

# SUPER

5/2019

HOITAJAN ÄÄNI  
ON TÄRKEÄ  
TYÖKALU

HENGELLISYYS  
ON MONELLE  
VOIMAVARA

SAATTO-  
HOITAJA  
AUTTAA  
KUOLEVIA



EU-VAALIT

SUPER VAIKUTTAA  
KANSAINVÄLISESTI

AIVOTYÖ

HAASTAA JA  
KUORMITTAA

SOVELTUVUUS-  
KOKKEET  
TULEVAT  
TAKAISIN

JANIKA PASANEN  
INNOSTUI  
AMMATTIOSASTOSTA

# SUPER



## 24

Sosiaalialalla on tullut tavaksi rajoittaa työntekijöiden sananvapautta.



## 38

Yllättäen sokeutunut Matti Piirainen tekee vapaaehtoistyötä ja sanoo, että elämässä on paljon hyvää.



## UUTISET

### 6 LÄHIHOITAJAN TYÖ ON VAATIVAA AIVOTYÖTÄ

- 8 Karsivat soveltuvuuskokeet halutaan takaisin, mutta rahoitus puuttuu
- 12 EU-vaalit toukokuussa
  - Vanheneva Eurooppa pohtii, saako hoivalla tehdä bisnestä?

## NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 32 Sirkka-Liisa Kivelä
  - Loukkaavat sanat ja teot*
- 61 Hanna Jokinen
  - Kenen vastuu?*

## AMMATTI

### 18 SAATTOHOITAJAN TYÖPÄIVÄ

*Päivi Haavisto hoitaa heitä, jotka ovat jo lähellä kuolemaa.*

- 23 Palliativisen hoidon kuusi askelta
- 24 Sosiaalialan hiljaisuuden kulttuuri vaientaa hoitajat
- 29 Arjen sankarit
- 30 Minä työväliseen:
  - Hoitajan ääni*
- 34 Janika Pasanen ja avoin, innostunut ammattiosasto
- 36 Tehdään työyhteisö positiivisemmaksi
- 38 Matti Piirainen sokeutui juuri ennen valmistumistaan lähihoitajaksi
- 41 Laura Väisänen on ravitsemuksen asiantuntija
- 42 HENGELLISYYS ON OSA IHMISTÄ JA HYVÄÄ HOITOA

62 Hoitajat halutaan hiljentää, vaikka lain mukaan epäkohdista täytyy ilmoittaa.





42

Liss Eriksson-  
Tapio veisaa  
Anni Hassiselle.

28

Luottamusmieheksi  
opitaan tekemällä.

**”Myötätunto itseä  
kohtaan alkaa  
kasvaa, kun ryhtyy  
puhumaan itselleen  
yhtä lempeästi kuin  
hyvälle ystävälle”.**

Sosiaalipsykologi  
Leena Rasanen



Perushoitaja  
Janika Pasanen

**KANSIKUVA**  
Jesse Karjalainen

## EDUNVALVONTA

- 28 Yksityissektorin luottamusmiehesvaalit
- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 SuPer liittokokous 2020
- 60 SuPer työttömyyskassa

## 62 HOITAJALLA ON ILMOITUSVELVOLLISUUS

- 70 Palvelukortti

## ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusuokkaa:  
*Banaanituorepuuro  
ja supersmoothiebowli*
- 37 Viisi faktaa:  
*Siitepölyallergia*
- 54 Hoitaja tarvitsee  
itsemyötätuntoa
- 71 SuPerkulttuuria
- 74 Hoitovälineitä  
ennen ja nyt:  
*Neula*

## VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Toukokuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja
- 48 Me olemme SuPer
- 52 SuPerristikko
- 53 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 P.S. Rovaniemi

16

Sitruksinen  
supersmoothie-  
bowl



## Kalenteri

### TOUKOKUU

- 4.5. Kansainvälinen palomiesten päivä
- 7.5. Maailman astmapäivä
- 12.5. Äitienpäivä
- 17.5. Kansainvälinen homo-, trans- ja bifobian vastainen päivä
- 19.5. Kaatuneitten muistopäivä
- 21.–23.5. Taitaja2019 Ammattitaidon SM-kilpailut Joensuussa
- 23.–24.5. Terve-Sos, Oulu

### KESÄKUU

- 5.6. Maailman ympäristöpäivä
- 24.–30.6. Helsinki Pride -viikko

### SUPERIN KOULUTUKSET

- 7.5. SuPerAivot-webinaari klo 12.30–13.30
- 8.–9.5. Päihdepäivät, Helsinki
- 15.–16.5. Yksityissektorin nuorten luottamusmiesvalmennus, Helsinki
- 23.–24.5. TSN:n neuvottelupäivät, Helsinki



Viime vuonna Taitaja-kisa käytiin Tampereella.

ETIINA KUJALA

## TAITAJA-KISA JOENSUUSSA

**K**ahdeksan lähihoitajaa kilpailee toukokuun loppupuolella lähihoitajuuden Suomen mestaruudesta.

Kyseessä on perinteinen Taitaja-tapahtuma, joka tänä vuonna järjestetään Joensuussa.

