

# SUPER

1/2019

**LASTENHOITAJA**

*tukee autismikirjon lapsia  
ja perheitä Uudessa  
lastensairaalassa*

**KUULOKOJEEN HUOLTO**

*kuuluu hoitajalle*

**PUHETAPA VAIKUTTAA**

*hoivakulttuuriin*



**KARSIVAT  
SOVELTUVUUSTESTIT**

**EIVÄT PALAAKAAN  
LÄHIHOITAJA-  
KOULUTUKSEEN**

**KIRJOITETUT  
SANAT  
PARANTAVAT**

## MIKKO VAHLMAN

# ON KÄYTÄNNÖLLINEN KUNTAPÄÄTTÄJÄ

# SUPER



**34** Vanhojen ihmisten rakkaus on hellyyttä, arvostusta ja toisen auttamista.



**30**

Riikka Heino ja muut SuPer-nuoret puhuivat asiaa ja kaatoivat keiloja.



## UUTISET

- 6 Rokotussäännöksen muutos lykkäytyy
- 8 MINISTERIÖ NÄYTTI KELTAISTA VALOA LÄHIHOITAJIEN PAKOLLISILLE PÄÄSYKOKEILLE**
- 10 Nuoret liittyvät SuPeriin – Lähihoitajien liittoa ei uhkaa jäsenkato
- 11 STTK: Hallitusohjelmaan on kirjattava työperäisen maahanmuuton ohjelma
- 12 Kotihoito on kunnossa vain joka toisessa kunnassa
- 13 Työntekijöiden lisäeläkkeet pitää turvata

## NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 SIRKKA-LIISA KIVELÄN KOLUMNI:**  
*Jokaisella ikäryhmällä on oma tapansa rakastaa*
- 59 Hanna Jokisen pakina:  
*Uuden kalenterin taika*

## AMMATTI

- 18 Heini Lahtinen työskentelee Uudessa lastensairaalassa autismikirjon lasten parissa
- 24 HOITAJILLA JA VANHUKSILLA ON ERILAINEN KÄSITYS TOIMINTAKYVYSTÄ**
- 29 Arjen sankarit
- 30 Uusi juttusarja: Me olemme SuPer
- 32 Maha ja suolisto 5/5: Lihavuusleikkaukset
- 36 Osallisuus korostuu uusissa varhaiskasvatussuunnitelmissa
- 39 KUULOKOJEEN HUOLTO KUULUU HOITAJALLE**
- 41 Panosta lääketurvallisuuteen

**24** Hoitajien hyvä puhetapa voimaannuttaa vanhusta.





74

Stetoskooppi tehtiin ennen puusta. Hoitovälineiden historia on kiehtova.



**18** Heini Lahtisella on mahtava työyhteisö Uudessa lastensairaalassa.

*”Kun lähi- ja perushoitajia vähennetään, perushoito ontuu. Tämä on kylmä fakta.”*

Merja Puuskamäki  
s. 23

## EDUNVALVONTA

**23 STEPPI-HANKE PUHUU PERUSHOIDON PUOLESTA**  
*Etelä-Pohjanmaalla hiertää se, että lähi- ja perushoitajien paikat muutetaan sairaanhoitajien toimiksi.*

- 49 Vaihteleeko työaikasi yksityisellä sosiaalipalvelualalla?
- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 Jäsenyksikön palvelukortti
- 60 Epäpätevyysalennuksen korjaus voi vaikuttaa päivärahaan

## ILMIÖT

- 16 LÄHI- JA PERUSRUOKAA:**  
*Vegaanin keittiössä tehdään Mitä kaapista löytyy -pastaa*
- 44 Mikko Vahlman on superilainen kuntapäätaja
- 48 Viisi faktaa pistekirjoituksesta
- 54 SANAT PARANTAVAT**  
*Terapiakirjoittamisessa ihminen kirjoittaa itselleen*
- 74 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Stetoskooppi



Lähihoitaja  
Mikko Vahlman  
**KANSIKUVA**  
Jukka Järvelä

## VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 14 Tammikuun lyhyet
- 15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 70 Kuulumiset
- 75 P.S.

16

Vegaanipasta on helppo herkku



## Kalenteri

### TAMMIKUU

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

### HELMIKUU

- 3.2. Kansallinen masennuksen vastainen päivä  
4.2. Maailman syöpäpäivä  
6.2. Kansainvälinen tyttöjen ympärileikkauksien vastainen päivä  
11.2. Kansallinen hätäkeskuspäivä

### SUPERIN KOULUTUKSET

- 26.1. Menestyvä yrittäjä -koulutus, Helsinki  
30.1. Vaihda vapaalle -seminaari, Helsinki  
30.1. Yhdysjäsen yhdistää -ilta Porin alueen yhdysjäsenille  
31.1. Yksityissektorin alueellinen edunvalvontapäivä, Lappeenranta  
6.–7.2. Aktiivinen ammattiosasto -kurssi, Helsinki  
12.–13.2. Osastonsihteereiden ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät, Tampere  
12.–13.2. SuPerAmmattilainen 2019 Tampere-talossa



Vuosi sitten Kansallisena lähihoitajapäivänä vietettiin myös SuPerin 70-vuotisjuhlaa.

## KOKO MAA SAA TIETÄÄ SUPER-HOITAJISTA

**K**ansallista lähihoitajapäivää vietetään 27. tammikuuta teemalla *Mistä on SuPer-hoitajat tehty?*

SuPer haluaa tuoda esille positiivisia asioita SuPer-hoitajista, vahvistaa superilaisuutta ja lisätä alamme näkyvyyttä entisestään.

Koska kansallinen lähihoitajapäivä sattuu sunnuntaille, erilaista toimintaa järjestetään työpaikoilla sekä päivää edeltävällä että sitä seuraavalla viikolla.

Työpaikoilla päivä alkaa näkyä jo nyt esimerkiksi ilmoitustauluilla, joilla kerrotaan, mitä oman ammattiosaston alueella tapahtuu.

Suuri yleisö kuulee superilaisista radioissa, sillä liitto onnittelee lähihoitajia kaikilla radiokanavilla 27. päivä. Radiomainoksessa kerrotaan päivän teeman mukaisesti, mitä hyvää superilaiset päivästä toiseen saavat Suomessa aikaan. ■



KANSALLINEN LÄHIHOITAJAPÄIVÄ  
SUNNUNTAINA 27. TAMMIKUUTA.

## NYT ON AIKA

- Ilmoittautua kevään järjestökurseille.
- Tutustua ja ilmoittautua SuPerin yksityissektorin alkuvuoden tapahtumiin.
- Ryhtyä yhdysjäseneksi.
- Toivottaa uudet lähihoitajaopiskelijat tervetulleeksi SuPerin opiskelijajäseniksi.
- Kysyä uudelta työkaverilta, kuuluuko hän jo SuPeriin.



INGIMAGE

66. 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

## TOIMITUSPÄÄLLIKÖ

Elina Kujala ma. 09 2727 9219

## TAITTAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

## TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193  
Sonja Kähkönen 09 2727 9175  
Minna Lyhty 09 2727 9176  
Esa Pesonen ma. 09 2727 9233

## VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT

Hanna Jokinen, Sirkka-Liisa Kivelä, Niina  
Laine, Irene Pakkanen, Antti Vanas

## ULKOASU

Eyekraft Oy  
Jukka Järvelä

## PAINOS

92 600

## ILMOITUKSET

Anne Palm  
09 2727 9197

## OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO  
**punamusta**  
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

# SOVELTUVUUSKOKKEET HALUTAAN TAKAISIN

**S**uurin osa Suomen kymmenistä tuhansista lähihoitajista on taitavia, työstään innostuneita ihmisiä, jotka haluavat kehittää itseään ja ammattiaan, ja vaikuttaa omassa yhteisössään.

Hoitajien suunnasta on kuulunut viime vuosina kuitenkin huolestuneita huokaisuja. Työpaikoille ilmestyy yhä useammin opiskelijoita tai jo valmistuneita lähihoitajia, jotka eivät pystykään oikeasti tekemään hoitoalan hommia. Lääkelaskut eivät suju, päihteiden käyttö on karannut käsistä tai suomen kielen taito ei ole paria sanaa parempi. Potilasturvallisuus horjuu, eikä kollegoiden osa käy kateeksi, kun muut joutuvat kaiken kiireen keskellä vahtimaan ja paikkaamaan toistaitoisen työ-kaverin tekemisiä.

Huoleen on herätty ja asetusmuutos on tulilla. Opetus- ja kulttuuriministeriö esittää, että koulu voisi jättää valitsematta opiskelijan, joka saa pääsy- tai soveltuvuuskokeesta nolla pistettä. Pääsy- ja soveltuvuuskokeet eivät kuitenkaan tulisi pakollisiksi.

Suunta on oikea, mutta ei vielä riittävän oikea. SuPer vaatii painokkaasti, että lähihoitajien koulutukseen palautetaan pakollisiksi karsivat soveltuvuuskokeet. Tässä asiassa ei voi tehdä kompromisseja. Hoitotyö ei ole sellainen ala, joka soveltuu jokaiselle koulun ovista sisään osuvalle. Kun hoitotyössä tapahtuu virhe, se voi olla kauhea ja kohtalokas. Kukaan meistä ei halua olla ammattitaidottoman hoitajan hoidettava.

Seuraavilla sivuilla me kerromme niistä hyvistä hoitajista. Raudanlujista SuPer-ammattilaisista ja heidän monipuolisesta työstään on ilo kirjoittaa ja toivon, että myös ilo lukea.

Ammatillista lukioloa sydäntalveen! ■

elina.kujala@superliitto.fi





# ROKOTUSSÄÄNNÖKSEN MUUTOS LYKKÄÄNTYY

Sosiaali- ja terveysministeriö on ottanut lisää aikaa hoitohenkilöstön rokotuksia koskevan säännösten muutoksiin.

Rokotuspykälien sanamuotoja on ollut tarkoitus täsmentää ja selkiyttää. Valmistelun kuluessa on kuitenkin ilmennyt, että hallituksen esityksen valmistelu vaatii vielä lisää aikaa.

Myös oikeuskansleri ja eduskunnan oikeusasiamies ovat ottaneet rokotuspykälät lähempään tutkiskeluun.

## LAUSUNTOKIERROS TUOTTI RISTIRIITAISEN PALAUTTEEN

Sosiaali- ja terveysministeriö pyysi lakimuutoksesta lausuntoja viime syksynä eri tahoilta, myös SuPerilta. Lausuntoja kerätyi yli 50, ja ne ovat keskenään melko ristiriitaisia.

Moni lausunnonantaja kannatti pykälän täsmentämistä, toisaalta jotkut tahot ehdottivat myös koko pykälän kumoamista. Lausunnot käydään nyt läpi ministeriössä ja esitykseen on luvattu tehdä tarpeelliset muutokset.

Lausunnonlehteneessä lakiesityksessä ehdotettiin tarkennuksia työntekijöiden ja opiskelijoiden rokotuksiin sellaisissa toimintayksiköissä, joissa hoidetaan tartuntatautien vakaville seurauksille alttiita potilaita.

Tartuntatautilain 48. pykälä tuli voimaan 1.3.2018, eli vuotta muuta lakia myöhemmin. Lain voimaantulon jälkeen hoitohenkilöstöltä lähti sosiaali- ja terveysministeriöön paljon palautetta, jonka mukaan rokottamattomat työntekijät saivat työpaikoilla varoituksia ja joitakuuta uhattiin irtisanomisella.

## SUPERIIN TULLUT RUNSAASTI YHTEYDENOTTOJA

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

Huomattava osa yhteydenotoista on koskenut työnantajien lainvastaisia menettelytapoja, jotka koskevat influenssarokotusta. Rokotuspykälän on tulkittu tarkoittavan rokotuspakkoa.

SuPerin mukaan pykälää on selvennettävä siten, että siitä ei synny rokotuspakkoa. ■



# OHJAAJA TARVITSEE AIKAA OPISEKELIJALLE

**H**aluan aloittaa uuden vuoden sillä, että kiitän menneestä ja toivotan kaikkea hyvää uudelle vuodelle. Superilaiset ovat tehneet työnsä kiitettävien arvosanoin ja jatkavat sitä edelleen. Viimeksi kirjoitin siitä, miten moninaisissa työtehtävissä superilaisia tapaa. Joskus unohtuu, kuinka tärkeässä, vaativassa asemassa superilaiset ovat sote- ja vakamaailmassa, ja miten moneen elämään he työllään vaikuttavat.

Vuoden alussa alalle tulee taas paljon uusia opiskelijoita ja heille pitää nimetä ohjaaja. Ohjaaja on opiskelijalle todella tärkeä henkilö, ja esimiehen on huomioitava tämä työvuorolistoja suunnitelllessaan. Opiskelijan ohjaamiseen on annettava aikaa. Tästä asiasta on puhuttu paljon, mutta oikeassa elämässä tilanne on vain pahentunut.

Miten tähän ongelmaan löydetään ratkaisu? Se on haastavaa, mutta ainoa keino on, että sinä itse ohjaajana otat sen ajan. Jep, kuulen jo: Helppo sanoa! Kun ei ole työntekijöitä, jäävät hommat tekemättä ja joku ei saa hoitoa.

Sen verran olen hoitotyötä tehnyt, että tiedän hoitajan etiikan olevan koetuksella. Mutta mitä voi tapahtua, jos asian ajattelee toisin? Tämä opiskelija on tulevaisuudessa minun uusi työkaverini, ja toivoisin, että uusi työkaverini on osaava ja haluaa oppia koko ajan lisää ja uutta, jolloin minä ohjaajan ominaisuudessa voin ohjata häntä siihen suuntaan.

Opiskelu on muuttunut kovasti omista ajoistani. Nyt ei olla viikkoja koulussa teoriaa opiskelemassa ja se on huono asia. Teoriaopinnot kuuluvat ehdottomasti koululle. Työssäoppimisessa tai koulutusopimuksen aikana, kuten termi nykyään kuuluu, on tavoitteena se, että opetellaan käytännön asioita. Teoriatiedon ja käytännön osaamisen yhdistämistä on, kun ymmärtää mitä tekee ja mitä omasta tekemisestä seuraa.

Kaikki teoriatieto ei tietenkään ole hallussa, kun opiskelija tulee harjoittelemaan. Siksi hänelle onkin nimetty osaava ohjaaja, jonka toimenkuvaan kuuluu selvittää ja selittää asioita ja tapahtumia. Tavoitteena on, että opiskelija saa tarvittavan opin. Tähän tehtävään on ohjaajalle annettava aikaa. Miten kukaan voi tietää, miten haavahoitoa tehdään, ellei ohjaajalla ole aikaa käydä läpi mitä haavahoidossa tapahtuu? Tai miten pienen lapsen kanssa leikkiessä huomioidaan kehitys, niin kognitiivinen kuin fyysinen, jollei käydä läpi sitä, miten lapsi kehittyy?

Meidän on muistettava, että opiskelija on noviisi alalla. Hän tarvitsee kaikkien tiedot ja taidot, jotta pääsee sille tasolle, jota työssä tänä päivänä tarvitaan.

Superilaiset työskentelevät usein yksin. He tekevät itsenäisiä päätöksiä huomioiden asioista. Koti- ja palvelulaloheito vaatii paljon itsenäistä päätöksentekokykyä, ja siinä tarvitaan piinkovaa ammattitaitoa. Sitä ei saa muualta kuin koulutuksesta sekä harjoittelemalla työpaikoilla osaavan ohjaajan kanssa.

Moni työnantaja koettaa saada opiskelijoista tavallista työvoimaa. Tässä mennään ihan metsään. Opiskelijan on saatava olla opiskelija, sillä lain silmissä hän on sellainen. Työnantaja on aina vastuussa siitä, että työvuorossa on tarpeeksi ammattilaisia potilaisiin nähden.

Pidetään siis huolta uusista opiskelijoista ja tehdään heidän opiskelustaan innostavaa, mutta muistetaan että opiskelijalla on myös iso vastuu opiskelusta. Muistetaanhan siis tehdä myös se tärkein juttu: kysy opiskelijalta, että oletan sinä jo superilainen? ■

*Silja*



LAPSELLA ON OIKEUS PERHEEN JA KASVATAJIEN HYVÄÄN YHTEISTYÖHÖN,  
KASVATUSKESKUSTELUIHIN. IKÄÄNTYNEIDEN HOITO SUUNNITELLAAN  
YHDESSÄ IKÄÄNTYNEEN JA OMAISTEN KANSSA.

# PAKOLLISILLE PÄÄSY- KOKEILLE KELTAISTA VALOA OPETUSMINISTERIÖLTÄ

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA INGIMAGE

Lähihoitajakoulutukseen ei lähiaikoina ole tulossa laajamittaisia pääsy- ja soveltuvuuskokeita. Ministeriö esittää lievempiä keinoja opiskelijoiden karsimiseen. SuPer on edelleen pakollisten soveltuvuuskokeiden kannalla.

Opetus- ja kulttuuriministeriö esittää, että pääsy- ja soveltuvuuskokeiden järjestäminen olisi jatkossakin lähihoitajakoulutuksen järjestäjän itsensä päätettävissä. Pakollisia pääsykokeita ei siis ole tulossa ainakaan tällä vaalikaudella, kuten ministeri Sanni Grahn-Laasonen lupaili syksyllä.

Asetukseen opiskelijaksi ottamisen perusteiksi esitetään kuitenkin yhtä muutosta, joka helpottaisi alalle soveltumattomien karsimista opetuksesta: koulutuksen järjestäjä voisi jatkossa jättää valitsematta hakijan, joka saa pääsy- tai soveltuvuuskokeessa 0 pistettä. Nykyään nollan pisteen pyrkijän karsiminen ei ole mahdollista, jos hän muuten täyttää opiskelun edellytykset.

Ministeriön asetusluonnos on parhaillaan SuPerin ja 50 muun tahon kommentoitavana. Lausunnot luonnoksesta on annettava 14. tammikuuta mennessä, jonka jälkeen asetuksen sisältö täsmentyy.

## VASTA HYVÄ ALKU

SuPerin asiantuntija Soili Nevala on pettynyt asetusluonnokseen, vaikka pitää sitä askeleena oikeaan suuntaan.

– Tämä on hyvä alku, mutta ei vielä riittävä ratkaisu. Asetusluonnos on sikäli pettymys, että me SuPerissa odotimme pakollisia kokeita SORA-tutkintoihin.

Aletaanko pääsykokeita järjestää lisää, jos niiden perusteella voi nyt karsia alalle soveltumattomia?

– En usko massiivisiin pääsykokeiden yleistymisiin, ellei oppilaitoksille osoiteta samalla rahaa niiden järjestämiseen. Asetusluonnoksessahan ei luvata lisää rahoitusta

Nevala toivoo, että nollan pisteen merkitys alkaisi näkyä yhteishaussa pienenä lisäkynnyksenä alalle: kun nollalla ei enää pääsisi lähihoitajakoulutukseen,

jos oppilaitos ei niin halua, helppoa opiskelupaikkaa hakevien määrä vähenisi.

– Olen ollut yhteydessä muutamien oppilaitosten johtoon. Nollan pisteen perusteella tehtävä hylkäys otettaneen niissä käyttöön, koska oppilaitoksetkin ovat ongelmissa alalle soveltumattomien kanssa.

– Toisaalta nollan pisteen opiskelijoitakin voidaan ehkä yhä ottaa mukaan koulutukseen. Raha on oppilaitoksille motivaatio: jos opiskelupaikkoja on enemmän kuin hakijoita, karsintaa on vähemmän.

– Oppimisvaikeuksien selättämistä varten oppilaitoksilla on tukimenetelmiä, joilla he voivat ohjata esimerkiksi oppimisvalmiuksiltaan vajavaista opiskelijaa eteenpäin lähihoitajakoulutuksen aikana.

## TUKEA OPISKELIJOILLE

Asetusluonnoksessa koulutuksen järjestäjälle säädetään selvitys- ja ohjausvelvoite, jotta hylätty opiskelija löytäisi itselleen edes jonkun, soveltuvamman koulutusväylän. Nevala pitää tätä järjestelyä hyvänä.

– Jokaiselle opiskelijalle tehdään henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelma. Ne, jotka jäävät nollan pisteen takia valitsematta lähihoitajakoulutukseen, saisivat oppilaitoksen puolesta ohjausta uudelle alalle.

– Tätä tukea annetaan jo nyt niille, jotka tulevat koulutukseen jatkuvan haun kautta, mutta ei niille, jotka tulevat yhteishaun kautta.

Jos opiskelija tarvitsee esimerkiksi parempaa suomen kielen taitoa, hänet ohjataan oikeaan paikkaan opiskelemaan. Jos terveys tai toimintakyky on puutteellinen, oppilaitos ohjaa hänet terveydenhuollon palveluihin.

– Oppilaitoksilla löytyy tietoa ja osaamista tähän.

## RAHA RATKAISEE

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo tapasi opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasosen pian asetusluonnoksen julkitulon jälkeen ennen joulua.

– Ministeri sanoi, että on edettävä pienin askelein. Eli suuri askel pakollisten pääsykokeiden suun-







taan on kai liian vaikea otettavaksi.

Salon mukaan ongelmana on rahoitus. Joskus opetusryhmän kasaaminen voi olla vaikeaa.

– Tällöin oppilaitoksen johto saattaa katsoa jonossa oleviin nollan pisteen opiskelijoihin ja miettiä opiskeluryhmän täydentämistä heillä, jolloin rahoituskin järjestyy ja koulutusryhmä voidaan aloittaa.

– Oppilaitosten rahoitus ei saisi olla riippuvainen siitä, että SORA-tutkintoihin joudutaan ottamaan soveltumattomia opiskelijoita.

Mitä sellaiselle valmistuneelle lähihoitajalle tapahtuu, jolla on ollut lähtötasona nolla pistettä tai joka ei sovellu alalle? SuPer muistutti opetusministerille, että opiskelijoiden virhesijoitukset näkyvät Valviran valvontalautakunnassa.

– Alalle soveltumaton saattaa saada tutkintotodistuksen, mennä työelämään, jäädä kiinni esimerkiksi päihderiippuvuudesta ja joutua Valviran rajoituslistalle. Tällainen koulutusputki on kallis virhesijoitus itse ihmiselle ja koko yhteiskunnalle. Mielestäni tässä ei ole kyse hyvästä koulutuspolitiikasta. ■

### KIELITAITON PUUTTEESTA TULI ONGELMA

Pääsykokeiden lisäksi lähihoitajaopiskeluun pitäisi SuPerin mukaan palauttaa myös kielitaitokoe.

Koulutuksen järjestäjän ei ole vuoden 2018 alusta alkaen tarvinnut käyttää kielikoetta, jossa selviää, hallitseeko opiskelija suomen tai ruotsin kielen. Tällä helpotuksella haluttiin nopeuttaa maahanmuuttajien koulutuspolkuja.

Koulutuksen järjestäjällä on vuoden ajan ollut velvollisuus varmistaa hakijan riittävä kielitaito, mutta kielitaidon tason testaamistavan se on saanut päättää itse.

SuPer ei aikanaan hyväksynyt pakollisen kielikokeen poistamista. Liitto katsoi, että hyvä kielitaito varmistaa potilas- ja asiakasturvallisuuden hoidossa.

Lievennykset kielitaitovaatimuksissa ovat alkaneet näkyä kouluissa ja työpaikoilla.

– Olemme saaneet enenevässä määrin yhteydenottoja kielitaidottomuuden aiheuttamista haitoista, SuPerin asiantuntija Elina Ottela kertoo.

Vaikeudet ovat näkyneet työpaikoilla esimerkiksi lääkehoidon toteuttamisessa ja kirjaamisessa. Työntekijöillä on vaikeuksia selvittää lääkehoidon tentistä myös siksi, kun esimerkiksi litran ja desilitran kaltaiset peruskäsitteet ovat hukassa.

– SuPerissa tiedettiin alusta alkaen, että kieliasiasa tulee ongelmia ja nyt ne ongelmat valitettavasti ovat täällä.

– Me haluamme, että pakollisten pääsy- tai soveltuvuuskokeiden yhteyteen tulee pakollinen kielitaitotesti, jossa selviää, että kielelliset kyvyt riittävät tutkinnon suorittamiseen, Ottela sanoo.

## SuPer: Kunnat laiminlyövät valvontavelvollisuutensa

SuPer muistuttaa kuntia niiden valvontavelvollisuudesta, kun ne siirtävät omassa tuotannossaan olevia palveluja yritysten tuotettavaksi. Kun kunnat siirtävät omassa tuotannossaan olevia, yhteisillä verorahoilla kustannettavia, palveluja yrityksille joko kilpailutusten tai palvelusetelien kautta, se ei vapauta kuntia valvomasta näiden palvelujen tuotantoa. Laiminlyönneistä aiheutuu kunnille esimerkiksi merkittäviä taloudellisia menetyksiä, koska kunnat eivät välttämättä saa sitä palvelua, mitä sopimuksia tehtäessä on ollut tarkoitus saada.



## Mielenterveys- ja päihdeosaamisesta on pula vanhuspalveluissa

Päihde- ja mielenterveysosaamista kaivataan lisää sekä ympärivuorokautisessa hoidossa että kotihoidossa. Kotihoidossa jopa 40 prosentilla yksiköistä on puutteita päihdeosaamisessa. Suuria osaamisvajaita raportoivat kotihoidon yksiköt esimerkiksi Espoossa, Tampereella ja Turussa. THL:n tutkimuksessa selvisi lisäksi, että yksikkökokojen kasvu lisää myös lisäkoulutuksen tarvetta: suurilla yksiköillä on erityisen paljon puutteita päihde- ja mielenterveysosaamisessa. Lääkkeettömän hoidon osaamiseen kaivataan kotihoidossa lisää koulutusta, kun taas ympärivuorokautisessa hoidossa tämä osaaminen on hyvää.

Jäsenkato ei uhkaa liiton tulevaisuutta

# SUPERISSA RIITTÄÄ NUORIA JÄSENIÄ

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin jäsenistä 33 prosenttia on alle 35-vuotiaita. Määrä on hyvä ja se turvaa liiton tulevaisuuden. Monessa muussa ammattiliitossa on pulaa nuorista jäsenistä.

Helsingin Sanomat selvitti marraskuussa ammattiliittojen jäsenmääriä ja nuorten osuutta jäsenistöstä. Monissa liitoissa nuorten osuus oli niin vähäinen, että tulevaisuudessa nämä liitot eivät jäsenmääränsä turvin enää edusta kovin hyvin ammattikuntaansa.

SuPer kuului selvityksen menestyjiin. Nuorten alle 35-vuotiaiden jäsenien määrä on SuPerissa 33 prosenttia.

Hoitoalalla työskentelee paljon nuoria. Puheenjohtaja Silja Paavolan mukaan SuPer on hyvällä työllään onnistunut vaikeinakin aikoina saamaan nuoret liittymään jäseneksi.

– Liitossamme on paljon nuoria jäseniä, koska olemme tehneet työtä oppilaitosten ja opiskelijoiden kanssa. Kerromme heille, miksi kannattaa kuulua liittoon.

Nuorten kiinnostuminen ammattiliittotoimintaan herätetään usein jo oppilaitoksissa. Kaikki koulut eivät kuitenkaan päästä ammattiliittoja kertomaan työelämän kuvioista ja liittojen tehtävistä.



Nuoria superilaisia kokoontui Lähihoitaja2018-tapahtumaan viime syyskuussa.

– Osa oppilaitoksista sanoo suojelevansa nuoria ja toteaa, että näiden ei tarvitse tietää ay-liikkeestä mitään. Mutta asia menee päinvastoin. Nuorilla jos kellä on oikeus kuulla asiaa työstä, työpaikkojen olosuhteista ja ammattiyhdistysliikkeestä, jonka tehtävä on tukea opiskelijajäseniä jo heidän opiskeluaikanaan, Paavola sanoo.

Kaikkien liittojen yhdyshenkilöiden

on Paavolan mukaan päästävä oppilaitoksiin.

– Koska SuPer on suurin lähihoitajien edunvalvontaliitto, SuPer-Opojen olisi ehdottomasti päästävä kertomaan oppitunneille, mitä liitto tekee opiskelijoiden ja lähihoitajien eteen työpaikoilla, palkkauksessa ja työssäoloehdoissa ja valvoessaan.

SuPerin opiskelijajäsen voi opiskeluaikanaan hakea liitolta neuvoa ja tukea monissa työelämää koskevissa asioissa.

Paavola korostaa myös työttömyyskassaan liittymisen tärkeyttä jo opiskeluaikana.

– Se on merkittävä etuisuus myös jatkoa ajatellen. ■

**NUORILLA JOS KELLÄ ON OIKEUS KUULLA ASIAA TYÖSTÄ, TYÖPAIKKOJEN OLOSUHEISTA JA AMMATTIYHDISTYSLIIKKEESTÄ.**



## Hallitusohjelmaan kirjattava laaja työperäisen maahanmuuton ohjelma

STTK esittää seuraavaan hallitusohjelmaan laajaa yhteiskuntapoliittista ohjelmaa työperäisen maahanmuuton vahvistamiseksi.

STTK:n puheenjohtajan Antti Palolan mukaan ohjelmassa on huomioitava maahanmuutto kokonaisvaltaisesti, koska maa tarvitsee suunnitelman maahanmuuttajien integroimiseksi suomalaisen työelämään.

Suomi tarvitsee myös esimerkiksi kielitaitoon, päivähoitoon, koulunkäyntiin, opiskeluun, asumiseen ja kulttuuriin liittyviä toimenpiteitä. Ulkomailta opiskelemaan tulleiden jäämistä Suomeen on helpotettava ripeän työlupamenettelyn kautta.

### VÄESTÖENNUSTEEN KERTOMAA

Palola viittaa Tilastokeskuksen marraskuussa julkaisemaan väestöennusteeseen.

– Syntyvyys on Suomessa laskussa jo kahdeksatta vuotta. Työikäisten määrä vähenee 57 000 henkilöllä vuoteen 2030 mennessä. Työelämän ulkopuolella on enemmän suomalaisia kuin työelämässä. Väestö ikääntyy.

– Hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuuden näkökulmasta yhtälö on mahdoton: rahat loppuvat, jos muutosta ei tapahdu ja työllisten määrä ei kasva.

Maahanmuutto herättää mielipiteitä ja keskustelua. Aivan viime aikojen tapahtumat synnyttävät ymmärrettävästi myös erittäin paljon kielteisiä tunteita maahanmuuttajia kohtaan siitä huolimatta, että kyse on yksittäisten ihmisten teoista.

– Yleistämistä on vältettävä. STTK tuomitsee ehdottomasti kaikki rikolliset teot, emme suvaitse minkäänlaisia rasistista käyttäytymistä tai syrjintää yhteiskunnassa ja työpaikoilla ketään kohtaan. Maahanmuuttajilta edellytämme lakien noudattamista ja suomalaista elämänmuotoa kunnioittavaa käyttäytymistä.

Palola korostaa, että pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden humanitäärinen maahanmuutto on eri asia kuin työperäinen maahanmuutto.

– Työperäisen maahanmuuton ohella Suomen on EU:n jäsenenä kannettava yhteisvastuuta muiden kanssa myös humanitäärisestä maahanmuutosta. Se ei kuitenkaan ole ratkaisu demografisen kehityksen vuoksi syntyneeseen työllisten tarpeeseen. ■

## Kelan perustoimeentulotuen määrissä alueellisia eroja

Perustoimeentulotuen käytössä on suuria alueellisia ja kuntien välisiä eroja. Vuonna 2017 perustoimeentulotuen saajia oli eniten Kotkassa, jossa tukea sai vuoden aikana 12,6 prosenttia asukkaista. Seuraavaksi eniten saajia oli Vantaalla (12,2 %), Kemissä (11,6 %), Tampereella (10,9 %) ja Helsingissä (10,8 %). Vähiten tuen saajia oli Manner-Suomen kunnista Pyhärannassa (1,7 %). Maakunnista perustoimeentulotukea tarvittiin eniten Uudellamaalla, 9 prosenttia asukkaista ja vähiten Keski-Pohjanmaalla, 5 prosenttia asukkaista.

## Kolmasosa vanhuspalvelujen henkilöstöstä on töissä kotihoidossa

Vanhuspalvelujen henkilöstöstä joka kolmas työskentelee kotihoidossa. Kaikkiaan henkilöstöä on 45 000. Heistä 35 prosenttia työskentelee kotihoidossa ja loput ympärivuorokautisessa hoidossa. Asiakkaita oli seurantaviikolla toukokuussa 2018 noin 93 000. Heistä 57 prosenttia oli kotihoidossa ja 43 prosenttia ympärivuorokautisessa hoidossa. Kotihoidon asiakasmäärät ovat kasvaneet kuudella tuhannella neljän vuoden aikana. Vanhuspalveluissa määritelty henkilöstön vähimmäismitoitus, 0,5 hoitajaa asiakasta kohden, toteutuu 95 prosentissa ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä. Tiedot perustuvat THL:n tilastoihin.





THL:n kysely kuntien tilanteesta ei näytä hyvältä:

# KOTIHOITO KUNNOSSA VAIN JOKA TOISESSA KUNNASSA

Kuntien vanhuspalveluista vastaavat ovat huolissaan kotihoidon riittävydestä, ilmenee THL:n kunnille, kuntayhtymille ja yhteistoiminta-alueille lähettämästä kyselystä.

Vain noin puolet vastaajista on sitä mieltä, että alueella on riittävästi kotihoidon palveluja. Tilanne on heikentynyt vuodesta 2016.

