitoalan opiskelijat sekä insinööriopiskelijat tutustuivat uusiin toimintamalleihin ja teknologiaan, joilla pyritään ehkäisemään ikäihmisten kaatumisia. Poikkitieteellinen ryhmä opettajineen teki myös opintokäynnin *Hyvä Ikä* -messuille Helsinkiin. Siellä he tutustuivat laajaan kirjoon hyvinvointiteknologian palveluita ja ratkaisuja.

Torstaina opittua sovellettiin käytäntöön Tampereen seudun omaishoitajien yhdistyksen vapaaehtoisten ikäihmisten kanssa. Opiskelijat kiersivät asiakkaidensa kanssa neljä toiminnallista pistettä, joissa he keskustelivat monikielisessä yhteistyössä hyvinvointiteknologian mahdollisuuksista ja testasivat erilaisia ratkaisuja käytännössä.

Toista vuotta lähihoitajaksi opiskeleva Emilia Tanhuanpää toimi omissa ryhmässään myös tulkkina. Juuri asioiden välittyminen oikein kielieroista huolimatta mietitytti häntä ennakolta. Kielimuuri osoittautui kuitenkin matalaksi. Sen ylittämässä auttoi myös selkeä yhteinen tavoite ja taitava ei-sanallisen viestinnän hyödyntäminen.

– Kansainvälisessä ryhmässä työskentely oli tosi kivaa ja alkujäykkyyden jälkeen se sujui yhtä hyvin kuin muukin ryhmässä työskentely, Tanhuanpää toteaa.

IHMINEN ENNEN TEKNIKKAA

Hyvinvointiteknologia voi olla tehokas apuväline, mutta siitä ei saa tulla itse-tarkoitus. Tredussa tehtävät olivat rakennettu niin, että ne ohjasivat opiskelijoita paneutumaan erityisesti asiakkaidensa taustan ja toiveiden selvittämiseen. Hoitaja voi valita oikeat ja tehokkaat teknologiset apuvälineet vasta, kun hän on hahmottanut asiakkaan olemassa olevat voimavarat ja tarpeet.

Hyvinvointiteknologian opettaja Markus Mäkelä seurasi ja ohjasi opiskelijoita pisteessä, jossa asiakkaan tasapainoa kartoitettiin eri muuttujia mittaavan tasapainolaudan avulla. Tehtyjen havaintojen perusteella kokeiltiin sopivia pelillisyyttä hyödyntäviä harjoitteita sen kehittämiseksi.

– Opiskelijat olivat valmistautuneet heikompi kuntoisten asiakkaiden varalle. Nämä asiakkaat olivatkin tosi hyväkuntoisia, joten opiskelijat joutuivat sopeuttamaan omaa toimintaansa. Se oli hyvä nähdä. Sellaistahan työkkin esimerkiksi kotihoidossa on, hoitajan täytyy arvioida juuri sen hetken toimintakykyä, Mäkelä korostaa.

Harkiten valitut ja asiakkaan voimavaroja tukevat ratkaisut voivat aidosti rikastaa sekä asiakkaan arkea että hoitajan työtä. Tämän ajatuksen välittäminen hoitajille ja mahdollisille asiakkaille on Mäkelän mukaan yksi hankkeen sivutavoite.

– Toivoisin, että valmistuvilla hoitajilla olisi sellainen asenne, että asioita voidaan ja kannattaa tehdä ennakoivasti. Ja se, että nämä laitteet eivät ole pelottavia, vaan tuovat myös uutta ja mielenkiintoista sisältöä työhön ikäihmisten parissa, Mäkelä toteaa.

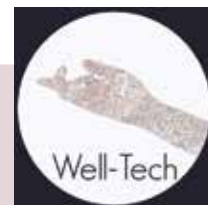
OPISKELIJOISTA LÄHETILÄITÄ

Oppilaitosten henkilöstö verkostoituu Well-Tech-hankkeessa voimakkaasti. Eri maiden oppilaitokset isännöivät vuorotellen opintovierailuja parhaiden käytäntöjen löytämiseksi ja kehittämiseksi.

– Hollanti on esimerkiksi hyvin edistysellinen maa hyvinvointiteknologiassa, mutta me olemme kyllä ihan sillä samalla tiellä täällä. Olen tyytyväisenä nähnyt, että me selvästi painotamme asiakasta opetuksessamme. Siellä ratkaisut ovat osittain teknisempiä, Markus Mäkelä pohtii.

Jatkossa hankkeeseen osallistuneiden opiskelijoiden on tarkoitus toimia

VUOSINA 2017–2019 KÄYNNISSÄ OLEVASSA WELL-TECH KA2 -HANKKEESSA PYRITÄÄN TUNNISTAMAAN JA JAKAMAAN HYVINVOINTITEKNOLOGIAN PARHAITA KÄYTÄNTÖJÄ. HANKKEESEEN OSALLISTUU TERVEYDENHOITOALAN OPPILAITOKSIA JA OPISKELIJOITA HOLLANNIN EINDHOVENISTA JA ZWOLLESTA, TAMPEREELTA JA VIRON TARTOSTA. TÄMÄ HANKE ON RAHOITETTU EUROOPAN UNIONIN ERASMUS+-OHJELMASTA.



Vastavuoroista oppimista

Tarton terveydenhuollon korkeakoulun lehtorit Liana Kurg ja Marit Salus osallistuivat Tampereen Tredun tapahtumaviikkoon kahden opiskelijan kanssa. Jotta hankkeesta saadaan irti mahdollisimman suuri hyöty, opiskelijoiden näkökulmaa onkin Kurgin ja Salusin mukaan tärkeä kuunnella tarkoin.

Virosta hankkeessa on mukana yhteensä neljä opiskelijaa, jotka opiskelevat eri terveyden- ja sosiaalihuollon ammatteja. Erot koulutustasoissa ja englannin kielellä toimiminen eivät ole estäneet yhteistä oppimista.

– Näissä tapaamisissa olemme vertailleet käytettävissä olevia teknologioita, tutustuneet niihin ja pohtineet yhdessä sitä, miten niitä voitaisiin sopeuttaa paikallisiin olosuhteisiin. Hyvinvointiteknologian teemathan sopivat hyvin mihin tahansa opintoihin näillä aloilla, Kurg korosti.

Niin Hollannin, Suomen kuin Viron tavasta hyödyntää hyvinvointiteknologiaa sen eri muodoissa on löytynyt runsaasti sekä annettavaa että opittavaa.

– Meillä Virossa hyvinvointiteknologia ei vielä ole samalla tasolla kuin Suomessa. Toisaalta esimerkiksi erilaiset e-ratkaisut ovat meillä paremmat, Salus arvioi.



Lehtorit Liana Kurg ja Marit Salu Tarton terveydenhuollon korkeakoulusta seuraavat opiskelijoiden keskittynyttä työskentelyä asiakkaiden kanssa.

hyvinvointiteknologian hyödyntämisen lähettiläinä niin oppilaitoksissaan kuin myöhemmin työelämässä. Helppokäyttöinen teknologia voi tuoda myös ennen pääasiassa fysioterapeuttien alaan kuuluneita toimintakykyä ylläpitäviä ja kehittäviä sovelluksia kaikkien hoitoalan ammattilaisten työkalupakkiin. Sitä kautta ne voivat tulla entistä tasa-arvoisemmin asiakkaiden saataville.

Opiskelijoita hyvinvointiteknologian mahdollisuudet kiinnostivat ja innostivat. Emilia Tanhuanpää toivoo, että hyvät ratkaisut ja palvelut tulisivat saataville laajasti:

– Oli hienoa nähdä asiakkaan innostuneisuus ja kiinnostus kokeilla ja kuulla teknologiasta. Tulevaisuudessa olisi hienoa nähdä, että teknologiaratkaisut saataisiin kaikille niitä tarvitseville. ■



Puheenjohtajapäiville osallistui 187 ammattiosaston puheenjohtajaa ja heidän sijaisiaan. Arja Korhonen, Tiina Piippo ja Päivi Ahonen odottivat seuraavan puheenvuoron alkua.

Puheenjohtajien neuvottelupäivillä voimaannuttiin

LIIKA KILTTEYS EI KANNATA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Kukaan ei pärjää yksin, ei työelämässä eikä ammattiosaston toiminnassa. Puheenjohtajien neuvottelupäivillä vahvistettiin uskoa yhdessä tekemisen voimaan.

Nöyrä, nuuka ja nuhteeton. Näillä sanoilla kuvattiin entisaikojen apuhoitajia.

– Älkää te vain olko tuollaisia. Olkaa rohkeita ja ammattitaitoisia! Silja Paavola kannusti syyskuussa neuvottelupäiville osallistuneita puheenjohtajia.

Paavola muistutti myös siitä, ettei koskaan pi-

dä joustaa liikaa.

– Kuinka moni teistä tekee ylitöitä ja ottaa ne saman listan aikana vapaana?

Yhdenkään puheenjohtajan käsi ei nouse.

– Ihanaa, täällä ei ole yhtään kilttiä. Ottakaa ylityöt rahana tai vapaana seuraavassa listassa, jotta saatte teille kuuluvan



Sirpa Moilanen ja Ellen Puolakanaho kertoivat, millaisia ideoita heidän ryhmällään on ammattiosastojen alueellisen yhteistyön kehittämiseen.

ylityökorvauksen.

Myös SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno muistutti, että liika kiltteys tulee kalliiksi. Hoitoalalla on tavallista jatkuva joustaminen, vuoronvaihdot ja harmaa ylityö. Moni työnantaja huomasi vuoronvaihtokiellon aikana, etteivät työt hoidu listan mukaisilla työvuoroilla.

Sainila-Vaarno esitteli esimerkin avulla, mitä harmaa ylityö tarkoittaa euroissa. Summa on laskettu lähihoitajien keskiansioiden perusteella.

– Jos joustat joka listassa vaikkapa tekemällä neljä tuntia pidemmän päivän ja otat tunnit samassa listassa aikana pois, menetät vuodessa noin 1330 euroa. Olisiko tälle rahalle käyttöä?

SUPER PERUSTAA HAAMUJENGIN

Yksityissektorilla työskentelee jo 20 000 superilaista. Kunnat ulkoistavat edelleen palveluitaan, vaikka laajojen ulkoistusten rajoittamiseksi säädettiin laki jo vuonna 2016.

Yksityissektorin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens puhui siitä, miten tärkeää olisi saada yrityksiin lisää luottamusmiehiä ja yhdysjäseniä. Monessa yrityksessä on samantyyppisiä ongelmia: työvuorot ovat lyhennettyjä, sijaisia ei oteta ja mitoitukset eivät ole kohdillaan.

– Olen nähnyt listoja, joissa on keksittyjä työntekijöitä, palkkahallinnon ihmisiä ja jopa kuolleita, entisiä työntekijöitä. Perustamme haamujengin, joka etsii nämä kummitukset.

Zaerens tietää myös sen, että monessa paikassa on pelon ilmapiiri. Vaikka havaittaisiin selkeitä epäkohtia, niitä ei uskalleta viedä eteenpäin. On käynyt niin, että ongelman esiin nostanut hoitaja on joutunut itse puhutteluun ja syytetyin paikalle.

SuPerin kehittämisyksikön asiantuntija Elina Kiuru otti puheenvuorossaan kantaa tähän.

– Tällaisissa tapauksissa työnantaja ei tunne lakia. Työnantaja ei saa ryhtyä vastatoimiin, jos työntekijä ilmoittaa havaitsemistaan epäkohdista. Näissä tilanteissa apua saa SuPerista.

KILAUTA KAVERILLE PULMATILANTEESSA

Järjestöpäällikkö Tiina Pendolin muistutti siitä, että ammattiosastojen yhteistyöllä päästään parhaaseen tulokseen.

– Kun on ongelmakohta, kilauta kaverille. Kenenkään ei tarvitse keksiä pyörää uudelleen.

Puheenjohtajat miettivät ryhmissä, miten ammattiosastojen alueellista yhteistyötä voitaisiin kehittää. Useampi ryhmä ehdotti, että ammattiosastot voisivat laatia alueen asioista yhteisiä kannanottoja, esimerkiksi mielipidekirjoituksia lehtiin. Myös tiedotusta halutaan kehittää esimerkiksi perustamalla uusia WhatsApp- ja Facebook-ryhmiä. Yhteistyö helpottaisi myös opiskelijatapahtumien järjestämistä. ►

Mukavaa työtä ja tukea saa

Pekka Kähkönen on ollut kohta kaksi vuotta Muhoksen ja Utajärven ammattiosaston puheenjohtajana.

– Edellinen puheenjohtaja houkutteli tähän tehtävään. Hän sanoi, että työ on mukavaa, koulutukset hyviä ja tukea saa, eikä homma edes vie paljon aikaa. Kaikki muu piti paikkansa, paitsi väite ajankäytöstä, Kähkönen tuumaa hymyillen.

Hänen mielestään parasta puheenjohtajapäivillä on ollut mainio poruk-

ka, jolta on saa tsemppiä omaan työhön ammattiosastossa. Luennotkin saavat kehuja, erityisesti Jussi Salon esitys soten tilanteesta jäi mieleen.

SuPerin valinta omaksi ammattiliitoksi oli aikoinaan Kähkösen itsestäänselvyyttä, koska SuPer on erikoistunut juuri lähihoitajien edunvalvontaan.

– Superilaisten kanssa koen kuuluvani joukkoon.

Yhteisöllisyys meidän kesken on

vahvaa.

Kähkönen työskentelee Ammatti-

opisto Luovissa talonrakennusalan ohjaajana. Lähihoitajaksi hän opiskeli viitisen vuotta sitten.

– Hakeuduin ensin työkokeiluun päiväkotiin. Muutamassa viikossa oli selvää, että haluan työskennellä alalla. Päiväkkään en ole katunut päätöstä lähteä kouluttautumaan uudelleen.

Kähkönen toivoo ammattiosastoon lisää ideoijia, tekijöitä ja vastuunkantajia.

– Ammattiosastossa mukana olemalla tietää missä ollaan menossa ja pääsee päättämään oman alueen asioista. Lisäksi on tarjolla virkistystä ja mukavaa seuraa.





Sari Korva, Eija Sunnari ja Nina Papunen osallistuivat ryhmäkeskusteluun.



Meri Kujanpää ja Minna Haapala pohtivat yhdessä muun ryhmän kanssa ammattiosastojen yhteistyömahdollisuuksia.

Tiina Pendolin painotti puheessaan sitä, etteivät nuoret odota saavansa ammattiosastosta sirkushuveja, vaan työelämätietoutta.

– Kun kysyimme opiskelijoille järjestetyssä Lähihoita-

ja2018-tapahtumassa, mitä he toivovat saavansa tulevilta ammattiosastoiltaan, ylivoimainen enemmistö kertoi haluavansa apua ammattiin ja koulutukseen liittyvissä asioissa sekä tukea työelämän koukeroihin. Juuri tätä teillä on tarjottavana. ■

Rohkeasti mukaan ammattiosastoon

Tiina Karhulahti on toiminut vuoden alusta lähtien puheenjohtajana Oulunseudun yksityisten ammattiosastossa, jossa on noin 1200 jäsentä.

– Hyvin on sujunut, vaikka kaikki on uutta ja ihmeellistä. Onneksi SuPer kouluttaa tehtäviin hyvin. Edellisen kauden olin ammattiosaston sihteerinä.

Karhulahti työskentelee lastenhoitajana Touhula-päiväkodissa, jossa hän on myös kahden yksikön

luottamusmiehenä.

– Ammattiosastotoimintaan minut motivoi se, että halusin tukea siihen, miten voin huolehtia työehtosopimuksen noudattamisesta ja henkilöstölle kuuluvien etujen toteutumisesta. Minulla on halu toimia oikein.

Puheenjohtaja toivoo, että ammattiosaston jäsenet tulisivat rohkeasti mukaan toimintaan. Tekemistä riittäisi useammalle.



– Tavoitteenamme on kehittyä edunvalvonnassa ja huomioida entistä paremmin työpaikat, joissa tarvitaan apua. Tällä hetkellä Oulussa yksityistään paljon. Päiväkodeistakin suuri osa on jo yksityisiä.

Karhulahti kertoo saaneensa puheenjohtajapäiviltä uutta tietoa ja vertaistukea.

– Täällä on puhuttu paljon yhteistyöstä. Ammattiosastoni teki aiemmin yhteistyötä muiden ammattiosastojen kanssa, mutta se on kuivunut kasaan. Täältä on saanut innostusta elvyttää yhteistyö uudelleen.

Verkostoituminen on tärkeää

Meri Kujanpäällä on jo pitkä ura takana SuPerin aktiivisena toimijana. Hän on neljättä vuotta HYKS:n ammattiopiston puheenjohtajana. Lisäksi hän on myös luottamusmies ja SuPer-opo.

– Olin vuonna 2009 SuPer-nuorten risteilyllä ja siellä innostuin opoilusta. Käyn SuPer-opona oppilaitoksissa kertomassa opiskelijoille liitosta ja omasta työstäni.

Kujanpää työskentelee Meilahden sairaalassa keuhko- ja kardiologisella vuodeosastolla.

– Monet ajattelevat, että täytyy jatkkaa opintoja sairaanhoitajaksi, jos haluaa akuuttiapuolelle töihin. Kerron opiskelijoille, että lähihoitajia tarvitaan myös erikoissairanhoidossa nyt ja tulevaisuudessakin.

Puheenjohtajapäivillä Kujanpää kiinnosti erityisesti sote-luento. Tärkeää oli myös päästä verkostoitumaan muiden puheenjohtajien kanssa.



Puheenjohtaja pyrkii siihen, että

HYKS:n ammattiosasto olisi aktiivinen, helposti lähestyttävä ja tietoa jakava. Hän toivoo, että toimintaan tulisi mukaan lisää nuoria lähihoitajia.

– Nuorilla on motivaatiota, tietotaitoa ja pitkä tulevaisuus työelämässä. Nuoret ovat myös parhaita suunnittelemaan toimintaa muille nuorille.



Aino Takala menestyi lähihoitajajien EM-kilpailussa Unkarissa

TAISTELLEN PRONSSILLE!

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA SKILLS FINLAND / NELLI PAAKKANEN

Helsinkiläinen Aino Takala nappasi kuukausi sitten pronssia lähihoitajalajin EM-kisoissa Unkarissa.

– Oli kova kilpailu ja kaikki pantiin peliin.

– Välillä tehtävät sujuivat tosi hyvin, mutta sitten huomasi, ettei jokin osio mennyt ihan nappiin. Tuloksia odotellessa oli aitoa jännitystä, kun ei ollut aavistustakaan, mikä sijoitus voisi olla.

– Olihan se lopulta mieletön fiilis hakea joukkueen johtajalta Suomen lippu ja nousta koko Euroopan eteen hurraamaan muiden mukana.

Mitalin arvoa lisää vielä se, että ras-kaassa kolmipäiväisessä kisassa Takala kärsi kahtena viimeisenä päivänä huonosta olost.

– Annoin niissä oloissa kaikkeni, siksi olen tyytyväinen lopputulokseen.

Joulukuussa lähihoitajaksi ja ylioppilaaksi valmistunut Takala pitää kilpailemisesta ja on harjoitellut lajia Stadin ammattiopiston tukemana tosissaan. Myös työelämässä hän katsoo hoitotilanteita kilpailijan tarkalla silmällä.

Vaikka Takala perehtyi ennakolta Unkarin kisatehtäviin, ne osittain yllättivät.

– Ne olivat hieman erilaisia kuin aikaisempien vuosien kansainvälisissä kilpailuissa. Oli hyviä uusia tehtäviä, mutta osan pointti jäi hieman mysteeriksi.