Mukana on 43 kilpailulajia, joissa ammattiin opiskelevat alle 21-vuotiaat kampailevat paremmuudesta. Lähihoitajakisa kilpaillaan nyt kolmannen kerran peräkkäin yksilölajina. Yleisö saa vapaasti seurata nuoria osajia kilpailupaikalla.

Finaaliin karsinnoista päässeet lähihoitajat ovat: Henna Anttila,

Savon ammattiopisto; Jenni Jäske, Ammattiopisto SAMIedu; Teresa Memrik, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia; Anniina Niemi, Vamia; Hanna Nyström, Yrkesinstitutet Prakticum; Helmi Ryytänen, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia; Niilo Turja, Seinäjoen koulutuskuntayhtymä ja Taru Ylinen, Lounais-Hämeen koulutuskuntayhtymä.

SuPer on kilpailun palkintoyhteistyökumppani. Kolme parasta kilpailijaa palkitaan rahapalkinnoin.

TAITAJA2019-KILPAILU JOENSUU AREENASSA 21.–23. TOUKOKUUTA



## NYT ON AIKA

- alkaa seurata kaikkia liiton somekanavia
- ilmoittautua SuPer-Voimaa ja Aktiivinen SuPer -risteilylle 4.–6.10.2019. Ilmoittautuminen alkaa 13.5.2019 klo 9
- aloittaa valmistautuminen SuPerin liittokokousvaaleihin [www.superliitto.fi/liittokokous](http://www.superliitto.fi/liittokokous)
- valmistuvien liittyä varsinaiseksi jäseneksi
- päivittää tämänhetkiset työsuhtediedot Oma SuPerissa
- ilmoittaa SuPerin jäsenyksikköön tai päivittää Oma SuPerissa: äitiysloma, hoitovapaa, jatko-opiskelu ja eläkkeelle jääminen



INGIMAGE

66. vuosikerta  
Tilaushinta 56 €/vuosi  
Aikakauslehtien Liiton jäsen

## JULKAISIJA

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

## PÄÄTOIMITTAJA

Hannu Järvinen  
09 2727 9241

## TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

## TAITAVA TOIMITTAJA

Jukka Järvelä 09 2727 9178

## TOIMITTAJAT

Henriikka Hakkala 09 2727 9193  
Sonja Kähkönen 09 2727 9175  
Minna Lyhty 09 2727 9176

## TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Juha Harju, Hanna Jokinen, Jesse Karjalainen, Sirkka-Liisa Kivelä, Esa Pesonen, Tarja Puustinen, Salla Pyykölä, Antti Vanas.

## ULKOASU

Eykrافت Oy, Jukka Järvelä

## PAINOS

92 800

## ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

## OSOITTEENMUUTOKSET

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

## KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



## VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

# LUOTTAMUKSELLA

**E**lämä on päivästä päivään luottamusta muihin ihmisiin, tuttuihin ja tuntemattomiin. Ilman sitä arki olisi tavattoman vaikeaa ja raskasta, jopa vaarallista. Luottamus on niin kiinteä osa kaikkea sosiaalista kanssakäymistämme, ettei sitä useinkaan tule edes luottamukseksi huomattua. Vasta kun se rikkoutuu, huomaamme yhtäkkiä olevamme aivan pulassa.

Myös monessa työssä ja työpaikalla hyvä suoriutuminen ja menestyminen edellyttävät luottamusta niin työtovereiden, työnantajan kuin asiakkaidenkin välillä. Hoitotyössä hoidettava luottaa saavansa hyvää hoitoa, hänen hoitajansa luottaa tulevansa kohdelluksi asiallisesti ja työnantaja luottaa hyviin työntekijöihinsä. Jos tämän keskinäisen luottamuksen verkon yksikin silmä alkaa purkautua, ongelmat kasvavat nopeasti suuriksi.

Tämän lehden sivulta 24 alkavassa jutussa kerromme siitä, miten sosiaalialalla suhtaudutaan työpaikkojen epäkohtien paljastajiin. Kuten jutusta käy ilmi, ei kovin hyvin. Työntekijöiden vaimentaminen uhkailemalla, häpäisemällä ja mitätöimällä on edelleen aivan liian yleinen toimintamalli, jolla luottamusta ei todellakaan rakenneta. Epäkohtia ei voi korjata etsimällä syyllisiä, vaan korjaamalla epäkohtia.

Luottamuksesta puhutaan nyt myös koko yhteiskunnassamme. Eduskuntavaalit käytiin, voitettiin ja hävittiin luottamuksen tai sen puuttumisen pohjalta. Seuraavaksi mitataan luottamus siihen, että tuleva hallitusemme on taitava ja toimintakykyinen. Vaalitulos ei anna mitään aihetta olettaa, että esimerkiksi laaja yhteisymmärrys sitovan hoitajamitoituksen kirjaamisesta lakiin olisi kadonnut mihinkään. Meillä on siis lupa luottaa siihen, että se löytyy myös tulevasta hallitusohjelmasta.