Väestön ikääntyessä kunnissa tarvitaan erityisosaamista vanhuksia koskevista ongelmista.

Erityisosaamisen saatavuus on laskenut monilla osaamisalueilla. Heikointen on käytettävissä ikääntyneisiin erikoistuneen gerontologisen sosiaalityön osaamista.

– Maakunnissa kehitetään tällä hetkellä asiakasohjausta, jonka tehtävänä on huolehtia, että ikäihminen saa tarvitsemansa palvelut ja sosiaaliturvan, johtava asiantuntija Sari Kehusmaa THL:sta sanoo.

– Asiakasohjaukseen tarvitaan lisää gerontologisen sosiaalityön ammattilaisia. Pula on niin suuri, että pitäisi harkita koulutusmäärien nostoa.

## ERITYISRYHMÄT HEIKOILLA

Kyselyn perusteella useat vanhuspalvelujen erityisryhmät saavat Suomessa aiempaa vähemmän heille kohdennettuja palveluja.

Erityisryhmillä tarkoitetaan asiakkaita, jotka tarvitsevat enemmän tukea kuin muut.

Tällaisia ovat esimerkiksi yksin asuvat muistisairaat, päihteiden käyttäjät ja mielenterveysasiukkaat sekä vammaiset ihmiset.



Vanhuksia pyritään pitämään kotiloissa mahdollisimman pitkään, mutta toimintakyvyn tuen määrärahat riittävät entistä vähempään.

Myös vähävaraiset tai äskettäin leskeksi jääneet vanhuksset pitäisi huomioida, sillä heillä on elämäntilanteensa vuoksi suurentunut riski sairastua, syrjäytyä tai joutua toimeentulovaikeuksiin.

## TUKIRAHAT EIVÄT RIITÄ

Ikäihmisten palveluissa strategisena tavoitteena on, että menojen kasvua hillitään tukemalla vanhusten toimintakykyä, jotta he pärjäisivät kotona pitkään.

Kyselyn perusteella toimintakyvyn tuen määrärahat riittävät aiempaa huonommin. Saatu tulos on seuranta-ajan heikoin.

– Vastausten perusteella vanhuspalvelut ovat monilta osin kunnissa heikentyneet. Muutos on huolestuttava, koska palveluja tarvitsevien määrä kasvaa kiihtyvällä vauhdilla, joten vanhuspalveluja pitäisi kehittää nyt erityisen tavoitteellisesti. Jatkossa entistä suurempi osuus budjettivaroista kuluu vanhuspalvelujen järjestämiseen, Kehusmaa toteaa. ■

# Kanta-palvelut laajenevat sosiaalihuollon asiakastiedoilla

Valtakunnallisia tietojärjestelmäpalveluja eli Kanta-palveluja laajennetaan sosiaalihuollon asiakastiedoilla ja henkilöiden itse tuottamalla hyvinvointitiedoilla.

Terveydenhuollossa käytetään jo valtakunnallisia sähköisiä tietojärjestelmäpalveluita. Ne koostuvat reseptikukuksesta, potilastiedon arkistosta sekä lääketietokannasta, kansalaisen käyttöliittymästä eli Omakannasta ja potilaan tiedonhallintapalvelusta.

Lakiin ehdotettavat muutokset luovat edellytykset valtakunnallisten tietojärjestelmäpalvelujen käyttöönotolle ja asiakastietojen valtakunnalliselle saatavuudelle myös sosiaalihuollossa.

Jatkossa Kanta-arkisto toimisi valtakunnallisena sosiaali- ja terveydenhuol-

lon asiakastietovarantona, johon sosiaali- ja terveydenhuollon palvelunantajat tallentaisivat asiakastyössä syntyneet potilas- ja asiakasasiakirjat heti niiden valmistuttua. Ammattihenkilöt voisivat hyödyntää tietoja asiakkaiden hoidossa, hoivassa ja palveluissa ajantasaisesti ja kattavasti kaikkialla Suomessa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöllä olisi oikeus käsitellä työssään tarvitsemaansa asiakas- ja potilastietoa. Oikeus perustuisi lainsäädäntöön ja asiakas- ja hoitosuhteen olemassaoloon.

Nykyään terveydenhuollossa käytössä olevasta laajasta suostumuksesta luovuttaisiin. Asiakas voisi halutessaan kieltää tietojensa luovutuksen sosiaali- ja terveydenhuollon rekisterinpitäjien välillä. ■

## Kunta-alan järjestöt: Työntekijöiden lisäeläkkeet pitää turvata

Pohjoisen Suomen sairaanhoitopiirit ovat ensi vuonna järjestämässä toimintaansa uudella osuuskuntamallilla. Myös Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä valmistellaan osuuskuntamallia. Kunta-alan pääsopijajärjestöt vaativat, että työntekijöiden lisäeläkkeet turvataan muutoksen yhteydessä.

Pohjoiseen Suomeen on ensi vuonna syntymässä suuri osuuskunta, joka hoitaisi osan erityissairaanhoito palveluista.

Osuuskunnan jäseniä olisivat kaikki kuusi sairaanhoitopiiriä, jotka kuuluvat Oulun yliopistollisen keskussairaalan erityisvastuualueeseen. Osuuskunta vastaisi esimerkiksi eräiden syöpäeläkkeiden hoitamisesta.

Myös Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä valmistellaan sairaanhoitopiirien

yhteistä osuuskuntaa. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin valtuusto käsittelee asiaa maanantaina 10. joulukuuta.

Osuuskuntamalli uhkaa leikata julkisella sektorilla työskentelevien lisäeläkkeitä. Eläkkeet ovat vaarassa, koska Keva ei voi lain mukaan hoitaa osuuskunnan työntekijöiden eläkevakuutuksia.

Kunta-alan pääsopijajärjestöt Super, Tehy, JHL, Juko ja Jyty vaativat, että lisäeläkkeet turvataan. Kevaa koskevaa lakia pitää muuttaa niin, että Keva voi hoitaa myös niiden työntekijöiden eläkkeet, joiden työnantajina ovat osuuskunnat tai osuuskuntiin kuuluvat yhtiöt.

Järjestöt ovat keskustelleet asiasta myös kunta- ja uudistusministeri Anu Vehviläisen kanssa. Ministeri ymmärtää järjestöjen huolen ja pitää tärkeänä, että lisäeläkkeet säilyvät entisellään. ■

## Vammaispalvelujen käsikirja uudistuu

Vammaispalvelujen käsikirjasta on ilmestynyt uusi sähköinen versio. Uudistetussa sähköisessä käsikirjassa keskitytään vammaispalvelujen työntekijöiden kannalta oleelliseen tietoon ja painotetaan vammaispalvelujen johtamista. Sisältö on tehty erityisesti vammaissosiaaliryhmien ammattilaista ajatellen. Jotta käsikirja palvelisi käyttäjiään entistä paremmin, rakennetta on selkiytetty käyttäjäpalautteiden perusteella. Uudistuksen myötä käsikirjan sisältöä on myös rajattu: siinä keskitytään vammaispalvelulakiin, kehitysvammalakiin ja sosiaalihuoltolakiin sekä niiden tuomiin velvoitteisiin vammaispalveluissa työskenteleville.

KÄSIKIRJA LÖYTYY VERKKO-Osoitteesta:  
[HTTPS://THL.FI/FI/WEB/VAMMAISPALVELUJEN-KASIKIRJA](https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja)



## Keski-Uudenmaan sotessa mukana lähes 4000 hoitoalan henkilöä

Vuoden alusta voimaan tullessa Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymässä, Keusotessa, on mukana vajaa 4000 hoitoalan henkilöä. Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö siirtyi kuntayhtymän palvelukseen vuodenvaiheessa vanhoina työntekijöinä. Keusote vastaa jäsenkuntiansa 200 000 asukkaan sosiaali- ja terveystieteiden palveluista. Kuntayhtymään kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula. Keusotea valmisteltiin henkilöstön kanssa tiiviisti menneen syksyn aikana. Uusia palveluja aletaan ottaa käyttöön vähitellen.



## Kahvia juomalla saattaa elää pitempään

Kahvinjuojien on havaittu säästyvän muun muassa tyypin 2 diabetekselta ja sydänsairauksilta hieinan muita todennäköisemmin. Nyt kahvinjuonti on yhdistetty myös pitempään elinikään. Havainto perustuu 20 000 espanjalaisen terveystietoihin. Seurannan aikana 340 osallistujaa menehtyi. Kun tutkijat yhdistivät tiedot kahvinjuonnista ja kuolleisuudesta, he havaitsivat kahvia juovien pysyneen todennäköisemmin hengissä seurannan ajan. Yhteys voimistui mitä enemmän kahvia henkilö joi, mutta se havaittiin vain yli 54-vuotiailla. Kahvin juomisen lisäksi moni muukin seikka on voinut vaikuttaa tuloksiin, joten niitä kannattaa tulkita varovasti. Aiemmissa tutkimuksissa kahviin on kuitenkin liitetty monia suotuisia terveysvaikutuksia, jotka saattavat hyvinkin vaikuttaa kuolleisuuteen, vaikka vaikutus ei olisi kovin suuri.

DUODECIM

## Influenssarokotteet auttavat sydämen vajaatoimintaa potevia

Influenssa voi olla sydämen vajaatoimintaa potevalle pahimmassa tapauksessa hengenvaarallinen sairaus, mutta tutkimusnäyttö influenssarokotusten vaikutuksista vajaatoimintapotilaiden ennusteeseen on vähäistä. Tuoreen tanskalaistutkimuksen perusteella rokotuksista näyttäisi olevan selvä hyöty, ja ne voivat lisätä sydämen vajaatoimintaa potevien elinvuosia. Analyysin perusteella vähintään yhden rokotuksen ottaneiden riski menehtyä nelivuotisen seurannan aikana oli lähes viidenneksen pienempi kuin potilaiden, jotka eivät olleet saaneet influenssarokotusta. Suomessa influenssarokotukset ovat maksuttomia kaikille sydänsairaille.

DUODECIM

### TIESITKÖ:

Käytöshäiriön oireita esiintyy noin viidellä prosentilla lapsista ja nuorista.

## Kännykkä varoittaa sydänkohtauksesta

Erilaisia sydän- ja verisuonitauteja on nykyään mahdollista tunnistaa älypuhelimien avulla. Turun yliopistossa väitellyt Mojtaba Jafari Tadi tarkasteli mittaustekniikkaa, joka antaa tietoa sydämen toiminnasta. Useimmat ihmiset omistavat älypuhelimien, jossa on sisäänrakennettuna liikeanturit, jotka kykenevät havaitsemaan esimerkiksi eteisvärinän tai sydäninfarktin. Teknologia tarjoaa edullisen ja helpon tavan kyseisten ongelmien tunnistamiseen. Eteisvärinä ja sydäninfarktit ovat yleistyneet ja niillä voi olla vakavia seurauksia, ellei oireita tunnisteta ajoissa.

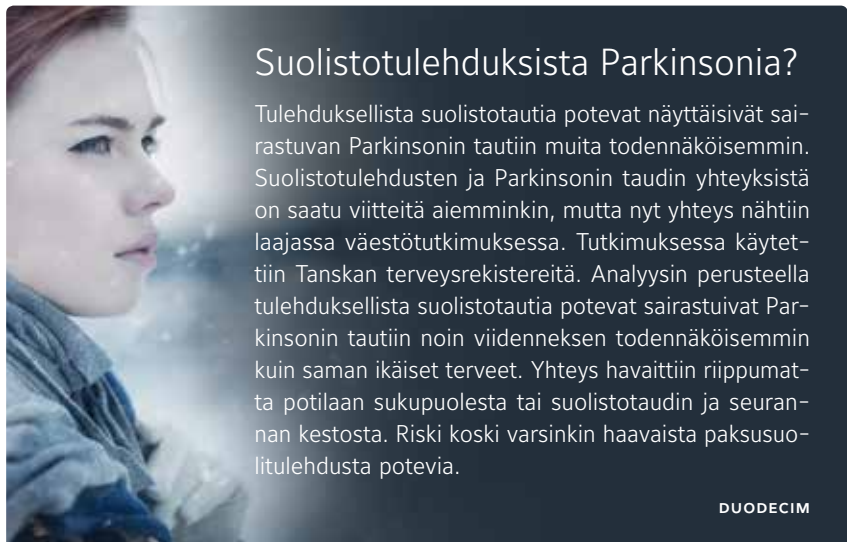
TURUN YLIOPISTO



## Suolistotulehduksista Parkinsonia?

Tulehduksellista suolistotautia potevat näyttäisivät sairastuvan Parkinsonin tautiin muita todennäköisemmin. Suolistotulehduksen ja Parkinsonin taudin yhteyksistä on saatu viitteitä aiemminkin, mutta nyt yhteys nähtiin laajassa väestötutkimuksessa. Tutkimuksessa käytettiin Tanskan terveysrekistereitä. Analyysin perusteella tulehduksellista suolistotautia potevat sairastuivat Parkinsonin tautiin noin viidenneksen todennäköisemmin kuin saman ikäiset terveet. Yhteys havaittiin riippumatta potilaan sukupuolesta tai suolistotaudin ja seurannan kestosta. Riski koski varsinkin haavaista paksusuolitulehduksista potevia.

DUODECIM





# MITÄ MIELTÄ

Vastaus kuukauden kysymykseen.

JOULUKUUN KYSYMYS OLI:

## Teitkö uudenvuodenlupauksen?

KYLLÄ  
51%

- Vähennän tupakointia.
- Ostin polkupyörän. Vakaa aikomus polkea 15 km:n matka töihin, kun se vuorojen puolesta on järkevää. Tammikuu alkaa herkuttomana ja siitä alkaa myös elämäntapamuutos.
- Opettelen sanomaan ei.
- Pidän huolta itsestäni.
- Lupaen, etten lupaa mitään.
- Kierrätän enemmän ja yritän muutenkin toimia luontoa ajatellen.
- Peruslahis alkaa ja muita kliseitä.
- Aion olla kohteliaampi ihmisille ja kunnioittaa omia vanhempiani enemmän.

EN  
49%

- Ei ole mitään mitä lupaisin. En polta enkä juo ja kiloihinikin olen tyytyväinen.
- Se on turhaa, kun useimmat eivät kuitenkaan toteudu.
- En koskaan tee!
- Ei niitä uskalla ikuisena pessimistinä tehdä.
- En tee, kun en ole koskaan ennenkään tehnyt.
- Elän hetkessä. En sitku.
- Tähän ikään jo oppinut hyväksymään monet tosiasiat myönteisinä.



TAMMIKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TAMMIKUUN 15. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. JOULUKUUSSA SEN VOITTI HILLA KOUVOLASTA.

## MUUT LEHDET

” Olen yrittänyt mennä siihen suuntaan, että mäkin voin olla ihminen ja sanoa lapsille, että äiti on nyt väsynyt tai äitiä harmittaa tai suuttuttaa. En usko, että hyvän äidin esittämällä pötkitään pitkälle. Ei lapsia pysty huijaamaan.”

TOIMITTAJA MARJA HINTIKKA  
TUNNE&MIELI 6/2018

” Olen työn ja toiminnan kuntouttama. Ainoa kuntoutumismuoto ajoittuu alkuaikeihin, jolloin kävin apuvälinekeskuksessa opettelemassa kävelemään.”

SÄÄRIAMPUTOITU YRITÄJÄ  
TERHO LUOMA  
IT-LEHTI 8/2018

## 30 VUOTTA SITTEN



SuPer-lehti julkaistiin entistä tuhdimpana ja uudistettuna pakettina. Yhdessä jutussa pohdittiin, mitä tietokoneet tuovat työvuorolistojen

laadintaan. Yleisin ohjelma oli tuolloin TYKO-niminen. Ongelmana pidettiin sitä, osaako ohjelmoitsija tulkitä virkaehtosopimusta oikein ja riidattomasti. Tarkkasilmäinen luottamusmies oli jo huomannut TYKOssa yhden virheen, joka oli jäänyt sopimusosapuolilta huomaamatta.

”Kymmenen markkaa sille, joka löytää seuraavan virheen!”

SUPER 1/1989

Oman kaapin antimista syntyy

# Vegaaninen pastakastike

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVAT JUHA PIETILÄINEN

Katri Tepponen kokkaa perheelleen ja evääksi vegaanista ruokaa rennolla otteella. Raaka-aineita löytyy nykyään helposti ihan tavallisestakin ruoka-kaupasta. Pienellä harjoittelulla niistä syntyy täysipainoista ja maukasta syötävää.

**T**ammikuussa kaksi vuotta sitten lappeenrantalaisen Katri Tepposen perheessä siirryttiin vegaaniseen ruokavalioon.

– Aluksi piti tietysti ottaa selvää ja perehtyä, että saa kaikki tarvittavat ravintoaineet. Nyt se on jo itseltään selvää ja tavallista, ihan normaalia ruokaa meilä. Ruoka on parempaa, maukkaampaa ja monipuolisempaa, kuin koskaan aikaisemmin. Ja sen olen huomannut, että ei se ole liha, joka antaa maun ruokaan, vaan mausteet, Katri kertoo.

Vegaaniset eväät antavat myös energiaa työpäiviin lähihoitajana Eksoten Koivukodissa.

– Se on sellainen kehitysvammaisten asumisyksikkö. Siellä olen ainoa tällainen ituhippi, Katri nauraa.

Ruokavalio on jokaisen oma päätös. Katri ei tee siitä numeroa, mutta kertoo mielellään niille, joita asia kiinnostaa.

– Minulle tärkeitä asioita tämän taustalla ovat eettiset ja ympäristösytyt. Pyrin myös mahdollisimman jätteettömään elämään, mutta se ei aina ole helppoa.

## MUTKIEN KAUTTA TOIVEIDEN TYÖHÖN

Hoitoala oli Katrin toiveena jo peruskoulun päättyessä. Opilaitoksen ovet eivät silloin avautuneet. Näin jälkikäteen ajatellen Katri pitää sitä onnellisena sattumana.

– Kun olin kuitenkin nuori ja kokematon.

Katri opiskeli siksi ensin kotitalousyrittäjäksi ja haki sitten uudelleen lähihoitajaopintoihin. Hän valmistui vuonna 2009 mielenterveyden ja päihdetyön koulutusohjelmasta. Monen mutkan ja sijaisuuksien kautta hän päätyi töihin kehitysvammaosuudelle.

– En ole katunut hetkeäkään. Tykkään ihan hirveästi. Tämä on juuri minun hommaani. Ja on varmasti ollut tässäkin hyötyä mielenterveys- ja päihdepuolen osaamisesta.

Työssä ehdottomasti parasta ovat asiakkaat.

– He ovat niin aitoja, ja palaute tulee suoraan. Heille ei tarvitse esittää mitään.

Haastavaksi työn tekee kattava vastuu asiakkaiden elämän sujumisesta. Myös koneella tehtävien kirjallisten töiden määrä mietityttää, sillä se aika on poissa suorasta asiakastyöstä.

– No, onhan se tietysti osa modernia hoitotyötä. Silloin kun aloitin, me kirjassimme paperille ja kansioihin mustekynällä. Nopeassa ajassa on tapahtunut tämä muutos.

Rento ja positiivinen suhtautuminen auttaa. Sitä Katri noudattaa myös kokatessaan.

– Olen aina ollut innostunut laittamaan ruokaa.

Se on itselle semmoinen oma hetki olla omissa kuplassaan. Mieskin aina ihmettelee, että miten saat näin hyvää ruokaa ja aina erilaista! Harvoin käytän mitään ohjeita, enemmän teen mutu-tuntumalla. Välillä tulee tietysti väsymys, että en keksi uutta. Joskus taas löytää jonkin vinkin ja miettii, että aijaa, tästä tulee hyvää. ■







## Mitä kaapista löytyy -pastakastike

### Peruspohja 4-5 hengelle:

1 prk tomaattimurskaa  
1 prk kauraruokakermaa  
1 sipuli pilkottuna  
2-3 valkosipulin kynttä hienonnettuna  
1-2 tl hienoa merisuolaa  
1 tl sokeria  
1,5 tl punaviinietikkaa  
mustapippuria myllystä rouhittuna maun mukaan  
oliiviöljyä paistamiseen.

### Lisäksi:

2 dl kuivattuja punaisia linssejä ja kaksi tomaattimurskapurkillista vettä  
1 porkkana raastettuna

½ paprika kuutioituna (minkä värinen tahansa käy)

2 cm pätkä tuoretta jalapenoa tai chiliä pieneksi kuutioituna.

Paista sipulit ja kasvikset öljyssä. Lisää tomaattimurska ja pari tomaattimurskan tölkillistä vettä. Laita sekaan mausteet; suola, sokeri, etikka ja pippuri. Lisää linssit ja sekoita. Kun kastike kiehuu, lisää kerma. Anna kastikkeen hautua kannen alla hiljalleen, kunnes linssit ovat pehmeitä. Sekoita välillä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja mausteita. Keitä kuivaa pastaa 75 g henkeä kohden runsaassa hyvin suolatussa

vedessä. Sästä hieman pastan keitintvettä ja lisää sitä kastikkeeseen, jos kastike on liian paksua.

### Vegaaninen parmesaaniraaste

2 dl cashewpähkinöitä  
3 rkl ravintohiivahiutaleita  
½-1 tl sormisuolaa tai hienoa merisuolaa

Hienonna pähkinät tehosekoittimessa tai morttelissa. Lisää hiivahiutaleet ja suola. Laita kannelliseen lasipurkkiin ja säilytä jääkaapissa. Käytä pastan kanssa tavallisen parmesaanin tapaan.



Lastenhoitajan työ  
autismikirjon lasten parissa on

# PITKÄJÄNTEISTÄ SALAPOLIISITYÖTÄ

TEKSTI JA KUVAT SONJA KÄHKÖNEN

Uudessa lastensairaalassa Helsingissä työskentelevä Heini Lahtinen etsii keinoja, joilla helpotetaan lapsiperheiden arkea ja tuetaan lasten kehitystä.

**L**astenhoitaja Heini Lahtinen palaa mielessään usein kymmenen vuotta taaksepäin siihen hetkeen, kun hän oli juuri valmistunut lähihoitajaksi. Hän oli aloittanut työt lastensairaalassa autismikirjon lasten parissa. Kaikki oli vielä hyvin uutta.

– Kun mietin tuota aikaa työurani alussa, ymmärrän, mitä kaikkea vaadittiin, että tähän maailmaan pääsi sisälle. Voin myös samaistua siihen tiedonjaonon, joka pienten lasten vanhemmilla on, Heini kertoo.

Hänen mukaansa huolestuneita kysymyksiä herää laidasta laitaan: miksi lapsi käyttäytyy haastavasti, oppiiko lapsi puhumaan tai mitä tehdä, kun ruokailu on niukkaa. Entä mistä saa apua esimerkiksi unioongelmiin?

Talvinen aamu Helsingissä on kylmä ja harmaa. Uuden lastensairaalan värikäs julkisivu erottuu muusta kaupunkimiljööstä. Heini astuu sisään sairaalan sivuovista, kävelee hisseille ja koukkaa pukuhuoneen kautta kuudenteen kerrokseen päiväkeskus Vuoreen. Täällä hoidetaan lapsia, joilla on autismikirjon häiriö tai muita neurologisia vaikeuksia.

Heinin työvuoro on alkanut jo varhain aamulla toisella puolella kaupun-

nia. Hän on käynyt päiväkodissa tapaamassa erään lapsiasiakkaan vanhempia ja varhaiskasvatuksen henkilökuntaa. Lapsi on ollut kuukausi sitten päiväkeskus Vuoressa ensimmäisellä arviojaksollaan. Nyt järjestetyssä tapaamisessa käytiin läpi, mitä perheelle kuuluu ja miten Heinin aiemmin antamat vinkit ovat sujuvoittaneet arkea.

– Lyhyessä ajassa oli tapahtunut isoja kehitysaskelaita. Lapsi oli alkanut jo laittaa kenkiä jalkaan ja paitaa päälle, ja pissat olivat tulleet pottaan. Vanhemmat olivat siis tehneet juuri oikeita asioita, Heini kehuu.

## PUHEEN PALJOUS KUORMITTAA

Puoli kymmeneltä Heini avaa päiväkeskus Vuoren leikkihuoneen oven ja tervehtii perhettä, joka on tullut tänään arviojaksolle. Jaksot kestävät kahdesta kolmeen päivään, ja niiden perusteella osaston moniammatillinen tiimi arvioi lapsen taitoja ja kehitystä.

Perheen äiti ja isä ovat istuutuneet sohvalle, ja poika, Eemeli, tutkii lattialla olevia leluja. Heini hakeutuu hänen viereensä.

– Miten teidän viikonloppu on mennyt?

Vanhemmat kertovat viikonlopun sujuneen hyvin. Eemeli on käynyt uimassa ja se on ollut mieluisaa tekemistä. Sen sijaan aamulla on ollut haasteita lähteä liikkeelle.

– No kukapa ei haluaisi näin aamusta vetää peittoa korville, Heini hymyilee.

Kuulumisten vaihdon jälkeen Heini käy hakemassa Eemelille nimikoidus- ▶



Heini Lahtinen on yksi Uuden lastensairaalan noin tuhannesta työntekijästä. Sairaalassa hoidetaan potilaita kaikkialta maasta: monien vaativien lastensairauksien hoito, kuten sydänkirurgia ja elinsiirrot, on keskitetty Suomessa Uuteen lastensairaalaan.





Ennen pitkiä palavereja Heini käy usein haukkaamassa happea lastensairaalan parvekkeella.



Kuvakortit ovat tärkeä työväline puheen tukena. Monet autismikirjon lapsista reagoivat myös vahvemmin lauluun kuin puheeseen.



Heini haastattelee vanhempia, jotka ovat mukana arviojaksolla. Hän tekee usein päiväkotikäynnin ennen arviojaksoa ja sen jälkeen.

ta tehtävahuoneesta haastattelulomakkeen. Hän poimii samalla PCS- eli irtokuvakansiosta päiväjärjestykseen sopivat kuvat ja asettelee ne huoneen seinällä roikkuvaan tauluun. Kuvat auttavat autismikirjon lapsia ennakoimaan tulevia tapahtumia, mikä voi helpottaa siirtymiä eri tilanteiden välillä.

– Mennäänpä sitten mittaamaan pituus ja paino, Heini käy huikkaamassa Eemelille ja tämän vanhemmille.

Pituusmittari ja vaaka ovat osaston käytävällä. Heini näyttää Eemelille kah-ta mukaan ottamaansa kuvakorttia.

– Ensin mitataan pituus ja paino, sitten saa laskea liukumäkeä, hän toistaa korttien avulla.

Heinin mukaan puheen paljous voi kuormittaa autismikirjon lasta ja aiheuttaa kiukkua. Puheessa kannattaakin painottaa avainsanoja ja käyttää tukena kuvia.

Eemeli käy vaa'alla ja paino kirjataan ylös. Sitten Heini sekä äiti näyttävät esimerkkiä ja seisovat vuorotellen pituusmitan alla. Poika ehtii juosta pois ennen kuin varma pituus saadaan mitattua. Huomenna uusi yritys!

## AUTISMIKIRJON PIIRTEIDEN HUOMIOIMINEN ON LAPSEN ETU

Lapset ovat tyypillisesti parin kolmen vuoden iässä, kun he tulevat ensimmäistä kertaa päiväkeskus Vuoreen. Usein huoli lapsen kehityksestä on herännyt kotona, päiväkodissa tai neuvolassa.

Ensimmäisiä huolta herättäviä asioita ovat tyypillisesti puuttuva puhe, vuorovaikutuksen vähäisyys ja puutteellinen katsekontakti.

– Siinä kohtaa, kun lapset tulevat meille, autismikirjon piirteet ovat jo melko selkeitä. Lapsen puhe voi olla viiveistä ja kiinnostus muita ihmisiä kohtaan vähäistä. Lapsi ei ehkä pyri näyttämään asioita aikuisille tai lähde mukaan jaettuun tilanteeseen, Heini kertoo.

Hänen mukaansa kiinnostus leluja kohtaan on usein niukkaa ja puutteita näkyy leikkitaitojen kehittämisessä. Autismikirjon lapset myös usein hakeutuvat toistuvasti samojen asioiden äärelle.

– Vanhemmat voivat kokea näissä tilanteissa väsymystä. On raskasta, jos esimerkiksi kaupungilla liikkussa jokainen lattiaviemäri on tutkittava, ennen kuin matkaa päästään jatkamaan.

Heini toteaa, että eteen tulee myös tilanteita, joissa vanhempien on vaikea



hyväksyä lapsen diagnoosia. Vanhemmat eivät aina näe lapsen olemassa olevia haasteita yhtä realistisesti kuin ammattilaiset. Toisaalta jos kyseessä on ensimmäinen tai ainut lapsi, ei vanhemmilla ehkä ole vielä ajatusta siitä, mikä on lapsen normaalia kehitystä.

– Näissä tilanteissa pyrin olemaan mahdollisimman läsnä ja sanoittamaan vähitellen asioita, jotka kertovat autismin kirjosta. On kuitenkin aina lapsen edun mukaista, että autismin kirjon piirteet tulevat huomioiduiksi.

Kello näyttää kymmentä, kun neuropsykologi hakee Eemelin mukaansa tekemään tehtäviä. Heini jää haastattelemaan vanhempia:

– Osaako Eemeli jo varoa kuumia pintoja, kuten hellaa? Onko hän kiinnostunut kodin askareista, esimerkiksi siivoamisesta? Onko arjessa tilanteita, joissa hän haluaa auttaa muita?

Heini käy läpi Vineland-lomakkeen pitkä kysymyslistaa ja kirjaa vanhempien vastaukset paperille.

Tunnin kuluttua Eemeli palaa takaisin leikkihuoneeseen ja juoksee halamaan vanhempiaan. Heini käy hakemassa pojalle välipalaa. Hän jatkaa vielä hetken haastattelua ennen kuin poika lähtee toimintaterapia-arvioon.

Toimintaterapiassa tarkastellaan silmän ja käden yhteistyötä sekä karkeamotorista liikkumista, kuten yleistä kehon hallintaa.

– On tärkeää nähdä, onko esimerkiksi kehon keskilinjan ylityksessä haastetta. Jos lelun ottaminen vastakkaisella kädellä kehon toiselta puolelta on vaikeaa, voi myös pukeminen olla haastavaa.

## KYLMÄÄ RUOKAA JA VOIMAKKAITA MAUSTEITA

Iltapäivällä Eemeli palaa vanhempiensa kanssa Heinin luokse vaihtamaan vielä muutaman sanan. Sitten perheen matka jatkuu kohti kotia.

– Hei hei, huomenna jatketaan, Heini moikkaa.

Puoli yhdeltä hän kaivaa laukustaan lounaskortin ja suuntaa henkilöstöravintolaan Meilahden sairaalakeskuksen pohjakerrokseen. Lounastarjottimelle valikoituu salaattia, riisiä ja kanaa. Salaatin hän poimii erilliseen astiaan.

– Minulla on tällainen samanlainen mieltymys kuin monilla autismikirjon lapsilla. En pidä siitä, että salaatti sotkeutuu muuhun ruokaan.



Eemeli innostuu laskemaan liukumäkeä, kun paino on mitattu.

## TYÖN PARHAIMPIA HETKIÄ OVAT NE, KUN SINNIKÄS TYÖ TUOTTAÄ TULOSTA JA PERHEET SAAVAT APUA ARKEENSA.

Heini kertoo, että autismikirjon lapset ovat usein hyvin tarkkoja ruokansa koostumuksesta ja saattavat esimerkiksi hakea vahvoja aistimuksia. Joillekin on tärkeää, että ruoka on tietyn väristä tai lähes kylmää ja joku haluaa, että ruoka on hyvin mausteista.

– Olemme muutamien päiväkotien kanssa sopineet, että vanhemmat saavat tuoda sinne oman kulttuurinsa mukaisia mausteita. Ruoka voi maistua paremmin, kun lapsi saa maustaa sitä.

Aistien yli- tai aliherkkyydet näkyvät autismikirjon lasten arjessa myös monilla muilla tavoin. Esimerkiksi liian kirkas valaistus tai voimakkaat äänet voivat häiritä keskittymistä.

– Äänille yliherkkä lapsi ei välttämättä kykene suodattamaan taustahälyä pois, vaan kuormittuu ja tulee levottomaksi.

Lapset reagoivat hyvin eri tavoin myös kosketukseen. Jotkut kokevat kevyen kosketuksen epä mukavana ja ahdistuvat. Toiset pitävät voimakkaista otteista. Tätä voi Heinin mukaan hyödyntää esimerkiksi pukeutumistilanteissa, jotka ovat usein haastavia.

– Voimakkaisiin otteisiin mieltynyttä lasta voi motivoida hieromalla ja nimeämällä kehon osia ennen pukemista. Näin hän tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja sen rajoista. Tämä voi auttaa lasta hallitsemaan kehoaan paremmin.

## HOITAJAN ON TEHTÄVÄ SALAPOLIISITYÖTÄ

Myöhäisen lounaan jälkeen Heini asettuu tehtävahuoneen nurkassa ole-

van koneen ääreen kirjaamaan päivän tapahtumat.

Heinin työpäivät täyttyvät arviojaksojen ja päiväkotikäyntien lisäksi palavereista, joissa käydään läpi lasten kuntoutustarpeita. Lähihoitaja kokee, että työ sopii hänelle, koska siihen sisältyy paljon ongelmien ratkomista. Vaikka lasten diagnoosi on sama, mahtuu autismin kirjon alle monenlaisia tilanteita ja haasteita.