Monessa tehtävässä sivuttiin kaatumisturvallisuutta ja aliravitsemustee-maa. Kilpailussa toimittiin muun muassa kotihoidossa, palvelutalossa ja terveys-

asemalla. Lääkehoitotehtäviä oli karsit-tu, koska monissa maissa lähihoitajan ammattia vastaavat henkilöt eivät anna lääkehoitoa.

HUS:n kardiologisella osastolla työskentelevä kokenut kilpailija yllä-tettiin töissä mieluisilla kakkukahveilla.

Takala ei vielä ole kilpaillut maailmanmestaruustasolla. Jatkuuko ura?

– Opettajat ovat jo kyselleet World-Skillseihin eli MM-kisoihin. Olen har-kinnut asiaa ja päättänyt jättää sen kil-pailun jollekin toiselle. Keskityn nyt työelämään. Olen kyllä lupautunut tu-kemaan koulumme edustajaa, joka täht-ää MM-kisoihin. ■

AMMATTITAIIDON EM-KILPAILU EUROSKILLS
BUDAPESTISSA 26.–28. SYYSKUU.



Dila-seniorikorttelin seitsemännessä kerroksessa on senioreille tarkoitettuja vuokra-asuntoja. Heidän yhteiseen oleskelutilaansa Susanna Halla toi Pariisi-tunnelmaa.

Yli 50-vuotias palvelutalo kävi
läpi perusteellisen saneerauksen

PAREMPAA ERGONOMIAA, LISÄÄ VÄRIÄ JA VALOA

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Rakennuksen eri kerroksista löytyvät isot seinäkuvat tuovat väriä tiloihin.



Tummanvihreät pinnat, liukas lattia ja otsalamput jäivät menneisyyteen, kun Lahden keskustassa sijaitseva Dila-seniorikortteli saneerattiin perusteellisesti. Suunnittelu- ja toteutusvaiheessa huomioitiin asukkaiden ja henkilökunnan toiveet.

Vielä vuosi sitten Lahden Dila-seniorikorttelin kahdeksankerroksisen palvelutalon käyttävät kylpivät tummissa vihreän ja harmaan sävyissä. Sama värimaailma jatkui kauttaaltaan rakennuksen jokaisessa kerroksessa, eikä tiloista voinut päätellä, missä kerroksessa milloinkin oli.

– Tunnelma rakennuksen sisällä oli lähestulkoon surullinen. Kontrasti ulos katsottaessa oli suuri, sillä rakennuksen ikkunoista avautuu kaunis puistonäkymä, saneerausprojektin vastaava sisustusarkkitehti Susanna Halla kuvailee.

Rakennuksen hämärä valaistus tummensi tiloja entisestään. Kun ulkoa tuli sisälle, ei aluksi tahtonut nähdä mitään. Hoitohenkilökunta sai käyttää kekseliäisyyttään, jotta tarkkuutta vaativiin työtehtäviin saatiin riittävä valaistus.

– Katetrointien, haavanhoidon ja näytteiden ottojen yhteydessä käytimme lisävalaistuksena usein otsalamppuja. Olo oli vähän kuin Jukolan viestissä, lähihoitaja Kimmo Ekman kertoo.

Vuodesta 1964 palvelukortina toiminut rakennus oli aika päivittää nykytarpeisiin sopivaksi. Perusteellinen noin 2500 kerrosneliön remontti alkoi tammikuussa. Tehostetun palveluasumisen asukkaiden ja kahden ylimmän kerroksen vuok-



Dilan palvelujohtaja Maria Borg, sisustusarkkitehti Susanna Halla ja asiakkuuspäällikkö Anne Manninen muistuttavat, että työympäristön kehittäminen on tärkeää, mutta lopullisen tunnelman ja yhteisöllisyyden tunteen luovat kuitenkin aina ihmiset.

ra-asukkaiden paikat oli irtisanottava, sillä remontin keske-
lä oli mahdotonta asua.

– Henkilökunta saattoi asukkaat uusiin koteihin. Pitkistä hoitosuhteista luopuminen oli raskasta. Järjestimme työnoh-
jausta, jossa päästiin puhumaan ja purkamaan tilannetta, Di-
lan palvelujohtaja Maria Borg kertoo.

HENKILÖKUNNALLA JA ASUKKAILTA IDEOITA TILOJEN SUUNNITTELUUN

Kimmo Ekman oli mukana Dilan henkilökunnan jäsenistä kootussa remonttityöryhmässä, jonka näkemyksiä Susanna Halla kuuli useissa keskusteluissa. Ideoita, toiveita ja kom-
mentteja esitettiin ennen remonttia ja sen aikana.

– Pääsimme myös vaikuttamaan kalustevalintoihin selaa-
malla katalogeja ja kertomalla, mitkä olisivat kaikista käytän-
nöllisimpiä kalusteita.

Susanna Halla poimi ideoita myös asukkaiden kanssa käy-
dyistä keskusteluista. Joskus vastaukset yllättivät.

– Kysyin asukkailta esimerkiksi, olivatko he leiponeet. Asukkaat totesivat, että eivät he jouda leipoa, kun aika menee pokeria pelaessa ja saunailtoja suunnitellussa. Se oli minulle opetus siitä, ettei pidä kuvitella tietävänsä, mitä ihmiset haluavat. Heiltä pitää suoraan kysyä.

Halla korostaa myös, ettei kodikas tarkoita ikäihmisille automaattisesti mummola-tyylistä sisustusta. Jokaisella on omat mieltymyksensä.

– Yksi pitää kristallikruunuista, toinen moderneista huonekaluista. Jonkun mielestä keinutuoli voi olla kamala kapistus.

Halla pyrki suunnittelussaan siihen, ettei asukashuoneis-

KODIKAS EI TARKOITA IKÄIHMISSILLE AUTOMAATTISESTI MUMMOLA- TYYLISTÄ SISUSTUSTA – JOKAISELLA ON OMAT MIELTYMYKSENSÄ.

ta tule askeettisia hotellihuoneita – sellaisia, joita näkee usein tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

– Pyrimme saamaan kaikkiin huoneisiin esimerkiksi minikeittiön, tai jos se oli tilan suhteen hankalaa, niin edes minijääkaapin.

Halla halusi ymmärtää myös heitä, jotka eivät kykene itse kommunikoimaan tarpeitaan. Esimerkiksi paljon vuoteessa aikaa viettäviä asukkaita on helpompi ymmärtää asettumalla itse makaamaan vuoteeseen.

– Siinä huomasi, että valkoinen katto on kliininen ja tylsä. Päätimme maalata huoneisiin kattoikkunat, joista näkyy pilvikuvio.

Susanna Halla on kokeillut myös AgeMan-ikäpukua ymmärtääkseen, miten ikääntymisen mukana tuomat fyysiset muutokset vaikuttavat ympäristön kokemiseen. Ikäpuku simuloi ikäihmisen kehoa heikentämällä näköä, kuuloa ja liikkumista.

– Nivelet eivät toimi, hengittäminen ja liikkuminen on raskasta. Näkökenttä on rajoittunut ja kaihlin rapauttamien silmien läpi mailma näyttää kellanruskealta, Halla kuvailee.

Näin hän ymmärsi, etteivät valkoiset seinät ja listat toimi

ikäihmisten ympäristössä. Liian vaaleat pinnat eivät auta hahmottamaan, miten tiloissa voi liikkua. Saneerauksen jäljiltä asukastiloista ei löydy enää yhtään valkoista ovea, ja tummat jalkalistat luovat tiloille raamit.

PIENET RATKAISUT SÄÄSTÄVÄT AIKAA YHDESSÄOLOLLE

Dila-seniorikorttelin saneeraus valmistui alkusyksystä. Nyt rakennuksen sisällä vallitsee lämmin ja valoisa tunnelma.

– Tuntui hyvältä tulla takaisin näihin tiloihin. Kun palasin tänne remontin jälkeen, tuntui melkein kuin olisi ostanut itselleen uuden asunnon, Kimmo Ekman nauraa.

Suurimmat parannukset ovat Ekmanin mielestä tilojen värimaailma ja valaistus. Riittävä valo tekee työnteosta sujuvaa. Valaisimissa on myös himmentimet, joita hyödynnetään erityisesti iltapäivä-aikaan ennen nukkumaanmenoa.

Kimmo on tyytyväinen myös moneen muuhun muutokseen. Entisen linoleum-lattian tilalle asennettu ergonomisempi kitkalattia pitää jalat tukevasti paikoillaan, eikä liukastumisvaaraa enää ole. Kesähelteillä työntekijät ja asukkaat arvostivat myös kaikkiin asuntoihin asennettuja ilmanlämpöpumppuja, jotka tekivät sisällä työskentelystä miellyttävää.

– Olemme huomanneet, että asukkaat myös nukkuvat huomattavasti paremmin, kun huoneet saa raikkaan viileiksi.

Wc-tilojen valot syttyvät nykyään liiketunnistimella, eikä työntekijän tarvitse enää irrottaa otettaan asukkaasta etsiäkseen valokatkaisijaa. Automaattisesti syttyvät valot helpottavat myös omatoimisten asukkaiden asioimista. Asukkaiden wc-tiloista löytyvät myös hissipöytä, joita voi säätää asukkaan mukaan.

– Tämä keventää työtä huomattavasti, kun asukas siirretään pyörätuolista wc-istuimelle. Myös asukkaalle on mukavaa, että istuin on juuri oikealla korkeudella.

Ekman kehuu myös käsisuihkuja, joiden suihku avautuu automaattisesti ja vesi tulee lähes heti oikean lämpöisenä.

– Aiemmin veden lämpötilan säätämiseen saattoi kulua yli minuutti. Kahdeksan asiakkaan kohdalla se tarkoittaa yhteensä yli kahdeksaa minuuttia. Nyt tuon ajan voi hyödyntää vaikka asukkaiden kanssa seurusteluun. ■

Kimmo Ekman työskenteli aiemmin Dilan ylläpitämässä päiväkodissa. Kolme vuotta sitten hän siirtyi vanhustyöhön Dilan Betel-kotiin, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista.

PETRI SMURU



Eriväriset huoneiden ovet auttavat heikkonäköisiä asukkaita hahmottamaan ja muistamaan, mistä löytyy oma ovi.



Dilan tehostetun palvelun yksikön toisesta kerroksesta löytyy moderni kuntosali, joka on asukkaiden käytössä. Kaksi kertaa viikossa järjestetään kuntopiiri.

On hyvä kuuntelija

Heli Mattila, 30, sairastaa endometrioosia, joka on kohdun limakalvon pesäkesirottumatauti. Endometrioosi on krooninen ja kivulias sairaus, jossa kohdun limakalvon kaltaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella munasarjoihin, munanjohtimiin sekä kohdun, suolen ja virtsarakon pinnoille.

Milloin sait tietää sairastavasi endometrioosi?

– Olen saanut diagnoosin kolme vuotta sitten, mutta oireita minulla on ollut 15-vuotiaasta. Endometrioosin oireet ovat moninaisia ja diagnosointi vaikeaa. Diagnoosiviive sairauksessa on pitkä, seitsemästä yhdeksään vuoteen.

Miten sairaus vaikuttaa arkeesi?

– Olen aiemmin työskennellyt sairaanhoitajana yksikön päällikkönä, mutta en pysty tekemään enää raskasta potilastyötä. Olen nyt kouluttautumassa uudelleen työpaikkani palkanlaskentaan. Minut on leikattu kahden vuoden sisällä neljä kertaa. Endometrioosin takia en pysty saamaan lapsia. Endometrioosi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun, mielialaan ja jaksamiseen.

Missä olet saanut hyvää hoitoa?

– TAYS:n naistentautien osasto 4B:llä. Siellä potilaan kohtaaminen on aitoa. Kaikki, niin hoitajat kuin lääkäritkin, ovat oman alansa huippuammattilaisia.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Empaattinen ja hyvä kuuntelija. Hyvä hoitaja on hyvä tulkitsemaan potilasta, ja ymmärtää myös ilmeet ja eleet. Hän on tasapuolinen ja kohtaa kaikki potilaat samalta viivalta.

Mitä haluaisit sanoa muille endometrioosipotilaille?

– Endometrioosi ei ole maailman loppu. Sen kanssa oppii elämään ja siihen on saatavissa hoitoa. Vertaistueessa on voimaa, yksin ei tarvitse jäädä. Endometrioosiin on aiemmin liittynyt häpeää. Sairauden yleisin oire on kivuliaat kuukautiset, ja kuukautiset voivat olla vaikea asia puhumattakaan siitä, että menkoissa on jotakin vialla. Parin viime vuoden aikana tietoisuus endometrioosista on kasvanut. Se ei enää ole sellainen tabu kuin joskus aiemmin. ■

ENDOMETRIOOSI ON YKSI YLEISIMMISTÄ NAISTENTAUDEISTA. SUOMESSA SITÄ SAIRASTAA ARVIOITTAJAIN JOKA 200 000 NAISTA. WWW.ENDOMETRIOOSIYHDISTYS.FI ANTAA LISÄTIETOJA JA VERTAISTUKEA SAIRAUSTESTA.

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA



Kotien ilmanvaihdossa puutteita

Sisäilmaan ja ilmanvaihtoon liittyy monia harhaluuloja. Monet suomalaiset uskovat yhä, että kodin ilma vaihtuu



luonnollisesti ikkunanpielistä ja latti-anraoista.

Ilman rakennevuotoja luullaan virheellisesti painovoimaiseksi ilmanvaihdoksi. Todellisuudessa rakenteiden raoista virtaava ilma kertoo puuttuvasta tai puutteellisesta ilmanvaihdosta.

Jos korvausilma kulkeutuu asuntoon rakennevuotojen, postiluukun tai viemärin kautta, se tuo sisäilmaan hajuhaittoja ja epäpuhtauksia. Toimiva painovoimainen ilmanvaihto edellyttää aina korvausilma- ja poistoilmaventtiileitä. ■

Tekoäly mukaan päihdehuoltoon

A-klinikka Oy tuo ensimmäisenä Suomessa markkinoille tekoälyyn pohjautuvan päihdehoidon käyttöön kehitetyn mobiilisovelluksen.

Sovelluksella voidaan tukea potilaan kuntoutumista sekä ennakoida potilaan retkahtamista, jolloin mahdolliset käyttötutket ovat paremmin ehkäistävissä.

Sovellusta on helppo käyttää puhelimeen ja lisäksi potilas saa käyttöönsä pienen puhelimeen yhdistettävän lisälaitteen. A-klinikka Oy on yksi johtavista päihdehoitoa tarjoavista toimijoista Suomessa ja tuottaa palveluita lähes puolessa Suomen kunnista. ■



Näin lapset saa syömään kasviksia

Päiväkoti-ikäisiä ei ole helppo saada syömään kasviksia, mutta yhdysvaltalaisutkijat uskovat löytäneensä tähän yksinkertaisen keinon: lisäämällä las-

ten lautasiin kuvia kasviksista ja hedelmistä lapset saadaan ottamaan ja myös syömään enemmän kasviksia.

Testissä lapset ottivat ja söivät kasviksia enemmän niinä päivinä, kun lautasissa oli kasvien kuvia.

Hedelmien syömiseen kuvalautaset eivät vaikuttaneet, mutta lapset toisaalta söivät niitä suhteellisen paljon muutenkin. ■



JOOA JOO...

”Kriisin synnyttänyt työsuhteturvaongelma on melko pieni yhteiskuntarakenteen yksityiskohta verrattuna siihen valtiofilosofiseen taitekohtaan, johon järjestöjohtajien itsethostus on johtanut.”

VALTIOTIETEEN TOHTORI
JUKKA TARKKA

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT 18.10.2018

Vertailu

MARRASKUU

Muovipakkauksista
25 prosenttia

kierrätettiin Suomessa

vuonna 2016. EU:n

kierrätystavoite on

kohottaa määrä

50 prosenttiin

vuoteen 2025 mennessä.

YMPÄRISTÖMINISTERIÖ





Jenni Artelin kodissa on mittava varasto välineitä hoitotoimenpiteisiin. Hän on oppinut lähihoitajan perustaidot hoitaessaan lastansa, jolla on kehitys-, näkö- ja liikuntavamma sekä useita sairauksia. Hän toivoo, ettei joudu oppimaan enää mitään uutta sairauksista lastensa vuoksi.

VUODESSA LÄHIHOITAJAKSI

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Jenni Arteli opiskeli lähihoitajaksi ennätysvauhdilla. Edes opettajat eivät aluksi uskoneet, että hän kykenisi valmistumaan lähihoitajaksi alle vuodessa.

– Olen aina halunnut hoitajaksi. Molemmat vanhempani ovat olleet hoitoalalla ja siskoni on myös. Isäni piti ensiapukoulutuksia ja olin usein hänen mukanaan kouluttamassa. Kun hän pesi Anne-nukkeja kotona, saatoin elvyttää yhtä niistä olohuoneen lattialla, Jenni Arteli kertoo.

Jenni aloitti lähihoitajaopinnot Helsingissä jo vuonna

2011, mutta Pohjanmaalle muuton vuoksi opinnot jäivät kesken jo muutaman kuukauden jälkeen. Koko ajan hänen mielessään oli se, että hän tekee opinnot vielä loppuun. Opiskelun jatkamista vaikeutti kuitenkin lähimmän oppilaitoksen sijaitseminen 70 kilometrin päässä. Sinne kulkeminen olisi ollut mahdotonta.

Jennin toinen lapsi syntyi vaikeasti sairaana ja monivammaisena vuonna 2013. Sen jälkeen opintojen jatkaminen näytti vielä vaikeammalta, koska hän on lapsensa omaishoitaja. Myös Jennin esikoinen on erityislapsi.

Jenni tiesi, ettei voisi osallistua opintoihin, jotka vaativat päivittäistä läsnäoloa. Hän oli kuitenkin muuttanut takai-

Opinnot läpi yksilöllisiä polkuja pitkin

Nykyään jokaisen lähihoitajaopiskelijan opiskelu aika määritellään yksilöllisesti. Kaikkien täytyy kuitenkin oppia opetus-suunnitelman mukaiset asiat.

– Jos opiskelija on ollut esimerkiksi vanhainkodissa avustajana, vanhukset ja koko miljöö ovat hänelle tuttuja. Hoitajan roolin ottaminen ei vie häneltä välttämättä yhtä kauan kuin opiskelijalta, joka ei ole koskaan nähnyt vanhusta, kertoo hoitotyön opettaja Sari Juvonen Omniasta.

Peruskoulusta suoraan tulleet lähihoitajaopiskelijat kulkevat opinnoissaan useimmiten ryhmän mukana. Tarvittaessa heilläkin on mahdollisuus siirtyä yksilöllisempään opintopolkuun.

– Omniassa on kilpaurheilua harrastavia nuoria, jotka opis-

kelevat joustavasti omaan tahtiin. Treenien vuoksi luennolle tuleminen kahdeksalta aamulla voi olla heille mahdotonta.

Juvonen kertoo, että jotkut käyttävät lomaa ja viikonloppuja opiskeluun, jolloin he valmistuvat nopeammin. Toisaalta joustoa on myös toiseen suuntaan. Esimerkiksi työssäoppimisjaksoa voidaan pidentää, jotta opiskelija oppii vaaditut asiat tai hän pääsee asettamiinsa korkeampiin tavoitteisiin.

Juvosen mukaan opintoihin käytettävä aika ei ratkaise osaamisen tasoa.

– Opiskelija voi opiskella itsenäisesti nopeassa tahdissa tai ryhmässä hitaammin. Kumpikaan ei takaa, että osaa riittävästi hyvin. Osaaminen varmistetaan aina tehtävillä ja kokeilla tai viimeistään näytöillä.

sin pääkaupunkiseudulle, joten oppilaitos oli nyt lähellä. Lapselle myönnettiin myös varhaiskasvatus kotiin, mikä tarkoitti sitä, että hoitaja oli lapsen kanssa lähes päivittäin.