Tuiki tärkeiden yksittäisten säädösten ja korjaustoimien lisäksi nyt on aika rakentaa erityisesti hoitoalalle sellainen työn tekemisen kulttuuri, jolla palautetaan luottamus palkansaajien ja työnantajien välille. Varmasti on myös työnantajan etu, jos esimerkiksi päätkätöitä tekevä osa-aikainen hoitaja saa työsuhteen, jonka turvin hän voi luottaa tulevansa toimeen. Varmaa on myös se, että samalla tulee helposti täytettyä merkittävä osa tulevan miitoituslain vaatimuksista monella työpaikalla.

Minä ainakin luotan siihen. ■



[hannu.jarvinen@superliitto.fi](mailto:hannu.jarvinen@superliitto.fi)





# LÄHIHOITAJAN TYÖ ON VAATIVAA JA KUORMITTAVAA AIVOTYÖTÄ

Lähi- ja perushoitajien arki on vaativaa ja tiedonkäsittelykykyjä jatkuvasti kuormittavaa aivotyötä. Näin kertovat superilaiset lähi- ja perushoitajat, jotka vastasivat Työterveyslaitoksen aivotyökyselyyn.

Hoitajat joutuvat tekemään monta kertaa päivässä ihmisten terveyteen liittyviä päätöksiä häiriöisessä ympäristössä.

Hoitajilla on viikoittain päätöksenteon tukena epäselviä ohjeita sekä puutteellista ja ristiriitaista tietoa. Heidän työnsä keskeytyy, heillä on useita keskeneräisiä tehtäviä ja heidän täytyy siirtää huomionsa yllättäen tehtävästä toiseen monta kertaa päivässä.

90 prosenttia Työterveyslaitoksen aivotyökyselyyn vastanneista kokee nämä vaatimukset ja olosuhteet vähintään kuormittavina ja neljännes erittäin kuormittavina. Kyselyyn vastasi 5 500 hoitajaa.

## ENITEN KUORMITTA A KIIRE

Selvästi suurimmaksi kuormitustekijäksi nousee työskentely kiireessä. Kiireen tunne on jatkuvaa ja noin 90 prosenttia vastaajista kokee sen vähintään kuormittavana, mutta jopa 40 prosenttia erittäin kuormittavana. Yli 30 pro-

### NÄMÄ SEIKAT KUORMITTAVAT HOITAJAN TYÖNTEKO A ENITEN

- ristiriitaiset ohjeet
- epäselvät ohjeet
  - puhehäly
- keskeytykset
- huomion siirto
  - kiire

sentilla vastaajista on vain harvoin tai ei koskaan tarpeeksi aikaa työtehtävilleen.

Tällaiset työolosuhteet voivat altistaa virheille, vähentää työtehoa ja pahimmassa tapauksessa johtaa työuupumukseen. Esimerkiksi puhehäly voi heikentää työskentelyä yli 10 prosenttia.

Keskeytyneistä tehtävistä jopa viidennes voi jäädä hoitamatta saman päivän aikana. Keskeneräiset tehtävät jää-

vät pyörimään mieleen ja voivat aiheuttaa univaikeuksia.

Kyselyn vastaajista lähes 35 prosentilla on ollut ainakin osan aikaa vaikeuksia keskittyä ja lähes 30 prosentilla vaikeuksia muistamisessa. Lähes 30 prosenttia vastaajista on tuntenut itsensä väsyneeksi suurimman osan ajasta tai kaiken aikaa.

Työnantajan vastuulla on huolehtia siitä, että työntekijöiden määrä on riittävä suhteessa työmäärään. Työyhteisössä voidaan kuitenkin yhdessä tehdä paljon työn sujuvuuden parantamiseksi ja turhan aivokuorman vähentämiseksi.

Melua ja puhehälyä voidaan hallita järjestämällä rauhallisia työtiloja keskittymistä vaativia tehtäviä varten. Tiedon ja ohjeiden epäselvyyttä voidaan vähentää sopimalla selkeät vastuuhenkilöt eri tehtäville ja varmistamalla, että vastuuhenkilöillä on aika ja paikka vastuun täyttämiseen. Monen tehtävän samanaikaista tekemistä voidaan välttää aikatauluttamalla tehtävät entistä selkeämmin. ■

# HALLITUSTA ODOTTELLESSA, TÄYDESSÄ TYÖN TOUHUSSA

**M**oni on todella kyllästynyt, kun edes puhutaan sotesta. Onneksi liitossa ei olla kyllästyneitä, vaan olemme edelleen innoissamme ja meillä on halu olla mukana rakentamassa sitä. SuPer on jo pitkään todennut, että kuntayhtymämalli olisi hyvä. Tietysti on myös huomioitava asukasluku ja rahoitus sitä määritettäessä. Paras-laissa määriteltiin asukasluvuksi 20 000. Jospa nyt vain suurennettisiin sitä 200 000:een. Tämä olisi se maaginen asukasluku, jolla kunta saisi itse tuottaa sote-palvelut, muutoin palvelut tuotettaisiin kuntayhtymänä. Silloin palvelut olisivat lähellä, ja silti järkeviä keskittymiä voisi syntyä.