– Meiltä työntekijöiltä vaaditaan pitkäjänteistä salapoliisityötä, jotta haastavan käyttäytymisen syyt ja lasta kuormittavat asiat saadaan selville.

Esimerkiksi puutteellinen kommunikointitaito voi näyttyä vastusteluna, kun lapsi ei osaa kertoa, mikä häntä vaijaa. Oppimisen haasteena puolestaan on se, että autismikirjon lapsilla on usein rajalliset jäljittelytaidot ja lapsille tyypillinen mallioppiminen puuttuu.

– Se on kuitenkin harjoiteltavissa. Joskus se on hidasta, mutta toiset nappaavat nopeastikin kiinni siitä, mitä jäljitellessä haetaan. Tärkeää on myös löytää lasten mielenkiinnon kohteet, joilla heitä voi motivoida eri tilanteissa.

Vuosien työkokemuksen myötä Heini on oppinut myös sen, ettei aivan kaikkeen aina löydy vastausta.

– Silloin on hyvä pysähtyä, kuunnella vanhempia ja ol-

la heidän tukenaan. Mikä tahansa vanhempia ikinä miellettyäkin, meidän moniammatilliseen tiimiin saa aina olla yhteydessä.

Heinin mukaan työn parhaimpia hetkiä ovat ne, kun sinikäs työ tuottaa tulosta ja perheet saavat apua arkeensa. Hän kertoo esimerkin hiljattain ratkotusta tilanteesta, jossa jo hie- man vanhempi lapsi käytti sitkeästi vaippoja, eikä suostunut käymään vessassa.

– Tiesimme, että hän pitää kovasti trampoliinilla hyppimisestä. Päätimme, että lapsi saa mennä trampoliinille jatkossa vain, jos hän tekee tarpeensa pönttöön. Lopulta ei mennyt kuin muutama viikko, kun äiti soitti ja kertoi, että tämä oli toiminut.

Heinin tehtävä lasten vastuuhoidajana päättyy tyypillisesti, kun lasten seuranta päiväkeskus Vuoressa on jatkunut 2–4 vuotta. Myöhemmin lapset ohjataan palveluihin, jotka vastaavat heidän erityistarpeitaan. Heini kertoo kantavansa lapsia mielessään vielä tämän jälkeenkin.

– Mietin usein, mitä näille kavereille kuuluu nykyään. Törmään heihin kuitenkin satunnaisesti, jos he tulevat esimerkiksi jonkin asiantuntijamme luokse lyhyelle arviokäynnille. On hienoa nähdä, miten he ovat kasvaneet ja kehittyneet. ■

## Tänään töissä

### KUKA

Heini Lahtinen, 34-vuotias lastenhoitaja. Asuu Helsingin Tammisalossa.

### KOULUTUS JA TYÖURA

Opiskeli lähihoitajaksi oppisopimuksella Keskuspuiston ammattiopistossa, jossa hän työskenteli henkilökohtaisena ohjaajana autismikirjon nuorten aikuisten parissa.

Valmistui vuonna 2008 vammaistyön koulutusohjelmasta.

Valmistumisen jälkeen haki ja pääsi töihin lastensairaalaan. Työskennellyt siitä asti alle kouluikäisten lasten kanssa, joilla on autismin kirjon piirteitä.

### PERHE

Avopuoliso sekä 3- ja 5-vuotiaat tytöt.

### HARRASTUKSET

Harrastukset ovat olleet tauolla, mutta aloittaa vuoden alussa harrastaja-teatterin. Toivoo saavansa siitä lisää varmuutta esiinty-

miseen ja tukea selkeään viestintään, sillä työssä tulee joskus eteen esiintymistilanteita – on vedettävä isoja palavereja ja pidettävä luentoja omasta osaamisalueesta.

### PARASTA TYÖSSÄ

Perheiden kanssa on mukava työskennellä. Moniammatillinen työyhteisö on mahtava ja osaaviin työkaivereihin voi aina tukeutua. Se on tärkeää, sillä lapsen kuntoutussuunnitelman läpi käyminen on iso asia. Työnkuva on monipuolinen ja työtä tehdään erilaisissa ympäristöissä, mikä osaltaan ylläpitää työssäjaksamista.

### HAASTAVINTA TÖISSÄ

Maahanmuuttajataustaiset perheet ovat työssä rikkaus, mutta heidän tukemiseensa Heini kaipaisi lisää työkaluja. Haasteita asettavat kulttuurierot ja yhteisen kielen puute. Tulkkeja käytetään, mutta he eivät ole paikalla jatkuvasti. Hoitajalta vaaditaan myös herkkyyttä lähestyä perhettä oikealla tavalla – esimerkiksi pakolaisperheillä voi olla pelkoja viranomais-tahoja kohtaan.



# PERUSHOITOA EI VOI UNOHTAA

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Steppi-hanke hyvän perushoidon puolesta etenee. Mutta riittääkö tämä, kun samalla lähi- ja perushoitajien tehtäviä siirretään sairaanhoitajille?

Varsinais-Suomessa ja Etelä-Pohjanmaalla käynnissä oleva viisivuotinen Steppi-hanke on puolessa välissä. Hankkeen tarkoituksena on kartoittaa ja parantaa perushoidon laatua.

Seinäjoella hankkeen työryhmissä mukana olevat superilaiset Merja Puuskamäki ja Sari Eerola pitävät hanketta tärkeänä, koska perushoidon merkitystä ei voi vähensyä missään, ei erikoissairaanhoidonkaan puolella.

## KYLMÄ FAKTA

– Tämä on todella hieno hanke, kun nostetaan perushoito arvoon arvaamatomaan. Siitähän ihmisen paraneminen lähtee, kokonaisvaltaisesta hoidosta, Puuskamäki sanoo.

– Meitä harmittaa vain se, että koko ajan tehdään lähi- ja perushoitajien kannalta ikäviä toiminimikemuutoksia ja hankkeen vetäminenkin on sairaanhoitajapainotteista.

– Mielestäni hanketta viedään eteenpäin niin, ettei ehkä haluta ymmärtää, kuka on perushoidon ammattilainen. Kun lähi- ja perushoitajia vähennetään, perushoito ontuu. Tämä on kylmä fakta.

Puuskamäki on tyytyväinen hankkeen myötä maakunnassa toteutettuihin projekteihin esimerkiksi suun terveydenhuollossa, ravitsemuksessa ja haavahoidossa. Tällaiset hankkeet vähentävät infektioita vanhustenhoidossa.

– Tämä on meidän perustehtäväämme, johon olemme saaneet asianmukaisen koulutuksen.

## MIKÄ STEPPI?

Kehittämisen- ja tutkimushanke Steppi on luotu parantamaan perushoidon laatua sekä sen kirjaamista. Hanke on käynnistynyt Turun yliopistollisessa keskussairaалassa vuonna 2016. Mukana Steppi-hankkeessa ovat muun muassa Satakunnan ja Vaasan sairaanhoitopiirit ja myös Etelä-Pohjanmaa alueena vuodesta 2017.

Idea sai alkunsa henkilökunnalta, käytännöstä tehdyistä hoidon laatuun ja kirjaamisiin liittyvistä huomioista sekä potilaspalautteista.

Etelä-Pohjanmaan Steppi-hankkeen tekee erityislaatuiseksi se, että hankkeessa ja kehittämistyössä ovat mukana erikoissairaanhoidon lisäksi perusterveydenhuollon toimijat sekä sosiaalihuollon toimijoita.



Puuskamäki pyrkii koko ajan vaikuttamaan siihen, että lähi- ja perushoitajien toimia ei muutettaisi sairaanhoitajien toimiksi.

– Laitoin juuri vastineen Seinäjoen keskussairaalan korvapolin tilanteesta. Kun perushoitaja lähti eläkkeelle, tilalle otetaankin sairaanhoitaja. Toki se on polityöskentelyä, mutta myös vuodeosastolta vähennetään perus- ja lähihoitajia eläköitymisten myötä.

## AAMUJEN KIIREET

Sari Eerola muistuttaa, että lähi- ja perushoitajat ovat juuri se oikea ammattiryhmä organisaatioille, jotka pitävät perushoidon kunnossa.

– Hyvästä hygieniasta ja perushoi-

dosta huolehtiminen ovat a ja o muun muassa infektioiden ehkäisyssä ja tulehahan siinä raikas hyvä olo kaupan päälle.

Eerola ihmettelee, miksi hankkeen aikana lähi- ja perushoitajien nimikemuutoksia edelleenkin tehdään, kun niistä on jo muuallakin luovuttu.

– Kun menin Seinäjoen keskussairaalan töihin vuonna 1996, talossa oli monta sataa perushoitajaa. Nyt meitä on enää 150. Silloin aikanaan sairaanhoitajan työparina perushoito sujui todella hyvin ja kokonaisvaltaisesti.

Vaikka hoitajamäärä pysyisi samana, moni asia muuttuu, kun lähi- ja perushoitajien määrä vähenee.

– Kiireisinäkään päivinä ei saa unohtaa hyvää ja laadukasta perushoitoa, Eerola muistuttaa. ■



# Hoitajilla ja vanhuksilla eri käsitykset toimintakyvystä

# SYÖTETTÄVÄ JA KUIVITETTAVA

# EI MÄÄRITTELE IHMISPERSOONAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Vanhuksen toimintakyvyn tukeminen sujuisi paremmin, jos oltaisiin yhtä mieltä siitä, mihin vanhuksen on määrä kyetä. Vilhelmiina Lehdon tutkimat hoitajat ja ikäihmiset eivät nähneet asiaa samalla tavalla.

**V**anhusten hoivapalveluissa on jo pitemmän aikaa pyritty eroon laitospolttuurista. Hoivakodit ovat nimensä mukaisesti kodinomaisia, ja niiden asukkaat ovat asukkaita, eivät potilaita. Aivan kaikkea laitosmaisuuutta ei vanhuspalveluista kuitenkaan ole onnistuttu poistamaan.

– Hoivassa voi edelleen nähdä jälkiä hoitaja–potilas-suhteelle perustuvasta työmallista, johon kuuluu tietty etäisyys ja valta-asema, sanoo väitöskirjatutkija Vilhelmiina Lehto.

Lehto kiinnostui väitöstutkimusta tehdessään erityisesti toimintakyvyn käsitteestä. Kaikki ovat samaa mieltä siitä, että vanhusten toimintakykyä pitää tukea, mutta mitä toimintakyvyllä tarkkaan ottaen tarkoitetaan?

Vanhuksiin ja heidän toimintakykynsä kohdistuvissa puhetoivoissa on Lehdon mukaan kysymys paljon yksittäisi-

siä hoivatilanteita laajemmasta asiasta. Puhetavat nimittäin muokkaavat käsitystämme siitä, mistä puhumme: Tässä tapauksessa pitkäaikaishoidon vanhuksista mahdollisuuksi-  
neen ja oikeuksineen.

– Se, millaisia sanoja ja puhetoivoja vanhuksista puhues-  
sa käytämme vaikuttaa siihen, millaista vanhusten kohtelua pidämme asiallisena ja oikeutettuna. Puhetavat voivat tehdä jopa joistakin kaltoinkohtelun muodoista hyväksyttäviä, Lehto väittää.

## SANAT MUOKKAAVAT KOHDETTAAN

Sanat eivät vain viittaa kohteeseensa, vaan ne myös rakentavat sitä. Kun hoitaja kutsuu palvelutalon asukasta syötettäväksi, asukas asemoituu passiiviseksi avun vastaanottajaksi. Samal-









la hoitaja tulee vahvistaneeksi omaa rooliaan ammattilaisena ja hoivan tarjoajana.

– Hoitajan työvuorosta olisi häivyttävä ajatukset syötävistä, avustettavista ja kuivitetavista asukkaista. Kyse ei kuitenkaan ole vain yksittäisistä sanoista vaan siitä, että tunnustettaisiin yleensäkin puhetaipojen merkitys hoivatyön kulttuurille ja käytännölle, ja alettaisiin kiinnittää niihin enemmän huomiota, Lehto korostaa.

Vanhukset tulisi ymmärtää itsenäisiksi toimijoiksi, joilla on yksilölliset tavoitteet ja toiveet. Olennaista on sekä toiminta- että puhetaipojen muuttaminen ihmisyyttä ja yksilöllisyyttä arvostavan hoivan ja hoitotyön suuntaan. Ikääntyneiden hoivapalveluiden työkuulttuurin muutosta onkin Lehdon mukaan viety monin paikoin eteenpäin juuri tältä pohjalta.

– Vanhuksen omat tavoitteet ja motivaatio ovat keskeisiä toimintakyvyn säilymiselle. On tärkeää kuulla vanhan ihmisen omia käsityksiä siitä, mikä hänen toimintakyvyssään ja tavoitteissaan on keskeistä.

lääkkään asukkaan toimintakyvyn määrittely ei ole pitkäaikaishoidon hoitajille helppoa. Epävarmassa tilanteessa tukeudutaan usein ympäristön tarjoamiin valmiisiin määrittelmiin. Toimintakykyä mitataan usein erilaisten arviointijärjestelmien avulla. Niissä käytetyt luokittelut kuuluvat Lehdon mukaan hoitajien puheessa.

– Toimintakyvyn määrittäminen fyysisten toimintojen kautta vahvistaa ruumiillista hoivakulttuuria, jossa henkiset ja psykososiaaliset ulottuvuudet jäävät vähemmälle huomiolle. Ihmisiä määritellään heidän fyysisen kyvykkyytensä perusteella esimerkiksi vuodepotilaaksi tai syötettäväksi, Lehto pohtii.

Lehdon tulevan väitöskirjan ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että ympärivuorokautisessa pitkäaikaishoidossa asuvat vanhukset ja siellä toimivat hoitajat ymmärtävät toimintakyvyn eri tavoin.

– Toimintakyvyn ylläpitämisessä pitäisi aina lähteä liikkeelle vanhuksen omista toiveista ja tavoitteista. On tärkeää ymmärtää, että vanhukselle toimintakyky saattaa merkitä hy-

## PUHETAIPOJEN MUUTOS HEIJASTAA KOKO AJATUSMAAILMAN MUUTTAMISTA, JA PÄINVASTOIN: ASIOIDEN NÄKEMINEN ERI TAVALLA MUUTTAA PUHETTA.

vin erilaista kokemusta kuin häntä hoitavalle ammattilaiselle, ja hän saattaa arvostaa aivan erilaisia asioita.

Toimintakykyä voidaan mitata standardoiduilla mittareilla – tai vaikkapa sillä, onnistuuko vanhukselta vielä lakanoiden viikkaaminen tai saunan lauteille kiipeäminen. Jälkimmäinen tapa voi olla olennaisempi vanhuksen itsensä kannalta.

– Kotiäitinä elämänsä viettänyt nainen voi pitää pyykkien viikkaamista tai pölyjen pyyhkimistä keskeisinä arjen rutiineina. Lauantai-illan tuttu saunavuoro voi motivoida ylös sängystä aivan eri tavoin kuin kutsu kävelyharjoituksiin, Lehto tuumii.

### NIMI VAI NUMERO?

Puhetaipojen muutos heijastaa koko ajatusmaailman muuttamista, ja päinvastoin: asioiden näkeminen eri tavalla muuttaa puhetta. Muutos näkyy pienissä asioissa. Onko hoivakodissa päiväsaali kuten sairaalassa, vai olohuone kuten ihmisten kodeissa?

– Monissa hoivakodeissa kulttuurin muutos on edennyt vauhdikkaasti. Muutos edellyttää aina, että opitaan analysoimaan omaa työtä. Ei vain suoriteta tehtäviä vaan mietitään koko ajan, miten ihmisiä kohdataan, Lehto pohtii.

Stressi ja kiire pönkittävät vanhentuneita työtapoja ja asenteita. Kun kiire painaa päälle, hoitajalla ei ole aikaa kohdata ih-





mistä ja hän turvautuu helpommin kaavamaisiin työtapoihin.

Kiire panee turvautumaan rutiineihin, ja juuri rutiinit tuovat toimintaan laitosmaisutta. Toisaalta kyse on Lehdon mukaan aika pienistä ja aikaa vievämmistä asioista – esimerkiksi siitä, puhutaanko vanhuksista heidän omilla nimillään.

– Kun työpaikalla aletaan puhua vanhuksista esimerkiksi paikkannumeron sijaan heidän omilla nimillään, käytännön muutos on pieni mutta muutos ajattelutavassa suuri. Yleensä niin jo tehdäänkin, mutta on paikkoja, jossa vanhuksista puhutaan yhä numeroina.

Hoiva yksityistyy vauhdilla ja kunnat kilpailuttavat vanhuspalvelujaan. Lehto teki tukimustaan varten haastattelukäyntejä sekä yksityisiin että kunnalli-

siin pitkäaikaishoidon yksiköihin, eikä huomannut toimintakulttuurien erojen liittyvän mitenkään omistumuotoon.

– Palvelujen yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus voisivat jatkossa olla yksityisten palveluntuottajien kilpailuvaltti, ja niiden myös pitäisi sitä. Luultavasti kova kilpailu resurssista ja kustannuksista kuitenkin jyrää tällaiset näkökulmat alleen.

Seuraavaksi Lehto aikoo selvittää toimintakykymittausten asemaa hoitotyössä sekä omaisten käsityksiä ja roolia toimintakyvyn ylläpitämisessä. Väitöskirjan on tarkoitus valmistua vuonna 2020. ■

VILHELMIINA LEHTO YM.: UNDERSTANDING FUNCTIONAL ABILITY: PERSPECTIVES OF NURSES AND OLDER PEOPLE LIVING IN LONG-TERM CARE. JOURNAL OF AGING STUDIES, 43, 2017.

## Toimintakyky – mitä se on?

Toimintakyvystä puhutaan ikääntyneiden palveluiden yhteydessä paljon. Monen palvelutalon ja hoivakodin palvelulupauksessa painotetaan asukkaan toimintakyvyn ylläpitämistä. Toimintakyvylle ei kuitenkaan ole olemassa tyhjentävää määritelmää, joten sen ylläpitäminen saattaa tarkoittaa eri asioita eri ihmisille.

– Erilaiset käsitykset toimintakyvystä on tärkeä tunnistaa, jotta tavoitteet voitaisiin muotoilla vanhojen ihmisten omista tarpeista ja toiveista lähteviksi, Vilhelmiina Lehto korostaa.

Hän haastatteli tutkimustaan varten hoitajia ja ikäihmisiä kahdeksassa ympärivuorokautisen pitkäaikaishoidon yksikössä. Tutkimukseen osallistui 24 hoitajaa ja 16 ikääntynyttä pitkäaikaishoidon asukasta.

Haastatteluilla kerättiin tietoa siitä, miten hoivan ammattilaiset ja vanhukset ymmärtävät ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn, miten he sitä kuvaavat ja minkälaisia asioita he siihen liittävät. Tutkimus on osa myöhemmin valmistuvaa laajempaa väitöstutkimusta.

Haastatteluissa selvisi, että hoitajien näkemys vanhusten toimintakyvystä on huomattavasti suppeampi kuin

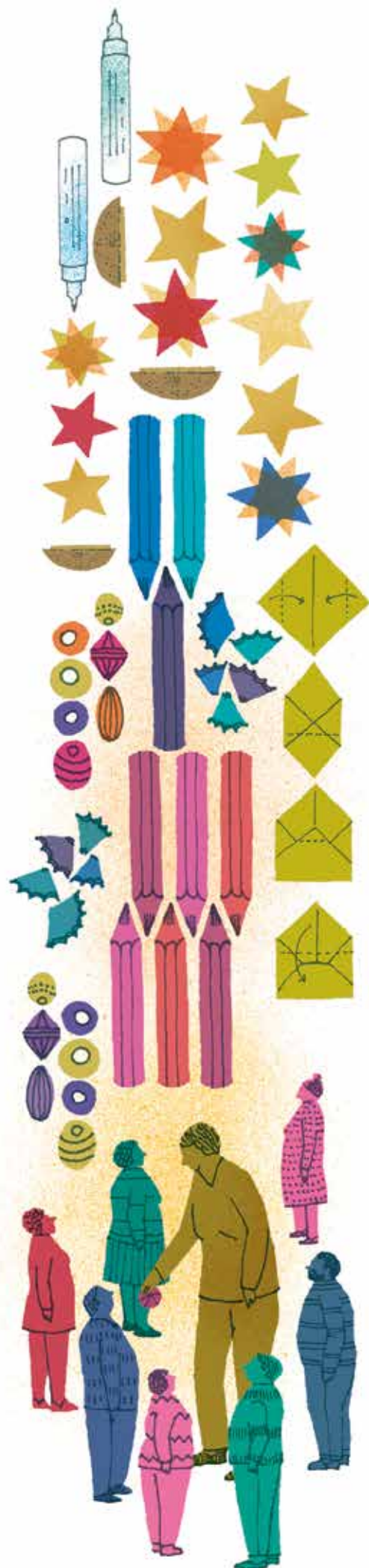
vanhusten oma näkemys.

Hoitajat arvioivat toimintakykyä ensisijaisesti päivittäisinä toimintoina, kuten liikuntakykenä, syömisenä ja peseytymisenä. Vanhusten määritelmät olivat huomattavasti monipuolisempia ja saattoivat viitata esimerkiksi aiempaan ammattiin. Menneisyydellä oli yleensäkin suuri merkitys pitkäaikaishoidon asukkaiden kuvatessa omaa toimintakykyään.

Toimintakyky saattaa merkitä vanhukselle mahdollisuutta kutoa ja päästä saunaan lauantai-iltana. Eräs taitelijan uran tehnyt vanhus kuvasi toimintakykyään kertomalla missä määrin pystyy yhä maalaamaan, ja miltä osin taiteen tekemisestä on pitänyt luopua.

Vaikka asukkaat kuvasivat itseään aktiivisina toimijoina, he ymmärsivät olevansa avun tarvitsijoita. Osa koki jopa olevansa hoitajille taakka.

– Jollei hoitaja tiedä mitä vanhus haluaa ja mikä häntä motivoi, hän ei toimintakykyä tukiessaan tue välttämättä vanhuksen kannalta oikeita asioita. Tietääkseen mikä asukkaalle on merkityksellistä hoitajan pitää tuntea hänen elämänsä historiaansa. Sen selvittäminen kuuluu monissa hoitopaikoissa nykyään jo asiaan uuden asukkaan tullessa taloon, Lehto sanoo. ■



# SÄHKÖINEN ASIOINTI ON UUDISTUNUT – KÄYTÖSSÄSI ON NYT

OMA  
SUPER

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

Kirjaudu palveluun SuPerin verkkosivuilla osoitteessa [www.superliitto.fi](http://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!





KORJAA  
JÄLKESI-  
ÄITISI  
EI OLE TÄÄLLÄ.

NAURAKAA  
YHDESSÄ,  
SILLÄ  
ILO TARTTUU.

OLET AMMATTILAINEN.  
OLET HYVÄ  
JA  
SINÄ  
RIITÄT.

ÄLÄ VALITA, JOS  
ET OLE VALMIS  
TEKEMÄÄN  
ASIALLE MITÄÄN.

JOS KAVERI  
KAATUU,  
NOSTA YLÖS.

KEHU  
KAVERIA  
SELÄN TAKANA.

LAITA  
HYVÄ  
KIERTOON.

   
MINKÄ TUNTEEN  
TUOTTÖIHIN  
TULLESSASI?

OLEMME ERI LAISIA  
MUTTA KAIKKI  
YHTÄ  
HYVIÄ.

MIELIPITEESI  
ON  
TÄRKEÄ.

## Työpaikan kymmenen käskyä

**O**n aika vahvistaa ammatillista itsetuntoa. Työelämän arki saattaa olla kiireistä eikä työkavereiden kanssa ole aikaa pohdita yhteisiä asioita.

Nyt alkavassa kuusiosaisessa sarjassa annetaan ajatuksille vauhtia ja käsitellään muun muassa ammatillisuutta, lojaaliutta, joukkovoimaa, joustamista, arvostamista, hyvinvointia ja jaksamista.

Työyhteisön toimivuus ja työhyvinvointi eivät ole itsestäänselvyksiä. Me kaikki ansaitsemme enemmän!

Meillä on paljon sellaista elintärkeää osaamista ja voi-

maa, mitä ei löydy mistään muualta.

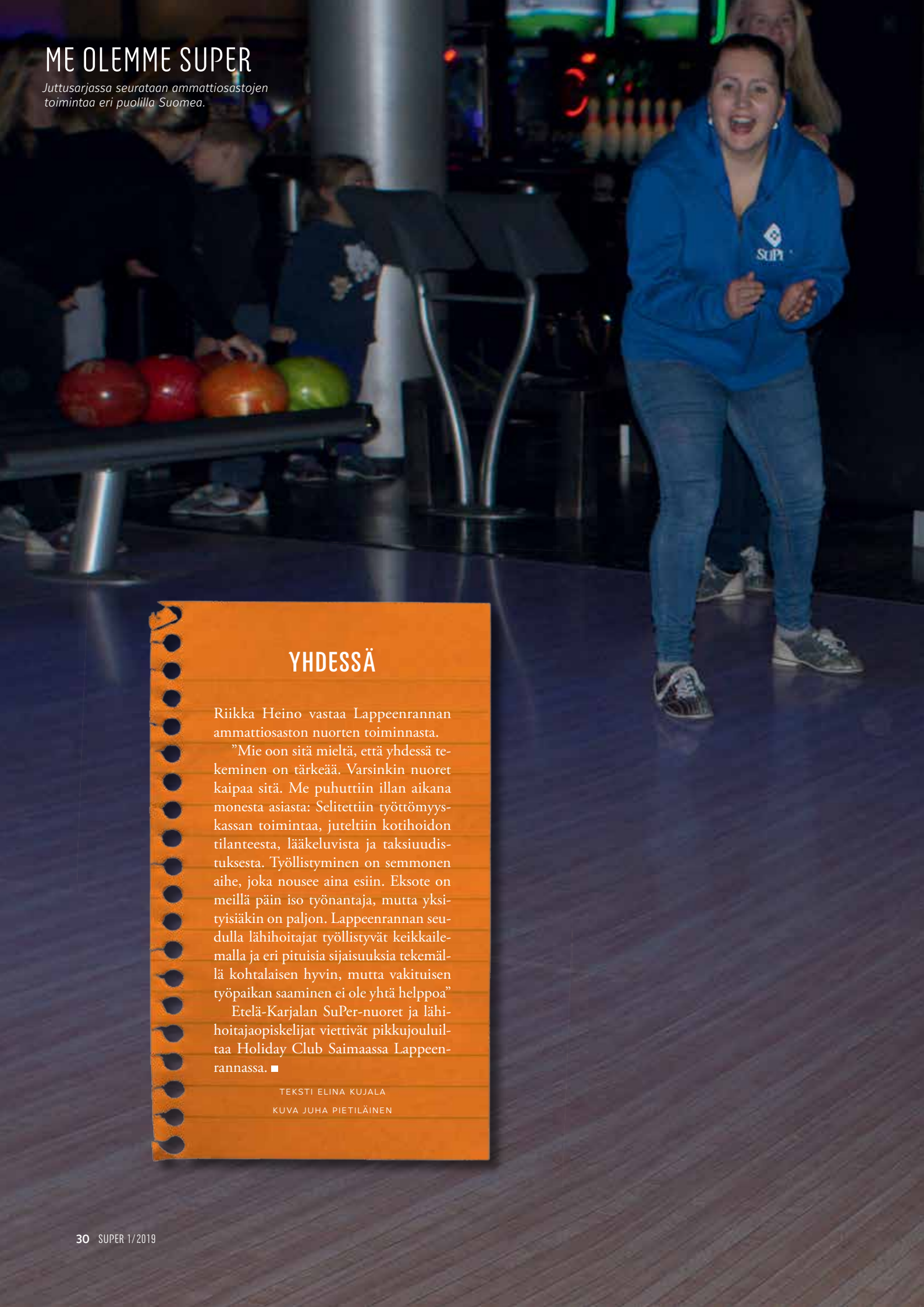
Mikä on lähihoitajien ja muiden superilaisten perustehtävä työpaikalla? Miksi sinut on palkattu tehtävääsi? Miten voit vaikuttaa omaan työhösi. Työnteko muuttuu, miten voit selviytyä murroksesta?

Lähdetään liikkeelle työpaikan kymmenestä käskystä. Ne ovat kevyehköjä, mutta niistä saat hyviä eväitä työelämään. Repäise sivu vaikka työpaikkasi seinälle. ■



# ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



## YHDESSÄ

Riikka Heino vastaa Lappeenrannan ammattiosaston nuorten toiminnasta.

”Mie on sitä mieltä, että yhdessä tekeminen on tärkeää. Varsinkin nuoret kaipaa sitä. Me puhuttiin illan aikana monesta asiasta: Selitettiin työttömyyskassan toimintaa, juteltiin kotihoidon tilanteesta, lääkeluvista ja taksiuudistuksesta. Työllistyminen on semmonen aihe, joka nousee aina esiin. Eksote on meillä päin iso työnantaja, mutta yksityisiäkin on paljon. Lappeenrannan seudulla lähihoitajat työllistyvät keikkailmalla ja eri pituisia sijaisuuksia tekemällä kohtalaisen hyvin, mutta vakituisen työpaikan saaminen ei ole yhtä helppoa”

Etelä-Karjalan SuPer-nuoret ja lähihoitajaopiskelijat viettivät pikkujouluitaan Holiday Club Saimaassa Lappeenrannassa. ■

TEKSTI ELINA KUJALA

KUVA JUHA PIETILÄINEN







## MAHA JA SUOLISTO 5/5

Lihavuusleikkaukset



# Mahalaukku voidaan ohittaa tai kaventaa

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Mahalaukun tilavuutta pienentävä leikkaus auttaa ihmistä laihtumaan, sillä se rajoittaa kerralla syötävän ruuan määrää. Hyvän ja pysyvän laihtumistuloksen edellytys on kuitenkin se, että potilas omaksuu uudenlaiset, terveelliset elintavat.

Lihavuusleikkaukseen tulevat potilaat ovat usein kärsineet lihavuudesta pitkään. Takana on jo kymmeniä laihdutusyrityksiä ja paljon pudotettuja ja palanneita kiloja.

– Suomessa joka toinen aikuinen on ylipainoinen ja jopa yli viidesosan painoindeksi on yli 30, toteaa gastrokirurgian erikoislääkäri Anne Juuti.

Lihavuusleikkaus voi tukea painonhallintaa ja auttaa parantamaan lihavuuden liitännäissairauksia. Sellaisia ovat esimerkiksi tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, hyperkolesterolemia, ylipainosta johtuva lapsettomuus, tuki- ja liikuntaelinvaivat sekä isona tautiryhmänä uniapnea.

– Kaikkia ihmisiä ei kuitenkaan missään tapauksessa voida leikata, vaan

leikkaukseen tulevat potilaat seulotaan huolellisesti. Suurin osa potilaistamme on naisia ja keski-ikä on noin 47–48 vuotta. Leikkauksia on meillä HUS:issa vuosittain yli 200. Koko maassa tehtiin vuonna 2017 reilut 920 leikkausta, Juuti selittää.

Lihavuusleikkauksia tehdään Suomessa kansainvälisten ja käypä hoitosuosituksen mukaisesti potilaille, joiden painoindeksi on yli 40. Silloin kyseessä on sairaaloinen lihavuus. Jos potilaalla on lihavuudesta johtuva liitännäissairaus, painoindeksiraja on hieman alempi.

– Käypä hoito -suositukseen on pian tulossa päivitystä. Todennäköisesti etenkin kakkostyyppin diabeetikoilla painoindeksiraja tulee alaspäin, Juuti kertoo.

### KAKSI LEIKKAUSTAPAA

Lihavuusleikkaukseen tullaan terveyskeskus- tai työterveyslääkärin läheteellä. Hoitopolkuun kuuluu, että potilaat osallistuvat ennen leikkausta painonhallintavalmennukseen joko yksin tai ryhmässä. Potilas tapaa myös lihavuuden hoitoon perehtyneen sisätautilääkärin.

– Tarkoituksena on saada näyttöä siitä, että potilas pystyy sitoutumaan muutokseen. Potilaat ovat tosin nyky-

päivänä hyvin valistuneita ja motivoituneita leikkaukseen tullessaan, Anne Juuti selittää.

Leikkaukspäätöksen tekemisestä itse leikkaukseen kuluva aika on tällä hetkellä kahdesta kolmeen kuukautta. Se on riittävä aika sopeutua ajatukseen leikkauksesta, perehtyä toimenpiteeseen ja huolehtia muun muassa sijainen työpaikalle.

Lihavuusleikkaukset tehdään tähytyksellä. Silloin haavat ovat pienet ja jos vointi on hyvä, kotiin pääsee jo leikkauksen seuraavana päivänä. Yksiköissä, joissa on panostettu lihavuusleikkauksiin, on hyvin vähän leikkaukskomplikaatioita.

Tavallisin leikkaustyyppi Suomessa on kahden saumaliitoksen mahalaukun ohitusleikkaus. Siinä mahalaukun yläosaan muodostetaan pieni pussi, johon ohutsuoli liitetään. Ohitetusta mahasta, haimasta ja sappinesteestä tulevien ruuansulatukselle tärkeiden entsyymien takia tehdään vielä toinen ohutsuoli-ohutsuoli-liitos.

– Toimenpide on varsin monivaiheinen, mutta paljon leikkauksia tehnyt ja harjaantunut tiimi tekee sen sujuvasti noin 60–70 minuutissa, Juuti kertoo.