– Vuosi sitten syyskuussa hain erillishaussa Omniaan opiskelijaksi ja aloitin joustavan opiskelun ryhmässä lokakuussa.

Joustavan opiskelun luokassa on hoitotyön opettaja paikalla päivittäin kello 9–15. Sovittuina aikoina siellä käyvät eri aineiden opettajat. Jokainen suorittaa opintoja omaan tahtiin ja saa tarvittaessa apua.

– Useimmat tulevat joustavaan ryhmään tekemään jonkin tietyn kurssin, mutta suoritin kaikki opinnot tällä tavalla. Menin koululle aina, kun se vain oli mahdollista. Opiskelin paljon myös kotona ja sairaalassa lapseni sängyn vieressä.

luottamuksensa kasvoi, kun he näkivät, että pystyin siihen ja sain tehtyä opinnot kiitettävien arvosanojen.

Jenni suoritti työssäoppimisjaksot päiväkodissa ja seniorikeskuksen eri osastoilla. Hän oli harjoittelussa yhdessä paikassa 2–3 viikkoa, ennen kuin antoi osaamisestaan näytön. Hän ei tarvinnut pitempää harjoittelua, koska hoitotyön teoria ja useat taidot olivat jo hallussa.

– Hoitotoimenpiteistä vain EKG:n ottaminen ja tikkien ompeleminen olivat minulle uusia asioita. Olen opetellut tekemään lapselleni kaikki muut lähihoitajan osaamiseen kuuluvat hoitotoimenpiteet. Myös apuvälineet, aseptiikka ja ergonomia ovat osa arkeani. Koska lapsellani on lukuisia diagnooseja, tiesin jo entuudestaan paljon eri sairauksista.

Ennen kuopuksen syntymää Jenni oli työskennellyt usean vuoden ajan henkilökohtaisena avustajana. Myös siitä työstä oli tullut osaamista. Jenni kuitenkin myöntää, ettei hoitajan työhön riittänyt vain osaaminen, vaan hoitajan identiteettiä pitää kasvaa, ja se vaatii aikaa.

Vaikka Jennin arki on hoitamista, hän ei koskaan luopunut unelmastaan opiskella hoitajaksi.

– Vain silloin kun olin lapseni vieressä infektio-osastolla ja samalla luin infektiosairauksista, mietin pienen hetken, onko minusta sittenkään tähän. Ajatus meni ohi, sillä hoitotyö on sitä, mitä haluan tehdä. Olen tajunnut, että minulla on potentiaalia sairaiden lasten hoitamiseen ja kriisitilanteissa toimimiseen. ■

HOITAJAKSI KASVAMINEN VAATII AIKAA

Jenni Arteli suoritti kaikki yto-aineet eli tutkinnon yhteiset osat, kuten kielet ja matematiikan, itsenäisesti opiskellen.

– Opin parhaiten, kun saan tehdä yksin, eikä ole häiriötekijöitä ryhmästä. Tein tehtäviä ja kokeita ja annoin suullisia näyttöjä. Koin kurssit helpoiksi. Minulla on hyvä matikkapää ja käytän englantia jatkuvasti. Ainoastaan fysiikka ja kemia vaativat enemmän työtä.

Jenni opiskeli myös ammatilliset opinnot itsenäisesti. Hän kävi läpi samat materiaalit ja teki samat tehtävät ja tentit kuin muutkin lähihoitajaopiskelijat. Hän myös laati lisätehtäviä korvaamaan sitä, ettei osallistunut opetukseen.

– Opettajat suhtautuivat aluksi varautuneesti opiskelutahdiini. Heidän



Jenni Arteli ei olisi vuosi sitten uskonut, että hän on nyt lähihoitaja, joka opiskelee sairaanhoitajaksi. Hänen haaveenaan on erikoistua lasten akuuttiin hoitotyöhön.

Vastuutehtäviä on tarjolla monelle

AMMATTIOSASTOSSA IKÄ EI RATKAISE

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin opiskelija-asiamies Tanja Oksanen toivoo lisää nuoria lähihoitajia mukaan ammattiosastojen toimintaan. Ilman nuoria ei ole jatkuvuutta. Hän kertoo, mitä osallistuminen ammattiosaston kokouksiin ja tapahtumiin voi tarjota nuorelle itselleen.

Kiinnostaako nuoria ammattiosastotoiminta?

– Kyllä monia kiinnostaa, jos heille on kerrottu, mitä se tarkoittaa. SuPerissa on jäseniä, jotka eivät edes tiedä, mihin ammattiosastoon he kuuluvat. Sen saa selville, kun katsoo SuPer-lehden takakannessa olevasta osoitetarrasta ammattiosaston numerotunnisteen, menee SuPerin Hae ammattiosastoa -verkkosivulle ja etsii numeron perusteella ammattiosaston. Toinen vaihtoehto on kirjautua SuPerin etusivulta jäsensivulle, josta tieto löytyy helposti.

Miten ammattiosastot saivat lisää nuoria lähihoitajia mukaan?

– Ammattiosaston olemassaolosta pitää tiedottaa monen kanavan kautta. Pitää tehdä toiminnasta avointa ja selvittää, mitä nuoret jäsenet haluavat. SuPer kysyi opiskelijoille järjestetyssä Lähihoitaja2018-tapahtumassa, mitä he toivovat saavansa ammattiosastosta. Nuoret kertoivat haluavansa tukea, turvaa ja apua työelämän koukeroihin. Juuri tätä ammattiosastot voivat tarjota.

Joutuuko ammattiosastossa vastuutehtäviin, jos osallistuu kokouksiin?

– Ei ole pakko ottaa vastaan tehtäviä. Mukaan tarvitaan myös osallistujia, jotka kertovat näkemyksiään. Osallistumalla voi myös vaikuttaa tulevaan toimintaan.

Pitääkö ammattiosaston järjestää nuorille omia tapahtumia?

– Jotkin ammattiosastot järjestävät, esimerkiksi hemmotelu-, pitsa- ja leffailtoja, joissa puhutaan myös työelämän asioista. Nuorille oman toiminnan järjestäminen ei ole kuitenkaan välttämätöntä. Tärkeintä on se, että kaikkien tarpeet huomioidaan. Tarvitaan jäsen- ja teemailtoja mutta

myös virkistystä.

Mikä on ammattiosaston tärkein tehtävä?

– Ehdottomasti paikallinen edunvalvonta. Ammattiosasto jakaa tietoa jäsenille ajankohtaisista asioista ja toimii jäsenten äänitorvena liittoon ja työnantajiin päin.

Miksi kannattaa osallistua ammattiosaston toimintaan?

– Mukaan tulemalla pysyy kärryllä oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan työpaikalla. Kun on tietoa, osaa toimia oikein. Tarjolla on myös vertaistukea muilta superilaisilta. Ammattiosaston kautta voi vaikuttaa jopa työtehtäviinsä ja työpaikan käytäntöihin. Esimerkiksi työnantaja on kieltänyt lähihoitajilta lääkehoidon, mutta ammattiosaston puuttuessa asiaan he ovat saaneet tehdä jälleen koulutuksensa mukaisia työtehtäviä.

Millaista ammattiosastotoiminta on parhaimmillaan?

– Vetovoimaista, hauskaa ja antoisaa tekemistä, josta saa onnistumisen kokemuksia.

**MUKAAN TARVITAAN
OSALLISTUJIA, JOTKA
KERTOavat NÄKEMYKSIÄÄN.
OSALLISTUMALLA VOI
VAIKUTTAa TULEVAAN
TOIMINTAAN.**



Puheenjohtajana pysyy ajan tasalla

Ammattiosastotoiminta on vähän erilainen harrastus, joka sopii myös nuorille. Tätä mieltä on 25-vuotias ammattiosaston puheenjohtaja Henna Keskitalo.

Henna Keskitalo aloitti Taivalkosken ammattiosaston puheenjohtajana kaksi vuotta sitten. Hän oli silloin vain 23-vuotias.

– Jotkut ehkä ajattelivat, että tehtävään olisi pitänyt valita joku kokeilemampi. Nyt kuitenkin minulta on kysely, että suostunhan jatkamaan tehtävässä myös seuraavan kauden. On mukavaa huomata, että minuun luotetaan.

Henna liittyi SuPeriin jo opiskeluaikana. Liitto tuntui omalta, koska hän tiesi sen olevan juuri lähihoitajien liitto. Ammattiosaston kokoukseen hän uskaltanut lähtemään pian valmistumisensa jälkeen. Pari vuotta sitten silloinen puheenjohtaja kysyi Hennalta, suostuisiko hän ottamaan tehtävän vastaan.

– Sanoin ensin, etten takuulla suostu, koska en tiedä hommosta mitään. Kun muutkin alkoivat sanoa, että minusta voisi tulla hyvä puheenjohtaja ja sain tietää, että tehtävään saa koulutusta, päätin, että voisihan sitä kokeilla. En ollut aikaisemmin ollut ammattiosastossa vastuutehtävissä.

Rohkeus kannatti, sillä puheenjohtajuus on antanut paljon myös Hennalle itselleen.

– Saan SuPerista runsaasti tietoa, joten pysyn ajan tasalla asioista. Kun minulta kysyttiin neuvoa ylityö- ja vuorovaihtokiellon aikana, tuntui hienolta, kun osasin vastata. Olen oppinut kokouskäytännöt ja saanut kokemusta tapahtumien järjestämisestä. Itsevarmuus tehtävän hoitamisessa on kasvanut hiljalleen.

VAHVAA YHTEISÖLLISYYTTÄ

Taivalkosken ammattiosastossa tehtäviä on jaettu useammalle, joten kenenkään pesti ei vie kohtuuttomasti aikaa.

Henna Keskitalo kertoo saaneensa puheenjohtajan tehtävään tukea ammattiosaston jäseniltä, jotka ovat olleet pidempään vastuutehtävissä. Hän on käynyt myös SuPerin puheenjohtaja-



Henna Keskitalo epäroi puheenjohtajaksi ryhtymistä. Nuori puheenjohtaja on pärjännyt tehtävässään kuitenkin mainiosti ja tähyilee jo uudelle kaudelle.

koulutukset.

– Koulutuksista olen saanut paljon tietoa. Vieläkään en tiedä kaikkea, mutta se ei ole edes välttämätöntä, sillä aina voi kysyä muilta. Koulutuksissa käyminen on ollut myös mukavaa vaihtelua työlleni terveyskeskuksen vuodeosastolla.

Henna toivoo, että paikkakunnan muutkin nuoret lähihoitajat rohkaistuisivat tulemaan mukaan ammattiosas-

ton kokouksiin ja muuhun toimintaan.

– Tämä on harrastus, josta saa tukea työelämäänsä. Olemme samanhenkisiä, joten yhteisöllisyys superilaisten kesken on vahvaa.

Entä onko ammattiosaston kokouksissa tylsää?

– Ei ole, vaan hauskaa on ollut. Vällillä keskustelut menevät kokouksissa ohi aiheen ja pitää ryhdistäytyä, että puhutaan asiasta. ■

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** ja **Henna Nikumaa**. Opintopäivien päätteeksi SOTE-asiantuntija **Tyine Kettusen** Stand Up -show!

/// Tiistai 12.2.2019

TAITOJA JA VÄLINEITÄ

- 8.15–9.45 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.45 Ajankohtaista ammatista / Silja Paavola, SuPer
- 10.00 Työelämän murros positiivisena pyörteenä / Antti Palola, STTK
- 10.15 Pinnistelevä ihminen ei voi hyvin – mistä iloa ja kohtuullisuutta työhön? / Juha T. Hakala, kasvatustieteen professori, Jyväskylän yliopisto
- 11.15 Yhteistä kehittämistä ja osaamista / Anna Savikko, lähihoitaja
- 11.45 La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon jako
- 12.00 Lounas
- 13.15 Digiosaajan ensiapupakkaus / Aleksi Partanen, sertifioitu digihoitaja
- 14.15 Kahvi
- 14.45 Oikeudellinen ennakointi / Henna Nikumaa, vanhuusoikeuden yliopisto-opettaja, Itä-Suomen yliopisto
- 15.45–16.45 Rakkaudellinen hoitotyö / Mervi Lehtinen, TtL

/// Keskiviikko 13.2.2019

HYVINVOINTIA JA KOHTAAMISIA

- 9.00 Liikunnasta lääkettä ja mielihyvää / Arto Hautala, dosentti, tutkimus- ja koulutusjohtaja, Oulun yliopisto ja HUR Oy
- 10.00 Vuorovaikutus hankalissa kohtaamistilanteissa – miten pidän tilanteen rakentavana / Jan-Henry Stenberg, psykologi
- 11.00 Minä ja kohtaamisen taito / Lassi Pruuki, TT, työnohjaaja
- 12.00 Lounas
- 13.15 Arjen pelastajat – työkaluja arkeen lähihoitajien toteuttamana
- 14.00 Myötätunto ja ammatillisuus / Florence Schmitt, FT, vaativan erityistason psykoterapeutti, TYKS
- 15.00–15.30 SOTE Stand Up -show, Tyine Kettunen

Koko ohjelma, lisätiedot ja hotellivaraukset:

www.superliitto.fi

Ilmoittaudu viimeistään 13.1.2019 osoitteessa my.surveypal.com/opintopaivat2019

www.superliitto.fi



superliitto #opintopäivät

VIISI FAKTAA KAAMOSMASENNUKSESTA

TEKSTI ELINA KUJALA

Mikä on kaamosmasennus?

Kaamos eli polaariyö on napapiirillä ja sitä pohjoisemmassa esiintyvä ajanjakso, jolloin aurinko ei nouse horisontin yläpuolelle. Puhekielessä kaamokseksi nimitetään pimeää syys- ja talviaikaa, kun päivänvalo on vain muutamia tunteja.

Valon vähyys aiheuttaa osalle ihmisistä psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Pimeän lisääntyessä mielihyvähormoni serotoniinin ja unihormoni melatoniinin erityös aivoissa voi häiriintyä.

Lievää oireilua kutsutaan kaamosrasitukseksi, mutta joillakin oireet ovat niin vakavia, että ne pahenevat kaamosmasennukseksi, latinaksi depressio hiemalis.

Miltä kaamosoireet tuntuvat?

Ihmiset ovat väsyneitä ja heidän unentarpeensa kasvaa. Fyysisen aktiivisuus vähenee, mieliala on matala ja ruokahalu kasvaa. Erityisesti tekee mieli hiilihydraatti- ja sokeripitoisia ruokia. Seksuaaliset halut heikentyvät ja olo voi olla surullinen, arvoton, toivoton, ärtynyt ja ahdistunut.

Milloin kaamosoireet ovat pahimmillaan?

Kaamosmasennuksen oireet alkavat lokakuussa, ovat pahimmillaan marraskuusta tammikuuhun ja loppuvat valon lisääntyessä helmi-maaliskuun aikana. Oireet toistuvat vuosittain samaan aikaan. Toisin kuin tavallisessa masennuksessa kaamosmasennuksen oireet voimistuvat iltapäivisin.

Kuinka yleistä kaamosmasennus on?

Jopa 30 prosenttia suomalaisista kärsii jonkinlaisesta kaamosrasituksesta pimeiden talvikuukausien aikana. Noin prosentilla oireet pahenevat varsinaiseksi kaamosmasennukseksi.

Ensimmäiset kaamosmasennuksen oireet ilmenevät usein 20–30-vuotiaana, ja iän myötä oireet yleensä pahenevat. Naiset oireilevat useammin kuin miehet.

Miten kaamosmasennusta voi hoitaa?

Tehokkain hoito kaamosrasitukseen ja -masennukseen on valohoito. Kirkasvalolampun edessä, riittävän lähellä lampua, tulisi viettää 30–60 minuuttia päivässä. Valohoito on tehokkainta, kun se otetaan aamulla. Hoitoa täytyy jatkaa päivittäin vähintään 2–4 viikkoa.

Kirkasvalohoidon vaikutus tunnetaan noin viikon hoitajakson jälkeen. Jos valohoito toteutetaan oikein, neljä viidestä kaamosmasentuneesta toipuu. Joillekin kirkasvalohoito voi aiheuttaa päänsärkyä ja levottomuutta.

Säännöllisen liikunnan on todettu lievittävän kaamosoireita. Etelänlomasta on todennäköisesti kaamoksesta kärsivälle apua. Ulkoilu ja liikkuminen kirkkaassa auringonvalossa lievittävät oireita. Aurinkomatkan vaikutus kaamosmasennuksen oireisiin kestää pari viikkoa vielä kotiinpaluun jälkeen. ■

LÄHDE:
DUODECIM TERVEYSKIRJASTO



Osa-aikatyö ja lisätyön tarjoamisvelvollisuus

Työajan näkökulmasta on kahdenlaisia työntekijöitä, osa-aikaisia ja koko-aikaisia. Osa-aikatyöksi luetaan kaikki sellainen työ, jossa työntekijän sovittu työaika on lyhyempi kuin vastaavan kokoaikaisen työntekijän säännöllinen työaika.

Normaalisti osa-aikatyöstä sovitaan työsopimuksessa siten, että työntekijällä on tietty tunti- tai prosenttimäärä säännöllisestä työajasta. Toisinaan työsopimuksessa saatetaan sopia vaihtelevasta työajasta – niin sanottu nollasopimus – jolloin työaika voi olla esimerkiksi nolasta tunnista 38 tuntiin 50 minuuttiin viikossa. Myös tällöin on kyse osa-aikatyöstä.

Työnantajan valinta. Usein osa-aikatyö ei ole työntekijän oma valinta, vaan työntekijä joutuu sen hyväksymään, koska työnantajalla ei ole kokoaikatyötä tarjottavana.

Tarjottaessa työtä työnantajan tulisi kuitenkin tarjota työntekijälle sellaista työaika, joka vastaa työn todellista tarvetta, vaikka työnantajaa ei tähän mikään laki tai työehtosopimus suoraan velvoita. Koska tällaista suoraa velvollisuutta ei ole, saattaa työnantaja kiertää työnantajarisikiä välttelemällä kokoaikatyön tarjoamista ja sen sijaan palkata suuremman määrän työntekijöitä pysyvästi osa-aikatyöhön.

Koska tällaista käyttäytymistä ei voida pitää hyväksyttävänä, on työsopimuslain 2 luvun 5 pykälässä säädetty työnantajan velvollisuudesta tarjota lisätyötä osa-aikaiselle työntekijälle. Säännöksen mukaan, jos työnantaja tarvitsee lisää työntekijöitä hänen osa-aikatyötä tekeville työntekijöilleen sopiviin tehtäviin, työnantajan on tarjottava näitä töitä osa-aikatyöntekijöille. Tämän lisäksi säädetään, että mikäli tarjottavissa olevan työn vastaanottaminen edellyttää sellaista koulutusta, jonka työn-

taja voi työntekijän soveltuvuuteen nähdessä kohtuudella järjestää, työntekijälle on annettava tällainen koulutus.

Säännös tarkoittaa sitä, että työnantajan tulisi mahdollisuuksien mukaan tarjota lisätyötä osa-aikaiselle työntekijälle ennen kuin se voi palkata uuden työntekijän tekemään saman työn. Osa-aikaisille työntekijöille tarjottava lisätyö koskee laadultaan kaikenlaista työtä, jota osa-aikainen työntekijä on kykenevä tekemään tai johon osa-aikainen työntekijä voidaan kohtuudella kouluttaa. Pituudeltaan tarjottava lisätyö koskee kaikenlaista työtä. Kyse voi olla lyhytaikaisesta työstä, esimerkiksi yksittäisistä vuoroista tai jopa tunneista, jotka aiheutuvat esimerkiksi toisen työntekijän sairauspoissaolosta. Toisaalta tarjottava lisätyö voi olla pidempiaikaista, joka voi taas johtua esimerkiksi siitä, että asiakasmäärät lisääntyvät tai vanha työntekijä lopettaa työt. Lisätyötä on lähtökohtaisesti tarjottava osa-aikaiselle työntekijälle myös silloin, kun

sen määrä olisi suurempi kuin mitä osa-aikainen työntekijä voisi tehdä.