Myös rahoitus on kuuma peruna. Kunnat ovat jo muutaman vuoden reippaasti alibudjetoineet sotea. Siitä on seurannut, että monella paikkakunnalla on nyt aloitettu yt-menettelyt. Tavoitteena on kuroa budjettivaje umpeen erilaisin keinoin. SuPerin kanta on edelleen, että niistä hyvinvointipalveluista, joita superilaiset työllään tuottavat, ei voi enää säästää. Henkilöstö on jo nyt ääri rajoilla, ja hoidon laatu ja turvallisuus ovat uhattuina. Lisäsäästöt tarkoittaisivat perustuslain takaamien hyvinvointipalveluiden alasajoa. Tätähän ei kukaan halua.

Olemme koko alkuvuoden joutuneet lukemaan vanhusten hoidon huonosta tilasta. Hoidon laatu ja turvallisuus ovat päässeet rapistumaan ulkoistusten myötä. Jopa niin pahasti, että eräille toimijoille on asetettu uhkasakkovaatimus ja toiselle toimijalle uhkana on lisäksi toimiluvan peruuttaminen. Tämä kaikki on nyt päättäjien tiedossa, ja he ovat myös myöntäneet ongelman.

Varmasti aika moni katsoi vaalitenttejä. Niissä kaikkien paitsi yhden puolueen puheenjohtajat totesivat, että vanhuspalveluihin pitää saada lakiin kirjattu hoitohenkilöstömitoitus, minimissään 0,7. Lisäksi on oltava tukityöntekijät erikseen. Tämä maksaa, mutta lupaukset on lunastettava. Ihmisillä on oikeus saada kunnan hoitoa silloin, kun he sitä tarvitsevat vamman, sairauden tai raihnaisuuden vuoksi.

Joku voi nyt miettiä, että mistä hoitajia saadaan ja onko heitä. Tänä vuonna tehty valtakunnallinen selvitys sosiaalihuollon ammattihenkilöstö- ja tehtävärakenteesta antaa vastauksia. Selvityksessä todetaan selvästi, että koulutetuista lähihoitajista ei ole pulaa. Kyse on toistaiseksi voimassa olevista kokoaikaisista työsopimuksista, työn sisällöstä ja kuormittavuudesta sekä palkasta. Juuri niistä asioista, joita SuPer on jo vuosien ajan tuonut esille. Nyt tarvitaan hallitukselta päätöksiä, joita on luvattu.

Ongelmia on monilla toimialoilla, se tiedetään liitossa. Ongelmiin pureudutaan samalla innolla kuin ennenkin: ketään ei jätetä. ■

Silja



"SUPERIN KANTA ON EDELLEEN, ETTÄ NIISTÄ HYVINVOINTIPALVELUISTA,  
JOITA SUPERILAISET TYÖLLÄÄN TUOTTAVAT, EI VOI ENÄÄ SÄÄSTÄÄ."

Rahoitusta ja yhtenäisiä ohjeita ei ole

# LÄHIHOITAJIEN SOVELTUVUUS- KOKKEET PALAAVAT

TEKSTI ESA PESONEN

Oppilaitokset voivat opetusministeriön asetusmuutoksen jälkeen järjestää lähihoitajien soveltuvuuskokeita. Näin voidaan jälleen karsia alalle soveltumattomat opiskelijat pois. Pakollista kokeiden järjestäminen ei ole.

**S**uPer-lehti kysyi satunnaisella otannalla vajaalta kymmeneltä lähihoitajia kouluttavan oppilaitoksen johtajalta, ovatko he ottamassa soveltuvuuskokeet käyttöön ja mitä mieltä he ovat asetusmuutoksesta. Samalla kysyimme myös, millä oppilaitos rahoittaa soveltuvuuskokeet. Tarkkaa, koottua tietoa siitä, ottavatko kaikki oppilaitokset soveltuvuuskokeet välittömästi käyttöön, ei ole saatavilla.

Hallituksen vuonna 2015 tekemä päätös lopettaa soveltuvuuskokeet herätti aikoinaan kritiikkiä, myös superilaisen keskuudessa. Alalle on tullut töihin sille soveltumattomia ja jopa akuutisti päihdeongelmaisia. SuPer vaatikin asetuksen muuttamista opiskelijaksi ottamisen perusteista ammatillisessa peruskoulutuksessa. Nyt kaivattu asetuksen muutos tuli.

## KESKEYTTÄMISET KOULUTUKSESSA VÄHENEVÄT

Rovaniemen koulutus kuntayhtymässä REDUssa pääsy- ja soveltuvuuskokeet otetaan käyttöön elokuun alussa.

– Uskomme, että pääsy- ja soveltuvuuskokeiden palauttamisesta on paljon hyötyä. Hakija saa arvion sopivuudestaan alalle ja uravalinnat selkiytyvät koetuloksen myötä. Työnantajalla rekrytointiriskit vähenevät. Asiakkaat ja alan työyhteisöt saavat alalle motivoituneita ammattilaisia. Koulutuksen järjestäjillä alan opintojen keskeyttämiset ja koulutuksesta eroamiset vähenevät, palvelupäällikkö Leila Hurrig REDUsta kertoo.

Sosiaali- ja terveysalan koulutus päällikkö Heli Sulkava Saataedusta kertoo soveltuvuuskokeiden olleen käytössä heillä koko ajan, vaikka ne eivät olekaan olleet karsivia parina viimeisenä vuotena.