Maailmalla yleisin leikkaustapa on mahalaukun kavennusleikkaus. Suomessa sellainen tehdään vain reilulle



viidesosalta potilaista. Siinä mahalaukku kavennetaan yhdellä saumalla putkimaiseksi ja loppuosa otetaan pois. Tällainen leikkaus kestää yleensä alle tunnin.

– Kavennusleikkauksen suosio liittyy siihen, että ruoka kulkee entistä reittäjän eikä tule imeytymishäiriöitä. Vitamiinipuutoksia voi kavennuksenkin jälkeen kehittyä, jos ruokavalio on epäterveellinen. Viime vuosina on kuitenkin havaittu, että kavennusleikkaukseen liittyy refluksin lisääntymistä ja ruokatorven limakalvomuutoksia, Juuti selittää.

Mahalaukun ohituksessa refluksivaivaa ei tule, sillä happoa tuottava mahalaukku on ohitettu. Sen sijaan potilailta kielletään tulehduskipulääkkeiden käyttö, jotta ohitettuun mahaan ei tulisi mahahaavaumia tai pohjukaissuolihaavaumia.

## ELÄMÄNLAATU KOHENEET MONIN TAVOIN

Leikkaus itsessään laihduttaa noin puolet ylipainosta puolen vuoden kuluessa leikkauksesta. Eri leikkaustavoilla saavutetaan samankaltaisia laihtumistuloksia. Kavennusleikkauksen tulokset ovat kuitenkin hivenen huonommat ja paino lähtee herkemmin nousemaan viiden vuoden kuluttua.

– Se, laihtuuko potilas vielä ja pysykö saavutettu painonpudotus, riippuu siitä, miten potilas ruokailee ja liikkuu. Suosittelemme ainakin kolmea tuntia nivelistävää liikuntaa viikossa sekä säännöllistä ruokarytmiä ja terveellistä ruokavaliota, Anne Juuti sanoo.

Potilaiden elämän laatua leikkauksen jälkeen arvioidaan suomalaisen lääkärin Harri Sintosen kehittämällä 15D-elämänlaatumittarilla. Lihavuusleikkauksen jälkeen elämänlaatu paranee usealla eri osa-alueella, ja enemmän kuin missään muussa HUS:in antamassa hoidossa.

– Olen pohtinut, että se johtuisi siitä, että lihavuusleikkauksella parannetaan potilaan tilannetta hyvin laajalla spektrillä. Muun muassa hengittäminen helpottuu, uniapnealaitteesta pääsee pikkuhiljaa eroon ja uni syvenee, liikkuminen helpottuu kehon mittojen muuttuessa, peruselintoiminnon helpottuvat ja seksuaalisuus paranee, Juuti listaa.

Psyykinen elämänlaatu sen sijaan palaa keskimäärin muutamana vuoden jälkeen sille tasolle, jolla se oli ennen leikkausta. Jotkut kokevat kuitenkin, että mieliala laskee matalammalle, kuin ennen leikkausta. Anne Juuti arvioi, että se voi liittyä potilaan omiin, korkeisiin odotuksiin.

– Onko sitten ehkä niin, että itse asetettua painonlaskuvoitetta ei saavutettukaan, tai elämä ei muuttunutkaan niin paljon, kuin odotti? Tällaisissa tilanteissa potilaan kannattaa hakea tukea sieltä perusterveydenhuollosta, missä hän siinä vaiheessa on hoidossa.

## UUSI PAINO VAATII SOPEUTUMISTA

Leikkauksesta toivutaan yleisesti todella hyvin. Sairauslomaa kirjoitetaan kahdesta kolmeen viikkoa.

– Yleensä se on se kolme viikkoa. Jos vointi on hyvä, parin viikon kuluttua voi kuitenkin palata kevyisiin töihin, esimerkiksi toimistotyöhön, Anne Juuti kertoo.

Muuttuva ulkomuoto, myös joskus roikkuvaksi jäävä iho, vaatii usein sopeutumista.

– Ystävät, perhe ja puoliso eivät välttämättä pysy muutoksessa mukana, ja itsekään ei meinaa pysyä mukana, Juuti sanoo.

Psykologinen tuki lihavuusleikkauksen läpikäyneille on-

kin sellainen osa hoitopolkua, jota Anne Juuti mielellään näkisi kehitettävän. Verkkopalvelu Terveyskylän Painonhallintatalossa on psykiatrin ja psykologin kirjoituksia sopeutumisen tueksi, mutta tuki saisi olla vahvempaaakin.

Leikkauksessa muutetun anatomian ja imeytymisen heikkenemisen takia potilaiden pitää syödä monivitaamiinia ja hivenaineita sekä kalkkia. Niiden pitoisuuksia mitataan laboratoriotuottein.

– Ensimmäisen vuoden seuranta tehdään erikoissairaanhoidossa ja potilas kutsutaan kokeisiin. Sen jälkeen heidän pitää itse varata aika ja pyytää seurantakokeita perusterveydenhuollosta.

Pohjoismaiset suositukset vuodelta 2017 suosittavat, että leikkaava yksikkö kutsuu potilaat kontrolliin viiden vuoden jälkeen. HUS:issa näin on toimittu kahden vuoden ajan. Näissä seurannoissa on havaittu, että iso osa potilaista ei käy seurannoissa tai laboratoriotuotteissa, eikä syö vitamiineja ja hivenaineita.

– On siksi hyvä, että olemme seuranneet potilaita ja tämentäneet sitten jatkohoitoa. Siinä vaiheessa näkee selkeän eron siinä, kenellä potilaalla menee hyvin ja kenellä huonommin. Terveellisesti syöville ja liikkuvilla painonlaskutulos on todella hyvä ja liitännäissairaudet ovat pysyneet hyvin poissa. Osa on kuitenkin erilaisista syistä palannut entisiin elintottumuksiin ja paino on kääntynyt takaisin nousuun.

Leikkaamalla pienennetty mahapussi tai kapeaksi muokattu mahaputki venyy. Normaalisti lihavuusleikkauksen jälkeen viiden vuoden kuluttua ateriakoot ovat kaksi desilitraa.

– Jos mahaa kuitenkin venyttää, sen koko voi olla neljästä jopa viiteen desilitraa, Juuti kertoo.

## KYNNYS POIS LIHAVUUDEN HOITOA TARVITSEVILTA

Anne Juuti kaipaisi lisäsaatoksia lihavuuden hoitoon perusterveydenhuollossa.

– Niin että potilailla olisi äärettömän matala kynnys hakeutua hoitoon. Tai ettei oikeastaan olisi mitään kynnystä. Sitten kun oma motivaatio löytyy, ihminen pääsisi aloittamaan elintapamuutoksen parin viikon sisään, ja että nämä mahdollisuudet olisivat Suomessa yhtäläiset kaikille.

Myös hyvin pieni, mutta erittäin sairas, potilasryhmä kaipaa terveydenhuollolta lisää tukea. He ovat ihmisiä, joiden painoindeksi on yli 60 tai paino ylittää 200 kilogrammaa. Heille leikkaus on iso riski, ja hyvää tulosta on vaikea saavuttaa ja pitää.

– Paino saattaa laskea 50–70 kiloa, mutta se ei ole vielä kaikilla riittävä tulos ja paino palaa herkästi. Leikkauksella voidaan saavuttaa osa toivotusta tuloksesta. Lisäksi tarvittaisiin pitkäaikaista valmennusta ja erikoistuneita personal trainereita, jotka tietävät, miten näitä ihmisiä voi turvallisesti liikuttaa. Tämä on sellainen osa-alue, jossa emme vielä tiedä, mitä tehdä, Juuti sanoo. ■

ANNE JUUTI ON GASTROKIRURGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI JA OSASTON YLI-LÄÄKÄRI HUS:IN MEILAHDEN SAIRAALAN VATSAKESKUKSESSA.





JOONAS VÄÄNÄNEN

## RAKKAUS KANTAA

**Y**stävänä kertoi 95-vuotiaasta äidistään ja 96-vuotiaasta isästään, jotka asuvat kodissa kahdestaan. Hän oli huolissaan heistä, vaikka arveli heidän selviytyvän toistaiseksi lasten ja vähäisen muun avun turvin. Isällä on fyysisiä sairauksia. Äiti on sairastanut muistisairautta parin vuoden ajan. Molemmat kävelevät rollaattorin turvin. Siivoja siivoaa kodin. Äiti ja isä tekevät ruokaostokset kahdestaan lähikaupassa, mutta lapset auttavat muissa asioinneissa. Kotihoidon hoitajat auttavat isää suihkupesuisissa. Äiti auttaa häntä pukeutumisessa. Äiti laittaa helpotekoiset ruoat, lämmitteä ostetut valmiit ruoat mikroaaltouunissa, pesee pyykit ja huolehtii oman puhtaustensa. Isä varmistaa pyykkikoneen vesihanauksen sulkemisen ja katsoo, että ajastimella varustettu liesi ei jää päälle. Äiti ei suostu siihen, että ulkopuolinen tulisi laittamaan ruokaa ja pesemään pyykit. Toistensa tukena he selviytyvät päivästä toiseen, joskin isä kaipaava puhelumppania.

Tämän avioparin elämä kertoo rakkauden kantavan elämää ja selviytymistä vanhalla iällä. Rakastetun konkreettisen auttamisen merkitys on mittava. Puolison arvostaminen ja hellyys häntä kohtaan säilyvät, eikä häntä pakoteta muuttamaan tapojaan. Pyritään suoriutumaan yhdessä tehden ja toinen toistaan tukien. Sopeutuminen vanhenemiseen

on sopeutumista sekä omien sairauksien tuomiin rajoituksiin että puolison sairauksiin ja kunnon heikkenemiseen. Puolisosta huolehtimisesta tulee keskeinen tapa osoittaa rakkautta.

Läkistä puolisoaan hoitavien iäkkäiden omaishoitajien haastattelut osoittavat rakkauden tunteiden auttavan sitovassa ja vaativassa hoidossa. Helliä tunteita ja arvostusta osoitetaan halaamalla, fyysisesti koskettamalla, hieromalla ja puhumalla. Huumorin sävyttämät muistelut nuoruuden eroottisuudesta ja seksuaalisuudesta saattavat yhdistää puolisoita, kun seksuaalista rakkautta ei enää ole.

Ikääntyneiden seminaarissa tapaamani 78-vuotias nainen kertoi leskeytyneensä kolme kertaa. Ensimmäinen mies kuoli pitkän avioliiton jälkeen naisen ollessa 62-vuotias. Hän avioitui itseään vanhemman miehen kanssa, joka kuoli viiden vuoden kuluttua. Sitten hän ystäväpiirinsä kautta löysi mukavan yli 70-vuotiaan miehen, joka muutti Etelä-Suomesta Lappiin hänen luokseen. He avioituivat. Mies kuoli naisen ollessa 76-vuotias. Kun hämmästelin hänen elämänsä kulkua, hän sanoi: ”He olivat sodassa olleita miehiä ja ansaitsivat huolenpidon vanhana.”

Yhdessä selviytymisen ja toisesta huolehtimisen merkitys korostuu myös lehdissä esitellyissä ikääntyneenä uuden avioliiton solmineiden leskien haastatteluissa. Toimittajien siteeraamat lauseet, kuten ”Hänellä on huonot kädet, minulla on huonot jalat – tarvitsemme toisiamme”, ”En minä osaa rakkaudesta puhua, mutta hyvä ystävyys meillä on. Vanhojen parisuhde on huolenpitoa toisesta”, ”Yhdessä arjen eläminen on helpompaa kuin yksin” ja ”Osoitan rakkauttani laittamalla hänelle ruokaa” kuvastavat ikääntyneenä avioituneiden kannanottoja rakkaudesta.

Jokaisella ikäryhmällä on oma tapansa rakastaa. Vanhojen ihmisten rakkaus palvelee heidän todellisia tarpeitaan. ■



# SUPER-LEHDEN LÖYDÄT MYÖS OSOITTEESTA SUPERLEHTI.FI

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



## ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita termosmuki!  
Kaikkien 18. tammikuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme termosmukia.

[www.facebook.com/superlehti/](http://www.facebook.com/superlehti/)



# OSALLISUUS

on yhdessä tekemistä

TEKSTI IRENE PAKKANEN KUVAT INGIMAGE

Vastaiskuna aikuiskeskeisyydelle uusi varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat lasten osallisuutta.

**O**sallisuutta on ollut paljon aikaisemminkin, mutta velvoittavien asiakirjojen myötä osallisuus halutaan tehdä näkyväksi ja toteuttaa sitä laajemmin. Hienoja askeleita eteenpäin on jo otettu, mutta paljon on vielä työtä tehtävänä, väitöskirjantutkija, kasvatustieteen maisteri Elina Weckström sanoo.

Tutkija selvittää osallisuuden toimintakulttuurin rakentamista Itä-Suomen yliopistoon valmisteilla olevassa artikkeliväitöskirjassaan. Tutkimusaineistonsa hän kokosi yhdestä eteläsuomalaisesta päiväkodista vuosina 2015–2017.

– Lasten oikeus vaikuttaa omaa itseään koskeviin asioihin pohjaa YK:n lastenoikeuksien sopimukseen. Myös sosiokulttuurisen oppimiskäsityksen yleistyminen ja lapsuudentutkimuksen yleistyminen ovat vauhdittaneet osallisuusajattelua.

## LAPSET MUKAAN TASAVERTAISINA

Päiväkotien ja esiopetuksen arjessa osallisuus tarkoittaa, että lapset suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaa yhdessä henkilöstön kanssa. Samalla he oppivat vuorovaikutustaitoja sekä yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä.

Suomalaista kasvatustapaa on luonnehdittu hyvin aikuislähtöiseksi. Yksittäinen työntekijä voi ja usein ottaakin omassa pienryhmässään lasten aloitteita huomioon, mutta usein hän myös päättää mitä tehdään. Aikuiskeskeisessä toimintakulttuurissa lapset oppivat kysymään, mitä saa tehdä ja mitä ei ja jättämään omat ideansa kertomatta.

– On iso asia kehittää varhaiskasvatusta rakenteellisella tasolla niin, että osallisuus toteutuu koko päivässä eikä vain yksittäisissä hetkissä, Weckström sanoo.

Hän ottaa esimerkiksi lelupäivän.

– Voiko aikuinen päättää, että lapsi saa tuoda päiväkotiin lelun vain yhtenä päivänä kuukaudessa? Entä jos lelu onkin lapselle turvallinen yhteys omaan kotiin ja perheeseen tai merkityksellinen apu päästä leikkiryhmään?

Vielä muutama vuosikymmen taaksepäin lapsuus oli omaehtoisempaa.

Lapset olivat paljon keskenään ja tekivät itse päätöksiä. Nykyisellään lapset viettävät aikansa enimmäkseen aikuisten ohjauksessa.

– Lasten keskinäisissä leikeissä ja perheissä osallisuutta on paljonkin. Mutta kun väliin tulee instituutio, kuten varhaiskasvatus, osallisuus ei olekaan enää itsestään selvää.

Osallisuus on kokemus ja tunne, joka syntyy mahdollisuudesta kuulua ryhmään ja vaikuttaa ympärillä olevan yhteisön asioihin. Osallisuuteen voidaan innostaa ja tukea, mutta pakolla se ei synny.

## OSALLISUUS ALKAA OMASTA VASUSTA

Osallisuus alkaa jo henkilökohtaisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, johon kirjataan lapselle merkittäviä asioita hänen itsensä kertomana tai pienten kohdalla aikuisen havainnoimana.

– On tärkeää, että vasuun kirjatut ▶

**ON ISO ASIA KEHITTÄÄ VARHAISKASVATUSTA  
RAKENTEELLISELLA TASOLLA NIIN, ETTÄ  
OSALLISUUS TOTEUTUU KOKO PÄIVÄSSÄ  
EIKÄ VAIN YKSITTÄISISSÄ HETKISSÄ**



asiat myös toteutuvat. Jos metsässä liikuminen ja retkeily ovat lapselle tärkeitä, niin sitten mennään metsään.

Arvostava kohtaaminen, ajatuksien kuunteleminen ja aloitteisiin vastaaminen vahvistavat lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Osallisuuden kokemuksen myötä lapsen itseluottamus kasvaa, ja yhteisössä tarvittavat sosiaaliset taidot muovautuvat.

Osallisuutta voi kokea myös sivusta seuraamalla.

– Me aikuiset hairahdumme usein siinä, että vain aktiiviset lapset voivat kokea osallisuutta. Lapsi voi kokea olevansa osa ryhmää, vaikka ei sillä hetkellä mukana touhuaisikaan.

Tutkijan mukaan osallisuus merkitsee monien tuiki tuttujen asioiden katsomista lapsen maailmasta. Kuten voiko aikuinen päättää lapsen puolesta, että levolle ei saa mennä sukat jalassa tai villapuku päällä. Tai että onko unikaaverin oltava aina pehmeä, vai voisiko se olla pikkuauto lapsen nyrkissä?

Osallisuus ei tarkoita, että lapset määräävät kaikesta tai että heille sysätään vastuuta, jota he eivät jaksa kantaa.

– Vallan jakamisesta on paljon väärinkäsitystä. Osallisuudessa on kyse yhdessä tekemisestä. Aikuisuudesta tai pedagogisesta osaamisesta ei tarvitse luopua.

## SADUTUS

Sadutuksessa lapsi kertoo tarinaa ja aikuinen kirjaa sen sanataarkasti ylös. Kun tarina päättyy, aikuinen lukee sen lapselle. Kertoja eli sadutettava voi korjata tarinaansa, jos tahtoo.

Tarina kuuluu kertojalleen, mutta hänen luvullaan se voidaan lukea myös ryhmässä. Sadutusta voidaan tehdä myös ryhmässä ja aikuisilla.



# OSALLISUUS ON KOKEMUS JA TUNNE, JOKA SYNTYY MAHDOLLISUUDESTA KUULUA RYHMÄÄN JA VAIKUTTAA YMPÄRILLÄ OLEVAN YHTEISÖN ASIOIHIN.

Yksi esimerkki vallan uudelleen ajattelusta ovat erilaiset teemaprojektit. Sen sijaan, että lopputulema olisi aikuisella jo valmiiksi tiedossa, kuullaan suunnittelussa lasten ajatuksia ja myös toteutetaan niitä. Projektin lopussa katsotaan yhdessä, minne päädyttiin.

## PIENRYHMÄT TUKEVAT OSALLISUUTTA

Weckströmin mukaan jakautuminen pienryhmiin tukee osallisuutta. Esimerkiksi ulkoilussa voidaan toimia niin, että osa lapsista menee metsään ja osa jää sisälle. Kukaan lapsi ei kuitenkaan voi osallisuuteen vetoamalla lakata ulkoilemasta kokonaan.

Ruokailussa jollekin lapselle kiinteä ruokapaikka on tärkeä. Joku toinen taas tykkää, että välillä vieruskaveri tai vaikka koko pöytäseurue vaihtuu.

– Jokainen lapsi on oman ruokailunsa asiantuntija ja osaa syödä tarvitsemansa määrän ruokaa. Ruokailussa tuottamisen perinne elää sitkeässä. On maistettava kaikkea tai leivän saa vasta, kun on maistanut ruokaa.

Kun aloitetaan uudessa päiväkodissa, lapset voivat osallistua tilojen ja pienryhmien nimeämiseen. Myös mielikuvitusmaailmojen luomista, leikki-tiloja ja -välineitä voidaan suunnitella yhdessä.

– Meillä aikuisilla on usein mielikuvia, että lapset tykkäävät nalleista ja pehmeistä asioista, mutta onko se niin? Tai että junaradan ja barbileikkien pitää olla eri tiloissa.

## UNELMIEN PÄIVÄKOTI?

Weckström on tehnyt tutkimuksessaan lasten kanssa sadutuksia ja piirustuksia unelmien päiväkodista.

– Olen usein haaveillut, että olisi paikka makeaa päästä suunnittelemaan uutta päiväkotia lasten kanssa. Olisi kiinnostavaa tietää, mitkä asiat ovat lapsille tärkeitä.

Pelko, että kaikkien lasten toivei-

ta ei voida ottaa huomioon, on tutkijasta turha.

– Lapset ovat tottuneet siihen, että aikuiset määräävät. Siihen nähden on jo iso plussa, että otetaan lasten aloitteita ja kiinnostuksen kohteita huomioon.

Joustaminen ja odottaminen kuuluvat osallisuuden toimintakulttuuriin. Kun välillä toteutetaan toisten ja välillä toisten ajatuksia, lapset oppivat sietämään myös pettymyksiä.

Yksi pelko osallisuutta kohtaan on byrokratian lisääntyminen. Sen sijaan, että mietitään demokraattisia kokouksia, missä lapset voivat olla mukana, tutkija rohkaisee aikuisia astumaan lasten maailmaan.

– Lapsen maailmassa osallisuus on valmiina. Kun aikuinen on mukana leikeissä, hän saa havainnoimalla paras-tietoa siitä, mitkä asiat ovat lapsille tärkeitä, ja mikä leikeissä on pinnalla.

## SADUTUS KEINONA

Väitöstä ohjaa kasvatustieteen professori Liisa Karlsson, jonka luoma käsite osallisuuden toimintakulttuuri on. Keskeisenä menetelmänä on sadutus, jota myös Weckström tutkimuksessaan käyttää.

– Lapsella on harvoin kokemusta siitä, että häntä kuunnellaan keskittyneesti. Sadutuksessa näin tapahtuu. Menetelmä tunnetaan varhaiskasvatuksessa, mutta etenkin yksilösadutusta pidetään työläänä.

Weckström työskentelee laatu-päällikkönä Touhula-päiväkodeissa. Isossa ketjussa on mahdollista tarjota saman sisältöistä koulutusta koko henkilöstölle ja muutenkin pyrkiä toiminnassa tasalaatuisuuteen. Siitä huolimatta Weckström asettaa kunnallisen ja yksityisen varhaiskasvatuksen osallisuuden toteutumisessa samalle viivalle.

– Uuden vasun myötä kuntapuolella on tehty monia hienoja uudistuksia. On niin työyhteisöstä ja sen rakenteista kiinni, miten osallisuus lopulta toteutuu. ■



# KUULOKOJEEN HUOLTO KUULUU HOITAJALLE

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

Kuulokoje on apuväline siinä missä tekohampaat ja silmälasitkin. Hoitajan tulee tietää perusasiat kuulokojien käytöstä ja huollosta. Tässä 10 vinkkiä!

**1** Kuulokojeita on erilaisia. Perinteinen **korvantauskoje** on yleisimmin käytössä oleva kojemalli. Koje asetetaan korvalehden taakse ja korvakappale korvakäytävään. Korvakappaleen ja siihen liitetyn letkun avulla äänet välittyvät korvaan. Korvakappale valmistetaan yksilöllisen mallin mukaisesti tai valitaan vakiokokoinen sovite. Pienempi ja pelkästään korvakäytävään asetettava **korvakäytäväkoje** vaatii sorminäppäryyttä eikä ole yhtä yleinen. Jos kuulokojetta ei voi käyttää, kuuloa voi vahvistaa **kommunikaattorilla**, joka muistuttaa perinteisiä kahden korvan kuulokkeita.

**2** Kun hoitaja osaa ja uskaltaa huoltaa kuulokojetta, kommunikointi helpottuu ja säästyy **aikaa, vaivaa** sekä **rahaa**. Tutustu rohkeasti kojeeseen yksityiskohtaisesti, sitä on vaikea saada rikki. Tutustu myös ohjekirjaan. Lyhyen perehtymisen jälkeen laitteen käyttäminen on helppoa.

**3** Nykyaikaiset kuulokojet ovat **yksilöllisiä** ja niiden **käyttömukavuus** on kehittynyt. Korvakappale on muotoiltu käyttäjän korvakäytävän mukaan. Perusohjelman lisäksi kojeeseen on voitu ohjelmoida esimerkiksi induktio-kuunteluohjelma. Peruskuunteluohjelma menee automaattisesti päälle, kun avaa ja sulkee paristokotelon.

**4** Kuulokoje **vahvistaa ääntä** ja auttaa kojeen käyttäjää keskustelutilanteissa. Se ei kuitenkaan tee käyttäjästä normaali-kuuloista, joten hoidettavalle on puhuttava kasvotusten, selkeästi ja rauhalliseen tahtiin.

**5** Jos hoidettavalla on kuulokoje, sitä on syytä käyttää **säännöllisesti**. Satunnaisesti käytettynä aivot ja korva eivät totu kojeeseen ja sen luomaan äänimaailmaan. Etenkin muistisairaalle voi aueta uusi elämä, kun hän kuulokyvyn saatuaan pääsee irti hiljaisesta maailmasta.

**6** **Pariston** vaihtoväli on laitteesta, käyttötavasta ja käyttäjistä riippuen kolmesta päivästä kolmeen viikkoon. Pienen pariston liikuttelussa voi käyttää apumagneettia. Paristo asetetaan kojeosan pesään teippipuoli näkyville. Poista teippi ennen asettamista: ilmasinkkiparistot vaativat noin viiden minuutin ilmaamisen ennen käyttöönottoa. Pariston kunnon voi testata sulkemalla kuulokoje nyrkkiin: jos laite vinkuu, paristossa on virtaa jäljellä ja koje toimii.

**7** **Korvakappaleen** pitää olla puhdas ja se tulisi pestä kerran viikossa. Korvakappale irrotetaan väliletkusta ja huuhdellaan lämpimällä vedellä. Tarvittaessa voidaan käyttää kynsiharjaa ja tiskiainetta tai vedessä liottamista. Ennen korvaan palauttamista kappaleen tulee olla kuiva. Si-



tä voi kuivattaa paperin päällä yön yli tai apuna voi käyttää kuivauspumppua.

**8** **Väliletku** tulee uusia kuukausittain. Uudesta letkusta leikataan saksilla vanhan letkun mittainen pala ja pujotetaan paikalleen. Letkun kestoon vaikuttavat hikoilu, pakkanen, aurinko ja käytetyt hygieniatuotteet. Kovettunut letku välittää ääntä korvaan huonosti ja kuluttaa paristoa. Kova letku voi mykistää kojeen. Jos letku kovettuu kiinnityskohdistaan, irrottaminen käy vaikeaksi ilman apuvälineitä.

**9** Kuulokojetta ei voi käyttää, jos korva on **likainen, tulehtunut** tai **allergisoitunut**. Tarkista siis korvan kunto: mahdollinen punoitus, hilseily tai märkivyyt. Tarkista myös ajoittain onko korvassa vahaa. Jos koje vinkuu korvassa, korvakappale on huonosti korvassa tai korvassa on vahaa.

**10** **Lisätieto**a kuulokojesta saa internetistä: [www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi) tai [www.ikakuuloiset.fi](http://www.ikakuuloiset.fi). Kuuloliiton neuvontapuhelin 09 580 3370 toimii maanantaisin kello 9–15. Tietoa on myös paikallisilla kuulolähipalveluhenkilöillä. Myös sairaaloiden kuuloasemat ja kuulokeskukset sekä maahantuontiliikkeet auttavat. ■

JUTTUA VARTEN ON HAASTATELTU KUULOLIITON KUNTOUTUSSIIHTEERÄ JOHANNA JUOLAA JA PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN KORVAKAPPALELABORATORIOSSA TYÖSKENTELEVÄÄ LÄHIHOITAJAA KATRI WECKIÄ.





# Hoivayksikköjen tulee panostaa enemmän lääkitysturvallisuuteen

Hoivayksiköiden asukkaat ovat usein moni-sairaita, heillä on käytössä paljon lääkkeitä ja lääkitykseen tulee usein muutoksia. Lääkehoidon toteuttaminen on vaativaa. Terveystuennuollossa yli puolet kaikista potilaille sattuneista vaaratapahtumista liittyy lääkkeisiin.

**S**uPer-lehden numerossa 10/2018 perehdyttiin Hoivakotifarmasian lääkehoitotutkimukseen ja lähihoitajien lääkehoito-osaamiseen. Samassa tutkimuksessa kartoitettiin myös lääkitysturvallisuuskäsitteitä ja sitä, kuinka hoitaja voi tukea turvallisen lääkehoidon onnistumista.

Hoivayksiköiden henkilöstö vastasi lääkitysturvallisuusauditoinneissa erilaisiin väittämiin. Eri ammattiryhmien eli lähihoitajien, sairaanhoitajien, lääkäreiden ja hoivayksiköiden johtajien mukaan lääkityspoikkeamien raportointi sujui yksiköissä mallikkaasti. Arvoasteikko oli väliltä 1–5 ja paras arvosana oli 5.

Toiseksi huonoimman arvosanan sai väittämä *Olemme yhdessä, lähihoitajat, sairaanhoitajat, lääkäri ja johto, miettineet ratkaisuja lääkityspoikkeamien vähentämiseen*. Yhteistyöhön eri ammattiryhmien välillä on kuitenkin tärkeää panostaa, eri ammattilaiset tarkastelevat lääkehoitoprosessia eri kohdista. Esimerkiksi lääkäri ei välttämättä aina ole tietoinen iäkkään nielemisongelmasta ja saattaa määrätä suurikokoisia tabletteja. Tällöin lähihoitaja voi murskata kiireessä tabletin nielemisen helpottamiseksi. Lopputuloksena voi kuitenkin joskus olla enemmän pahaa kuin hyvää. Tabletteja murskatessa tulee aina olla täysin varma, että niitä saa murskata ja että asukkaalle koituva hyöty on suurempi kuin haitta.

Proviisorin havainto hoivayksikössä:

- *Kommunikaatio-ongelmat ja kiire edesauttavat lääkityspoikkeamien syntyä.*

Tutkimuksessa havaittiin myös, että hoitajat eivät välttämättä tunnista lääkärin tekemää määräämispoikkeamaa tai ajattele, ►

VÄITTÄMÄ	VASTAUSTEN YHTEENLASKETTU KESKIARVO
Yksikössämme kirjataan kaikki sattuneet lääkityspoikkeamat.	4.17
Henkilöstömme tietää kuinka lääkityspoikkeama kirjataan.	4
Keskustelukulttuuri on avoin – ketään ei syyllistetä sattuneesta lääkityspoikkeamasta, yksilön sijasta katsotaan prosesseja.	4.42
Vakavat lääkityspoikkeamat käsitellään heti asianosaisten kanssa ja asukkaalle sekä soveltuvin osin asukkaan omaisille ilmoitetaan tapahtuneesta.	4.75
Lähihoitajat tuntevat yksikössä yleisesti sattuvat lääkityspoikkeamat.	4.42
Sairanhoitajat tuntevat yksikössä yleisesti sattuvat lääkityspoikkeamat.	4.58
Lääkäri tuntee yksikössä yleisesti sattuvat lääkityspoikkeamat.	3.33
Johto, esimerkiksi johtaja tai palvelupäällikkö tuntee yksikössä yleisesti sattuvat lääkityspoikkeamat.	4.25
Olemme yhdessä, lähihoitajat, sairaanhoitajat, lääkäri ja johto miettineet ratkaisuja lääkityspoikkeamien vähentämiseen.	3.83

että lääkäri voi edes tehdä poikkeamia. Lääkkeenmääräämispoikkeamien raportointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Niitä tulee kirjata, analysoida ja käyttää laadun parantamiseen samoin kuin esimerkiksi lääkkeenantoon liittyviä poikkeamaraportteja. Hoitajien tulee tiedottaa lääkäreitä yksikön lääkityspoikkeamista.

Huomiota tulee kiinnittää myös läheltä piti -lääkityspoikkeamien raportointiin, eli sellaisten poikkeamatilanteiden raportointiin, joissa poikkeama ei ole yltänyt hoivakodin tai palvelutalon asukkaaseen asti. Niin sanottuja läheltä piti -tilanteita raportoimalla ja niistä oppimalla voidaan myös eh-

käistä vaaratapahtumia tulevaisuudessa.

Tärkeintä on muistaa, että lääkityspoikkeamien raportointi ei yksinään riitä. Niistä tulee myös oppia ja kehittää yhdessä virheiltä suojaavia toimintatapoja.