Laissa ei ole säännöstä siitä, millä tavalla työnantajan tulisi tarjota lisätyötä osa-aikaiselle työntekijälle. Käytännössä lisätyön tarjoaminen voi tapahtua usealla eri tavalla, esimerkiksi tarjoamalla listalla yksittäisiä tunteja tai sopimalla työsopimuksessa pidemmästä työajasta.

Työnantajan tulee oma-aloitteisesti tarjota lisätyötä osa-aikaiselle työntekijälle. Osa-aikaisen työntekijän ei siten tarvitse ilmoittaa erikseen työnantajalle halustaan tehdä lisätyötä. Sen sijaan, mikäli työsopimus on tehty osa-aikaiseksi työntekijän aloitteesta tai osa-aikainen työntekijä on erikseen ilmoittanut työnantajalle, ettei halua tehdä lisätyötä, ei työnantajalla ole lisätyön tarjoamisvelvollisuutta. Kuitenkaan kieltäytyminen yksittäisistä työvuoroista ei poista lisätyön tarjoamisvelvollisuutta. Osa-aikaisen työsopimuksen tehnyt tai aiemmin lisätyöstä pysyvästi kieltäyty-



INGIMAGE

nyt työntekijä voi myös aina myöhemmin ilmoittaa, että haluaa tehdä lisätyötä, jolloin lisätyön tarjoamisvelvollisuus palaa työnantajalle.

Ajalliset ja paikalliset syyt. Työnantajan ei tarvitse tarjota lisätyötä osa-aikaiselle työntekijällä siinä tapauksessa, että työn teettäminen osa-aikaisella työntekijällä ei ole mahdollista ajallisista tai paikallisista syistä.

Ajallisilla ja paikallisilla syillä tarkoitetaan sitä, että tarjottava työ tapahtuu samaan aikaan tai eri paikassa kuin osa-aikaisen työntekijän työ, jolloin osa-aikaisen työntekijän olisi käytännössä mahdotonta tehdä lisätyötä. Esimerkiksi kodinhoidon työssä saattaa syntyä tilanne, jossa kasvaneiden asiakasmäärien vuoksi työnantajalla on tarvetta työlle, mutta sitä ei voida tarjota osa-aikaisille työntekijöille, koska uusien asiakkaiden hoito joudutaan toteuttamaan samanaikaisesti kuin vanhojen asiakkaiden. Tällöin työnantaja voi palkata uuden työntekijän rikkomatta lisätyön tarjoamisvelvollisuutta.

Aina ei ole kuitenkaan yhtä selvää, onko työnantajalla ajallinen ja paikallinen peruste palkata uusi työntekijä tarjoamatta lisätyötä ensin osa-aikaiselle työntekijälle. Uusia työntekijöitä palkannut työnantaja saattaa vedota tähän, vaikka tosiasiallista perustetta ei välttämättä ole. Tosiasiallinen peruste voi olla olemassa vain silloin, kun lisätyötä ei voida järjestää osa-aikaiselle työntekijälle edes työvuorosuunnittelulla ja tasoitamisjärjestelmällä. Työnantaja on aina näyttövelvollinen siitä, että lisätyötä ei ole voitu tarjota osa-aikaiselle työntekijälle.

Lisätyön tarjoamisvelvollisuudesta on syytä vielä tehdä se huomio, että se on nimenomaan sidottu työnantajan kieltoon ottaa uusia työntekijöitä työhön, jota voitaisiin tarjota osa-aikaiselle työntekijälle. Siten vaikka työnantajan tarve teettää lisätyötä olisi kuinka ilmeinen, ei osa-aikaisella työntekijällä ole itsenäistä oikeutta, vaan pelkästään

ensisijainen oikeus lisätyöhön.

Työnantajan rikkomus. Mikäli työnantaja palkkaa perusteetta uuden työntekijän tekemään työtä tarjoamatta sitä ensin osa-aikaiselle työntekijälle, rikkoo työnantaja lisätyön tarjoamisvelvollisuutta. Rikkomisesta seuraa työntekijälle ansionmenetyksenä taloudellista vahinkoa, jonka työnantaja on velvollinen korvaamaan työsopimuslain vahingonkorvausta koskevan 12. luvun 1. pykälän perusteella. Vahingon määrä on se ansio, jonka työntekijä olisi saanut tehdessään tarjoamatta jätetyn lisätyön.

Esimerkki vahingosta: Jaksotyössä osa-aikaiselle työntekijälle on vahvistettu 3 viikon eli 116,5 tunnin jaksolle 90 tuntia. Työnantaja on palkannut uuden työntekijän, jolle on vahvistettu samalle jaksolle 30 tuntia, jotka oltaisiin voitu tarjota myös osa-aikaiselle työntekijälle. Osa-aikainen työntekijä olisi siten voinut tehdä vähintään täyden 116,5 tunnin 3 viikon jakson. Osa-aikaiselle työntekijälle syntynyt korvattava vahinko on palkka, jonka hän olisi saanut 26,5 tunnilta, 116,5 tuntia – 90 tuntia.

Toimintaohjeet osa-aikatyötä tekeväälle superilaiselle. Työsuhteen aikana on hyvä olla selvillä siitä, ottaako työnantaja uusia työntekijöitä töihin. Jos huomaa tällaista tapahtuvan, eikä sinulle ole tarjottu lisätyötä, niin pyydä selvitystä asiasta esimieheltäsi ja ilmoita työnantajan velvollisuudesta tarjota työtä.

Pyydä samalla esimiestäsi korjaamaan asia siten, että jatkossa, esimerkiksi seuraavassa listassa, sinulle tarjotaan lisätyötä niin paljon kuin on mahdollista. Muista käyttää aina mahdollisen luottamusmiehen apua.

Mikäli asia ei selviä tai korjaannu, on hyvä saada jonkinlainen varmistus siitä, että lisätyön tarjoamisvelvollisuutta on rikottu. Siten olisi hyvä selvittää luottamusmiehen kanssa, milloin työnantaja on palkannut uuden tai uusia työntekijöitä ja verrata heille suun-

niteltuja työvuoroja omiisi. Mikäli on ilmeistä, että työnantaja on rikkonut lisätyön tarjoamisvelvollisuutta eikä asiaa korjata, tulee työnantajalle ilmoittaa, että seuraavaksi asiaa selvittää SuPerin edunvalvonta. ■

TUOMAS AALTO
AVUSTAVA LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Voi p..kele teidän
työvuoron
vaihtokieltojanne."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13
kuntapuolen sopimusoasioissa
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

KROPALLE		JYRI-NÄTÖN		JAPANIA		PAK-KA-NEN			JAS-SOO	JORMAN SUKUA
UIMA-										
-NAUHA	1				VUO-RISTO	RÄME NEVA	MAH-TUA	JAOSTA	HAUKI ON KALA.	POI-KIA
KO-RIS-TE-OSA										NO-RAS
PSAL-MISSA		POIK-KEUS	SAILO VIRI-TETÄÄN							
HÄTÄI-SELLE				"VÄHÄN"						INARI SIEVI-NEN
				2			LIKKUU VEDESSÄ			
		LÄVI-KÖLLÄ							YÄK!	
ROI-NAT					LU-MEL-LA		KYSYVÄ LESKI			
PAO-LALLA					KU-MOON					4
	5				KULJE-TIN OSASTO			10		TILILTÄ
						Sn Sn	7			TU-LOJA
										LEN-NÄTTI
		HAR-JUS	EEPOS							
		6								
RAOT-TAA						RIVISTÖ KIEKKO-MATSISSA				HAR-JU
					MES-TAUK-SEEN					8
					LAINA					SIVU-JOKI
					TUR-VISSA					HISSI-FIRMA
ANES-TESIA										9
							TA-KASSA			

Voit osallistua ristikkokisaan 19. marraskuuta 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



JOKAISELLA ON OIKEUS OMAAN KOTIIN

Päihdetyö kiinnosti

Lokakuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Elina Kujalan reportaasi Matti Lindin työvuorosta päihtyneiden päivätoimintakeskuksessa. Kakkossijalle tuli Henriikka Hakalan juttu Heidi Foxellista, joka kertoi kokemuksistaan potilaana. Kolmannelle sijalle äänestettiin Hakalan artikkeli Crohnin taudista. SuPer-lehden termosmukin voitti Ilona Vantaalta. Onnittelut!

On hienoa, että nuori mieshoitaja on lähtenyt tällaiseen paikkaan.

JOKAISELLA ON OIKEUS OMAAN KOTIIN S. 18

Mahtavaa lukea työstä päihdepuolella. Jokainen on tervetullut Huoltoon.

JOKAISELLA ON OIKEUS OMAAN KOTIIN S. 18

Tsemppiä Matille ja kaikille muillekin sinne Huoltoon. Tarpeellisia olette!

JOKAISELLA ON OIKEUS OMAAN KOTIIN S. 18

Luonto kiinnostaa aina. Saan sieltä voimia.

LUONNOSSA: VIERASLAJIT S. 74

Elämä voi muuttua äkillisesti.

IHAN TAVALLINEN HEIDI S. 44

Potilas on ihminen, ei kohde.

IHAN TAVALLINEN HEIDI S. 44

Juttu on niin totista totta. Olen töissä Attendolla.

PEREHDYTYKSESSÄ ON PAHOJA PUUTTEITA S. 8

Selvensi änkyttämisen syitä ja kuinka toimia änkyttäjiä parissa.

VIISI FAKTAA ÄNKYTTÄMISESTÄ S. 50

Yhteis- pelillä sujuu paremmin.

SIRKKA-LIISA KIVELÄ: TOIMITAAN YHDESSÄ S. 34

Sitkeä sissi.

IHAN TAVALLINEN HEIDI S. 44

Palkkani ei ole ollut lähiaikoina tiillilläni määrättyä päivänä.

EIKÖ PALKKA TULLUTKAAN? S. 52

Vuorovaikutus ei ole korvattavissa teknologialla.

VANHUS JÄÄ SYRJÄÄN ILMAN OMAISIA S. 24

Totta joka sana. Itse on pidettävä huoli oikeuksistaan.

SILJA PAAVOLA: PIDÄ KIINNI OIKEUKSISTASI S. 7

SuPer-illat ovat parasta.

SUPER-ILLAT SYKSYLLÄ 2018 S. 30

Herätti kysymyksiä ja hakemaan lisää tietoa Crohnin taudista.

RUOANSULATUSKANAVASSA OIREILEE UUSI KANSANTAUTI S. 32

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 19. marraskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 11/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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



Vanhustyön ammattilaiset
etsivät inspiraatiota Tampereella

KAIKKEIN KIRKKAIMMAT VÄRIT

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Tutusta ihmisestä voi paljastua uusia puolia, kun muistisairas ja hänen läheisensä tekevät yhdessä taidetta. Tarinointi, maalaaminen ja muiden tapaaminen tukevat omaishoitajuutta.

Lähihoitaja Anette Koivusaari koki täydellisen hetken onnea häämatkallaan sukellusretkellä Malediiveilla. Aurinko paistoi, turkoosi meri oli lämmin ja pinnan alapuolella eteen avautui korallien, kilpikonnien ja värikkäiden kalojen maailma. Yhtäkkiä sukeltajien yläpuolelle ilmestyi tuhatkiloinen jättiläisrausku, ystävällinen ja rauhallinen eläin. Se jäi kellumaan ihan lähelle ja nautti mukavasti mahaa kutittelevista ilmakuplista, joita syntyy sukeltajien hengittäessä ulos. Anette olisi voinut vain katsoa rauskua tuntikausia.

– Siihen rauhan- ja onnentunteeseen palaan aina, sanoo Koivusaari ja ottaa lisää keltaista väriä pensseliin.

Anette Koivusaari ja yksitoista muuta sosiaali- ja terveysalan ammattilaista maalaa tänään omaa, ihanaa muistoaan Tampereella, mutta kun TATA-MURI-menetelmän johdantokurssi marraskuussa päättyy, he vievät kurssilla opittuja uusia ideoita ja tapoja työyhteisöihinsä.

– Inspiraatiota! Inspiraatiota omaan työhöni, toivoo Koivusaari saavansa kurssilta. Hän on ohjaajana vanhusten päiväkeskuksessa tamperelaisessa Kau-

kaharjukeskuksessa. Asiakkaat ovat kotona asuvia vanhuksia, jotka osallistuvat päiväkeskuksen kuntouttaviin tai toimintakykyä ylläpitäviin ryhmiin. Monella on muistisairaus.

OLIPA MUKAVA PÄIVÄ

Koivusaari nauttii työstään.

– Se on luovaa, vapaata ja itsenäistä. Tuntemme meillä käyvät vanhukset hyvin ja kuuntelemme toiveita tarkasti. Tekeminen on heistä itsestään lähtöisin. Tavoitteemme on, että kun asiakas lähtee kotiin, hän huokaisee ovelta, että olipa mukava päivä.

Päiväkeskuksessa tehdään paljon ja monenlaista. Jumpataan, luetaan päivän uutisia ja keskustellaan ajankohtaisista asioista, pelataan lautapelejä, leivotaan, askarrellaan ja maalataan. Monet käyvät saunassa.

– Usein ohjelmassa on musiikkia. Laulut innostavat ja visailut ovat suosittuja. Hyödynnän mielelläni meillä käyvien opiskelijoiden osaamista ja ja otamme oppia uusista tavoista tehdä hoitoalan työtä. Nuorilla on usein hyviä ideoita ja freesiä näkemystä, sanoo Koivusaari. ►

Lähihoitaja Anette Koivusaari maalasi oman elämänsä onnenhetken.



TATAMURI-johdantokurssi on tarkoitettu muistisairaiden kanssa työskenteleville. Sen järjesti Tampereen kulttuurikasvatusyksikkö Taite.



Anette Koivusaari kuuntelee, kun Terhi Martikainen kertoo maalauksestaan.

Valokuvaajan koulutuksen saanut Koivusaari naurahtaa, etteivät sivellin ja sieni tunnu ollenkaan omilta työvälineiltä. Se ei haittaa. Paperille alkaa hahmottua vähitellen sininen meri, sukeltaja ja jättiläisrausku.

TUKEA OMAISHOITAJILLE

Johdantokurssin ohjaaja, ryhmätaide-terapeutti Marjatta Hiltunen seuraa sivummalta kurssilaisten maalaamista. Hän on kehittänyt TATAMURI-menetelmän yhdessä toisen ryhmätaide-terapeutin Tiina Butterin kanssa. TATAMU-

RI on nykyään rekisteröity tavaramerkki.

– Nimi TATAMURI tulee sanoista taidetta ja tarinoita muistisairaannalla. Ydinajatuksena on edesauttaa muistisairaannin ja hänen läheisensä vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen välineenä TATAMURISSA on taide. Tämä johdantokurssi on vain pintaraapaisu menetelmään, mutta toivon, että osallistujat saavat tukea ja ideoita omaan työhönsä vanhusten parissa. Kurssin tavoitteena on myös osallistujien oman mielikuvituksen ruokkiminen ja se, että he verkottuvat kollegoidensa kanssa, sanoo Hiltunen.

Monesta muusta vanhuksille suunnatusta viriketoiminnasta TATAMURI-menetelmä poikkeaa siinä, että se on vanhuksen ja hänen läheisensä yhteinen kokemus.

– Työpajaan osallistuu muistisairas yhdessä läheisensä kanssa. Ryhmässä keskustellaan, piirretään, maalataan ja lopuksi juodaan hyvät kakkukahvit, kertoo Hiltunen. Monelle se on viikon juhlahetki.

Kunto tai ikä ei ole este osallistumiselle. Mukana on ollut vuodepotilaita tai vanhuksia vielä vähän ennen saattohoitoa. Avustajan ja soveltaen kaikki voivat osallistua. Kokemusta ei tarvita taidetyöskentelystä, materiaaleista tai maalaamisesta. Tunne onnistumisesta ja uuden luomisesta, joukkoon kuulumisesta ja sitoutumisesta ilahduttaa jokaista.

– Taiteen tekemiselle ei ole kynnystä. Se on kaikille mahdollista!

Tampereelle TATAMURIN toi museolehtori Lila Heinola. Hän koordinoi ikäihmisten museopalveluja Konkari-toiminnassa, joka on onnistunut menestyksekkäästi yhdistämään kaupungin sosiaali- ja terveystalveluja ja kulttuurialan toimijoita. Ensimmäiset TATAMURI-kuvataidetyöpajat kokoonoutuivat keväällä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa.

– Osallistujilta tuli erityisesti kiitosta siitä, että ryhmässä tutustui luontevasti muihin, samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. Saman pöydän äärellä solmittiin uusia tuttavuuksia ja ystävyyksiä. Monet kertoivat löytäneensä omasta, tutusta ihmisestä aivan uusia puolia. Omaishoitajuuden tukeminen oli yksi taidetyöpajan tärkeistä tavoitteista, sanoo Heinola.

OSAKSI ARKIPÄIVÄÄ

Vanhusten viriketoiminta ei ole uusi asia. Ensimmäiset askarteluohjaajat aloittivat työnsä vanhainkodeissa jo 1960-luvulla. Tuolijumpasta ja käsitöistä on edetty karaokeen ja kuntosaliin.

Lila Heinola on tehnyt museolehtorin työtä ikäihmisten parissa seitsemän vuotta. Vanhuksille tarjottavat kulttuuripalvelut ovat sinä aikana kehittyneet hurjasti, mutta vielä on tekemistä. Heinola toivoo, että taide ja kulttuuri tulisivat osaksi arkea myös asumispalveluissa.

– Paljon on kiinni paikasta ja esimiehestä, että katsotaanko tällainen vuorovaikutus oikeaksi työksi. Itse rohkaisten



Kokemusten vaihtaminen on tärkeää. Anette Koivusaari, Terhi Martikainen, Anu Kiiskilä ja Satu Viskari tutustuivat toisiinsa kurssilla.

aina henkilökuntaa osallistumaan työpajoihin ja vanhuksille järjestettäviin tapahtumiin, hoitajilla on paljon erityisosaamista, jota heidän pitäisi päästää työssään käyttämään.

Marjatta Hiltunen sanoo, että taide-työskentelyn hyödyt kyllä tiedostetaan ja tunnetaan vanhustal palveluissa.

– Toiminta perustuu kuitenkin vielä paljolti vapaaehtoistoimintaan. Se on hyvä alkua ja väylä, jolla taidetyöskentelyä voi tehdä tutuksi ja viedä eteenpäin. Ammattimaiseen toimintaan ja taiteen aseman vakiinnuttamiseen vanhusten asumispalveluissa on kuitenkin vielä matkaa.

VARO LAPSELLISTA

Anette Koivusaari tietää, että kaikki vanhukset eivät innostu taidetyöskentelystä. Päätöstä pitää kunnioittaa.

– Ohjaajan on oltava tarkka, ettei tekeminen tunnu lapselliselta. Aika usein kuulee kommentin, että tätä hän me tehtiin lapsena tai en viitsi, kun olin koulussakin aina niin huono piirustuksessa. Toisaalta ohjaajan oma innostus tarttuu vanhuksiinkin. Laadukkailla välineillä ja erilaisilla tekniikoilla käyttäen tekeminen ei tunnu lapselliselta. On paljon myös niitä, jotka eivät halua itse tehdä, mutta katselevat mielellään vierestä. Sekin on ihan sallittua, sanoo Anette Koivusaari.

TATAMURI-menetelmän johdantokurssilaisia ei ole tarvinnut patistella. Koivusaari kollegoineen kokoontuu piriin esittelemään omia töitään. Kaikki ovat kirjoittaneet myös muutaman maalauksensa tunnelmaa kuvaavan lauseen. Jokainen saa aplodit.