– Aikuisopiskelijoiden valinnassa soveltuvuuskokeen tuloksilla on ollut vaikutusta. Soveltuvuuskokeiden tavoitteen

na on kartoittaa hakijoiden soveltuvuutta sosiaali- ja terveysalalla. Soveltuvuuskokeilla ei etsitä tiettyä alan ihannetyyppeä. Testeissä keskitytään tutkimaan sitä, onko hakijan oppimiskapasiteetti, luonne ja ominaisuudet sellaisia, jotka sopivat alan koulutukseen ja työelämään, Sulkava sanoo.

– Uskon edelleen, että soveltuvuustesteillä saadaan valitua hakijoiden joukosta parhaiten sosiaali- ja terveysalalle soveltuvat henkilöt. Kokemukseni perusteella kaikista hakijoista ei vain ole tutkinnon suorittettuaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisiksi, hän jatkaa.

## YHTENÄISTÄ OHJEISTUSTA ODOTETAAN

Teija Tolonen, yksikönjohtaja Oulun seudun ammattiopistosta, sanoo että heillä soveltuvuuskokeet otetaan käyttöön jo tämän vuoden keväänä. Ne olisi aloitettu jo aiemmin, mutta niin sanottu nollatulokset soveltuvuuskokeissa ei voinut olla karsiva tekijä valinnoissa, jos pisteet valintaan olivat muuten riittävät.

– Uskon, että pääsy- ja soveltuvuuskokeen avulla saadaan hakijoista karsittua selkeästi alalle soveltumattomat hakijat ja näin varmistetaan, että opiskelijoiksi pääsee vain alalle soveltuvia ja motivoituneita opiskelijoita, Tolonen alleviivaa.

Tampereen seudun ammattiopiston Tredun ammatillisen koulutuksen johtaja Outi Kallioinen kertoo, että Tampereella soveltuvuuskokeita ei oteta vielä keväällä käyttöön. Ne on tarkoitus palauttaa ensi vuonna.

– Opetushallituksesta on luvattu toimittaa soveltuvuuskoeaihiot oppilaitoksiin ja toiveena on, että saataisiin valtakunnallisesti yhteneväiset soveltuvuuskokeet, jotka olisivat keskenään vertailukelpoisia. Soveltuvuuskokeiden palautus aiheuttaa lisäkustannuksia, joihin opetus- ja kulttuuriministeriö ei ole luvannut tukea.



Kallioinen kannattaa soveltuvuuskokeiden palauttamista tietyin reunaehdoin.

– Periaatteessa soveltuvuuskokeet ovat hyvä asia, mutta tarvitaan yhteneväiset linjat ja rahoitus niiden järjestämiseen.

Turun ammatti-instituutin sosiaali- ja terveysalan koulutusyksikön koulutuspäällikkö Kalle Ojanen kertoo, että heillä soveltuvuusko-

keet ovat jatkuvassa haussa jo käytössä.

– Kaikki aikuisopiskelijat on aina tavattu ennen opiskelijaksi ottamista valintatilaisuuksien muodossa. Kaikille muille otamme ne käyttöön vasta, kun valtakunnalliset yhteiset soveltuvuuskokeet saadaan ja saamme niille rahoituksen vähentämättä opetusta.

## RAHOITUS ON ONGELMA

Soveltuvuuskokeiden rahoitus on oppilaitoksille todellinen ongelma.

– Yksi koe maksaa noin 60 euroa ja hakijoita on yli 1000. Joutuisimme luopumaan yhden opettajan työpanoksesta. Lähiopetuksesta emme tässä kohdassa ole halukkaita luopumaan.

Turun ammatti-instituutti on tehnyt strategisen päätöksen lähiopetuksen turvaami-

”USKON EDELLEEN, ETTÄ SOVELTUVUUSTESTEILLÄ  
SAADAAN VALITTUA HAKIJOIDEN JOUKOSTA  
PARHAITEN SOSIAALI- JA TERVEYSALALLE  
SOVELTUVAT HENKILÖT.”



# Pakollisuus vaatii myös lainmuutoksen

Jatkossa opiskelija voidaan jättää valitsematta, jos hän on selkeästi soveltumaton toimimaan sosiaali- ja terveysalalla. Koulutuksen järjestäjät voivat hyödyntää mahdollisuutta jo kevään 2019 yhteishaussa.

