

SUPER

12/2018

KANSALLINEN OHJELMA

vähättelee sisäilmasta aiheutuvia sairauksia

PSYKOLOGISET TEKIJÄT

voivat vaikuttaa merkittävästi lääkkeiden tehoon

YKSINÄISYYS ON VAARALLISTA,

jos se johtaa mielen tyhjenemiseen



KARSIVAT
SOVELTUVUUSTESTIT

PALAUTETAAN
LÄHIHOITAJA-
KOULUTUKSEEN
PYRKIVILLE

HANNA SILANDER

HOITAA YÖLLÄ

JA LEIPOO PÄIVÄLLÄ

KOTIHOITAJAN
PÄIVÄ
PURMOSSA

SUPER

34

Omaisten osallistuminen hoitoon voi olla ongelmallista silloin, kun heidän toiveensa ovat erilaisia.



54

Lähihoitaja on myös kiitetty kakuntekijä! Hannan porkkanakakussa maistuvat kaneli ja pipari.



UUTISET

- 4 Ajankohtaista
- 6 Epäkohdista ilmoittajille vihreää valoa EU:lta
- 8 **SOVELTUVUUSTESTIT OVAT PALAAMASSA LÄHIHOITAJAKOULUTUKSEEN**
- 10 SuPer pettyi kansalliseen sisäilmaohjelmaan
- 12 Sote-paketissa on yhä puutteita
- 13 **VASTAUKSET 500 KYSYMYKSEEN VALMISTUIVAT:**
Katso vastaus ongelmaasi verkosta

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 **SIRKKA-LIISA KIVELÄN KOLUMNI:**
Omaiset – ilo vai riesa?
- 59 Hanna Jokisen pakina:
Mitkä luottamusmiesvaalit?

AMMATTI

- 18 **CAMILLA SVENLININ TYÖPÄIVÄ ON KOTIHOITOA KAHDELLA KIELELLÄ**
- 24 Väitös lääkkeisiin liittyvistä toiveista ja illuusioista:
Lumelääke auttaa vaikka sen tietäisi lumelääkkeeksi
- 29 Perushoidon tietoisu 11:
Saattohoito
- 30 Vihan tunteen kieltäminen kasvattaa sen voimaa
- 32 Maha ja suolisto 4/5:
Maha- ja pohjukaissuolihaavaumat
- 46 **KOTIHOIDON VIESTINNÄN SUJUVUUS KEHITTÄMISKOORTEKSI VARKAUDESSA**

24

Lääkkeille annetaan myös sellaisia merkitä, mitä niillä ei farmakologisesti ole.



12/2018

18

Camilla Svenlinin
työpaikalla
Pedersöressä
ei fuskata.



74

EDUNVALVONTA

– Mietin toisinaan, olenko antanut luonnolle enemmän kuin ottanut, pohtii Markku Pirttimaa viimeisessä Luonnossa-palstan tekstissään.

– Kehittyvä ja tehokas julkinen sektori on tämän maan hyvinvoinnille yhtä tärkeä kuin vientialat.

Kuntatyönantajien neuvottelupäällikkö
Henrika Nybondas-Kangas
sivulla 41



Lähihoitaja Hanna Silander
ja Aava Kivimäki
KANSIKUVA
Anniina Kivimäki

40 TYÖMARKKINAPÄIVILLÄ KÄSITELTIIN SOTE-UUDISTUKSEN VAIKUTUSTA HENKILÖSTÖÖN

- 48 SuPerin Saara Sorsa on vuoden työsuojeluvaltuutettu
- 49 Työntekijöillä on oltava sosiaalililat
- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa: Työaikapankki ja säästövapaa
- 58 Jäsensyksikön palvelukortti
- 60 Työttömyyskassa tiedottaa

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa: Hanskin kiinalainen
- 36 YKSINÄISYYS HEIKENTÄÄ HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ
- 42 Kylli Kukk Työmarkkinapäivillä: Kohtelee kehoasi hyvin
- 43 VIISI FAKTAA YLENSYÖMISESTÄ
- 54 HANNA SILANDER VALVOO YÖLLÄ JA TEKEE PÄIVÄLLÄ FANTASIAKAKKUJA
- 70 Superkulttuuria: Palvelutalon neuvokkaat rouvat Jyväskylästä
- 73 LIITON HISTORIAA 11/11 Juhlalippu vihittiin 40. toimintavuoden kunniaksi
- 74 Luonnossa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Joulukuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 44 Hyvä hoitaja osaa pysähtyä ja antaa aikaa
- 45 Palasia sieltä täältä
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 71 Kuulumiset
- 75 P.S. Pietarsaaresta



32

Miten maha-
haava syntyy?



Kalenteri

JOULUKUU

- | | |
|--------|---|
| 8.12. | Suomalaisen musiikin päivä |
| 9.12. | Kansainvälinen korruption vastainen päivä |
| 10.12. | Ihmisoikeuksien päivä |
| 18.12. | Kansainvälinen siirtolaispäivä |
| 20.12. | Kansainvälinen inhimillisen solidaarisuuden päivä |

TAMMIKUU

- | | |
|-------|------------------------------|
| 4.1. | Maailman pistekirjoituspäivä |
| 27.1. | Vainojen uhrien muistopäivä |
| 27.1. | Kansallinen lähihoitajapäivä |

SUPERIN KOULUTUKSET

- | | |
|------------|---|
| 13.–14.12. | Vanhustyön koulutuspäivät, Vantaa |
| 26.1. | Menestyvä yrittäjä -koulutus, Helsinki |
| 30.1. | Vaihda vapaalle -seminaari, Helsinki |
| 31.1. | Yksityissektorin alueellinen edunvalvontapäivä, Lappeenranta |
| 12.–13.2. | Osastonsihteereiden ja Vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät, Tampere |



Jouluna olisi aikaa.

ÄLÄ JÄTÄ YKSINÄISTÄ JOULUNAKAAN

Erityisesti juhlapyhät ahdistavat yksinäisiä ihmisiä. Kun muut odottavat innolla juhlaa ja perheaikaa, yksinäisellä ei ole ketään, jota odottaa.

– Jatkuessaan päivästä toiseen yksinäisyydestä tulee kohtalonomainen, ahdistava olotila, josta yksinäinen ihminen kipeästi haluaisi päästä irti. Pitkään jatkuva yksinäisyys on vaarallista, se jopa lisää kuolemanriskiä, sanoo HelsinkiMission toiminnanjohtaja Tuula Colliander.

– Muistetaan yksin joulua viettäviä, sukulaisia ja tuttavien vierailulla tai puhelinoitolla.

HelsinkiMissio kampanjoi joulukuussa teemalla *Yksinäisen aika on pitkä*. Kampanja nostaa esiin yksinäisyyden haitallisuuden. Yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu yksittäinen tekijä.

Kampanjalla kerätään varoja järjestön yksinäisyyden vastaiseen työhön senioreiden, nuorten ja lapsiperheiden auttamiseksi.

HelsinkiMissio on sosiaalialan järjestö, joka toimii senioreiden, nuorten, lapsiperheiden ja erityisryhmien parissa. ■

LISÄÄ YKSINÄISYYDESTÄ SIVULLA 36

SUPER PALVELEE JUHLAPYHIEN AIKAAN

Liiton toimisto on suljettu 27.12.2018–1.1.2019.

27.–28.12.2018 toimisto päivystää puhelimesta kello 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Kehittämisyksikkö 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassa on auki 27.12.2018–6.1.2019 normaalisti arkisin klo 8.30–16. Puhelinpalvelu on auki 27.12.2018 klo 9–13, 2.1.2019 klo 12–15 ja 4.1.2019 klo 9–12. Puhelinpalvelun numero on 09 2727 9377.

SUPER

65. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Puheenjohtaja Silja Paavola ma.
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Elina Kujala ma. 09 2727 9219

TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty opintovapaalla

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Irene Pakkanen, Antti Vanas

ULKOASU

Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS

92 500

ILMOITUKSET

Anne Palm
09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 **punamusta**
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

PALUU VANHAAN JA ASKEL UUTEEN

SuPer on kantanut huolta lähihoitajaopintoihin pyrkivien soveltu-
vuudesta alalle siitä asti, kun pakollisista karsivista pääsykokeista
luovuttiin. Liitto on vaatinut kokeiden palauttamista aktiivisesti
ja nyt opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen on antanut tästä lu-
pauksensa. Kokeiden avulla varmistetaan, että jokainen lähihoita-
jaksi koulutettava on tulevaan ammattiinsa soveltuva ja motivoitunut.
SuPer toivoo testien palaavan jo alkavana vuonna, mutta todennäköisem-
pää on, että ne saadaan takaisin vuonna 2020. SuPerin vaikuttamistyö saa
palauttamispäätöksessä täyden tunnustuksen – jos toki liiton asiantunte-
musta olisi voitu kuunnella jo aiemmin.

Päätän tähän runsaat 40 vuotta kestäneen työurani toimittajana ja siirryn
eläkkeelle. Olen työskennellyt SuPer-lehdessä lähes 15 vuoden ajan kah-
teen eri otteeseen, ensin päätoimittajan sijaisena ja vuodesta 2006 lähtien
vastaavana päätoimittajana. Kiire ja lisääntyneet haasteet ovat tulleet osak-
si toimitustyötä samalla tavalla kuin hoitotyön arkea. Tiedonvälityksessä
kehitys on ollut nopeaa ja moni journalistisen työnteon kivijalkaan muu-
rattu asia on muuttanut muotoaan. Monikanavaisuus on lisännyt työteh-
täviä ja niiden priorisoinnin tarvetta.

Jatkuvasti yhä tärkeämpää työssä kuin työssä on oman ammattitaidon
kehittäminen. Meille täällä toimituksessa hyvä ammattitaito tarkoittaa
monipuolista journalistista osaamista. Sitä, että osaamme erottaa tärkeän
tiedon vähemmän tärkeästä ja työstää uutiset niin, että ne tavoittavat teidät
mahdollisimman kattavasti. Tänä SuPer-lehden perimmäinen tarkoi-
tus on kuitenkin sama kuin täällä aloittaessani: kertoa liiton jäsenille am-
matista, työelämästä ja edunvalvonnasta kiinnostavasti ja ajankohtaisesti.

Kiitän yhteisistä vuosista ja toivon teille kaikkea hyvää tästä eteenpäin. ■



NYT ON AIKA

- Ottaa selfie SuPerin jouluvalokisaan Instagramissa: #superjouluvalot
- Laittaa haamuhoitajat kuriin.
- Ilmoittautua kevään järjestökursseille.
- Päivittää omat jäsentiedot: www.superliitto.fi/kirjaudu



SuPer on tyytyväinen EU:n direktiivin etenemiseen

PAREMPI SUOJA EPÄKOHDISTA ILMOITTAVALLE TYÖNTEKIJÄLLE

Pillilnpuhaltaja- eli whistleblower-direktiivi etenee Euroopan parlamentissa. SuPerin kannalta asia on tärkeä, koska direktiivissä on kyse paremman suojelun takaamisesta henkilöille, jotka ilmoittavat epäkohdista työpaikallaan. SuPer pitää tällaista suojelua tärkeänä, jotta työntekijät työpaikoilla uskaltavat puuttua epäkohtiin.

– Direktiivi tuo toivottavasti nykyistä parempaa suojaa niille työntekijöille, jotka täyttävät ilmoitusvelvollisuutensa huomatessaan puutteita esimerkiksi hoidon laadussa. Yleensä nämä puutteet liittyvät liian vähäiseen hoitajamäärään, SuPerin asiantuntija Leena Kaasinen kertoo.

Vaikka parlamentin keskusteluissa on keskitytty taloudelliseen ja ympäristöön liittyviin epäkohtiin ja niistä ilmoittamiseen, kattaa kyseinen direktiivi myös sosiaalihuollon ilmoituksia tehneiden työntekijöiden suojan.

SuPer on ollut yhteydessä parlamentin jäseniin ja pyrkinyt vaikuttamaan siihen, että työntekijöiden suoja on paras mahdollinen.

LAKI VELVOITTAA

Työntekijä on sosiaalihuoltolain mukaan velvollinen ilmoittamaan kaikista havaitsemistaan epäkohdista ja niiden uhista työnantajalle. Lain mukaan työnantajan on puututtava välittömästi epäkohtiin ja ilmoitettava niistä edelleen kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle viranhaltijalle.

SuPerin jäsenet ovat kertoneet tapauksista, joissa lakisääteisen ilmoituksen tehnyt työntekijä on joutunut vastatoimien kohteeksi. Näin tapahtuu erityisesti yksityisen työnantajan toimesta.

Käytettyjä vastatoimia ovat esimerkiksi:

- koeaikapurku
- hankalat työvuorolistat
- lomien epäminen

- varoitusten tehtailu
- huomautuksien tehtailu
- valitusten tehtailu, eli kerrotaan, että asiakkaat ovat valittaneet
- puhuttelut.

Nykyisinkään ilmoitusvelvollisuuden käyttämisestä ei saisi aiheutua vastatoimia.

– Työnantaja ei voi vedota vaitiolovelvollisuuteen tai liikesalaisuuksiin. Omavalvontasuunnitelmaan tulee olla kirjattuna, miten ilmoitus tehdään, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola toteaa.

– Valitettavasti monista työpaikoista omavalvontasuunnitelma puuttuu, se ei ole ajan tasalla tai sitä ei ole tehty yhdessä työntekijöiden kanssa, kuten Valviran määräys edellyttää.

SuPerin käynnistämä *Ilmianna haamuhoitaja* -kampanja muistuttaa superilaisia ilmoitusvelvollisuudesta ja oikeudesta ilmoittaa epäkohdista niin, ettei työntekijöihin kohdistu mitään rangaistustoimenpiteitä. ■

SUPERILAISEN TYÖNKUVA ON MUUTTUVA

Sanonta *Maailma muuttuu ja kaikki sen mukana* pitää todella paikkaansa, kun seuraa superilaisten työntekijöitä.

Kokonaisvaltainen hoito ja holistinen ihmiskäsitys ovat syvälle juurtuneita perusajatuksia työssämme, olipa kyseessä minkä ikäinen tai mitä hyvää hoitoa tarvitseva ihminen. Superilaiset työskentelevät monilla eri alueilla sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Työ vaihtelee perinteisestä hoito- ja kasvatustyöstä toimistoon, kouluun ja välinehuoltoon.

Olennoista on, että työn keskiössä on aina ihminen. Ihmissyys ohjaa superilaisten työtä elämän alkusekunneista siihen asti kunnes ihminen, iästä riippumatta, ei enää tarvitse meitä vaan pärjää omillaan tai elo on loppunut. Hoitokäytännöt ja ihmisen osallisuus omaan hoitoonsa ovat muuttuneet kaikkialla, missä superilaiset työskentelevät. On katsottava miten muun maailman – myös arvomaailman – muutokset, tietämyksen lisääntyminen ja laki- tai asetusmuutokset vaikuttavat hoitoon ja työntekijöihin. Ne määrittävät jopa työtapoja.

Superilaiset ovat nyt rinnalla kulkijoita, ohjaajia, opastajia ja sparraajia. Saamme usein lukea lehdistä, miten hoitaja on onnistunut työssään hyvin: Potilas tai omaiset kiittävät. Yhteistä noille uutisille on se, että hoitaja on huomionut ihmisen yksilönä.

Sairaalapotilas on aina avun tarpeessa. Hän tarvitsee lääkitystä ja sairaanhoitoa, mutta myös sitä, että hänet huomiodaan ja häntä autetaan siinä, mihin hän ei itse kykene. Hoidon onnistumisessa superilaisten osuus on merkittävä.

Pieni lapsi viettää suuren osan valvellaoloajastaan päiväkodissa. On selvää, että turvallisuudella, hoidolla ja kasvatuksella on iso merkitys. Tänä vuonna varhaiskasvatustutkimus on muuttunut ja se on aiheuttanut muutoksia työssä. Lastentarhanopettajia tulee olla siirtymäkauden jälkeen enemmän kuin nyt. Moni työnantaja on jo muuttanut käytäntöä siten, että lastenhoitajien määräaikaista työsuhteita ei ole jatkettu, vaan on koetettu palkata lastentarhanopettajia. Joskus siinä on onnistuttu ja joskus ei. Pienen lapsen suurin tarve on turvallinen hoito: Oman hoitajan syli, ohjaaminen, leikkiminen ja yksilöllinen kasvun ja kehityksen tukeminen. Tässäkin superilaisilla on iso osa.

Superilaiset, jotka työskentelevät vammaisten kanssa, ovat jo tovin olleet tekemisissä erilaisten muuttuvien lakien ja asetusten kanssa. Vammaispalvelulaki määrittelee vammaisuuden: *Vammaisuus on henkilö, jolla vamma tai sairaus aiheuttaa pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisen elämän toiminnoista.* Me taas voimme sanoa, että vammaisuus on vuorovaikutusta ja vuorovaikutussuhdetta ympäristön kanssa. On upeaa, kun vihdoinkin ajatellaan, että vammaisuus ei ole sairaus, vaan hänen omat voimavaransa ovat rajalliset. Hän on avun ja hoidon tarpeessa, mutta silloinkin, kun hän ei itse kykene ilmaisemaan itseään, hän on yksilö, jolla on omanlaisensa tarpeet. Vammaiset eivät ole homogeeninen joukko.

Superilaisten työntekijät ovat moninaisia ja muuttuvia. Superilaisten työssä tulee korostetusti esiin, että työ vaatii piinkovaa ammattitaitoa. Samalla työhön on sisällytettävä ihmisyys ja inhimillisuus. Ja sen superilaiset osaavat! ■

Silja

KUNNIOITTAVA KOHTAAMINEN VAATII HOITAJALTA HIEHOTUNTEISUUTTA JA KYKYÄ KUUNNELLA ASIAKKAITA JA HEIDÄN OMAISIAAN JA LÄHEISIÄN. SUPERILAINEN TIETÄÄ, ETTÄ POTILAALLA JA ASIAKKAALLA ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI ITSEÄN KOSKEVISSA ASIOISSA.



SuPerin vaikutustyö tuottamassa tulosta

SOVELTUVUUSTESTIT TULOSSA TAKAISIN

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin ja monen muun tahon huolestuneet viestit päättäjille ovat tuottamassa kaivattua tulosta. Opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen on luvannut palauttaa karsivat soveltuvuuskokeet lähihoitajakoulutukseen pyrkiville.

Järjestetäänkö lähihoitajakoulutukseen pyrkiville karsivat soveltuvuuskokeet jo ensi vuonna vai vuonna 2020? SuPerissa odotetaan vastausta tähän kysymykseen, nyt kun opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen on näyttänyt kaiva-
tuille testeille vihreää valoa.

Vaikka SuPer on vuosikautia rummuttanut karsivien soveltuvuustestien

puolesta, tarvittiin Helsingin Sanomien lokakuinen artikkeli herättämään ministeri ja päättäjät.

Lähihoitajatutkinnon soveltuvuustestien käyttö opiskelijakarsinnassa lakautettiin vuoden 2015 aikoihin, kun nuorten kouluun pääsyä alettiin tukea nuorisotakuun turvin. Myös raha- ja tasa-arvoasiat painoivat vaakakupissa.

Viime vuonna opetus- ja kulttuuriministerille tehtiin esitys pakollisten soveltuvuustestien palauttamisesta tutkintoihin, joissa työntekijä on vastuussa toisten ihmisten terveydestä tai turvallisuudesta.

Vaikka valtaosa opiskelijoista on kelpoisia hoitajaksi, tilanne on tällä het-

kellä se, että kouluissa on niitäkin opiskelijoita, joita ei voi päästää työharjoitteluun.

ALAN ARVOSTUS

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola pitää karsivien soveltuvuuskokeiden palauttamista välttämättömänä. Ministerin lupausta hän pitää erinomaisena askeleena.

– Ei tarvita kuin muutama väärin valittu tapaus, niin alan opiskelijoiden maine heikkenee. Ja jos alan maine laskee, silloin putoaa lähihoitajien arvostus ja samalla palkkaus entisestään. Siinä meillä eikä tällä maalla ole varaa.

Soveltuvuustestissä on oltava monta osiota

Kasvatustieteen tohtori ja erityispedagogi Erja Sandberg on perehtynyt koulutuksen ja opetuksen kysymyksiin. Hänen mukaansa karsivat soveltuvuuskokeet ovat lähihoitaja-alalla välttämättömiä.

Oliko soveltuvuustestien poistaminen virhearvio?

– Soveltuvuustestien poistaminen oli ehdottomasti virhearviointi. Turvallisuusasiat ovat ensisijaisia ja ne menevät koulutustakuun edelle. Jokaiselle nuorelle voidaan löytää oma ala, jolle hän on soveltuva opiskelijaksi.

Mikä mahtoi kääntää tässä asiassa opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen päin?

– Ministeri on saanut tietoa asiasta jo yli vuosi sitten, muttei siihen silloin puuttunut. Ehkä hänellä ei ole tällä hetkellä enää vaihtoehtoa sivuuttaa asiaa ja sopiihan tämä hänelle hyväksi teemaksi näin ennen vaaleja.

Minkälainen olisi hyvä karsiva soveltuvuustesti lähihoitajaopiskelijalle?

– Soveltuvuustestissä tulisi olla useampi osio. Esimerkiksi psykologinen osuus, henkilökohtainen haastattelu sekä ryhmätilanteessa toimiminen. Myös paineensietokykyä ja suomen kielen taitoa olisi hyvä sisällyttää testiin. Testaus-tilanteessa olisi hyvä olla mukana oppilaitoksen ulkopuolinen psykologi, erityisopettaja ja alan muita opettajia. Perinteisesti yksi tai kaksi testipäivää on ollut

sopiva. Toki tulee huomioida, että tämäkin on vain yksi tilanne eikä kerro kaikkea testattavasta henkilöstä.

Mitä vaaroja tai haittoja karsivista soveltuvuustesteistä voi olla?

– Tulee tiedostaa, että soveltuvuuden testaus ei ole koskaan aukoton. Se karsii ehkä graaveimmat tapaukset, mutta joitain asioita kuten esimerkiksi päihteidenkäyttöä voi jäädä myös piiloon, jos ei niitä ole näkyvissä testipäivänä tai testitilanteessa. Soveltuvuuden arvioinnin lisäksi tarvitaan myös aktiivista SORA-lain käyttöä opiskelun eri vaiheissa.

– Tiettyä alalle soveltumattomat opiskelijat tulee myös vastuullisesti ohjata hoitoon, toiselle alalle tai toiseen

– Kukaan ei ole koskaan kiistänyt soveltuvuuskokeiden merkitystä. Tässä on ollut aina kysymys rahasta.

SuPer on vuosikausia ollut huolissaan koko lähihoitajaopiskelun ideologiasta. Ongelma syntyi, kun ryhdyttiin säästämään. Lähihoitajat ovat suurin ammatillinen koulutusryhmä, joten säästötoimet kohdistuvat eniten heihin.

– Tämä on tietoisesti tehty ongelma. Kun tiedettiin, että ikääntyneiden määrä lisääntyy, päätettiin, että lähihoitajakoulutuksen voi tulla kuka tahansa.

Paavola muistuttaa, että muiden opiskelu kärsii ja hyvät hoitajat eivät välttämättä halua hakeutua alalle, jos tiedetään, että oppilaitoksissa on alalle soveltumattomia.

– Liiton täytyy pitää huolta, että alan arvostus ei häviä.

EI PELKKÄ SUOSITUS

SuPerin asiantuntija Soili Nevala on mukana työryhmässä, jossa opiskelijavalintaa on työistetty. Hän toivoo, et-

tä pakolliset soveltuvuustestit tulisivat jo keväällä, mutta uskoo, että niitä saadaan odottaa vuoteen 2020.

– Toivon, että testit ovat pakolliset, eivät pelkkä suositus oppilaitoksille.

– Ne eivät varmaan ole sellaisia kuin entiset soveltuvuus- ja pääsykokeet olivat.

Nevala muistuttaa, että jotkut oppilaitokset ovat koko ajan järjestäneet testejä opiskelijoille. Ne eivät ole olleet karsivia, vaan sisään on päässyt jopa nollalla pisteellä, jos opiskelijoista on ollut pulaa ja muut opiskelun edellytykset

ovat täyttyneet.

Jos testiä ei jatkossa läpäise, opiskelijaa ei pidä jättää heitteille.

– Heille pitää olla henkilökohtaistettu polku johonkin muualle: muulle alalle, kasvamiseen tai henkilökohtaisten ongelmien ratkaisuuksi.

Nevala haluaa muistuttaa, että ongelmaopiskelijoista puhuttaessa kyse on suhteellisen pienestä ryhmästä.

– Suurella osalla opiskelijoista on korkea motivaatio ja hyvät oppimisvalmiudet. ■

SUURELLA OSALLA OPISKELIJOISTA ON KORKEA MOTIVAATIO JA HYVÄT OPPIMISVALMIUDET.

oppilaitokseen, eli heitä ei voida jättää tyhjän päälle. Tämä vaatii lisäresursseja myös esimerkiksi opinto-ohjaukseen.

Millä aloilla karsivia soveltuvuustestejä tarvitaan?

Mielestäni karsivat soveltuvuuskokeet ovat paikallaan kaikille ihmisen turvallisuutta tai terveyttä koskeville ammattialoille. Tällä hetkelläkin karsitaan soveltuvuutta. Esimerkiksi Suomen ilmailuopistoon ammattilentäjän koulutukseen on tarkat kriteerit.

Onko lähihoitajakoulutuksesta tullut ala, johon on ohjattu ne, jotka eivät muualle pääse koulutukseen?

– Siltä hieman vaikuttaa. Minulle on tullut esimerkiksi yhteydenottoja yläkoulun opinto-ohjaajilta ja TE-keskuksen virkailijoilta, että mikäli henkilöllä

on paljon tuen tarvetta, heitä ei voi ohjata esimerkiksi lukioon. Lähihoitajia kuitenkin tarvitaan eli heille on työpakkoja ja se on niin sanotusti varma reitti ohjata sille alalle. Tämä on vastuu toimintaa aikuiselta.

Mikä on tällaisen ohjaamisen hintalappu yksilölle ja yhteiskunnalle?

– Hintalappua on vaikeata arvioida. Joskus hinta on se, ettei henkilö voi toimia kyseisessä työssä koulutustaan huolimatta. Hän jää ilman työtä, ja tämä voi vaikuttaa esimerkiksi syrjäytymiseen. Joskus taas koulutus keskeytyy esimerkiksi väärän alavalinnan, liian vähäisen tuen tai heikkojen pohjatietojen seurauksena. Tällöin henkilö saa vielä epäonnistumisen kokemuksen ja kolauksen itsetuntoonsa tutkinnon puuttumisen lisäksi.

Vain harva ikäihminen saa kotihoitoa yksityiseltä yritykseltä

Kunnat tuottavat iäkkäiden kotihoitoa vielä pitkälti omin voimin, vaikka kotihoidon asiakkaiden määrä on kasvanut merkittävästi. Yksityisen sektorin järjestämien palveluiden osuus koko Suomen kotihoidosta on kasvanut hitaasti 10 prosentista 12 prosenttiin vuodesta 2014. Samaan aikaan päivittäisten kotihoidon asiakkaiden määrä on kasvanut yli 6 000 henkilöllä. THL:n Vanhuspalvelujen tila -tutkimus selvitti iäkkäiden kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon palvelujen järjestäjiä Suomessa. Kaupunkien palveluntuotanto yrittää yksin selvittää kasvavasta kotihoidon paineesta. Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa ja Tampereella yksityisten palvelun tuottajien osuus kotihoidossa on jopa laskenut.



Isyyysvapaaudistus lisäsi isien vapaiden käyttöä vain vähän

Isät ovat isyyys- tai vanhempainvapaalla keskimäärin noin kuusi viikkoa. Edelleen joka neljäs isä ei pidä lapsen saatuaan lainkaan vapaata. Vuonna 2015 lapsen saaneet isät saivat vanhempainpäivärahaa keskimäärin 36 arkipäivältä eli noin kuudelta viikolta. Ennen vuoden 2013 isyyysvapaaudistusta isät pitivät vapaata keskimäärin 33 arkipäivää. Kolme neljästä vuonna 2015 lapsen saaneesta isästä sai vanhempainpäivärahaa. Osuus on sama kuin ennen uudistusta. Isyyysvapaaudistuksen jälkeen isät voivat pitää vapaata aiempaa pitempään ja joustavammin, eivätkä isän vapaat enää vähennä äidin vapaata.



SUPER PETTYI KANSALLISEEN SISÄILMA- JA TERVEYSOHJELMAAN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA INGIMAGE

Tuhannet hoitajat kärsivät sisäilmaongelmista työpaikoillaan, mutta kansallinen ohjelma vähättelee niistä aiheutuvia sairauksia.

Kuinka iso ongelma sisäilmaoireet ovat hoitoalalla?

Tilanne on vakava. SuPeriin tulee joka päivä yhteydenottoja sisäilmaoireista kärsiviltä hoitajilta.

Entistä nuoremmat hoitajat sairastuvat sisäilmaongelmien takia, eikä puhdasta työpaikkaa ole aina helppo löytää, kun kerran on altistunut kunnolla.

Sisäilmaoireiden ja -sairauksien takia on tapahtunut myös irtisanomisia.

Monet lähi- ja perushoitajat työskentelevät vanhainkodeissa, joissa iäkkäät asukkaat ovat jo niin huonokuntoisia, että heidän sisäilmaoireitansa ei joko huomata tai niihin ei puututa. Tilanne on mielenterveys- ja päihdepuolella samankaltainen.

Potilaita ei uskota tai kuunnella. Oireet tulkitaan usein yksittäisten hoitajien ongelmaksi, eikä niitä oteta vakavasti.

Päiväkodeissa ja kouluissa tilanne on

parempi, sillä lasten oireisiin puututaan herkemmin ja vanhemmatkin tiedostavat tilanteen.

Siellä hoitajat eivät ole niin yksin asian kanssa. Se tosin edellyttää sitä, että esimerkiksi päiväkodissa vanhemmat ovat tekemisissä keskenään. Muuten voi käydä niin, että jokainen tahollaan ihmettelee lasten jatkuvaa oireilua, eikä huomaa, että kyse saattaakin olla siitä, että rakennus on huonokuntoinen.

Mikä on Kansallinen sisäilma- ja terveysohjelma?

Kansallisen sisäilma ja terveys -ohjelma vuosille 2018–2028 on Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n tekemä suunnitelma, jonka tavoitteena on vähentää sisäilmaan liittyviä terveyshaittoja. Ohjelma hyväksyttiin marraskuussa. Sitä edelsivät pääministerin käynnistämä Terveet Tilat 2028 -hanke sekä laajat kuulemis- ja keskustelutilaisuudet, joihin myös SuPer osallistui.

SuPer ei ole tyytyväinen sisäilmaohjelmaan. Miksi ei?

Ohjelma suhtautuu vähätellen sisäilmasairauksiin. Tekstissä puhutaan lievästä, ohimenevästä oireista, vaikka sisäilmaongelmat aiheuttavat pysyviä sairauksia kuten astmaa. Infektiosairaus on paljon ja niiden vuoksi tarvitaan monia antibioottikuureja. Lisäksi ne aiheuttavat paljon poissaoloja töistä, mikä kuormittaa lisää jo muutenkin kuormittavaa työtä tekeviä hoitajia.

Ympäristöherkkyys nousee ohjelmassa liian isoon rooliin. Rakennusten kosteusvauriot mainitaan vasta neljäntenä oireiden aiheuttajana ilmansaasteiden, passiivisen tupakoinnin ja radonin jälkeen.

Sisäilmaohjelman laatineen työryh-

män kokoonpano oli suppea. Mukana oli muun muassa vakuutuslääkäreitä, joiden kaksoisrooli on SuPerin mielestä ongelmallinen.

Mitä pitäisi tehdä?

Sisäilmaongelmat pitäisi tunnistaa huomattavasti aiemmin, ja tilat ja rakenteet tutkia ennen kuin ihmiset joutuvat kohtuuttomiin infektiokierteisiin.

Valvontaa on tehostettava. Terveystarkastajat tarvitsisivat nykyistä enemmän perehdyttämistä ja osaamista sisäilmaongelmien selvittelyssä. Väistötiloja tarvitaan paljon nykyistä enemmän.

Sisäilmasta sairastuneiden pitäisi päästä ammattitautitutkimuksiin ja kuntoutukseen nykyistä paljon helpommin, ja heidän asemansa työelämässä sekä sosiaaliturvansa on taattava.

Miten asia nyt etenee?

Isoa työntekijäjoukkoa edustavalle SuPerille on luvattu, että liitto pääsee mukaan ohjelman jatkovalmisteluun, ja se on hyvä, tärkeä asia. Sisäilmaohjelman ratkaisemisessa tarvitaan nyt myös poliittista tahtoa ja päätöksentekoa. Aihe nousee keväällä vaaliteemaksi. ■

JUTTUA VARTEN HAASTATELTIIIN
SUPERIN TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija
EIJÄ KEMPPAISTA.

Fyysisesti vammaiset halutaan työelämään

Invalidiliitto esittää merkittävän vammaisten työllistymistä edistävän hankkeen käynnistämistä yhteistyössä valtion kanssa. Keskeinen kysymys on se, kuinka vammaisten ihmisten työllistymistä pystytään entisestään parantamaan. Tutkimusten mukaan vammaisten ihmisten työllistymisaste on alhaisempi kuin muun työväestön. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan jopa 1,9 miljoonalla työikäisellä suomalaisella on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Heistä 600 000 arvioi tämän vaikuttavan työhönsä ja työllistymismahdollisuuksiinsa. Työikäisistä vammaisista ihmisistä töissä on vain noin 15–20 prosenttia.



Kilpailutus uhkaa heikentää vammaisten kuntoutusta

Vammaisfoorumin jäsenjärjestöt ovat huolissaan kilpailutusten vaikutuksesta vaatimaan lääkinälliseen kuntoutukseen. Kaikki Vammaisfoorumin kyselyyn vastanneet järjestöt katsoivat, että kilpailutukset heikentävät kuntoutusta. Noin 90 prosenttia vastaajista kertoi, että kilpailutukset johtavat vakiintuneiden hoitosuhteiden katkeamiseen. Vastaajat katsoivat, että vammaisten henkilöiden toimintakyky saattaa jopa heikentyä, jos tietyn asiakkaan kuntoutukseen erikoistunut terapeutti vaihtuu. Vammaisjärjestön mukaan on kestävä tontti, että kilpailutuksissa on painotettu hintaa 80-prosenttisesti ja laatua vain 20-prosenttisesti.

Tietoa ja tutkimusta on jo paljon

Suomi on kansainvälisesti katsottuna edelläkävijä sisäilmaongelmiin liittyvässä tutkimuksessa ja ohjeistuksessa. Sisäilmaongelmista puhutaan meillä paljon julkisuudessa.

Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma julkistettiin marraskuun alussa. Sisäilmaongelmien hallinnan ja ehkäisyn lisäksi parannettavaa on viestinnässä ja sairastuneiden diagnostiikassa, hoidossa ja palveluissa.

Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma kestää kymmenen vuotta. Sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä sisäympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, kehittää ongelmien hallintaa, parantaa oireilevien ja sairaiden hoitoa sekä työ- ja toimintakykyä ja vahvistaa osaamista sisäympäristöasioissa. Toimenpiteet toteutetaan kahdessa vaiheessa sen mukaan, mitä suunnittelussa on arvioitu tärkeimmäksi. Ongelman ratkaisemiseksi halutaan etsiä nyt uusia keinoja ja näkökulmia. SuPer haluaa olla mukana tässä ohjelmassa.

KANSALLINEN SISÄILMA JA TERVEYS -OHJELMA ON LUETTAVISSA OSOITTEESSA
[HTTP://WWW.JULKARI.FI/HANDLE/10024/137064](http://www.julkari.fi/handle/10024/137064)

Sote-lakipaketissa on yhä puutteita

ASIAKASSUUNNITELMAN ON OLTAVA SITOVA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

SuPer näkee perustuslakivaliokunnan käsittelyyn edenneessä sote-lakipaketissa edelleen puutteita. Yksi merkittävistä epäkohdista on se, ettei asiakassuunnitelma ole sitova. Myös kansalaisten yhdenvertaisuus on vaarassa jäädä toteutumatta.

Sosiaali- ja terveystieteiden valtiokunnan mietintöluonnos sote-lakipaketista valmistui marraskuun alussa. Tällä hetkellä lakiesitykset ovat perustuslakivaliokunnan käsittelyssä. SuPerin asiantuntijat ovat käyneet sote-valiokunnan mietintöluonnosta läpi ja liitto on lähettänyt perustuslakivaliokunnalle huomionsa lakiesityksen epäkohdista.

– Valinnanvapautta koskevassa lakiesityksessä on edelleen useita puutteita ja ristiriitaisuuksia, jotka vaativat korjaamista, SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo toteaa.

ASIAKASSUUNNITELMAA EI OLE PAKKO NOUDATTAA

Salon mukaan yksi suurista epäkohdista lakiesityksessä on se, ettei asiakassuunnitelmaa ole kirjattu sitovaksi. Lakiesityksessä sen sijaan mainitaan, että asiakassuunnitelma ei luo asiakkaalle oikeutta palveluihin.

Salo huomauttaa, että asiakassuunnitelma on tärkeä asiakirja, jossa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset asiantuntemuksellaan arvioivat, millaista hoitoa ja huolenpitoa asiakas tarvitsee.

– Lakiehdotuksessa mainitaan kyllä, että asiakassuunnitelma on merkittävä rooli. Mutta kuka turvaa sen toteutumisen, jos laki ei siihen velvoita?

Salo on huolissaan myös siitä, että asiakassuunnitelman voisi jatkossa tehdä myös yritys. Hänen mukaansa yrityksille annettaisiin näin mahdollisuus käyttää merkittävää julkista valtaa, ja se olisi ristiriidassa perustuslain kanssa. Lisäksi tämä tarjoaisi yrityksille mahdollisuuden tehdä voittoa.

– On vaarana, että voittonsa maksimoimiseksi yritykset kirjaavat asiakkaalle laajan palvelutarpeen suunnitelman ja osoittavat näin, että asiakas tarvitsee suuremman henkilökohtaisen budjetin tai asiakassetelin. Palveluntuottaja voi kuitenkin tarjota asiakkaalle suunniteltua kevyemmät palvelut ja siten kasvattaa omaa voitto-osuuttaan.

KANSALAISTEN YHDENVERTAISUUS JÄISI TOTEUTUMATTA

Salo toteaa, että toinen merkittävä epäkohta lakiehdotuksessa on se, että se asettaa kansalaiset eriarvoiseen asemaan. Lakiesityksessä todetaan, että henkilökohtaisen budjetin tulisi kattaa kaikki ne palvelut, jotka hänelle on lain ja palvelutarpeen arvion eli asiakassuunnitelman mukaan tarjottava. Ristiriitainen on kuitenkin lakitekstin maininta siitä, että asiakas voi ostaa omalla rahallaan sellaiset palvelut, joita ei pystytä toteuttamaan.

– Yhdenvertaisuus ei toteudu, jos henkilökohtainen budjetti ja asiakassetelit eivät turvaa riittäviä palveluja ja asiakkaat joutuvat hankkimaan osan tarvitsemistaan palveluista omalla rahallaan. Kaikilla ei ole varaa lisäpalveluihin.

Ongelmallisena Salo pitää myös sitä, että maakuntien käytettävissä olevat varat vaihtelevat. Kansalaiset eivät saisi kaikkialla samanlaisia palveluja, joten laki ei tukisi yhdenvertaisuutta.

Perustuslaissa todetaan, että julkisen vallan on turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut sekä edistettävä väestön terveyttä. Salo huomauttaa, että nyt tehdyssä lakiehdotuksessa ei ole määritelty, mitä riittävät palvelut käytännössä tarkoittavat ja muissakin laeissa palvelutarve määritellään useimmiten samanlaisin ilmaisin.

– Todellisuudessa palvelut eivät ole riittäviä, mikäli asiakassuunnitelmaa ei pystytä täyttämään ja nyt tämä asiakassuunnitelman saadaan jättää huomiotta. Eihän tämä näin voi mennä, Salo toteaa.

Sote- ja maakuntauudistuksen lakipaketin on tarkoitus edetä perustuslakivaliokunnan käsittelyn jälkeen eduskunnan äänestettäväksi. Viimeinen mahdollisuus äänestää laista on maaliskuun puolivälissä, jolloin pidetään eduskunnan viimeinen täysistunto ennen seuraavia eduskuntavaaleja. ■

LISÄÄ SOTE-ASIAA SIVULLA 40.



INGIMAGE

SuPerista nyt vastaukset vuorokauden ympäri

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Vastaukset usein kysyttyihin ammatillisen ja sopimusedunvalvonnan kysymyksiin löytyvät nyt kaikki samasta paikasta SuPerin verkkosivuilta. Helpokäyttöinen palvelu on aina auki.

SuPer avasi perjantaina 9. marraskuuta verkkosivullaan kaikille käyttäjille avoimen *Usein kysytty kysymykset* -palvelun.

Hankkeesta vastannut sopimusasiatuntija Teemu Hiilinen on tyytyväinen, kun yli vuoden ajan valmisteltu kokonaisuus pääsee nyt palvelemaan käyttäjiään.

– Palvelu ja laaja tietokanta sen takana ovat valmiit. Tietenkin jos joitakin teknisiä ongelmia vielä ilmenee, ne korjataan. Nyt toivomme käyttäjiltä palautetta siitä, miten palvelu toimii, Hiilinen kertoo.

Palvelun toimivuutta on testattu pienellä käyttäjäryhmällä eikä ongelmia ilmennyt.

– Suuren kuormituksen tilanteita, joissa iso joukko käyttäjiä etsii vastauksia yhtä aikaa, ei tällä uudella palvelulammme tuki vielä ole ollut. Sellaisissa tilanteissa teknisiä ongelmia voi mahdol-

lisesti vielä esiintyä.

Palvelusta löytyy vastaukset 500 kysymykseen niin SuPerin ammatillisen kuin sopimusedunvalvonnan alalta sekä kunta- että yksityissektorilla.

– Kaikki kysymykset ja vastaukset löytyvät samalta aloitussivulta osoitteesta www.superliitto.fi/ukk.

Kysymykset ja vastaukset on luokiteltu huolellisesti etukäteen helpokäyttöisyyden varmistamiseksi. Esimerkiksi työsuhtesopimuksia koskevat vastaukset on ryhmitelty siten, että jokaiselle löytyy saman kysymyksen alta oman työehtosopimuksen mukainen vastaus. Kun sopimuksia neuvotellaan uudelleen, vastaukset päivitetään palveluun saman tien.

Haun voi tehdä joko valitsemalla pudotusvalikosta aiheen tai kirjoittamalla hakusanan sille varattuun kenttään. Palvelu reagoi myös käyttäjien etsimään tietoon ja nostaa etusivulle seitsemän etsityintä teemaa otsikon *Katsotuimmat* alle.

– Palvelumme on suunniteltu toimimaan kaikissa päätelaitteissa tietokoneesta tablettiin ja älykännykkään. ■

Kuntien sote-ulkoistusten ja investointien rajoittamista jatketaan

Kuntien ja kuntayhtymien päätösvaltaa sosiaali- ja terveystaloudissa on rajoitettu laeilla maakunta- ja sote-uudistuksen valmistelun aikana. Maan hallitus esittää, että niin sanotun rajoituslain voimassaoloa jatketaan vuoden 2022 loppuun asti. Lailla rajoitetaan kuntien sote-palvelujen ulkoistuksia ja investointeja. Myös sote-palvelujen yhteistoiminta-alueita koskevan Paraspuitelain velvoitteita jatkettaisiin vuoden 2020 loppuun. Hallitus esittää, että molempien lakien voimassaoloa jatketaan maakunta- ja sote-uudistuksen voimaantulon siirtymisen vuoksi.

Sairaalajakson ei tarvitse romahduttaa vanhuksen kuntoa

Sänpotilaaksi joutuvan vanhuksen kunto ja toimintakyky heikkenevät sairaalahoidon aikana, mutta usein tältä voitaisiin välttyä kevyellä liikuntaharjoittelulla. Selviä vaikutuksia nähdään jo viidessä päivässä. Tieto käy ilmi espanjalaistutkimuksesta, jossa 370 keskimäärin 87-vuotiaasta sairaalapotilasta satunnaistettiin joko tavalliseen hoitoon tai liikuntaryhmään. Liikuntaryhmäläisten tilanne pysyi ennallaan toisin kuin ilman liikuntaa sairaalassa keskimäärin kahdeksan päivää olleiden. Liikunta ja jumppa myös paransivat potilaiden muistia ja muita kognitiivisia mielen toimintoja sekä elämänlaatua.



INGIMAGE

Aikuiset naiset liikkuvat miehiä enemmän

Kuusikymppiset naiset liikkuvat miehiä enemmän niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Asia selvisi, kun Turussa mitattiin ikääntyvien kunta-alan työntekijöiden aktiivisuutta ranteessa pidettävällä liikemittarilla. Tutkimuksessa ilmeni, että miehet olivat hieman aktiivisempia vapaapäivinä kuin työpäivinä, mutta hävisivät naisille tuolloinkin. Sukupuolten väliset erot työpäivinä voivat osittain selittyä naisten ja miesten erilaisilla työnkuvilla ja naisten suuremmalla työmatkoihin liittyvällä aktiivisuudella. Lisäksi tämän ikäpolven naiset tekevät enemmän kotitöitä kuin miehet.

■

Toinen tutkimus vahvistaa, että päivittäinen matka töihin kannattaa kulkea pyörällä, jalan tai julkisilla. Niin toimivat säästyvät sydän- ja verisuonitautelta ja niiden aiheuttamilta kuolemilta todennäköisemmin kuin henkilöautolla kaikki matkansa kulkevat.

TURUN YLIOPISTO JA DUODECIM



INGIMAGE

TIESITKÖ:

Noin 33 000 ihmistä kuolee Euroopassa joka vuosi antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien aiheuttamien infektioiden takia.



TIESITKÖ:

Ainakin 250 000 suomalaista sairastaa keuhkohtaumatauti, osa tietämättään.

Ilmaiset täi- ja kihomatolääkkeet lapsiperheille?

Lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila esittää harkittavaksi täi- ja kihomatolääkkeiden tarjoamista lapsiperheille maksuttomasti. Kurttila perustelee näkemystään sillä, että asiantuntijoiden mukaan päiväkodeissa ja kouluissa täi- ja kihomato-ongelma alkaa olla huolestuttava. Ongelma jatkuu, koska osalla perheitä ei ole varaa ostaa asian hoitamiseen tarvittavia aineita.

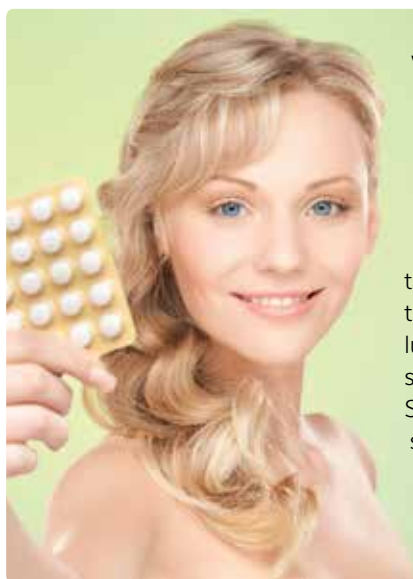


LAPSIASIAVALTUUTETTU

Vähän teiniraskauksia

Suomessa teinien synnytykset ja abortit ovat harvinaisempia Pohjoismaiden ulkopuolisiin maihin verrattuna. Pitkäaikaisista tilastoista voi tutkijoiden mukaan tehdä johtopäätöksen, että vähenevien synnytysten ja aborttien taustalla on onnistunut valistus sekä luotettavien ja pitkävaikutteisten ehkäisy menetelmien suosion lisääntyminen. Suomessa 15–19-vuotiaiden synnytykset vähenivät 23:sta 8:aan ja aborttien määrä 15:stä 8:aan tuhatta teini-ikäistä kohden vuosina 2000–2015.

HUS



MARRASKUUN KYSYMYS OLI:

Pitääkö jouluna sukuloida?

KYLLÄ
70%

- Se on perhejuhla.
- Perinteen vuoksi.
- Jouluna on usein aikaa enemmän kuin muulloin. Sukulaisten joulua on myös ihana käydä katsomassa.
- Perinteinen tapaninpäivän ajelu anoppilaan!
- Ainoa oikea joulu on omien vanhempien luona. Äidin tekemät jouluruoat ovat parhaita.
- Mummoni kaipaa seuraa, vaikkei muisti enää pelaakaan kunnolla. Tärkeää on nähdä läheisiä.
- Kerrankin on aikaa, ja riittää ymmärrystä myös niille hankalimmillekin sukulaisille.
- Suku on paras ja rakas. Läheisistään saa voimaa puolin ja toisin.
- Sisarusten tapaamisessa muistellaan lapsuuden jouluja ja edesmenneitä vanhempia.

EI
30%

- Hoitajana riippuu työvuoroista, jaksako tai pystyykö sukuloimaan. Pakko ei todellakaan ole.
- Jokainen saa viettää joulunsa niin kuin itse haluaa. Kenenkään ei pidä tehdä mitään siksi, että niin "kuuluu tehdä".
- Joulun voi ottaa rauhassa ja suk(k)uloida muuna ajankohtana.



JOULUKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN JOULUKUUN 14. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. MARRASKUUSSA SEN VOITTI KRISTA KORPILAHDELTA.

MUUT LEHDET

Minua pohdituttaa erityisesti niiden uussuomalaisten asema, jotka vanhenevat Suomessa ja joiden suomen kielen taito on vähäinen tai esimerkiksi muistisairauden myötä heikkenevä."

VANHUSTYÖN KESKUSLIITON PUHEENJOHTAJA, KANSANEDUSTAJA
HANNAKAISA HEIKKINEN
VANHUSTYÖ 5/2018

Jos freelancerina joudut työvuorolla onnettomuuteen, yrityksen ei tarvitse ottaa mitään vastuuta. Et ole minkäänlaisen työvakuutuksen piirissä."

RUOKALÄHETTIPALVELU FOODORAN
PYÖRÄLÄHETTI MARCUS NICOLSON
VOIMA 9/2018

30 VUOTTA SITTEN



SuPerin liittovaltuuston julkilausumassa puutettiin osaamisen käyttöön työpaikoilla. Liiton mukaan perushoitajat ovat saaneet

huomattavasti laajemmän koulutuksen kuin mihin heidän osaamistaan käytetään. Tässä tilanteessa ala ei ole houkutteleva eikä kiinnosta nuoria. Kuitenkin perushoidon tarve kasvaa, kun väestömme ikääntyy.

"Jollei muutosta tapahdu, siirtyy yhä edelleen osa koulutetusta henkilöstöstä naapurimaihin paremman palkan ja alan arvostuksen piiriin."

SUPER 12/1988

Seesamiöljyllä maustetaan

Hanskin kiinalainen

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Hanna Korkea-aho haluaa kokeilla keittiössä uusia ja eksoottisia reseptejä.

Seinäjokinen lähihoitaja Hanna Korkea-aho, 31, tiesi jo peruskoulun jälkeen lähihoitajaopintoihin hakiesaan, että hän haluaa tehdä työtä vanhusten parissa.

– Mutta se yllätti, että kiinnostuin niin paljon muistisairauksista, sanoo Korkea-aho, joka sittemmin on opiskellut myös muistihoitajaksi.

– Muistisairauksissa kiinnostaa se persoona, joka on käytöshäiriön takana. Käytän työssäni mielelläni validaatiomenetelmää. Siinä edetään muistisairaana ehdoilla ja mennään mukaan harhaan. Jos sormukset ovat hukassa, niitä etsitään yhdessä. Sormusten hukkuminen on muistisairaalle todellista ja tätä hetkeä, vaikka mikään ei oikeasti olisikaan kateissa.

Hanna työskentelee kaksivuorotyössä Myllyrannan palve-

luksuksessa, joka on tehostetun asumispalvelun talo.

– Asukkaat ovat monen kuntoisia kävelevistä vuodepotilaisiin. Tänä vuonna meillä on vietetty talon 30-vuotispirskeitä kakkukahvien merkeissä. Uusi asia on kinestetiikka, jota työpaikallani nyt opiskellaan.

Hanna on oman yksikkönsä kuntoutusvastaava. Hän suunnittelee asiakkaiden kuntopolkuja ja tekee kuntoutussuunnitelmia sekä osallistuu säännöllisesti kuntoutusvastavien palavereihin.

– Pidän hoitotyön käytännönläheisyydestä. Vaikka työ on raskasta, niin työyhteisössämme on hyvä yhteishenki. Sillä jaksaa jo pitkälle. Tiedän, että me hoitajat teemme tosi arvokasta työtä. Hoitotyössä saa käyttää maalaisjärkeä. Ihmisten hyvinvointi on kaikkein tärkeintä. Ei haittaa, jos kukat jäivät kastelematta, kun kerran vanhuksen kynnet on hoidettu, Hanna hymyilee.

SAMASTA PADASTA MONTA PÄIVÄÄ

Hanna haluaa työssään kokeilla ja opiskella uutta. Sama pätee ruoanlaittoon.

– Olen ruokakokeilija. Tykkään tehdä ruokaa ja etenkin eksoottiset ruokalajit ja maustaminen ovat minun juttujani. Teen kerralla isoja annoksia, sellaisia satseja, että samasta padasta voi syödä monta päivää peräkkäin. Metodini on, että heitetään raaka-aineet pataan ja katsotaan, mitä tulee.

Hanskin kiinalainen on Hannan oma resepti.

– Kaikki raaka-aineet ovat tuoreita. Sen verran olen vakoillut kokkiohjelmista ja netin ruokasivuilta, että katsoin, kuinka kastike tehdään maisijauhoista. Kiinalaisessa ruoassa seesamiöljy on tärkeä ainesosa, se tuo ruokaan aidon aasialaisen maun. Seesamiöljy ei ehkä ihan jokaisen lähikaupan tuotevalikoimaan kuulu, mutta marketeista sitä saa varmasti, sanoo Hanna. ■





Hanskin kiinalainen

3 porkkanaa
1 purjo
1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 paprika
1 rasia herkkusieniä
500 g porsaanlihasuikaleita
soijakastiketta
lihaliemikuutio
basmatiriisiä
seesamiöljyä

Kastike

3 rkl maissijauhoja
5 dl vettä
½ dl soijakastiketta

Suikaloi kasvikset pitkiä, ohuiksi tiikuiksi. Paista possunlihaa yhdessä ruokalusikallisessa seesamiöljy. Mausta liha 2 ruokalusikallisella soijakastiketta ja 1 lihaliemikuutiolla. Laita lihat sivuun. Lisää sitten pan-

nulle 1 ruokalusikallinen seesamiöljyä ja kuullota kasvikset: ensin paprika, porkkana, sipulit ja purjo. Lisää sitten sienet ja lihat. Pienennä lämpöä ja sekoita joukkoon kastikepohja. Anna hautua kunnes kasvikset ovat sopivan pehmeitä.

Keitä basmatiriisiä ohjeen mukaan, lisää keitinveteen 1 ruokalusikallinen seesamiöljyä.

HÄR KOMMER CAMILLA SVENLIN

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Kun lähihoitaja Camilla Svenlin aloittaa kotihoidon aamu-
vuoron Pedersören Purmossa, matkaan lähtee sylillinen
tavaraa ja kaksi kieltä. Suurin osa työpäivästä sujuu ruotsiksi,
mutta tänään yksi uusi asiakas puhuu suomea.

Pieni kotihoidon tiimi on toimiva, kodikas ja tehokas. Näin kuvailee Camilla Svenlin työpaikkaansa Purmon Lillbyssä sijaitsevassa kotihoidon toimistossa.

Kello ei ole vielä seitsemääkään, mutta aamutoimet ovat jo käynnissä: kolmen hengen aamutiimi ottaa selvää optimointikeskuksen suunnittelemasta päiväohjelmasta tietokoneen ruutuja, vihkoja ja mobiililaitteita tutkien. Camilla soittaa pitkän puhelun.

– Tällä viikolla aika moni asiakas on intervallihoidossa, joten näyttäisi tulevan suhteellisen kiireetön päivä, hän kertoo ja listaa itselleen kuusi käyntiä päivän ohjelmaan. Iltpäivä paljastaa, että arvio meni melkein oikein.

Tällaisena vähän hiljaisempana päivänä on aikaa tehdä enemmän kirjallisia töitä, kuten RAI-järjestelmää ja hoitosuunnitelmaa, tai esimerkiksi siivota kaappeja ja varastoja.

– Viime syksynä oli kaukana huonojen teiden takana kaksi palliatiivista potilasta. Se oli raskasta aikaa.

LYHYT TYÖAIKA

Purmon tiimiläiset hoitavat 19 kotihoidon asiakasta kuuden lähihoitajan ja yhden sairaanhoitajan voimin. Pedersöressä melkein kaikki kotihoidon työntekijät tekevät 75-prosenttista työaikaa. Tämä tarkoittaa muun muassa neljän tunnin aamuvuoroa silloin tällöin.

– Neljän tunnin vuorossa toimistolle tullaan kierrolta usein vasta viittä vaille yksitoista ja kaikki kirjalliset työt sekä seuraavan päivän valmistelut ovat tekemättä. Niiden takia vuoro menee usein ylitöiksi.

Peruskotikäynnit on suunniteltu yleensä 15–45 minuutin mittaisiksi. Niitä voi venyttää, jos yön aikana on tapahtunut lisätöitä vaativia asioita.

– Yököjä meidän tiimissä ei ole ollut kolmeen vuoteen. Jos yöllä tulee hälytys, toinen tiimi hoitaa asian.

Vaikka Pedersöre ja koko Pietarsaaren alue ovat ruotsinkielisiä, hoitajien on siellä läpäistävä suomen kielen koe. Myös pitempään määräaikaisena toimivat käyvät kokeen. Tämä siitä huolimatta, että asiakkaista hyvin pieni osa tulee toimeen vain suomen kielellä.

Mutta, ensimmäinen asiakas odottaa Yli-Purmossa. Camilla ottaa lääkkeitä ja sylillisen muuta kannettavaa mukaan ja suuntaa vielä pilkkopimeälle parkkipaikalle, jossa on valmiina nelivetöauto.

VALON TUOJA

Edessä on asfalttitie. Kohteeseen on listan mukaan matkaa kahdeksan minuuttia.

– Kelejä nuo ennalta ohjelmoidut ajoajat eivät ota huomioon, joten joskus perillä ollaan heti myöhässä. Ja minähän en tykkää yhtään olla myöhässä. Joskus talvikeleillä on pakko soittaa optimointikeskukseen, että tarvitsen lisää ajoaikaa.

Tiukan paikan tullen kollega hoitaa listalla olevan asiakkaan. Näin tehdään, jos pikkutiet ovat nopeaan liikkumiseen liian huonossa ajokunnossa tai jos jonkun asiakkaan luo pitää jäädä odottamaan Pietarsaaresta tilatun ambulanssi tuloa.

– Pomot ja aikataulujen tekijät eivät aina ymmärrä hidasteita, kun kaupungissa kaikki asiat ovat niin lähellä.

Nyt aikataulut pitävät, ja Inga Englund saa hoitajan ajoissa rivitaloasuntoonsa. Camilla nappaa takapenkiltä omat tavarat sekä postin postilaatikosta ja avaa oven seinässä olevasta lokeroasta saatavalla avaimella. Lokero aukeaa koodilla. ►



Aamun ensimmäinen kotikäynti.
Kädessä mobilitoimisto ja
tarvikekori.



Inga-Lisa Enqvistillä on myös oma sisar hento valkoinen.



Inga Englundin päivä lähtee käyntiin, kun hoitaja saapuu.



Uusi asiakas ja suihkuun saattaminen vievät hetkellisesti kahden hoitajan työpanoksen. Camillan mukana Gun Alén.

– God morgon, Inga!

Camilla kyselee kuulumiset, sytyttelee valoja ja ohjaa olohuoneessa istuneen Englundin ensimmäiseksi aamutoimille. Iloisesti asioista kyselevä ja tapahtumien etenemisestä huolellisesti kertova hoitaja kirjaimellisesti tuo valoa aamuun.

Keittiössä Camilla laittaa kahvinkeitTIMEN tiputtamaan, pesee pikatiskin ja siistii hieman paikkoja. Lääkkeet Englund saa mehun kera. Aamupalaan kuuluu kahvin lisäksi jukurttia ja leipää.

– Laitan kurkkua päälle, maistuu paremmalta.

Englundin näkökyky on heikentynyt, joten Camilla kertoo, että kahvi on oikealla ja leipä vasemman käden puolella. Aamupalan aikana Camilla siirtyy makuuhuoneeseen petauspuuhiin ja sitten kylpyhuoneeseen viikkaamaan telineessä kuivuneet vaatteet kaappiin.

Lopuksi Camilla nostaa tyhjän metallisen ruoka-astian pöydälle ruokapalvelun noudettavaksi ja haluaa sydämelliset lähtöterveiset Englundille.

KAIKKI TIETO KÄDESSÄ

Camilla jatkaa samassa pihassa olevaan toiseen asuntoon, antaa siellä silmätipat, hoitaa jalkoja, vaihtaa petivaatteet ja piristää pimeästä masentunutta asiakasta sen minkä ehtii 15 minuutin käynnillään.

Ennen starttaamista seuraavaan kohteeseen hän kirjaa mobiililla tapahtumat talteen.

– Tässä ollaan vähän väliä sihteerei-tä eikä se aina ole niin kivaa. Toisaalta puhelimet ovat tärkeitä, näistä löytää melkein kaiken lääkäreiltä, sairaanhoitajilta ja muilta yhteyshenkilöiltä tulevan tiedon.

Camilla pitää siitä, että enää ei varta vasten tarvitse ajaa joka välissä toimiston tietokoneelle tekemään kirjauksia.

Auto kurvaa nyt hiekkatielle, jollaisia Purmon seudulla vielä riittää. Suuntana on Ävistin kylä, jossa on kaksi asiakasta. Ajomatkaa on kymmenisen minuuttia.

Ensimmäisen asiakkaan pihasta Camilla näkee, että sisällä palavat valot, mikä on hyvä merkki. Sininen työkori mukaan. Avain ruskeaan oveen löytyy jälleen lokerosta, oven pielestä.

Camilla selvittää, miten asiakas jaksaa yskänsä kanssa, antaa lääkkeet, avustaa wc-toimissa ja järjestää aamupalan. Seuraava asiakas odottaa lähellä.

KAHDEN KEIKKA

Leo Kronqvist on kotihoidon uusia asiakkaita ja suomenkielinen. Tälle käynnille tulee mukaan toinenkin hoitaja, Gun Alén, koska suihkussa käynti ei onnistu yhden hoitajan tukemana.

Ennen suihkua hoitajat, Kronqvist ja tämän puoliso keskusteleivat tulevista käytännöistä, lääkejärjestelyistä ja apuvälineistä sekä siitä, miten kotihoito alkaa toimia. Kronqvistille tarjotaan turvaranneketta, mutta ainakaan näin alkuun hän ei ole innostunut asiasta.

Hoitajat pukeutuvat muoviseen essuun sekä punaisiin kumisaappaisiin ja taluttavat Kronqvistin varovasti suihkuun.

Ihon rasvauksen jälkeen on vuorossa lepo. Camilla varmistaa kamarin puolella moneen kertaan ovatko Kronqvistin asiat varmasti kunnossa ja siirtyy sitten muiden kanssa selvittämään lääkekäytäntöjä keittiön pöydän ääreen.

TYÖNTEKIJÄT TUNTEVAT TOINEN TOISENSA. EI TÄSSÄ VOI FUSKATA JA SANOA, ETTEI JOKIN ASIA KUULU MINULLE.

LOUNASTAUOLLA

Kello lähestyy yhtätoista. Viimeisin kotikäynti kesti tunnin, joten Camilla ajaa toimistolle lounaalle. Hiekkatien pehmyt imu saa auton mutkittelemaan hieman ylimääräistä pahimissa mutapaikoissa.

– Kiireisimpänä iltavuorona vuosia sitten minulla oli 15 asiakaskäyntiä. Asiaa helpotti tuolloin se, että moni asiakas asui samassa rivitalossa. Nykyvälimatkoilla tuo määrä ei onnistuisi.

Edellinen vierailu toi sen verran ylimääräistä kirjallista työtä, että Camilla alkaa miettiä uudelleen tuleeko päivästä sitenkään tavallista kiireettömämpi.

– Ennen asiakkaan oli helppo ilmoittautua kotihoidon asiakkaaksi. Nykyään tehdään arviointikäyntejä, eivätkä liian hyvässä kunnossa olevat pääse hoidon piiriin.

Toimistolla Camilla menee ensin tietokoneelle kirjaamaan pitkän käynnin saldon ja laittaa sitten nakkikeiton mikroon.

Syömisestä keskeyttää ruokapalvelun kuljettajan puhelu. Hän ei ollut päässyt erääseen asuntoon sisään. Gun Alén soittaa nukkumassa olevalle asiakkaalle, ja pyytää tätä noutamaan portaille jätetyn aterian.

TÄÄLLÄ EI FUSKATA!

Pännäisistä tuleva esimies käy maanantaisin kokoustamassa Purmon tiimiläisten kanssa. Pientä joukkoa ei Camillan mukaan tarvitse paljon valvoa.

– Työntekijät tuntevat toinen toisensa. Ei tässä voi fuskata ja sanoa, ettei jokin asia kuulu minulle. Teemme hyvää työ- ▶



Camilla ja Leo Kronqvist miettivät miten kotihoidon rutiinit alkavat jatkossa kulkea.

tä. Ei tämä työ ujoille sovi eikä niille, jotka eivät uskalla liikua yksin.

Vaikka kiire on kotihoidon perusominaisuus, hoitajilla on viikoittain aikaa kävelyttämiseen. Myös jumppakäyntejä on ohjelmassa.

Camilla palaa työpöydän ääreen kirjaamaan ja soittamaan puheluita.

Toimistossa on uusi lääkehuone lääkkeenjakoja varten. Lääkkeet tilataan Pietarsaaresta apteekista, ja ne tuodaan läheisellä huoltoasemalla sijaitsevaan apteekkikaappiin kolmesti viikossa. Lääkkeenjako lääkemuutoksia myöten kuuluu lähihoitajille, mutta sairaanhoitaja tarkistaa jaot.

– Tällä tavalla lääkkeet oppii tunnistamaan.

AIKATAULUMUUTOKSIA

Kuraiseksi käynyt auto suuntaa taas reilun kymmenen kilometrin päähän kohti Ävistia

– Hoitajille kuului ennen myös auton huollattaminen. Nykyään enää vain tankkaus, Camilla sanoo samalla, kun aurinko pilkahtaa pilviverhon takaa.

Ävistissa Camilla käy suihkauttamassa asiakkaalle inhalaattiosumutetta ja auttamassa ruoan kanssa. Kymmenen minuutin pikakäynnin jälkeen auto käännetään takaisin tulosuuntaan ja matka 25 kilometrin päähän Forsbyhyn alkaa.

Hieman ennen määränpäätä puhelin soi. Camilla rullaa

auton linja-autopysäkille ja keskustelelee erään asiakkaan tyttären kanssa. Tämän aikataulu on muuttunut, joten tulevia asiakaskäyntejä täytyy suunnitella uudelleen kotihoidon optimointikeskuksessa, joka pitää langat käsissään.

Perillä Forsbyssä Inga-Lisa Enqvist odottaa idyllisessä omakotimiljöössä. Keittiön perustoimien lisäksi Camilla käy ohjaten läpi lyhyen, rollaattorin tukemana toteutettavan jumpaohjelman, jonka jälkeen Enqvist jää jatkamaan television katselua valkoisen kissansa kanssa.

Kello lähestyy kahta. Paluumatkalla Camilla tankkaa auton. Toimistolla hän soittaa apuvälinelainaamoon ja järjestellee lääkkeitä ja aikatauluasioita kuntoon.

Koska iltavuoroon saapuu sijainen vasta neljältä, Camilla lähtee vielä kerran Ävistiin antamaan astmalääkityksen. Pikakäynniltä kuuluu hyvää.

– Asiakas oli keittänyt kahvit ja ottanut pullankin esille.

Camilla jättää ulkovalon päälle iltavuorolaista varten.

ENNÄTYSTULOS

Ennen toimistolle ajoa Camilla päivittää autossa työlistan ja varmistaa vielä, ettei yhtään käyntiä ole jäänyt väliin.

– Kerran jäi, ja menin paikalle kaksi tuntia myöhässä.

Toimiston parkkiruudussa on aika katsoa vuoron aikana kuljettu matka auton matkamittarista:

– 114 kilometriä. Luulen, että tämä on ennätykseni. ■

Tänään töissä

KUKA

Olen Camilla Svenlin, lähihoitaja Pedersören kotihoidon Purmon tiimistä. Asun Lappforsissa, muutin sinne kymmenen vuotta sitten. Kotoinen olen Vöyriltä.

KOULUTUS JA TYÖURA

Valmistuin lähihoitajaksi keväällä 1996 Vaasasta sairaanhoidon ja huolenpidon koulutusohjelmasta. Töissä olen ollut kotipalvelun eri tehtävissä siitä asti, äitiyslomia lukuun ottamatta. Sain vakituisen työpaikan vuonna 2011.