Taiteen tekeminen rentouttaa nuoria ja vanhoja.

– Ikäihmisen silmille värit ovat tärkeitä. Moni valitsee ne kaikkein kirkkaimmat, sanoo Koivusaari. ■



Erilaiset tekniikat ja laadukkaat välineet innostavat kokeilemaan uutta.

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



PARAS LÄÄKE



Tiesittekö, että on olemassa yksi lääke joka muuttaa ihmisen fysiologiaa ja elimistön toimintaa monellakin tavalla. Sillä on tutkitusti sekä lyhyt-aikaista, että pitkäaikaista vaikutusta krooppamme ja sen keskeisiin fysiologisiin järjestelmiin.

Tämä lääke saa aikaan hyvällä tavalla stressiä muistuttavan tilan. Pulsasi kiihtyy, verenpaine nousee, lihasjännitys kasvaa ja hengittäminen menee ihan puuskuttamiseksi. Nämä muutokset tosin häviävät pian ja jäljelle jää oikein kivan leppoisa olotila. Tämän lääkkeen äkkinäinen vaikutus tavallaan hieroo elimiämme sisältäpäin: verenkierto virkistyy, ruoansulatus paranee ja se myös hapettaa tehokkaasti verta.

Tämän mystisen rohdon vaikuttaessa hengitys tehostuu, pulssi kiihtyy ja happea saadaan enemmän kudoksiin. Se patistaa töihin hyvin monet hengitykseen vaikuttavat elimet ja lihakset. Se voi olla oiva lääke allergioihin, astmaan, keuhkoputkentulehdukseen ja muihin keuhkovaivoihin, sillä se saattaa avata samalla kaikki ”röörin” ja ke-

hon tukkeutuneen olon. Sen on todettu olevan myös sydänlihakselle ikään kuin sisäistä jumppaa, mikä on hyödyllistä henkilöille, jotka eivät pysty syystä tai toisesta fyysiseen treeniin.

Tämä ihmeellinen troppi auttaa rakentamaan suhteita muihin ihmisiin tuoden avoimuutta lisää ihmisten välille. Myös oppimiskyky paranee ja uuden omaksuminen tehostuu. Se saattaa jopa parantaa nauttijansa menekkiä parisuhdemarkkinoilla tehden tämän helpommin lähestyttäväksi ja leikkisämmäksi.

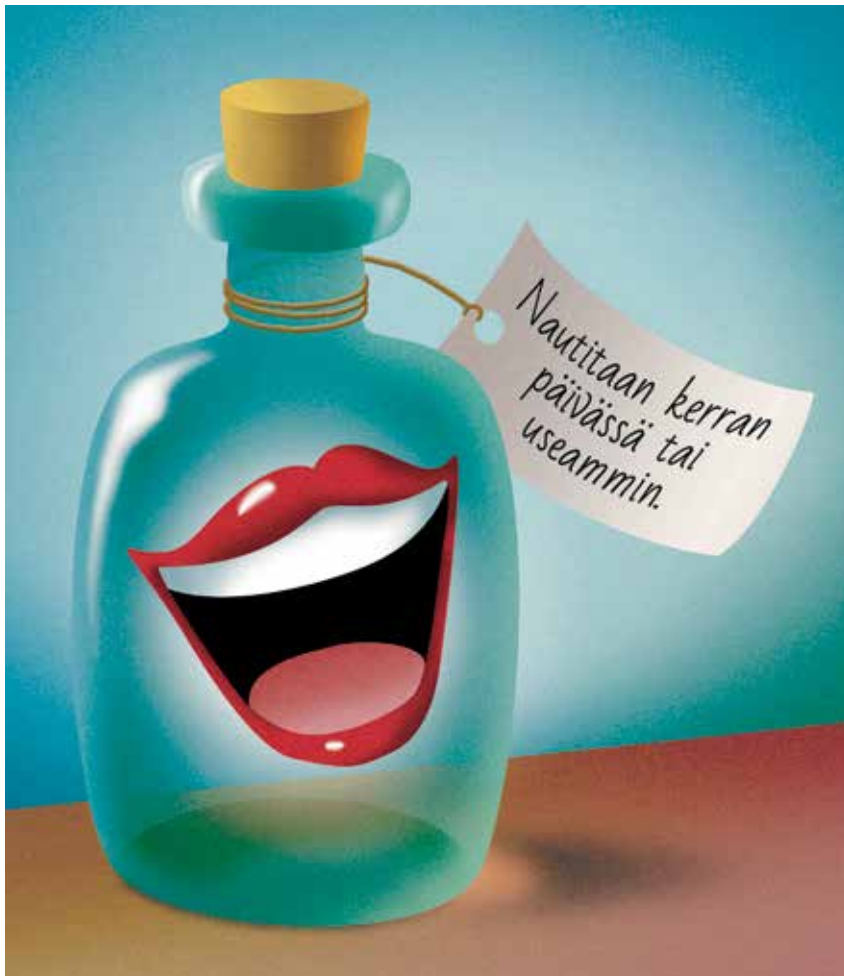
Ikäihmisille tästä lääkkeestä on hyötyä. Muisti voi parantua kun stressihormoni kortisolin eritysvähenyksen elimistössä. Näin rentouttaessaan tunnelmaa, muistotkin tulvivat paremmin mieleen.

Endorfiineja verenkiertoon vapauttavan ominaisuutensa kautta lääke vähentää ihmisen erilaisia kipuja luonnonmukaisella tavalla. Myös mieliala kohenee ja vaikutus tuo uskoa siihen, että tulevaisuus ei olekaan niin synkkä kuin hetken luuli.

Mitäpä tuumaatte siitä, jos kerrom, että tämä lääke on täysin ilmainen ja reseptivapaa. Valitettavasti se ei tämän huomattavan edullisuutensa vuoksi kyllä kartuta lääkekorvauksen maksukattoa, mikä toki monen mielestä voi olla lievä miinus muuten hyvälle lääkkeelle.

Lääkettä hankkiakseen ei myöskään tarvitse liikkua edes apteekkiin, eikä sitä tarvitse edes tilata netin pimeiltä markkinoilta. Voit tässä ja nyt ottaa annoksen ja nauttia sen hyödyistä. Lisäksi annostelun tiheydestä voi jokainen päättää itse, sillä mitään haittaa rohdosta ei ole edes säännöllisesti ja monta kertaa päivässä napsittuna. No ehkä saattaa olla, että inkontinenssia se saattaa joissain tapauksissa hetkellisesti aiheuttaa.

Ai mikähkö tämä lääke on? Se on tietysti kaikessa yksinkertaisuudessaan NAURU! ■



JOKINEN

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

Haaveiletko vuorotteluvapaasta?

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Jos pohdit vuorotteluvapaalle jäämistä, keskustele ensin esimiehesi kanssa. Vuorotteluvapaalle ei voi jäädä, ellei työnantaja suostu myöntämään vapaata eikä myöskään, jos sopivaa sijaista löydy.

Vuorotteluvapaalle jäämiseksi sinulla pitää olla vähintään 20 vuoden työhistoria, jonka laskemiseen saat halutessasi apua kassasta. Vapaalle jääminen edellyttää, että työsuhte työnantajaasi on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään 13 kuukautta ja työaikasi on ollut yli 75-prosenttista.

Ota yhteyttä myös työ- ja elinkeinotoimistoon, jotta se voi selvittää työssäoloedellytyksen täyttymisen, eli että työaika koskeva edellytys täyttyy ja, että sinulla ei edellä mainitun 13 kuukauden aikana ole ollut yli 30 päivää palkatonta poissaoloa, ellei se johdu sairaudesta tai tapaturmasta.

Täytä vuorottelukorvaushakemus, joka on saatavilla osoitteessa www.supertk.fi. Lähetä kassalle myös vuorotteluvapaasopimus. Pyydä palkanlaskennasta palkkatodistus 52 viikon ajalta ennen vapaan alkua niin, että se on kirjoitettu edeltävän kuukauden loppuun ja lomarahaa sekä lomakorvaus ovat eriteltyinä, jos niitä sisältyy ilmoitettavaan palkkaan. Myös mahdolliset poissaolot ilmoitetaan syineen. Esimerkiksi, jos vapaa alkaa 14.1.19, voit pyytää palkkatodistuksen ajalta 1.1.–31.12.18.

Vuorottelukorvaus on 70 prosenttia siitä työttömyyspäivärahasta, johon olisit oikeutettu, jos olisit työtön. Vuorottelukorvauksesta peritään vähintään 25 prosenttia veroa ellet lähetä kassalle muutosverokorttia etuutta varten. Voit tarkistaa ar-

vioidun vuorottelukorvauksen määrän osoitteessa www.tyj.fi.

Lähetä vuorottelukorvaushakemus liitteineen kassalle ennen vuorotteluvapaan alkamista, tai viimeistään kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun olet jäänyt vapaalle. Ilmoita kassalle heti, jos menet vuorotteluvapaan aikana työhön.

OSA-AIKATYÖ JA PÄIVÄRAHA

Työttömyyspäivärahan saaminen edellyttää, että olet ilmoittautunut työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon ja haet koko-aikatyötä. Jos haluat itse tehdä vain osa-aikatyötä tai muuttaa koko-aikaisen työsuhteesi osa-aikaiseksi, et ole oikeutettu soviteltuun päivärahaan. Osa-aikaisuuden pitää perustua työntäjän tarpeeseen ja mahdollisuuteen tarjota koko-aikatyötä.

Kun haet osa-aikatyön aikana päivärahaa, lähetä hakemukset kassalle kalenterikuukausittain ja lähetä myös palkkatiedot. Voit lähettää hakemuksen, kun kyseinen kuukausi on kulunut ja palkkatiedot heti, kun saat laskelman. Merkitse silloin hakemukseen, että lähetät palkkatiedot myöhemmin. Lähetä kassalle myös työsuhteesi

osa-aikaisesta työstä. Soviteltua päivärahaa maksetaan niin työ- kuin työttömyyspäiviltä.

Soviteltua päivärahaa ei voida maksaa niiden kuukausien ajalta, joina työaika ylittää 80 prosenttia alan koko-aikatyöntekijän työajasta. Soviteltua päivärahaa ei voida maksaa myöskään silloin, jos se ja palkka yhteenlaskettuina ylittävät päivärahan perusteena olevan palkan. ■



Oikaisu

Edellisen lehden yrittäjiä koskevaan juttuun oli livahtanut asia- virhe koskien johtavaa asemaa ja yrityksen omistussuhdetta. Korjauksen löydät kassan nettisivulta, www.supertk.fi, jossa yrittäjyydestä kerrotaan laajemmin. Yrittäjän oikeuden työttömyyspäivärahaan ratkaisee työ- ja elinkeinotoimisto, mutta ennen toiminnan aloittamista on aina myös hyvä olla yhteydessä työttömyyskassaan, joka ohjeistaa muun muassa yritystoimintaa harjoittavan henkilön jäsenyysasioissa.



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

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.
- » Edullinen vaihtoehto*

*Lähde: Salvia 8/2018

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. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen tämän lääkkeen käyttöä, jos ummetus on kehittynyt tai pahentunut nopeasti, jos maksasi tai munuaisesi toiminta on heikentynyt, jos käytät neste- ja 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 valmisteyhteenvedoon. **Markkinoija:** ratiopharm Oy. **Lisätietoja:** www.terveysportti.fi, info@ratiopharm.fi. P. 020 180 5900. FI/OTC Oth/18/006/8/18

Elä täysillä – Turva turvaa

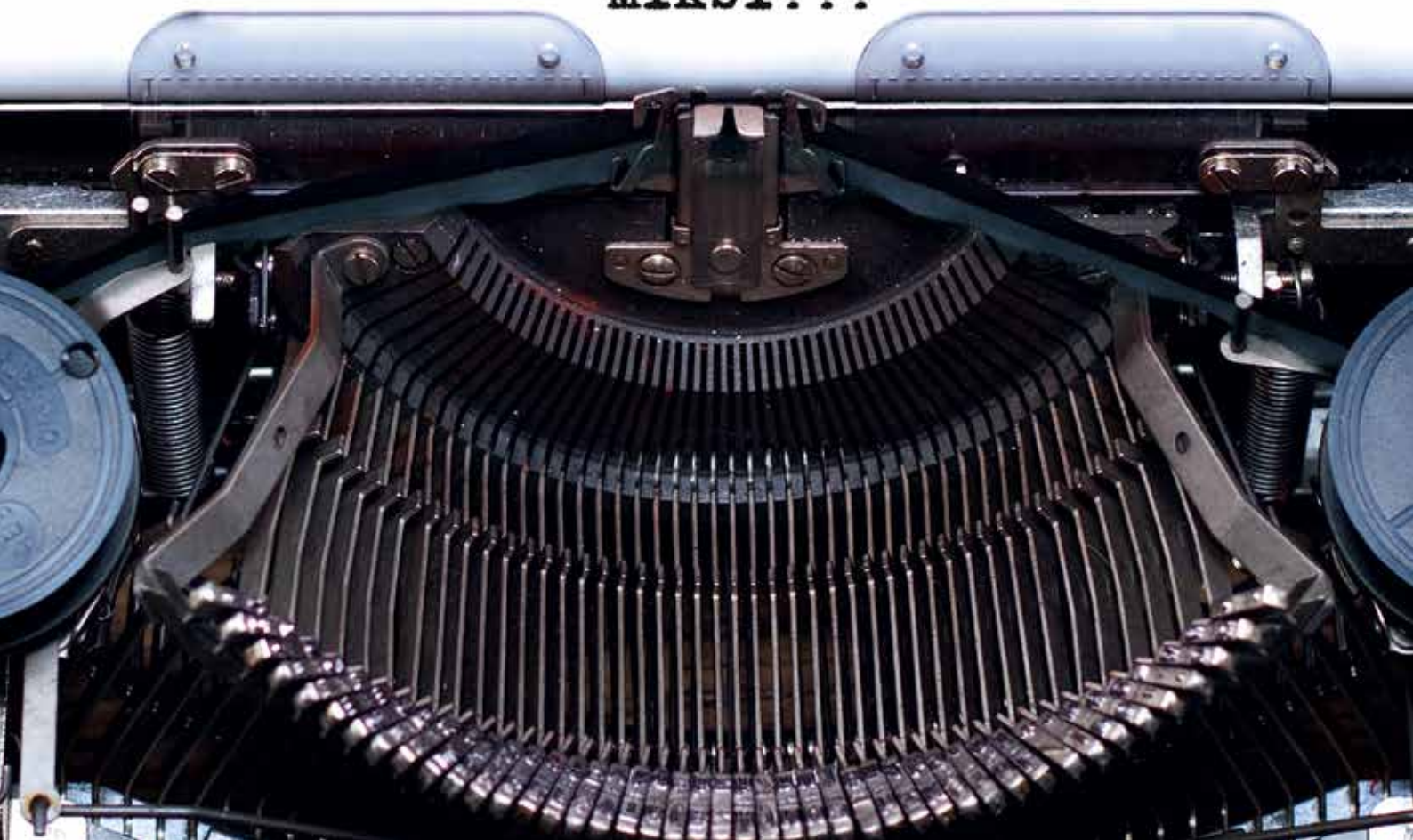


Kotona rentoudutaan, nautitaan, kerätään voimia.
Puuhaan, siivotaan, kokataan. Juhlitaan ja pyöritetään arkea.
Kotona myös sattuu ja tapahtuu, ja silloin on hyvä olla Turvassa.

Turvan kotivakuutus turvaa elämäsi tärkeimmän paikan ja rakkaimmat esineet.
Lue lisää osoitteesta turva.fi ja ole kotonasi kuin kotonasi.

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 ~~KW~~ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvostetaan.
Joustan ja teen ylitöitä koko ajan. Minua arvo ar.

MIKSI???





Suomen Haavanhoitoyhdistys ry järjestää
XXII Valtakunnalliset Haavapäivät 2019 teemalla

Akuutit haavat - Apua ajoissa

31.1 - 1.2.2019 Messukeskuksessa Helsingissä

Ohjelma, ilmoittautuminen ja lisätiedot osoitteessa:

www.shhy.fi/haavapaivat

SUPER

AIKATAULU 2019



Nro	Aineistot lehteen	Lehti ilmestyy
1	12.12.2018	4.1.
2	14.1.	1.2.
3	11.2.	1.3.
4	15.3.	5.4.
5	15.4	3.5.
6-7	15.5.	7.6.

Tämän lehden liitteenä on SuPer-kalenterisi vuodelle 2019.

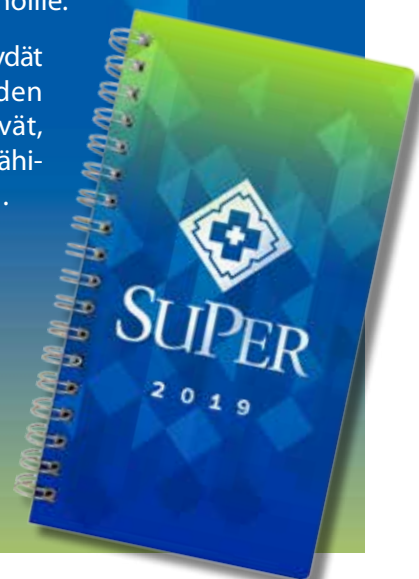
Kätevä taskukokoinen kalenteri ilmestyy taas ekologisena ja 100-prosenttisesti kotimaisena työnä. Kalenteri sisältää tiiviit perustiedot liitostasi, SuPerista. Lisäksi löydät tilaa omille muistiinpanoille.

Kalenteriosioista löydät merkittyinä vuoden 2019 tärkeät päivät, kuten kansallisen lähihoitajapäivän 27.1.

Ole hyvä!



SUPER



Suositttele SuPeria

...ja innosta uusi jäsen ilmoittautumaan
työpaikan superilaiseksi yhdysjäseneksi.
Yhdysjäsenellä on suora linja SuPer-tietoon.

Huom! Suosittelevan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#superlämpöä
#suosittelesuperia



**Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!**



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Kuvia eletystä elämästä

Kaisu Joupin muotokuvissa uskalletaan mennä lähelle. Kasvojen uurteet, käsien rypyt ja harmaantuneet hiukset saavat näkyä. Tunnelma koskettaa ja kuvat puhuvat eletyn elämän merkityksestä.

Takauma-näyttely kertoo kahdeksan järvenpääläisen vanhuksen tarinan. Palvelutaloissa tai kotihoidon piirissä elävät ihmiset on kuvattu heille tärkeissä paikoissa, ja valokuvaaja ja kuvattava ovat suunnitelleet kuvat yhdessä. Kuvien kanssa kulkevat rinnakkain tarinat. Järvenpääläiset koululaiset ovat keränneet kertomukset haastatteleamalla kuvissa esiintyviä vanhuksia ja kirjoittamalla kuulemansa muistiin.

Takauma on Järvenpään ikäihmisten palveluiden, perusopetuksen ja kulttuuripalveluiden yhteinen projekti. Vanhuksille haluttiin antaa mahdollisuus kertoa oma tarinansa samalla, kun nuoret vastavuoroisesti tapasivat ja tutustuivat vanhuksiin.

Miina Savolaisen kehittämä voimaannuttava valokuvaus on jo useamman vuoden käytössä ollut keino ilmaisun ja taiteen puolella. Järvenpäässä metodia hyödynnettiin vapaamuotoisesti, jotta nuorten ja vanhusten välille saatiin hyvä vuoropuhelu.

Takauma on esillä Järvenpään taidemuseossa 27.1. 2019 asti. ■

Kun vanhus siirtyy palvelujen pariin, oma identiteetti ja eletty elämänsä uhkaavat unohtua. Kaisu Jouppi kuvasi vanhuksia heille tärkeissä paikoissa. Teoksen nimi on Aino.