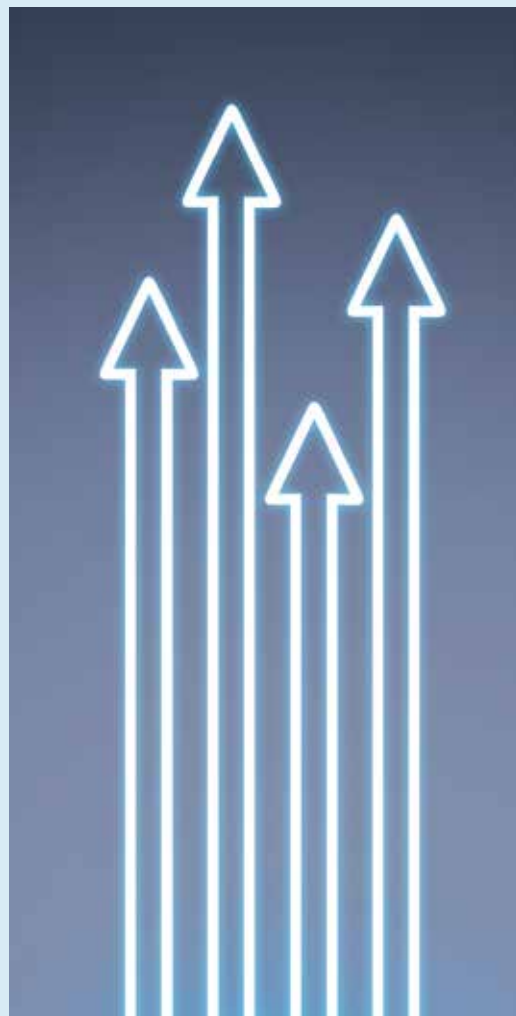
Muutos palauttaa oppilaitosten mahdollisuudet pääsy- ja soveltuvuuskokeiden käyttöön sellaisiksi kuin ne olivat ennen kuin soveltuvuuskokeiden täysimääräinen hyödyntäminen opiskelijavalinnassa estettiin edellisellä hallituskaudella.

– Suomalaisen on voitava luottaa siihen, että sote-alalla työskentelee sitoutuneita ja osaavia ammattilaisia myös tulevaisuudessa. Korjaamme viime hallituskaudella tehdyn päätöksen ja palautamme soveltuvuuskokeet, opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen sanoi tiedotteessaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriö muutti ammatillisen perustutkintokoulutuksen opiskelijaksi ottamisen perusteita koskevaa asetusta 1.8.2019 lukien alkavissa koulutuksissa siten, että tietyillä aloilla koulutuksen järjestäjän järjestämä pääsy- tai soveltuvuuskoe voi olla karsiva. Asetusmuutos mahdollistaa sen, että mikäli hakija saa pääsy- tai soveltuvuuskokeessa nolla pistettä, koulutuksen järjestäjä voi jättää hänet valitsematta koulutukseen.

Asetusmuutoksen myötä opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti yhtenäisen valtakunnallisen soveltuvuuskokeen valmistelun sote-alalle. Yhtenäinen koe on edellytys soveltuvuuden mahdollisimman vaikuttavalle ja yhtenäiselle arvioinnille.

Valtakunnallisesti yhtenäinen koe vaaditaan myös, jotta kokeet voidaan muuttaa vastaisuudessa pakollisiksi. Pakolliset pääsy- ja soveltuvuuskokeet vaativat myös lakimuutoksen. Valmistelu pakollisten pääsy- tai soveltuvuuskokeiden käyttöönottamisesta sosiaali- ja terveysalan ammatillisessa koulutuksessa käynnistettiin valtakunnallisen kokeen laatimisen rinnalla.



sesta kaikille, Kalle Ojanen sanoo.

Savon ammattiopistossa soveltuvuuskokeet otetaan käyttöön jo tänä keväänä. Ne koskevat sekä yhteishaun että jatkuvaan hakuun osallistuvia opiskelijoita.

Ammattiopiston hyvinvointialan koulutuspäällikkö Ritva Ronkainen on tyytyväinen soveltuvuuskokeiden palauttamiseen, vaikka ne aiheuttavatkin lisäkustannuksia.

– Soveltuvuuskokeita on toivottu takaisin niin oppilaitosten kuin työelämän puolelta, joten olemme tyytyväisiä soveltuvuuskokeiden palauttamiseen. Ilman soveltuvuuskokeita koulutukseen on tullut opiskelijoita, jotka eivät ole olleet soveltuvia alalle. Opiskelijan kannalta on myös tärkeää, että hän on tietoinen alan vaatimuksista sekä omis-

ta mahdollisuuksistaan ja soveltuvuudesta toimia alalla.

## KAIKKIA SOVELTUMATTOMIA EI SAADA KARSITTUA

Vaasan Vamiassa soveltuvuuskokeet ovat olleet käytössä jatkuvan haun opiskelijoille koko ajan ja yhteishaun kautakin tuleville opiskelijoille ne otetaan käyttöön tänä keväänä. Koulutuspäällikkö Toni Borénin mukaan toteutus resursoidaan opettajien työsuunnitelmiin.

– Soveltuvuuskokeella ei pystytä karsimaan kaikkia soveltumattomia hakijoita, mutta osa hakijoista saadaan karsittua. Soveltuvuuskokeiden perusteella opiskelijoista saadaan paljon ennakkotietoa, jota voidaan hyödyntää

opetuksen suunnittelussa. Koulutuksen uskottavuuden kannalta on myös tärkeää, että soveltuvuuskokeita hyödynnetään, hän sanoo.

Espoon Omniassakaan soveltuvuuskokeita ei järjestetä vielä tänä keväänä. Omniassa pääsy- ja soveltuvuuskokeet otetaan käyttöön sen jälkeen, kun valtakunnalliset linjaukset on määritelty. Soveltumattomuuden yhdenvertainen ja luotettava arviointi on mahdollista vain valtakunnallisilla toimintamalleilla. Niillä varmistetaan myös hakijoiden ja opiskelijavalintapäätöksiä tekevien viranhaltijoiden oikeusturva.