PERHE

Avopuoliso Jonas ajaa tukikirekkaa. Lapsista William, 18, opiskelee datanomiksi. Elvira, 9, ja Tibbe, 8, ovat koululaisia. Asumme omakotitalossa.

HARRASTUKSET

Tykkään olla kotona ja tehdä siellä kaikkea, mikä kuuluu huushollin ylläpitoon. Pidän kirppistä, myyn itse aika paljon tavaraa. Tykkään myös olla ulkona ja vaeltaa metsässä.

HAASTAVINTA TYÖSSÄ

Aika, miten saada se riittämään? On tehtävä joka päivä jokin hyvä työ, niin tuntuu, että olen tehnyt asiat niin hyvin kuin osaan, jolloin asiakkaat ovat tyytyväisiä. Talvikeli!

PARASTA TYÖSSÄ

Saa olla vanhusten kanssa ja auttaa heitä saamaan paremman päivän. Hyvä yhteisö työkavereitten kanssa. Autolla ajaessa näkee kuinka luonto elää vuodenkierron mukaan.





**SUPER ON AJANUT VOIMAKKAASTI LÄHI-
JA LASTENHOITAJIEN OIKEUTTA LAATIA
VARHAISKASVATUSSUUNNITELMIA.**

*Jos lähi- ja lastenhoitajat rajataan vasu-prosessin
ulkopuolelle, varhaiskasvatuslain velvoittama
moniammatillinen yhteistyö ei toteudu.*

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70



superliitto



Lääkkeissä väriainekin voi olla vaikuttava aine

PUNAINEN PIRISTÄÄ SININEN NUKUTTAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Punainen piristää, sininen nukuttaa, valkoinen auttaa kipuun. Suolaliuos voi rauhoittaa pahasti haavoittuneen sotilaan, jos hän luulee sitä morfiiniksi. Lääkkeet, oikeat ja plasebot, ovat ihmismielen sisäisten voimien temmellyskenttää.

USA:n joukoissa palvellut anestesioologi Henry Beecher joutui erään toisen maailmansodan taistelun jälkeen tiukkaan paikkaan: vaikeasti haavoittunut sotilas piti operoida heti, mutta mitään anestesiaa tai tehokkaaseen kivunlievitykseen tarvittavia aineita ei ollut.

Ilman leikkausta potilas kuolisi vammoihinsa. Ilman morfinia leikkaus taas olisi niin tuskallinen, että haavoittunut saattaisi kuolla shokkiin. Epätoivoisessa tilanteessa eräs paikalla ollut hoitaja päätti pistää potilaaseen pelkkää suolaliuosta niin, että haavoittunut luuli saavansa morfinia.

Beecherin hämmästykseksi potilas rauhoittui heti ikään kuin hänelle tosiaan olisi annettu morfinia. Leikkauksen aikana potilas näytti tuntevan vain lievää kipua, eikä shokkitilaa kehittynyt. Suolaliuos näytti tehoavan yhtä hyvin kuin tehokkaimmat kivunlievittäjät.

Beecher innostui plasebo-vaikutuksen voimasta niin, että keräsi sodan jälkeen ympärilleen tutkimusryhmän selvittämään ilmiötä. Tutkimuksissa huomattiin, että monet todelliset kipulääkkeet olivat vain vähän plaseboa tehokkaampia.

Plasebo tulee latinan verbistä *placere*, jonka merkityksen voi päätellä englannin samaa kantaa olevasta sanasta *please*, miellyttää.

Englantilainen lääketieteen sanakirja määritteli jo vuonna 1811 plasebon lääkeaineeksi, joka miellyttää enemmän kuin hyödyttää. Määritelmä on nykytiedon valossa aivan liian ohut: kyse on paljon pelkkää miellyttämistä väkevimmistä ihmismielen sisäisistä voimista.

Plasebon on todettu toimivan monessa suhteessa täsmälleen samoin kuin lääkeaine, joka sillä on korvattu. Se muun muassa edistää kipua lievittävien endorfiinien tuotantoa, ja kun endorfiinien tuotanto estetään kemiallisesti, myös pla-





sebon vaikutus lakkaa. Plasebo-vaikutus näkyy myös aivotoinnin aktiivisuutta mittaavissa PET-kuvauksissa.

YÖTAIVAAN VÄRINEN TABLETTI RAUHOITTAÄ

Kummallista kyllä, plasebo näyttää toimivan silloinkin, kun se plaseboksi tiedetään. Ilari Sirenius kertoo väitöksessään tutkimuksesta, jossa vatsakivusta kärsivälle potilasryhmälle tehtiin selväksi, ettei heidän nauttimansa lääke sisältänyt lainkaan vaikuttavaa ainetta. Vertailuryhmä ei saanut mitään lääkkeellistä hoitoa, ei siis plaseboakaan.

Molemmissa ryhmissä tutkittaviin luotiin lämmin ja positiivinen suhde. Tapaamiset olivat säännöllisiä ja jatkuivat yhdeksän kuukauden ajan. Oireet lievenivät sekä tutkimus- että vertailuryhmässä, mutta plaseboa saaneessa ryhmässä ne lievenivät merkittävästi enemmän.

Plasebo ei siis ole miellyttämistä, eikä se tarkkaan ottaen ole lumetakaan, vaikka sitä usein sellaisena puhutaan.

Plasebo- ja sille vastakkaiselle, negatiiviselle nosebo-reaktiolle ei ole löydetty tyhjentävää tieteellistä selitystä, selviää Sireniuksen väitöksestä. Se tiedetään, että plasebolla voidaan helpottaa kipua, vähentää tulehdusta sekä lievittää depressiota ja ahdistuneisuutta. Sen ei katsota parantavan syöpää tai skitsofreniaa.

Piikitetty plasebolääke toimii paremmin kuin tabletti. Tabletissa mielikuvaan tehokkuudesta vaikuttavat muoto, väri ja koko.

USA:ssa tehdyssä kokeessa sadalle lääketieteen opiskelijalle jaettiin vaaleanpunaisia ja sinisiä kapseleita ja kerrottiin, että toiset ovat piristäviä ja toiset rauhoittavia. Sitä ei kerrottu, kummat olivat kumpia – eikä sitä, että molemmat olivat oikeasti pelkkää perunajauhoa.

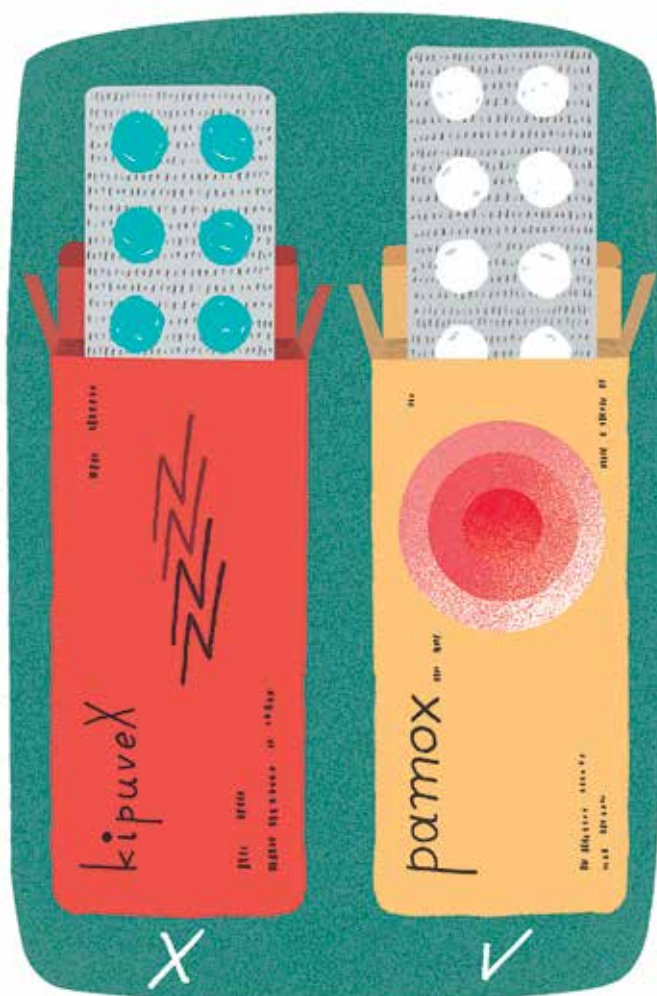
Tulos: vaaleanpunaisia kapseleita syöneet opiskelijat kokivat piristävää ja sinisiä nauttineet rauhoittuvansa. Kaksi kapselia nielleet kokivat vaikutuksen vahvempana kuin yhteen tyytyneet.

Punaisen värin on yleensäkin havaittu kiihottavan hermoston toimintaa ja sinisen vaikuttavan päinvastoin. Sirenius yhdistää värien merkitykset vuorokaudenaikojen vaihteluun.

Hiljaisuus, passiivisuus ja lepo yhdistyvät öisen taivaan tummaan sineen, keltainen ja punainen taas liittyvät päivänvaloon ja aktiivisuuteen. Punainen väri edustaa myös valtaa, hyökkäystä ja valloitusta.

PIIKKI PÄIHITTÄÄ PERÄPUIKON

Kaikesta tästä on helppo päätellä, että psykologiset tekijät voivat vaikuttaa paljon sekä lääkkeiden tehoon että niiden käyttöön tai käyttämättä jättämiseen. Tähän tekijään tulisikin Sireniuk-



**PSYKOLOGISET TEKIJÄT VOIVAT
VAIKUTTAÄ PALJON SEKÄ
LÄÄKKEIDEN TEHOON ETTÄ NIIDEN
KÄYTTÖÖN TAI KÄYTTÄMÄTTÄ
JÄTTÄMISEEN.**

sen mukaan kiinnittää nykyistä enemmän huomiota niin käytännön potilastyössä kuin terveysalan koulutuksissakin.

Sirenius selvittää väitöksensä empiirisessä osassa lääkkeille annettuja merkityksiä 2400 suomalaisen vastaajan kyselyaineistolla. Kysely tehtiin 34 vuotta sitten – kauan ennen älypuhelimia, pakkausselosteita ja muita nykyisin itsestään selvänä pidettyjä lääketiedon lähteitä.

Tulosten avulla voidaan tutkijan mukaan peilata takautuvasti yhteiskunnallista muutosta, joka liittyy väestön saaman lääketiedon parantumiseen.

Näin todella olisi, jos kysely olisi uusittu 2010-luvulla: uusien ja vanhojen tuloksien vertailu olisi taatusti tuonut esiin mielenkiintoista tietoa esimerkiksi siitä, miten internetin ääretön tietovaranto keskustelupalstoineen on vaikuttanut kansalaisten lääkkeitä koskeviin käsityksiin. Tämän tehtävän suhteellisen iäkäs väittelijä jättää kuitenkin sovinnolla nuoremmilleen.

Kysely vahvistaa tutkimuksen kirjallisuusosan tulokset: lääkkeille annetaan myös sellaisia merkityksiä, joita niillä ei farmakologisten ominaisuuksiensa puolesta ole. Lääkkeen väriin, kokoon ja nimeen kiinnitettiin huomiota, ja usein niiden oletettiin vaikuttavan lääkkeen tehoon.

Vastaajille ei ollut aina selvää, mikä lääkkeessä vaikuttaa ja miten. Tietämättömyys teki tilaa uskomuksille lääkkeen kaiken parantavista ominaisuuksista. Toivelistalta löytyi muun muassa eliniän pidentäminen, väsymyksen poistaminen ja yleinen hyvä olo.

Yskänlääkkeessä vanhaa tuttua ruskeaa väriä pidettiin parhaana. Särky-, kuume-, influenssa- ja verenpainelääkkeissä ja antibiooteissa arvostettiin valkoista väriä. Punainen sopi parhaiten piristävälle lääkkeelle.

Selvästi tehokkaimpana lääkintämuotona pidettiin injektioita; toiselle tilalle tulivat peräpuikot. Tabletteja, kapseleita ja mikstuuroita pidettiin suunnilleen yhtä tehokkaina.

Vähän alle kolmannes arvioi lääkkeen nimen vaikuttavan sen tehoon josakin määrin tai paljon. Vajaa puolet katsoi, ettei tabletin koolla ole mitään tekemistä sen tehon kanssa; runsas neljännes oletti koon vaikuttavan tehoon ainakin jonkin verran.

Vastaajista yli puolen mielestä rauhoittavan lääkkeen käyttöä voisi korvata melko tai erittäin paljon keskustelulla. Keskustelun laatua ei tutkimuksessa määritellä sen tarkemmin.

Naiset luottivat keskustelun voimaan hieman miehiä enemmän, ja nuoret enemmän kuin yli 35-vuotiaat.



Myös korkea koulutuksen taso lisäsi luottamusta keskustelun.

Vastaajien suuren enemmistön mielestä lääkkeet eivät voi korvata ihmisuhteita, mutta neljä prosenttia katsoi niiden kykenevän siihenkin. ■

ILARI SIRENIUS: LÄÄKKEISIIN JA LÄÄKKEEN KALTAISIIN TUOTTEISIIN LIITTYVÄT TOIVEET JA ILLUUSIOT – PSYKODYNAAMINEN NÄKÖKULMA. HELSINGIN YLIOPISTO 2018. VÄITÖS VERKOSSA: [HTTPS://HELDA.HELSENKI.FI/HANDLE/10138/244513](https://helda.helsinki.fi/handle/10138/244513)

Lääketiedon salaaminen oli vallankäytön väline

Ei ihme, jos ihmisillä oli vielä 1980-luvun alussa melko harvat tiedot lääkkeiden vaikutuksista, ja tiedon aukkoja paikkailtiin magiaan vivahtavilla uskomuksilla. Tämä näyttää nimittäin olleen tuolloisen tiedotuslinjan tarkoituskin.

Tiedon salaaminen on ikiaikainen vallankäytön ja vallan säilyttämisen väline, eikä apteekkitoiminta ole poikkeus säännöstä, tuumii Ilari Sirenius väitöksessään.

Ennen 1980-luvulla toteutettua lääkelain muutosta asiakkaalle vältettiin kertomasta lääkkeen vaikutuksista ja haittavaikutuksista. Jopa pakkausselosteet poistettiin ennen kuin lääkepakkaus ojennettiin apteekin tiskin yli kuluttajalle.

Pakkausselosteet tulivat pakollisiksi vasta Euroopan unioniin liittymisen yhteydessä vuonna 1994. Sitä ennen reseptilääkepakkausissa ilmoitettiin vain lääkevalmisteen koostumus ja vahvuus. Muun tiedon saanti oli hoitavan lääkärin ja lääkkeen toimittavan apteekin varassa.

Aikaisemmin lääkeneuvonnan tavoitteena oli vain varmistaa, että asiakas osaa ottaa lääkkeen oikealla tavalla. Nykyään

lääkeinformaatiolla on Sireniuksen mukaan paljon kunnianhimoisemmat hoidolliset tavoitteet.

Ainakin pakkausselosteiden suhteen on siirrytty toiseen äärilaitaan. Niiden lukemisen tärkeyttä korostetaan loputtomiin niin apteekissa asioitaessa kuin lääkemainoksissa ja pakkauksissakin.

Selosteisiin on nykyään kasattu kaikki mahdolliset haittavaikutukset maan ja taivaan väliltä. Ehkä se on tarpeen. Pakkausselosteet ovat edelleen selvästi tärkein kuluttajien lääketiedon lähde.

Selosteet ovat viime vuosina jonkin verran selkiintyneet, mutta olennainen tieto tahtoo yhä hukkaa tekstimassaan. Moni nakkaa pakkauksen tukkeena olevan moneen kertaan taitellun paperiarkin kiukuissaan suoraan roskikseen.

Jos näin pääsee käymään, selosteen voi onneksi käydä lukemassa myös Fimean tai Lääketietokeskuksen verkkosivuilla. Valmisteyhteenvedot löytyvät myös Duodecimin Terveysportti-sivuilta. ■

ANTTI VANAS

SÄHKÖINEN ASIOINTI ON UUDISTUNUT – KÄYTÖSSÄSI ON NYT

OMA
SUPER

Uudistuksen avulla palvelemme sinua entistäkin paremmin. Kaikki tiedot ovat samassa paikassa, sähköisessä ja entistä tietoturvalisemmässä järjestelmässä. Uusi kokonaisuus on räätälöity vastaamaan juuri SuPerin jäsenten tarpeita.

Kirjaudu palveluun SuPerin verkkosivuilla osoitteessa www.superliitto.fi. Oikeasta yläkulmasta löydät **Kirjaudu jäsensivuille** -painikkeen.

REKISTERÖIDY JA OTA OMA SUPER KÄYTTÖÖSI

Tietoturvan vuoksi kaikkien nykyisten jäsenten tulee ensin rekisteröityä Oma SuPerin käyttäjiksi. Kirjautuminen on mahdollista vasta sen jälkeen. Kattavat ohjeet löytyvät SuPerin verkkosivuilta kohdasta **SuPer-info ► Kirjautuminen Oma SuPer -palveluun**.

Oma SuPerista löydät esimerkiksi

- omat henkilö-, jäsen- ja työsuhdetietosi
- jäsenmaksusi
- oman ammattiosastosi yhteyshenkilön sekä luottamushenkilöidesi tiedot
- kaikki liitosta sinulle lähetetyt viestit
- muutosten ilmoittamismahdollisuudet
- SuPer Tilaisuudet, josta löydät koulutukset ja tapahtumat
- Aktiivin SuPerin, jos toimit järjestö- tai luottamustehtävässä

Eikö sähköposti aukea? Ohje tietoturvallisen sähköpostin vastaanottajalle

SuPerin tietoturvalliset sähköpostit menevät lukkoon, kun olet avannut saamasi viestin kerran.

Jos haluat avata viestin uudelleen myöhemmin tai toisella laitteella, muista kirjautua viestistä ulos ensimmäisen lukukerran jälkeen. Kirjaudu ulos -nappi on viestin oikeassa yläkulmassa.

Eteesi avautuu nyt ikkuna, jossa voit valita haluamasi kirjautumistavan. Valitse niistä kolmas eli kohta, jossa lukee ”Viestin uudelleenavaaminen edellyttää PIN-koodia”. Kirjoita matkapuhelinnumerosi sille varattuun kenttään. Saat kertakäyttöisen PIN-koodin tähän numeroon.

Näin toimimalla saat tietoturvallisen viestin auki uudelleen millä tahansa kännykällä, tietokoneella tai tabletilla.

Joskus tietoturvalliset viestit päätyvät roskapostikansioon. Muista tarkistaa myös sieltä!



SAATTOHOITO



MITÄ SE ON?

Saattohoito on osa kokonaisvaltaista hoitoa. Sitä annetaan silloin, kun mitään parantavaa hoitoa ei ole jäljellä. Lähihoitajan työn vaikeimpia tehtäviä on kuolevan ja hänen omaistensa tukeminen. Saattohoidossa olevan perushoitoon kuuluu kivunhoito, hengittämisen helpottaminen, syömisessä ja juomisessa auttaminen, suolen ja rakon toiminnasta huolehtiminen sekä ihon eheyden ja unettomuuden hoito. Jokaisessa hoitopaikassa, jossa on kuolevia, tulee olla saattohoidon taitava henkilökunta. Saattohoito toteutetaan aina potilaan, omaisten ja hoitohenkilökunnan yhteistyönä. Saattohoitokäytännöt voivat vaihdella yksiköittäin, mutta perusteet tulevat valtakunnallisista saattohoito-ohjeista. Lähihoitajalle kuuluu myös vainajan hoito kuoleman jälkeen muun muassa pesuineen ja vaatettamisineen.



MITÄ UUTTA?

Kuolevan hyvään hoitoon kiinnitetään koko ajan enemmän huomiota, esimerkiksi hyvää kivunhoitoa saattohoidossa pidetään ensiarvoisena. Koska Suomi muuttuu monikulttuurisemmaksi, lähihoitajan on tunnettava eri uskonnollisten ja etnisten ryhmien tavat hoitaa kuolevaa. Saattohoitoa ei nykyään pyritä ohjaamaan erillisiin saattohoitokoteihin, sillä hoito on tasa-arvoisempaa, kun sitä kehitetään perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon osaamisena ja yhteistyönä. Kotisairaanhoidon lisääntyessä saattohoito kotona yleistyy inhimillisenä vaihtoehtona, etenkin lapsilla. Uusissa lähihoitajatutkimusten perusteissa on lisätty kuolevan potilaan hoitoa koskevaa opetusta, myös alalla tarvittavan täydennyskoulutuksen määrä on lisääntynyt. Keskustelua herättänyt eutanasia ei kuulu saattohoitoon Suomessa.



MUISTA NÄMÄ!

Muista potilaan ihmisarvo, oma ammatillisuutesi ja inhimillisyytesi. Tutustu potilaaseen, etsi oikeita lohdutuksen ja toivon sanoja, ole oma itsesi. Älä täytä tarvittavaa hiljaisuutta tyhjällä puheella, usein läsnäolo, kosketus ja pienetkin teot riittävät. Tieto kuolemaan päätyvästä sairaudesta voi aluksi johtaa sokkiin, vihaan ja katkeruuteen myös hoitajia kohtaan. Hoitajan tehtävä on selvittää, mikä potilasta pelottaa eniten. Ruoassa tärkeintä on maistuvuus, ei terveellisyys. Kivun hoidossa käytössä on vahvoja, morfiinijohdannaisia lääkkeitä. Sairauksia ehkäisevää lääkitystä ei useimmiten enää tarvita. Potilas voi lopun lähestyessään vaikuttaa tajuttomalta, mutta saattaa kuulla huoneessa käytävän keskustelun – muista siis aina arvokkuus. Hoitajanakin voit olla surullinen kuolemasta, tämä helpottaa omaisten tilannetta.

SARJA PÄÄTTYY TÄHÄN.

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



Pertti Simulan mukaan pienikin tyytymättömyys voi kasvaa voimakkaaksi vihan tunteeksi. Tämä johtuu usein siitä, ettei ongelmia käsittele heti alkuvaiheessa.

Käsitlemätön viha voi aiheuttaa psykosomaattisia sairauksia

VIHA KANNATTAÄ KOHDATA

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Jos torjumme vihan tunteen, se saa vain lisää valtaa. Kun tunteen hyväksyy, se menettää voimansa, sanoo psykoanalytikko Pertti Simula.

Elämme suoritus- ja kilpailukeskeisessä yhteiskunnassa, jossa tunteet ovat lähes tabu. Vihaan ja pelkoon reagoidaan kuin ne olisivat kiellettyjä tunteita, toteaa Pertti Simula.

– Tunteiden merkitystä ei ymmärretä, eikä niitä osata kohdata. Ajatellaan, ettei kielteisiä tunteita saisi

olla, ja niitä hoidetaan tyypillisesti tukahduttamalla.

Viha on kuitenkin tunne samoin kuin rakkaus, lämpö tai kiitollisuus. Simulan mukaan viha ei häviä sillä, että se kielletään – kieltäminen päinvastoin kasvattaa sitä.

Ihminen reagoi usein pelokkaasti tai vihaisesti, kun hän tiedostaa puutteensa tai vaikeutensa elämässään. Simula ei kui-

tenkaan näe elämän haasteita ihmisten suurimpana taakkana. Haitallisinta on sen sijaan juuri se, että ponnistelemme kiel-
tääksemme näiden ongelmien olemassaolon. Jos vihaa pato-
aa sisälleen, on vaarana, että se katkeroittaa ihmisen ja aiheut-
taa stressiä sekä psykosomaattisia sairauksia.

Onko vihaa sitten hyvä osoittaa? Joskus ihmisiä jopa ke-
hotetaan kertomaan vihastaan tai loukkaantuneisuudestaan. Simulan mielestä tämä voi olla sopivaa ystävien kesken, mut-
ta esimerkiksi työssä se on harvoin viisasta.

– Ei kielteisiä tunteita tarvitse osoittaa toiselle. Riittää kun
tiedostat vapautesi tuntea, hyväksyt tunteet itsessäsi, koet ole-
vasi niistä vastuussa ja käsittelet niitä.

MITEN KOHDATA TOISEN VIHA?

Hoitajat kohtaavat usein työssään ahdistuneita potilaita ja
omaisia, jotka saattavat tilanteensa vuoksi käyttäytyä hyvin-
kin aggressiivisesti. Jos hoitotyöntekijä toivoo, ettei tarvitsi-
si kohdata vihaisia ihmisiä, hän hyvin todennäköisesti pettyy.

– Potilaan tai asiakkaan vihaisuus on tärkeää hyväksyä ja
tiedostaa, Simula toteaa.

Hänen mukaansa tietoisuutta potilaan vihasta ei kannata
välttää, sillä se vain ruokkii tämän kielteistä tunnetta. Jos taas
potilas tai omainen kokee, että hänen hätäänsä ymmärretään
ja kunnioitetaan, myös kunnioitus tarttuu.

Potilaan kunnioittaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että
hänelle pitäisi antaa joitakin etuoikeuksia, joita muut eivät
saa.

– Potilasta tulee kohdella niin kuin muita. Kunnioitus tar-
koittaa sitä, että potilaan vihan tunne sallitaan, eikä siihen
kohdisteta kritiikkiä tai vaatimuksia.

Simula huomauttaa, ettei ole myöskään järkevää pyrkiä
välttelemään kaikkea sellaista, mistä potilas saattaisi louk-
kaantua tai suuttua.

– Näin annamme vallan vihalle. Hän aistii tämän ja käyt-
tää sitä hyväkseen. Tämä voi ruokkia hänen aggressiivisuut-
taan.

Myöskään aggressiivisen ihmisen pyrkimystä nöyryyttää
toista ei tarvitse hyväksyä. Simulan mukaan hoitajan kannat-
taa tällaisessa tilanteessa pyrkiä ajattelemaan intensiivisesti jo-
tain rakentavaa, vaikkei sanoisikaan mitään.

– Puolustusasenne ja väittely aggressiivisen henkilön kans-
sa eivät johda mihinkään.

Kun aggressiiviselle henkilölle asettaa rajoja, kannattaa
kieltokin sanoa myönteisellä tunne-energialla. Valitteleva tai

PERTTI SIMULA

- Koulutukseltaan psykoanalyytikko ja filosofian maisteri.
- Työskennellyt Valmetin Brasilian-yksikön varatoimetusjohtajana. Sittenkin opiskellut Brasiliassa ja Yhdysvalloissa psykoanalyttistä suuntausta, joka korostaa yksilön vastuullisuutta ja mahdollisuuksia.
- Toimii työnohjaajana, kouluttajana ja terapeuttina Ruotsissa, Suomessa ja Brasiliassa. Kouluttaa muun muassa terveydenhuollon ja sosiaalityön ammattilaisia.

KUNNIOITUS TARKOITTAÄ SITÀ, ETTÄ POTILAAN VIHÄN TUNNE SALLITÄÄN, EIKÄ SIIHEN KOHDISTETA KRITIIKKIÄ TÄI VÄÄTİMUKSIÄ.

välttelevä kielto toimii huonosti ja provosoi toista vastustuk-
seen.

– Usein on hyödyllistä selvittää asiallisesti kiellon motii-
vit. Valitettavasti järkipäiset perustelut eivät kuitenkaan ai-
na löydä kaikupohjaa vihaissa henkilöissä.

KIELTEISET TUNTEET KANNATTAA TEHDÄ NÄKYVIKSI

Tunteet tarttuvat helposti. Nauruun reagoidaan usein naura-
malla, mutta myös pelko ja viha tarttuvat. Simulan mukaan
vihaisen henkilön kohtaamisessa kannattaa tietoisesti pyrkiä
välttämään ansa, jossa vihaan reagoi vihalla.

– Jos mahdollista, laske vaikka kymmeneen tai hengitä tie-
toisesti muutaman kerran syvään, hän ehdottaa.

Kannattaa myös miettiä, voisiko jonkin asian korjaami-
nen helpottaa toisen vihan tunnetta. Toiselta voi esimerkik-
si kysyä, mitä hän odottaa sinun tekävän. Väittelyyn ei kan-
nata lähteä mukaan.

Simula huomauttaa, että toisen suuttumusta, vihaa tai pel-
koa ei tarvitse onnistua poistamaan. Hoitajan ei siis tarvitse
odottaa itseltään, että hän kykenisi nopeasti rauhoittamaan
vihaisen potilaan.

– Vihaiselle, pelokkaalle tai loukatulle on tärkeämpää tul-
la nähdä ja kunnioitetuksi tunteissaan kuin saada tahtonsa
läpi.

Vihan näkyväksi tekemisessä tarvitaan hienovaraisuutta.
Simulan mukaan kannattaa esimerkiksi välttää kysymästä
potilaalta, ”Miksi olet vihainen?”. Tämä kysymys tulkitaan
usein niin, ettei saisi olla vihainen, ja näin syntyy paine sen-
suroida vihan tunne. Lisäksi kysymys vie huomion ulkoisiin
tekijöihin eli siihen, missä on niin sanottu suuttumuksen syy.

Simulan mukaan parempi tapa kohdata vihaa olisi puhua
siitä avoimesti ja kunnioittavasti. Vihaiselle voisi esimerkik-
si todeta näin: ”Minusta näyttää, että sinussa on tyytymättö-
myyttä ja turhautuneisuutta. Pitääkö paikkansa?”.

Koska viha koetaan usein kielletyksi tunteeksi, voi puheessa
käyttää muita vastaavia käsitteitä, kuten tyytymättömyys, tur-
hautuneisuus tai stressi. Nämä tarkoittavat lähes samaa asiaa,
mutta niitä on helpompi kuulla.

– Puhumalla toisen kielteisistä tunteista kunnioittavasti,
osoitat, että sinulla ei ole mitään odotuksia niiden suhteen,
etkä sensuroi niitä. Potilas tuskin jaksaa velloa ikävässä tun-
teessaan pitkään, jos hän tiedostaa tuntevansa loukkaantunei-
suutta ja tietää, että hän saa näin tuntea. Tunne menettää val-
tansa, kun sen sallii. ■

LÄHTEET:

PERTTI SIMULAN HAASTATTELU

PERTTI SIMULA, 2013, KÄSIKIRJA IHMISELLE, INTO KUSTANNUS OY

PERTTI SIMULA, 2006, MITEN KÄSITELLÄ VIHÄÄ JA ILKEYTTÄ? ARKIPÄIVÄN
IHMISSUHTEISTA. CONSCIENTIA – PSYKOANALYYSIIN JA ORGANISAATIO-
KEHITYKSEN INSTITUUTTI.



MAHA JA SUOLISTO 4/5

Maha- tai pohjukaissuolihaavauma



Ulkustauti on kaksijakoinen sairaus

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Vanhemmilla ikäluokilla maha- tai pohjukaissuolihaavauman syynä on usein helikobakteerien aiheuttama tulehdus. Etenkin nuoremmilla sairastajilla syynä on yhä useammin tulehduskipulääkkeiden käyttö. Osa haavaumista johtuu syistä, joita ei vielä tunneta.

Arkikielen mahahaava, lääketieteellisesti sanottuna peptinen ulkustauti, kattaa sekä mahalaukun että pohjukaissuolen haavaumat. Haavauma syntyy, kun mahalaukun oma limaa sisältävä suojausjärjestelmä pettä. Silloin mahahapot ja valkuaisaineita hajottava pepsini-entsyymi pääsevät aiheuttamaan limakalvolle vaurion, joka voi vuotaa verta tai puhjeta. Ulkustautia esiintyy yleisemmin miehillä.

Haavaumat sijaitsevat tyypillisesti mahalaukun alaosassa tai pohjukaissuolen alkuosassa. Halkaisijaltaan vähintään viiden millimetrin vauriot määritellään haavaumiksi, pienemmät ovat eroosiota. Sentin tai kahden kokoiset haavaumat ovat jo isoja. Etenkin poh-

jukaissuolen takapinnalla kulkee isoja verisuonia, joten haavauma voi vuotaa runsaasti. Pienimmillään puhkeamat puolestaan voivat olla vain nuppi-neulan pään kokoisia.

– Kuvat vuotavista haavaumista ovat monesti dramaattisen näköisiä, mutta eivät nämä tavallisesti kauhean isoja ole. Yli kahden sentin haavaumat ovat aivan jättiläisiä, toteaa gastroenterologisen kirurgian erikoislääkäri Hanna Malmi.

TULEHDUSKIPULÄÄKKEIDEN RISKIT

Aiempina vuosikymmeninä ulkustaudin aiheuttajista kehnoin hygienioihin liittyvät helikobakteerit olivat ollut selvästi yleisin. Nykyään tulehduskipulääkkeiden käyttö on jo yleisempi mahan limakalvovaurioiden syy.

– Suomessa on tehty tutkimuksia, joista nähdään, että helikobakteerin esiintyvyys laskee ikäryhmittäin. Nuorilta helikobakteeria löytyy enää vain muutamalta prosentilta. Helikobakteereilla on lisäksi erilainen taudinaiheuttamiskyky ja haavaumia tulee vain pienelle osalle heistä, joilla on tulehdus, Malmi kertoo.

Ulkustaudin riskiä lisäävät pitkäaikaisessa käytössä tulehduskipulääkkeet, kuten monille tutut ibu- tai ketoprofeeni tai aspiriini. Uudemman polven tu-

lehduskipulääkkeisiin, koksibeihin, liittyy pienempi riski, sillä ne eivät häiritse mahan limakalvon puolustusmekanismia yhtä paljon.

– Myös mielialaan vaikuttavilla ssri-lääkkeisiin liittyy pieni kohonnut haavauman verenvuodon riski. Sen riskin takia en kuitenkaan jättäisi mielialaa parantavaa lääkettä ottamatta, jos sille on tarve, Malmi korostaa.

TUTTU VAAN EI VAARATON

Vaikka ulkustauti tunnetaan hyvin, se on silti yleisin äkillistä ylämaha-suolikanavan verenvuotoa aiheuttava sairaus, ja siihen liittyy edelleen myös merkittävää kuolleisuutta. Väitöstutkimuksensa Hanna Malmi havaitsi, että vuosien 2000 ja 2008 välisenä aikana HUS:n alueella sairaalahoitoon johtaneiden haavaumien ja niiden komplikaatioiden esiintyvyys väheni, mutta haavaumaa sairastaneiden potilaiden kuolleisuus ei.

Väitöstutkimuksessa mielenkiintoisen havainto on se, että jos potilaalla on ollut käytössä kolesteroliin vaikuttavaa statiinilääkettä, hänen ennusteensa toipua sairaalahoitoon johtaneesta ulkustaudista on merkittävästi parempi kuin potilailla, joilla ei ole statiinilääkitystä.

– Todennäköisesti tämä liittyy sii-

hen, että statiinien avulla sydän- ja verenkiertoelimistön perustaudit ovat paremmassa hoidossa. Tämä näkyy sitten siinä kokonaiskuoletuudessa, Malmi selittää.