Kirjauutuudet

MIKSI SE EI VAIN LÄHDE – VÄKIVALTAINEN PARISUHDE JA MITEN SIITÄ PÄÄSE IRTI
RIINA-MARIA METSO
ATENA 2018



Väkivaltaisessa parisuhteessa eläviä kysytään usein, miksi hän ei vain lähde? Ulkopuolisen voi olla vaikea ymmärtää, että väkivaltaisen suhteen kahleet ovat uhrin mielessä, eikä niitä ole helppo rikkiä.

Mikään parisuhde ei ala väkivaltaisesti. Jos ensimmäisillä treffeillä mukiloitaisiin kyljet mustelmille, tuskin kukaan jäisi. Alku on kuitenkin aina vaaleanpunainen. Helvet-

ti alkaa vasta myöhemmin ja silloin uhri on jo niin mitätöity ja lannistettu henkisesti väkivallalla, että hän uskoo ansaitsevänsä kaiken. Häpeä ei tee lähtemisestä yhtään helpompaa ja epätoivon hetkilläkin palaa helposti siihen, että silloin alussa-han meillä oli kaikki niin hyvin.

Riina-Maria Metso on itse elänyt väkivaltaisessa ihmissuhteessa. *Miksi se ei vain lähde* on rehellinen teos, jossa väkivaltaisen suhteen todellisuutta kuvataan usean naisen kokemusten kautta. Kirjassa naiset kertovat myös, mikä heitä auttoi selviämään parisuhdehelvetistä, miten tunnistaa varoitusmerkit ja miten läheiset voisivat tukea uhria. ■

Syyskokouksutsut

AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖJEN 10. PYKÄLÄN ASIAT:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittotalitus 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 aloiteista
- päätetään muista kokouksutsussa mainituista asioista

- **ESPOO-KAUNIAISTEN AO 801** syyskokous 21.11. klo 18.30 Glo Hotel Sellossa, Leppävaarankatu 1. Kokouksessa pidetään myös luottamusmiestäydennysvaalit. Pikkujoulubuffet kokouksen jälkeen. Arvontaa. Sitova ilmoittautuminen viimeistään 16.11. arja.ilomaki@espoo.fi. Tervetuloa!

- **IKAALISTEN AO 626** syyskokous ja pikkujoulu ke 21.11. klo 18 Kauppilässa. Kokouksen jälkeen ruokailua, ohjelmaa, yhdessäoloa ja musiikkia. Mukaan I-kirjaimella alkava pikkujoulupaketti. Omakustanteinen kuljetus. Sitovat ilmoittautumiset 14.11. mennessä Elina Janakalle 044 366 9728.

- **JÄRVENPÄÄN AO 804** syyskokous 13.11. klo 17 ravintola Huvilassa. Ilmoittautumiset 5.11. mennessä jarvenpaansuper@gmail.com tai tekstiviestillä 050 567 7649.

- **KAJAANIN AO 220** syyskokous 29.11. klo 18 Ravintola Forsissa, Tehdaskatu 15. Kokouksen jälkeen tarjolla jouluruokailu, arvontaa ja pienet muistamiset osallistujille. Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä riitta.a.moiilanen@kainuu.fi tai 040 581 5434. Tervetuloa!

- **KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651** syyskokous 21.11. klo 17 Hämeen Linnan Kruununleipomossa, Kustaa III katu. Joulubuffetin vuoksi toivomme ilmoittautumiset ja erityisruokavalioineet 9.11. mennessä super651@superliitto.fi. Tervetuloa!

- **KEMIJÄRVEN SEUDUN AO 108** syyskokous 21.11. klo 18 Hotel Uitonniemessä, Uitonniementie 1. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruoan. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset mahdollisine erikoisruokavalioineen tekstiviestillä Johanna Korhoselle 045 122 4889.

- **KESKI-KARJALAN AO 510** syyskokous perjantaina 23.11. klo 17.30 Kansanopiston ruokasalissa, Kitee. Kokouksen jälkeen klo 18.30 nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 18.11. mennessä Paula Tolvaselle tekstiviestillä 0400 771 301. Tervetuloa!

- **KIURUVEDEN AO 530** syyskokous perjantaina 23.11. klo 18 Hotel Uitonniemessä, Uitonniementie 1. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruoan. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset mahdollisine erikoisruokavalioineen tekstiviestillä Johanna Korhoselle 045 122 4889.

taina 7.12. klo 18 Hotelli-Ravintola Peltohovissa, Asematie 9. Jouluruokailu kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 30.11. mennessä txt 040 463 2859. Tervetuloa!

- **KOILLIS-SAVON AO 520** syyskokous 1.12. Lähdemme linja-autolla Kuopioon ruokailemaan ja teatteriin katsomaan esitystä Puhtaana käteen. Ilmoittautumiset 16.11. Riitta Mularille tekstiviestillä 044 300 2613.

- **KONTIOLAHDEN AO 512** syyskokous ja pikkujoulu 30.11. klo 17.30 ravintola Kerubissa, Siltakatu 1, Joensuu. Kokouksen jälkeen tarjolla runsas pikkujoulumenu. Ilmoittaudu 18.11. mennessä sähköpostilla super512@superliitto.fi.

- **LAPPEENRANNAN YMPÄRISTÖN AO 715** syyskokous tiistai 20.11. klo 17 Burger Heavenissa, Koulutie 11, Savitaipale. Tarjolla pizzaa! Sitovat ilmoittautumiset 15.11. mennessä: super715@superliitto.fi tai tekstiviestillä 040 505 1876. Tervetuloa!

- **LIPERIN AO 514** pikkujoulu 8.12. klo 18 Hotelli Kimmeliissä, Itäranta 1, Joensuu. Ammattiosasto tarjoaa pikkujoulumenuun noutopöydästä. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavalioineen 14.11. mennessä tekstiviestillä Leena Koposelle 040 216 3163. Lämpimästi tervetuloa!

- **LOHJAN AO 806** syyskokous torstaina 15.11. klo 18 Caballo Bayossa, Kauppatie 8, Lohja. Kokouksen jälkeen luottamusmiestävaalikokous. Ruokalista on nähtävillä ammattiosaston verkkosivulla. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 7.11. superlohja806@gmail.com. Kerro samalla minkä ruoan valitset.

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

- **NORRA ÖSTERBOTTEN FA 314** höstmöte och julfest torsdag 29.11. kl. 18 Öja Byacenter, Öjavägen 454. På hösten väljer vi kommunsektorns förtroendeman av nominerade kandidater. Bindande anmälningar och eventuellt diet senast 15.11.: miisu.holmback@multi.fi. Välkommen! Syyskokous ja joulujuhla torstaina 29.11. klo 18, Öja Byacenter, Öjantie 454. Syyskokouksessa on kuntasektorin luottamusmiestävaaliäänestys. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erikoisruokavaliot 15.11. mennessä: miisu.holmback@multi.fi. Tervetuloa!

- **MÄNTÄN SEUDUN AO 628** syyskokous tiistaina 20.11. klo 18 Lumometsän Tuvalla,

Vilppula. Ruokailun vuoksi sitova ilmoittautuminen 9.11. mennessä Sari Melaselle mieluiten tekstiviestillä 040 560 9546. Muistathan ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-allergiat.

- **OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229** syyskokous 28.11. klo 18 Hotelli Lasaretissa. Kokouksen jälkeen jouluihin buffet. Sitovat ilmoittautumiset sekä erikoisruokavaliot 12.11. mennessä: superliittoao229@gmail.com. Poisjäänistä veloitetaan ruokailukustannukset. Tervetuloa!

- **PARIKKALAN AO 503** syyskokous pe 23.11. klo 18 Louhelassa, Riihiniementie 37, Melkonien. Ammattiosasto tarjoaa jouluisen aterian kokouksen jälkeen. Ruokailuun ilmoittautuminen ja tieto allergioista 14.11. mennessä supers03@superliitto.fi tai txt 044 319 1616. Mukaan pieni paketti max. 5 €. Tervetuloa!

- **PEIJAS AO 823** syyskokous tiistaina 27.11. klo 17 Ravintola Zillassa, Kielotie 14, Tikurila. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 23.11. mennessä, ilmoita myös ruokarajoitukset: anne-maarit.ahlroth@hus.fi.

- **POHJANKYRÖN AO 309** syyskokous ja pikkujouluruokailu tiistaina 4.12. klo 18 Waroon Tuvalla, Museotie 4, Isokyrö. Ruokailun omavastuu 10 €. Ilmoittautuminen 18.11. mennessä Henna Suorahalle tekstiviestillä 0400 709 617. Osallistuneiden kesken arvotaan tuotekori ja ammatillisille opintopäiville lähtijä. Tervetuloa!

- **POSION AO 113** syyskokous ja pikkujoulu lauantaina 1.12. klo 18 Himmerkissä. Kokouksen aluksi jaetaan kaikille jäsenille pieni joululahja. Kokouksen jälkeen nautimme ammattiosaston tarjoaman runsaan joulubuffetin antimista, jonka jälkeen voit halutessasi jäädä jatkamaan mukavaa illanviettoa. Aviceit ovat myös tuttuun tapaan tervetulleita. Heille hinta on 32 €, maksu paikan päällä. Tilaisuudessa vieraillee myös joulupukki. Ken lahjan tuo, lahjan saa. Sitovat ilmoittautumiset erikoisruokavaliointeina 19.11. klo 12 mennessä tekstiviestillä Katja Revonmäelle 040 753 7397. Tervetuloa!

- **PÖYTÄN SEUDUN AO 643** syyskokous tiistaina 27.11. klo 18 Auranmaan Osuuspankin, Riihikosken konttorin kerhohuoneella. Kokouksen jälkeen Pöytän ja Auran kuntien sekä Pöytän kansanterveysystön kuntayhtymän luottamusmiestävaalit. Ilmoittautumiset kokoukseen 20.11. mennessä Kirsi Hongistolle: super643@superliitto.fi tai txt 0500 741 356.

- **RAAHEN SEUDUN AO 214** syyskokous 3.12. Kauppaporvarin Fregattisalissa klo 18, jonka jälkeen jouluruoka noutopöydästä ravintola Raahen Hovissa. Tarkempaa tietoa ja ilmoittautumiset ruokailun järjestämisestä kotisivujen kautta tai Satu Koivusipilälle tekstiviestillä 040 195 0224.

• **RAISION SEUDUN AO 604** syyskokous 27.11. Naantalin Metsätähdessä, Immasentie 1. Ilmoittautumiset sähköpostilla super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176. Mainitsethan mahdollisesta erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

• **RAUMAN SEUDUN AO 620** syyskokous torstaina 22.11. klo 18 kahvila-ravintola Tornissa, Vesitornintie 2. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 15.11.mennessä satuelonen66@gmail.com.

• **RIIHIMÄEN AO 615** syyskokous 26.11. klo 18 Deli Kulmassa, Kauppatie 7, Loppi. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja tieto erityisruokavaliosta 19.11. mennessä merja.lilius@gmail.com tai tekstiviestillä 050 572 7176. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

• **SAARIJÄRVI-KARSTULAN SEUDUN AO 418** syyskokous perjantaina 14.12. klo 17.30 Ullan Ruokahuoltamossa, Kannonkoski. Ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen 5.12. mennessä: sanna.villman@superliitto.fi. Ammattiosasto tarjoaa joulunaterian. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan ruokailukustannukset. Ammattiosasto ei järjestä kyyditystä, vaan jokainen hoitaa kyytjärjestelyt itse.

• **SISÄ-SAVON AO 526** syyskokous ja jouluruokailu 23.11. klo 18 Tervon Sillassa, Urheilutie 3. Mukana liitosta Lauri Kämäri. Ilmoittaudu ja kerro mahdolliset allergiasi 11.11. mennessä Martta Väisäselle 040 556 9634. Tervetuloa!

• **SOTKAMON AO 225** syyskokous ja pikku-

jouluruokailu 30.11. klo 18 ravintola Haapalassa, Haapalantie 3. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 12.11. sihteerille 044 543 0050. Tervetuloa!

• **TORNION AO 104** järjestää pikkujoulut 7.12. klo 19 ravintola Mustaparran Päämajassa, Hallituskatu 6. Omavastuu on 10 €, joka maksetaan käteisellä paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 30.11. mennessä ammattiosaston puheenjohtajalle Nina Papuselle 040 719 2787. Lämpimästi tervetuloa!

• **UUDENKAUPUNGIN AO 608** syyskokous 23.11. klo 18 Lammin talolla, Lammitie 59, Rautila. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset viimeistään 16.11. mennessä tekstiviestillä puheenjohtajalle 040 708 9705. Tervetuloa!

• **VAASAN AO 312** syyskokous torstaina 29.11. klo 18 Mama's Kitchenissä, Rauhankatu 17. Ammattiosasto tarjoaa buffet-ruokailun kokouksen jälkeen. Ilmoittautumiset viimeistään 15.11. marja.isomottonen@saunalahti.fi tai 050 405 3658. Tervetuloa syyskokoukseen!

• **VALKEAKOSKEN AO 635** syyskokous 20.11. klo 17 Ravintola Stellassa, Koskikara. Ilmoittautumiset ruokailun takia: sup635ao@superliitto.fi. Ilmoitathan mahdolliset ruokavaliot.

• **VIHDIN AO 825** syyskokous torstaina 15.11. klo 18 Nummelassa ravintola Cantina Antoniossa. Kokoustarjoilujen takia ilmoittautumiset ke 7.11. mennessä: super825@superliitto.fi tai tekstiviestillä 044 099 3355. Tervetuloa!

IN MEMORIAM

Eija ISOKALLIO

s. 19.2.1964
k. 15.9.2018

*Niin kuin muuttolintusentie,
kotia kohti matka vie.*

Eijan muistoa kunnioittaen
Pohjois-Satakunnan ao 623

IN MEMORIAM

Kati VIITALA

s. 23.10.1931
k. 23.9.2018

*Niin hiljaa enkeli kulkua johti
elon virran valkeita rantoja kohti.*

Katin muistoa kunnioittaen
Pohjois-Satakunnan ao 623



Lähihoitaja Sirkka Lämsä eläkkeelle

Vasta eilenhän sait olla lapsiperheiden arjessa tukena: pullaa ja pottuja, pyykkiä, siivousta, äitien huolia ja iloja, lapsille syyliä ja toppahaalareita. Vauvasta vaariin, niin se elämä menee. Lukemattomia kohtaamisia, iloja ja suruja, toimintakykyä ja mobiiliin käyttöä. Lukuisia askeleita Porkkatörmän tantereilla ja pyörällä polkien lisä. Kiitos ihanalle työkaverille, olet tehnyt valtavan arvokasta työtä. Nyt on aika kohdata uudet haasteet ja unelmat. Onnea eläkepäivien koitteessa!

KOTIHOIDON VÄKI JA AO 204



Kannuksen palvelukeskus Kotirannassa pitkän työuran tehnyt Kaarina Räisälä jäi ansaituille eläkepäiville 24.9. kahvitellen ja moottoripyörän kyyditsemänä. Onnitellen työkaverit.

TARJA HAKASALO

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Kokkolan ammattiosasto teki Ruskaretken Kuusamoon 21.–23.9. Viikonlopun aikana nautittiin ruskasta ja SuPer-seurasta. Kuvassa Pienelle Karhunkierrokselle osallistuneet.

EEVA HAKALA



Ilomantsin ao 507 juhli 40-vuotispäivää 23. syyskuuta. Vieraana ollut Silja Paavola jakoi liiton hopeiset ansiomerkit Reima Leinoselle, Anu Ruokolaiselle, Miia Tikalle, Tarja Orbinskille ja Soile Hoskoselle. Kiitos kaikille osallistujille! Työ superilaisten edunvalvonnan puolesta jatkuu.

SOILE HOSKONEN

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat lokakuussa olivat Janika Vantaalta, Kristiina Kotkasta ja Mirja Uudestakaupungista. Onnittelut!

Muut kutsut

• **KESKI-KARJALA AO 510** järjestää ostosretken Kuopion Ikeaan lauantaina 17.11. Lähtö Kesälahden torilta klo 7, Kiteen Tolosenmäeltä klo 7.30. Ikeassa olemme noin klo 10. Paluumatkalle lähdemme klo 16. Hinta ao 510 jäsenet ja perheenjäsenet 10 €, ei-jäsenet 20 €. Maksu 10.11. mennessä SuPer Keski-Karjalan tilille FI 8013053000108542 tai Paula Tolvaselle. Ilmoittautumisen yhteydessä tieto maksutavasta. Ilmoittautuminen on sitova, kun maksu on tilillä tai Paulalla. Ilmoittautumiset Paula Tolvaselle 0400 771 301. Tervetuloa!

• **RAISION SEUDUN AO 604** viettää 40-vuotisjuhlaansa 25.1.2019 klo 18 Naantalien kylpylän paviljongissa. Ilmoittautumiset 9.12. mennessä sähköpostilla super604@superliitto.fi. Omavastuu ruoasta 10 euroa. Lisätiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Lämpimästi tervetuloa!

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 20.11. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohhta.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 10/2018

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

RNSAAKOIRV

Lokakuun ristikkokisan voitti
Anja Joensuusta.
Lämpimät onnittelut!

Vuonna 2004 Työnilon
iltaan Kuopiossa osallistui
30 superilaista.



SUPERLIITTO 70 VUOTTA

SUPERIN JÄSENILLAT OVAT ILLOISTA PARHAAT

TEKSTI JA KUVA MARJO SAJANTOLA

SuPerin ja liiton ammattiosastojen järjestämät jäsenillat ovat olleet aina hyvä tapa tutustua toisiin superilaisiin ja viettää mukavia hetkiä kollegoiden kanssa. Olipa tapahtuman aihe sitten ammattiosaston sääntömääräinen kokous tai liittohallituksen jäsenen vetämä SuPer-ilta, paikalle on aina kannattanut saapua. Erityisen suosittuja ovat aina olleet työhyvinvointiin liittyvät jäsenillat.

Vuonna 2004 SuPer järjesti eri puolilla maata työnilon iltoja, joissa päästiin puhumaan omasta työstä ja pohtimaan, mistä työnilo syntyy. Myös työpaikan myrkyneittäjät ja

muut työnilon tappajat otettiin avoimesti esiin. Yhdessä purettaessa hankalakin asia helpottui ja jaettu työnilo kaksinkertaistui.

Superilaiset kertoivat saavansa työniloa muun muassa asiakkaiden ja työtovereiden antamasta palautteesta, itsenäisestä ja haastavasta työstä sekä oman ammattitaidon täysimääräisestä käyttämisestä. Työpaikan yhteishenki ja huumori ovat myös tärkeitä työnilon tuojia.

Työnilon illat olivat suoraa jatkoa vuonna 2002 käynnistetylle SuPerin Lähellä lämpimät kädet -hankkeelle. Hanke päättyi seminaariin, jossa julkistettiin *Työnilon keittokirja*. ■

KELLO KÄY

Mennyt kesä oli lämmöstä ja auringonpaisteesta pitävälle loistava. Itse en muista koskaan olleen yhtä kuumaa ja kuivaa kesää. Vietin nuorempana muutaman vuoden Lähi-idässä ja Balkanilla rauhanturvaajana. Koulutuksen oppitunneilla painotettiin usein runsaan juomaveden tärkeydestä.

Ehkä naureskelinkin kuuden litran vesiannokselle päivässä. Alueella ei sitten naurattanut lainkaan. Nyt 25 vuotta myöhemmin katselen mökkitien varrella uskollisesti palvelutta juomavesilähdettä. Ensimmäistä kertaa sen iloinen pulputus on loppunut. Kuivaa pohjaa peittää kerros syksyn ruskalehtiä.