## RISKILÄÄKKEET TUNNISTETAAN

Riskilääkkeet ovat lääkkeitä, joiden annosteluun, käsittelyyn tai säilytykseen liittyy turvallisuuden kannalta erityisiä riskejä tai väärinkäytön mahdollisuus. Riskilääkkeen käyttö on turvallista, kun toimitaan lääkärin määräämällä tavalla ja

VÄITTÄMÄ	VASTAUSTEN YHTEENLASKETTU KESKIVARVO
Yksikön riskilääkkeet on listattu ja lista sisältyy lääkehoitosuunnitelmaan. Listaa päivitetään käytössä olevien lääkkeiden mukaan.	2.3
Riskilääkelistaan tutustutaan osana perehdytystä.	2.5
Korkean riskin lääkkeitä annettaessa kaksi työntekijää tarkastaa annoksen ennen lääkkeen antoa.	2.6
Keskivahvojen ja vahvojen opiaattien yliannostustiloihin on varauduttu ja yliannostustilanteisiin liittyvät kirjalliset ohjeet on laadittu.	2.3
Yksikössä on laadittu muidenkin riskilääkkeiden käyttöä koskevia kirjallisia ohjeita, jotka sisältävät kuvauksia suojaavista toimenpiteistä.	1

VÄITTÄMÄ	VASTAUSTEN YHTEENLASKETTU KESKIVARVO
Yksikössä on ohjeet, miten lääkkeen murskattavuus tarkistetaan.	1.67
Lääkärille kerrotaan asukkaan lääkkeiden murskaamistarpeesta, jotta hän voi päättää, tarvitseeko lääkehoitoa tämän vuoksi muuttaa.	3.33
Hoitajat tarkistavat ennen annostelua lääkelistaa vertailemalla, että asukkaalle annetaan oikea lääke.	3.5
Lääkekorttiin merkitään potilaan lääkityksessä tapahtuneet muutokset selkeästi, käsin kirjaamista vältetään.	3.17
Potilaan tai omaisten tuomia lääkkeitä – ja luontaistuotteita ja ravintolisä – ei annostella ennen kuin lääkäri on hyväksynyt niiden käytön ja hoitaja on annostelun turvallisuuden varmistamiseksi tarkistanut lääkkeet ja niiden pakkaukset.	3
Lääkevalmisteet, jotka muistuttavat toisiaan tuotenimiltään tai pakkauksiltaan ja jotka henkilökunta tietää ongelmallisiksi, on varastoitu erikseen eikä aakkosten mukaan tai pakkaukset merkitty siten, että ne selvästi eroavat toisistaan.	1.92
Lääkejääkaapin sekä lääkehuoneen lämpötilaa seurataan päivittäin ja tiedot kirjataan ylös.	2.17
Lääkelaastareiden vaihtoväli ja vaihtojen ajankohdat sekä kiinnityspaikkojen kierrätys on kirjattu selkeästi potilaan tietoihin. Kaikki asukkaan hoitoon osallistuvat henkilöt tietävät, mistä kirjaukset voi tarkistaa.	3.25
Hoivakodissa on kirjallinen ohje tilanteisiin, joissa potilaalle määrätty lääkevalmiste todetaan vaikeaksi annostella (lääkevastaisuus, vaikeus inhaloida lääkkeitä, pistosvastaisuus). Ohje on henkilökunnan tiedossa.	2



tiedetään, kuinka lääkettä esimerkiksi annostellaan oikein. Tutkimuksessa pyydettiin määrittelemään hoivayksiköiden riskilääkkeet. Riskilääkkeiksi tunnistettiin opioidit, antikoagulantit sekä diabeteslääkkeet. Huolestuttavasti vain neljäsosa vastaajista ilmoitti, että yksikön riskilääkkeisiin tutustuttiin työpaikkakohtaisessa perehdytyksessä.

Farmaseuttien havaintoja hoivayksiköiden lääkitysturvallisuudesta:

- *Yksikön riskilääkkeitä ei ole listattu eikä sairaanhoitajalla ollut tarkkaa käsitystä siitä, mitä ne voisivat olla.*
- *Insuliinien annosta eikä opioididilaastien vahvuutta kaksoistarkasteta.*

Arvoasteikko riskilääkkeitä koskevissa väittämissä oli väliltä 1–5 ja paras arvosana oli 5. Vaikka riskilääkkeet tunnistettiin, siitä huolimatta lääkityspoikkeamilta suojaavia tekijöitä ei oltu kehitetty tarpeeksi. Esimerkiksi opioidien tahattomiin yliannostustilanteisiin ei yksiköissä ollut useinkaan saatavilla kirjallisia ohjeita. ■

NIINA LAINE  
FAT, FARMASEUTTI

**LÄHDE:**

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

[HTTPS://KAKS.FI/WP-CONTENT/UPLOADS/  
2018/06/HOIVAYKSIKOISSA-LAAKEHUOLLON-  
JA-HOIDON-PITAISSI-OLLA-JOUKKUEPELIA  
\\_JULKAISU019.PDF](https://kaks.fi/wp-content/uploads/2018/06/HOIVAYKSIKOISSA-LAAKEHUOLLON-JA-HOIDON-PITAISSI-OLLA-JOUKKUEPELIA_JULKAISU019.PDF)

## Kuinka tutkimus toteutettiin?

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

# Miten voin lähihoitajana edistää turvallisen lääkehoidon toteutumista hoivayksiköissä?

1. Raportoi aina havaitsemasi lääkityspoikkeama eli virhe lääkehoidossa.
2. Raportoi aina myös havaitsemasi läheltä piti -lääkityspoikkeama.
3. Pidä huoli siitä, että tiedät mitkä ovat oman yksikkösi riskilääkkeet ja kuinka niiden kanssa toimitaan poikkeamatilanteissa, kuten erilaisissa vahinkotilanteissa. Näitä ovat esimerkiksi lääkkeen yliannostus ja lääkkeen annon unohtaminen.
4. Päivitä säännöllisin väliajoin tietämyksesi yksikkösi yleisimmistä lääkityspoikkeamista eli lääkehoidossa sattuneet virheet, jotta osaat välttää niitä sekä miettiä yhdessä muiden kanssa suojaavia toimenpiteitä vastaavien lääkityspoikkeamien estämiseksi.
5. Kaksoistarkastaessasi toisen valmiiksi laittamia lääkkeitä, tee tämä rauhallisesti äläkä oleta kaiken olevan kunnossa.
6. Muista että lääkärikin voi tehdä virheitä. Katso reseptejä ja lääkkeitä kriittisin silmin. Jos jokin epäilyttää, esimerkiksi asukkaan lääkkeen annostus on yhtäkkiä muuttunut rajusti, tarkista että resepti on kunnossa.
7. Muista että kommunikaatio-ongelmat ja kiire ovat yleisimpiä syitä, jotka edesauttavat lääkityspoikkeamien syntyä. Kommunikoil muille lääkeasioista lyhyesti ja ytimekkäästi, kuitenkin lyhenteitä ja slangisanoja välttäen.
8. Kysy apua lääkepulmiin myös farmasian ammattilaisilta.
9. Tärkein: älä koskaan tee lääkkeiden kanssa mitään, mistä et ole sataprosenttisen varma!



**TÄRKEINTÄ ON MUISTAA, ETTÄ  
LÄÄKITYSPOIKKEAMIEN RAPORTOINTI  
EI YKSINÄÄN RIITÄ, NIISTÄ TULEE MYÖS  
OPPIA JA KEHITTÄÄ YHDESSÄ VIRHEILTÄ  
SUOJAAVIA TOIMINTATAPOJA!**

# SUPERILAINEN KUNTAPÄÄTTÄJÄ

Mikko Vahlman on perusturvalautakunnan puheenjohtaja

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Hattulan kunnan perusturvalautakunnan puheenjohtajana toimiva Mikko Vahlman vie käytännön hoitotietoa sinne, missä sitä tarvitaan: päättäjien pariin.

**M**ikko Vahlman on toiminut Hattulan perusturvalautakunnan puheenjohtajana vuodesta 2017. Kunnanvaltuustossa hän on istunut neljä vuotta kauemmin.

– Meitä superilaisia on monissa tehtävissä, ja osa on oikeasti saanut vähän jalkaa oven väliin niihin huoneisiin, joissa päätetään asioista.

Vahlmanilla on yli 20 vuoden monipuolinen hoitajatausta. Työkavereiltaan hän saa ajantasaista tietoa päätösten taustaksi. Myös tieto päättäjiltä kentän suuntaan siirtyy nyt mutkitta.

– Pystyn katkaisemaan monilta huhuilta siipiä.

– Moni luulee, että kuntapäätäjät ovat viranhaltijoiden tai yritysten tossun alla. Tämä ei pidä paikkansa ainakaan Hattulassa. Kyllä meillä on sananvaltaa.

Vahlman kehuu perusturvalautakunnan kokoonpanoa, koska ryhmässä on mukana ihmisiä, joilla on hoitotaustaa eli ymmärrystä siitä, mistä päätetään.

– Emme ole sidoksissa pelkästään viranhaltijoiden päätöksiin, vaan pystymme muuttamaan niitä tuomalla mukaan käytännönläheisiä näkökulmia.

Kunnan budjettiväännöissä Vahlman muistuttaa virkamiehiä, että vääristä paikoista ei saa nipistä. Esimerkiksi lastensuojelun tukipalveluista säästäminen voi kostautua kallina huostaanotona.

– Kaikki eivät ymmärrä sitäkään, miksi pitkäaikaistyötömiin kannattaa sijoittaa vaikkapa muutama kymppitonni. Sillä kuitenkin saatetaan säästää myöhemmin tuplasumma.

## YKSITYISTÄMISESSÄ KÄVI TUURI

Hattulan kunta on yksityistänyt sote-palveluja. Pihlajalinna tuottaa perusterveydenhuollon palvelut. Kunta vuokraa Attendon rakentamaa vanhusten palvelutaltoa. Vahlman katsoo, että yksityistäminen on onnistunut, ainakin käyttäjäpalautte on ollut hyvää.

– Olen tyytyväinen Hattulan yksityisten palvelujen tilanteeseen, mutten liputa yksityistämisen puolesta. Meillä on varmaan käynyt kunnassa hyvä tuuri tässä asiassa. Kun seuraa valtakunnan uutisia, asiat ovat monessa paikassa huominnon.

Pelkästään tuurin varaan Vahlman ei yksityistämisen onnistumista laske. Hän jakaa ruusuja kilpailutusten järjestäjien suuntaan. Sopimukset on tehty kunnan puolelta sen verran tarkoiksi, että yritys ei voi laistaa vastuustaan.

– Kokonaiskilpailuttaminen on niin vaikea prosessi, että sitä ei hutaista parissa päivässä. Meillä tätä työtä on tehty ja tehdään yhä huolella pikkunyansseja myöten ja vasta sitten pannaan nimet paperiin.

Pihlajalinna on pyörittänyt Hattulan peruspalveluja seitsemän vuoden ajan. Kyselyissä käyttäjien tyytyväisyysprosentti on ollut yli 90 prosenttia. Avainasiana on nopeus: palvelujen ääreen ei tarvitse jonottaa päiväkausia.

– Olemme sopineet paperilla, kuinka paljon henkilökuntaa esimerkiksi terveysasemalla on oltava ja mikä on vuodeosaston henkilöstövahvuus. Palvelutarjoajan on noudatettava näitä sopimuksia.

Attendolta vuokralla olevassa palvelutalossa on kunnan oma työvoima, siivousta ja huoltoa lukuun ottamatta. Vahlmanin mukaan Attendo ottaisi mielellään hoivatyönkin haltuunsa, mutta kunta ei ole suostunut tähän.

## SOTEN KYDDISSÄ

Vahlman on edelleen sitä mieltä, että sote-uudistus ei toteudu nykyisessä mallissaan.

– Viimeistään eduskuntavaalit katkaisevat kehittelyn. Nykynäköymin aikataulut heittävät, asiat ovat vaiheessa ja vaarana on, että uudistus otertaan keskeneräisenä käytäntöön. Tällä hetkellä ei edes tiedetä, mistä asioista ollaan päättämässä. Voi käydä niin, että ne, jotka tarvitsevat hoitoa, putoavat kydyistä. Hallitus ei ole saanut uusia ideoita tähän juttuun.

Vahlman vertaa sotea taksiuudistukseen: asiat näyttivät paperilla hyvältä, mutta käytäntö takkuu. Hattulassa takisien sote-kyytien taso romahti ja käyttäjät kävivät päättäjien hihoihin kiinni.

– Asiakkaiden odotusajat ovat paikoin olleet kohtuuttomia.

Sote ja maakuntavaalit kuitenkin saattavat tulla. Tärkeitä asioita ei voi jättää heitteille, joten Vahlman aikoo olla niissäkin vaaleissa ehdokkaana. ■





Hoitajan työtä 1990-luvun alusta asti tehnyt ja nykyään Kanta-Hämeen keskussairaalan psykiatrisella osastolla työskentelevä Mikko Vahlman lähti mukaan politiikkaan, koska koki, että kunnallisissa asioissa oli paljon parannettavaa. "Ensitöikseni sain hoitajille sähköpostit ja tiedottamiseen huomattavaa parannusta."

# HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

## Pitää olla hoksnokkaa

Aini Wesa asuu tilapäisesti Saga Palvelutalo Kaskenniityssä Turussa. Omaa kotia remontoidaan kuntoon vesivahingon jäljiltä. 92-vuotias jo hiukan huonomuistinen rouva on kotihoidon asiakas ja ainakin toistaiseksi kolme käyntiä päivässä tuntuvat riittävän.

### Oletteko alkujaan turkulainen?

– Ei, kun mä olen syntyperäne salolaine. Kun muutettiin Salosta Turkuun olin kolmetoistavuotias. Ja nyt on sitten kertynyt näin paljon vuosia.

### Tapasitteko hoitajia jo lapsena?

– Onhan tässä matkan varrella täytynyt sairaalareissujakin tehdä, eihän sitä muuten olisi onnistunut. Kurkkumädän sairastin lapsena, se oli siihen aikaan oikein vakava tauti. Muistan, että Salon kulkutautisairaalassa oli semmoinen topakka ylihoitaja. Mää kuulemma luin liian paljon lehtiä, niin sitä sitten säännösteltiin.

### Millainen on hyvä hoitaja?

– No niin, hyvä hoitaja on semmone, että hänen kanssaan tulee niinku ystävyysuhde. Täälläkin on ollut just toi, että he ovat ottaneet minun vaivani huomioon. Ei ole täällä joukossa ollut sellaisia kerberoksia, kun määräisi kaiken. Sen puolesta on ollut hyvä olla, vaikka kotiin tietysti kaipaisin.

### Kenestä tulee hyvä hoitaja?

– Hoitajalla pitää olla hoksnokkaa. On se luonnekysymys, luonteen eron kyllä huomaa. Mutta he ovat koulutuksensa saaneet ja osaavat kyllä käyttäytyä. Käydään ihan luonnikkaasti keskusteluja.

### Onko jossakin parantamisen varaa?

– No kun minä olen näin vanha jo ja nähnyt paljon, niin hoitajien pitäisi ymmärtää sitä kieltä, mitä minä puhun.

Se ei auta minua, että hoitaja tulee ja kertoo, että on ranskalainen. Hiukan tarkemmat kriteerit siinä voisi olla. Ja toinen on se, että takki ja kuraiset kengät pitää ottaa pois, kun tulee sisään. Kyllä se käytöstapoihin meillä kuuluu. ■

TURUN DEBORAN KOTIHOITO TUOTTAA AINI WESAN TARVITSEMAT PALVELUT. DEBORAN HOITAJAT HUOLEHTIVAT WESASTA MYÖS SEN AJAN, JONKA HÄN ASUU SAGA PALVELUTALO KASKENNIITYSSÄ.

TEKSTI JA KUVA HENRIKKA HAKKALA





## Suomalaisten kunto tutkitaan

Suomalaisten kuntoa ja liikkumista kartoittavan KunnanKartta-tutkimuksen tiedonkeruu on jälleen käynnissä.



tynt. Tutkimukseen kutsutaan 3000 Tampereen ja Helsingin seuduilla asuvaa 20–69-vuotiasta suomalaista.

Tampereella tutkimuskutsut on jo postitettu ja mittaukset käynnistetty. Helsingissä kutsut postitetaan vuoden vaihteen tienoilla, ja mittaukset aloitetaan vuoden 2019 alussa.

Tutkimuksessa kerätään tietoa kestävyys- ja lihaskunnosta, paikallaanolosta, fyysisestä aktiivisuudesta ja unesta. Tarkemmat ohjeet löydät kotiin saapuneesta kutsukirjeestä. ■

## Lisää verkkoapteekkeja

Suomi on verkkoapteekkitoiminnan edelläkävijä Euroopassa. Apteekkariliitto kehittää parhaillaan monipuolista apteekkien verkkopalvelualustaa, jonka on ennakkotilannut jo lähes 200 apteekkia.

Uusi palvelualusta kaksinkertaistaa verkkoapteekkien määrän tänä vuonna, sillä tällä hetkellä Suomessa toimii reilut sata verkkoapteekkia.

– Verkkoasiointi lisääntyy, ja apteekit haluavat olla mukana tässä muutoksessa. Yhä iäkkäämmät ihmiset käyttävät digitaalisia palveluita, ja myös hei-



dän tarpeensa on otettava huomioon, Apteekkariliiton hankepäällikkö Iiro Salonen toteaa. ■

## Vinkkejä keikkatyöläisille

Mitä tulee huomioida, kun haluaa tehdä keikkatyötä tai ostaa siivouspalveluja? Mitä pitää muistaa, jos haluaa vuok-



rata omaa asuntoa tai autoa satunnaisesti muiden käyttöön? Mitä veroja erilaisista jakamistaloudessa saaduista tuloista tulee maksaa?

Näihin kysymyksiin tarjoaa vastauksia uusi jakamistalousinfo.fi-verkkosivusto. Se kokoaa yhteen eri viranomaisten jakamistalouteen liittyviä ohjeita ja tietoa lakisääteisistä velvoitteista.

Sivustolta saa tietoa siitä, mitä tulee ottaa huomioon, kun yksityishenkilöt esimerkiksi tarjoavat tai teettävät työtä tai vuokraavat omaa asuntoaan tai autoaan lyhytaikaisesti. ■



JOOA JOO...

”Koko ravitsemusoppi ja hoitosuosittelut nojaavat täysin väärin perusteisiin.”

ERIKOISLÄÄKÄRI ANTTI HEIKKILÄ  
BLOGISSAAN.

WWW.ANTTIHEIKKILA.COM 17.12.2018

## Vertailu

TAMMIKUU

**76 prosenttia**

rahapelejä pelanneista

ilmoitti yhdeksi

motiivikseen rahan

voittamisen.

**21 prosenttia**

pelaajista mainitsi hyvän  
tarkoituksen tukemisen.

THL



# VIISI FAKTAA PISTEKIRJOITUKSESTA

TEKSTI ELINA KUJALA

## Mitä pistekirjoitus on?

Pistekirjoitus on kohokirjoitusta, jota luetaan sormenpäällä. Menetelmän kehitti vuonna 1925 ranskalainen Louis Braille, ja joskus pistekirjoitusta kutsutaankin kehittäjänsä mukaan brailleksi. Suomessa pistekirjoitusta on opetettu 1860-luvulta lähtien, jolloin perustettiin ensimmäiset sokeainkoulut.

## Miten pistekirjoitusta luetaan ja kirjoitetaan?

Braillen pistekirjoitusjärjestelmä perustuu kuuteen pisteeseen, jotka mahtuvat sormenpäähän alle yhtä aikaa. Kuusi pistettä ryhmittyvät suorakulmioon. Merkki muodostuu, kun poistetaan yksi tai useampi piste. Pisteistä voidaan muodostaa tällä tavalla 63 erilaista pistemerkkiä, esimerkiksi aakkoset ja välimerkit. Osa pistemerkeistä tehdään yhdistämällä kaksi merkkiä tai useampi rinnakkain.

Pistekirjoitusta kirjoitetaan tietokoneeseen kytkettävällä pistekirjoitusnäytöllä ja pistekirjoitustulostimella, pistekirjoitustaululla, pistimellä, mekaanisella tai elektronisella pistekirjoituskoneella sekä pistepainokoneilla Näkövammaisten liiton kirjapainossa.

## Missä pistekirjoitusta käytetään?

Pistekirjoitustaito on näkövammaiselle avain itsenäiseen tiedonsaantiin. Pistekirjoituksella voi tehdä muistiinpanoja ja merkitä esineitä. Julkisissa tiloissa olevat pistemerkinnät auttavat liikkumisessa ja asiointissa.

Pistekirjoitus kehittyi koko ajan. Hyvä esimerkki uusimmista pistemerkeistä on @-merkki. Myös esimerkiksi matematiikan, fysiikan ja kemian kaavoilla on omat pistemerkkinsä, ja nuotit, neulemerkit ja pelikorttien symbolit voidaan kirjoittaa pistemerkeillä.

Suomessa Braille-neuvottelukunta päättää uusista, käyttöön otettavista merkeistä.

## Onko pistekirjoitus samanlaista maailman kaikissa kielissä?

Pistekirjoitus on kirjoitusjärjestelmä, ei kieli. Se on kansainvälinen järjestelmä eli perusteiltaan samanlainen kaikkialla maailmassa.

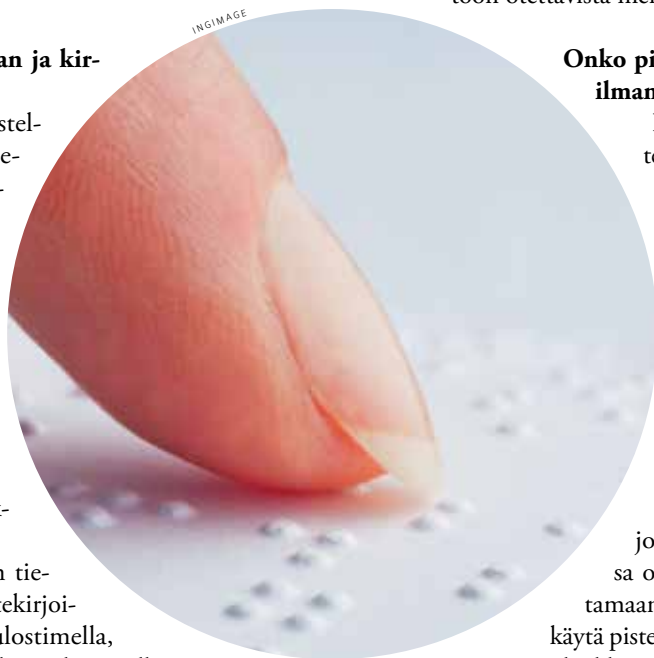
## Osaavatko kaikki näkövammaiset pistekirjoitusta?

Suomessa on noin 1500–2000 pistekirjoituksen käyttäjää, ja esimerkiksi näkövammaiset lapset oppivat pistekirjoituksen jo peruskoulun alussa oppiessaan lukemaan ja kirjoittamaan. Kaikki näkövammaiset eivät käytä pistekirjoitusta, sillä suurin osa heistä on heikkonäköisiä, jotka pystyvät oikeiden apuvälineiden avulla lukemaan painettua tekstiä.

Pistekirjoitusta voi oppia kuka tahansa. Pistemerkit voi näkevä ihminen oppia katsomalla ja mieleen painamalla nopeastikin, mutta sormien tuntoaistin harjaantuminen vie aikaa. ■

LÄHDE:

NÄKÖVAMMAISTEN LIITTO, WWW.NKL.FI



# Vaihteleeko työaikasi yksityisellä sosiaalipalvelualalla?

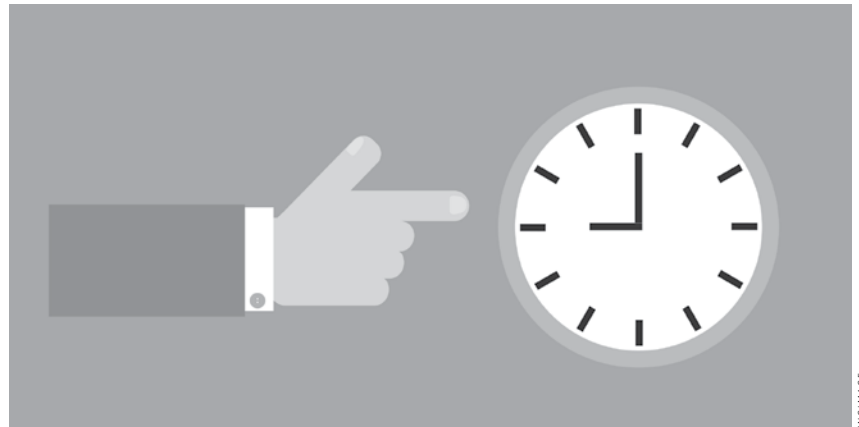
Joulukuun alussa tulivat voimaan kaikki yksityisellä sosiaalipalvelualalla sovitut kirjaukset koskien vaihtelevaa työaikaa (SOSTES 6 pykälä 6. kohta).

Vaihteleva työaika voi tarkoittaa yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan niin kutsuttuja nollasopimuksia eli työsopimuksia, joissa työaika vaihtelee nollan ja täyden työajan välillä. Määräyksen piiriin kuuluvat myös työsopimukset, joissa työntekijä kutsutaan töihin ilman sovittua työaikaa sekä osa-aikaiset työsopimukset, joissa työntekijän kanssa on sovitettu kiinteästä työajasta (esimerkiksi 20 tuntia viikossa, 50 prosenttia täydestä työajasta tai 60–116 tuntia 30 min / 3 viikko) ja vähimmäistuntimäärä jatkuvasti ylittyy lisätöillä.

Kirjaukset parantavat merkittävästi vaihtelevan työajan sopimuksella työskentelevien asemaa. Määräysten tarkoituksena on estää mahdollisuudet siirtää työnantajalle kuuluvaa yrittäjäriskiä työntekijöille ja kiertää työntekijöiden oikeuksia ja työsuhdeturvaa.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen 1.6.2018 voimaan tulleiden kirjausten mukaan *Vaihtelevaa työaikaa ei saa työnantajan aloitteesta sopia, jos sopimuksella katettava työnantajan työvoimatarve on kiinteä. Vaihtelevaa työaikaa koskevaan ehtoon sisältyvää vähimmäistyöaikaa ei saa työnantajan aloitteesta sopia pienemmäksi kuin työnantajan työvoiman tarve edellyttää.* Työnantajan on tarjottava lähtökohtaisesti työsopimusta kiinteällä työaikaehdolla työntekijältä tosiasiaa tarvittavan työajan perusteella.

**Vaadi uutta työaikaehto, jos teet runsaasti lisätöitä.** Työehtosopimukseen otettiin myös määräys ”työajan vakiintumisesta”, joka astui voimaan 1.12.2018. Työnantajan on pyynnöstä neuvoteltava ja muutettava työsopimuksen työaika vastaamaan todellista työvoimatarvetta, jos työntekijä näin haluaa.



matarvetta, jos työntekijä näin haluaa.

Työntekijä voi pyytää työaikaehdon muuttamista vastaamaan 12 edeltävän kuukauden toteutunutta keskimääräistä työaikaa. Jos siis töitä on keskimäärin 80 tuntia kolmessa viikossa, pitää työsopimukseen kirjata vähimmäistuntimääräksi 80 tuntia, aiemman tätä pienemmän tuntimäärän sijaan.

Jos työnantaja kieltäytyy muuttamasta sopimusta, kannattaa työnantajalta pyytää kirjalliset perusteet sille, miksi työaikaehto ei muuteta. Jos työnantajan ja työntekijän välille tulee kiistaa työaikaehdosta, voi työntekijä riitauttaa asian.

Vaihtelevan työajan sopimuksella työskentelevien työsopimukseen kirjattua vähimmäistuntimäärää enemmän työtunteja haluavien työntekijöiden tulee olla itse aktiivisia ja pyytää työnantajan kanssa keskustelua työaikaehdon uudelleen määrittelemiseksi uusiin tes-määräysten edellyttämällä tavalla. Luottamusmies voi avustaa jäseniä asiassa paikallisesti ja lisäohjeistusta saa tarvittaessa myös SuPerin edunvalvontayksiköstä.

Vaihtelevasta työajasta on kirjauksia myös laissa. Jos työnantaja haluaa merkitä vaihtelevaa työaikaa noudattavalle työntekijälle työvuoroja, jotka ylittävät työsopimuksessa sovitun vähimmäistyöajan, työntekijälle on varattava tilaisuus ilmoittaa määräaikaan mennessä, missä määrin ja millä edellytyksillä hän voi ottaa työtä vastaan. Määräaika ei saa olla aikaisemmin kuin viikkoa ennen työvuoroluettelon laatimista (Työaikalaki 35. pykälä 3. momentti). Työnantaja ei näin ollen saa suunnitella työsopimuksessa sovittua tuntimäärää enemmän tunteja ilman työntekijän hyväksyntää.

Vaihtelevan työajan kirjaukset eivät koske lyhytaikaisia määräaikaaisia sopimuksia, jotka tehdään erillisillä lyhytkestoisilla työsopimuksilla. Sopimuksista käytetään usein yleisnimitystä puitesopimus, runkosopimus tai raamisopimus. Näissä sopimuksissa työsuhde on voimassa yleensä vain sovittuina työpäivinä. Toistuville määräaikaaisuudelle ei ole laillista perustetta, jos työvoiman tarve on pysyvä. On mahdollista, että työvoimatarve on jatkuva esimerkiksi vuodesta toiseen niin kutsutulla raamisopimuksella, lähes täyttä työaikaa tekevä työntekijän osalta. Työntekijä voi vaatia perusteettoman määräaikaisten sopimuksen vakinaistamista. ■

JUKKA PARKKOLA  
SOPIMUSNEUVOTTELIJA

## Liikkeen luovutuksia koskeva uusi oikeuskäytäntö

Sosiaali- ja terveydenhuoltoala on jatkuvassa muutostilassa, jossa erilaiset toimintojen siirrot ovat yleisiä. Tyypillinen tilanne on se, että kunta tai kuntayhtymä ulkoistaa tietyntoiminnan tuottamisen yksityiselle toimijalle osapuolten välisellä sopimuksella. Myöhemmin toiminnan tuottaminen voi sopimussuhteen päätyttyä siirtyä takaisin kunnalle tai kuntayhtymälle taikka toiselle yksityiselle toimijalle.

Näissä tilanteissa on syntynyt tulkintaongelmia sen suhteen, onko kyseessä työoikeudellinen liikkeen luovutus. Korkein oikeus on antanut lokakuussa 2018 kaksi merkittävää liikkeen luovutusta koskevaa ennakkoratkaisua SuPerin jäsenten asioissa (KKO 2018:65 ja 66).

**Sääntelystä.** Liikkeen luovutuksesta säädetään työsopimuslain 1 luvun 10 pykälässä. Työnantajan liikkeen luovutuksella tarkoitetaan yrityksen, liikkeen, yhteisön tai säätiön tai näiden toiminnallisen osan luovuttamista toi-

selle työnantajalle, jos luovutettava liike tai sen osa pysyy luovutuksen jälkeen samana tai samankaltaisena.

Liikkeen luovutuksessa työnantajan luovutushetkellä voimassa olevista työsuhteista johtuvat oikeudet ja velvollisuudet sekä niihin liittyvät työsuhteet siirtyvät liikkeen uudelle omistajalle tai haltijalle. Työsuhteista johtuvien oikeuksien ja velvollisuuksien siirtyminen tarkoittaa sitä, että luovuttajan palveluksessa olevat työntekijät siirtyvät entisiin työsuhteen ehdoin luovutuksensaajan palvelukseen.

Tämä oikeuksien ja velvollisuuksien siirtyminen liikkeen luovutuksen seurauksena on automaattista ja pakottavaa, joten työntekijöiden aseman kannalta sillä seikalla on olennaista merkitystä, pidetäänkö siirtoa liikkeen luovutuksena.

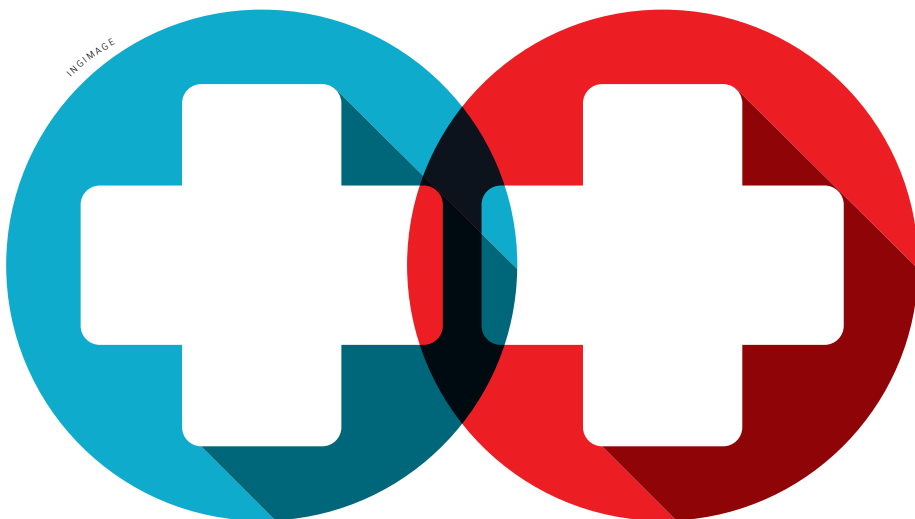
**Liikkeen luovutuksen tunnusmerkeistä.** Liikkeen luovutuksen edellytyksenä on, että luovutettava toiminta pysyy luovutuksen jälkeen samana

tai samankaltaisena eli säilyttää identiteettinsä. Oikeuskäytännössä on vaikiintuneesti katsottu, että liikkeen luovutuksen kriteerien täyttymistä arvioitaessa on huomioitava kaikki liiketoimekuvaavat tosiseikat, joita ovat erityisesti seuraavat:

- 1) millaisesta liikkeestä on kysymys
- 2) onko rakennusten tai irtaimiston kaltaista aineellista omaisuutta luovutettu
- 3) minkä arvoinen omaisuus on luovutushetkellä ollut
- 4) onko pääosa henkilöstöstä otettu uuden työnantajan palvelukseen
- 5) onko asiakaskunta siirtynyt
- 6) miten samankaltaista ennen luovutusta ja sen jälkeen harjoitettu liiketoiminta on ollut
- 7) kuinka pitkän ajan liiketoiminta on ollut mahdollisesti keskeytyneenä.

Liikkeen luovutuksen tunnusmerkistön täyttymistä arvioitaessa merkitystä on myös sillä, millaisesta toiminnasta on kysymys. Jos luovutettava toiminta perustuu pääasiassa laitteistoon, ei se seikka, ettei uusi työnantaja ota vanhoja työntekijöitä palvelukseensa, riitä liikkeen luovutuksen poissulkemiseksi. Sitä vastoin alalla, jolla luovutettavan toiminnan identiteetti perustuu olennaisella tavalla työvoimaan, ei identiteetti voi yleensä säilyä, jos luovutuksensaaja ei ota palvelukseensa olennaista osaa henkilöstöstä.