Avoterveydenhuolto on yleensä oikea hoitotaho ulkustautiin viittaavista epämääräisistä ylävatsaoireista kertovalle potilaalle. Merkkejä helikobakteeritulehduksesta etsitään hengitystestillä, verikokeella tai ulostenäytteellä. Jos bakteeri löytyy, annetaan viikon mittainen antibioottia ja vatsansuojalääkettä sisältävä helikohäätökuuri, jonka jälkeen tarkistetaan uudella testillä, että tulehdus on poistunut.

Erityistä jälkihoitoa ei näissä tapauksissa tarvita. Mahalaukun limakalvoa voidaan kuitenkin suojata mahahapon erityyksen vaikuttavalla protonipumpun salpaajalääkkeellä eli ppi-lääkkeellä, jos potilaalla on muita riskitekijöitä kuin helikobakteeritulehdus. Tämän vuoksi elämäntavoista on hyvä keskustella. Vanhemmille potilaille tehdään jo alkuvaiheessa herkemmin myös lisätutkimuksia, kuten mahalaukun ja pohjukaissuolen tähytys eli gastroskopia.

– Jos tulehdus on helikobakteerin aiheuttama ja bakteeri häädetään, haavauman ei pitäisi uusia. Usein potilailla on kuitenkin muitakin haavaumalle altistavia tekijöitä. Niinpä aiemmin sairastettu mahahaava on riskitekijä uudelle haavaumalle. Elintavat, erityisesti tupakointi, vaikuttavat riskiin.

Jos ylävatsaoireet palaavat uudelleen tai jatkuvat ppi-lääkkeestä huolimatta, on tehtävä tarkempia tutkimuksia.

– Ihmisillä on paljon toiminnallista vatsavaivaa. Toisaalta ylävatsalla kulkee paksusuoli ja siellä ovat sappirakko ja haima. Kivun taustalla voi olla moni asia. Sydäntäkin voi oireilla ylämahakivulla, Malmi muistuttaa.

TÄHYSTÄEN TAI KUVANTAEN

Gastroenterologian kirurgi Hanna Malmi näkee työssään akuutteja oireita aiheuttavia haavaumia. Niitä, joiden komplikaatiot – käytännössä verioksenus, veriuloste tai kova kipu – ovat tuoneet potilaan sairaalaan.

– Komplikaatioista vuoto on selkeästi yleisempi kuin puhkeama. Vuotavia haavaumia on meillä lähes päivittäin ja puhkeamia taas viikoittain tai harvemmin. Tavallisesti hoidon tarve liittyy yhteen haavaumaan tai puhkeamaan, Malmi kertoo.

Sairaalassa potilaan tila arvioidaan ja hoitolinja valitaan sen perusteella. Vuotavan ja puhjenneen mahahaavan niin sanottu kliiniset taudinkuvat eroavat toisistaan. Sairaalaan tullessa aloitetaan heti ppi-lääkitys sekä tarpeen mukaan annetaan verta sekä verta hydyttävää lääkettä vuodon hillitsemiseksi.

– Tässä haastetta tuottavat uudenlaiset verenohennuslääkkeet, joille kaikille ei vielä ole vastalääkettä. Emme siis saa niiden vaikutusta nopeasti kumottua, jos potilas vuotaa. Monilla vanhemmilla ihmisillä on jo tällaisia uuden polven lääkkeitä varfariinin tilalla. Onneksi myös uusia vastalääkkeitä kehitetään koko ajan, Malmi kertoo.

Jos potilas on kovin kivulias, epäillään puhkeamaa. Silloin hän ohjautuu useimmiten vatsan tietokonekuvaukseen, joka auttaa diagnostiikassa.

– Potilas, jolla todetaan puhkeama, on meillä niin sanottu punainen potilas, eli hänet pyritään leikkaamaan heti, kun se on mahdollista.

Vuotava mahahaava sen sijaan ei ole kivulias, vaan pääoire on verenvuoto ja hemoglobiiniarvon selkeä lasku. Vuota-

van haavan diagnostiikka ja tarvittava hoito onnistuvat yleensä gastroskopiassa.

– Meillä kaikki selkeät verioksenus ja -ulostetapaukset tähytetään ja tutkitaan, mikä tilanne on. Vuotava haava voidaan liimata, tyrehtyttää metalliklipsein tai tyrehtyttää vuoto polttamalla. Ihmisen elimistö pyrkii yleensä korjaamaan itseään. Niinpä joskus, kun tähytys tehdään, vuotokohta erottuu mutta itse vuoto on jo tyrehtynyt.

Jos potilaan yleistila sallii, gastroskopia tehdään mieluiten tähytysyksikössä päiväsaikaan mielellään vuorokauden sisään. Iltaisin ja öisin tankataan verta ja nesteitä verenpaineen tasaamiseksi sekä aloitetaan tarvittava muu lääkitys.

– Tietysti leikkaussalissa voidaan tehdä gastroskopia viikonloppuisin tai yöllä, jos potilas on sillä tavalla instabiili, Malmi kertoo.

LEIKKAUS ON AINA LEIKKAUS

Puhjennut haavauma voidaan ommella vatsaontelon tähytysleikkauksessa tai tehdä perinteinen avoleikkaus. Joskus haavauman vuodon tyrehtyttäminen ei onnistu gastroskopiassa, jolloin verenvuodon tyrehtyttämiseksi joudutaan tekemään avoleikkaus.

Mahalaukun haavaumien paraneminen varmistetaan kontrollitähystyksellä. Jos haavauma on ollut tavanomainen ja sijainnut pohjukaissuolessa, kontrollitähystystä ei tarvitse tehdä vaan hengitystesti riittää.

– Jos haavauma on ollut vuotava ja se on liimattu, potilas saa myös neljästä kuuteen viikkoa kestävän vatsansuojalääkekuurin, jotka yleensä ovat hyvin siedettyjä lääkkeitä, Hanna Malmi vakuuttaa.

Leikkaushoitoon liittyy kuitenkin aina omat riskinsä. Kun potilas nukutetaan, voi tulla keuhko-, sydän-, verenkierto- tai aivokomplikaatioita. Samoin leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita voi esiintyä. Haavauman taustalla voi olla jokin pahanlaatuisen sairaus.

– Tällainen on ihan oikea leikkaus, vaikka se tehtäisiin vatsaontelon tähytyksessä.

Onneksi meillä ulkustaudin hoito on edennyt paljon muutamassa vuosikymmenessä. Kehitystä on tapahtunut kaikilla hoidon osa-alueilla.

– Helikobakteeri tunnistettiin 1980-luvulla ja sitten kehitettiin hyvät häätöhoitot. Sen jälkeen tulivat protonipumpun salpaajat, valtavasti parantuneet tähytysmetodit ja angioembolisaatiot eli vuotavan suonen radiologiset tukkimishoidot. Ne tarkoittavat, että vuotavan haavan vuoksi joudutaan enää harvoin leikkaamaan, mikä on aina potilaan etu, Malmi tähdentää.

Tutkijoiden ja lääkäreiden ratkaistavaksi jää kuitenkin vielä se, mitkä tuntemattomat syyt aiheuttavat osan haavaumista, ja kuinka niitä parhaiten voidaan ehkäistä ja hoitaa. ■

HANNA MALMI ON GASTROENTEROLOGIAN KIRURGI, JOKA TYÖSKENTELEE JORVIN SAIRAALASSA OSASTONLÄÄKÄRINÄ. HÄN ON VÄITELLYT KEVÄÄLLÄ 2018 PEPTISEN HAAVATAUDIN ILMAANTUVAUDESTA JA SIIHEN LIITTYVÄSTÄ SAIRASTAVUUDESTA JA KUOLLEISUUDESTA.



VANHUUDEN ARVOSTUKSESTA

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

OMAISET – ILO VAI RIESA?



JOONAS VÄÄNÄNEN

Omaishoitajien ryhmässä keskustelimme uuden lastensairaalan tiloista ja omaisten mahdollisuuksista tukea potilaita. Espoolainen ystäväni kertoi iäkkäiden hoitoon ja kuntoutukseen sekä kotona asumisen tukemiseen keskittyneen Espoon sairaalan modernisoineen toimintaansa. Omaisia pidetään voimavarana. Heitä kannustetaan tukemaan potilaiden mielialaa ja fyysistä kuntoa hoidon aikana. Omaisilla on mahdollisuus yöpyä sairaalassa. Ystäväni oli viettänyt siellä muutaman yön vanhan äitinsä tukena.

Helsinkiläisellä ystävälläni oli kielteisiä kokemuksia muistisairautta sairastavan miehensä sairaalahoidosta. Miehen virtsatietulehdusta ei tunnistettu virtsaamisen ongelmista ja miehen sekavuudesta huolimatta. Ystäväni vaatimukset onneksi johtivat jatkotutkimuksiin ja oikeaan diagnoosiin. Vaimon sallittiin olla miehensä tukena sairaalassa vain määrättyinä vierailuaikoina. Vaimolle ei kerrottu miehen sekavuudesta johtunutta osastolta poistumista.

Minun kokemukseni omaiseen suhtautumisesta kahdessa Helsingin sairaalassa ovat myönteisiä. Miehelleni ja minulle järjestettiin yhteinen kahden hengen huone mieheni tyräleikkauksen jälkeiseksi yöksi. Hoitajien kertoman mukaan näin tehdään jokaiselle po-

tilaalle ja hänen omaiselleen silloin, kun kyseisen huone ei ole muiden potilaiden käytössä. Emme saaneet erityiskohdeltua sen takia, että olen lääkäri. Toisessa sairaalassa sain olla keuhkokuumeen takia hoidossa olleen mieheni tukena jokaisena päivänä aamusta iltayöhön. Hänen toipuessaan kävelykuntoon sain ylläpitää hänen fyysisiä kykyjään kävellessäni hänen kanssaan osaston käytävillä.

Pitkäaikaishoivan yksiköissä ja laitoksissa on perinteisesti pyritty siihen, että omaiset tukisivat kotinsa ulkopuoliseen hoivaan siirtyneitä iäkkäitä. Tutkimukset osoittavat yksiköiden ja laitosten välisiä eroja suhtautumisessa omaisiin. Eroja on myös samassa yksikössä toimivien työntekijöiden kesken. Myönteiset, omaisten osallisuutta korostavat toimintamallit ovat yleisiä. Valitettavasti on myös omaisten mitätöintiä.

Sanonnan mukaan ”syitä on sysissä ja sepissä”. Organisaation johtamisen, henkilökunnan koulutuksen ja täydennyskoulutuksen lisäksi omaisten käyttäytyminen ja asenteet vaikuttavat työntekijöiden suhtautumiseen omaisiin. Henkilökunta kokee vaikeana omaisten puuttumisen moniin ja pieniin yksityiskohtiin hoidossa. Omaisten eli ”kolmannen ratiaan” osallistuminen hoitoon voi olla ongelmallista silloin, kun omaisia on paljon ja heillä on toisistaan poikkeavia käsityksiä ja toiveita hoidosta. Itsekkäät syyt ja jopa iäkkään omaisuuden tavoittelu voivat aiheuttaa omaisten välille ristiriitoja, jotka heijastuvat suhtautumisessa työntekijöihin ja hoitoon.

Rauhalliset neuvottelut, joissa sovitaan tehtävien jaostaja hoitotyöntekijöiden ja omaisten kesken edistävät parasta mahdollista hoitoa. Työntekijöiden kuunteleva, keskusteleva ja ymmärtävä suhtautuminen omaisiin vähentää ristiriitoja. Aikaa pitäisi olla työntekijöiden ja omaisten keskinäisiin keskusteluihin, mutta myös niihin työyhteisön neuvotteluihin, joissa sovitaan suhtautumisesta ”hankaliin omaisiin”. ■



SUPER-LEHDEN LÖYDÄT MYÖS OSOITTEESTA SUPERLEHTI.FI

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



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita termosmuki!
Kaikkien 17. joulukuuta mennessä
Facebook-sivusta tykänneiden
kesken arvotaan kolme
termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/

YKSINÄISYYS

koskettaa jokaista meistä

TEKSTI IRENE PAKKANEN

Suomessa elelee maailman onnellisin kansa. Onnen mittareita kysyttäessä korkeimmalla sijalla ovat parisuhde, perhe ja ystävät. Kuitenkin yksinäisyys on tutkimusten valossa merkittävä suomalaisten koettua hyvinvointia ja terveyttä alentava tekijä.

Yksinäisyys lannistaa, sairastuttaa, katkoo ihmissuhteita ja voi sysätä ulos opinnoista tai työelämästä. Yksinäisyys kulkee käsi kädessä masennuksen ja heikentyneen toimintakyvyn kanssa. Vakavimmillaan se johtaa erakoitumiseen tai itsemurhaan.

Yksinäisyys on ihmisen oma kokemus tai tunne siitä, että hänellä ei ole tarpeeksi tai ollenkaan sosiaalisia suhteita tai että ne eivät vastaa hänen tarpeisiinsa. Yksinäinen voi olla, vaikka eläisi parisuhteessa tai kuuluisi erilaisiin yhteisöihin.

– Yksinäisyys syntyy ihmisen elämäntilanteesta ja elämänmuutosten ja sosiaalisten tilanteiden vaikutuksesta. Ihmiselle tapahtuu syystä tai toisesta asioita, joiden seurauksena hän jää enemmän yksin ja sivuun, psykologian tohtori, kliininen neuropsykologi ja psykoterapeutti Terttu Mäkinen sanoo.

YKSI OLO LISÄÄNTYY

Yksin vietetyn ajan pituus on lisääntynyt vuosina 1987–2010 sekä miesten että naisten keskuudessa. Ilman perheenjäsenen, ystävien tai tuttujen seuraa vietetty aika on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa.

Yksin vietetty aika piteni keskimäärin 109 minuuttia päivää kohti. Kun tulosta vakioitiin ottamalla huomioon ikäänntyminen sekä television ja tietokoneen parissa vietetty aika, muutos oli 44 minuuttia. Jyväskylän yliopiston Yksin yhteiskunnassa -hankkeessa huomattu muutos on merkittävä.

Yksin vietetty aika ei suoraan kerro, onko ihminen yksinäinen. Osa meistä tarvitsee pitkiäkin aikoja yksin oloa voidakseen hyvin. Jotkut taas eivät viihdy omassa seurassaan juuri hetkeäkään.

Joissakin elämäntilanteissa omiin oloihin vetäytyminen voi olla tarpeen ja hyvin voimaannuttavaa. Se, onko yksinäisyys itse valittua vai oletko sen uhri, ratkaisee, mitä siitä seuraa. Esimerkiksi luova työ voi olla hyvinkin yksinäistä ja raskasta, mutta silti tekijälleen mieluisaa.

– Itse valitussa yksinäisyydessä on vaihtoehtoja. Yksinäisyyden uhri taas ei näe vaihtoehtoja, vaikka niitä olisikin.

YKSINÄISYYS VOI JÄÄDÄ PÄÄLLE

Vetäytymisen riskinä on, että yksinäisyys jää päälle, eivätkä ystävätäkään enää kysele perään.

– Elämässä tahtoo käydä niin, että jos jättäytyt jonnekin, ympäristö tottuu siihen. Aletaan ajatella, että olkoon ja mölöttäköön sitten omassa oloissaan.

Paljon riippuu siitäkin, mitä yksinäinen elämässään touhuu. Jos ei lue, kuuntele radiota, katso televisiota tai suuntaa muutakaan antennia ulkomaailmaan, liikutaan vaarallisilla vesillä.

– Yksinäisyys on vaarallista, jos se pitkittyessään ja kaventaessaan elämänpiiriä johtaa yksilön mielen kaventumiseen ja tyhjenemiseen, Mäkinen jatkaa.

Yksinäisyydessä ihminen alkaa tehdä vääristyneitä tulkintoja ympäristöstään. Hän huomaa herkästi negatiiviset asiat ja alkaa aritella sosiaalisia tilanteita. Hän jää kierimään epäonnistumisiin, mutta ei osaa myöskään iloita onnistumisistaan.

SOSIAALINEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyyttä on erilaista, ja melkein jokaista se jossain elämänvaiheessa koskettaa. Sosiaalisesti yksinäisellä on vähän ystäviä, jos ollenkaan. Hänellä voi olla puute samassa elämän- ▶





tilanteesta olevista ihmisistä, tai oma elämäntilanne esimerkiksi teiniäitinä kulkee eri tahdissa ikäkavereiden kanssa.

Maahanmuuttajalle kielitaito voi olla vuosien kynnyksessä muiden kuin omiensa joukkoon. Yksinäisyys voi alkaa myös siitä, että ei kiinnity opintoihin tai työelämään.

Fyysisesti yksinäisellä ei ole ketään, jota koskettaa tai kuka koskettaa. Sitä voi kokea myös parisuhteessa, jos toivotua läheisyyttä ja seksuaalista iloa ei ole. Usein fyysinen yksinäisyys alkaa erosta, puolison sairastumisesta tai hänen kuolemastaan.

Yksinäisyys synnyttää huono-osaisuutta – ja toisinpäin. Siksi yksinäisyys on myös yhteiskunnallinen kysymys. Jos köyhyys leimaa elämän valintoja jo lapsuudesta ja erakoitumisen alkaa jo nuorena, ovi masennukselle on avoinna.

– Väkisinkin syntyy masennuksen vireinen uinuva olotila, jossa millään ei ole mitään merkitystä, Mäkinen kuvaa.

Yksinäinen voi ryhtyä etsimään seuraa päihteistä, peleistä, tavarasta tai uppoamalla nettiin. Netti tarjoaa mahdollisuuden seurata toisten ihmisten elämää näennäisen läheltä. Aitoa vuorovaikutusta ei synny, sillä toisiin ei tarvitse reagoida.

LAPSIKIN VOI TUNTEA YKSINÄISYYTTÄ

Jo pikkulapsi voi sisäistää yksinäisyyden, jos vanhemmilla ei ole läheisiä ystäviä tai vuorovaikutus kotona on vinksallaan. Yksinäisyys liittyy myös persoonaan.

– Pieni lapsi voi olla päivähoitossa ujo ja arka, jolloin hänen tarttumisensa ryhmään on hitaampaa ilman, että kukaan edes on pahantahtoinen häntä kohtaan. Lapsi voi joutua syrjityksi ja jäävätyksi joukosta myös erilaisuutensa vuoksi.

Kasvuvuosina koettu kaltoinkohtelu kuten väkivalta perheessä, huomiotta jättäminen, turvattomuus, kiusatuksi tuleminen tai lapseen tai nuoreen kohdistunut seksuaalinen väkivalta altistavat yksinäisyydelle, joka säilyy aikuiseksi saakka.

Yksinäisen lapsen pään sisälle ei ole helppo mennä, sillä hän saattaa itsekin uskotella, että ystävät eivät ole häntä varten.

– Lapsi on voinut kokea niin erilaista ja niin traumaattista, että ajattelee itsekin, että kukaan ei voi häntä uskoa tai ymmärtää. Seksuaalisen alueen traumatisoitumisen yhteydessä trauma usein koteloituu lapsen sisälle. Lapsi vaikenee, ja ehkä kypsyy ikäisiään pidättyväisemmäksi. Vaikka lapsi on uhri

ja kokija, hän osaa hävetä tapahtunutta paitsi itsensä myös väärintekijänsä puolesta. Häpeä ja pelko siitä, että ei kelpaa kellekään tai on vääränlainen, on yksinäisyydelle vankka kasvualusta.

Terapiassa potilas kohtaa ainakin jonkin asteisen yksinäisyyden. Mielestä tapahtuvaa on vaikea jakaa muiden kuin terapeutin kanssa. Toki puhua voi muillekin.

Hoitoprosessin edetessä saattaa oivaltaa, että oma tilanne onkin aiheutunut syvästä yksinäisyydestä. Myös omat sosiaaliset verkostot joutuvat uudelleen arvioitaviksi ja muuttuvat.

– Syntyy uutta ymmärrystä, jolloin aikaisempia ihmissuhteita voi jäädä taakse.

TYÖN YKSINÄISET

Noin 700 000 ihmistä Suomessa työskentelee epätyypillisissä työsuhteissa. Kaikista yrittäjistä noin 65 prosenttia on yksinyrittäjiä.

Vakituinen henkilöstö muodostaa työyhteisöissä ytimen, jossa keikkalaiset pistäytyvät. Osalle pistäytyminen on valinta, mutta isommalle osalle se merkitsee ulkopuolisuutta ja taloudellista turvattomuutta.

Psykologian tohtori Terttu Mäkinen mukaan paitsi rakenteet, myös työn sisältö synnyttää yksinäisyyttä.

– Jos työ on hektistä, kontrolloitua ja eri tavoin sähköisesti rekisteröityä, missä siinä jää tilaa vapaalle ajattelulle? Tai vuorovaikutukselle suhteessa työkavereihin ja potilaisiin?

Yksi hoitajien selviytymiskeinoista on rakentaa itselleen panssari, jotta selviytyisi työstään hengissä. Kääntöpuolella on, että hoitaja sulkee silmänsä asioilta, jotka hän kokee vääriksi. Ikäviä asioita voidaan ohittaa myös ajattelemalla, että vastuu kuuluu muille.

NUORET YKSINÄISYYSRISKISSÄ

Yksinäisyys saattaa ihmistä kehdestä hautaan. Turun yliopiston kasvatustieteiden apulaisprofessori Niina Junttilan mukaan yksinäisistä aikuisista kolmannes on ollut yksinäinen jo lapsena ja yli puolet teini-iässä. Yksinäisyys yläkoululaisilla ennustaa vahvasti sosiaalista ahdistuneisuutta, sosiaalista fobiaa ja masennusta.

Suomalaisia nuoria koskevat karut lukemat ovat mitä mehevin kasvualusta yksinäisyydelle. Lähes neljänneksellä

nuorista aikuisista on mielenterveysongelmia. Puolet niistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää.

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten osuus Suomessa on noin kymmenen prosenttia. Vuosina 2005–2015 mielenterveydestä johtuva työkyvyttömyys lisääntyi nuorilla aikuisilla 30 prosentilla. Vuoden 2016 lopussa noin 7300 alle 25-vuotiaasta nuorta oli mielenterveytensä vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä.

Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Pauliina Mattila-Holappa puolestaan toteaa, että määräaikaisen työkyvyttömyyseläkepäättökseen saaneista nuorista vain viidesosa palaa pysyvästi työmarkkinoille. Hän seurasi nuorten työllistymistä viiden vuoden ajan lokakuussa julkaistussa väitöstutkimuksessaan.

Kun nuorta ei jätetty yksin, se näkyi selkeästi työllistymisessä. Nopeimmin työllistyi nuoret, joille oli tehty psykoterapiasuunnitelma tai suunnitelma työhön paluuta tukevasta kurssista tai valmennuksesta. Pysyvää työllistymistä tuki, että nuorelle oli tehty molemmat.

LUOPUMISEN YKSINÄISYYS

Ihminen sietää yksinäisyyttä vanhempien paremmin. Silti yksinäisyyttä pidetään ikääntyvien keskeisenä ongelmana. Arvioiden mukaan joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi. Noin viisi sadasta kokee jatkuvampaa yksinäisyyttä.

Yksin asuvia yli 65-vuotiaita on Suomessa noin 350 000.

Terttu Mäkinen mukaan osa vanhan ihmisen yksinäisyydestä syntyy yhteydessä ympäristöön.

– Ympäristö alkaa reagoida kuin vanhus ei olisi enää täysipäinen, kun

hänenä tulee raihnaisempi ja hän ehkä näyttääkin erilaiselta. Kyllä vanhus sen huomaa ja se on loukkaavaa. Vaikka kroppa kremppeä, ihmisen mieli ei samalla tavalla vanhene, hän sanoo.

Vanhetessaan ihminen menettää ikätovereitaan ja ystäviään sairauksille ja kuolemalle. Muistisairaasta ystävästä saattaa tulla vallan toinen ihminen.

– Vanhan ihmisen elämä on jatkuvaa luopumista. Joku tulee siitä vihaiseksi ja äreäksi. Toinen kykenee siihen suruun ja ymmärtämiseen ja on semmoinen ihana vanhus. Toki olemukseen vaikuttaa aina, mitä sairauksia ihmisellä on.

Tutkimusten valossa elämä palvelukodissa voi olla paljon yksinäisempää kuin yksin kotona. Vieressä olevaa kaveria ei välttämättä edes vilkaista, vaan törötellään kukin omissa oloissaan.

– On aina riski, jos vanhuksen koti ympäristö vaihtuu kovin usein, Mäkinen sanoo.

OLE LÄSNÄ JA KUUNTELE

Joulun aikaan yksinäisyyteen aina herätään. Yksinäisen joululounas tai lahjapaketti on kaunis asia, mutta kantaa vain ohikiitävän hetken. Kuitenkin kuka tahansa ja koska tahansa voi tulla yksinäistä vastaan. Sitä pitkään vastaanottotyötä Jyväskylässä tehnyt Mäkinen myös lämpimästi suositaa.

Resepti on yksinkertainen: ole läsnä ja kuuntele. Kysy, haluaako toinen kertoa tilanteestaan, mutta älä tivaa tai ala tuputtaa omia yksinäisyyden kokemuksiasi. Voit tukea yksinäistä myös toimimalla, vaikka tarjoutumalla seuraksi tai saattajaksi johonkin tilaisuuteen.

– Kun joku kertoo olevansa yksinäinen, pahinta on kuitata asia höpöhöpöksi tai alkaa luetella, mitä kaikkea hyvää tämän elämässä on. ■

**KUN JOKU KERTOO OLEVANSA YKSINÄINEN,
PAHINTA ON KUITATA ASIA HÖPÖHÖPÖKSI
TAI ALKAA LUETELLA, MITÄ KAIKKEA
HYVÄÄ TÄMÄN ELÄMÄSSÄ ON.**



Valtiovarainministeriön alivaltiosihteeri Päivi Nerg korosti, että vaikka nykyjärjestelmässä on monta vikaa, sen suurin vahvuus on sitoutunut ja osaava sote-sektorin henkilökunta ja työ, jota se tekee.

SAA MENNÄ PIELEENKIN, MUTTA EI KAHDESTI

TEKSTI JA KUVAT HENRIKKA HAKKALA

Ne konkreettiset kysymykset, jotka huolettavat hoitoalan ihmisiä, palauttavat sote- ja maakuntauudistuksen valmistelijat arkeen. Kun yli 200 000 sotealan työntekijää vaihtaa työpaikkaa, on huolehdittava paitsi työsuhteiden jatkuvuudesta myös työn tekemisen käytännön edellytyksistä, kuten potilas- ja asiakastietojen luotettavasta siirtymisestä eri järjestelmien välillä.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä niiden rahoittamisen mallin uudistus on ollut muodossa tai toisessa tekeillä tämän vuosituhannen alusta lähtien. Valtiovarainministeriön alivaltiosihteeri ja hanketta tällä hetkellä johtava virkamies Päivi Nerg myöntää haasteet, mutta näkee keskiviikkona 7. marraskuuta perustuslakivaliokunnan käsittelyyn annetun esityksen toteuttamisen arvoisena.

– Aika kuluu, huoltosuhde heikkenee ja yhteiskuntamme kyky ratkaista ongelmia on ollut heikko. Meidän ongelmamme ovat peruspalveluissa, jotka eivät ole tasa-arvoisia eri kansalaisryhmille ja toimijoille. Rahoitusrakenne ja järjestelmä

ovat hämmästyttävän monimutkaisia, Nerg toteaa.

Jonkinlainen sote-palveluiden hallinnollinen kokoaminen on tehtävä riippumatta siitä, millainen eduskunta tai hallitus maassa on. Nerg halua nähdä rahoituksen ja järjestelmän johtamisen samoissa, riittävän vahvoissa ja demokraattisesti valituissa käsissä. Vain sitä kautta voidaan peruspalveluihin saada lisää kaivattua voimaa.

Nergin mukaan esimerkiksi digitalisaatiosta etsitään ratkaisuja parempaan terveyden edistämiseen ja siihen, kuinka resurssit saadaan riittämään jatkuvasti kasvavalle vanhusväestölle, joka tarvitsee paljon henkilökohtaista apua.

MAAKUNNAT TUOVAT HENKILÖSTÖLLE ISOJA MUUTOKSIA

Tekeillä olevan muutoksen vaikutukset julkisen sektorin henkilöstöön ovat suuria. Julkisessa hallinnossa yli puoli miljoonaa ihmistä vaihtaa työpaikkaa. Päivi Nerg vakuuttaa, että asiaan on paneuduttu.

– Teidän kannaltanne olennaista on tietysti se, että laki-

pakettiin on vahvasti kirjattu se, että kaikki työntekijät siirtyvät vanhoina työntekijöinä. Myös yhtiöittämisissä ja liikkeenluovutuksissa katsotaan näin siirtymäkauden ajan. Samoin kunnallista palvelussuhdelainsäädäntöä noudatetaan maakuntien henkilöstöön. Tätä yksityiskohtaisempaan tarkasteluun päästään kuitenkin vasta, kun lait ovat voimassa.

Maakuntien onnistumisen edellytyksiä tuetaan Nergin mukaan myös sillä, että kaikki aloittavat toimintansa vuonna 2021 niin sanotusta nollatilanteesta. Taloustilanne ei voi olla miinuksella, kun maakunta aloittaa toimintansa.

– Siitä on tehty kehyskirjaus, että kun muutokseen liittyy kustannuksia, olivatpa ne palkkaharmonisatiota tai ict-kustannuksia, ne korvataan maakunta-kohtaisella könttäsummalla.

Lakipakettiin on kirjattu myös vikakytkin. Sistemivirheeksi katsotaan sellaiset tilanteet, joissa palveluiden tuotta-

misessa koetaan ongelmia joko seitsemässä uudessa maakunnassa taikka sellaisissa maakunnissa, joiden alueella on yhteensä 40 prosenttia väestöstä.

– Silloin hallituksen on pakko korjata virheet ja löytää rahoitukselle oikea taso. Ihmiset eivät missään tilanteessa saa jäädä vaille palveluita, Nerg tähdentää.

Sote- ja maakuntauudistuksen tavoite on paremmat palvelut kaikille suomalaisille.

– Minulle tärkein asia on luottamus ja sen vahvistaminen. Työtä täytyy nyt tehdä pitkäjänteisesti ja se tunnustaen, että välillä voi mennä pieleen, mutta toista kertaa ei saa mennä. ►

LISÄÄ AJANKOHTAISESTA SOTE-TILANTEESTA SIVULLA 12.

PÄIVI NERG JA HENRIKA NYBONDAS-KANGAS PUHUIVAT SUPERIN TYÖ-MARKKINAPÄIVILLÄ HELSINGISSÄ 8. MARRASKUUTA.

Sote-sopimuksen tulee heijastaa työelämän murrosta

Kuntasektorin neuvotteluosapuolet valmistelevat tulevia työehtosopimuksia epätäydellisen tiedon varassa. KT Kuntatyönantajien neuvottelupäällikkö Henrika Nybondas-Kangas mainitsee tavoitteeksi sen, että sama maakunta- ja kuntakenttä olisi jatkossakin KT:hen kuuluvien julkisesti omistettujen työnantajien palveluksessa.

KT:n kolme suurinta tavoitetta sote-sopimukselle ovat toimiva palkkausjärjestelmä, uusien työn tekemisen tapojen tunnistaminen sekä joustava työaikasunnittelu.

– Lisävastuusta pitää palkita, mutta toisaalta kaikki työn muutokset eivät lisää vaativuutta. Sopimusten pitäisi tunnistaa ja saavuttaa yhteisymmärrys siitä, millaisilla tavoilla ja kustannuksilla työtä tehdään. Työajan suunnittelun pitäisi lisäksi olla muutakin kuin tulipalojen sammuttelua. Tarvitaan sellainen kentällä toimiva ratkaisu, joka olisi joustava muttei mahdoton.

Kunta-alan keskeisillä neuvotteluosapuolilla Jukolla, JAU:lla, KoHolla ja KT:llä ei silti vielä ole yksimielisyyttä siitä, mitä sopimuksia tulevaisuudessa tarkalleen ottaen on. Taustalta löytyy se, että sote- ja maakuntauudistuslakipaketin täsmälliseen muotoon ja läpimenoon eduskunnassa liittyy epävarmuuksia.

– Nyt odotamme eduskunnan päätöstä. Voimme puhua vain konditio-naalissa. On vaikeaa neuvotella, kun emme tiedä, mihin raamiin sopimuksia tehdään. Ja jos maakuntaa ei tulekaan, se on meille selkeä haaste. Tämä maa-

ilma ei lakkaa muuttumasta, Nybondas-Kangas toteaa.

KUNTASEKTORI SELVITTÄÄ TYÖN MURROSTA YHDESSÄ

Työ itsessään on murroksessa, joka on sote- ja maakuntauudistuksesta riippumaton ilmiö. Kuntasektorin neuvotteluosapuolet ovat perustaneet työryhmiä seuraamaan tätä murrosta.

– Tavoitteena on saavuttaa yhteinen kuva ja tietoon perustuva näkemys, jonka avulla kunta-alaa ja sillä tehtävää työtä voidaan kehittää, Henrika Nybondas-Kangas toteaa.

Superilaisittain tärkeitä seurattavia kohteita ovat esimerkiksi digitalisaa-

tio ja uudet toimintatavat kotihoidossa, uudistuvat sosiaali- ja terveyskeskukset, sairaalat teknologian murroksessa sekä uudistuva ammatillinen koulutus.

Nybondas-Kangas haluaa nostaa murroksen seurantatyöstä esiin kolme asiaa.

– Tärkein kuntasektorille on henkilöstön osaaminen ja oppiminen työssä. Suotuisa kehitys pitää turvata ja sitä voidaan jopa vauhdittaa. Toinen iso asia on se, että kehittyvä ja tehokas julkinen sektori on tämän maan hyvinvoinnille yhtä tärkeä kuin vientialat. Kolmas on se, että julkisen sektorin kustannustehokkuudesta on pidettävä huolta, koska sitä pyöritetään verovaroin, valtion avustuksin ja kansalaisilta perityn maksuin.



KT Kuntatyönantajien neuvottelupäällikkö Henrika Nybondas-Kangas arvioi, että kunta-alan sopimusten raamista voidaan keskustella vasta alkuvuodesta 2019 eduskunnan tehtyä päätöksensä.

Hyvin huollettu keho auttaa sietämään stressiä

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kun omassa kehossa on mukava olla, on stressiäkin helpompi sietää, sanoo joogaopettaja ja fysioterapeutti Kylli Kukk.

Ihmisillä on taipumus osoitella muita selittäessään syitä huonoon vointiin. Kylli Kukk huomasi tämän aiemmin fysioterapeuttina työskennellessään. Hän kehottaakin kaikkia panostamaan oman kehonsa hyvinvointiin. Kun keho voi hyvin ja olemme sisällepäin energisiä ja voimaantuneita, ei muiden ikävä käytös tai mitkään muut ulkopuolelta tulevat syyt vaikuta meihin niin kielteisesti.