Ilmasto on vaihdellut aina, sanovat skeptikot. Jotenkin he onnistuvat jättämään laskuista seitsemän miljardin ihmisen aiheuttaman muutoksen. Ikävä kyllä – me pohjoisen kauneuteen ja rauhaan tottuneet olemme ottamassa suurimman muutoksen – ehkä pianikin. En millään haluaisi noita etelän maiden vuodenaikoja meille. Lokakuusta helmikuulle sa-toi vettä. Joka ikinen päivä. Viisi kuukautta pimeyttä, kosteutta, tuulta ja liejua. Kevät kesti kaksi viikkoa, jonka jälkeen kaunis kukkaloisto oli muisto vain. Kuuma kesä olikin sitten pelkkiä kuivuneita aroja.

Katselin suomalaisten asiantuntijoiden ilmastoraportin puimista. Kiinnitti huomiota eräs kommentti, jossa vaadittiin turhan kulutuksen lopettamista. Kuitenkin asiantuntijalla oli kaulassaan ranteenvahvuinen helminauha. Puvut olivat uusia ja kravattit halpatyövoimalla valmistettua silkkiä. Kulaiset sormukset kiiltelivät ja hihasta pilkisti kallis kello ja kalvosinnapit. Lakerikengät kiiltelivät kilpaa hius-lakan kanssa. Veikkaan, että studiossa tuoksui päätähuimaa-va partavesi ja parfyymi.

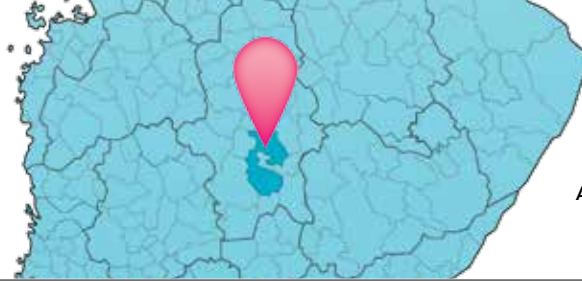
Vaikka kuulun maailman rikkaimpiin ihmisiin, minulla ei ole varaa ostaa sähköautoa. Ei nyt, eikä tulevan kah-



dentoista vuoden aikana, jolloin tulisi, pitäisi, olisi... tehtävä jotain ilmastomuutoksen pysäyttämiseksi. Tuo ruostein-raato saastuttaa loppuaikansa vähemmän kuin sähköauton valmistus.

Kello käy ja ruskalehdet maatuivat hiljalleen kuivaan lähteeseen. Toivottavasti tulee valkea talvi. Harmaa villapaitani lämmittää hyvin tulevat viimat. Niin se on tehnyt viimeiset kaksikymmentä vuotta. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

MULLISTUKSIA SAIRAALANMÄELLÄ

Mitä vanhuksiltamme puuttuu eniten? ▶ s. 11

Hoitopuolelta heiltä puuttuu heille annettua aikaa. Tarvetta olisi rauhalliselle jutustelulle ja vieressä istumiselle.

Käytetäänkö työpaikallanne riittävästi apuvälineitä? ▶ s. 28

Kyllä käytetään. Uuttakin välineistöä on tullut.

Onko kirjaaminen käynyt tietokoneiden myötä helpommaksi vai vaikeammaksi? ▶ s. 29

Päivittäinen kirjaaminen käy jo nopeasti. Meidän ohjelmistomme toimii yllättävän hyvin, jos vaan tietokoneet toimivat ja niitä on riittävästi!

Onko vastavalmistunut lähihoitaja työpaikan voimavara? ▶ s. 41

Yksikköömme on saatu sijainen, joka on voimavara. Yhteistyö riippuu hoitajasta, mutta kaikki otetaan hyvin vastaan. Meillä käydään kaikkien uusien hoitajien kanssa läpi perehdytysohjelma, jossa kerrotaan perusasiat.

Pitäisikö hoivalaitoksista tehdä nykyistä kodinomaisempia? ▶ s. 42

Kyllä, mahdollisimman kodinomaisia. Tässä on vielä paljon tekemistä.

Millainen on hyvä hoitaja? ▶ s. 46

Näkee, kuulee, ennakoi, on läsnä ja jopa lukee ajatukset. Ihän ei tietenkään kaikkeen tähän pysty.

Mitä mieltä olet siitä, että lähihoitajakoulutus on siirtynyt yhä enemmän työpaikoille? ▶ s. 48

Opiskelijoilta kuulee, että potilaan hoitoon liittyvää oppilaitosopiskelua pitäisi olla enemmän ja vasta sitten lähitö työelämään opiskelemaan. Siis pe-

Jyväskylässä Sairaalanmäelle rakennetaan uutta keskussairaalan rakennusta. Samalla mäellä Keski-Suomen ammattiosastoa johtava Marjatta Ikonen miettii, miten saataisiin rakennettua vanha kunnon hoitajakulttuuri, jossa hoidettaville riittäisi aikaa.

– Käyttämämme potilas ensin -periaate mietityttää. Miten meitä hoitajia tällä menolla riittää joka paikkaan?

Ikonen muistelee vanhoja aikoja, jolloin esimerkiksi parityöskentely oli hyvää arkipäivää. Nykyään joutuu kyselemään, ehtisikö joku avuksi, kun on tarve kahdelle hoitajalle.

– Muutoksista huolimatta meitä hoitajia tarvitaan, ei meitä voi heittää sivuun. Hoidollisuus lisääntyy koko ajan, ja siihen vuoteen viereen tarvitaan oikea ihminen.

Ikonen on töissä keskussairaalan vaativan kuntoutuksen yksikössä, jossa on muun muassa geriatriasia, neurologisia ja vaikeista leikkauksista tulevia potilaita.

– Hoitaja saa täällä olla monessa roolissa. Valitettavasti koko ajan joutuu tekemään päivittäistä priorisointia siitä, mihin kerkeää ja mihin ei.

Ikonen on johtanut 110-jäsenistä Keski-Suomen ammattiosastoa jo yhdeksän vuotta. Hän toimii myös pääluottamusmiehenä, jossa pestissä toimintakenttä yltää seututerveyskeskuksen superilaisiin työntekijöihin.

Ammattiosasto järjestää jäsenilleen säännöllisesti toimintaa, mutta joukolla niihin ei lähdetä mukaan. Ikosen johdolla kokeillaan kuitenkin jotain muutakin kuin perinteisiä teatterikäyntejä, viimeksi hartsikorujen valmistusta.

Osaston saavutuksiin viime vuosilta kuuluu pitkäaikaisten sijaisten vakinaistamisia.

– Ne neuvottelut olivat pitkiä prosesseja. Jotenkin tässä tuntuu, että olemme vihdoin saaneet kohotettua imagoamme toiminnallamme. ■



Marjatta Ikosella on ammattiosaston puheenjohtajana ja pääluottamusmiehenä kaksoisrooli. Hän pitää kuukausittain toimistopäiviä omassa toimistohuoneessaan ja on tällöin tiiviissä yhteistyössä muiden ay-toimijoiden kanssa.

JUKKA JÄRVELÄ

rushoidon kouluopetusta lisää. Opiskelijat ovat olleet motivoituneita työpaikalla.

Minkälaisia juttuja haluaisit SuPer-lehteen? ▶ s. 57

Lehden taso on parantunut vuosi vuodelta ja tietomäärä on lisääntynyt. Jutuissa on ajateltu myös nuoria, jotka aloittavat työelämässä. Myös ajan-kohtaiset asiat ovat paikallaan. Näitä siis lisää.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori 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
- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 2727 9219
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- 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 Pia Tiukkanen 09 2727 9223
- 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, Marjo Hyötyläinen, Ronja Melanko, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kelloilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SUPER-MEDLEMMARNA ÄR EN BÄRANDE KRAFT INOM VÅRDEN OCH OMSORGEN

Under hösten har det många gånger framgått hur viktigt det arbete som SuPer-medlemmarna utför är. Hösten har hettat upp känslorna på arbetsmarknaden. Regeringens önskan att försämrade uppsägningskyddet i företag med under tio anställda har lett till politiska åsiktsyttringar där också SuPer varit med.

SuPer-medlemmarna var först i övertids- och skiftbytesförbud och sedan ett par veckor i skiftbytesförbud. Båda de här, i synnerhet det första, orsakade rabalder om hur alla vårdbehövande lämnas utan vård och omsorg. Alltså bara för att vi gör de arbetsskift som planerats för oss. Vad är då innehållet i budskapet från arbetsgivarerna: det finns för få vårdare. Just så är det, det har vi i SuPer sagt och motiverat med utredningar, skrivelser och tal både lokalt och på riksnivå. Varför reagerar ingen, när all vet om det? Nåja, för att vi måste spara pengar på alla platser inom social- och hälsovården samt inom fostran.

Att spara pengar är alltså grunden för allt, men nu vet vi att pengar sparas på fel platser. En god och högklassig vård fastställs i lagen. Ändå är det inte den regel som gäller nu, utan det är pengarna. Pengarna har fått husbondens roll i en situation där de borde vara en bra styrd dräng.

När vi tänker på hela social- och hälsovården samt fostran måste vi ta det helt från början. Ända från grundskolan. Yrkesutbildningen har redan en längre tid körts ned både penning- och tidsmässigt. Det här är farligt, för i framtiden lider hela branschen.

Nu har man fokuserat på en viss del i utbildningen, lämpligheten. Fint, för SuPer har redan i årtal varit bekymrat över studenternas motivation. Onödigt ofta har de konstaterat att om jag inte kommer in någon annanstans så kan jag bli närvårdare. Så enkelt är det inte! Alltför många som saknar motivation har tagit tid av de studerande som vill lära sig. SuPer-medlemmarnas arbetsbeskrivning varierar, men kärnan är god yrkeskompetens. Och alla vet att yrkeskompetens kräver ordentlig undervisning – i både teori och praktik.

Om tanken är att i fortsättningen spara inom social- och hälsovården och fostran måste närvårdarutbildningen absolut beaktas. Deras arbete är mycket kostnadseffektivt, både på individ- och på samhällsnivå. Närvårdaren verkar i ett mångprofessionellt team var hen än arbetar. Arbetet går ut på att följa, hjälpa, vårda, fostra och visa omsorg. Närvårdaren står närmast patienterna, rehabiliterarna, kronikerna, dem som inte klarar sig längre själva, och barnen i småbarnspedagogiken. Vi kan konstatera att utbildningen och yrkeskompetensen garanterar att de anhöriga lugnt kan vara på jobb och hemma. De vet att patienten får den hjälp och omsorg hon eller han behöver. SuPer-medlemmarna är den bärande yrkesgruppen inom vård och fostran. ■

Silja

EN SUPER-MEDLEM STÖDER, VÄGLEDER, HJÄLPER OCH VÅRDAR MÄNNISKOR I ALLA ÅLDRAR OCH LIVSSITUATIONER. ARBETET KRÄVER ATT YRKESKUNSKAPEN UPPRÄTTHÅLLS OCH FÖRNYAS OCH ATT MAN FÖRBINDER SIG TILL GEMENSAMMA MÅL OCH VÄRDEN.



FRAM MED SPÖKENA

November är till sin natur den mest lämpliga tiden att ta SuPers nyaste arbetarskyddskampanj på allvar. Vi söker vårdare som inte existerar på riktigt och vi vill radera dem från arbetsskiftslistorna. Klientsäkerheten kräver att antalet vårdare i arbetsskiftena motsvarar dimensioneringen. De ska också existera i verkligheten och komma på jobb. Kampanjen startades eftersom det har upptäckts främmande och påhittade namn, eller inga namn alls, på arbetsskiftslistorna. Till och med avlidna personer har förekommit! Endast arbetstagarna hittar de här spökvårdarna. SuPer har skapat en elektronisk blankett med hjälp av vilken icke-existerande vårdare kan anges. Uppgifterna kan fyllas i av en person eller i enhetens namn, de kan också lämnas in anonymt. Det viktigaste är att listorna fås att motsvara verkligheten och uppfylla lagens krav.

Om allvarliga svårigheter med handlingsätten berättar vi i artikeln om förtroendemännens ställning inom den privata hälso- och sjukvårdssektorn. Päivi Kukkola undersökte tio företag för sin doktorsavhandling. I alla dessa saknas villiga till uppdraget som förtroendeman – överraskande också där var arbetsgivaren förhåller sig positivt till förtroendemannaverksamheten. Allmänna orsaker till att undvika förtroendemannaposten är arbetsgivarens hotelser och skrämstaktik. Inom den privata sektorn upplevs arbetet som förtroendeman också som ensamt, det finns inte samma stöd som hos den kommunala arbetsgivaren. SuPers avtalsförhandlare Jukka Parkkola sammanfattar företagsförtroendemannens problem med ensamhet, tidsbrist, bristande utbildning och avsaknad av kunskap. Det är bråttom att förbättra förtroendemännens rättigheter: de behövs desto mer ju större den privata sektorn är och arbetsplatserna ökar.

Behovet av förtroendeman inom kommunsektorn är också stort. De SuPer-medlemmar som arbetar i skolor och på daghem önskas i synnerhet bli intresserade av att försvara våra egna barnskötare och skolgångshandledares arbetsförhållanden. De här frågorna ska vi behandla under kvällarna med småbarnspedagogik på olika håll i landet den här månaden. ■



leena.lindroos@superliitto.fi

Vaccinationsparagrafens ovillkorlighet har lett till motstånd

SuPer kräver att de anställda inom social- och hälsovården inte ställs inför vaccinationstvång.

Förbundet har sedan början av förra året kontaktats av många i fråga om den nya vaccinationsparagrafen i lagen om smittsamma sjukdomar. En betydande del av kontakterna gällde arbetsgivares lagstridiga förfaranden i fråga om vaccination mot influensa. Vaccinationsparagrafen har tolkats som ett vaccinationstvång. Social- och hälsovårdsministeriet kommer att klargöra paragrafen.

Enligt SuPer måste paragrafen klargöras så att inget tvång uppstår. Ändringsförslaget ska ges riksdagen den 5 december.

HOTELSER

Enligt uppgifter som förbundet fått har arbetstagare hotats med permitteringar och uppsägningar om de inte tagit influensavaccinet. Också sådana arbetstagare som av hälsoskäl inte tagit vaccinet har råkat ut för hotelser. Det finns också arbetsplatser på vilkas väggar listor över dem som tagit vaccin har satts upp.

– En del medlemmar har konstaterat att de hellre säger upp sig än tar influensavaccinet, berättar SuPers ordförande Silja Paavola.

Enligt Paavola är medlemmarna inte av princip motståndare till vaccin, och de har inget emot vaccinationsprogrammet. Influensavaccinet skyddar ändå inte fullständigt mot viruset, och dessutom finns det sådana som av hälsoskäl undviker vaccinet.

– Visst förstår medlemmarna att vaccinet är en förutsättning för att arbeta med vissa patientgrupper. Det gäller exempelvis cancerpatienter vars motståndskraft har försämrats på grund av behandlingar.

REKOMMENDATION

SuPers uppfattning är att bestämmelsen som ska skrivas in i lagen om smittsamma sjukdomar ska ha karaktären av en rekommendation.

För att få bättre vaccinationstäckning bör man gå in för upplysning och uppmuntran i stället för tvång, säger Paavola.

Ifall vaccinationsskyldigheten kvarstår som obligatorisk bör man enligt Paavola tydligare framhålla att skyldigheten enbart gäller de situationer där det är motiverat enligt medicinsk bedömning.

– I bestämmelserna ska det också finnas en tydligare skrivning om att en arbetstagare inte är skyldig att ge sina vaccinationsuppgifter, eller uppgifter om sitt hälsotillstånd, till andra personer.

DIKTATPOLITIKEN

fungerar inte

TEXT ELINA KUJALA

Vårdarna önskar att regeringen ska dra bort sitt förslag till uppsägningslag. Lösningen måste hittas i de gemensamma förhandlingarna.

SuPers medlemmar hoppas att oenigheten mellan regeringen och fackföreningsrörelsen löses upp genom att parterna återvänder till att förhandla från rent bord.

– Den diktatpolitik som regeringen idkar är fel och ett sådant tillvägagångssätt fungerar inte. Från det hållet skjuter man nu med ganska grova vapen. Jag hoppas att regeringen drar bort lagändringsförslaget. Vi borde återgå till trepartsförhandlingarna och sikta på den gamla, goda inkomstpolitiska lösningen, säger huvudförtroendemannen och medlemmen av SuPers förbundsstyrelse Marjut Hakala.

Vi har länge följt en inkomstpolitik som grundar sig på ett trepartssystem, där centralorganisationerna, arbetsgivarernas och -tagarnas centralförbund samt landets regering gemensamt kommer överens om löner, inkomstfördelning och sociala åtgärder.

Marja Kiljunen, som är vice ordförande för SuPers representantskap och förtroendeman, säger att man i tvisten snart står vid ett vägska. Det beror på landets beslutsfattare i vilken riktning man fortsätter.

– Det finns två möjliga riktningar i ett vägska, en skarp motsättning eller en lösning som man gemensamt förhandlat fram. Jag hoppas förstås att saken framskrider genom förhandlingar vid samma bord. Det stöder också i vidare bemärkelse en god samhällsutveckling. Om så inte sker, tror jag att förbunden kommer att intensifiera sina arbetskonfliktsåtgärder, säger Kiljunen.

ARBETSTAGARNA OLIKVÄRDIGA

Finland har under hösten följt regeringens och fackföreningsrörelsens skärpta tvist om uppsägningslagen. Regeringen bereder en lagändring som försämrar uppsägningskyddet för dem som arbetar i små företag med under tio anställda. Regeringens uppsägningslag ska ges till riksdagen för behandling i slutet av november. Experter har kritiserat laginitiativet och kallat det halvfärdigt. Det råder inte heller enighet om dess positiva effekter på sysselsättningen.

Fackföreningsrörelsen motsätter sig uppsägningslagen, för den ställer de anställda i olikvärdig ställning beroende på arbetsplatsens storlek. Många av SuPers medlemmar arbetar i små företag inom social- och hälsoindustrin, och sådana

uppstår i allt högre grad i och med vårdreformen.

Man har nu kört fast i ett dödläge och fackförbunden har under hösten ordnat flera arbetskonfliktsaktioner mot regeringens lagförslag.

– Folk är beredda att agera. Jag har inte hört negativa kommentarer från fältet. Lagändringarna som regeringen planerar är en stor och betydande sak. Fackföreningsrörelsen måste ta ställning klart och tydligt, säger Marja Kiljunen.

Marjut Hakala säger att hon känt på sig att man på fältet är beredd att skrida till skarpa åtgärder.

DET GRÅ ÖVERTIDSARBETET I DAGEN

Skiftbytes- och övertidsförbuden inom vårdbranschen är ett tydligt budskap till regeringen att arbetstagarna inte går med på att behandlas olikvärdigt. De har också en annan, förhoppningsvis mer vittgående effekt.

– Jag tror att det också för den vanliga SuPer-medlemmen är viktigt att förbuden synliggör det grå övertidsarbetet inom vården. Vårdarna har insett att det är helt berättigat att vägra att ständigt vara flexibel. När man håller fast vid sina egna, överenskomna rättigheter kan arbetsgivaren med tiden visa beslutsfattarna att vårdarna får göra så mycket övertidsarbete att mera folk måste anställas inom vården, påpekar Marja Kiljunen.