**Liikkeen luovutus uuden oikeuskäytännön valossa.** Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla on vallinnut epäselvyyttä sen suhteen, onko luovutettavaa toimintaa yleensä pidettävä työvoimavaltaisena eli onko työntekijöiden siirtymisellä tai siirtymättömyydellä liikkeen luovutuksen tunnusmerkistön täyty-





mistä arvioitaessa olennaista merkitystä. Luovutuksensaajat ovat usein kieltäytyneet ottamasta luovuttajan työntekijöitä palvelukseensa pyrkiäkseen välttämään liikkeen luovutuksen tunnusmerkistön täyttymisen.

Korkein oikeus on ottanut ratkaisuisia KKO 2018:65 ja 66 kantaa liikkeen luovutuksen toteutumiseen tapauksissa, joissa toisessa Mikkelin kaupunki ja toisessa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksote oli ottanut aiemmin yksityiselle luovuttamansa tehostetun palveluasumispalvelujen tuottamisen takaisin itselleen.

Molemmissa tapauksissa luovutuksensaaja oli kieltäytynyt ottamasta luovuttajan työntekijöitä palvelukseensa vedoten siihen, ettei kyseessä ollut liikkeen luovutus. Korkein oikeus puolestaan päätyi liiketoimea kuvaavia tosiseikkoja arvioidessaan molemmissa tapauksissa katsomaan, että luovutettava palveluasumispalvelujen tuottamista harjoittanut toiminta on pysynyt luovutuksen jälkeen niin samankaltaisena, että kyseessä oli liikkeen luovutus.

Korkein oikeus kiinnitti molempien ratkaisujen perusteluissa huomiota ennen kaikkea siihen, että palveluasumispalvelujen tuottamisen kannalta olennainen ja välttämätön aineellinen omaisuus, eli erityisesti tähän tarkoitukseen suunnitellut toimitilat ja laitteisto, olivat säilyneet ennen ja jälkeen luovutusta samoina. Sillä seikalla ei korkeimman oikeuden arvion mukaan ollut merkitystä, että kyseinen aineellinen omaisuus oli ollut koko ajan kunnan tai kuntayhtymän omistuksessa.

Lisäksi korkein oikeus katsoi, että myös aineetonta omaisuutta oli siirtynyt ainakin vähäisessä määrin, sillä luovuttavan yrityksen työntekijät olivat perehdyttäneet luovutuksensaajan työntekijöitä luovutettavaan toimintaan ennen luovutusta.

Korkein oikeus totesi molempien ratkaisujen perusteluissa, ettei ainakaan pääosa työntekijöistä ollut siirtynyt luovutuksensaajan palvelukseen. Sen sijaan molemmissa tapauksissa oli riidatonta, että palveluasumisen asiakaskunta oli säilynyt muuttumattomana ja toiminta oli jatkunut yhtäjaksoisesti.

Liikkeen luovutuksen edellytyksiä kuvaavien tosiseikkojen painoarvoa arvioidessaan korkein oikeus korosti molemmissa ratkaisuisia sitä, että palveluasumistoiminta edellyttää siihen tarkoitukseen erityisesti suunniteltua rakennusta, erityisiä apuvälineitä ja muita laitteita. Näin ollen kyse ei korkeimman oikeuden mukaan ollut sellaisesta työvoimavaltaisesta taloudellisesta yksiköstä, jonka identiteetti perustuisi olennaisella tavalla työvoimaan. Korkeimman oikeuden mukaan ratkaistavaa merkitystä ei näin ollen voitu antaa sille, ettei pääosa henkilöstöstä ollut siirtynyt luovutuksensaajan palvelukseen.

Korkein oikeus päätyi liiketoimia kuvaavia tosiseikkoja kokonaisuutena arvioiden ja luovutettavan liikkeen luonne huomioon ottaen katsomaan, että luovutettu palveluasumispalveluiden tuottamista harjoittanut toiminta oli pysynyt niin samankaltaisena, että kysymyksessä oli liikkeen luovutus.

Työntekijöiden työsuhteiden katsottiin päättyneen siitä syystä, ettei luovutuksensaaja ollut liikkeen luovutuksessa ottanut heitä palvelukseensa, vaikka työsuhteiden olisi tullut jatkua liikkeen luovutuksesta huolimatta. Mikkelin kaupunki ja Eksote olivat näin ollen vastuussa työntekijöiden työsuhteiden perusteettomasta päättämisestä ja tuomittiin korvausvastuuseen.

Ratkaisujen perusteella voidaan todeta, että sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla ainakaan palveluasumispalvelujen tuottamista ei voida pitää niin työvoimavaltaisena, että henkilöstön siirtymisellä tai siirtymättömyydellä olisi liikkeen luovutuksen kannalta ratkaistavaa merkitystä. Näin ollen luovutuksensaaja ei pysty kiertämään liikkeen

luovutuksia koskevaa pakottavaa sääntelyä kieltäytymällä ottamasta luovuttajan palveluksessa ollutta henkilöstöä palvelukseensa. Kyseisillä ennakkopäätöksillä tulee olemaan työntekijöiden aseman kannalta olennaista merkitystä tulevia liikkeen luovutustilanteita arvioidessa. ■

NIINA POIJÄRVI  
LAKIMIES



## TYÖNANTAJAN SUUSTA

”En pysty antamaan kaikkia lomapäiviäsi vapaana, tulet viikonloppuisin töihin.”

### 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](mailto:edu@superliitto.fi).  
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa  
[etunimi.sukunimi@superliitto.fi](mailto: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.





## Yksinäisyys puhuttelee

Joulukuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Irene Pakkasen kirjoittama juttu yksinäisyydestä ja siitä, kuinka se koskettaa monenlaisia ihmisiä. Toiseksi kiinnostavin artikkeli lukijoiden mielestä oli Elina Kujalan juttu Hanna Silanderista, joka työskentelee muistisairaiden hoitajana aina alkuviikon, ja leipoo fantasiaakkuja loppuviikon yhdistäen näin kaksi ammattia. Kolmanneksi eniten luettiin Jukka Järvelän tilannekatsausta lähihoitajien soveltuvuuskokeiden palauttamisesta. Äänestäneiden kesken arvottiin SuPer-lehden termosmuki, jonka voitti Tiina Tampereelta.

**Yksinäisyys on vakava terveydentila, ja mielestäni siitä pitäisi puhua. Jokaisen pitäisi ymmärtää sen vakavuus ja seuraukset.**

YKSINÄISYYS HEIKENTÄÄ HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ S. 36

**Sitä ei oikein edes ymmärretä, miltä yksinäisyys todellisuudessa tuntuu, kun vietät kaikki juhlat yksin toisten tavatessa sukua ja ystäviä.**

YKSINÄISYYS HEIKENTÄÄ HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ S. 36

**Resepti lähtee kokeiluun! Itsekin työskentelen tehostetussa asumispalveluyksikössä.**

HANSKIN KIINALAINEN S. 16

**SuPer-ristikko on aivoille hyväksi!**

RISTIKKO S. 52

**Oli mielenkiintoista lukea kotihoidon työpäivästä, kun itse työskentelen päiväkodissa.**

HÄR KOMMER CAMILLA SVENLIN S. 18

**En voi kuin ihaila Hannan jaksamista ja sitä, miten hyvin hän hoitaa molemmat työnsä.**

KAKUNTEKIJÄLLÄ ON ÖISIN MUMMU KAINALOSSA S. 54

**Soveltuvuustestissä on oltava monta osiota, sillä hoitotyö ei sovi kaikille.**

SOVELTUVUUSTESTIT OVAT PALAAMASSA LÄHIHOITAJA-KOULUTUKSEEN S. 8

**Hyvää tietoa sairaudesta.**

ULKUSTAUTI ON KAKSIJAKOINEN SAIRAU S. 32

**Pidän jutuista, joissa kerrotaan superilaisien eri ammateista**

HÄR KOMMER CAMILLA SVENLIN S. 18

**Oma kokemukseni yövuoroista on aivan erilainen.**

KAKUNTEKIJÄLLÄ ON ÖISIN MUMMU KAINALOSSA S. 54

**Olenkin ollut huolisani soveltuvuustestien loppumisesta.**

SOVELTUVUUSTESTIT OVAT PALAAMASSA LÄHIHOITAJA-KOULUTUKSEEN S. 8

**Artikkeli auttoi ymmärtämään ja harjoittelemaan aggressiivisten potilaiden kohtaamista.**

VIHA KANNATTAA KOHDATA S. 30

**Kaikilla ei ole sitä erillistä tilaa, minne pääsisi hetkeksi rentoutumaan.**

TYÖNTEKIJÖILLÄ ON OLTAVA SOSIAALITILAT S. 49

## Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: [www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/](http://www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: [super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi). Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit myös äänestää tällä kupongilla. Kaikkien 15. tammikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

LEHDEN 1/2019 PARAS JUTTU OLI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ SIVULLA: \_\_\_\_\_

MIKSI? \_\_\_\_\_

NIMI \_\_\_\_\_

OSOITE \_\_\_\_\_



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI  
Tunnus 5005172  
00003 Vastauslähetyt



Terapiakirjoittamisessa  
ihminen kirjoittaa itselleen

# SANAT PARANTAVAT

TEKSTI JA KUVAT ELINA KUJALA

Titta Kurki kirjoitti runokirjan työpaikkakiusaamisesta. Hän antoi anteeksi, mutta ei unohda.

**K**un työterveyslääkäri Selina Selinin vastaanotolle tulee stressaantunut, uneton ja uupumuksesta oireileva ihminen, hän kehottaa tarttumaan kynään.

– Usein ensimmäinen resepti, jonka annan, on neuvo kävellä kirjakauppaan ja ostaa kaunis, kirjoittamaan houkutteleva muistikirja.

Kirjoittaminen on helppo ja edullinen tapa käsitellä mielessä myllertäviä asioita.

– Asioiden työstämiseen kirjoittaminen sopii oikein hyvin. Kirjoittamista voi käyttää monella tavalla oman hyvinvoinnin tukemiseen. Olisi hyvä, että myös lääkärin vastaanottoaikojen välissä tapahtuisi jotakin.

Selina Selin on työskennellyt 28 vuotta työterveyslääkärinä. Hän tapaa vastaanotollaan joka päivä hoitoalan ihmisiä, pankkiväkeä, luovan alan työntekijöitä ja insinöörejä. Moni potilaista kertoo samoista ongelmista.

– Nyky-yhteiskunnassa työn tahti on tiukka. Hoitajat joutuvat miettimään, mikä on riittävän hyvä ja kuinka elää sen asian kanssa, ettei ehdi tehdä asioita työssään niin hyvin kuin haluaisi. Työssä tavatut ihmiskohtalot koskettavat ja hoitaja on itsekin vain ihminen, jolla on samaan aikaan siviilielämässään omat murheet ja mietteet. Hoitotyötä tehdään vahvasti omalla persoonalla ja lähellä ihmistä. Sa-

ma asia, joka on työssä rikkaus, voi olla myös riesa, Selin miettii.

## KYLMÄKISKOINEN JA KIREÄ

Kuusi vuotta sitten perushoitaja Titta Kurjen työpaikalla alkoi iso remontti. Kurki, kaksi hänen työtoveriaan ja viisi potilasta lähtivät evakkoon: kaupungin omistamasta vanhusten palvelutalosta siirryttiin väliaikaisesti toiseen kaupungin omistamaan palvelutaloon.

Paperilla harppaus ei näyttänyt isolta, mutta toisin kävi. Uusia työntekijöitä ei otettu hyvin vastaan. Se tuntuu hullulta, kun kyse oli aikuisten ihmisten työpaikasta, ei mistään lasten hiekkalaatikkoleikistä.

– Yritin tietenkin aluksi tutustua ja jutella työkavereille, mutta huomasi nopeasti, että jotakin oli vialla. Koko paikan ilmapiiri oli kireä, kylmäkiskoinen ja puhumaton, kuvailee Kurki.

Osastolla oli yksi pääkiusaaja, joka saattoi karjua ja raivota työtovereille, hankaloitti sille päälle sattuessaan muiden töitä ja pompotteli ihmisiä muutenkin oman mielensä mukaan. Kurjen mielestä hänessä oli narsistisia piirteitä. Vika oli aina muissa, mutta itse helposti kimpaantuva määrällijä vaati, ja usein saikin, erikoiskohtelua. Pääkiusaajan ympärillä hyöri hiljaisempien myötälilijöiden joukko.

– Henkilökunta nälvi ja tiuski toisilleen, puhetapa oli vähättelevä ja työto-



Titta Kurki kirjoitti  
runokirjan  
kiusaamisesta.





vereista puhuttiin koko ajan selän takana pahaa. Muistan, kun kerran istuimme lasiseinäisessä kansliassa ja vieressä oleva hoitaja näki kollegan tulevan käytävällä. Hän aloitti pahansuovan puheen siitä, että kuinka tuokin tyyppi häntä niin ottaa päähän, mutta samalla hetkellä, kun ovi aukesi ja kollega astui sisään, sama ihminen oli yhtä leveää, teennäistä hymyä ja kehotti mairerasti toista istumaan syliinsä. Seurasin näytelmää ällistyneenä vierestä ja mietin, että mikä paikka tämä oikein on?

Oli hetkiä, jolloin Kurki epäili kokemaansa ja pohti, oliko vika hänen ammattitaidossaan tai oliko hän itse jotenkin yliherkkä. Lopulta hän joutui myöntämään, että kyse ei ollut siitä. Kohtelu oli kiusaamista ja työyhteisö sairas.

Täyslaidallisen tiuskimista, huutamista, silmien muljauttelua ja mielenosoituksellista mykkyyttä saivat osakseen myös sijaiset ja työharjoitteluun tulleet hoitajaopiskelijat. Monet lähtivät talosta tai jäivät sairauslomalle, opiskelijat vaihtoivat yksikköä tai ohjaajaa. Paikka oli huonossa maineessa. Tilanne oli esimiesten tiedossa ja sitä yritettiin selvittää, turhaan. Kurkikin yritti

## KIRJOITTAESSA HUOMAA, ETTÄ ITSESSÄ ON ERILAISIA PUOLIA, EIKÄ SITÄ TARVITSE PELÄSTYÄ.

ottaa asiaa puheeksi työtoverien kanssa.

– Tuloksena oli punastuneita poskia ja kengänkärkien tuijottelua. Joku tarjosi tulijoiden huonon kohtelun syyksi sitä, että kun he eivät oikein tunne meitä, naurahtaa Kurki epäuskoisesti.

Kuukausien kuluessa Titta Kurki ahdistui ja masentui.

– Joinakin päivinä ajatus töihin menemisestä tuntui aivan ylivoimaiselta. Ajattelin pukukaapilla, että olen valmis tekemään mitä vain, ettei tarvitsisi kiivetä niitä pitkiä portaita osastolle. Työpaikka ja sen asiat pyörivät mielessä koko ajan. Rupesin nukkumaan huonosti ja pienissä pätkissä.

Eräänä unettomana, ahdistuneena yönä se tapahtui. Kurki kirjoitti runon.

– En vielä tiedä, mistä sanat tulivat. Runoja alkoi vain syntyä, missä ja milloin tahansa. Kuljin välillä ky-

nä ja vihko taskussa, sillä ideoita tuli kaikkialla. Hämmästyin itsekkin sitä, että osasin pukea tunteeni tällä tavalla sanoiksi, kertoo Kurki.

### EI AINA LIIAN KILTTI

Selina Selin sanoo, että kirjoittamisen tapa on hyvin henkilökohtainen.

– Yksi kirjaa mieltä vaivaavia asioita ruutupaperille muutamalla ranskalaisella viivalla, toinen kirjoittaa rönsoylen pitkiä ja seikkaperäisiä selostuksia. Sillä ei ole väliä, ovatko pisteet ja pilkut oikeissa kohdissa. Omaan vihkoonsa saa piirtää, kirjoittaa runoja tai riimitellä vaikka rap-biisin, jos siltä tuntuu. Kaikki tavat ovat ihan yhtä oikeita.

Kirjoittaminen vaatii hetken hiljaisuuden, tovin vain itselle. Mielen meteliä voi kirjoittaa pois, mutta sanat voi-



vat olla keino myös kirjoittaa ristiriitoja ulos.

– Se on isetutkiskelua ja oman äänen kuuntelua. Kun kirjoittaa pitkään, nousee teksteistä yleensä esiin jokin tietty asia tai arvo. Ihminen jäsentää ajatteluaan kirjoittamalla ja huomaamattaan siinä pohtii, mitä oikein loppujen lopuksi haluaa sanoa.

Ilkeältä kuulostavia lauseita tai pahoja ajatuksia ei tarvitse sensuroida.

– Kirjoittaessa huomaa, että itsessä on erilaisia puolia, eikä sitä tarvitse pelästyä. Hoitaja voi olla kokonainen ja hyvä työssään, vaikka paperille kirjaisi minkälaisia tunteita tahansa. Hoitoalalla on paljon sellaista tietynlaista passiivisaggressiivisuutta. On hyvä, ettei aina ole liian kiltti. Omia tunteitaan kannattaa arvostaa.

## NUKU ENSIN YÖN YLI

Selina Selin arvioi, että kirjoittamisesta ei koskaan ole haittaa tai varsinaista vaaraa.

– Joskus tietenkään saattaa käydä niin, että kirjoittaminen nostaa esiin sellaisia muistoja ja tunteita, joiden käsittelemiseen tarvitsee terapeutin apua ja enemmän aikaa. Sekin on kuitenkin loppujen lopuksi hyvä asia, että ne asiat käsittelee.

Terapeuttinen kirjoittaminen on tarkoitettu ihmiselle itselleen.

– Töissä saattaa olla sellainen tilanne, että kaikkea ei voi, eikä kannatakaan sanoa ääneen. Ajatuksensa voi silloin kirjoittaa kirjeeseen, jonka sitten jättää lähettämättä. Päiväkirjassa ei ole suotta lukkoa. Säilyttäminen on olennaisen tärkeää, jos tekstit sisältävät niin sanottua arkaluontoista materiaalia. Vanha neuvo yön yli nukkumisesta on oikein hyvä, jos miettii, pitäisikö se sähköposti sittenkin lähettää.

Vihaan ja katkeruuteen ei pidä jäädä vellomaan vuosikausiksi.

– Kirjoittamisen tarkoitus on, että tunteesta jalostuu jokin muuta ja uutta. Yleensä näin käykin, koska tunteet jäsenyvät, kun ne kirjoitetaan paperille, sanoo Selin.

## ONNELLINEN LOPPU

Kurki kesti puolitoista vuotta, sitten tuli seinä vastaan. Esi-mies kehotti väsynyttä Kurkea hakemaan sairauslomaa, mutta hän ei kokenut itseään sairaaksi, vaan halusi vain pois ahdistavasta työyhteisöstä. Mielessä oli irtisanoutuminen vakituisesta työstä, sillä sijaisena voisi itse valita työpaikkansa. Kun suunnitteilla ollut virkavapaa ja ms-potilaan avustajan pesti kariutuivat, Kurki ei enää jaksanut.

– Soitin töihin ja sanoin, että en enää tule sinne, vaan menen nyt työterveyteen. Kerroin työterveyslääkärille, että en tiedä, jaksanko enää. Sen jälkeen järjestyi siirto. Myöhemmin kuulin, että kiusaaja oli lähdistäni kuullessaan huutaen toivottanut minua painumaan helvettiin. On järkyttävää, että noin käyttäytyy ihminen, joka työyhteisössä oli vielä sellaisessa asemassa, että hänen olisi pitänyt olla muiden työntekijöiden tukena ja apuna ristiriitatilanteissa.

Kurki palasi vanhaan työpaikkaansa, mutta toipuminen kiusaamisesta kesti.

– Podin huonoa omaatuntoa siitäkin, että joku muu joutui nyt sinne minun sijastani.

Runot ryöpsähtivät paperille raskaan ajanjakson jälkimai-

ningeissa. Nyt, viisi vuotta myöhemmin, Kurjen teksteistä on julkaistu runokokoelma *Ainoastaan Sinä tiedät*.

– Olen hirveän tyytyväinen, että kirjoitin tunteeni silloin paperille. Asiat unohtuvat ja aika kuluaa muistot nopeasti, kun tilanne on ohi. Olen joutunut miettimään, että oliko se todella tällaista, tuntuiko se tältä? Kyllä se tuntui. Tapahtumat ja tunteet ovat todellisia. Taaksepäin näkee selkeämmin kuin eteenpäin.

Kurki on omistanut runonsa kaikille kiusatuille, tapah-tuipa se sitten työssä, koulussa tai parisuhteessa. Hän on saanut paljon palautetta. Kurki sanoo, että jos yksikin ihminen on löytänyt lohtua hänen runoistaan, tavoite on saavutettu.

Kertomuksella on onnellinen loppu: Kurki on taas tyytyväinen omassa työssään ja viihtyy hyvin mukavassa työporukassa. Koko osasto saa positiivista palautetta omaisilta ja asukkailta.

Menneitä ei voi unohtaa, mutta anteeksi voi antaa.

– Monet sanovat, että olen rohkea. En itse ajattele, että olisin erityisen rohkea. Eihän minulla tässä tarinassa ole mitään hävettävää tai piiloteltavaa, kiusaajalla on. ■

*Titta Kurki: Ainoastaan Sinä tiedät (Mediapinta 2018)*

## Kolme kirjoitus- harjoitusta hoitajalle

Varaa kynä, paperi ja häiriötöntä aikaa 15 minuuttia. Älä pohdi oikeinkirjoitussääntöjä tai sitä, mikä on sopivaa. Tartu rohkeasti ja ennakkoluulottomasti toimeen.

### Dialogikirjoittaminen

Esitä itsellesi kysymys ja vastaa siihen. Mieli vastaa siihen, mitä siltä kysytään. Voit yllättyä itsekin lopputuloksesta.

### Kirjoita kirje

Jäikö asia selvittämättä, keuhut kertomatta tai anteeksi pyytämättä? Kirjoita kirje, mutta älä lähetä sitä. Kirje voi olla jäähyväiskirje, kiitoskirje, valituskirje tai vaikka puolustuksen puheenvuoro. Tärkeää on, että saat oman näkökulmasi kerrottua ja vaivaavan asian pois mielestäsi.

### Kuonakaunakompostointi

Älä säästele sanojasi. Pura paperille kaikki ne katkerat muistot, kokemasi vääryydet ja ikävät tunteet, jotka ikänä ovat jääneet ilman huomiota ja kuulijaa. Muista, että kompostissa kaikki muuttuu hyväksi. Se antaa kasvualustan uudelle. Mitä enemmän kompostoria käyttää, sitä paremmin se toimii.

# 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 \_\_\_\_\_

toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy  haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (87 €/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

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\_\_\_\_



# UUDEN KALENTERIN TAIKA

**K**un uusi vuosi alkaa tehdä tuloaan, on aika myös ostaa tai saada uusi kalenteri. Itsellä matkassa on kulkenut jo puolitoista vuosikymmentä liiton lahjoittama allakka. Toisinaan toki olen haksahantanut ostamaan jonkin erikoisemmankin version ajanhallintaani helpottamaan.

Uuden kalenterin käyttöönotossa on aina jotakin vähän tunteita liikauttavaa. Ihan sama millainen kalenteri, aina se vähän jotakin fiiliksiä hipaisee. En tiedä olenko ihan pötkö ja yksin ajatukseni kanssa, mutta minulle uusi vuosi ja uusi kalenteri on aina mahdollisuus muuhunkin uuteen.

Uuden vuoden yönä teen aina ajatuksissani tiliä kuluneesta vuodesta ja lähes poikkeuksetta viime vuosina ajatus on ollut melkoisen kiitollinen ja hämmennytytkin. Wou, olipahan vuosi. Samalla ajatus kääntyy jo seuraavaan vuoteen. Kutina siitä, että paljon uusia mahdollisuuksia ja yllätyksiä on ihan kulman takana tulossa on vahva. Uuden kalenterin lehteily tuo ne unelmat, tavoitteet ja suunnitelmat pykälää konkreettisemmaksi.

Mistä sinun uusi kalenterisi täyttyy? Lukeeko siellä työvuoroja työvuoron perään, kokouksia ja muita vastuita yhtenä jonona? Onko siellä merkittynä lasten harrastuksiin kускаamista, hammaslääkäriä, terveystarkastusta ja mui-

ta juoksevia menoja? Kun täytät kalenteria ja silmäilet tulevia viikkoa, valtaako mielen innostus vai silkkä paniikinomainen ahdistus?

Jos työvuororimpsu lähinnä itkettää ja kokoussuma on kilometrin mittainen, on aika ryhtyä vastaiskuun. Jos me hoitajina emme hoida itseämme, niin miten voimme onnistuneesti hoitaa hoidettaviammekaan? Jos oma verenpainehuitelee silkasta stressistä niin korkealla, että elohopea sen kun pursuaa mittarista, on sanomattakin selvää ettei tilanne voi jatkua muuttumattomana ilman että se alkaa pian vaikuttaa työssä jaksamiseen.

Hyvinvoiva hoitaja hoitaa hyvin, joten toivoisin hyvinvoinnin tavoittelun näkyvän myös meidän jokaisen uusissa kalentereissakin. Nimenomaan sellaisina merkintöinä jotka tukevat palautumista, mielenterveyttä ja hyvän elämän tavoitteita. Merkintöjen ei tarvitse heijastaa hysteeristä pakkoliikuntaa tai kitukuureja painon pudottamiseksi. Enemmän toivoisin kaikkien meidän kalentereihin iltoja jolloin some pysyy kiinni, puhelin äänettömällä ja keskitymme niihin ihmisiin, joiden seurassa kulloinkin olemme. Tai sitten ihan omassa rauhassa olemiseen.

Haluisin pyytää, että jokainen meistä merkitsisi pari, kolme kertaa viikossa itselleen aikaa hyvän mielen liikunnalle. Toiselle se on tiukka salitreeni niin

että rauta paukkuu ja lihakset huutavat hoosiannaa. Jollekin se on kävelylenkki hissukseen metsässä tai lavatanssit lauantaisin. Toivoisin myös, että kalenteriin mahtuisi käyntejä vanhainkodissa tai kotona asuvia iäkkäiden ja toki nuorempienkin läheisten luona. Muutenkin kuin sen surullisen ”mummon hautajaiset lauantaina klo 14” -kalenterimerkinnän puitteissa.

Eipä pahitteeksi ole joskus livauttaa sinne myös merkintää ”Viiniä ystävän kanssa. Lilaa luomeen ja baanalle”.

Kirjoittelemisiin, tehdään uudesta kalenterista ja uudesta vuodesta tähän mennessä kaikkein paras! ■

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

JOS TYÖVUORORIMPSU LÄHINNÄ  
ITKETTÄÄ JA KOKOUSSUMA ON  
KILOMETRIN MITTAINEN, ON AIKA  
RYHTYÄ VASTAISKUUN.





# Epäpätevyysalennuksen korjaus voi vaikuttaa päivärahaan

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Kunta-alalla palkkaan virheellisesti tehty epäpätevyysalennus nousi keskusteluun viime vuoden puolella. Osassa pienempiä kuntia korjaus on tehty, kun taas osassa korjausta vasta aloitellaan. Päivärahaa saaneiden osalta korjaus voi johtaa päivärahan lisäysmaksuun tai takaisinperintään riippuen siitä onko henkilö saanut täyttä vai soviteltua päivärahaa.

SuPerin sopimusasiantuntija Teemu Hiilisen mukaan kunta-alalla palkkaa on vähennetty epäpätevyuden perusteella kautta maan. Virhe on syntynyt jo vuonna 2012, mutta huomattiin vasta 2018. Korjauksia voi siis tulla hyvinkin pitkältä aikaa.

Osa pienemmistä kunnista on tosiaan ehtinyt jo korjata virheen, sen sijaan suuremmissa kunnissa korjaus viivästyy. Esimerkiksi Helsingin kaupunki on ilmoittanut, että korjauksia aletaan tehdä vasta 2019. Helsingin kaupungilla on yksinomaan superilaisia, joita tilanne koskee, noin kuutisensataa.

Saatava on kiistaton, mutta sen korjaamiseksi henkilön on itse osoitettava aktiivisuutta. SuPer on tehnyt mallidokumentin, jota henkilö voi käyttää osoittaakseen aktiivisuutensa asiassa. Mallidokumentti löytyy osoitteesta

[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi).

Jos henkilö on saanut työttömyyskassasta päivärahaa ja työnantaja henkilön vaatimuksesta korjaa virheellisesti maksetun palkan, työttömyyskassalle pitää lähettää palkkatodistus tai palkkalaskelma, josta ilmenee minkä suuruisen palkankorjaus millekin ajankohdalle on tehty. Työttömyyskassa selvittää tämän jälkeen onko päivärahan saajalla oikeus päivärahan lisäysmaksuun vai johtaako korjaus päivärahan takaisinperintään liikaa maksetun päivärahan osalta.



Jos henkilö on saanut täyttä päivärahaa, virheen korjaamisen tuloksena henkilölle voidaan useimmiten maksaa päivärahaa lisää. Soviteltua päivärahaa saaneille korjaus voi johtaa takaisinperintään, koska sovittelujakson tulo korjauksen seurauksena on suu-

rempi kuin päivärahaa maksettaessa on huomioitu.

## LYHYTKESTOINEN OPISKELU EI ESTÄ PÄIVÄRAHAN SAAMISTA

Vuoden alusta voimaan tullut lakimuutos helpottaa työttömän mahdollisuutta opiskella menettämättä oikeuttaan päivärahaan.

Lyhytkestoiset, enintään kuusi kulkautta kestävät opinnot voi nyt suorittaa työttömyysetuudella, jos työtön on vähintään 25-vuotias ja opinnot antavat ammatillisia valmiuksia tai tukevat yritystoimintaa. Opintojen aikana on kuitenkin yhä velvollisuus hakea ja vastaanottaa työtä ja osallistua työllistymistä edistäviin palveluihin, jos niitä tarjotaan.

Lyhytkestoisten opintojen aikana ei kuitenkaan ole oikeutta saada etuutta korotettuna toisin kuin omaehtoisen koulutuksen ajalta, joka luetaan työllistymistä edistäviin palveluihin Keskustelee opinnoista te-toimiston kanssa. Lue lisää [www.tyj.fi](http://www.tyj.fi).

Nämä lyhytkestoiset ja sivutoimiset opinnot kerryttävät nyt myös aktiivimallin mukaista aktiivisuutta. Sivutoimisinä pidetään opintoja, jotka eivät ole esteenä kokoaikaisen työn vastaanottamiselle. ■

## Ansiosidonnaista kassasta

Jos jäät työttömäksi, olet työttömyyskassan jäsen ja olet jäsenyytesi aikana ollut työssä vähintään puoli vuotta, kerro työ- ja elinkeinotoimistolle, että haet päivärahaa Super työttömyyskassasta. Kelasta työttömyysetuutta voi hakea vain henkilö, joka ei täytä ansiosidonnaisen päivärahan saamisen ehtoja, eli jäsenyyden aikaista työtä on lyhyemmältä kuin puolen vuoden ajalta. Hakemuksen voit täyttää osoitteessa <https://nettikassa.supertk.fi>.



### HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki  
 Käyntiosoite Kellosilta 3  
 Fax 09 278 6531, [www.supertk.fi](http://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](https://nettikassa.supertk.fi)

# SUPERIN JÄSENMAKSUT 2019

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

## TYÖSSÄ OLEVA VARSINAINEN JÄSEN

Jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

## ULKOMAILLA

Kun työskentelet ulkomailla yli 6 kk, jäsenmaksusi on 6 €/kk.

Kun työskentelet ulkomailla alle 6 kk, jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkastasi.

## OPIKELIJA

SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton aina valmistumiseen asti.

## JATKO-OPIKELIJA

Jäsenmaksu on 6 €/kk.

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

## YRITTÄJÄ TAI YKSITYINEN PERHEPÄIVÄHOITAJA

Yrittäjänä toimivan jäsenen jäsenmaksu on 10 €/kk.

## ELÄKELÄINEN

Kokoaikaisella eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20€ /vuosi (ei sisällä työttömyyskassan jäsenmaksua).

## TYÖSTÄ VÄLIAIKAISESTI POISSA OLEVA/ KOTONA OLEVA JÄSEN

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

## TYÖTÖN

Kun saat korvausta Kelasta, hae jäsenmaksuvapautusta.

Kun saat Super työttömyyskassalta ansiopäivärahaa, perii kassa jäsenmaksun suoraan päivärahasta.

## ÄITIYS- TAI ISYYSVAPAA, HOITOVAPAA

Kelan maksamalta ajalta hae jäsenmaksuvapautusta.

Palkkiselta ajalta jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

Lue lisää jäsenmaksuvapautuksista ja jäsenmaksun maksamisesta osoitteessa [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) tai skanna QR-koodi. ►



# SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2019

Tutustu tarjontaan ja ilmoittaudu kurssille SuPerin uuden sähköisen jäsenpalvelun SuPer Tilaisuudet -osiossa. Kukin kurssi on näkyvillä sen viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka. Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä.

Tiedot edunvalvontakoulutusten kustannuksista ja ilmoittautumisohjeet löytyvät verkkosta [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) ► Jäsenyys ► Koulutukset ► Edunvalvontakoulutus 2019

Kaikki tarkennukset kouluskaleteriin päivitetään verkkosivuille. Kaikki tässä ilmoitetut kurssit on neuvoteltu palkaliseksi.