– Kun omissa nahoissa on kiva olla, siedämme painetta ja stressiä paremmin.

KEHO VIREÄKSI SELKÄÄ VENTYTELEMÄLLÄ

Kylli Kukk muistuttaa, että liike on lääkettä keholle. Kävely ja pyöräily ovat hyvää liikuntaa, mutta on tärkeää muistaa kohdistaa liikettä myös selkään.

Kukk huomauttaa, että selällä on tärkeä rooli, sillä selkäydintä pitkin aivoista lähtee viestit sisäelimiin. Selkään kohdistuva liike pitää väylät avoinna ja välilevyt kunnossa. Hoitajien tekemässä potilastyössä selän liike on melko yksipuolista ja eteenpäin suuntautuvaa. Kukk kehottaakin taivuttamaan selkää myös sivuille ja taakse.

– Olisi hyvä käydä läpi nämä liikeraadat edes kerran vaikkapa aamujumpan



Kylli Kukk toteaa, että jokaisen tulisi puhua omasta kehostaan kauniiseen sävyyn, sillä kielteiset ajatukset saavat stressihormonit syöksyttämään verenkiertoon, ja se heikentää vastustuskykyä. Positiivinen puhe omasta kehosta saa sen sijaan onnellisuushormonit liikkeelle.

muodossa. Selän taivutus hieroo sisäelimiä, saa veren ja energiat kiertämään, ja sen myötä myös mieliala kohoaa. Jo pari kolme liikettä saa aikaan vireämmän ja stressittömämmän olon.

PINNALLINEN HENGITYS YLLÄPITÄÄ STRESSIÄ

Ihminen hengittää tutkimusten mukaan tyypillisesti 15–20 kertaa minuutissa. Jos mieli on stressaantunut ja ryhti painuu kasaan, alkaa hengitys muuttua pinnalliseksi.

– Liian nopea hengitys pitää stressiä yllä. Se antaa hermostolle ja aivoil-

le vaikutelman siitä, että on kiire. Kehon stressitilassa jopa kotona, viikonloppuisin ja lomalla, jos hengitys on liian kiivasta, Kylli Kukk sanoo.

Hän kannustaa jokaista tarkkailemaan omaa hengitystään ja rauhoittamaan sitä. Kehon kierrokset laskevat, kun ihminen hengittää syvään ja rauhallisesti. Hengittämällä syvään esimerkiksi neljä kertaa minuutissa ihmisen tulee samaan aikaan valpas ja rento.

– Hyvä hengitystapa antaa energiaa. Lisäksi syvään hengitys pakottaa ryhtisi ojennukseen. Ja kun ryhti on parempi, kiertävät myös kehon nesteet paremmin. ■

MITEN KILPAILEMME TYÖNTEKIJÖINÄ ROBOTTIEN KANSSA?

Robottiikka, tekoäly ja digitalisaatio tulevat työelämään. Miten meidän pitäisi siihen varautua? Työelämävalmentaja Helka Pirinen toteaa, että ihmisten kilpailukyky piilee siinä, mitä robotit eivät osaa. Robotit voivat korvata ihmisten jalat ja kädet, mutta eivät aivoja.

Pirisen mukaan työelämässä tulevat menestymään ihmiset, jotka ovat uteliaita ympäristön suhteen. Utelaisuus korreloi myös innovatiivisuuden ja luovuuden kanssa. Näiden ominaisuuksien saralla robotit eivät kykene kilpailemaan kanssamme.

Pirinen kertoo kerran seuranneensa tilaisuutta, jossa robotit tekivät ryhmätöitä.

– Eivät ne pystyneet siihen. Ihminen sen sijaan kykenee tekemään yhteistyötä, ryhmätöitä ja olemaan luova.

Myös ongelmanratkaisu ja empatia ovat tutkimusten mukaan sellaisia, mitä roboteilla ei ole, eikä ehkä koskaan tule olemaan. Ihminen voi kohdata potilaan aidosti, kokea empatiaa, ymmärtää potilasta ja ihminen kykenee osoittamaan myötätuntoa. Tähän eivät robotit kykene.

VIISI FAKTAA YLENSYÖMISESTÄ

TEKSTI ELINA KUJALA

Mitä ylensyöminen tarkoittaa?

Ylensyönti on satunnaista, esimerkiksi juhlapyyhiin liittyvää herkuttelua, jolloin ihminen syö paljon enemmän ja useammin kuin normaalisti. Juhlaruoat ovat usein rasvaisia ja hiilihydraattipitoisia, ja alkoholia saatetaan käyttää enemmän kuin yleensä.

Onko ylensyönti sairaus?

Ei, mutta se voi pahimmillaan aiheuttaa sairaalahoitoa vaativia oireita. Ylensyöntiä ei saa sekoittaa ahmimishäiriöön, joka on yksi syömishäiriön laji. Ihminen voi halutessaan lopettaa satunnaisen ylensyönnin, mutta ahmimishäiriö on pakonomaista ja toistuvaa toimintaa, jolloin sairastuneella on olo, että hän ei hallitse omaa syömistään.

Millaisia oireita liiallisesta syömisestä seuraa?

Yleisimpiä oireita ovat närästys, ummetus, kipeä vatsa ja huono olo. Jos ennestään kärsii sappivaivoista, voi mässäily laukaista sappikivikohtauksen.

Ihmisen mahalaukuun mahtuu ruokaa noin 1,5 litraa. Ruoka siirtyy mahalaukusta suolistoon yleensä 2–4 tunnin kuluessa. Ylensyöneen mahalaukku on ääriään myöten täynnä, eikä suolistoon mahdu siirtymään enempää ruokaa. Sen takia olo on tukala.

Joskus kuulee sanottavan, että syödään niin, että maha repeää. Terveellä ihmisellä ei todellisuudessa ole vaarana, että mahalaukku repeäisi syödyn ruoan määrän takia. Maha-

laukku ei myöskään muutaman päivän ylensyönnin takia veny pysyvästi.

Mitkä ruoat aiheuttavat tukalan olon?

On yksilöllistä, mitkä ruoat ärsyttävät vatsaa. Kahvi, alkoholi, happamat mehut ja rasvaiset ruoat, etenkin suklaa, aiheuttavat närästystä, koska ne heikentävät ruokatorven alaosassa olevan sulkiilihaksen toimintaa. Rasvainen ruoka sulaa hitaasti. Vehnä aiheuttaa monille vatsanturvotusta.

Suurin ongelma juhlapyyhiin aikana ei kuitenkaan ole jokin yksittäinen ruokalaji tai ainesosa, vaan yksinkertaisesti ruoan suuri määrä.

Miten ähkyä oloa voi helpottaa?

Kun ruoan syö rauhassa, nauttien, keskittyen ja huolellisesti pureskellen, ehtivät aivot saada viestin, kun olo on kylläinen. Lopeta syöminen, kun vatsa tuntuu sopivasti täydeltä.

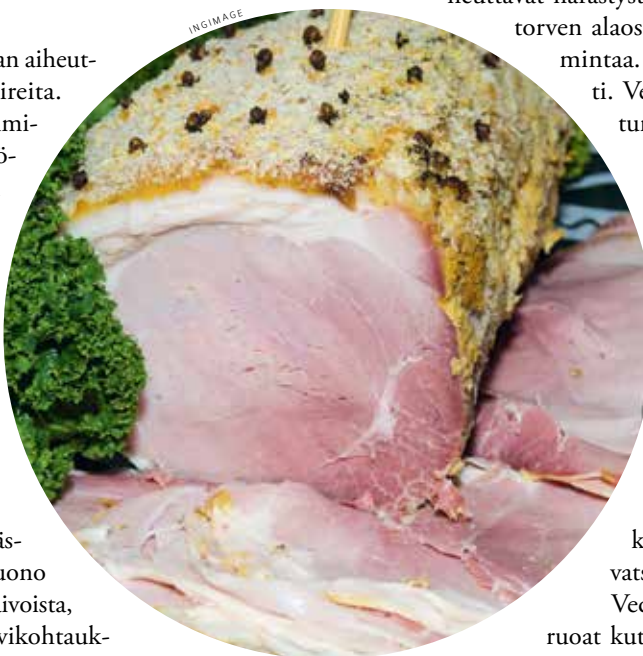
Veden juominen ja kuitupitoiset ruoat kuten kuivatut luumut voivat helpottaa ähkyä oloa. Liikunta, vaikka vain puolen tunnin kävelylenkki, laittaa suolen liikkeelle.

Juhlapyyhiin ylensyönnistä ei ole terveydelle pysyvää haittaa, vaan oireet ohittuvat, kun palataan takaisin normaaliin arkiruokarytmiin. ■

LÄHTEET

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.RUOKATIETO.FI



Hoitoala ei ole tosikkojen ala

Työvuosinaan laboratoriohoitajana Raili Lammi kohtasi hoitoalan ammattilaisia päivittäin. Niin myös nyt muutettuaan Lahden keskustassa sijaitsevan Dila-seniorikorttelin palvelutaloon. Hänen mukaansa hyvä hoitaja osaa pysähtyä ja antaa asiakkaalle aikaa.

Mitä teille kuuluu tänne Betel-kotiin?

– Olen asunut täällä vasta muutaman kuukauden. Olen viihtynyt, hoitajat ovat oikein ihania. Minulla on myös paljon ystäviä, jotka käyvät täällä kylässä. Olen myös kuntosalilla käynyt. Siellä on eri välineitä, joilla voin vahvistaa jalkoja.

Oletteko ollut elämänne aikana paljon tekemisissä hoitajien kanssa?

– Työelämässä olin jatkuvasti hoitohenkilöstön kanssa tekemisissä. Työskentelin laboratoriohoitajana yli 30 vuotta. Meinasin ensiksi, että jään sairaanhoitajaksi, mutta kaverini sanoi, että luetaan laboratoriohoitajiksi. Hematologia on ollut aina mielenkiintoni kohde. Sain katsoa kaikkia verijuttuja mikroskoopilla ja löysin monia jänniä juttuja. Molemmat tyttäreni ovat sairaanhoitajia.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Sellainen levollinen ja avulias. Sellainen, joka ei koskaan hermostu potilaalle. Potilasta pitää kuunnella.

Millainen henkilö ei sovi hoitajaksi?

– On niitäkin ollut. Sellainen hätäinen, joka ei paljon viitsi pysähtyä potilaan luona, vaan menee heti seuraavalle. Ei sovi sellainen levoton, vaan nimenomaan sellainen, joka kuuntelee potilasta.

Pitääkö hoitajilla olla huumorintajua?

– Kyllä sitä tarvii olla. Tosikot eivät sovi alalle ollenkaan.

Miten hoitaja saa teille hyvän mielen?

– Juuri siinä rauhallisuudessaan ja kun on halunnut kuunnella. Se on todella tärkeää. Ettei ole sellainen hätäinen, ettei näytä

sitä kiirettä potilaalle, vaan antaa aikaa. ■

LAHDEN DIAKONIALAITOKSEN SENIORIKORTTELI ON YHTEISÖ- JA PALVELUKORTTELI KAUPUNGIN KESKUSTASSA. KORTTELISSA ON SENIORIASUMISEEN TARKOITETTUJA ASUNTOJA, TEHOSTETTUA PALVELUASUMISTA, RAVINTOLA JA MUUN MUASSA FYSIOTERAPIAN YKSIKKÖ.

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN



Sotea ei oikein ymmärretä

Suomalaisten ymmärrys sote-uudistuksesta ei ole kovin hyvä.

Kyselytutkimus osoitti, että vain 30



prosenttia suomalaisista uskoo tietävänsä, mitä sote-uudistus sisältää. Lähes puolet ei tiedä, miten uudistus tulisi vaikuttamaan heidän omaan elämäänsä.

Suomalaiset suhtautuvat pääosin myönteisesti soteen liittyvään terveystietojen siirtämiseen eri sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden välillä. Samalla vastaajat pelkäävät tiedon vaarallisuuden siirtämisen vaarantavan sen luottamuksellisuuden. Yli puolet koki, että terveystietojen siirteleminen yksityisen ja julkisen sektorin välillä on hyvä asia.

Tutkimuksen teki teknologiatoimittaja InterSystems. ■



JOOA JOO...

”Mahtaako olla olemassa toista yhtä paikalleen jäähäntänytä organisaatiota kuin suomalainen ammattiyhdistysliike, jonka mielestä mikään ei saa muuttua, vaikka maailma ympärillämme kiittää kehityksessä ohitsemme?”

MINISTERI IIRO VIINANEN
YLEISÖNOSTOKIRJOITUKSESSAAN.

HELSINGIN SANOMAT 10.11.2018

Varautukaamme sääilmiöihin

Sää vaikuttaa elämämme: kuumuus lisää kuolleisuutta kylmyyttä enemmän, pimeä aika puolestaan lisää itsetuhoisuutta.

Tutkija Reija Ruuhelan väitöskirjan mukaan kuumuuden aiheuttama kuolleisuusriski on suurempi kuin kylmyyden. Tosin väestön herkkyys ääriämpötiloille on pienentynyt.

Auringonvalon vähäisyys marrasmaaliskuun välisenä aikana lisää itsemurhien riskiä. Tulosten mukaan miehet ovat herkempiä auringonsäteilyn vaihtelulle kuin naiset.



Mielenkiintoinen tieto on, että miesten itsemurhayritysten riski kasvaa, kun ilmanpaine laskee ja naisten, kun ilmanpaine kohoaa. ■

Vertailu

JOULUKUU

Vuonna 2016 miesten yleisin syöpä oli eturauhassyöpä, **5162** uutta sairastunutta.

Naisten yleisin syöpä oli rintasyöpä, **4961** sairastunutta.



SUOMEN SYÖPÄREKISTERI

Nuoria opetettiin siivoamaan

Nuoria on opetettu oikein urakalla muun muassa siivoamaan ja laittamaan ruokaa.



Tässä Marttaliiton hallinnoimassa Pystyn-kampanjassa on ollut mukana neljä neuvontajärjestöä. Niillä oli tavoitteena opettaa nuorille tänä vuonna vähintään 10 000 taitoa. Raja saavutettiin 22. lokakuuta ja neuvonta jatkuu.

Kampanjassa opetettiin eniten kodin siivoukseen liittyviä asioita. Opetuslistalla olivat myös esimerkiksi kierätyt, ruoanlaitto, käsityöt, raha-asiat, viherkasvien hoito ja nikkarointi. ■

Kotihoidon viestintää laitetaan kuntoon

TYÖTÄ KEHITETÄÄN YHTEISTUUMIN VARKAUDESSA

TEKSTI JA KUVAT IRENE PAKKANEN

Keskellä suuria uudistuksia ja taloudellisia vaikeuksia kunta-alalla on innostuttu sisäisestä kehittämisestä. Parhaat ideat työn laadun ja tuottavuuden edistämiseen löytyvät usein nenän edestä.

Varkaudessa jumpataan työyhteisöistä nousseita kehittämistarpeita toteutuskelpoisiksi syksyn ja talven aikana Kuntako 2020 -valmennuksessa. Mukana on parikymmentä luottamusmiestä ja työsuojeluvaltuutettua eri järjestöistä.

– Sisäinen kehittäminen tarkoittaa sitä, että uskaltaa tehdä jonkin asian toisin kuin ennen, vähän paremmin tai toisella tavalla, tiivistää projektipäällikkö Maija Ruoho Kunta-alan työelämän kehittämisohjelmasta.

Luottamushenkilöt etsivät kehittämisen kohteet työyhteisöistä ja esimiestensä kanssa keskustellen. Valmennuksen edetessä työ kentällä nytkähtää eteenpäin. Vastuu ja tehtävät pyritään jakamaan niin, että kukaan ei taivu kehittämistyön alle.

– Valmennus tarjoaa yhteisen alustan ja kehittämismoodin, jonka myötä syntyy työnantajan, työntekijäjärjestöjen ja henkilöstön yhteinen tapa toimia, Ruoho sanoo.

SuPerilta kehitystyöhön lähtivät pääluottamusmies Marja Kiljunen ja työsuojeluvaltuutettu Riitta-Liisa Luostarinen. Jo ensimmäisessä tapaamisessa he vokottelivat työryhmäänsä Jyryn pääluottamusmiehen Päivi Väänäsen.

Kolmikon tavoite on vaativa: saada viestintä kotihoidossa sujumaan sutjakkaasti asiakas edellä mutta hoitajien työaika säästään. Kehittämisen kohde on tärkeä yli liittorajojen. Varkauden ja Kangaslammin lisäksi kohteena on Varkauden isännöimä Joroinen.

– Hyvä ja laadukas ajan hermolla oleva hoito asiakkaalle on pääasia. Siksi on tarpeen, että tieto kulkisi niin, että se ei töki hoitoa, ja että johto tietää, missä milloinkin mennään, Luostarinen kokoa.

EROON VIESTIJUMEISTA

– Kotihoidon työntekijöiltä on tullut toivetta, että tiedonkulku heille parani ja että tarvittava tieto tavoittaisi työn tohinassa. Nyt tulee esimiehiltä paljon sähköpostia, jota ei ehditä lukemaan, Kiljunen kertoo.

Viestejä on jumittunut bittiavaruuteen, kun sähköpostit ovat välillä tukkiutuneet. Työpaikkakokouksessa ilmeni, että kaikilla työntekijöillä ei vielä ole työsähköpostia käytössä.

– Työkiireen takia sähköpostia ei ennätetä lukea kunnolla. Aamulla työvuoro

ro alkaa seitsemältä ja kentälle on lähdeittävä heti. Koneetkaan eivät riitä, jos kaikki yrittävät aamulla lukea sähköpostit, Luostarinen kertoo.

Hektisessä kolmivuorotyössä on tullut tietokatkoksia. Myös työntekijöiltä esimiehille tarkoitetut viestit ovat tukineet sähköpostilaatikoita. Monipolvinen raportointi, kuten miksi tuli ylitöitä ja miten ne olisi voinut estää, koetaan kuormittavana.

Hoitoisuuden lisääntyminen lisää samalla kirjaamista. Myös yhteistyökumppaneihin, kuten fysioterapiaan ja omaisiin on pidettävä enemmän yhteyttä. Tärkeä etappi kehittämistyössä onkin tehdä viestintään kuuluva työaika näkyväksi.

– Vaikka raportointia on yritetty minimoida, tiedonkulku on iso osa työpäivää. Yhä enemmän ja enemmän tulee vastuuta kaivaa tieto itse, Kiljunen sanoo.

Yhä useammin kirjaaminen tapahtuu kännyköillä asiakkaan luona. Siihen kuluva aika sisältyy hoitamiseen kirjattavaan aikaan. Nykyisillä soveluksilla läheskään kaikkea tietoa ei voi kirjata kerralla, vaan kirjaamista on jatkettava toimistolla.

Tarkka ja ajantasainen tieto on sekä asiakkaan että hoitajan turva. Oleellinen on ennatettava kirjata saman vuoron aikana, sillä asiakkaan tilanne voi muuttua jo seuraavana päivänä.

– Mitä et ole kirjannut, sitä et ole tehnyt, vaikka olisitkin, Kiljunen sanoo.

VIESTINNÄN SUJUVUUS KOROSTUU MUUTOKSESSA

Ensi töikseen kolmikko aikoo keskustella viestintään liittyvistä tarpeista ja erilaisista vaihtoehdoista työntekijöi-



– Yksi tärkeä tavoite on tehdä viestintään kuuluva aika näkyväksi, Marja Kiljunen sanoo.



Kouluttaja Heli Hajda-Kähkönen, vasemmalla, valmentaa Varkauden sisäisiä kehittäjiä. Jytyn Päivi Väänänen sekä SuPerin Riitta-Liisa Luostarinen ja Marja Kiljunen luottavat liittojen yhteistyöhön kotihoidon viestinnän sujuvoittamiseksi.

den, esimiesten ja tiimivastaavien kanssa. Tietoa saadaan myös kenttätöissä havainnoimalla.

Työn tehokkuus kasvaa ja asiakkaallekin jää enemmän aikaa, kun viestintä saadaan jouhevammaksi, sisäiseen kehittämiseen lupautuneet uskovat.

- Kotihoidossa on näyttöä psykososiaalisesta kuormittumisesta. Myös siihen voidaan osaltaan saada helpotusta tiedonkulkua ja tiedonsiirtoa kehittämällä, Luostarinen jatkaa.

Varkauden kotihoidossa on tulossa muutoksia. Yksi asumispalveluyksikkö siirretään osaksi kotihoitoa. Hoitotiimejä on jatkossa neljän sijaan kaksi. Tiimeissä tehtäviin töihin hoitajille on hoitotyön ohessa uutena tehtävänä suunniteltu vuoro-kohtainen töiden ja käyntipaikkojen jakaminen.

- Työn organisoinnissa ollaan matkalla kohti itseohjautuvia tiimejä ja omahoitajasysteemiä. Vuosaaren mallista, missä hoitajilla on yhdeksän tunnin työvuorot ja aina vähintään kaksi vapaapäivää, luovutaan työnantajan päätöksellä, Kiljunen kertoo.

YHDESSÄ TEHDEN TUNNISTETAAN MIKÄ TOIMII

Varkaudessa henkilöstökuluista on kolmen vuoden aikana leikkava miljoona ja samalla kehitettävä laatua ja asiakastytyvyyttä. Henkilöstöjohtaja Nina Holopaisen mukaan tavoite ei ole mahdoton.

- Kun teemme kehittämistyötä yhdessä, tunnistamme, mistä voimme nipistääkin. Emme hae suuria ratkaisevia innovaatioita, jotka pelastavat kaupungin tai koko kunta-alan. Mutta siitä lähdemme, että on lupa kehittää, kokeilla, onnistua ja epäonnistuaakin.

Edellisvuonna Varkaus kehitti Kuntekossa muun muassa yhteistyötä ja yhteisiä toimintatapoja työyhteisön sekä hoita-

van tahon ja asiakkaan välillä. Käytännössä esimerkiksi parannettiin työsuunnittelua ja kehitettiin tilastointia, mittaristoja ja asiakaskyselyjä.

Holopaisen mukaan esteenä hyvien ideoiden toteuttamiselle on aikaisemmin saattanut olla tehdaskaupungin muodollinen ja jäykkä vuorovaikutuskulttuuri. Nyt ponnistellaan kohti yhteistyötä, mihin velvoittaa uusi kunta-alan työehtosopimuskin.

- Jos on huono luottamus ja pelon ilmapiiri, on ihan sama, minkä verran syydämme kehittämiseen rahaa tai lisäämme henkilöstöresursseja. Ketään ei myöskään voi velvoittaa kehittämään, jos ei ensin anneta työkaluja.

SuPer on yksi Kuntekon rahoittajista. Työympäristöasian-tuntija Eija Kemppaisen mukaan on tärkeää, että kehittämiskohteet nostetaan henkilöstön ja esimiesten keskuudesta.

- Työntekijät näkevät paljon tärkeitä kehittämisen kohteita ihan oman työnsä näkökulmasta. On tärkeää, että myös esimiehet nostavat kehittämiskohteita omista näkökulmistaan. Sitten lähdetään keskustelemaan ja kehittämään avoimin mielin. Tarvitaan myös sopimuksia, millä tavoilla asioita lähdetään viemään eteenpäin.

Kehittämistyön tulisi johtaa siihen, että asiakas saa entistä paremmat ja laadukkaammat palvelut oikeaan aikaan ja oikeaan tarpeeseen. Mikäli halutaan vähentää psykososiaalista kuormitusta ja siitä johtuvia poissaoloja, tulisi myös seurata, onnistutaanko tavoitteessa. Tuloksista sitten päätellään, korjaako asioiden sujuvoittaminen tilanteen vai tarvitaanko lisää työntekijöitä.

- Näen, että superilaisten tulisi lähteä aktiivisemmin tekemään kehittämis ehdotuksia. Aivan päivän selvää se ei vielä ole, Kemppainen kannustaa. ■



Saara Sorsa on työsuojelun asiantuntija, joka ei pelkää haasteita.

SAARA SORSASTA VUODEN TYÖSUOJELUVALTUUTETTU

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Superilainen Saara Sorsa Kontiolahdelta valittiin vuoden STTK:laiseksi työsuojeluvalluutetuksi.

Saara Sorsa aloitti Joensuun kaupungin osa-aikaisena työsuojeluvalluutettuna vuonna 2014. Pohjois-Karjalassa vuonna 2017 aloittaneen Siun soten myötä tehtävä muuttui päätoimiseksi.

– Olen nyt löytänyt oman juttuni, Sorsa sanoo.

Työsuojeluvalluutettua työllistävät muun muassa asiakasväkivalta, työyhteisön ristiriidat, kiusaamiset ja syrjintä sekä sisäilmaongelmat. Näistä viimeiseen Sorsa toivoisi enemmän koulutusta liiton taholta.

– Työsuojeluvalluutetun pitää pystyä puhumaan vaikeista asioista. Täytyy osata kuunnella, auttaa ja neuvoa sekä tehdä vahvaa yhteistyötä eri kumppanien kanssa.

Paras keino ongelmien minimoimiseen löytyy Sorsan mukaan osaavasta työnjohdosta.

– Kun on hyvä esimies, sillä on iso merkitys sille, miten töissä käytäydytään. Työpaikalla on oltava oikeudenmukainen, tasa-arvoinen sekä erilaiset persoonat huomioon otta-

va työnjohto.

Sorsa kertoo työnsä vievän voimia, mutta hän osaa irtautua työasioista muun muassa lähtemällä koirien kanssa metsään.

Valinnan perustelut ovat vahvat. Sorsaa kuvataan helposti lähestyttäväksi, joten työntekijät ottavat häneen mielellään yhteyttä, luottavat ja pyytävät tueksi. Hän on taitava ratkomaan työilmapiiriasioita.

Sorsalla on hyvät suhteet sekä työntekijöihin että esimiehiin ja Siun soten johtoon.

Sorsan sanotaan tekevän kaikkensa työntekijöiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Hän ei pelkää haasteita vaan tarttuu asiaan kuin asiaan.

Vuoden työsuojeluvalluutetun tämän vuoden saavutuksiin kuuluu muun muassa se, että puhelintyötä tekevien puhelut aletaan nauhoittaa. Lisäksi hän on saanut rohkealla otteellaan vietyä hankalia sisäilmaongelmia eteenpäin.

Saara Sorsa on ahkera opiskelija. Työn ohella hän on luenut itsensä työyhteisösovittelijaksi ja työsuojelukonsultiksi. Näiden lisäksi hän opiskelee säännöllisesti työsuojeluun liittyviä asioita SuPerin kouluttamana sekä yliopistossa. ■

Työntekijöillä on oltava henkilöstötilat

Työturvallisuuslaki määrittää yleiset vaatimukset työpaikkojen henkilöstötiloille. Työpaikalla tai sen välittömässä läheisyydessä on oltava työntekijöiden käytettävissä riittävät ja asianmukaisesti varustetut peseytymis-, pukeutumis- ja vaatteiden säilytystilat, ruokailu-, lepo- ja käymälätilat sekä muut henkilöstötilat. Työntekijöiden saatavilla tulee olla riittävästi kelvollista juomavettä. Ras- kaana olevilla naisilla ja imettävillä äideillä on oltava mahdollisuus mennä lepohuoneeseen tai muuhun sopivaan paikkaan lepäämään.

Tilojen riittävyys ja asianmukainen varustelu riippuvat työn luonteesta sekä työntekijöiden lukumäärästä. Lain vaatimuksia tarkennetaan asetuksessa työpaikkojen turvallisuus- ja terveysvaatimuksista.

Kiinteällä työpaikalla henkilöstötilojen tulee käytännössä olla samassa rakennuksessa tai samassa pihapiirissä, jotta työntekijät eivät joudu kulkemaan niihin kohtuuttoman pitkiä matkoja. Myös liikkuvassa työssä, kuten kotihoidossa, työntekijöillä tulee olla mahdollisuus henkilöstötilojen käyttöön työvuoron aikana. Työnantajan tulee mahdollisuuksien mukaan jaksottaa työaika siten, että työntekijän reitti kulkee vuoron aikana taukotilojen ohitse.

Työvaatteet kaappiin. Kun työ edellyttää erillisten työvaatteiden käyttöä, jokaisella työntekijällä tulee pääsääntöisesti olla lukittava vaatekaappi. Vaatekaapit tulee sijoittaa erilliseen pukeutumistilaan, joka on välittömässä yhteydessä peseytymistiloihin. Pienessä yksikössä voi riittää, että pukeutumistila on lukittava. Likaavassa työssä vaatekaapin tulee olla kaksiosainen tai työntekijän käytössä tulee olla kaksi erillistä

kaappia työvaatteille ja omille vaatteille, jotta vaatteet pysyvät erillään. Pukeutumistilassa tulee olla istuimia. Jos vaatteet kastuvat työssä, tulee lisäksi olla tilaa vaatteiden kuivattamista varten.

Työntekijöiden käytössä tulee olla asiakastiloista erilliset pukeutumis-, wc- ja pesutilat, pääsääntöisesti naisille ja miehille omansa. Peseytymistilojen tulee olla työntekijöiden määrään



ja työn likaavuuteen nähden riittävät ja asianmukaisesti varustetut. Suihkuja tulee olla työntekijöiden määrään nähden tarvittava määrä. Vähintään yhden wc-tilan tulee sijaita pukeutumistilojen yhteydessä.

Jos perustellusta syystä ei ole mahdollista järjestää naisille ja miehille erillisiä tiloja, peseytymis- ja wc-tila voidaan järjestää yhdeksi lukittavaksi huoneeksi, jota käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Ruokailu ja lepo. Työntekijöiden käytössä tulee olla ruokailuun ja lepoon tarkoitettu tila, jossa työvuoroon kuu-

luvan lepotauon voi viettää rauhassa asiakastyöltä. Tähän tarkoitukseen varatussa tilassa tai huoneessa tulee olla työntekijöiden määrään nähden tarpeeksi monta pöytää ja selkänojallista istuinta. Tila voi olla pieni siinä tapauksessa, jos työntekijät pitävät lepotaukonsa vuorotellen.

Työntekijöiden mukanaan tuoman ruoan ja juoman säilyttämistä ja lämmittämistä varten tulee olla asianmukaiset laitteet, kuten jääkaappi ja mikroaaltouuni. Niin sanottu mallisyyöminen asiakkaiden kanssa on työtehtävä, eikä työaikaissa tarkoitettua lepoa.

Jos työntekijä ruokailee mallisyyömisensä, tulee hänen saada lepotauko toisena ajankohtana henkilöstötilassa.

Toimivat henkilöstötilat ovat työsuojeluasia, lisäävät työhyvinvointia ja ovat lopulta sekä työntekijöiden että työnantajan etu. Tilojen puutteellisuus voi osaltaan lisätä sairauspoissaoloja ja työntekijöiden vaihtuvuutta.

Ongelmatilanteet. Jos työpaikkanne henkilöstötilat tuntuvat puutteellisilta, ota yhteyttä työsuojeluvaltuutettuun. Ensisijaisesti tilojen parantamisesta tulee neuvotella työpaikalla.

Jos tilojen lainmukaisuus epäilyttää, työsuojeluvaltuutettu tai valtuutetun puuttuessa muu henkilö voi ottaa yhteyttä valtakunnalliseen työsuojelun neuvontaan 0295 016 620, ma-pe klo 9–15. Aluehallintovirastot valvovat työsuojelumääräysten noudattamista puhelinneuvonnalla, tekemällä tarpeen mukaan tarkastuksia työpaikoille sekä antamalla kehoituksia ja määräyksiä puutteiden korjaamiseksi. ■

KIRSI KEMPPI
LAKIMIES

Työaikapankki ja säästövapaa

Työaikapankki on vapaaehtoisuuteen perustuva paikallinen järjestelmä, jonka perustarkoituksena on perhe-elämän ja vapaa-ajan yhteensovittaminen. Se myös parantaa tuottavuutta ja työhyvinvointia sekä työviihtyvyyttä, kun työntekijä voi olla vapaalla työaikatoiveidensa mukaan.

Työaikapankista sovitaan kirjallisesti työaikapankkisopimuksella yleensä luottamusmiesten kautta. He sopivat työnantajan kanssa ehdoista, joiden mukaan työntekijä voi säästää työaikaa tulevaisuutta varten.

Työaikapankkiin säästetään työntekijän rahamääräisiä etuuksia eli osatekijöitä, joita pidetään vapaana myöhemmin sovittuna ajankohtana. Säästettäviä osatekijöitä voivat olla esimerkiksi varallaolokorvaukset, lisä- ja ylityöt sekä sunnuntai-, lauantai-, iltä- ja yötyökorvaukset. Voidaan sopia, että kaikki osatekijät menevät työaikapankkiin tai vain osa niistä. Vapaat säästetään tunteina ja minuutteina ja vapaata voidaan ottaa osapäivävapaana tai kokonaisina päivinä.

Esimerkiksi yksi vuorokautinen ylityötunti korvataan 50 prosentin korotetulla perustuntipalkalla eli 1 tunti 30 minuuttia. Tämä aika siirretään työaikapankkiin. Samoin iltatyöstä maksetaan 15 prosentin lisä, joka muutettuna ajaksi on 9 minuuttia. Tämä aika siirretään työaikapankkiin.

Työaikapankkiin liitytään kirjallisesti. Samalla myös päätetään, mitä eri osatekijöitä työntekijä haluaa siirtää pankkiin, jos se on ehtojen mukaan mahdollista valita. Paikallisesti on hyvä määritellä mahdollisuus muuttaa ilmoitustaan siirrettävien osatekijöiden sisällöstä ja niiden ajankohdasta. Liittymiselle ja muutoksille työaikapankin sisällä on varattava kunnolla aikaa, että henkilöstöhallinto ehtii ottaa muutokset vastaan ajoissa.

Työaikapankin ideana on se, että työntekijä saa itse päättää, milloin haluaa pitää pankkivapaata. Sen takia on tuike tärkeää sopia ehdoista, joissa kerrotaan, kuinka ajoissa vapaata anotaan ja missä tilanteissa työnantaja voi kieltäytyä sen antamisesta. On syytä vielä muistaa, että pankissa olevat vapaat

eivät ole työnantajan yksipuolisessa käytössä. Jos jostain syystä säännöllinen työaika on jäänyt vajaaksi, työnantaja ei saa käyttää pankkivapaita ilman lupaa työajan täyttämiseen. Tämä sotisi työaikapankin peruseriaatteita vastaan ja on kiellettyä toimintaa.

Jos yhteistyö tökkii vapaiden anta-



misessa, työntekijä ei saa työaikapankin perustarkoituksen mukaista työhyvinvointia ja vapaa-ajan yhteensovittamista osakseen. Onneksi pankista eroaminen on yksittäiselle työntekijälle mahdollista, kun eroamisen ehdoista on sovittu työaikapankkisopimuksessa. Yleensä sovitaan esimerkiksi, että eroamisen astuu voimaan x kuukauden kuluttua työntekijän kirjallisesta ilmoituksesta tai x työvuoroluettelon päätyttyä. Pankkivapaat pidetään irtisanomisaikana vapaana pois. Jos tämä ei kuitenkaan onnistu, vapaat maksetaan rahana.