När tidningen gick i tryck höll SuPers och Tehys skiftbytesförbud på att börja. Det avslutas söndagen den 4 november. Under åsiktsyttringen har SuPer-medlemmarna gjort sina arbetsskift som vanligt, men de har inte flexat genom att byta skift. Det föregående skiftbytes- och övertidsförbudet i slutet av september pågick inom vården i tre dagar. ■

**SKIFTBYTES- OCH ÖVERTIDSFÖRBUDEN
INOM VÅRDBRANSCHEN ÄR ETT TYDLIGT
BUDSKAP TILL REGERINGEN ATT
ARBETSTAGARNA INTE GÅR MED PÅ ATT
BEHANDLAS OLIKVÄRDIGT.**

SPÖKVÅRDARE HÖR INTE HEMMA PÅ ARBETSPLATSERNA

TEXT HENRIKKA HAKKALA

SuPer startade onsdagen den 18 oktober en kampanj för att bli av med spökvårdarna på arbetsplatser inom social-, hälso- och fostersbranschen. De anställdas och klienternas säkerhet kräver att det i arbetsskiftena alltid finns det antal yrkeskunniga vårdare som dimensioneringen föreskriver.

Med spökvårdare avses en verklig eller påhittad person som antecknats på arbetsskiftslistan, men som inte är närvarande i skiftet. Man kan hitta namn på personer på vårdpersonalens arbetsskiftslistor som inte överhuvudtaget arbetar på enheten eller exempelvis inom förvaltningen.

Det är fråga om en spökvårdare också när samma verkliga anställdas namn finns flera gånger på listan. Det är också möjligt att två vikarier har planerats för arbetsskiftet utan att man vetat vem av dem som skulle göra jobbet.

– Spöken är helt enkelt sådana fall där det redan är planerat att ingen gör skiftet. Ett mycket allvarligt exempel är att det finns avlidna arbetstagare på listan, påpekar SuPers expert Elina Kiuru.

Spökvårdarna är ett klart hot mot arbetstagarnas och deras klienters säkerhet. Det är ändå svårt att komma åt problemet, för kontrollen som till största delen görs på basis av pappren

upptäcker inte spökvårdarna på arbetsskiftslistorna.

– Kontrollbesöken är inte tillräckligt omfattande. De anställdas arbetsavtal som finns på listorna borde också undersökas. Är de verkliga, är de vårdare, vad har de för timantal och till vem betalas lönen, förklarar Kiuru.

För att kunna kartlägga och rätta till problemets omfattning behöver vi nu iakttagelser av de anställda och individuella anmälningar om de arbetstagare som saknas i arbetsskiftena eller om arbetstagare som antecknats under andra yrkesbeteckningar än vårdare.

– Lagen kräver att arbetstagarna gör anmälan om brister i socialvården. Det här är klart någonting som bör anmälas. Och det får inte leda till negativa följder för en arbetstagare, understryker SuPers jurist Mari Leisti.

MED KAMPANJEN ÖKAR VI MEDVETENHETEN

SuPers kampanj Ilmianna haamuhoitaja (Ange spökvårdaren) erbjuder arbetstagarna kunskap och ett lätthanterligt redskap för att ange en spökvårdare. Du kan också fylla i blanketten på SuPers webbplats som en arbetsgemenskap eller anonymt, för att skydda den enskilda arbetstagaren. När en blankett är ifylld och utskriven går det automatiskt en kopia till SuPer för kännedom.

– Vi vet att det på arbetsplatserna kan förekomma många slags reaktioner på anmälningarna. I värsta fall har arbetstagaren fått anmärkningar och varningar eller i fortsättningen uteslutits från kvälls- och nattsiftet, vilket har en betydande inverkan på lönen. Med hjälp av de anmälningar som kommit till vår kännedom kan vi undersöka om följderna beror på anmälningarna, berättar Mari Leisti.

Med kampanjen Ange spökvårdaren vill vi ta upp de brister i klientsäkerheten och i vårdarnas arbetarskydd som beror på spökvårdare och göra arbetsgivarna, arbetstagarna och den stora allmänheten uppmärksamma på dem.

Spökvårdarna förvärrar situationen på de arbetsplatser som redan nu verkar med knappa personaldimensioneringar. Spökvårdarfenomenet är också intimt förknippat med vårdarnas upplevelse av att vara tvungna att flexa, göra övertid och arbete på egen tid. Enligt Elina Kiuru är det mycket svårt att se någon berättigad grund för att arbetsskift planeras för icke-existerande vårdare.

– Aktörerna inom den privata sektorn är tvungna att ansöka om tillstånd där den dimensionering som behövs för att producera tjänster fastställs mycket noggrant. Vad i fridens namn händer





när verksamheten inleds?

Elina Kiuru uppmuntrar arbetstagarna att aktivt anmäla spöken och brister.

Bara så kan vi skapa ett tryck på arbetsgivaren och tillsynsmyndigheten att rätta till situationen.

– Jag hoppas att arbetstagarna om det behövs gör de här anmälningarna till och med dagligen. Varje sådan dag som spökvårdare förekommer i arbetsskiftet.

ARBETSSKIFTSLISTAN ÄR EN SÄKERHETSFAKTOR

En arbetsskiftslista ska enligt lagen planeras i god tid och ges till de anställda kännedom senast en vecka innan den börjar tillämpas.

– Arbetsgivaren ansvarar för vilka som ska vara i skiftet och för att antalet anställda fyller dimensioneringen, betonar Mari Leisti.

En god planering av verksamheten och den högklassiga vård och omsorg som utlovats klienterna kräver att de anställda har en helhetsuppfattning av vilka som är i ett arbetsskifte.

Om arbetsgivaren antecknar spöken i sina förteckningar är de anställda i praktiken de enda som kan identifiera spöken bland de riktiga kollegorna.

Enligt Elina Kiuru ringer larmklockan ännu inte tillräckligt högt. Kampanjen Ange spökvårdaren vill fästa uppmärksamhet på problemets omfattning och resursbristen i övervakningen.

– Spökvårdare är alldeles fel lösning på arbetskraftsbristen och på sparbehovet. Antingen ska man anställa flera vårdare eller skära ned enhetens verksamhet. ■

ANGE SPÖKVÅRDAREN

Den elektroniska blanketten på SuPers webbplats kan fyllas i av en enskild arbetstagare eller av flera arbetstagare i en enhet tillsammans. Man kan också fylla i blanketten anonymt.

- Anteckna arbetsgivaren och den enhet som anmälan gäller.
- Kryssa för i vilket/vilka fall missförhållandena och/eller belastningen uppträder.
- Anteckna datum och plats.
- Skriv ut blanketten och underteckna den. Observera att bilaga 2 (lagstiftning) skrivs ut automatiskt vid sidan av blanketten.
- Ge en noggrann beskrivning av det skedda i en fritt formulerad bilaga (bilaga 1) till arbetsgivaren, exempelvis i Word, och skriv ut.
- Ta kopior av blanketten och bilagorna till dig själv.
- Ge blanketten och bilagorna (bilaga 1 och 2) till en representant för arbetsgivaren, exempelvis till din egen chef.
- I fall arbetsgivaren inte vidtar åtgärder efter att ha fått kännedom om missförhållandet eller belastningen i arbetet, skicka kopior av blanketten och bilaga 1 till tillsynsmyndigheten (regionförvaltningsverket).

THL: Antalet närvårdare har ökat i hemvården

Enligt THL har personalmängden inom hemvården ökat. Nu motsvarar den bättre antalet klienter. Särskilt mycket har antalet närvårdare ökat. Under två år ökade den dagliga klientmängden med 4 000. Personalen utökades under samma period med 1 700 befattningar. Antalet besök inom hemvården sjönk för två år sedan. Den här svackan har inte övervunnits under de två senaste åren. Det genomsnittliga antalet besök per vecka och klient är 13,7. En procent av hembesöken gjordes genom distanskontakt.



Sjukhusträdgårdarna ger mer effekt i rehabiliteringen

Terapeutisk trädgårdsskötsel har konstaterats förbättra patienternas upplevelser av vården, bidra till att uppnå vårdresultat och minska kostnaderna för rehabilitering på sjukhusen. Trädgårdsterapi erbjuds bland annat patienter som behöver rehabilitering på grund av olycksfall, hjärt- och lungsjukdomar, epilepsi och cancer. Dessutom ordnas rehabiliterande och uppfrysande trädgårdsverksamhet för barn och psykiatriska patienter samt inom boendetjänster för seniorer. Trädgårdar är populära i USA. I Finland har vi haft trädgårdsverksamhet i sjukhus-, fångelse- och andra specialmiljöer. Den här traditionen har delvis brutits. Idag är vi igen mer medvetna om de positiva effekterna av trädgårdsodling och naturmiljöer.

DET BEHÖVS MERA FÖRTROENDE- MÄN TILL SKOLORNA OCH SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

TEXT OCH BILD MINNA LYHTY

Kommunen är arbetsgivare åt en stor del barnskötare och skolgångshandledare. Många SuPer-anslutna förtroendemän arbetar inom samkommuner, och de kan inte sköta de kommunanställda närvårdarnas ärenden. Därför behövs det nu mera förtroendemän till daghem och skolor.

– Vi behöver lokala personer som förtroendemän, som med öppna öron lyssnar till medlemmarna och följer vad som pågår i den egna kommunen. Om ingen står på de SuPer-anslutna barnskötarnas och skolgångshandledarnas sida kan kommunen fatta beslut som är dåliga för dem, säger SuPers expert Johanna Pérez.

Pérez understryker att lokala förtroendemän också är i arbetsgivarnas intresse.

– En förtroendeman kan förmedla de SuPer-anslutna arbetstagarnas kollektiva syn till arbetsgivaren. Det finns många kommuner där den här kommunikationen fungerar. Utan förtroendeman har en arbetsgivare svårt att få reda på hur arbetstagarna tänker.

Som förtroendeman kan man påverka sitt eget arbete. I många kommuner har man exempelvis nyligen bedömt eller håller på med att bedöma kravnivån på barnskötarnas och skolgångshandledarnas arbete.

– Vem vet bättre om hur det går på arbetet än en barnskötare eller en skolgångshandledare. Förtroendemannen kan synliggöra exempelvis hur krävan-

de en läkemedelsbehandling är. Det kan ge några extra euron i lönen.

FYLLNADSVÄL VID BEHOV

I kommunsektorns fackavdelningar ordnas förtroendemannaval i oktober–december. Man kan vid behov ordna fyllnadsval redan om en SuPer-medlem som arbetar inom småbarnspedagogiken eller i en skola blir intresserad av uppdraget som förtroendeman.

– Utbildning till förtroendeman inleds i början av året och nu är det den bästa tiden att sätta igång. Uppdraget kräver inga förhandskunskaper. Utbildningen ger de grundläggande färdigheterna och i fortsättningen får man

stöd av de andra förtroendemannen, av fackavdelningen och av förbundet. Som förtroendeman lär man sig hela tiden nytt, säger Johanna Pérez.

SuPer ordnar på olika orter under hösten kvällar med småbarnspedagogik, där vi utöver aktuella teman berättar om uppdraget som förtroendeman.

– Vi bjuder in en förtroendeman för att berätta om hurdant arbetet är i praktiken. Vi går igenom hur man ersätter den tid som används för att sköta uppdraget och vad en förtroendeman själv får ut av jobbet.

Den första kvällen med småbarnspedagogik hölls i Järvenpää i oktober. Några närvårdare som var närvarande berättade att de allvarligt överväger att bli förtroendemän i sin egen kommun.

– Jag hoppas att det går på samma sätt under de andra kvällarna. Visst lönar det sig att komma med även om man inte vill bli förtroendeman. Vi talar under kvällen om bland annat småbarnspedagogik, grått övertidsarbete och obehörighetsavdrag.

GIVANDE JOBB

Päivi Koivusalo har arbetat som förtroendeman sedan 2013 och som förtroendeman inom Karleby stad sedan förra årets början. Sexton timmar har re-

Päivi Koivusalo understryker att man inte behöver sköta förtroendemannens arbete ensam. Man får stöd från fackavdelningen, från förbundet och från andra förtroendemän.



HÖSTENS KVÄLLAR MED SMÅBARNSPEDAGOGIK

Arbetar du inom den kommunala småbarnspedagogiken eller i skola? Kom och lyssna på aktuell information under SuPers kväll med småbarnspedagogik. Teman är bland annat lagen om småbarnspedagogik, grått övertidsarbete och obehörighetsavdrag. Dessutom får du veta mer om att bli förtroendeman. Närvarande är SuPers expert Johanna Pérez och avtalsexperten Teemu Hiilinen. Anmäl till till kvällen på SuPers webbplats under länken Kirjautu jäsenisivuille (Medlemssidorna).

Följande kvällar med småbarnspedagogik:

Lahtis	1.11.
Villmanstrand	19.11.
S:t Michel	20.11.
Joensuu	21.11.
Kajana	28.11.
Karleby	15.1.

VAD GÖR EN FÖRTROENDEMAN?

Förtroendemännen har till uppgift att se till att de anställda behandlas rättvist. De övervakar att kollektivavtalen och lagarna följs på arbetsplatsen. Vid behov ger de råd till de anställda och hjälper till att lösa problem. Förtroendemännen förhandlar också med arbetsgivaren i frågor som gäller personalen.

serverats för skötsel av uppdraget per månad.

– Jag har inte ångrat att jag gick med. Det här är ett intressant jobb med en bred arbetsbeskrivning. Man får hela tiden lära sig nytt och förhandlingsförmågan blir bara bättre. Man behöver inte arbeta ensam, för förbundet ger stöd och man får utbildning. Jag samarbetar också med de andra förbundens förtroendemen.

Enligt Koivusalo löser sig en del av de frågor hon sköter lätt, andra kräver mera utredningar.

– För närvarande får jag mycket frågor om den nya lagen om småbarnspedagogik och om att göra en plan för småbarnspedagogiken. Andra frågor gäller obehörighetsavdrag, övertidsersättningar och arbetsskiftsplanering.

Ibland vill arbetstagaren inte avslöja att han eller hon har fört ärendet till förtroendemannen. Då diskuterar Koivusalo med arbetsgivaren på ett all-

mänt plan och avslöjar inte arbetstagarens namn. Enligt Koivusalo rättas missförhållandena ofta till som följd av diskussionerna.

Koivusalo hade inte planerat att bli förtroendeman förrän det på hennes egen arbetsplats på ett daghem dök upp problem för vilka hon behövde förbundets stöd.

– Jag var ofta i kontakt med förbundet och med ordförande för min fackavdelning. Till slut föreslog huvudförtroendemannen att jag skulle bli förtroendeman och jag började själv sköta våra ärenden.

Hurdan sorts människa passar som förtroendeman?

– En alldeles vanlig människa. Åldern har ingen betydelse, man kan vara ung eller också äldre. Det viktigaste är att man är intresserad av att sköta ärenden. Öppenhet, nyfikenhet och vilja att lära sig behövs. Man måste också vara orädd att ta upp frågor. ■

Priset Årets äldregärning gick till Åbo

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:s och Åbo stads gemensamma resurscentrum Liikkuva resurssikeskus belönades med priset Årets äldregärning. Resurscentrumet erbjuder äldre som bor hemma en mobil service i den vardagliga miljön. Servicen hjälper äldre till tjänster och ordnar frivilligverksamhet i pop up-stil enligt seniorernas egna önskemål. Det mobila resurscentrumet har verkat i Åbo och i Egentliga Finland sedan 2016. Inom projektet har man samarbetat på ett nytt sätt mellan föreningar och den offentliga sektorn enligt principen ”allt från samma lucka”. Priset delades ut av Centralförbundet för de gamlas väl och Ilmarinen.

Finländarna vill uppdatera sina kunskaper

Finländarna har ett behov av mer utbildning och är villiga att uppdatera sitt kunnande. STTK:s enkät i augusti fick svar av över 2 000 finländare i arbetsför ålder, av vilka 87 procent var villiga att utveckla sitt kunnande. Bara två procent var inte alls beredda att utveckla sitt kunnande. Upp till 56 procent upplevde att de behöver mer utbildning för att upprätthålla sin yrkeskompetens eller för att utvecklas inom en nära framtid, medan 53 procent överväger att utbilda sig till en annan bransch. Kanske de bättre inser behovet att uppdatera sina digitala färdigheter, bedömer STTK-ordföranden Antti Palola.



IMAGE

Om det inte kommer kännbara ändringar i vårdreformen

DE DIFFUSA FENOMENEN ÖKAR INOM BRANSCHEN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Ansvar för att producera vårdtjänster bör ges en stor offentlig aktör som har beskattningsrätt. På det sättet får vi tillräckliga resurser för att också producera tjänster med låg tröskel, som hemvård, säger SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Ifall vårdreformen går igenom enligt de nuvarande planerna får den privata sektorn mera makt. Det här kommer då att öka de diffusa fenomen i branschen som rubbar arbetstagarnas och klienternas ställning. Vi har redan fått konkreta exempel från den privata sektorn: på arbetsskiftslistorna har fiktiva personer antecknats – så kallade spökvårdare – som inte längre jobbar i enheten eller till och med har dött. Vi berättar om fenomenen på sidan 8 i det här numret. Dessutom har vårdare som jobbar på den privata sidan rapporterat till SuPer om situationer där de har varit tvungna att föra mat till klienter när serviceleverantören inte har levererat tillräckligt.

Lagpaketet för landskaps- och vårdreformen är fortfarande under behandling i social- och hälsovårdsutskottet. Efter det här går det vidare till grundlagsutskottet och först därefter till riksdagen. Jussi Salo tror att man inte lyckas slutföra den här processen före årsskiftet.

– På våren ordnas riksdagsval, och då faller hela reformen sannolikt på den nya riksdagens ansvar. Lagberedningen behöver inte starta från ett helt tomt bord, men vi måste få betydande ändringar i lagförslaget.

EN STOR OFFENTLIG AKTÖR KAN GARANTERA TILLRÄCKLIG SERVICE

Enligt Jussi Salo kan man producera vårdtjänster desto mer ansvarsfullt ju närmare varandra beslutsfattandet, serviceproduktionen och betalarna är. I den nu planerade landskapsmodellen ska finansieringen av vårdtjänster komma från staten. Pengarna räcker inte till alla tjänster, och en del av tjänsterna skulle klienterna få betala.

– SuPer har föreslagit att ansvaret för serviceproduktionen ska ges en stor offentlig aktör med självständig beskattnings-

rätt. På det sättet kan tjänsterna produceras ansvarsfullt och kostnadseffektivt.

Enligt Salo kan man bara i en sådan modell också garantera förebyggande tjänster med låg tröskel, som kan medföra besparingar på lång sikt. Exempelvis genom att garantera ökad hemhjälp till barnfamiljer kan man förebygga dyrare åtgärder inom barnskyddet, såsom omhändertaganden. Tryggheten av tillräckliga hemtjänster inom äldreomsorgen minskar de dyra ambulanstransporterna och kostnaderna för specialiserad sjukvård.

– Om vi sparar på de här tjänsterna blir vi tvungna att betala skadorna med ränta i form av högre korrigerande kostnader. Det är inte förnuftigt.

ETT HOPP I DET OKÄNDA VORE FEL

Enligt Salo är det bekymmersamt för arbetstagarna om reformerna skjuts upp. Ännu mer bekymmersamt är ändå att kluba av en vårdmodell som leder till avsevärt försämrade anställningsförhållanden för flera vårdare och till och med till förlorade arbetsplatser.

– Serviceproduktionen kan inte ordnas med ett koncept som baserar sig på utsugning av arbetstagarna och enligt vilket skattepengar överförs till företagsägarna.

Salo understryker att vårdreformen måste stå i samklang med medborgarnas rättskänsla. Det lönar sig inte att ta onödiga risker och hopp in i helt okända verksamhetsmodeller.

– Ersättningsarna för tjänster som betalas med skattepengar måste styras till produktion av service och löner för personal till klienternas väl, inte till kapitalplaceringarnas fickor. ■

**SUPER HAR FÖRESLAGIT ATT ANSVARET
FÖR SERVICEPRODUKTIONEN SKA
GES EN STOR OFFENTLIG AKTÖR MED
SJÄLVSTÄNDIG BESKATTNINGSRÄTT.**