**Huom! Avainten osalta tiedot puuttuvat.**

## SuPer/Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, [tarja.sundqvist@superliitto.fi](mailto:tarja.sundqvist@superliitto.fi), p. 09 2727 9164

<b>Luottamusmiestutkinto, 1. opintojakso</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
11.-15.2.2019 Helsinki	8.1.2019
25.-29.3.2019 Oulu	11.2.2019
6.-10.5.2019 Tampere	25.3.2019
2.-6.9.2019 Helsinki	2.8.2019

Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka eivät ole suorittaneet luottamusmiestutkintoa.

Luottamusmiestutkinto sisältää kolme opintojaksoa, jotka suoritetaan vuoden välein (5 pv + 5 pv + 3 pv). Ensimmäiselle jaksolle osallistuneet kutsutaan toiselle ja kolmannelle jaksolle.

<b>Luottamusmiestutkinto, 2. opintojakso</b>	<a href="#">viim.varm.pv.</a>
4.-8.2.2019 Helsinki	14.1.2019

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat 1. opintojaksolle vuonna 2018.

Kutsu lähetetään automaattisesti. Jokaisen on ehdottomasti varmistettava osallistumisensa sähköisen asiointijärjestelmän kautta. Huom! Peruutukset sähköpostilla.

<b>Luottamusmiestutkinto, 3. opintojakso</b>	<a href="#">viim.varm.pv.</a>
18.-20.3.2019 Helsinki	25.2.2019

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat 2. opintojaksolle 2018.

Kutsu lähetetään automaattisesti. Jokaisen on ehdottomasti varmistettava osallistumisensa sähköisen asiointijärjestelmän kautta. Huom! Peruutukset sähköpostilla.

<b>Luottamusmiestutkinto, jatkokoulutus</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
9.-10.9.2019 Helsinki	2.8.2019

Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka ovat suorittaneet luottamusmiestutkinnon eri opintojaksot (1, 2 ja 3).

Jatkokoulutuksen tavoitteena on pitkään luottamusmiehenä toimineen tietojen päivittäminen ja syventäminen.

<b>Varhaiskasvatuksen ja päivähoidon palvelujen luottamusmiesten edunvalvontapäivä</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
5.4.2019 Helsinki	22.2.2019

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

<b>Pääluottamusmiesten neuvottelupäivät</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
11.-12.4.2019 Risteily	31.1.2019
(paluu aamulla 13.4.) Hki-Tukholma-Hki	

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet. (Jos pääluottamusmies on estynyt, voi hänen varamiehensä osallistua. Maininta - kenen tilalla.)

<b>Työsuojelupäivät</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
9.-10.10.2019 Helsinki	27.8.2019

Kohderyhmä: Työsuojelualtuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai vastaavan paikallisen yhteistoimintaedustajat.

<b>STTK/Henkilöstön edustajien seminaari</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
8.10.2019 Helsinki	27.8.2019

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat, ensisijaisesti luottamusmiehet ja heidän varamiehensä. Jos paikkoja jää yli, muut hlösten edustajat.

<b>Työmarkkinapäivät</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
7.-8.11.2019 Helsinki	6.9.2019

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

## SuPer/Yksityinen

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, [tarja.sundqvist@superliitto.fi](mailto:tarja.sundqvist@superliitto.fi), p. 09 2727 9164

<b>Yksityissektorin neuvottelupäivät TP-tes, SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
13.-14.3.2019 Helsinki	30.1.2019

Kohderyhmä: Yksityisellä sosiaali- ja terveyspalvelualalla työskentelevät luottamusmiehet.

<b>Työsuojelupäivät, TP-tes, SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
9.-10.10.2019 Helsinki	27.8.2019

Kohderyhmä: Työsuojelualtuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai vastaavan paikallisen yhteistoimintaedustajien jäsenet.

<b>Työmarkkinapäivät, TP-tes, SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
7.-8.11.2019 Helsinki	6.9.2019

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

<b>STTK/Henkilöstön edustajien seminaari TP-tes, SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
8.10.2019 Helsinki	27.8.2019

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat, ensisijaisesti luottamusmiehet ja heidän varamiehensä. Jos paikkoja jää yli, muut hlösten edustajat.

<b>Luottamusmiesten peruskoulutus, 1. jakso TP-tes, SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
11.-13.2.2019 Helsinki	8.1.2019
25.-27.3.2019 Oulu	11.2.2019

Kohderyhmä: Sosiaali- ja terveyspalvelualalla työskentelevät luottamusmiehet.

<b>SOS-tes</b>		
6.-8.5.2019 Tampere		25.3.2019

<b>TP-tes, SOS-tes</b>		
2.-4.9.2019 Helsinki		2.8.2019

**Seuraavista koulutuksista lisätietoja antaa Sirpa Lahtiluoma, [sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi](mailto:sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi), p. 09 2727 9182**

<b>Luottamusmiesten peruskoulutus, 2. jakso SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
8.-9.4.2019 Helsinki	7.3.2019

<b>TP-tes, SOS-tes</b>		
20.-21.11.2019 Helsinki		21.10.2019

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ko. sopimusaloilta, jotka ovat suorittaneet 1. jakson SuPerin kurssilla.

<b>Luottamusmiesten jatkokurssi SOS-tes</b>	<a href="#">viim.ilm.pv.</a>
28.-29.1.2019 Helsinki	7.1.2019

<b>TP-tes, SOS-tes</b>		
10.-11.10.2019 Helsinki		11.9.2019

Kohderyhmä: Luottamusmiehet kyseisiltä sopimusaloilta, jotka ovat suorittaneet 1. ja 2. jakson SuPerin kurssilla.



# SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2019

<b>Varhaiskasvatuspäivä SOS-tes</b> 6.9.2019	Helsinki	viim.ilm.pv. 6.8.2019
Kohderyhmä: Varhaiskasvatuksessa työskentelevät luottamusmiehet sotes-alalta.		
<b>Alueellinen edunvalvontapäivä SOS-tes</b> 31.1.2019	Lappeenranta	viim.ilm.pv. 6.1.2019
7.2.2019	Jyväskylä	8.1.2019
21.2.2019	Oulu	21.1.2019
28.2.2019	Helsinki	28.1.2019
5.3.2019	Turku	4.2.2019
28.3.2019	Joensuu	27.2.2019
Kohderyhmä: Luottamusmiehet sotes-alalta.		

## Aktiivi-Instituutti/Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi, p. 09 2727 9164

Aktiivi-Instituutti sijaitsee osoitteessa Mikonkatu 8, 00100 Helsinki

Tarkemmat tiedot kurssien sisällöstä löydät Aktiivi-Instituutin sivuilta osoitteesta: [www.aktiivi-instituutti.fi](http://www.aktiivi-instituutti.fi)

### Luottamusmiesten täydennyskoulutus

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

<b>Palkkausjärjestelmät kunta-alalla, Kunta</b> 2.-3.9.2019	viim.ilm.pv. 2.8.2019
<b>Työoikeuden kertauskurssi, Kunta</b> 27.-28.5.2019	viim.ilm.pv. 15.4.2019
<b>Eläkejärjestelmän muutoksia, Kunta</b> 9.-10.9.2019	viim.ilm.pv. 2.8.2019
<b>Henkilöstön edustaja työyhteisöviestinnän kehittäjänä, Kunta</b> 16.-17.9.2019	viim.ilm.pv. 5.8.2019
<b>Työntekijänä asiakkaan luona, Kunta</b> 6.-7.6.2019	viim.ilm.pv. 25.4.2019
<b>Neuvotellaan paikallisesti kunnassa, 1. jakso, Kunta</b> 4.-5.3.2019 2.-3.9.2019	viim.ilm.pv. 21.1.2019 2.8.2019
<b>Neuvotellaan paikallisesti kunnassa, 2. jakso, Kunta</b> 10.-11.4.2019 14.-15.10.2019	viim.ilm.pv. 27.2.2019 2.9.2019
<b>Neuvottelija vakuuttavana viestijänä, Kunta</b> 25.-26.2.2019	viim.ilm.pv. 14.1.2019
<b>Kuntatyöaika, Kunta</b> 7.-8.3.2019	viim.ilm.pv. 24.1.2019
<b>Tehokkuutta työvuorosuunnitteluun, Kunta</b> 14.-15.2.2019	viim.ilm.pv. 8.1.2019
<b>Työpaikan lakisääteiset suunnitelmat, Kunta</b> 7.-8.10.2019	viim.ilm.pv. 26.8.2019
<b>Työaikajoustot, Kunta</b> 13.-14.5.2019	viim.ilm.pv. 1.4.2019
<b>Työn vaatavuuden ja työsuorituksen arviointi, Kunta</b> 9.-10.5.2019	viim.ilm.pv. 28.3.2019
<b>Työsuojelutietoa luottamusmiehille, Kunta</b> 18.-19.2.2019 11.-12.3.2019	viim.ilm.pv. 8.1.2019 28.1.2019
<b>Förtroendemannakursen, Kommun</b> 28.-30.1.2019	anmäld dig senast 17.12.2018

### Yhteistoimintakoulutus

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

<b>Henkilöstön edustajana työyhteisössä, Kunta</b> 1. osa 27.2.-1.3.2019 2. osa 1.-3.4.2019 3. osa 5.-7.6.2019	viim.ilm.pv. 16.1.2019 viim.ilm.pv. 18.2.2019 viim.ilm.pv. 24.4.2019
<b>Henkilöstön edustaja mukana organisaation kehittämisessä, Kunta</b> 12.-13.3.2019	viim.ilm.pv. 29.1.2019

### Luottamusmiesten ja työsuojevaluuttettujen yhteinen täydennyskoulutus

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet sekä työsuojelutehtävissä toimivat.

<b>Väkivallatonta työpäivää, Kunta</b> 6.-7.3.2019	viim.ilm.pv. 23.1.2019
<b>Työyhteisösovittelu ristiriitojen ratkaisuun, Kunta</b> 4.-5.3.2019	viim.ilm.pv. 21.2.2019
<b>Varhainen tuki työyhteisön toimintatavaksi, Kunta</b> 28.-29.10.2019	viim.ilm.pv. 16.9.2019
<b>Epäasiallinen kohtelu kielletty, Kunta</b> 21.-22.2.2019	viim.ilm.pv. 10.1.2019
<b>Yksityisyyden suoja ja yhdenvertaisuus työelämässä, Kunta</b> 13.-14.11.2019	viim.ilm.pv. 2.10.2019
<b>Monimuotoisuus työelämässä, Kunta</b> 2.-4.10.2019	viim.ilm.pv. 23.8.2019
<b>Henkilöstön edustajien voimavarapäivät, Kunta</b> 18.-19.9.2019	viim.ilm.pv. 7.8.2019
<b>Henkilöstön edustaja tiukoissa tilanteissa, Kunta</b> 13.-14.5.2019	viim.ilm.pv. 1.4.2019
<b>Neuvottelu- ja kokoustaitoa konkareille, Kunta</b> 14.-15.2.2019	viim.ilm.pv. 8.1.2019

### Työsuojelun peruskoulutus

Kohderyhmä: Työsuojevaluuttetut ja varavaltuutetut, työsuojelu-asiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai vastaavan paikallisen yhteis-toimintaelimen jäsenet.

<b>Työsuojelun peruskurssi, Kuopio (pk-1), Kunta</b> 1. jakso 21.-23.1.2019 2. jakso 1.-2.4.2019	viim.ilm.pv. 17.12.2018 viim.ilm.pv. 18.2.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi, Tampere (pk-2), Kunta</b> 1. jakso 28.-30.1.2019 2. jakso 25.-26.3.2019	viim.ilm.pv. 17.12.2018 viim.ilm.pv. 11.2.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi (pk-3), Kunta</b> 1. jakso 11.-13.2.2019 2. jakso 21.-22.3.2019	viim.ilm.pv. 8.1.2019 viim.ilm.pv. 7.2.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi (pk-4), Kunta</b> 1. jakso 27.2.-1.3.2019 2. jakso 28.-29.3.2019	viim.ilm.pv. 16.1.2019 viim.ilm.pv. 14.2.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi, Oulu (pk-5), Kunta</b> 1. jakso 13.-15.3.2019 2. jakso 9.-10.5.2019	viim.ilm.pv. 30.1.2019 viim.ilm.pv. 28.3.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi (pk-6), Kunta</b> 1. jakso 15.-17.5.2019 2. jakso 13.-14.6.2019	viim.ilm.pv. 3.4.2019 viim.ilm.pv. 2.5.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi (pk-7), Kunta</b> 1. jakso 27.-29.5.2019 2. jakso 27.-28.8.2019	viim.ilm.pv. 15.4.2019 viim.ilm.pv. 14.6.2019
<b>Grundkurs i arbetarskydd (pk-8), Kommun</b> 1. perioden 19.-21.8.2019 2. perioden 30.9.-1.10.2019	anmäld dig senast 14.6.2019 anmäld dig senast 19.8.2019
<b>Työsuojelun peruskurssi (pk-12), Kommun</b> 1. jakso 30.10.-1.11.2019 2. jakso 28.-29.11.2019	viim.ilm.pv. 18.9.2019 viim.ilm.pv. 17.10.2019

# SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2019

## Työsuojelun täydennyskurssi (peruskurssin suorittaneille)

### Kunta

Kohderyhmä: Työsuojelun peruskurssin aiemmin suorittaneille, jotka tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiselle.

21.-23.1.2019 viim.ilm.pv. 17.12.2019  
9.-11.10.2019 viim.ilm.pv. 28.8.2019

## Työsuojelukonsultin tutkinto, Kunta (18.-19. kurssi)

3. jakso 30.1.-1.2.2019 (18)  
4. jakso 20.-22.5.2019 (18)  
5. jakso 18.-20.11.2019 (18)  
1. jakso 26.-28.8.2019 (19)  
2. jakso 2.-4.12.2019 (19)

## Työsuojelukonsulttien täydennyskoulutus, Kunta

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelukonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

### Tammikuun tapaaminen

24.-25.1.2019 viim.ilm.pv. 17.12.2018

## Työmarkkinakonsultin tutkinto

Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille.

### I. osa Henkilöstön edustaja vaikuttajana, Kunta

4.-7.2.2019 viim.ilm.pv. 8.1.2019

### II. osa Työlainsäädäntö, Kunta

1.-4.4.2019 viim.ilm.pv. 18.2.2019

### III. osa Talouden perusteet, Kunta

30.9.-3.10.2019 viim.ilm.pv. 19.8.2019

### IV. osa Kehittyvä työelämä, Kunta

16.-19.12.2019 viim.ilm.pv. 4.11.2019

## Työmarkkinakonsultin tutkinnon täydennyskoulutus

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

### Tammikuun tapaaminen, Kunta

24.-25.1.2019 viim.ilm.pv. 17.12.2018

### Eloseminaari, Kunta

29.-30.8.2019 viim.ilm.pv. 14.6.2019

## Verkkokoulutus

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

### Neuvottelutaidon verkkokurssi, Kunta

11.3.2019 viim.ilm.pv. 8.3.2019

### Työsuojelutietoa henkilöstön edustajat, Kunta

7.1.2019 viim.ilm.pv. 6.1.2019

Ilmoittautumisajan päätyttyä ota yhteys SuPeriin p. 09 2727 9164.

## **Aktiivi-Instituutti/Yksityinen**

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist,  
tarja.sundqvist@superliitto.fi, p. 09 2727 9164

Aktiivi-Instituutti sijaitsee osoitteessa Mikonkatu 8, 00100 Helsinki

Tarkemmat tiedot kurssien sisällöstä löydät Aktiivi-Instituutin sivuilta osoitteesta: [www.aktiivi-instituutti.fi](http://www.aktiivi-instituutti.fi)

## Luottamusmiesten täydennyskoulutus

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Paikallisen sopimisen perusteet yrityksessä, TP-tes, SOS-tes  
7.-8.2.2019 viim.ilm.pv. 8.1.2019  
19.-20.9.2019 viim.ilm.pv. 8.8.2019

### Viestintää ja tietosuojaa työelämässä, TP-tes, SOS-tes

9.-10.12.2019 viim.ilm.pv. 28.10.2019

### Työoikeuden kertauskurssi, TP-tes, SOS-tes

8.-9.4.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 25.2.2019  
27.-28.5.2019 viim.ilm.pv. 15.4.2019  
26.-27.9.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 15.8.2019  
25.-26.11.2019 viim.ilm.pv. 14.10.2019

Tehokkuutta työvuorosuunnitteluun, TP-tes, SOS-tes

14.-15.2.2019 viim.ilm.pv. 8.1.2019  
11.-12.11.2019 viim.ilm.pv. 30.9.2019

## Työsuojelutietoa luottamusmiehille, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
18.-19.2.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 8.1.2019  
11.-12.3.2019 viim.ilm.pv. 28.1.2019  
23.-24.9.2019 viim.ilm.pv. 12.8.2019

## Työsuojelutietoa henkilöstön edustajille, verkkokurssi TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: henkilöstön edustajat  
7.1.2019, kesto 12 h viim.ilm.pv. 6.1.2019

Ilmoittautumisajan päätyttyä ota yhteys SuPeriin p. 09 2727 9164.

## Eläkejärjestelmän muutoksia, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
9.-10.9.2019 viim.ilm.pv. 2.8.2019

## Työntekijänä asiakkaan luona, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
6.-7.6.2019 viim.ilm.pv. 25.4.2019  
21.-22.11.2019 viim.ilm.pv. 10.10.2019

## Neuvottelija vakuuttavana viestijänä, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
25.-26.2.2019 viim.ilm.pv. 14.1.2019  
10.-11.9.2019 viim.ilm.pv. 2.8.2019

## Neuvottelutaidon verkkokurssi, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
11.3.2019 alkaen, kesto 15 h viim.ilm.pv. 28.1.2019  
9.9.2019 alkaen, kesto 15 h viim.ilm.pv. 2.8.2019

## Neuvottelu- ja kokoustaitoa konkareille, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
14.-15.2.2019 viim.ilm.pv. 8.1.2019  
23.-24.10.2019 viim.ilm.pv. 11.9.2019

## Talouden perusteet ja tunnusluvut, TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet  
15.-16.10.2019 viim.ilm.pv. 3.9.2019

## Työsuojelun peruskoulutus

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiemiehet, työsuojelutoimikunnan tai vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

### Työsuojelun peruskurssi (pk-1) TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 21.-23.1.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 17.12.2018  
2. jakso, 1.-2.4.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 18.2.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-2), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 28.-30.1.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 17.12.2018  
2. jakso, 25.-26.3.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 11.2.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-3), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 11.-13.2.2019 viim.ilm.pv. 8.1.2019  
2. jakso, 21.-22.3.2019 viim.ilm.pv. 7.2.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-4), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 27.2.-1.3.2019 viim.ilm.pv. 16.1.2019  
2. jakso, 28.-29.3.2019 viim.ilm.pv. 14.2.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-5), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 13.-15.3.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 30.1.2019  
2. jakso, 9.-10.5.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 28.3.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-6), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 15.-17.5.2019 viim.ilm.pv. 3.4.2019  
2. jakso, 13.-14.6.2019 viim.ilm.pv. 2.5.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-7), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 27.-29.5.2019 viim.ilm.pv. 15.4.2019  
2. jakso, 27.-28.8.2019 viim.ilm.pv. 14.6.2019

### Grundkurs i arbetarskydd, TP-tes, SOS-tes

1. perioden, 19.-21.8.2019 anmäld dig senast 14.6.2019  
2. perioden 30.9.-1.10.2019 anmäld dig senast 19.8.2019

### Työsuojelun peruskurssi (pk-9), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 4.-6.9.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 2.8.2019  
2. jakso, 17.-18.10.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 5.9.2019

# SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2019

## Työsuojelun peruskurssi (pk-10), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 18.-20.9.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 7.8.2019  
2. jakso, 4.-5.11.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 23.9.2019

## Työsuojelun peruskurssi (pk-11), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 25.-27.9.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 14.8.2019  
2. jakso, 28.-29.10.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 16.9.2019

## Työsuojelun peruskurssi (pk-12), TP-tes, SOS-tes

1. jakso, 30.10.-1.11.2019 viim.ilm.pv. 18.9.2019  
2. jakso, 28.-29.11.2019 viim.ilm.pv. 17.10.2019

## Työsuojelun täydennyskurssi peruskurssin suorittaneille

### TP-tes, SOS-tes

Kohderyhmä: työsuojelun peruskurssille aiemmin osallistuneet, jotka tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiselle.

21.-23.1.2019 viim.ilm.pv. 17.12.2018  
10.-12.6.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 29.4.2019  
9.-11.10.2019 viim.ilm.pv. 28.8.2019

## Työsuojelun täydennyskoulutus

### Kognitiivinen työkyky, jatkokoulutus, TP-tes, SOS-tes

26.-27.9.2019 viim.ilm.pv. 15.8.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

### TYKY-seminaari, TP-tes, SOS-tes

23.-24.5.2019 viim.ilm.pv. 21.3.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

### Työsuojelusäädösten kertauskurssi, TP-tes, SOS-tes

11.-12.4.2019 viim.ilm.pv. 28.2.2019  
26.-27.8.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 14.6.2019  
9.-10.9.2019 viim.ilm.pv. 2.8.2019  
16.-17.12.2019 viim.ilm.pv. 4.11.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville

## Luottamusmiesten ja työsuojelun yhteinen täydennyskoulutus

### Monimuotoisuus työyhteisössä, TP-tes, SOS-tes

8.-10.4.2019 viim.ilm.pv. 25.2.2019  
2.-4.10.2019 viim.ilm.pv. 21.8.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

### Yksityisyyden suoja ja yhdenvertaisuus työelämässä, TP-tes, SOS-tes

13.-14.11.2019 viim.ilm.pv. 2.10.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

### Työyhteisötaidot ja työhyvinvoinnin kehittäminen, TP-tes, SOS-tes

23.-24.4.2019 viim.ilm.pv. 12.3.2019  
28.-29.5.2019 (Oulu) viim.ilm.pv. 16.4.2019  
18.-19.11.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 7.10.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

### Työyhteisösovittelu – sovittelevan kohtaamisen malli, TP-tes, SOS-tes

4.-5.3.2019 viim.ilm.pv. 21.1.2019  
7.-8.10.2019 viim.ilm.pv. 26.8.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

### Varhainen tuki työyhteisön toimintatavaksi, TP-tes, SOS-tes

4.-5.4.2019 viim.ilm.pv. 21.2.2019  
28.-29.10.2019 viim.ilm.pv. 16.9.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

### Väkivallatonta työpäivää, TP-tes, SOS-tes

6.-7.3.2019 viim.ilm.pv. 23.1.2019  
11.-12.11.2019 viim.ilm.pv. 30.9.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

## Henkilöstön edustajana työyhteisössä, TP-tes, SOS-tes

1. osa 27.2.-1.3.2019 viim.ilm.pv. 16.1.2019  
2. osa 1.-3.4.2019 viim.ilm.pv. 18.2.2019  
3. osa 5.-7.6.2019 viim.ilm.pv. 24.4.2019

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

## Henkilöstön edustajana työyhteisössä, TP-tes, SOS-tes

1. osa 2.-4.9.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 2.8.2019  
2. osa 21.-23.10.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 9.9.2019  
3. osa 9.-11.12.2019 (Tampere) viim.ilm.pv. 28.10.2019

Kohderyhmä: kaikki henkilöstön edustajat

## Henkilöstön edustajien voimavarapäivät, TP-tes, SOS-tes

20.-21.3.2019 (Kuopio) viim.ilm.pv. 2.2.2019  
18.-19.9.2019 viim.ilm.pv. 7.8.2019

Kohderyhmä: kaikki henkilöstön edustajat

## Tuottavuus ja hyvinvointi, TP-tes, SOS-tes

10.-11.10.2019 viim.ilm.pv. 29.8.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

## Epäasiallinen kohtelu kielletty, TP-tes, SOS-tes

21.-22.2.2019 viim.ilm.pv. 10.1.2019  
16.-17.10.2019 viim.ilm.pv. 4.9.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

## Työpaikan lakisääteiset suunnitelmat, TP-tes, SOS-tes

18.-19.3.2019 viim.ilm.pv. 4.2.2019  
7.-8.10.2019 viim.ilm.pv. 26.8.2019

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

## TSN:n koulutus

### TSN:n neuvottelupäivät, TP-tes, SOS-tes

23.-24.5.2019 viim.ilm.pv. 21.4.2019  
24.-25.10.2019 viim.ilm.pv. 23.9.2019

Molempien tilaisuuksien järjestelyistä vastaa TSN:n työryhmä.

Koulutuspaikka: avoin

Kohderyhmä: TSN:n luottamusmiehet ko. sopimusaloilta.

### Yksityissektorin pääluottamusmiesten kouluspäivä, TP-tes, SOS-tes

18.11.2019 viim.ilm.pv. 17.10.2019

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet ja varapääluottamusmiehet

Koulutuspaikka: Avoin

Järjestäjä: TSN

Huom! Lähetetään henkilökohtainen kutsu.

## Kustannukset, ilmoittautumiset ja lisätiedot

### Kuntasektori (luottamusmiehen- ja yhteistoimintakoulutus)

Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työ loman ja maksaa kurssin järjestäjälle ruokailukustannusten korvausta 25,34 €/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

### Kuntasektori (työsuojelukoulutus)

Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työ loman ja maksaa kurssin järjestäjälle kurssikustannusten korvausta 40 €/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

### Yksityissektori

Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

### Koulutukseen ilmoittautuminen:

Kursseille voi ilmoittautua ainoastaan SuPer Tilaisuudet -palvelussa.

### Lisätietoa koulutuksista:

SuPerin edunvalvontayksikkö, koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, puh. (09) 2727 9164.



OSAAVA Läheinen ROHKEA ILOINEN

Välittävä AMMATTITAITOINEN Kunnioittava

Mistä on  
**SUPER-  
HOITAJAT**  
tehty?

Ystäväellinen LUOTETTAVA onnistuva Huikkea

AVULLAS Vastuullinen innostunut

KANSALLINEN  
LÄHIHOITAJAPÄIVÄ **27.1.**  
[WWW.SUPERLIITTO.FI](http://WWW.SUPERLIITTO.FI) #LÄHIHOITAJAPÄIVÄ



SUPER



## JÄSENTEN KOULUTUS- MATKA CAMBRIDGEEN

15.-20.9.2019

Tule mukaan SuPermatkalle Cambridgeen! Matkalla tutustumme Englannin hoitotyöhön ja viehättävään Cambridgen yliopisto-kaupunkiin. Vierailemme erilaisissa työpaikoissa, kuten sairaalassa ja vanhusten palvelutalossa. Aikaa on varattu myös paikallisiin nähtävyyksiin sekä Lontooseen tutustumiseen.

Matkan hinta 950 € kattaa lennot Hki-Lontoo-Hki ja majoituksen hostellissa, noin puolihoidon, ohjelmassa mainitut ruokailut sekä vierailut tulkkauksineen ja kuljetukset käyntikohteisiin. Mukana on kaksi matkanjohtajaa. Tiedustele työnantajaltasi mahdollisuutta käyttää tätä koulutusta täydennyskoulutuksena. Matkan voi maksaa erissä.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Etusija on niillä, jotka eivät ole aiemmin olleet SuPerin koulutusmatkoilla.

**Tiedustelut ja ohjelma:** leena.kaasinen@superliitto.fi



**TÄMÄN LEHDEN LIITTEENÄ  
SAAT JÄSENETULIITTEEN  
VUODELLE 2018.**

**OTA SE TALTEEN JA  
NAUTI JUURI SINULLE  
NEUVOTELLUISTA  
SUPER-EDUISTA!**

# Suositttele SUPERIA

... ja ota uusi jäsen mukaan juhlimaan kansallista lähihoitajapäivää 27.1.2019.

**Huom!** Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

**KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:**

[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) > Jäsenyys > Suosittele SuPeria tai skanna koodi.



 #lähihoitajapäivä  
#suosittelesuperia



**SUPER**

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

**SUPER-**

**AMMATTILAINEN**

**2019**

**12.–13.2. TAMPERE**



Tule ammatillisille opintopäiville! Saat hoitotyöhön tutkitusti toimivat välineet sekä työn että työhyvinvoinnin kehittämiseen. Puhumassa mm. **Arto Hautala** ja **Henna Nikumaa**. Opintopäivien päätteeksi SOTE-asiantuntija **Tyine Kettusen** Stand Up -show!

/// **Tiistai 12.2.2019**

**TAITOJA JA VÄLINEITÄ**

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

/// **Keskiviikko 13.2.2019**

**HYVINVOINTIA JA KOHTAAMISIA**

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

**Koko ohjelma, lisätiedot ja hotellivaraukset:**

**[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi)**

**Ilmoittaudu viimeistään 13.1.2019 osoitteessa [my.surveypal.com/opintopaivat2019](http://my.surveypal.com/opintopaivat2019)**

**[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi)**



**superliitto #opintopäivät**





## Hyvinvointilomat ry:n tuetut lomataha vuodelle 2019

Hyvinvointilomien kautta voi hakea seuraavia lomajaksoja seuraavista lomakohteista: Lomakeskus Huhmari, Lomakeskus Lautsia ja Liikuntakeskus Pajulahti. Lomatuki myönnetään sosiaalisiin perusteisiin ja toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista.

### Lomakeskus Huhmari

29.4.–4.5.2019 LUUSTOLOMA, hakuaika 1.11.2018–30.1.2019  
5.–10.8.2019 LAPSIPERHELOMA, hakuaika 1.–31.3.2019  
12.–17.8.2019 PUHTIA TYÖVUOSIIN (loma työkäisille), hakuaika 1.–31.3.2019  
21.10.–26.10.2019 LAPSIPERHEIDEN SYYSLOMA, hakuaika 1.–30.8.2019  
9.12.–14.12.2019 HYVÄNMIELIEN LOMA, hakuaika 1.–31.8.2019

### Lomakeskus Lautsia

10.–15.6.2019 YHDESSÄ ENEMMÄN, hakuaika 1.–31.3.2019

### Liikuntakeskus Pajulahti

1.–6.7.2019 LAPSIPERHELOMA, hakuaika 1.–31.3.2019

### Majoitustiedot

Lomakeskus Huhmari: Majoitus on erillisissä loma-asunnoissa, joissa on makuuhuone, oleskelutilat, keittomahdollisuus ja wc/suihku. Pariskunnat ja perheet majoittuvat omaan loma-asuntoon. Yksin tulevat majoittuvat kaksi henkeä per loma-asunto. Monitoimitalossa on ruokailut, ravintolapalvelut, lasten leikkilat ja laajennettu vesimaailma.  
Lisätietoja [www.lomakeskushuhmari.com](http://www.lomakeskushuhmari.com).

Lomakeskus Lautsia: majoitus kahden hengen huoneissa.  
Lisätietoja [www.lautsia.fi](http://www.lautsia.fi).

Liikuntakeskus Pajulahti: Lisätietoja [www.pajulahti.fi](http://www.pajulahti.fi)

### Loman sisältö

Kaikkiin lomiin kuuluu täysihoito, joka sisältää aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä lomaohjauksen. Loma alkaa tulopäivänä päivällisellä ja päättyy lähtöpäivänä lounaaseen. Viikot tarjoavat liikuntavirikkeitä, luentoja sekä lapsiperheille pelejä ja leikkejä. Lapsiperheviikoilla lomaohjelmaan sisältyy 2x2 tunnin lastenhoito 3–6-vuotiaille ryhmähoitona sekä iltpala.

### Kustannukset

Lomasta peritään aikuiselta omavastuuosuus 100 € / 5 vuorokautta. Alle 16-vuotiaat lomailevat veloituksetta. Matkakuluista ja mahdollisten retkien kustannuksista lomalaiset vastaavat itse.

### Hakeminen

Suosittelomme täyttämään lomaviikkojen yhteydessä olevaa linkkiä sähköisesti täytettävään hakemukseen.

Sähköinen hakulomake löytyy myös osoitteesta [www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi) > Hae lomalle > valitse listasta lomaviikko, jota haet.

Valinnoissa huomioidaan hakijan tulot, terveydelliset tekijät ja elämäntilanne.

Lomatuki myönnetään enintään joka toinen vuosi. Hakemuksessa on ilmoitettava kahden viimeksi kuluneen vuoden aikana saadut lomatuet. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut lomatuet on ilmoitettava. Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti. Perhettä kohden vain yksi hakemus. Puutteellisia hakemuksia ei voida käsitellä. Myös lasten henkilötunnukset tulee merkitä kaavakkeisiin täydellisinä. Täytä hakemuksen kaikki kysytyt tiedot perusteluineen.

Paperisia hakulomakkeita voi tilata Hyvinvointilomat ry:n toimistolta puh. 010 830 3400.



## OSASTONSIHTEEREIDEN JA VASTAANOTTOTYÖNTEKIJÖIDEN AMMATILLISET KOULUTUSPÄIVÄT

12.–13.2.2019

Tampere-talo, auditorio Maestro  
Yliopistonkatu 55, Tampere

### Tiistai 12.2.2019

9.00–10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi  
10.00–10.30 Päivien avaus ja ajankohtaiset asiat  
10.30–11.30 Vuorovaikutustaidot asiakaspalvelussa  
11.30–12.45 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen  
12.45–13.30 Hoidon tarpeen arviointi  
13.30–14.00 Iltpäiväkahvi  
14.00–14.45 Tunnistatko astman oireet  
14.45–15.30 Voin hyvin – jaksan tehdä työni  
15.45–16.45 Rakkaudellinen hoitotyö

### Keskiviikko 13.2.2019

9.00–10.00 Kirjaaminen on tärkeä osa hoidon jatkuvuutta  
10.00–10.45 Henkilötietojen käsittely tietoturvallisesti  
10.45–11.30 Potilasvahinko – miten ohjeistan  
11.30–12.45 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen  
12.45–13.45 Teknologia mahdollistaa uudet työnkuvat  
13.45–14.45 Päivien yhteenveto ja todistusten jakaminen  
15.00–15.30 SOTE Stand Up -show

**Ilmoittaudu 12.1.2019 mennessä** osoitteessa  
<https://my.surveypal.com/Osastonsihteerit-2019>

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

Majoitus ei kuulu koulutuksen hintaan. Scandic Tampere Station -hotellista, Ratapihankatu 37, Tampere, on varattu kiintiö, josta osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse.