Sairastumistilanteissa, ennen sovittun työaikapankkivapaan alkamista pitää sopia siitä, että vapaa siirtyy myöhemmin annettavaksi. Tilanteissa, joissa sairastuminen ja pankkivapaa sattuvat osumaan juuri samalle päivälle, on sovittu käytännössä kahdesta tavasta: joko niin, että ensimmäinen sairastumispäivä jää omaan piikkiin ja loput vapaat siirtyvät tai niin, että myös ensimmäinenkin päivä siirtyy. Liitto suosittelee sopimista viimeisen ehdon mukaan. Pankkivapaan aikana sovitaan myös sairauslomakäytännöistä. Voi olla, ettei oma ilmoitus enää riitä vaan työnantaja tarvitsee lääkärintodistuksen.

Seuraavissa työehtosopimuksissa on sovittu vielä erikseen omat erityiskohdat työaikapankista ja sen tekemisestä:

- kunta-alan KVTES:n työaikaluku, 30 pykälä
- yksityis sektorilla Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus 6 b -pykälä
- Terveyspalvelualan työehtosopimus liite 5.

Ota ensin yhteyttä SuPerin luottamusmieheen, jos haluat saada työaikapankista työpaikkatason lisätietoja.

Säästövapaa. Toinen keino työntekijän työmotivaation tai perhe-elämän ja vapaa-ajan parantamiseksi voi olla vuosilomalaissa säädetty säästövapaa, josta löytyy tietoa vuosilomalain 27 pykälässä.

Työntekijä voi haluta säästää vuosilomaa pitkän kesäloman saamiseksi, pitkäkestoista matkaa tai opiskelua varten. Säästämistä neuvotellaan ennen vuosilomien antamista ja säästövapaasta kannattaa tehdä kirjallinen sopimus. Säästövapaan pitämisen tarkasta ajankohdasta on järkevää sopia etukäteen hyvissä ajoin ja monivuotisesta, jatkuvasta vuosilomapäivien säästämistä kannattaa tehdä suunnitelma. Näin ehkäistään myöhemmin tulevat ristiriidat siitä, mitä on sovittu. Jos säästövapaan pitämisaikakohdasta ei voida sopia, työntekijän on ilmoitettava sen pitämistä viimeistään neljä kuukautta ennen sen alkamista.

Työntekijä ja työnantaja voivat sopia yli kolmen viikon loman pidettäväksi säästövapaana. Yksityisen työnantajan palveluksessa olevalla työntekijällä on oikeus kuitenkin saada neljän viikon loman ylittävä niin sanottu talvilomaviikko säästövapaaksi, ellei tuosta kolmen viikon loman ylittävästä osasta päästä sovintoon. Oikeus on siis yhteen säästövapaaviikkoon, mutta toisesta säästövapaaviikosta pitää sopia.

Kunnallisella puolella ei ole tällaista jakoa, mutta siellä pitää sopia koko järjestelmän käyttöön otosta alun perin. Kuntapuolella on hyvä muistaa vielä sellainen tarkennus, että jos työaika muuttuu olennaisesti säästövapaasopimuksen aikana, maksetaan säästövapaat rahana ulos. Tämä voi tulla monelle yllätyksenä. Vastaava sääntö on vuosilomalaissa, jos työsuhte muuttuu osakaiseksi.

Säästövapaa on osa työntekijän vuosilomaoikeutta, joten siihen sovelletaan vuosilomaa koskevia määräyksiä kuten sairastumistilanteet. Sairastumistilanteissa säästövapaa siirtyy myöhemmin annettavaksi. Sairastumisesta pitää ilmoittaa välittömästi työnantajalle, jotta säästövapaa siirtyy. Näin toimitaan normaalitilanteissakin.

Säästövapaan aikana maksetaan säästövapaan hetken mukainen normaali palkka, vaikka vapaat onkin säästetty

jopa monien vuosien takaa.

Jos tuntuu siltä, että kaipaavat elämäsi irti ottoa työn arjesta muutaman päivän sykleissä tai jopa viikkojen tahi kuukausien, kannattaa miettiä näitä vaihtoehtoja oman elämänlaadun parantamiseksi. ■

RIITTA SAARIKOSKI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Älä murehdi palkan-
korotuksesta, en ole
muillekaan maksanut."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

KESÄ	VUO- RISTO	LU- MI	LUO- VUTUS	OSA- TA						RANGAIS- TUS		AASA		TIE- NATA
SAAT										IN- TIAA	8			
SAAT										ALKU- AINE				
KUR- KUSTA	2									KIERSI KARJA- LAA				
KUKKA- ROSSA?														
NESS														
KAH- DEK- SANTAI- TE	10	KREI- KASSA	ROS- SI	HANS- KI			ETAP- PI	SUK- LAISIA	IKEN ALLA	URIS		PIL- LEIN	SKO- TILLA	VESTAN NEITSYT
SI- TEN								VAI- VOJA				KAJAS	1	
ELDORADO														
HAKASALO					9				YH- TYE PAN- TATA					
MAALI- VAHTI OLLIN SUKUA		LEHMÄANTILOOPI												
		JOSKUS NAAMALLA	JOKI	PAKA- RISET						HENKI		SAI- RAUS	NAI- SIA	VILJAN TUHO
														
ALKU										TOI- MET				
MARJA	4										3			VIS- SIT
PIILOTELLA								5	TUTTU TIL- TULLE	POIKIA KALUS- TAVAT				
TASA- PAI- NOIT- TELUA		KIERRE- NUOTAT	VALK.AINEITA	MAA- KUNTA									Superi- lainen?	
LI- VETÄ							JUK- KA							
												6		
MAT- KA					7									
AL- MILA						WUO- RELA			TV "					
									" TV					

Voit osallistua ristikkokisaan 14. joulukuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme 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



Muistisairaudesta luettiin

Marraskuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti lähihoitaja Pirjo Saaren työpäivästä kertova juttu *Muistisairaahan kohtaaminen edellyttää ammattitaitoa*. Reportaasin teki toimittaja Sonja Kähkönen. Kakkossijalle tuli Henriikka Hakkanen artikkeli kampanjasta työpaikoilla esiintyviä haamuhoitajia vastaan. Kolmanneksi äänestettiin Hakkanen kirjoittama artikkeli *Suolistosyöpä kehittyy kivutta ja varkein*. SuPer-lehden termosmukin voitti Essi Oulusta.

Aasukkaan ja hoitajan vuorovaikutus luo turvallisuutta.

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN
EDELTYTÄÄ AMMATTITAITOA S. 18

**Toivotan kaikille hoito-
henkilöille voimia
tärkeässä työssä.**

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN
EDELTYTÄÄ AMMATTITAITOA S. 18

**Siinä jos missä
tarvitaan pitkää pinnaa.**

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN
EDELTYTÄÄ AMMATTITAITOA S. 18

**Kiva lukea
onnistuneesta
remontista.**

PAREMPAA ERGONOMIAA,
LISÄÄ VÄRIÄ JA VALOA S.42

**Asiallinen
tieto-
paketti.**

SUOLISTOSYÖPÄ
KEHITTYY
KIVUTTA JA
VARKAIN S. 32

**Olen riskiryhmässä
olevaa ikäpolvea,
jonka on vaikea
huomata salaa
tulevaa tautia.**

SUOLISTOSYÖPÄ KEHITTYY
KIVUTTA JA VARKAIN S. 32

**Hyvinkin ajankohtainen ja
työnantajia herättävä artik-
keli. Hyvä muistutus!**

OSA-AIKATYÖ JA LISÄTYÖN
TARJOAMISVELVOLLISUUS S.54

**Aivan päivänselvä
asia. Haamu ei
tee töitä, vaan
nimellään täyttää
työvuorolistan.**

HAAMUHOITAJAT EIVÄT
KUULU TYÖPAIKOILLE S. 8

**Äidillä ja
siskolla on
kyseessä
oleva
sairaus.**

SUOLISTOSYÖPÄ
KEHITTYY
KIVUTTA JA
VARKAIN S. 32

**Tosi hyvä
ruokaohje vehnää
sietämättömälle
vatsalle, esim.
välipalaksi.**

BATAATTIRIESKAT JA
AVOKADOTAHNA S. 16

**Tämä oli tärkeää tietoa
minulle. Tykkään
tällaisista jutuista.**

OSA-AIKATYÖ JA LISÄTYÖN
TARJOAMISVELVOLLISUUS S.54

**Tietoa ja selvyttä
asioihin, kun yksi-
tyisellä puolella
on välillä villin
lännen lait.**

HAAMUHOITAJAT EIVÄT KUULU
TYÖPAIKOILLE S. 8

**Ajankohtainen ja
todella hyvä asia.**

HAAMUHOITAJAT EIVÄT KUULU
TYÖPAIKOILLE S. 8

**On hienoa, että asia on nostettu esille ja kannustetaan ihmisiä
ilmiantamaan laitton toiminta työpaikoilla.**

HAAMUHOITAJAT EIVÄT KUULU TYÖPAIKOILLE S. 8

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/ tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit myös äänestää tällä kupongilla. Kaikkien 14. joulukuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 12/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

KAKUNTEKIJÄLLÄ ON ÖISIN MUMMU KAINALOSSA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT ELINA KUJALA JA ANNIINA KIVIMÄKI

Hanna Silander valvoo yöllä muistisairaiden unta. Päivällä hän tekee fantasiakakkuja, jotka monen mielestä ovat Suomen parhaita.

Lähihoitaja Hanna Silander on leiponut aina. Kuusi vuotta sitten rakas harrastus jalostui yritysideoiksi, joka sai nimen Purppurahelmi.

– Parasta leipomisessa on edelleen onnistumisen ilo. Hienoin hetki on se, kun luovutan kakun asiakkaalle ja näen hänen ihastuneen, yllättyneen ilmeensä, sanoo Hanna.

Hannan leivontavaltaakunta on Mouhijärvellä, vanhassa hirsimökissä, joka joskus on palvellut navettana ja sitten kesäasuntona. Nykyään mökissä on Purppurahelmen keittiö. Harkiten vaaleilla sävyillä sisustetussa kammarissa hääparit maistelevat kinuskia, mustikkamoussea ja muita täytteitä, ja valitsevat juuri sen oikean kakun juhlaansa. Palaverit ja asiakaspalvelu ovat tärkeä osa leipurin työtä. Hääkakut ovat nykyään taidokkaita ja näyttäviä, neljä-viisikerroksisia luomuksia, ja osa juhlaohjelmaa. Niissä näkyy juhlan teema ja usein koristeisiin toivotaan parin harrastuksiin ja arkeen liittyviä, persoonallisia yksityiskohtia.

– Toukokuusta syyskuuhun on hääkakkujen sesonki. Kiireisimpinä kesäviikonloppuina toimitan kakut neljään hääjuhlaan, sen enempää en ehtisi tehdä. Sokerimassakakut ovat näyt-

täviä ikisuosikkeja, mutta uutena trendinä näkyi viime kesänä niin sanottuja semi-naked kakkuja, jotka on ohuesti kuorrutettu kreemillä ja koristeltu luonnonkukilla, kertoo Hanna.

Hääkakkujen lisäksi Hanna leipoo kakkuja ristiäisiin, lasten syntymäpäiväjuhliin sekä yritysten ja yhdistysten tilaisuuksiin. Fantasiakakkujen lisäksi Purppurahelmen keittiössä syntyy tilauksesta voileipäkakkuja ja pientä hyvää, esimerkiksi cake popseja ja koriste pipareita. Viikossa kakkutilauksia on kymmenkunta. Tärkeintä kaikissa leivonnaisissa on maku. Hanna tekee kakkupohjat itse alusta asti ja keittää omassa keittiössään täytteisiin tulevat hillot. Kakun ulkoasun täytyy myös olla moitteeton viimeistä ruusunlehteä myöden.

– Olen vähän sellainen pilkun viilaaja. Yhtenä kesänä laskin, että tein viikossa yli sata tuntia töitä. Ihan niin tiukoille en itseäni ole sen jälkeen laittanut, mutta Purppurahelmi työllistää kyllä ympäri vuoden. Ristiäiskakkuja ja lasten synttärkakkuja on aina ihana tehdä pienille sankareille, ja niitä tilaankin joka viikko.

MUSIIKKI RAUHOITAA MUISTISAIRASTA

Ihmiset juhlivat viikonloppuna, joten leipominen painottuu loppuviikkoon. Alkuvuikon Hanna valvoo lähihoitajana. Hän työskentelee hämeenkyröläisessä Siljankodissa, joka on 19-paikkainen muistisairaiden hoivakoti. Kahden työn yhdistäminen onnistuu kolmivuo- ▶



Hanna Silander on viettänyt monta joulua töissä, mutta tänä vuonna pyhistä nautitaan Aavan ja muiden lastenlasten kanssa mökillä.

KUKA: Hanna Silander, 53-vuotias lähihoitaja ja kakkualan yrittäjä Mouhijärveltä Sastamalasta.



TYÖ: Valmistui vuonna 2007 lähihoitajaksi. Leivontayritys Purppurahelmi perustettiin vuonna 2012. Purppurahelmi on yksi Suomen tunnetuimmista kakkuyrityksistä ja se äänestettiin Vuoden hääyrietykseksi viime vuonna.

PERHE: Kotona asuvat puoliso ja 13-vuotias poika. Kolme biologista lasta, viiden lapsen sijaisäiti. Uusperheessä on yhteensä 11 lastenlasta.

OMA LEMPILEIVOINNAINEN: Hyvät, perinteiset korvapuustit ja bebe-leivokset.

SANOTTUA: "Jos ihmisellä on halu kokeilla jotakin uutta, niin sitä kohti kannattaa mennä. Unelmiaan täytyy tavoitella. Elämässä pystyy tekemään paljon ja hyvinkin erilaisia asioita, kun vain tietää omat rajansa".

Kakuntekijä, näin onnistut!

- Käytä laadukkaita, tuoreita raaka-aineita. Kun herkuttelu kuuluu juhlahetkeen, eikä ole jokapäiväistä, voi sokeria ja voita käyttää hyvällä omallatunnolla.
- Vatkaa kakkupohjaan tulevat huoneenlämpöiset munat ja sokeri kunnolla, mieluummin vähän liikaa kuin liian vähän. Vaahdossa saa olla reilusti volyyymia ja sen pitää olla kimmoisaa. Sekoita kuivat aineet keskenään huolellisesti.
- Vanha kansa sanoo, että kakkupohjan paistuksessa pitää olla hiljaa. Oikeasti kakku ei liikkeestä lässähdä, päinvastoin. Ennen uuniin laittamista taikinauokaa on hyvä kolauttaa pöytään kerran kunnolla, jotta ylimääräiset ilmakuplat lähtevät. Paiston jälkeen napakka kopautus irrottaa kakun helpommin vuoasta.
- Kakun leipominen ei ole hätäisen kokin hommaa. Parhaan tuloksen saa, jos ensimmäisenä päivänä tekee taikinan ja paistaa pohjan, antaa pohjan jäähtyä yön yli, ja vasta seuraavana päivänä halkaisee sen ja täyttää.

HANNAN KAKSI TYÖTÄ OVAT KESKENÄÄN HYVIN ERILAISIA. SE ON ETU, SILLOIN KUMPAANKAAN EI EHDI KYLLÄSTYÄ.

rotyön ja toimivan, positiivisen työyhteisön ansiosta.

– Aloitan valvomisen lauantaina illalla ja lopetan keskiviikkoamuna. Sen jälkeen leivon loppuviikon. Meillä on

hirveen hyvä työyhteisö, mitoitus kunnossa ja tosi hyvät esimiehet. Monet työkaverit eivät halua tehdä yövuoroa ollenkaan, mutta minulle yötyö sopii. Ei tämä järjestely muuten onnistuisi.

Hanna aloittaa valvomisen lauantaina illalla yhdeksältä. Yövuoroputki päättyy keskiviikkoamuna kello 7.15. Hanna sanoo, että yöllä on enemmän aikaa ihmisille. Huono puoli on se, että yökkö ei pääse tapaamaan asukkaiden omaisia.

– Öisin on enemmän hetkiä, kun voi istua mummu kainalossa ja puhella. Sen, oliko yö rauhallinen vai ei, tietää aina vasta aamulla. Etukäteen ei voi ennustaa, kun töitä tehdään muistisairaiden kanssa.

Lähihoitaja Hanna tiivistää, että tärkeintä hänen työssään on toisen ihmisen hyvä olo.

– Hyvä hoito on sitä, että ihminen luottaa minuun. Laulan vanhuksille paljon samoja, tuttuja lauluja. Olen huomannut sen hyväksi, toimivaksi tavaksi, eikä työkavereidenkaan korvat mene rikki, kun yksin yövuorossa lauleskelen. Vaikka vanhukset eivät enää hoitajaa tunnustaisikaan, niin laulun he ehkä tunnistavat ja yhdistävät sävelen tiettyyn ihmiseen ja hetkeen.

Hannan kaksi työtä ovat keskenään hyvin erilaisia. Se on etu, silloin kumpaankaan ei ehdi kyllästyä. Leipojayrittäjän ja hoitajan työssä on myös jotain samaa.

– Mielestäni kumpikin on palveluammatti, jossa ollaan läheisesti tekemisissä ihmisten kanssa.

KANELI MAISTUU JOULULTA

Viime vuonna Hanna oli hoitotyössä koko joulun. Uusi vuosikin on jo monena vuonna otettu vastaan yövuorossa vanhusten kanssa.

– Tänä vuonna pyysin joulunpyhiksi vapaata ja sainkin. Olemme vuokranneet ison mökin ja kokoonnumme sinne koko porukka. Pikkukansaa on paikalla paljon, hymyilee Hanna.

Hannan jouluun kuuluvat joulutortut, jotka valmistuvat itse tehdyn, äidiltä perityn voitaikinareseptin mukaan.

– Kaneli, kardemumma ja piparimauste tuovat muihin joulun ajan leivonnaisiin sen oikean maun, sanoo Hanna.

Ne maistuvat myös jouluisessa porkkanakakussa, jonka reseptin hän suunnitteli SuPer-lehden lukijoille.

– Porkkanakakku on kostea kakku, joka säilyy hyvin ja joka on helppo toteuttaa. Koristelussa jokainen voi käyttää omaa luovuuttaan. ■

PURPPURAHELMEN JOULUINEN PORKKANAKAKKU

KAKKUPOHJA

200 g huoneenlämpöistä voita

1,5 dl sokeria

1 dl fariinisokeria

3 munaa

3 dl raastettua porkkanaa

4 dl vehnäjauhoja

1 tl soodaa

1 tl leivinjauhetta

½ tl suolaa

1 tl kutakin: kaneli, kardemumma

ja piparkakkumauste

Vatkaa pehmeä voi ja sokerit vaahdoksi. Lisää munat yksitellen hyvin vatkatun sekoituksen. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan porkkanaraasteen kanssa.

Laita taikina voideltuun ja jauhotettuun vuokaan, jonka halkaisija on 20–24 cm. Paista 170 asteessa noin 45–55 minuuttia kunnes tikulla kakun keskeltä koettaessa ei taikina enää tartu. Voit myös jakaa taikinan kahteen 20 cm vuokaan, jolloin pohjat paistuvat ripeämmin.

Anna kakkupohjan jäähtyä 10–15 minuuttia vuoassa ja kumoa se sitten ritilälle tai leivinpaperille jäähtymään. Voit leipoa pohjan jo edellisenä päivänä tai jäähdyttää jääkaapissa ennen täyttöä.

HILLOKE

2 dl karpaloita

1,5 dl Hillo-marmeladisokeria

Keitä karpaloita ja marmeladisokeria kattilassa noin 15 minuuttia, paseeraa siivilän läpi ja anna jäähtyä.

TÄYTE

4 dl vispikermää

1 prk mascarponejuustoa

1 Pandan piparimausteinen

valkosuklaalevy

n. 20 kpl pipareita

pähkinälikööriä tai mehua

Kuumenna 1 dl kermää mikrossa ja lisää tähän rouhittu valkosuklaalevy. Sekoita seos tasaiseksi. Pieni 10–12 piparia rouheaksi muruksi. Vatkaa 3 dl

vispikermää ja ¾ rasiaa mascarponea vaahdoksi. Lisää vaahtoon piparimurut ja sulatettu valkosuklaa.

Halkaise kakku kolmeen osaan, jolloin tulee kaksi täyteväliä. Kostuta kakku mehulla tai seoksella, jossa on 1 dl vettä ja 3 rkl pähkinälikööriä kiehauskattilassa. Jaa täyte puoliksi kumpaankin täyteväliin. Lisää täytekerroksien päälle karpalohilloketta ohuina raitoina. Kakku kannattaa suojata täytön jälkeen kelmulla, jolloin kosteus ei pääse haihtumaan. Hyvä vinkki on koota kakku kelmulla vuorattuun vuokaan imeytymään.

KAKUN KORISTELU

Koristele oman makusi mukaan! Kuvan kakun pintaan on levitetty vatkattu seos, jossa on 2 dl vispikermää ja ½ rasiaa mascarponea. Päällä on tummaan suklaaseen kastettuja palloja, jotka on muotoiltu mascarponeesta, piparinmuruksista ja lorauksesta pähkinälikööriä. Koristelu on viimeistelty pipareilla, timjaminoksilla, tomusokerilla, tähtianiksella ja karpaloilla.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____

☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,50 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ☐ muu koulutus (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla

☐ kuntoutustuella

☐ kokoaikainen työkyvyttömyyseläke

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



MITKÄ LUOTTARI-VAALIT? EVVK!



Hoitajan tulee monessa asiassa jo työnsä puolesta pysytellä hyvinkin neutraalina ja olla ottamatta kantaa liian kärkevästi. Esimerkiksi omaa työnantajaa ei voi lähteä julkisesti arvostelemaan, eikä ole kovinkaan rakentavaa kutsua työtoveria tai pomoa epäasiallisin sanankääntein. Vaikka joskus saattaisi mieli tehdäkin.

On kuitenkin asioita, joissa hoitajan mielestäni pitää ottaa kantaa, vaikuttaa ja olla kiinnostunut ympäröivästä järjestelmästä ja yhteiskunnasta laajemminkin. Nyt loppuvuodesta käydään ympäri suomen luottamusmiesvaaleja kuntapuolella. Ei ole tässä maailman ajassa ihan yhdentekevää kuka siellä luottarin pallilla keikkuu. Nämä nyt valittavat luottamusmiehet ovat niitä henkilöitä, joiden johdolla käymme kohden mahdollisesti sosiaali- ja terveysalan suurinta muutosta eli sotea. On hyvin mahdollista, vaikkei sote nykyisin pelimerkein toteutuisikaan, että menemme silti kohti jonkinlaista tiiviimpää maakunnallista yhteistyötä.

Kaikki nämä muutokset koskettavat meitä myös henkilökohtaisesti. Oma työpaikka saattaa muuttua tai lakata nykyisellään jopa olemasta. Olsi sängen tärkeää, että edunvalvontaa hoitaa luottamusmiesporukka, joka ihan oikeasti on osaavaa ja sitoutunutta. Ei siis kannata nyt ollenkaan kohautella olkiaan näille vaaleille ja todeta, että EVVK. Koska kyllä, jokaista meitä PITÄÄ tämä kiinnostaa – ja kovasti pitääkin!

Etenkin varhaiskasvatuksen ja koulujen puoli jää erityiseen ja yksinäiseenkin asemaan, jos sote toteutuu. Muut palvelut siirtyvät maakunnille, mutta varhaiskasvatus jää kuntien omalle vastuulle. Jos siis varhaiskasvatuksen puolelle ei saada omia luottamusmiehiä, on tilanne jatkossa hyvin huolestuttava.

Liitto onneksi kouluttaa kiitettävästi luottamusmiehen tehtävään. Näin vastuuta ei toki kannata liikaa pelätä, jos kokee, että olisi paloa tuohon pestiin. Pohjaksi riittää, kun on aidosti kiinnostunut ja halukas vaikuttamaan asioihin. Liiton koulutus on laaja ja siinä käydään läpi asiat a:sta ö:hön. Siis kaikki tarpeellinen, jotta pestiä voi hoitaa menestyksekkäästi.

Suomi antoi kolmantena maailmassa ja ensimmäisenä Euroopassa naisille äänioikeuden vuonna 1906 osana yleistä ja yhtäläistä äänioikeutta. Samalla sallittiin naisille myös oikeus asettua ehdolle vaaleissa ja vuonna 1907 eduskuntaan valittiin maailman ensimmäiset naisparlamentaarikot.

Emme kai anna edeltäneiden sukupolvien kipeästi taisteleman äänioikeuden valua hukkaan. Jokaisen pitää olla kiinnostunut oman selustansa turvaamisesta työelämässä, nyt ja tulevaisuudessa. Käytä ääntäsi, se on sinun kallisarvoinen oikeutesi. Mutta myös positiivinen velvollisuutesi. ■

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



JONAS VÄNNÄNEN

Yrittäjän perheenjäsenen rooli muuttumassa

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Hallitus esittää työttömyysturvalakiin muutosta, ettei perheyrittäjässä työskentelevää henkilöä enää katsottaisi yrittäjäksi, ellei hänellä itsellään ole omistusosuutta yrityksessä. Nykyisin tällaisen henkilön katsotaan olevan yrittäjä, vaikka omistusosuutta ei ole.

Lakimuutos tulisi voimaan 1.7.2019 alkaen ja koskisi työtä, jota on tehty 1.7.2019 jälkeen. Tämä tarkoittaa sitä, että perheen yrityksessä ilman omistusosuutta työskentelevien perheenjäsenen tulee siirtyä palkansaajakassan jäseniksi heinäkuun 2019 alusta lähtien, jotta perheyrittäjässä tehty työ voidaan lukea työssäolohtoon.

Yrittäjäkassan jäsenenä tehty työ voitaisiin siirtää palkansaajakassaan jälkisuojan perusteella, jos jäsen liittyy palkansaajakassaan kuukauden kuluessa yrittäjäkassasta eroamisesta. Useimmissa tapauksissa uuden kassan voi valtuuttaa hoitamaan eron jäsenen puolesta.

Lakiuudistuksen jälkeenkin henkilö, joka omistaa yrityksestä, jossa työskentelee, vaikka vain pienen osan, on edelleen yrittäjä työttömyysturvassa. Huomioi, että vain palkansaajakassan jäsen kerryttää palkansaajan työssäolohtoa

ja yrittäjäkassan jäsen yrittäjän työssäolohtoa. Tutustu yrittäjän työttömyysturvaan osoitteessa www.ayt.fi ja www.syt.fi.

MAKSAMATON JÄSENMAKSU VOI VIEDÄ PÄIVÄRAHAT

Jäsenmaksu on kuin mikä tahansa muukin vakuutusmaksu, joka kannattaa maksaa ajoissa, koska päivärahan saamisen edellytyksenä on, että jäsenyys on kunnossa.



Jos jäsenmaksut ovat maksamatta, voit tulla takautuvasti erotetuksi ja silloin päivärahat, jotka on maksettu erotamisajan jälkeiseltä ajalta, joudutaan perimään takaisin. Erotettu jäsen ei voi myöskään siirtää ansaitsemaansa jäse-

nyys- ja työssäoloaikaa toiseen kassaan.

SuPer myöntää vapautuksen jäsenmaksuista esimerkiksi palkattomilla perhevapailla oleville ja niille työttömille, joille korvauksen maksaa Kela.

Ilmoituksen vapautusperusteesta voi tehdä osoitteessa www.superliitto.fi. SuPer maksaa työttömyyskassan jäsenmaksun vapautuksen saaneen jäsenen puolesta, koska työttömyyskassan jäsenmaksusta vapautusta ei voi saada.

TYÖTTÖMYYSKASSAN JÄSENYYS OPIKSELUAIKANA

Jos olet opiskelijajäsenyyssaikana aktivoit jäsenyytesi myös Super työttömyyskassassa, mutta et ole valmistutuas liittynyt SuPerin varsinaiseksi jäseneksi, SuPer päättää jäsenyytesi liitos- sa, mutta kassajäsenyys jää voimaan ja sinun pitää maksaa kassan jäsenmaksu saamallasi laskulla.

Maksamatta jäänyt jäsenmaksu johtaa erottamiseen ja siihen, että menetät opiskeluaikana ansaitsemasi työssäoloehdon eikä sitä voi siirtää toiseen kassaan. Jos myöhemmin liityt SuPerin varsinaiseksi jäseneksi, ei kassan jäsenmaksua tarvitse enää liittymisen jälkeiseltä ajalta maksaa erikseen. ■

Muistettavaa

Lähetä kassalle tieto vuodelle 2019 saamasi eläkkeen tai muun työttömyyspäivärahan vaikuttavan etuuden määrästä. Lähetä kassalle myös eläkepäätös heti kun saat sen, jos olet eläkehakemuksesi perusteella aktiivisuusseurannan ulkopuolella.

Ajankohtaista tietoa hakemusten käsittelyajoista ja kassan palveluajoista saat osoitteessa www.supertk.fi.

Super työttömyyskassa kiittää kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille hyvää joulua ja uutta vuotta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin 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: Pharmarket 1.11.2018

Pegoratio 6 g ja 12 g jauheet oraaliuosta 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 apteekkienhenkilökunnan kanssa ennen tämän lääkkeen käyttöä, jos ummetus on kehittynyt tai pahentunut nopeasti, jos maksasi tai munuaistesi toiminta on heikentynyt, jos käytät nesteentorjuntalääkkeitä ja saat ripulin tai jos ummetukseen liittyy kipua, kuumetta tai muita mahavaivoja. Varovaisuuteen on syytä, jos olet altis neste-elektrolyyttitasapainon häiriöille ja sinulla ilmenee ripulia. Lääkkeen käytössä on huomioitava, että Pegoration vaikuttava aine (makrogoli) voi tilapäisesti vähentää muiden lääkkeiden imeytymistä. Pegoratiota voi käyttää sekä raskauden että imetyksen aikana. Yleisiä haittavaikutuksia aikuisilla ovat vatsakipu, vatsan turvotus, ripuli sekä pahoinvointi; ja lapsilla vatsakipu sekä ripuli. Tutustu huolella pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Teksti perustuu 12.6.2017 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. **Markkinoija:** ratiopharm Oy. **Lisätietoja:** www.terveysportti.fi, info@ratiopharm.fi. P. 020 180 5900. FI/OTC Oth/18/006/8/18

Stumppi.fi

– Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin

0800 148 484

Tietoa, testejä ja vertaistukea (Stumpin keskustelut) verkossa

www.stumppi.fi

 Hengitysliitto



ELÄKEHAKEMUS

TEE SÄHKÖISESTI,
SAAT PÄÄTÖKSEN
NOPEAMMIN



UUSI ALKU
AMMATILLISELLA
KUNTOUTUKSELLA



MITEN SATOSI
KYPSEY?

TIETOA, JOKA RAUHOITTAA.

OMAT ELÄKETIETOSI -PALVELU.

Eläkeasiat koskettavat meitä kaikkia. Vaikka ne eivät tuntuisi tärkeiltä tänään, niillä on merkitystä huomenna. Sillä jokaisesta ansaitsemastasi eurosta kertyy eläkettä.

Arvioi eläkkeesi määrää eläkelaskurilla tai hae ammatillista kuntoutusta. Lähetä myös eläkehakemuksesi sujuvasti verkossa.

elaketietosi.fi



OTA
YHTEYTTÄ
ASIAANTUNTIJOIHIMME



ELAKETIETOSI.FI



KAIKKI
OIKEIN?
TARKISTA
TYÖELÄKEOTTEESI
TIEDOT



LASKE
MILLOIN
VAIHTAA
VAPAAALLE



SINULLE ON
POSTIA



AVOINNA
24/7



SUPERIN JÄRJESTÖ-, OPO-, NUORTEN JA OPISKELIJAJÄSENKOULUTUS 2019

Muutokset vuoden 2019 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia. Ilmoittaudu osoitteessa www.superliitto.fi ► kirjaudu jäsensivuille ► ilmoittaudu tapahtumiin ja koulutuksiin.

Lisätietoja osoitteesta: www.superliitto.fi ► jäsenyyset ► koulutukset.

Järjestökoulutus

Super järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiasastotoimijoille. Koulutukset tarjoavat runsaasti tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Tervetuloa innolla mukaan!

Aktiivinen ammattiasasto I

6.-7.2.2019	Vantaa	viim.ilm.pv. 6.1.2019
13.-14.3.2019	Vantaa	viim.ilm.pv. 10.2.2019
4.-5.9.2019	Vantaa	viim.ilm.pv. 4.8.2019
30.-31.10.2019	Vantaa	viim.ilm.pv. 22.9.2019

Peruskoulutusta uusille ammattiasastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiasastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastaavat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu).

Kurssilla käsitellään liiton ja ammattiasaston toimintaa sekä ammattiasaston hallituksen roolia ja tehtäviä. Lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiasaston näkökulmasta, jäsenasioihin sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

Aktiivinen ammattiasasto II

10.-11.4.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 3.3.2019
16.-17.10.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 8.9.2019
13.-14.11.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 6.10.2019

Jatkokoulutusta uusille ammattiasastotoimijoille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiasasto I -koulutukseen.

Päivillä keskitytään ammatillisen edunvalvonnan ja sopimusedunvalvonnan erityiskysymyksiin. Lisäksi syvennetään ammattiasaston roolia paikallisena toimijana ja jäsenten edunvalvojana.

Pätevä puheenjohtaja I

5.-6.3.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 3.2.2019
-------------	----------	-----------------------

Pätevä puheenjohtaja II

15.-16.5.2019	Helsinki	osallistujat kutsutaan
---------------	----------	------------------------

Pätevä puheenjohtaja III

23.-24.10.2019	Helsinki	osallistujat kutsutaan
----------------	----------	------------------------

Pätevä puheenjohtaja -valmennus on tarkoitettu ammattiasastojen puheenjohtajille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiasasto I -koulutukseen.

Koulutuksessa paneudutaan puheenjohtajan rooliin ja tehtäviin ammattiasastossa. Jaksojen aikana perehdytään hallitustyöskentelyyn, hallituksen vastuisiin ja velvollisuuksiin, ammattiasaston johtamiseen ja toiminnan suunnitteluun, kokouskäytäntöihin ja neuvotteluvälineiden kehittämiseen.

Valmennus suoritetaan jaksojärjestyksessä. I jaksolle osallistuneet kutsutaan II ja III jaksolle.

Puheenjohtajien neuvottelupäivät

18.-19.9.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 28.7.2019
---------------	----------	------------------------

Ammattiasastojen puheenjohtajat ja muut kohderyhmään kuuluvat kutsutaan neuvottelupäiville. Neuvottelupäivät ovat palkalliset kuntasektorilla työskenteleville puheenjohtajille.