– Tärkeintä on, etteivät erilaiset ihmis- ja oppimiskäsitykset vaikuta päätöksen hakijan soveltumattomuudesta, sanoo Omnian rehtori Maija Aaltola. ■

# Sosiaaliturvan menot vähenevät vuonna 2017

Koko 2000-luvun ajan tasaisesti kasvaneet sosiaaliturvan menot vähenevät Suomessa pitkästä ajasta.

Vuonna 2017 Suomen sosiaaliturvan menot olivat 69 miljardia euroa. Menot vähenevät reaalisesti 0,4 prosenttia vuodesta 2016.

Sosiaaliturvan menoista suhteellisesti suurin osuus oli vanhuuteen liittyviä menoja: kaikista menoista 42 prosenttia eli 29 miljardia euroa kohdistui vanhuuteen liittyviin eläkkeisiin ja palveluihin.

Vanhuuteen liittyvien menojen reaalikasvu vuoteen 2016 verrattuna oli noin neljä prosenttia.

Suhteellisesti suurin eli noin 11 prosentin menolisäys tapahtui asumiseen liittyvissä sosiaaliturvan menoissa, joiden osuus kaikista menoista oli vajaa 3 prosenttia.

Työttömyysmenot (vajaa 5 miljardia



euroa) vähenevät edellisvuodesta reaalisesti melkein 13 prosenttia työttömyyden vähenemisen myötä.

Muun sosiaaliturvan -ryhmän menot (2 miljardia euroa) vähenevät edellisvuodesta 13,4 prosenttia. Menojen vähentyminen selittyi muun muassa maahanmuuttokustannusten vähentymisellä.

Sosiaaliturvan menot olivat asukasta kohden 12 532 euroa vuonna 2017. ■

## Superlehti.fi: Tarja Halonen varhaiskasvatuksen asialla

Presidentti Tarja Halonen on ottanut voimakkaasti kantaa varhaiskasvatuksen puolesta. Lue koko artikkeli SuPer-lehden verkkosivulta [www.superlehti.fi](http://www.superlehti.fi).

Presidentti Halonen vieraili huhtikuun alussa SuPerin ja muiden järjestöjen järjestämässä varhaiskasvatusseminaarissa.

Seminaarialustuksessa hän toivoi, että varhaiskasvatus otetaan nykyistä vankemmin huomioon seuraavan hallituksen toimissa.

Halonen oli myös vankasti säädellyin hoitajamitoituksen kannalla.

– Uskon että tarkempi sääntely toimii meidän kaikkien eduksi, sillä riittämättömät resurssit eivät mahdollista hyvää työtä. ■



## Suora linja SuPerin jäseneksi

SuPer on avannut Liittymislinjan, joka toimii toukokuun ajan. Kyseessä on erittäin helppo tapa liittyä SuPerin jäseneksi ja hankkia turva työelämään. Liittymislinjalle soittamalla hoidetaan jäsenyys kerralla kuntoon, jopa liittymislomake täytetään puolestasi. Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelijajäsenyyden varsinaiseksi jäsenyydeksi. Liittymislinja palvelee numerossa 09 2727 9200 arkisin klo 9–13.



## Odotusajat sairaaloihin pidentyneet

Viime joulukuun lopussa noin 123 500 potilasta odotti hoitoon pääsyä sairaanhoitopiirien sairaaloihin. Hoitoa odottaneista lähes 2 000 oli odottanut yli puoli vuotta pääsyä kiireettömään hoitoon. Yli puoli vuotta hoitoa sairaaloihin odottaneita oli lähes 500 enemmän kuin vuosi sitten. Myös kolmesta kuuteen kuukauteen kiireetöntä hoitoa odottaneita oli lähes 2 500 enemmän kuin vuosi sitten. Alueelliset erot odotusajoissa kiireettömään erikoissairaanhoidon vaihtelevat sairaanhoitopiireittäin. Lyhin odotusaika oli Etelä-Karjalassa ja pisin Pohjois-Savossa. Keskimäärin odotusaika sairaanhoitopiirien sairaaloihin oli 1–2 kuukautea.



SuPer vaikuttaa myös kansainvälisesti

# ÄÄNESTÄ EU-VAALEISSA!

TEKSTI ELINA KUJALA

Koko Eurooppa puhuu nyt yritysten yhteiskuntavastuusta, väestön vanhenemisesta ja työvoiman liikkumisesta maasta toiseen.

**S**uomessa leimahti tammikuussa kohu hoitajamitoituksesta, yksityistämisestä sekä hoivakotien ja päiväkotien puutteellisesta valvonnasta. SuPerin kansainvälisen edunvalvonnan asiantuntija Leena Kaasinen ei ole yllätynyt siitä. Kyse on yleiseurooppalaisesta ilmiöstä.

– Joka maassa puhutaan näistä samoista asioista. Suomessa keskustelu heräsi melko myöhään, vaikka meillä vanhushoivaa on yksityistetty eniten kaikista Pohjoismaista, sanoo Kaasinen.