Hotellivaraukset 12.1.2019 mennessä puhelimitse 03 3398 000 varaustunnuksella ”osastonsihteerit”.  
Yhden hengen huone 117 €/huone/yö  
Kahden hengen huone 134 €/huone/yö

### Lisätietoja

asiantuntija Elina Ottela sihteerit Raili Nurmi  
[elina.ottela@superliitto.fi](mailto:elina.ottela@superliitto.fi) [raili.nurmi@superliitto.fi](mailto:raili.nurmi@superliitto.fi)  
Puh. 09 2727 9154 Puh. 09 2727 9172



# KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu  
Koonnut Anne Palm



Pohjois-Satakunnan ao 623 juhli Kankaanpäässä ammattiosaston 40-vuotisjuhlia 9.11.2018. Siellä muistettiin liiton viirillä pitkäaikaisia jäseniä.

EIJA TUOMINEN



Lempäälän-Vesilahden ao 627 vietti joulukuussa pikkujouluja Lempäälässä mukavalla porukalla ja rennolla fiiliksellä. Herkullisen ruokailun ja SuPer-hyvien arpajaisvoittojen lomassa oli mukava viettää yhteistä iltaa. Lämpimästi tervetuloa toimintaan mukaan! Ammattiosaston hallitus toivottaa kaikille jäsenille onnekasta alkanutta vuotta 2019. Nähdään!

SANNA RANNIKKO



SuPer-kakku:  
Haukiputaan  
ao 230.



Ammattiosastomme SuPerin Viialan-Kylmäkosken ao 646 vietti syyskokousta 16.11.2018 Toijalassa Allin Pirtissä. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset syyskokousasiat. Vieraana meillä oli järjestöasiantuntija Lauri Kämäri SuPerista. Kokouksen jälkeen söimme maittavan jouluruuan. Hallitus varajäsenineen sai muutaman uuden innokkaan mukaan. Puheenjohtajana sai jatkaa Sari Peltomäki.

SARI PELTOMÄKI



Outokummussa ao 515:n syyskokouksessa palkittiin hopeisilla ansiomerkeillä kaksi superilaista, Tuija Pauniranta ja Tiina Kokko.

MARIKA KURKI



SuPerin Riihimäen ao 615 ahkerat neulojat tekivät tänä vuonna 403 SuPer-sukkparia ja 132 kpl vauvojen torkkupeittoja. Torkkupeitot ja pienet sukat lahjoitetaan Hämeenlinnassa sijaitsevaan turvakotiin. Sukkia toimitetaan myös muun muassa Riihimäen tukiverkostolle.

MERJA LILIUS





## Taitovaihdon kautta uuteen työpaikkaan

Koskelan monipuolisessa palvelukeskuksessa työskentelee perushoitaja Satu Mus-talahti, joka löysi taitovaihdon kautta uuden osaston. Lähes 30 vuotta Koskelan palvelukeskuksessa työskennellyt Satu on ollut töissä eri osastoilla. Hän aloitti työskentelyn psykogeriatrisella osastolla, ja monen vaiheen kautta päätyi taitovaihtoon palveluasumisyksikkö Murmeliin. Taitovaihto on ollut yleistä ja varsin suotavaa, ja myös Satu lähti avoimin mielin matkaan. Satu kertoo taitovaihdon olleen alussa toki hieman jännittävää, mutta pian hän oivalsi siinä hänelle tarjoutuvan suuren mahdollisuuden.

Usein taitovaihto on määräaikaista, ja työntekijä palaa sen jälkeen takaisin entiseen työyksikkönsä. Koskelassa on kuitenkin uskallettu ajatella asiaa pidemmälle. Koska Satu viihtyi uudessa työpaikassaan erittäin hyvin, pystyttiin hänen vakanssinkin siirtämään uudelle osastolle. Tämä on ollut todella hieno asia. Siitä kiitos Koskelan johdolle.

Taitovaihdossa Satu on oppinut uutta. Potilastietojärjestelmäkin muuttui Pegasoksesta Efficaan. Suurimman muutoksen Satu kuitenkin näkee hoitokulttuurin kehityksessä, kun sitä verrataan 30 vuoden takaisin kokemuksiin. Taitovaihdon kautta löytynyt uusi yksikkö on ollut Satulle mieleen senkin vuoksi, että työ on fyysisesti erilaista ja vähemmän tuki- ja liikuntaelimestä kuormittavaa.

- Täältäähän voisi jäädä sitten joskus eläkkeellekin, Satu toteaa ja iloitsee, että on jaksanut nyt töissä paljon paremmin.

30 työvuotta Koskelassa on ollut antoisaa. Koskela on nimensäkin mukaan monipuolinen työpaikka, jossa viihdytään. Satu miettiikin jo, kuinka juhlistaisi tammikuussa täyttyvää 30-vuotisjuhlaa Koskelan palveluksessa.

ANTTI LAMPINEN, HELSINGIN KAUPUNKI



## Kokouskutsut

### • SUPERIN TAMPEREEN AO. 631

Ylimääräinen kokous 16.1.2019 klo 16  
Tiptie 4, luentosal

Käsiteltävät asiat

#### Täydennysvaalit:

- Kotihoito
- Tehostettu palveluasuminen
- Kasvatus ja opetuspalvelut
- Henkilövalinnat hallitukseen

Katja Kinnunen  
puheenjohtaja  
040 4878276

## Tapahtumakutsut

### • JÄSENILTA AO 649

Tulevaisuuden ammattiosasto

7.2.2019 klo 18.00 – 20.00

Ahlmanilla, Hallilantie 24, Tampere.

Paikan päälle tulee SuPerista

järjestöasiantuntija Lauri Kämäri.

SuNu Paula Salmi kertoo SuNu:sta.

Tule juttelemaan kanssamme!

Tarjolla on ruokaisaa iltapalaa

Ahlmannin tapaan. Ilmoittautumiset

to 31.1.2019 mennessä a0649@

luukku.com.

Ilmoita samalla myös ruoka-

aineallergiat.

## Termosmukit SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat joulukuussa olivat Katja Kankaanpäästä, Anne Eteläises-tä ja Eini Outokum-musta. Onnittelut! Arvomme kolme termosmukia myös tammikuussa. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!





# KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu  
Koonnut Anne Palm



## Haemme lähihoitajia Saga Munkkiniemeen

Saga Munkkiniemi tarjoaa huipputason asu-  
mista ja ensiluokkaisia palveluita kauniissa  
ympäristössä. Etsimmekin nyt iloiseen jouk-  
koomme lisää uusia, innostuneita osajia  
vakituiseen, kokoaikaiseen ja osa-aikaiseen  
työsuhteeseen. Työnantaja tarjoaa edullisen  
aamupalan Sagan ravintolassa sekä maksutto-  
man kuntosalin, ulkouima-altaan sekä sauna-  
ja allasosaston käytön.

Hae töihin myös Oulunkylän, Malmin ja  
Meilahden Saga-palvelutaloihin.

### Kiinnostuitko tehtävästä?

Lisätietoja: Karoliina Kärkkäinen,  
p. 044 720 2797 (18.1.2019 klo 9-11) tai  
karoliina.karkkainen@sagacare.fi  
Lähetäthän hakemuksesi 17.2.2019  
mennessä: [esperi.fi/tyopaikat](http://esperi.fi/tyopaikat)

Saga Munkkiniemi  
Dosentintie 12  
00330 Helsinki  
[www.sagacare.fi](http://www.sagacare.fi)

 SAGA CARE

Saga Care on osa Esperi Care -konsernia.

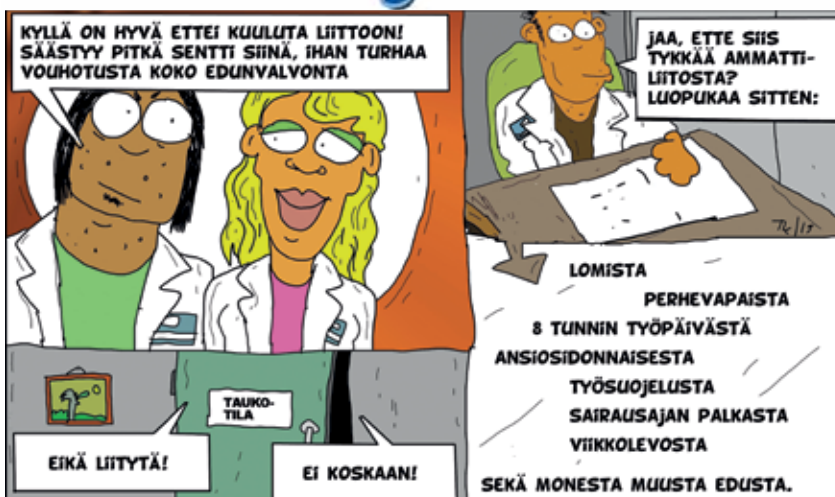


Lähetä kutsut ja kuulumiset helmikuun lehteen 18.1. mennessä osoitteeseen:  
[super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi) tai postitse osoitteeseen SuPer-lehti, Kuulumisia,  
Ratamestarinkatu 12 00520 Helsinki.

Huomaathan, että kuvan koko tulee olla vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

## LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



**KYLLÄ ON HYVÄ ETTEI KUULUTA LIITTOON!  
SÄÄSTYY PITKÄ SENTTI SIINÄ, IHAN TURHAA  
VOUHOJUTUSTA KOKO EDUNVALVONTA**

**EIKÄ LIITYTÄ!**

**TAUKO-  
TILA**

**EI KOSKAAN!**

**JAA, ETTE SIIS  
TYKKÄÄ AMMATTI-  
LIITOSTA?  
LUOPUKAA SITTEN:**

**LOMISTA  
PERHEVAPAISTA  
8 TUNNIN TYÖPÄIVÄSTÄ  
ANSIOSIDONNAISESTA  
TYÖSUOJELUSTA  
SAIRAUSAJAN PALKASTA  
VIKKOLEVOSTA  
SEKÄ MONESTA MUUSTA EDUSTA.**

### RISTIKKORATKAISU 12/2018

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

**I R D V A N A K H O**

Joulukuun ristikkokisan voitti  
Päivi Kauttualetta.  
Lämpimät onnittelut!

## Kuuro näyttelijä raivaa tietä muille

Näyttelijä Silva Belghiti on saanut Kynnys ry:n myöntämän Vimma-vammaiskulttuuripalkinnon. Silva Belghiti on ensimmäinen Teatterikorkeakoulusta valmistunut kuuro näyttelijä. Palkinnon perusteluissa todetaan, että esiintyessään omalla äidinkielellään viittomakielellä Belghiti on avannut ovia valtavirtaan ja koulutukseen myös muille viittomakielisille näyttelijöille ja teatteritaiteen tekijöille. Pioneerin asema ei ole ollut helppo, mutta Belghitin ura on konkreettinen esimerkki siitä, mitä tasa-arvoisesti saavutettava taideopetus parhaimmillaan tarkoittaa.

– Oli kunnia saada palkinto. Yllätyin, kun kuulin siitä. Totta kai olen tiennyt, että olen tehnyt kovaa työtä tämän eteen, mutta en siltikään oivaltanut, että se vaikuttaa muihin ja muut saivat inspiraatiota tästä. Jonkun pitää olla tienraivaaja. Ilman heitä asiat eivät etenisi, sanoo Belghiti sähköpostin kautta tehdyssä haastattelussa.

Viime aikoina Belghiti on nähty muun muassa Teatteri Totin Vaginamonologeissa ja ShedHelsingin Seikkailu jouluyönä -musikaalissa. Tänä vuonna Belghiti esiintyy suomenruotsalaisessa lastennäytelmässä.

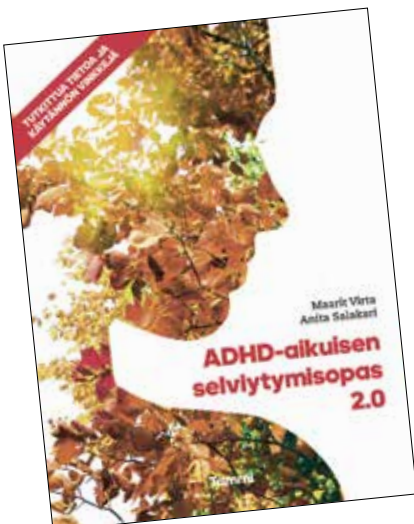
– Haluaisin tehdä töitä eri ihmisten kanssa, että voisin kehittyä näyttelijänä. Mikä tahansa rooli, mutta merkittävä tarina. Haastava rooli houkuttelee myös. ■

Näyttelijä Silva Belghiti on ollut lapsesta asti kuuro. Hän esiintyy omalla äidinkielellään viittomakielellä.



VESA LINNA

## Kirjauutuudet



**ADHD-AIKUISEN SELVIYTYMISOPAS 2.0**  
ANITA SALAKARI JA MAARIT VIRTA  
TAMMI 2018

Aikuisen ADHD voi oireilla unohteluna ja hoitamattomina asioina. Ongelmat työssä, opinnoissa ja ihmissuhteissa ovat tavallisia. Tunteet ailahtelevat ja kun kaikki tuntuu kaaokselta, itsetunto saa kolhuja.

ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 on itsehoito-opas. Keskittymisongelmiin, impulsiivisuuteen, asioiden lykkäämiseen ja muihin ADHD:n oireisiin

pureudutaan yksi kerrallaan ja perusteellisesti. Esimerkit ja harjoitukset ovat konkreettisia ja käytännöllisiä. Vinkit sopivat kaikille riippumatta siitä, onko ADHD tarkkaamattomuuspainotteinen vai enemmän ylivilkkausoireinen.

Kirjasta hyötyy ADHD-aikuisen, mutta myös heidän läheisensä ja ammattilaiset, jotka työskentelevät ADHD-oireisten ihmisten parissa. ■

# HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



## Kehon äänet kuuluviin

Ihoa vasten painettavalla stetoskoopilla kuunnellaan esimerkiksi potilaan keuhko- tai sydänääniä. Puusta valmistetun 1940-luvulta peräisin olevan stetoskoopin ympärysmitaltaan suurempi kuunteluosa ja ontto putki johtavat ja vahvistavat äänet kuulokeosaan ja kuuntelijan korvaan. Se on niin sanottu mono-

auraalinen stetoskooppi. Modernissa stetoskoopissa on kuulokkeet molemmille korville sekä kumiletku ja kuunteluosa. Tarkkaan tutkimiseen tarkoitetuissa stetoskoopeissa on kaksi kuunteluosaa, ympärysmitaltaan suurempi kalvo-osa ja pienempi kuppimainen osa, joka vahvistaa erityisesti matalia ääniä. ■

VANHAT ESINEET OVAT TURUN TERVEYDENHUOLTOMUSEON KOKOELMISTA. MODERNIT ESINEET ON KUVATTU TURUN YLIOPISTOLLISESSA KESKUSSAIRAALASSA.







SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

## EI VIELÄ YKSITYISTÄMISIÄ

**Minkälaiset pääsykokeet sinulla oli lähihoitajakoulutukseen? ▶ s. 8**

Virallisissa yksipäiväisissä pääsykokeissa oli ryhmätilanne ja haastattelu. Tilanne jännitti, vaikka etukäteen ei tarvinnut lukea. Hyvä niin, sillä hoitoala ei saa olla ala, johon pääsee, jos muualle ei pääse.

**Ehditkö valmistaa joka päivä lämpimän ruoan? ▶ s. 16**

Miltei joka päivä. Muina päivinä sitten lämmitän edellispäivän ruokaa.

**Pitääkö sairaalatiilojen olla viihtyisiä? ▶ s. 18**

Väreillä sitä voi lisätä. Ymmärrän, että hygieniasyistä mitään isoja sisustusratkaisuja ei voi tehdä, mutta kaiken ei tarvitse olla valkoista.

**Millä tavalla tsemppaat työkavereitasi? ▶ s. 29**

Huomaamalla hyvän. Kiitoksen sanominen tuo hyvän mielen sekä kiittäjälle että kiitoksen kohteelle.

**Eläkö lähipiirissäsi työelämän ulkopuolella yli 90-vuotiaita ihmisiä? ▶ s. 34**

Kyllä. Mummoni täytti juuri 90-vuotta ja on vielä ihan hyvässä kunnossa.

**Oletko työssäsi käsitellyt asiakkaiden kuulolaitteita? ▶ s. 39**

Se on ihan päivittäistä perushoitoa. Laitteita asennetaan korvaan, otetaan pois ja puhdistetaan.

**Stressaavtko läikehoidon tarkkuusvaatimukset? ▶ s. 40**

Eivät stressaa. Jos tarkkuutta ei vaadittaisi, lopputulos voisi olla kohtalokas. Eli tarkista, tarkista ja tarkista.

**Haluaisitko olla mukana päättämässä**

Tiina Kokko aloitti ammattiosastonsa puheenjohtajana lähes kylmiltään kesken kauden pari vuotta sitten. Ensimmäinen vuosi meni uusista asioista opettellessa, toinen vuosi jo helpommin.

– Onneksi edellinen puheenjohtaja jelpi. Olin ollut 10 vuotta hallituksessa ja pari vuotta sihteerinä, mutta puheenjohtajan työ ammattiosaston ulkopuolella oli uutta: oli vaikea tietää kenen puoleen missäkin tilanteessa kääntyä.

Kokko työskentelee kotihoidossa.

– Se on sopivan vaihtelevaa työtä. Joskus on kiire, aina ei. Siitä tykkään, kun asiakaskunta muuttuu ja heitä on laidasta laitaa. On vanhoja ja nuoria ja sairaudet vaihtelevat.

Puolet työajasta Kokko tekee koko-aikaista kolmivuorotyötä. Kolmen viikon välein hän toimii vuorovastaavana ja toimistotehtäviin kuuluu tuolloin muun muassa työnjaollisia tehtäviä, turvaphelinasioita ja sijaisten etsimistä.

Outokummun ammattiosastoon kuuluu 172 jäsentä. Yksityistäminen ei ole vielä edennyt kuntaan, vaikka Attendo on jo ostanut siltä kiinteistön.

– Jotain on tulossa, nyt odotellaan.

Osasto järjestää jäsenilleen vapaa-ajan risteilyn Tallinnaan syksyisin. Vuosiohjelma on myös keilailtoja ja lähihoitajapäivänä järjestettävä elokuvatapahtuma, jossa katsotaan joku kotimainen ensi-iltaelokuva paikallisessa teatterissa.

Työpaikoilta puheenjohtajan korviin kuuluu tuttuja terveisiä: pari vuotta voimassa ollut Siun sote on tuonut muutoksia, tiukentanut työtahtia.

– Yritetään pysyä perässä. Jäsenten terveiset kertovat raskaista työolosuhteista, kun työntekijöiden määrä vähenee, mutta yhä huonokuntoisempien asiakkaiden määrä lisääntyy.

Siun sote on Kokon mukaan tasapäistänyt työolosuhteita, mikä takaa kaikille yhtäläiset asemat. Huono puoli yhtenäistämässä on ollut se, että pieni paikkakunta ei enää saa pienuuden vuoksi mitään ylimääräisiä etuja.

Vielä terveiset päättäjille:

– Meistä jokainen vanhenee, mutta vanhuksille ei ole tarjolla riittävästi palveluja. Haluavatko päättäjät itse aikanaan siirtyä tällaisten palvelujen piiriin? Kotihoitoa tehostetaan, mutta kaikki eivät halua olla vanhuksena kotona. ■

JUKKA JÄRVELÄ

**hoitotyön asioista esimerkiksi kunnan hallintoelimityksi? ▶ s. 44**

En haluaisi olla. Minua harmittaisi se, että rahaa ei kerta kaikkiaan riitä jotta paikkaan. En voisi pistää asioita tar-



Tiina Kokko päätyi ammattiosastonsa hallitukseen heti valmistumisensa jälkeen vuonna 2007.

keysjärjestykseen sillä tavalla.

**Oletko hyvä kirjoittamaan? ▶ s. 54**

Osaan kirjoittaa hoitoraportin. Miinkään muuhun ei luovuuteni riitä.

## 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 Niittyinen 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 Helä Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Saira Paavola p. 09 2727 9198
- sihteeri Jaana Tolvanen p. 09 2727 9206

## VIESTINTÄ

- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittyinen 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
- taiteellinen toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- toimittaja Esa Pesonen p. 09 2727 9233
- 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

## KEHITTÄMISYKSIKÖ

- 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 Niittyinen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Lösky 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 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, 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](http://WWW.SUPERLIITTO.FI)

Sähköpostit: [etunimi.sukunimi@superliitto.fi](mailto:etunimi.sukunimi@superliitto.fi)

## HANDLEDAREN BEHÖVER TID FÖR DEN STUDERANDE

Jag vill börja det nya året med att tacka för det gångna och önska allt gott för det nya året. SuPer-medlemmarna har gjort sitt arbete med berömliga betyg och fortsätter på samma sätt. Senast skrev jag om hur många olika slags arbetsuppgifter man möter SuPer-medlemmar i. Ibland glömmar vi bort hur viktig och krävande ställning SuPer-medlemmarna har inom vård och fostran, och hur många liv de påverkar med sitt arbete.

I början av året kommer det igen många nya studerande till branschen och en handledare ska utses för dem. Handledaren är en verkligt viktig person för den studerande, och chefen ska beakta det här i planeringen av arbetslistorna. Man måste ge tid till handledning av de studerande. Mycket har sagts om det här, men i det verkliga livet har läget bara försämrats.

Hur ska vi hitta en lösning på problemet? Det är utmanande, men det enda sättet är att du själv som handledare tar dig den tiden. Jepp, jag hör redan: Lätt att säga! När det inte finns anställda blir mycket ogjort och någon blir utan vård.

Så mycket vårdarbete har jag gjort att jag vet att vårdarens etik sätts på prov. Men vad händer om vi tänker annorlunda? Den här studeranden är min nya arbetskamrat i framtiden, och jag hoppas att min nya arbetskamrat är kunnig och vill lära sig mera och nytt hela tiden. Då kan jag som handledare leda honom eller henne i den riktningen.

Studierna har förändrats en hel del sedan min egen tid. Nu är man inte flera veckor i skolan och studerar teori, och det är dåligt. Teoristudier hör absolut till skolan. Under inläringen i arbetet eller utbildningsavtalet, som termen nu lyder, är målet att man lär sig det praktiska. Teorikunskapen och den praktiska färdigheten är hopkopplade när du förstår vad du gör och vad som följer på det du gör.

All teorikunskap är förstås ännu inte på plats när en studerande kommer för att praktisera. Därför har en kunnig handledare till vars arbetsbeskrivning hör att klargöra och förklara saker och händelser utsetts för den studerande. Målet är att den studerande får den kunskap som behövs. För den här uppgiften ska handledaren ges tid. Hur ska någon kunna veta hur sårvård går till ifall inte handledaren har tid att gå igenom vad som sker i sårvården? Eller hur kan man iakttä utvecklingen när man leker med ett litet barn, både den kognitiva och den fysiska, ifall man inte gått igenom hur ett barn utvecklas?

Vi måste komma ihåg att en studerande är en novis på området. Den studerande behöver allas kunskaper och färdigheter för att nå den nivå som behövs i arbetet idag.

SuPer-medlemmarna arbetar ofta ensamma. De fattar självständiga beslut om sådant som de lägger märke till. Vården i hemmen och på servicehus kräver stor förmåga att fatta självständiga beslut och för det behövs flinthård yrkeskompetens. Den får man inte annanstans än genom utbildning och praktik på arbetsplatser tillsammans med en kunnig handledare.

Många arbetsgivare försöker använda studerande som vanlig arbetskraft. Här går man helt åt skogen. En studerande måste få vara studerande, för i lagens ögon är hon eller han det. Arbetsgivaren bär alltid ansvaret för att det finns tillräckligt många yrkespersoner i förhållande till patienterna i ett arbetsskift.

Vi ska alltså ta hand om de nya studerandena och göra deras studier inspirerande, men komma ihåg att en studerande också har ett stort ansvar för sina studier. Vi ska komma ihåg att också göra det viktigaste: Fråga den studerande om han eller hon redan är SuPer-medlem. ■

Silja



ETT BARN HAR RÄTT TILL ETT GOTT SAMARBETE MELLAN FAMILJEN OCH FOSTRARNA, TILL FOSTRANDE SAMTAL. VÅRDEN AV ÄLDRE PLANERAS TILLSAMMANS MED DEN ÄLDRE OCH DE ANHÖRIGA.



LEDARE

## VI VILL HA INTRÄDESPROVEN TILLBAKA

**S**törsta delen av Finlands tiotusentals närvårdare är skickliga människor som känner entusiasm för sitt arbete och som vill utveckla sig själva och sitt yrke samt påverka inom sin egen organisation. Från vårdarna har det emellertid under de senaste åren hörts bekymrade suckar. Det dyker allt oftare upp studerande eller redan examinerade närvårdare på arbetsplatserna som inte riktigt klarar av arbetet inom vårdbranschen. Läkemedelsberäkningarna lyckas inte, missbruk förekommer eller kunskaperna i finska begränsar sig till några ord. Patientsäkerheten vacklar och ingen avundas kollegornas lott när de mitt i all brådska måste vakta på och rätta till vad en arbetskamrat med bristande förmåga gör.

Oron har fått uppmärksamhet och en ändring av förordningen är på väg. Undervisnings- och kulturministeriet föreslår att en skola kan låta bli att anta en studerande som får noll poäng i inträdes- och lämplighetsprovet. Inträdes- och lämplighetsproven ska emellertid inte bli obligatoriska.

Det går i rätt riktning, men är ännu inte tillräckligt rätt. SuPer kräver med eftertryck att de obligatoriska gallrande lämplighetsproven återinförs i närvårdarnas utbildning. I den här saken kan man inte kompromissa. Vårdarbetet är inte en sådan bransch som passar vem som helst som hamnar innanför skolans dörrar. När ett fel sker i vårdarbetet kan det vara hemskt och ödesdigert. Ingen av oss vill bli vårdad av en vårdare utan yrkeskompetens.

På följande sidor berättar vi om de goda vårdarna. Det är en glädje att skriva om järnhårda professionella SuPer-medlemmar och deras mångsidiga arbete, och jag hoppas att det också är en glädje att läsa om dem.

Facklig läsglädje i midvintern! ■



elina.kujala@superliitto.fi



## Ändringen av bestämmelsen om vaccination av vårdpersonal skjuts upp

Social- och hälsovårdsministeriet har tagit mer tid för ändringarna i bestämmelserna om vaccination av vårdpersonal.

Avsikten har varit att precisera och förtydliga ordalydelseerna i paragraferna. Under beredningen har det dock visat sig att det behövs mer tid för beredning av propositionen.

Justitiekanslern och riksdagens justitieombudsman har också tagit vaccinationsparagraferna till närmare granskning.

Social- och hälsovårdsministeriet begärde under hösten utlåtanden av olika instanser, också av SuPer. Sammanlagt gavs över 50 utlåtanden, och de är ganska motstridiga sinsemellan.

Många remissvar understödde en precisering av paragrafen, å andra sidan föreslog vissa instanser att hela paragrafen upphävs. Utlåtandena går noggrant igenom på ministeriet och nödvändiga ändringar görs i propositionen.

I den proposition som var på remiss föreslogs preciseringar i fråga om vaccination av anställda och studerande på enheter där man vårdar patienter som är utsatta för allvarliga följder av smittsamma sjukdomar.



**Kontaktmedlem**  
FÖRENDAR!

Svenskspråkig utbildning för  
**kontakmedlemmar**  
torsdag 21.2.2019 i Vasa  
på Scandic Vaasa, Rostensgatan 6

Utbildningen är för alla som är intresserade av kontaktmedlemskap och SuPers verksamhet.

Kontaktmedlemmarna är viktiga länkar mellan förbundet, fackavdelningen och medlemmarna på arbetsplatserna.

Under dagen bekantar vi oss med kontaktmedlemmens olika uppgifter, såsom samarbete med fackavdelningen, kontakten mellan fackavdelningen och medlemmarna och medlemsrekrytering.

SuPer står för dagens kostnader, resor och ersätter för inkomstbortfall om du tar obetald ledighet från jobbet.

Anmälningen sker elektroniskt via Oma SuPer  
► SuPer Tilaisuudet (Kurser) senast den 20.1.2019

**För mera information:**  
krista.brunila@superliitto.fi,  
tel. 09 2727 9204

  
**SUPER**

# Obligatoriska inträdesprov får gult ljus av undervisningsministeriet

Det kommer i varje fall inte under den närmaste tiden att införas några inträdes- och lämplighetsprov i närvårdarutbildningen. Ministeriet föreslår lindrigare metoder för att gallra studenterna. SuPer håller fortfarande på de obligatoriska lämplighetstesterna.

Undervisnings- och kulturministeriet föreslår att anordnarna av närvårdarutbildning också i fortsättningen ska besluta om inträdes- och lämplighetsprov själva. Några obligatoriska inträdesprov kommer alltså inte att införas åtminstone under den här valperioden, såsom

minister Sanni Grahn-Laasonen lovade på hösten.

En ändring föreslås emellertid i förordningen om grunderna för antagning av studerande. Den skulle underlätta utgallring av sådana studerande som är olämpliga för branschen: utbildningsanordnaren skulle i fortsättningen kunna låta bli att anta en sökande som får 0 poäng i inträdes- eller lämplighetsprovet. Idag är det inte möjligt att gallra ut en sökande med 0 poäng, ifall han eller hon i övrigt uppfyller studieförutsättningarna.

SuPers ordförande Silja Paavola påpekar att om man kommer in i bran-

schen utan gallring påverkar det motivationen inom hela yrkeskåren och viljan att söka till vårdare. Den nuvarande situationen leder till extra arbete för den kompetenta personalen och oro över säkerheten.

SuPers expert Soili Nevala tror inte för närvarande på att inträdesproven blir allmännare ifall inte läroanstalterna samtidigt anvisas pengar för att ordna dem. I utkastet till förordning utlovas ingen extra finansiering.

Ministeriets utkast till förordning är som bäst hos SuPer och 50 andra instanser för utlåtanden. Utlåtandena om utkastet ska ges före den 14 januari. ■

## SUPERS MEDLEMSAVGIFTER 2019

Obs! Anmäl till medlemsenheten när något i ditt medlemskap ändras, exempelvis när du blir moderskapsledig eller din livssituation förändras på annat vis. Gör anmälan på webbplatsen [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) genom att gå in på Medlemssidorna eller via: Medlemskap ► Uppdatering av medlemsavgifter  
Medlemsavgiften är avdragsbar i beskattningen.

### STUDERANDE

Studerandemedlemskap i SuPer är avgiftsfritt.

### ARBETANDE MEDLEM

Medlemsavgift 1,2 %, beräknas på bruttolönen.

### STUDERANDE SOM BEDRIVER FORTSATTA STUDIER

Medlemsavgift 6 €/mån.

Om du jobbar under studietiden är medlemsavgiften 1,2 % av bruttolönen.

### MODERSKAPS-/ FADERSKAPSLEDIG, VÅRDLEDIG

Under den tid FPA betalar ska du ansöka om befrielse från medlemsavgiften.

För tiden med lön är medlemsavgiften 1,2 % av bruttolönen.

### PENSIONÄR

Medlemsavgiften för en ålderspensionär på heltid är 20 €/år. (Innehåller inte medlemsavgiften till a-kassa.)

### MEDLEM SOM ARBETAR UTOMLANDS

Om du jobbar utomlands längre än 6 månader är medlemsavgiften 6 €/mån.

Om du jobbar utomlands under 6 månader är medlemsavgiften 1,2 % av bruttolönen.

### ARBETSLÖS

När du får ersättning från FPA ska du ansöka om befrielse från medlemsavgiften.

När du får inkomstrelaterad dagpenning från Super arbetslöshetskassa tar kassan ut medlemsavgiften direkt från dagpenningen.

### FÖRETAGARE ELLER PRIVAT FAMILJEDAGVÅRDARE

Medlemsavgiften 10 €/mån.

### TILLFÄLLIGT BORTA FRÅN ARBETET/ MEDLEM SOM ÄR HEMMA

Om du inte är arbetssökande på TE-byrån, är din medlemsavgift 6 €/mån.

Läs mer om befrielse från medlemsavgiften och om betalningen av medlemsavgiften på adressen [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) eller skanna QR-koden. ►



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

Värding 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 €
Studeraende/ Pensionärer/ Arbetslösa	140 €		100 €
Icke medlemmar	270 €		200 €

## Anmälan

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](http://www.superliitto.fi/pa-svenska)

Den sista anmälningsdagen är den 5 mars 2019.

Anmälan 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.  
Studeraende 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 övernattning  
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](http://www.sokoshotels.fi)

tel. 010 784 0010

[sales@sokoshotels.fi](mailto:sales@sokoshotels.fi)

Enkelrum 104 €/natt, Dubbelrum 109 €/natt

Tilläggsinformation: [mervi.lehtinen@superliitto.fi](mailto:mervi.lehtinen@superliitto.fi)