Päivillä käsitellään ammattiasastotoiminnan ajankohtaisia aiheita.

Osaava sihteeri

27.-28.2.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 27.1.2019
---------------	----------	------------------------

Kurssi on tarkoitettu ammattiasastojen sihteerille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiasasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat kokousten käytännön valmistelut ja sihteerinä toimiminen, toimintasuunnitelma ja -kertomus, toiminnantarkastuskertomus, asiakirjamallit ja arkistointi.

Toimiva jäsenrekisteri

12.4.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 10.3.2019
10.9.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 11.8.2019
8.10.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 1.9.2019

Kurssille voivat osallistua ammattiasastojen jäsenrekisterinhoitajat, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiasasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat muun muassa jäsenrekisterinhoitajan tehtävät ammattiasastossa, jäsenyysasiat, uudet sähköiset jäsenpalvelut ja tietojen salassapito sekä luovutus.

Yhdysjäsen yhdistää

10.4.2019	Jyväskylä	viim.ilm.pv. 10.3.2019
7.11.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 7.10.2019

Kurssi on tarkoitettu yksityis- ja kuntasektorin yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen, sekä uusiksi yhdysjäseniksi haluaville.

Kurssilla tutustutaan yhdysjäsenen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiasaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiasaston toimintaan sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiasaston kanssa.

Yhdysjäsen yhdistää -jatkot

20.11.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 20.10.2019
------------	----------	-------------------------

Kurssille voivat osallistua Yhdysjäsen yhdistää -kurssin käyneet yhdysjäsenet.

Päivien aikana syvennetään ensimmäisellä jaksolla opittua tietoa ja sovelletaan sitä käytäntöön esimerkein. Tilaisuudessa käsitellään myös yhdysjäsenen toiminnan kannalta tärkeitä ajankohtaisia asioita.

Etevä esiintyjä

20.-21.11.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 13.10.2019
----------------	----------	-------------------------

Koulutukseen voivat osallistua ammattiasastojen puheenjohtajat, pääluottamusmiehet ja luottamusmiehet. Jos paikkoja jää, myös muilla ammattiasastotoimijoilla on mahdollisuus päästä mukaan.

Koulutuksessa tutustutaan henkilökohtaisiin viestintävahvuuksiin, opiskellaan yleisön huomioon ottamista, jännityksen hallitsemista, kokonais- ja ryhmäviestintää sekä tehdään harjoituksia. ►

SUPERIN JÄRJESTÖ-, OPO-, NUORTEN JA OPISKELIJAJÄSENKOULUTUS 2019

Onnistunut kokous

19.2.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 20.1.2019

Kurssi on suunnattu ammattiosastojen puheenjohtajille ja hallituksen jäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin tavoitteena on tarjota osallistujille kokoustekniikan perustaitoja.

Tehoa taloudenhoitoon

20.3.2019 Kotka viim.ilm.pv 17.2.2019
24.9.2019 Helsinki viim.ilm.pv 18.8.2019

Kurssille voivat osallistua ensisijaisesti ammattiosastojen hallituksen jäsenet, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen

Kurssilla tutustutaan ammattiosaston taloudenhoidon perusteisiin ja sitä ohjaaviin lakeihin, sääntöihin ja käytäntöihin. Kurssi perehdyttää myös taloudenhoitoon liittyviin vastuisiin ja opettaa tulkitsemaan ammattiosaston taloudenhoitoon liittyvää informaatiota.

Vauhtia jäsenviestintään

17.1.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 16.12.2018
19.11.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 20.10.2019

Viestintäkoulutus on tarkoitettu ensisijaisesti ammattiosastojen hallitusten jäsenille ja varajäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen. Koulutuksessa keskitytään ammattiosastojen sisäiseen viestintään.

Päivän aikana käydään läpi jäsenviestinnän perusteet ja käsitellään viestintäkysymyksiä ammattiosaston näkökulmasta. Lisäksi tutustutaan eri tapoihin ja mahdollisuuksiin viestiä jäsenille.

Kohti aktiivista ammattiosastoa

Kajaanin seudun ammattiosastoille
25.4.2019 Hyrynsalmi viim.ilm.pv. 24.3.2019

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti sellaisille ammattiosastotoimijoille, jotka eivät ole osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen (tai Ammattiosastojen toimihenkilökurssille) lainkaan tai kurssin käymisestä on vähintään viisi vuotta.

Kurssilla tutustutaan muun muassa ammattiosaston perustehtäviin, sen hallituksen toimintaan ja eri toimijoiden rooleihin ammattiosastossa.

Aktiivinen ammatiosasto tulevaisuuden toimijana

Mikkelin seudun ammattiosastoille
8.5.2019 Mikeli viim.ilm.pv. 7.4.2019

Kurssille voivat osallistua ammattiosastojen hallitusten jäsenet, yhdysjäsenet, opiskelijavastaavat ja muut ammattiosastotoimijat.

Tavoitteena on verkostoitua ja lisätä yhteistyötä ammattiosastojen kesken, pohtia ammattiosastojen roolia muuttuvassa yhteiskunnassa ja löytää keinoja uusien toimijoiden hankkimiseksi ja innostamiseksi.

Menestyvä yrittäjä

26.1.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 6.1.2019

Oletko SuPerin yrittäjajäsen tai kiinnostaako yrittäjyys palkkatyön

vaihtoehtona? Tule verkostoitumaan ja oppimaan muun muassa Kanta-palveluista, markkinoinnista ja myynnistä.

SuPer maksaa matkat ja koulutuksen. Mahdollisista majoitusvarauksista ja -kuluista osallistujat vastaavat itse.

Vaihda vapaalle

6.11.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 6.10.2019

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään tärkeitä eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, muun muassa Suomen eläkejärjestelmää, eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista. Lisäksi ohjelmassa on hyvää terveyteen ja terveyttä tukeviin valintoihin liittyviä asioita.

Järjestökoulutuksen kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voi hakea palkatonta vapaata ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Vapaapäivänä koulutukseen osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta. Tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana.

SuPer-Opo -koulutus

SuPer-Opojen peruskurssi

22.-23.1.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 16.12.2019
27.-28.8.2019 Helsinki viim.ilm.pv 31.7.2019

SuPer-Opojen peruskurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet peruskurssille tai starttikurssille. Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat ja ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SuPer-Opojen jatkokurssi

2.-3.10.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 1.9.2019

SuPer-Opojen jatkokurssi on tarkoitettu ammattiosastojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille. Kurssin aikana syvennyttään jäsenyysasioihin, opiskelijoille tarkoitettujen tuntien pitoon ja esiintymistaitoihin.

SuPer-Opojen kehittämispäivät

14.-15.11.2019 Helsinki viim.ilm.pv. 13.10.2019

Kehittämispäiville ovat tervetulleita kaikki aktiivisesti toimivat SuPer-Opot. Päivien aikana kehitetään alueellista opiskelijatointia ja saadaan tietoa ajankohtaisista asioista.

SuPer-Opo -koulutuksen kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voit hakea palkatonta vapaata saatua kurssivahvistuksen. SuPer maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen.

SUPERIN JÄRJESTÖ-, OPO-, NUORTEN JA OPISKELIJAJÄSENKOULUTUS 2019

SuPer-Nuorille suunnattu koulutus

SuPer-Nuoret Laineilla ja valmistuvien varaslähtö -koulutusristeily

3.-5.5.2019 Hki-Tukholma-Hki viim.ilm.pv. 24.3.2019

SuPer-suosittu SuPer-Nuoret Laineilla -koulutusristeily järjestetään nyt kymmenettä kertaa! Lähde mukaan keskustelemaan ajankohtaisista aiheista SuPer-Nuorten näkökulmasta, hauskanpitoa unohtamatta. Risteily on tarkoitettu SuPerin alle 35-vuotiaille varsinaisille täysi-ikäisille jäsenille, ja ensisijaisesti niille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet SuPer-Nuorten koulutuksiin.

Omadavuuhinta SuPer-Nuorille on 80 €, joka sisältää opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut ja majoituksen kahden hengen hytissä.

Ilmoittautuminen

Risteilylle ilmoittaudutaan osoitteessa www.superliitto.fi ► kirjautu jäsenisivuille. Jos risteily täyttyy ennen ilmoittautumisaajan päättymistä, ilmoittautuminen sulkeutuu. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet lähetetään osallistujille noin kuukausi ennen tilaisuutta.

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta ja taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

TJS Opintokeskus on Akavan ja STTK:n yhteinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio. TJS Opintokeskusta ylläpitää Toimihenkilöjärjestöjen Sivistyiliitto ry, jonka jäseniä ovat Akava ja STTK.

Koulutustarjonta

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta sisältää runsaasti kursseja eri puolilla maata muun muassa seuraavilta aloilta: yhdistystoiminta, työelämä ja hyvinvointi, viestintä ja tietotekniikka. Kurssit ovat maksullisia.

Opiskelijajäsenille suunnattu koulutus

SuPer-Nuoret Laineilla ja valmistuvien varaslähtö -koulutusristeily

3.-5.5.2019 Hki-Tukholma-Hki viim.ilm.pv. 24.3.2019

Koulutusristeily on tarkoitettu ensisijaisesti kevään 2019 aikana valmistuville opiskelijajäsenille. Koulutuksessa saa tietoa SuPeristä ja omista oikeuksista työelämässä hauskanpitoa unohtamatta.

Omadavuuhinta opiskelijajäsenille on 60 €, joka sisältää opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut ja majoituksen kahden hengen hytissä.

Ilmoittautuminen

Risteilylle ilmoittaudutaan osoitteessa www.superliitto.fi ► kirjautu jäsenisivuille. Jos risteily täyttyy ennen ilmoittautumisaajan päättymistä, ilmoittautuminen sulkeutuu. Ohjelma ja tarkemmat ohjeet lähetetään osallistujille noin kuukausi ennen tilaisuutta.

Lisätietoja verkossa: www.tjs-opintokeskus.fi/koulutukset.

Taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi

Ammattiosastot voivat hakea oman koulutuksen järjestämisestä aiheutuviin menoihin TJS:n tukea. TJS-tuki on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää valtion taloudellista tukea. Tukea myönnetään esimerkiksi luentoihin, seminaareihin, ohjattuun ryhmätyöskentelyyn, verkkokoulutukseen, jäseninfoihin, yritysvierailuihin ja opintomatkoille. Tuki määräytyy opetustuntien, menojen ja osallistujamäärän mukaan. Lisätietoja TJS:n verkkosivuilla www.tjs-opintokeskus.fi/TJS-tuki

SUPERIN VIESTINTÄKOULUTUS 2019

SuPer kehittää ammattiosastojen viestintäosaamista tarjoamalla jäsenilleen ajankohtaista viestintäkoulutusta. Kurssilla saat perustiedot mm. internetin ja sosiaalisen median tarjoamista mahdollisuuksista.

Ammattiosaston kotisivut kuntoon

Aika	Paikka	Viimeinen ilm.pv
21.3.2019	Helsinki	22.2.2019
24.9.2019	Helsinki	23.8.2019

Kurssi on tarkoitettu ammattiosastojen omia kotisivuja ylläpitäville webmastereille. Kurssilla harjoitellaan ammattiosaston kotisivujen ylläpitoa, päivittämistä ja kehittämistä verkkosivujen julkaisujärjestelmää käyttäen. Samalla tutustutaan SuPerin uutuutuuvaan sähköiseen jäsenpalveluun Oma SuPeriin.

Vaikuta viestinnällä

Aika	Paikka	Viimeinen ilm.pv
21.-22.5.2019	Helsinki	19.4.2019

Kurssin kohderyhmä ovat ammattiosastojen puheenjohtajat ja muut ammattiosaston viestinnästä vastaavat sekä luottamus-

miehet. Kurssin aiheina ovat muun muassa viestintä vaikuttamisen välineenä sekä median uutistoiminta. Kurssiharjoituksena laaditaan tiedote, mielipidekirjoitus tai blogi. Lisäksi suunnitellaan viestintää verkossa ja sosiaalisessa mediassa.

Viestintäkoulutuksen kustannukset

SuPer maksaa opetuksen, ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta sekä matkakulut. Koulutukseen osallistumista varten voi hakea palkatonta vapaata, ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Vapaapäivänä koulutukseen osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Ilmoittaudu Oma SuPerin kautta osoitteessa www.superliitto.fi kirjautu jäsenisivuille.

Lisätietoja viestintäkoulutuksesta:

Sihteeri Anne Palm, anne.palm@superliitto.fi

SUPERIN AMMATILLINEN TÄYDENNYSKOULUTUS 2019

SuPerin kehittämissyksikön maksullinen ammatillinen koulutus tarjoaa jäsenille erinomaisen mahdollisuuden kehittää omaa ammatillista osaamistaan. Ajankohtaisia teemoja käsittelevät koulutukset ovat ammatillista täydennyskoulutusta. Keskustele osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esimiehesi kanssa.

SuPerin ammatillisen täydennyskoulutuksen tarkemmat ajantasaiset tiedot ja ilmoittautumishjeet löydät myöhemmin liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi ► jäsenyys ► koulutukset ► ammatillinen koulutus tai SuPer-lehdestä.

Koulutuspäivät

SuPer-Ammattilainen 2019, 12.–13.2.2019, Tampere

SuPerin ammatillisilta opintopäiviltä saat hoitotyöhön tutkitusti toimivat välineet sekä työn että työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Luentojen aiheina ovat muun muassa digiosaajan ensiapupakkaus, liikunnasta lääkettä ja mielihyvää sekä vuoro-

vaikutus hankalissa kohtaamistilanteissa. Lisäksi SuPer-Ammattilainen 2019 päivillä esitellään lähihoitajien kehittämiä työkaluja, joista on hyötyä sekä asiakkaille että työntekijöille.

Jäsenille opintopäivien hinta on 220 € kahdelta päivältä. Osallistuminen yhtenä päivänä maksaa 150 €. Maksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut.

Osastonsihteereiden ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset opintopäivät, 12.–13.2.2019, Tampere

Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n toiminnan päätyttyä vuonna 2018 SuPer otti järjestääkseen vuotuiset ammatilliset täydennyskoulutuspäivät.

Vastaanottoilla ja osastonsihteereinä työskentelevien koulutustarpeissa nousee vahvasti esiin hoidon tarpeen arviointi, kirjaaaminen, vuorovaikutustaidot asiakkaiden kohtaamisessa, teknologian tuomat muutokset työnkuissa ja oma jaksaminen. Nämä kaikki on huomioitu helmikuussa Tampere-talossa järjestettävillä koulutuspäivillä.

Erikoissairaanhoidon päivät, 14.–15.5.2019, Tampere

Täydennyskoulutuksen, osaamisen, tiedonhaun ja elinikäisen oppimisen avaintaitojen merkitys on suuri kaikkialla, mutta niiden merkitys korostuu terveydenhuollossa tiedon vanhetessa nopeasti.

Erikoissairaanhoidon koulutuspäivät on tarkoitettu kaikille terveydenhuollossa työskenteleville. Päivien aiheet ovat ajankohtaisia luentoja potilaiden kokonaisvaltaisesta hoidosta aiheina lääkehoito, ravitsemus, haavahoito, uudet hoitomenetelmät hyödyn-tään teknologiaa unohtamatta omaa hyvinvointia.

Vanhustyön koulutuspäivät, 11.–12.12.2019, Tampere

Koulutus on tarkoitettu vanhusten parissa hoito- ja hoivatyötä tekeville lähi- ja perushoitajille. Koulutuksessa paneudutaan

hyvän hoidon toteutumiseen, saattohoitoon sekä minän kehittämiseen työvälineenä. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa hoitajien ammatillista osaamista vanhuslähtöisesti.

Opintomatkat

Opintomatka Cambridgeen, 15.–20.9.2019

Koulutus on tarkoitettu jäsenille jotka haluavat tutustua hoito-työhön ja kulttuuriin Suomen ulkopuolella turvallisessa superilaisessa porukassa. Koulutusmatka on vain jäsenille. Etusijalla ne jotka eivät ole olleet aikaisemmin Englannin, Hollannin tai Unkarin opintomatalla.

Hinta sisältää matkat (ei Suomessa) ja majoituksen noin puoli-hoidolla sekä vierailut erilaisissa alan työpaikoissa sekä luennot ja tulkaukset. Mukana kaksi matkanjohtajaa SuPerista. Matkan hinta on 950 euroa. Jos työnantaja ei maksa, voi maksun maksaa useammassa erässä.

SuPer-Voimaa – Aktiivinen SuPer –koulutusristeily 4.–6.10.2019

SuPer Voimaa – Aktiivinen SuPer –koulutusristeilyllä tapaavat muita superilaisia, koulutusta unohtamatta. Koulutuksessa käsitellään jäsenistöä puhuttavia ammatillisia ja edunvalvonnallisia aiheita.

Koulutuksen aikataulu on suunniteltu siten, että osallistujilla on aikaa tutustua myös Tukholmaan. Huom! Seuraa ilmoittelua SuPer-lehdessä.

Svenskspråkig utbildning

SuPer-Proffs 2019, 13.–14.2.2018, Vasa

SuPers yrkesrelaterade studiedagarnas tema i år är vård i livets slutskede. I programmet behandlas smärta och andra symptom vid livets slut, existentiellt lidande, dödsångest, meningslöshet, rättvisefrågor, skuldfrågor och existentiell ensamhet. Hur pratar man om det svåra? Prof. Peter Strang, professor i palliativ medicin, Karolinska Institutet, föreläser under första dagen.

Andra dagens ämne är berörigens betydelse inklusive praktiska övningar. Dagen avslutas med Christoph Treier, en välkänd mentaltränare med temat glädje och välbefinnande i vårdarens arbete.

Deltagaravgiften för medlemmar är 220 € för två dagar och 150 € för en dag. I avgiften ingår föreläsningar, föreläsningsmaterial, lunch och kaffe.

SuPer mukana messuilla 2019

12.–14.4.2019	Lapsimessut, Helsinki
8.–9.5.2019	Päihdepäivät, Helsinki
23.–24.5.2019	Terve-Sos, Oulu
12.–13.9.2019	Kuntamarkkinat
4.10.2019	Varhaiskasvatus, Helsinki
25.–27.10.2019	Osaava Nainen, Turku
7.–9.11.2019	Apuväline, Tampere

VAIHDA VAPAALLE -SEMINAARI

30.1.2019

Original Sokos Hotel Presidentti
Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki

OHJELMA

- 09.00–09.45 Ilmoittautuminen ja kahvi
- 09.45–10.00 Päivän avaus
järjestöasiantuntija Paula Soivio, SuPer
- 10.00–12.15 Rinnakkaisluennot
- Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä kuntasektorilla erityisasiantuntija Jaana Stenman, Keva
 - Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä yksityissektorilla tiedottaja Kimmo Kontio, Eläketurvakeskus
- 12.15–13.15 Lounas
- 13.15–14.00 Superilaisena myös jatkossa.
Mitä työelämän jälkeen?
Paula Soivio, SuPer
- 14.00–14.30 Näin minä aloitin uuden vaiheen elämässäni
SuPerin eläkeläisjäsen Marja Nieminen
- 14.30–14.45 Täytekkukahvit
- 14.45–15.45 Eteenpäin uuteen hyvillä mielin
- 5 viisasta keinoa tehdä muutoksesta iloinen ja toimiva
Marika Borg, Elämäntaidon valmennus-akatemia
- 15.45–16.00 Päivän päätös
Paula Soivio

Seminaariin voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita kuten Suomen eläkejärjestelmää, eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista. Lisäksi kuullaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja.

SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

HUOM! Ilmoittautumiset viimeistään 9.12.2018 osoitteessa www.superliitto.fi ► kirjaudu jäsensivuille ► ilmoittaudu tilaisuuteen tai sähköpostitse saila.paavola@superliitto.fi (muistathan mainita kotipaikkakuntasi ja mahdollisen erikoisruokavaliosi).

Mukaan mahtuu 60 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä ennen joulua.

Seminaari toteutetaan yhteistyössä TJS Opintokeskuksen kanssa.



ziehmimaging

Liikuteltavien C-kaarien käyttökouluttaja

Ziehm Imaging Oy hakee liikuteltavien C-kaarien käyttökouluttajaa kokoaikaiseen työsuhteeseen. Ziehm C-kaaria käytetään lähtien leikkaussalien perustoiminteista aina vaativiin vaskulaari- tai neurokirurgisiin leikkauksiin, joten edellytämme kokemusta C-kaarien käytöstä. Käyttökoulutukset ovat asiakkaiden luona pääsääntöisesti Suomessa – satunnaisesti myös ulkomailla – ja matkustusta on runsaasti. Koulutus tapahtuu suomeksi tai englanniksi, muu kielitaito on eduksi.

Ziehm Imaging Oy on Suomessa C-kaarien markkina-johtaja ja saksalaisen Ziehm Imaging GmbH:n Suomen tytäryhtiö. Suomessa toimistomme ovat Keravalla ja Turussa.

Lisäkysymykset ja vapaamuotoiset hakemukset voi lähettää 31.12.2018 mennessä:

Myyntipäällikkö Vesa Lähteinen
vesa.lahteinen@ziehm.com
044 9757537

tai

Business Manager Timo Ihamaeki
timo.ihamaeki@ziehm.com
040 5896839

Ziehm Imaging Oy
Kumitehtaankatu 5
04260 Kerava
www.ziehm.com

Tule mukaan tutkimukseen!

SuPerin jäsenille tarjotaan pian mahdollisuus kertoa työnsä sisällöstä ja vaikuttaa siihen, miltä ikääntyneiden hoivaan ja hoitoon liittyvä työ tulevaisuudessa näyttää.

Jyväskylän yliopiston Uudet teknologiat, ikääntyminen ja hoiva -tutkimusryhmän tutkijoiden **Hoivatyö ja teknologia -kyselyssä** kartoitetaan työpaikkaan ja työsuhteeseen liittyviä perusasioita, kokemuksia työoloista sekä uusien teknologioiden kirjoa ja vaikutusta hoiva- ja hoitotyöhön.

Kysely toteutetaan osana Ikääntymisen ja hoivan huippututkimusyksikön (CoE Age-Care 2018–2025) toimintaa. Kyselyyn vastaajat antavat siis arvokasta ja kansainvälisestikin ainutlaatuista tietoa hoivatyöstä nyt ja tulevaisuudessa.

Ikääntyneiden parissa työskenteleville SuPerin jäsenille lähetetään sähköpostitse linkki kyselyyn vuoden 2019 alkupuolella. Tutkimustuloksia raportoidaan vuoden 2019 aikana niin SuPer-lehdessä kuin kansallisissa ja kansainvälisissä julkaisuissa ja konferensseissa.

Tervetuloa mukaan!





ONNEA LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVA! Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon.

Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä. SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan.



Vain superilaisena lähihoitajana sinulla on oikeus kantaa aitoa, hopeista lähihoitajien ammattimerkkiä. Varmista merkin saaminen liittymällä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi. Saat merkin maksutta liittymislahjaksi.

Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.

www.superliitto.fi



superliitto



Suositttele SuPeria

...ja tutustukaa yhdessä liiton monipuoliseen jäsenetutarjontaan. Tietoa myös paikallisesti sovituista eduista saa liiton verkkosivuilta tai ammattiosastoilta.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#superlämpöä
#suosittelesuperia



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



Menestyvä yrittäjä -koulutus

Luantaina 26.1.2019 klo 9.30–16
SuPer ry:n koulutustilassa,
Ratamestarinkatu 12, C-porras, Helsinki

Oletko SuPerin yrittäjäjäsen? Tai kiinnostaako
yrittäjyys vaihtoehtona? Tule verkostoitumaan
ja kuulemaan ajankohtaista tietoa yrittäjien asioista.

SuPer maksaa matkat ja koulutuksen ruokailuihin.

Ilmoittaudu osoitteessa

www.superliitto.fi ► kirjaudu jäsensivuille ►
ilmoittaudu tilaisuuteen

Ilmoittaudu viimeistään 29.12.2018.

Lisätietoja: lauri.kamari@superliitto.fi


SUPER

SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton toimisto on suljettu 27.12.2018–1.1.2019.
27.–28.12.2018 toimisto päivystää puhelimesta kello 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Kehittämissyksikkö 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassa on auki 27.12.2018–6.1.2019 normaalisti arkisin
klo 8.30–16.
Puhelinpalvelu on auki 27.12.2018 klo 9–13, 2.1.2019 klo 12–15 ja
4.1.2019 klo 9–12.
Puhelinpalvelun numero on 09 2727 9377.

Palvelutalon neuvokkaat rouvat

Joki tulvii ja pieni rantakaupunki sen varrella uhkaa jäädä tulvan alle.

Vesi nousee myös Päivänsäteiden palvelutalossa, jossa asuvat entinen pubiemäntä Gloria, näyttelijänä esiintyvä Maureen, piikikäs BBC:n johtoportaan työkennellyt May, hänen uskova sisarensa June sekä dementoitunut leskirouva, jonka nimeä ei kukaan tiedä. Henkilökunta on jo evakuoitu. Vanhusten avuksi on jätetty nuori, uimataidoton tilapäistyöntekijä Hope.

Särmikkäät ikänaiset päättävät pelastautua tulvaveden tieltä, eivätkä konstit silloin lopu kesken. Riemastuttavalla synkän huumorin komediassa on tärkeä viesti: vanheneminen on arvokasta ja niin yhteiskunnan kuin yksilönkin velvollisuus on huolehtia jokaisesta ihmisestä loppuun asti.

Näytelmän on käsikirjoittanut tanskalais-brittiläinen koomikko Sandi Toksvig. Jyväskylässä nähdään Suomen kantaesitys.

Päivänsäteet Jyväskylän kaupunginteatterissa helmikuuhun 2019 asti. ■

Näytelmän rooleissa Hanna Liinoja, Piia Mannisenmäki, Jukka-Pekka Mikkonen, Jouni Salo, Anneli Karppinen ja Hegy Tuusvuori. Teoksen on ohjannut Snoopi Siren.



Kirjauutuudet

KUN PELIHIMO OTTAA VALLAN
JENNA MÄKELÄ
MINERVA 2018



Jenna Mäkelä on kolmikymppinen perheenäiti, ihan tavallinen suomalainen nainen, jolla on suuri salaisuus: hän pelaa rahasta. Joskus hän on pelannut tiinsä tyhjäksi nettikasinolla jo aamulla, ennen kuin on päässyt edes sängystä ylös. Salaisuus on niin häpeällinen, että Jenna tekee mitä tahansa suojellakseen sitä. Kukaan ei tiedä, että laskut jäävät maksamatta ja lainoja nostetaan omiin

ja perheenjäsenten nimiin. Lopulta asiat ovat sellaisessa umpikujassa, että Mäkelä yrittää itsemurhaa.

Kun pelihimo ottaa vallan on raaka kirja. Mäkelä kertoo rehellisesti ja kiertelemättä, kuinka vaikea toiminnallinen riippuvuus on kyseessä ja kuinka pelihimo koskettaa pelurin lisäksi koko hänen lähipiiriään. Suomessa arvioidaan olevan 130 000 peliriippuvaista. Jennan tarinalla on onnellinen loppu. Peliriippuvuudesta voi parantua, kun saa oikeanlaista apua ja löytyy edes yksi ihminen, joka uskoo parantumiseen. ■

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 10.12. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Tapahtumakutsut

• PORIN SEUDUN AO 619

vietää 40-vuotisjuhlaa Rantakartanossa 26.1.2019 klo 17 alkaen. Tervetuloa kaikki ao:n jäsenet. Ilmottaudu 6.1.2019 mennessä txt 044 238 2316/ao:n hallituksen puheenjohtaja.

• PERINTEINEN JOULUKONSERTTI

Pirkanmaan hoitokodin hyväksi Tampereen tuomiokirkossa tiistaina 11.12. klo 18.30. Konserttilippuja, 15 €, hoitokodin toimistosihteeriltä 03 311 74 202 tai kirkon ovelta.



Laukaa-Hankasalmen ao 416 vietti 18.11. pikkujoulu Pieksämäellä Pöyhölän Pappilan runsaan ja maittavan joulupöydän äärellä. Samalla ojensimme liiton myöntämät hopeiset ansiomerkit Tarja Aulalle, Elina Manniselle ja Lea Hintikalle.

KIRSI LAITINEN



Valmistuimme syyskuussa 1968, Helsingin kaupungin kurssi nro 5. 50 vuotta sitten meitä oli 25, ja nyt suurissa muistelujuhissa kaksi, Vappu Rolin ja Eira Henriksson os. Sainiala. Juhlia vietettiin Vapun kotona "suuressa" huvimajassa ja kovassa kesähelteessä Vantaalla.

VAPPU ROLIN



Tampereen AH-kurssi 35, valmistuspäivämäärä 24.9.1965. Kokoontuimme Tampereella oheisella joukolla 19. syyskuuta. Seuraava tapaaminen pidetään syyskuussa 2020 55-vuotisjuhlien merkeissä.

Kuvassa vasemmalta Lyytikäinen Hilka (Solja), Kiiskinen Tuula (Soini), Tevaniemi Annikki, Mäkelä Helga. Oikealla puolella Sipilä Satu (Ranta), Joukainen Liisa (Väliä), Hassel Terttu (Rantanen), Tähtinen Sirkka.

TERTTU HASSEL

Termosmukit SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat marras-kuussa olivat Arja Kokemäeltä, Anja Joensuu ja Sari Tavas-tilasta. Onnittelut! Arvomme kolme termosmukia myös lokakuussa. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



Syyskokoukset

AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSESSA KÄSITELLÄN AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖJEN 10. PYKÄLÄN ASIAT:

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

• **HYVINKÄÄN AO 817** syyskokous 13.12. klo 17 ravintola 2 puuta, Kauppalankatu 2, Hyvinkää. Asialistalla sääntömääräiset asiat: vuoden 2019 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Ilmoittautumiset 3.12. mennessä minna.lindstrom@hus.fi. Tarjolla porotai kasvismenu. Kerro samalla mahdolliset ruokarajoitteet sekä minkä vaihtoehdon haluat. Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita!

IN MEMORIAM

Orvokki MÄENPÄÄ

S. 19.4.1951

K. 1.11.2018

*Täällä Pohjantähden alla
on nyt kotimaamme,
mutta tähtien tuolla puolen
toisen kodin saamme.*

Orvokin muistoa kunnioittaen
työkaverit
Pohjois-Satakunnan ao 623



SuPerin Haukiputaan ao 230 vietti syyskokouksen 36 ihanan jäsenen voimin lounasravintola Nyymanissa. Siellä syötiin herkullinen jouluateria SuPer 70 -juhlavuoden kunniaksi ja jälkiruuksi nautittiin täytekkukahvit. Vierailijoina olivat päälouottamusmies Paula Vartiainen sekä sosiaali- ja terveysministeri Pirkko Mattila. Paikallislehti Rantapohjan toimittaja teki vierailusta jutun.

SATU HAURU-KOUVALA

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 11/2018

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

R A L A S H T S N M

Marraskuun ristikkokisan voitti
Tuija Forssasta.
Lämpimät onnittelut!

JUHLALIPPU VIHITTIIN 40 TOIMINTAVUODEN KUNNIAKSI

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA MATTI KOIVUMÄKI

Suomen Perushoitajaliitto juhli 40-vuotista taivaltaan vuonna 1988. Merkkivuoden kunniaksi jo edellisen vuoden liittokokouksessa käyttöön otetusta liiton lipusta teetettiin silkkinen käsin kirjailtu ja ommeltu juhlalippu. Se vihittiin 21.3.1988 Helsingin Vanhasa kirkossa. Ennen kirkkoon lähtöä kangas naulattiin arvokkain menoin punahonkaiseen tankoon liiton hallituksen juhlakokouksen jälkeen.

Liiton kansallispukuihin pukeutuneet hallituksen jäsenet toimivat lipun airueina. Irja-Liisa Soikkeli ja Kaarina Muhli saivat kunnian kantaa lippua, kun Helsingin hiippakunnan piispa Samuel Lehtonen toimitti vihkimisen.

Perushoitajaliiton puheenjohtaja Salme Pihl vastaanotti vihityn lipun. Hän kertoi, että lippu haluttiin tuoda kirkkoon vihittäväksi, koska perushoitajat ammentavat ammatissaan tarvitsemaansa voimaa myös kotikirkostaan sen välittämästä sanomasta.

Lipun suunnittelijoiden Aune ja Jaakko Ahopalon mukaan lipun halki aaltoilevat kullankeltaiset raidat kuvaavat ympäri maan ulottuvaa jäsenjoukkoa ja heidän polveilevia työpolkujaan. Jäsenmerkki on perinteikkään arvokkaana sijoitettu lipussa keskelle, ja liiton nimilyhenne SuPer kuvaa liiton itsestä voimaa.

Vihkimistilaisuuden jälkeen tarjottiin kirkkokahvit tilaisuuteen kutsutuille juhлавieraille. ■





KIITOS

Selailen hiukan haikein mielin menneitä luontopalstan juttujani. Liki kymmenen vuotta ja sata numeroa. Ensimmäisen kirjoitukseni kuvassa rymistelee uhkea ukkometso. Muistan tuon linnun kynsien rapinan keväisellä kestohangella sen ajaessa kilpakosijoita soidintantereelta. Nyt sen sointi on hiljentynyt geenien siirtyttyä uusille uljaille kukoille. Tuolloin jäkäläistä erämaakumpareta rymistelevät tänään tukkirekat.

Juttujen kirjoittaminen on vienyt minut takaisin luontoon ja on kuin olisin saanut elää toiseen kertaan ne onnelliset hetket, joista jutut ovat syntyneet. Suurin osa tarinoiden päähenkilöistä on siirtynyt luonnon kierto-kulkuun, mutta löytyy sieltä iloisia-kin yllätyksiä.

Kalastajien pyyntinarusta pelastamani joutsen pesii edelleen samalla suolla. Pariskunta on onnekas – joka

vuosi juhannusviikolla pesällä on kuoriutunut pieniä valkeita untuvikkoja. Varmaan kuvittelen, mutta keväisin meidän oman pesämme ylitse lentää kaksi joutsenta kovasti toivotellen. Kiitos vaan teille joutsenet – oli ilo auttaa.

Kaikessa kuvaustyössäni olen pyrkinyt olemaan häiritsemättä eläimiä. Moni olisi jatkanut parempien kuvien toivossa, mutta itse olen mieluummin perääntynyt, jos on näyttänyt etten ole tervetullut. Mietinkin toisinaan olenko antanut luonnolle enemmän kuin ottanut. Olen tuprutellut pakokaasuja tuhansia kilometrejä, mutta myös rakentanut pesiä, siivonnut roskia ja ruokkinut lintuja. Olen pitänyt luentoja ja kuvaesityksiä eläimistä ja niiden merkityksestä tälle kaikelle.

Toivottavasti olen lukijoille antanut hetken hengähdystauon arjen kiireisiin ja kannustanut viihtymään luonnossa. Toivottavasti juttuni ovat opetta-

neet ymmärtämään kuinka monimuotoinen ja kaunis Suomen luonto on. ■

”Minulle riittävät nämä miljoona tähteä ja rikkumaton rauha. Ehkäpä jään tänne vielä muutamaksi yöksi. Ei ole kiire minnekään. Nuotion tuli tanssii rannan kelojen oksilla.”

HETKI AIKAA AJATUKSILLE 9/2013

WWW.PIRTTIMAA.FI

Sarja päättyy tähän.





SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

RUOTSINKIELISTEN EDUNVALVOJA

Kuinka hyvin liitto mielestäsi hoitaa ruotsinkielisten jäsenten asioita? ▶ s. 7

Palvelu voisi olla parempaa. Ruotsinkielistä palvelua antavat henkilöt vaihtuvat usein, ja emme ehdi tutustua heihin tarpeeksi hyvin, joten uusien henkilöiden kanssa asioita joutuu käymään läpi aina alusta alkaen. Jäsenkysymyksissä liitto vastaa ruotsiksi, ja ottaa jälkikäteen yhteyttä puhe-
limitse siinä tapauksessa, jos ruotsinkielistä henkilöä ei ole paikalla.

Mitä kysyisit soveltuvuustestiin tulevalta opiskelijalta? ▶ s. 8

Miksi hakeudut alalle? Oletko valmis tekemään kolmivuorotyötä? Millainen hoitaja haluaisit olla?

Millä välineellä kuljet työmatkasi? ▶ s. 14

Henkilöautolla. Töihin on kotoa matkaa 20 kilometriä.

Syövätkö ihmiset liikaa lääkkeitä? ▶ s. 24

Kyllä. Voidaan käydä usealla lääkarilla yhtä aikaa ja saada tuplalääkitys samaan sairauteen.

Onko nykyään yksinäisyyttä enemmän kuin ennen? ▶ s. 36

Kyllä, riippumatta siitä onko nuori vai vanha. Yhteiskunta on stressaantunut, eikä itsestä jakseta huolehtia.

Voitko itse vaikuttaa työaikaasi? ▶ s. 50

Kyllä, haluan tehdä vain yövuoroja.

Mitä herkkuja valmistat joulupöy-

Mari-Louis Holmbäck toimii ruotsinkielisen Pohjanmaan pohjoisimmissa kunnissa toimivan Norra Österbottenin ammattiosaston puheenjohtajana. Kokkolan, Kruunupyyn, Pedersören, Luodon, Pietarsaaren ja Uudenkaarlepyyn superilaisista kertyy 581-henkilön osasto, jonka jäsenistä kuusi prosenttia on suomenkielisiä. Kokkolan suomenkielisillä on oma osastonsa.

Kotihoidossa työskentelevä Holmbäck ehti toimia monissa ay-tehtävissä, ennen kuin hänet valittiin puheenjohtajaksi vuonna 2015. Nykyään hän toimii myös päälähtämismiehenä ja yhteyshenkilönä.

Työ kotihoidon yöpartiossa tarkoittaa runsasta autolla ajoa pimeässä: vuorossa kertyy kilometrejä 120–150, joskus enemmänkin, jos tulee hälytys.

– Yöpartio tekee valvontakäyntejä, auttaa wc:hen ja käy antamassa lääkkeitä.

Ammattiosasto toimii melko vireästi. Vaikka kaikilla jäsenillä ei riitä aikaa ammattiosastotoimintaan, osasto on sijoittanut rahaa jäsenten aktivoimiseksi, mikä on tuonut muun muassa nuoria mukaan. Osasto on järjestänyt matkoja esimerkiksi Uumajaan ja kylpylään. Joulujuhlissa vetonaulana on ollut osaston kaikille ostama lahja.

Työpaikoilta puheenjohtajan korviin on kuulunut ääniä väsymyksestä ja stressistä. Sijaisia on ollut vaikea saada, mikä on tarkoittanut tuplavuoroja. Lisäksi epäpätevät sijaiset vievät vakituisten työntekijöiden aikaa.

Holmbäck lähettää päättäjille lyhyen luettelon verran terveisiä: paremmat palkat toisivat nuoria alalle, lisää varahenkilöstöä, vaativammasta työstä maksettava vaativuuden mukainen palkka, soveltuvuustestit palautettava opiskelijoiksi aikoville, kotihoidon neljän tunnin minityöpäivien pituus nostettava kuuteen tuntiin. ■



Mari-Louis Holmbäck tekee työtä kotihoidon yöpartiossa Uudenkaarlepyyn alueella.

JUKKA JÄRVELÄ

tään? ▶ s. 54

Kakkuja, pikkuleipiä, erilaisia salaateja ja kinkun uunissa.

Kuinka usein käyt SuPerin koulutuksissa? ▶ s. 63

Kaksi tai kolme kertaa vuodessa.

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:

- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 2727 9219
- taiteva 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 Löksy 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
- lakimiesharjoittelija Tuomas Aalto p. 09 2727 9183
- 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, Ronja Hasu, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

SUPER-MEDLEMMENS ARBETSPROFIL FÖRÄNDRAS

Talesättet *Världen förändras och vi med den* stämmer verkligen när man ser på SuPer-medlemmarnas arbetsbeskrivning.

En holistisk vård och människouppfattning är djupt rotade tankar i vårt arbete, oberoende av en människas ålder eller behov av vård. Super-medlemmarna arbetar på många områden inom socialvård, hälsovård och fostran. Arbetet växlar från traditionell vård och fostran till kontor, skola och instrumentvård.

Det viktiga är att människan alltid är i centrum. Människlighet styr SuPer-medlemmarnas arbete från livets första sekunder tills att människan, oberoende av ålder, inte längre behöver oss, utan klarar sig själv eller att livet tagit slut. Vårdpraxis och människans delaktighet i sin vård har förändrats överallt där SuPer-medlemmar arbetar. Vi måste se på hur förändringar i den övriga världen, den ökade kunskapen samt ändringar i lagar och förordningar påverkar vården och arbetsbeskrivningen. De fastställer arbetssätten.

SuPer-medlemmarna är nu ledsagare, handledare, vägledare och sparringpartner. Vi får ofta läsa i tidningarna hur en vårdare lyckats i sitt arbete: Patienterna eller de anhöriga tackar. Gemensamt för de här nyheterna är att vårdaren har sett människan som individ.

En sjukhuspatient behöver alltid hjälp. Patienten behöver medicin och sjukhusvård, men också att bli sedd och hjälpt i det som han eller hon inte klarar själv. SuPer-medlemmarnas insats är viktig för att vården ska lyckas.

Ett litet barn tillbringar en stor del av sin vakna tid på daghem. Det är klart att trygghet, omskötsel och fostran har stor betydelse. I år har lagen om småbarnspedagogik ändrats och det har lett till förändringar i arbetet. Efter en övergångsperiod ska det finnas flera barnträdgårdslärare än nu. Många arbetsgivare har redan ändrat praxis så att barnskötarnas tidsbundna anställningar inte har fortsatt, utan man har försökt anställa barnträdgårdslärare. Ibland har det lyckats, ibland inte. Ett litet barns största behov är en trygg vård: En egen vårdares famn, handledning, lek och stöd för den individuella utvecklingen. Också här har SuPer-medlemmarna en stor roll.

SuPer-medlemmar som arbetar med personer med funktionshinder har redan en tid haft att göra med ändrade lagar och förordningar. Handikappserviceagen definierar handikapp: *Med handikappad avses den som på grund av skada eller sjukdom under långa tider har särskilda svårigheter att klara av de funktioner som hör till normal livsföring.* Vi kan säga att handikapp eller funktionsnedsättning är växelverkan med omgivningen. Det är fint att man äntligen tänker att en person med funktionsnedsättning inte är sjuk, utan har begränsade resurser. Personen behöver vård, men också när denna inte kan uttrycka sig är han eller hon en individ med egna behov. Personer med funktionsnedsättning bildar inte en homogen grupp.

SuPer-medlemmarnas arbetsprofiler är mångskiftande och föränderliga. I vårt arbete framträder det starkt att arbetet kräver flinhård yrkesskicklighet. Samtidigt ska mänsklighet, humanitet ingå i arbetet. Och det kan SuPer-medlemmarna! ■

Silja

ETT RESPEKTFULLT BEMÖTANDE KRÄVER FINKÄNSLIGHET OCH FÖRMÅGA ATT LYSSNA PÅ
KLIENTERNA OCH DERAS ANHÖRIGA. EN SUPER-MEDLEM VET ATT PATIENTER OCH KLIENTER
HAR RÄTT ATT BLI HÖRDA I FRÅGOR SOM GÄLLER DEM SJÄLVA.



LEDARE

ÅTERGÅNG TILL DET GAMLA OCH ETT STEG MOT DET NYA

SuPer har känt oro för lämpligheten för branschen hos dem som söker in till närvårdarutbildningen ända sedan man frångick de obligatoriska gallrande inträdesproven. Förbundet har aktivt krävt att proven tas tillbaka och nu har undervisningsminister Sanni Grahn-Laasonen gett sitt löfte om det. Med hjälp av proven säkerställer vi att var och en som utbildar sig till närvårdare är lämplig och motiverad för sitt kommande yrke. SuPer hoppas att testerna kommer tillbaka redan under det år som nu inleds, men det är mer sannolikt att de kommer år 2020. SuPers påverkansarbete får i beslutet om återgång full erkänsla – visserligen kunde man ha lyssnat på förbundets expertis tidigare.

Jag avslutar här min drygt 40 år långa karriär som redaktör och går i pension. Jag har arbetat med SuPer-tidningen nästan 15 år i två olika perioder, först som vikarie för chefredaktören och från 2006 som ansvarig chefredaktör. Brådska och ökade utmaningar har blivit en del av redaktionsarbetet på samma sätt som det dagliga vårdarbetet. Utvecklingen inom informationsförmedlingen har varit snabb och många saker som varit grundmurade i det journalistiska arbetet har ändrat form. Mängden kanaler har gett mera arbetsuppgifter och ökat behovet av prioritering.

Det blir allt viktigare i arbete som arbete att utveckla den egna yrkeskunskapen. För oss här på redaktionen innebär god yrkeskunnsighet mångsidigt journalistiskt kunnande. Det att vi kan skilja viktig information från mindre viktig och bearbeta nyheterna så att de når er så omfattande som möjligt. Idag är det yttersta syftet med SuPer-tidningen ändå detsamma som när jag började här: att berätta för medlemmarna om yrket, arbetslivet och intressebevakningen på ett intresseväckande och aktuellt sätt.

Jag tackar för de gemensamma åren och önskar er allt gott framöver. ■



Fortfarande flera missförhållanden i vårdlagpaketet

TEXT SONJA KÄHÖNEN

SuPer ser fortfarande brister i lagpaketet om social- och hälsovården, som nu kommit till grundlagsutskottet för behandling. Ett av de viktigaste missförhållandena är att klientplanen inte är bindande.

Lagpaketet om social- och hälsovården behandlas som bäst i grundlagsutskottet. SuPers experter har gått igenom social- och hälsovårdsutskottets utkast till betänkande och förbundet har skickat sina iakttagelser om missförhållandena i lagförslaget till grundlagsutskottet. Enligt SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo finns det fortfarande flera brister och motstridigheter i lagförslaget som kräver korrigering.

Ett av de stora missförhållandena i lagförslaget är att klientplanen inte är inskriven som obligatorisk. Enligt Salo riskerar klientplanen att inte uppfyllas om lagen inte förpliktar.

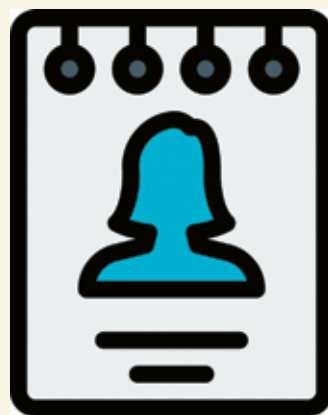
Salo är också oroad över att klientplaner i fortsättningen också kan göras av företag. Företagen kan anteckna en plan om omfattande servicebehov för en klient och på så vis antyda att klienten behöver en högre personlig budget eller klientsedel. Det är emellertid möjligt att serviceproducenten ändå erbjuder klienten lättare service och därmed gör vinst.

Salo påpekar att ett annat betydande missförhållande är att lagförslaget försätter medborgarna i ojämlig position.

I lagförslaget konstateras att den personliga budgeten ska omfatta alla tjänster som klientplanen förutsätts erbjuda. Det motstridiga är emellertid skrivelsen i lagtexten att klienten med egna pengar kan köpa sig sådana tjänster som inte kan ges. Det här försätter medborgarna i ojämlig position, för alla har inte råd med extra tjänster.

Salo anser också att det är problematiskt att landskapens tillgängliga medel varierar. Då får medborgarna inte samma slags tjänster, och jämlikheten garanteras inte.

Enligt lagen ska alla garanteras tillräckliga social-, hälsovårds- och sjukvårdstjänster. Salo saknar emellertid en precisering av vad tillräckliga tjänster i verkligheten innebär. ■



LÄMPLIGHETSTESTERNA KOMMER TILLBAKA

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

De bekymrade budskapen till beslutsfattarna från SuPer och andra organisationer börjar röna önskat resultat. Undervisningsminister Sanni Grahn-Laasonen har lovat återinföra de gallrande lämplighetstesterna för dem som söker till närvårdarutbildningen.

Trots att SuPer i årtal har trummat för de gallrande lämplighetstesterna behövdes det en artikel i Helsingin Sanomat i oktober för att väcka ministern och beslutsfattarna.

SuPers ordförande Silja Paavola anser att det är nödvändigt att återinföra de gallrande lämplighetstesterna. Hon tycker att ministrarnas löfte är ett utmärkt steg.

– Det behövs inte mer än några felvalda fall för att de studerandes anseende ska försämrast. Och om branschens anseende minskar sjunker också uppskattningen av närvårdarna och därmed lönerna. Det har varken vi eller vårt land råd med.

– Ingen har någonsin förnekat lämplighetstesternas betydelse. Det har alltid varit fråga om pengar.

SuPer har under flera år varit bekymrad över närvårdarstudiernas ideologi. Problemet uppstod när man började spara. Närvårdarna är den största yrkesutbildningsgruppen, och sparåtgärderna drabbade mest dem.

– Det här är ett medvetet skapat problem. När man visste att antalet åldrande kommer att öka beslutade man att vem som helst kan komma in på närvårdarutbildningen.

Paavola påpekar att de andras stu-

dier lider och goda vårdare kanske inte vill söka till en bransch om de vet att det finns olämpliga studerande i läroanstalterna.

– Förbundet måste se till att respekten för branschen inte försvinner.

INTE ENBART REKOMMENDATION

SuPers expert Soili Nevala är med i den arbetsgrupp som har arbetat med studenturvalet. Hon hoppas att de obligatoriska lämplighetstesterna kommer redan i vår, men tror att vi får vänta på dem till 2020.

– Jag hoppas att testerna är obligatoriska, inte bara en rekommendation för läroanstalterna.

– De är säkert inte likadana som de tidigare lämplighets- och inträdesproven. Nevala påminner om att vissa läroanstalter hela tiden har ordnat tester för stude-

rande. De har inte varit gallrande, utan man har till och med kommit in med 0 poäng, ifall det har varit brist på studerande och de övriga förutsättningarna har uppfyllts.

De som inte klarar testet ska inte lämnas ensamma.

– De måste få en individualiserad väg till något annat: en annan bransch, utveckling eller en lösning på personliga problem.

Nevala vill påminna om att när vi talar om problemstuderande är det fråga om en relativt liten grupp.

– En stor del av de studerande har hög

motivation och god studieberedskap.

FLERDELAT TEST

Pedagogie doktorn och specialpedagogen Erja Sandberg är insatt i frågor kring utbildning och undervisning. Enligt henne är de gallrande lämplighetstesterna nödvändiga inom närvårdarbranschen.

– Det var definitivt en felbedömning att avskaffa testerna. Säkerhetsfrågorna är primära och de går före utbildningsgarantin. Man kan hitta en egen bransch för varje ung person, där denna är lämplig som studerande.

Enligt Sandberg bör det finnas flera delar i ett lämplighetstest.

– Till exempel en psykologisk del, en personlig intervju och agerande i en grupsituation. Stressstålighet och kunskaper i finiska bör också ingå. I testsituatio-

nen är det bra att ha med en utomstående psykolog, en speciallärare och andra branschlärare.

Sandberg påpekar att en lämplighetstestning aldrig är heltäckande. Exempelvis kan missbruk förbli dolt, ifall det inte syns under testdagen eller i testsituationen.

– Studerande som inte är lämpliga för branschen ska på ett ansvarsfullt sätt vägledas till vård, till en annan bransch eller en annan läroanstalt, de kan inte lämnas vind för våg. Det här kräver extra resurser, också till exempelvis studiehandledning. ■

DET VAR DEFINITIVT EN FELBEDÖMNING ATT AVSKAFFA TESTERNA.

SUPER-

PROFFS

2019



Prof. Peter Strang
Karolinska institutet
Stockholm

Kom med på studiedagarna på original Sokos Hotel Royal Vasa (Hovrättsplanaden 18, Vasa). Där kan du bekanta dig med andra vårdare och skapa nätverk!
Temat för studiedagarna är **Vård i livets slutskede**.

/// Måndag 8.4.2019

Anmälan och morgonkaffe

Öppnande av studiedagarna /
ordförande Silja Paavola, SuPer

Smärta och andra symtom i palliativ vård /
Prof. Peter Strang, Karolinska institutet, Stockholm

Lunch

Existentiellt lidande i palliativ vård /
Prof. Peter Strang, Karolinska institutet, Stockholm

Kaffe

Svåra samtal och brytpunktssamtal /
Prof. Peter Strang, Karolinska institutet, Stockholm

/// Tisdag 9.4.2019

Värdig beröring / Tuula Styrman, Create amove

Värdig beröring, praktiska övningar /
Tuula Styrman, Create amove

La Carita -stiftelsens hederspris

Lunch

Glädje och välbefinnande i vårdarens arbete /
Christoph Treier, mental tränare, Christoph Treier AB

Kaffe

Glädje och välbefinnande i vårdarens arbete, forts. /
Christoph Treier, mental tränare, Christoph Treier AB

Deltagaravgifterna

	2 dagar	///	1 dag
Medlemmar	220 €		150 €
Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	140 €		100 €
Icke medlemmar	270 €		200 €

Anmälning

Du kan fylla i och skicka blanketten via nätet
<https://my.surveypal.com/svdagar0419>

Anmälningsblanketten finns på SuPers svenska hemsida www.superliitto.fi/pa-svenska

Den sista anmälningsdagen är den 5 mars 2019.

Anmälningen är bindande. Fakturan skickas till den faktureringsadress som angetts.

I deltagaravgiften ingår föreläsningarna, material samt lunch och kaffe (moms 0%). Meddela exakt faktureringsadress i samband med anmälan om arbetsgivaren betalar avgiften. Studerande och arbetslösa måste vara färdiga att visa ett intyg vid anmälan.

Logi ingår ej i deltagaravgiften. Deltagarna bokar och betalar sina hotellrum själva. Vi har reserverat hotellrumskvoter på Original Sokos Hotel Royal Vasa. I priset ingår övernattnings och frukost. Om du vill boka ett dubbelrum, måste du ange ett namn med vem du vill övernatta. Ange reservationskoden "BSuper2019" i samband med bokningen.

Bokningen bör göras senast 5.3.2019.

www.sokoshotels.fi

tel. 010 784 0010

sales@sokoshotels.fi

Enkelrum 104 €/natt, Dubbelrum 109 €/natt

Tilläggsinformation: mervi.lehtinen@superliitto.fi

SUPER BESVIKEN PÅ PROGRAMMET FÖR INOMHUSLUFT OCH HÄLSA

TEXT ELINA KUJALA

Tusentals vårdare lider av problem med inomhusluften på sina arbetsplatser, men det nationella programmet underskattar de sjukdomar som problemen leder till.

Hur stort är problemet med inomhusluftsymtom inom vården?

Situationen är allvarlig. SuPer får dagligen påringningar och meddelanden från vårdare med symtom av dålig inomhusluft. Allt yngre vårdare insjuknar på grund av problem med inomhusluften, och det är inte lätt att hitta en ren arbetsplats när man en gång har exponerats ordentligt. Symtom och sjukdomar på grund av inomhusluften har också lett till uppsägningar. I de här fallen ingriper förbundet.

Många närvårdare och primärskötare arbetar på äldreboenden, där de äldre invånarna redan är i så dåligt skick att deras symtom inte noteras eller inga åtgärder vidtas. Läget är detsamma på mentalvårds- och missbrukarsidan. Patienterna blir inte trodda eller hörda. Symtomen tolkas ofta som enstaka vårdares problem och tas inte på allvar.

I daghem och i skolor är situationen bättre, för man reagerar lättare på barns symtom och föräldrarna är också medvetna om situationen. Där är vårdarna inte ensamma om saken. Det förutsätter visserligen exempelvis att föräldrarna i daghemmen har kontakt med varandra. Annars kan det gå så att var och en på sitt håll undrar över barnens återkommande symtom, utan att märka att det kan vara fråga om att byggnaden är i dåligt skick.

Vad är det nationella programmet för inomhusluft och hälsa?

Det nationella programmet för inomhusluft och hälsa 2018–2028 är en plan gjord av Institutet för hälsa och välfärd, THL, vars syfte är att minska hälsoproblem i samband med inomhusluft. Programmet godkändes i november. Det föregicks av projektet Sunda lokaler 2028 som startats av statsministern samt av omfattande samråd och diskussioner, i vilka också SuPer deltog.

SuPer är inte nöjd med inomhusluftprogrammet. Varför inte?

Programmet underskattar sjukdomar i samband med inomhusluft. I texten talas det om lindriga, övergående symtom, trots att problemen med inomhusluften orsakar varaktiga sjukdomar såsom astma. Också symtomen hos en människa som är på ständiga antibiotikakurer kan anses vara allvarliga.

Miljökänslighet får en alltför stor roll i programmet. Fuktskador i byggnader nämns först på fjärde plats som symtomorsakare efter luftföroreningar, passiv rökning och radon.

Sammanställningen i arbetsgruppen som lade upp programmet var snäv. Bland annat ingick försäkringsläkare, vilkas dubbelroll är problematisk enligt SuPer.

Vad bör göras?

Problemen med inomhusluften måste identifieras betydligt tidigare, och lokalerna och konstruktionerna undersökas innan människorna råkar in i orimliga infektionsspiraler.

Övervakningen måste bli effektivare. Hälsoinspektörerna behöver mera kunskaper och fördjupning i utredningen av problem med inomhusluft. Evakueringslokaler behövs nu i allt högre grad.

De som insjuknat av inomhusluft bör få tillträde till yrkessjukdomsundersökningar och rehabilitering mycket lättare än nu, och deras ställning i arbetslivet samt socialskydd måste garanteras.

Hur framskrider frågan?

SuPer, som representerar en stor mängd arbetstagare, har fått löfte om att förbundet får komma med i den fortsatta beredningen av programmet, och det är bra och viktigt. För att kunna lösa problemen med inomhusluften behöver vi nu också politisk vilja och beslutsfattande. Ämnet torde bli ett valtema på våren. ■

FÖR ARTIKELN INTERVJUADES SUPERS EXPERT
PÅ ARBETSMILJÖN EIJÄ KEMPPAINEN.



Camilla Svenlin börjar arbetsdagen med ett besök hos Inga Englund.

HÄR KOMMER CAMILLA SVENLIN

TEXT OCH FOTO JUKKA JÄRVELÄ

När närvårdaren Camilla Svenlin inleder morgonturen i Purmo i Pedersöre, följer en famn full med grejor och två språk med. Största delen av arbetsdagen går på svenska, men idag talar en ny klient finska.

Det lilla hemvårdsteamet är funktionellt, hemtrevligt och effektivt. Så beskriver Camilla Svenlin sin arbetsplats på hemvårdsbyrån i Purmo Lillby.

– Den här veckan är många klienter på intervallvård, så det ser ut att bli en relativt lugn dag, berättar hon och

prickar in sex besök för sig själv i dagens program. Eftermiddagen avslöjar att uppskattningen träffade rätt.

En sådan lite lugnare dag blir det tid för mera skrivarbete, såsom RAI-systemet och vårdplanerna, eller för att exempelvis städa skåp och lager.

– Förra hösten hade jag två palliativa patienter på långt avstånd med dåliga vägar. Det var en tung tid.

Medarbetarna i Purmoteamet sköter 19 hemvårdsklienter på sex närvårdare och en sjukskötare. I Pedersöre gör nästan alla hemvårdsanställda en 75 procents arbetstid. Det här innebär bland annat ett

fyra timmars morgonskift då och då.

– I fyratimmarsskiftet kommer man till byrån från rondan först fem före elva och allt skrivarbete samt förberedelserna för nästa dag är gjorda. På grund av det här drar morgonskiftet ofta ut till övertid.

– Vi har inte haft nattskötare i teamet på tre år. Om larmet går på natten sköter ett annat team om saken.

Trots att Pedersöre och hela Jakobstadsområdet är svenskspråkigt ska vårdarna där klara provet i finska. Också de som jobbar längre på viss tid genomgår provet. Så måste det vara trots att en

mycket liten del av klienterna klarar sig bara på finska.

Men, den första klienten väntar i Överpurmo. Camilla tar mediciner-na och en famn full med annat mate-rial och styr stegen mot den fortfarande beckmörka parkeringsplatsen, där en fyrhjulsdriven bil väntar.

LJUSBÄRARE

Framför oss ligger en asfältväg. Enligt listan är det en åtta minuters väg till platsen.

– Föret tar de där förprogrammerade körtiderna inte hänsyn till, så ibland är man redan sen när man kommer fram. Och jag tycker inte alls om att vara försenad. Ibland när det är vinterföre är man tvungen att ringa optimeringscentralen och be om mer körtid.

Nu håller tidtabellerna, och Inga Englund får vårdaren i tid till sin radhusbostad. Camilla plockar sina egna saker från bakkänken samt posten från postlådan och öppnar dörren med nyckeln som finns i ett fack på väggen. Facket öppnas med en kod.

– God morgon, Inga!

Camilla frågar hur det står till, tänder lampor och hjälper Inga som suttit i vardagsrummet till de första morgonsysslorna. Vårdaren som glatt ställer frågor och noga berättar om händelseförloppet sprider bokstavligen ljus i morgonen.

I köket sätter Camilla på kaffekoka-ren, diskar snabbt och snyggar upp lite. Medicinerna får Inga med saft. Till morgonmålet hör förutom kaffe också yoghurt och bröd.

– Jag sätter gurka på, det smakar bättre.

Ingas syn har försämrats, så Camilla berättar att kaffet är till höger och brödet på vänstra handens sida. Under morgonmålet sätter Camilla i gång med bäddningen i sovrummet och går sedan till badrummet för att vika kläder som hängt på torkställningen.

Till slut lyfter Camilla det tomma matkärlet av metall upp på bordet så att mathjälpen kan avhämta det och ger Englund en hjärtlig avskedskram.

Camilla fortsätter till en annan bostad på samma gård, ger där ögondrop-par, sköter fötter, byter lakan och pig-

gar upp klienten som är modfärdig av mörkret så mycket hon hinner under sitt 15-minuters besök.

Innan hon startar till nästa mål registrerar hon händelserna på mobilen.

– Här får vi emellanåt vara sekreterare och det är inte alltid så roligt. Å andra sidan är telefonerna viktiga, i dem finns nästan all information från läkarna, sjukskötarna och de övriga kontaktpersonerna.

Bilen kurvar nu in på en sandväg, av vilka det finns många i Purmotrakten. Riktningen är mot Åvist by, där det finns två klienter. Restiden är omkring tio minuter.

Från den första klientens gård ser Camilla att det är tänt inomhus, vilket är ett gott tecken. Den blå korgen är med. Nyckeln till den bruna dörren finns igen i ett fack, vid dörrposten.

Camilla tar reda på hur klienten klarar sig med sin hosta, ger mediciner, hjälper på wc och ordnar morgonmålet. Nästa klient väntar.

TVÅ HJÄLPS ÅT

Leo Kronqvist är en av hemvårdens nya klienter och finskspråkig. Till det här besöket ansluter sig en annan vårdare, Gun Alén, eftersom duschandet inte lyckas med stöd av bara en vårdare.

Före duschen diskuterar vårdarna, Kronqvist och hans hustru kommande förfaranden, medicinarrangemang och hjälpmedel samt hur hemvården börjar fungera. Kronqvist erbjuds ett säkerhetsarmband, men åtminstone till en början är han inte intresserad.

Vårdarna klär sig i plastförkläde och röda gummistövlar och leder försiktigt Kronqvist till duschen.

Efter att huden smorts in är det dags för vila. Camilla kollar många gånger på kammersidan att Kronqvist har det bra och går sedan med de andra för att reda ut medicineringen vid köksbordet.

Klockan närmar sig elva. Det sista hembesöket tog en timme, så Camilla kör till kontoret för lunch. Det mjuka suget på sandvägen får bilen att slingra sig lite extra i de värsta dypölarna.

– Under den mest brådslande kvällen för flera år sedan hade jag 15 klientbesök. Saken underlättades då

av att många klienter bodde i samma radhus. Med dagens avstånd lyckas det inte med den mängden.

Det föregående besöket gav så mycket extra skrivarbete att Camilla börjar tänka att dagen kanske ändå inte blir lugnare än vanligt.

– Förut hade klienten lättare att anmäla sig som hemvårdsklient. Idag görs det bedömningsbesök, och de som är i alltför gott skick får inte hemvård.

HÄR FUSKAS DET INTE!

Chefen som kommer från Bennäs kommer för att hålla möte med Purmoteamet på måndagar. Det lilla teamet behöver enligt Camilla inte övervakas mycket.

– De anställda känner varandra. Vi kan inte fuska och säga att något inte hör till mig. Vi gör ett gott arbete. Arbetet passar inte för blyga och inte för dem som inte vågar röra sig ensamma.

Även om brådskan är en grundläggande egenskap hos hemvården har vårdarna varje vecka tid att gå ut med klienterna. Gymnastikbesök finns också på programmet.

Bilen som blivit lerig styr efter lunchen mot Åvist drygt tio kilometer längre bort.

– Förut var det också vårdarnas sak att låta ge bilen service. Numera behöver vi bara tanka, säger Camilla samtidigt som solen tittar fram bakom molnridån.

I Åvist besöker Camilla en klient för att spruta inhalationsspray och hjälpa till med maten. Efter snabbbesöket på tio minuter vänds bilen tillbaka och resan till Forsby 25 kilometer längre bort inleds.

Framme i Forsby väntar Inga-Lisa Enqvist i en idyllisk villamiljö. Efter kökssysslorna hjälper Camilla till att gå igenom ett kort gymnastikprogram med rollatorstöd. Enqvist fortsätter sedan tv-tittandet med sin vita katt.

Klockan närmar sig två. På tillbakavägen tankar Camilla bilen. På kontoret ringer hon hjälpmedelsutlåningen och ställer i ordning mediciner och tidtabeller.

Eftersom vikarien för kvällen kommer först klockan fyra åker Camilla än en gång till Åvist för att ge astma-medicin. ■



ORDFÖRANDENA FÖR SUPERS FACKAVDELNINGAR I OLIKA DELAR AV LANDET KOMMENTERAR TIDNINGENS TEMAN.

INTRESSEBEVAKAREN FÖR DE SVENSKSPRÅKIGA

Hur väl tycker du att förbundet tar hand om de svenskspråkiga medlemmarnas ärenden? ► s. 7

Betjäningen kunde vara bättre. De personer som betjänar på svenska byts ofta ut, och vi hinner inte lära känna dem tillräckligt bra. Med de nya måste vi alltid förklara allt från början igen. I medlemsfrågor svarar förbundet på svenska, och tar efteråt kontakt per telefon ifall det inte finns någon svenskspråkig på plats.

Vad skulle du fråga en studerande som kommer till ett lämplighetstest? ► s. 8

Varför söker du dig till branschen? Är du beredd att göra treskiftsarbete? En hurdan vårdare vill du vara?

Hur gör du dina arbetsresor? ► s. 14

Med personbil. Det är 20 kilometer från hemmet till arbetsplatsen.

Åter människorna för mycket läkemedel? ► s. 24

Ja. En del går hos flera läkare samtidigt och får dubbel medicinering för samma sjukdom.

Finns det mera ensamhet nu än förut? ► s. 36

Ja, beroende på om man är ung eller gammal. Samhället är stressat, och man orkar inte ta hand om sig själv.

Kan du själv påverka din arbetstid? ► s. 50

Ja, jag vill bara göra nattskift.

Vad gör du för läckerheter till julbor-

Mari-Louis Holmbäck är ordförande för Norra Österbottens fackavdelning som verkar i de nordligaste kommunerna i Österbotten. SuPer-medlemmarna i Karleby, Kronoby, Pedersöre, Larsmo, Jakobstad och Nykarleby bildar en avdelning med 581 medlemmar, av vilka sex procent är finskspråkiga. De finskspråkiga i Karleby har en egen avdelning.

Holmbäck, som arbetar inom hemvården, hann verka i många fackföreningsuppgifter innan hon valdes till ordförande 2015. Numera är hon också huvudförtroendeman och kontaktperson.

Arbetet i hemvårdens nattpatrull innebär mycket bilkörande i mörker: under ett skift blir det 120–150 kilometer, ibland också mera, ifall larmet går.

– Nattpatrullen gör kontrollbesök, hjälper på wc och ger medicin.

Fackavdelningen är rätt aktiv. Även om alla medlemmar inte har tid över för fackavdelningsverksamhet har avdelningen placerat pengar i att aktivera medlemmarna, vilket bland annat har medfört nya unga medlemmar. Avdelningen har ordnat resor exempelvis till Umeå och till ett bad. På julfesten har dragplåstret varit en gåva som avdelningen köpt till alla.

Från arbetsplatserna har röster om trötthet och stress nått ordförandens öron. Det har varit svårt att få vikarier, vilket har betytt dubbla skift. Dessutom tar de obehöriga vikarierna tid av de ordinarie anställda.

Holmbäck skickar hälsningar till beslutsfattarna i form av en kort förteckning: bättre löner lockar unga till branschen, mera reservpersonal, lön enligt kravnivå för mer krävande arbete, lämplighetstesterna tillbaka för dem som vill börja studera, miniarbetsdagen inom hemvården måste höjas från fyra till sex timmar. ■



Mari-Louis Holmbäck arbetar i hemvårdens nattpatrull inom Nykarleby.

JUKKA JÄRVELÄ

det? ► s. 54

Kakor, småröd, olika slags sallader och skinka i ugn.

Hur ofta går du på SuPers möten? ► s. 63

Två eller tre gånger per år.