Ruotsissa yksityinen vanhustenhoito ja sen puutteet nousivat esiin jo 1990-luvun lopussa, ja keskustelu jatkuu. Bri-

tanniassa valvova viranomaisena sulki yhdeksän vuotta sitten ison hoivakotiketjun kaikki toimipaikat vakavien laiminlyöntien takia. Saksa on uudistanut palkkausjärjestelmää, jotta hoitolalle saataisiin riittävästi osaavaa henkilökuntaa.

Suuret hoiva-alan yritykset ovat kansainvälisten pääomasijoittajien omistamia. Niiden tavoite on tuottaa mahdollisimman iso tuotto omistajilleen. Palvelujen ketjutus vaikeuttaa toiminnan valvontaa.

Puhe hyvästä hoivasta ja yksityistämisestä tiivistyy yhteen kysymykseen: saako vanhuudella, sairaudella ja toisen ihmisen heikolla asemalla tehdä Euroopassa bisnestä?

– Kysymys on ongelmallinen, muotoilee Kaasinen. Ongelmallinen se

on myös monien muiden mielestä ja siksi EU:ssa valmistellaan nyt lainsäädäntöä yritysten yhteiskuntavastuusta. Lainsäätäjät haluavat, että yritykset tulevaisuudessa ottavat toiminnassaan huomioon ilmastonmuutoksen, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja hyvän hallinnon.

Leena Kaasinen määrittelee vastuullisen hoivayritystoiminnan selkeästi.

– Minimivaatimus vastuullisuudelle olisi, että noudatettaisiin toimiluvan ehtoja kuten henkilöstömitoitusta, os-topalvelusopimuksia, lainsäädäntöä ja suosituksia.

Vastuulliseksi yritystoimintaa voidaan sanoa, kun yritys kuulee aidosti työntekijöitään ja panostaa heihin.

– Tämä välittyy suoraan hoidon laatuun. Vastuullinen yritys huolehtii työolosuhteista ja palkkauksesta. Vastuullinen yritys maksaa veronsa Suomeen, eikä siirrä voittoja verottajan ulottumattomiin näillä sinänsä laillisilla järjestelyillä. Toivottavasti säätelyllä tulevaisuudessa puututaan isojen yritysten aggressiiviseen verosuunnitteluun, Kaasinen toteaa.

## MITÄ ON SAATU AIKAAN?

SuPer vaikuttaa kansainvälisten edunvalvontajärjestöjen ja sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden kautta.

– Käytännössä se tarkoittaa Euroopan Unionissa usein yhteydenpitoa

EU-vaalit järjestetään 26.5.

Ennakkoäänestys on 15.–21.5.

Suomen puheenjohtajuuskausi alkaa heinäkuussa 2019

Suomesta valitaan EU-parlamenttiin 14 meppiä.

Euroopan parlamentin istuntokausi kestää viisi vuotta

# NÄIN EUROOPAN UNIONI TOIMII

## EUROOPPA-NEUVOSTO

- Koostuu maiden johtajista ja komission puheenjohtajasta
- Kokoontuu neljä kertaa vuodessa huippukokouksiin
- Päätää EU:n poliittisesta linjasta

## EUROOPAN KOMISSIO

- Koostuu komissaariryhmästä eli kollegiosta, jossa on yksi jäsen jokaisesta EU-maasta
- Tekee lakialoitteet, jotka parlamentti hyväksyy
- Panee parlamentin ja neuvoston päätökset täytäntöön
- Valvoo EU:n tuomioistuimen kanssa, että lakeja noudatetaan

## EUROOPAN PARLAMENTTI

- Koostuu 751 jäsenestä eli mepistä
- Hyväksyy EU-lait yhdessä neuvoston kanssa
- Päätää EU:n budjetista yhdessä neuvoston kanssa
- Lait valmistellaan valiokunnissa. Lait hyväksytään täysistunnossa

## MINISTERINEUVOSTO

- Koostuu EU-maiden eri alojen ministereistä, jotka vaihtuvissa kokoonpanoissa käsittelevät oman alansa asioita
- Hyväksyy EU-lait yhdessä Euroopan parlamentin kanssa

EU-vaikuttajiin ja erilaisiin sidosryhmiin. Kun EU:ssa käsiteltiin whistleblower-direktiiviä, joka suojaa epäkohdista ilmoittavaa työntekijää, olimme suoraan yhteydessä suomalaisiin meppihin ja kerroimme, mitä se sosiaali- ja terveysalalla merkitsee. Saimme kiitosta näkökulmamme esiin nostamisesta, sillä direktiivi koskee yhtä lailla sosiaalihuoltoa, vaikka valmistelun yhteydessä puhuttiin pääasiassa talous- ja ympäristökysymyksistä, kertoo Kaasinen.

Whistleblower-direktiivin puolesta äänestettiin EU-parlamentissa huhtikuussa. Lopullinen käsittely on vielä edessä.

– Direktiiviin on saatu mukaan nimettömyys, joka on jäsenillemme tärkeää. Vaikka nykyään vastatoimet ovat kiellettyjä, on tämä EU-säädös lisäsuoja superilaisille, ja selkeä viesti yrityksille ja työnantajille siitä, että huoli hoidon laadusta ei voi johtaa työntekijöi-

den rankaisemiseen.

Ammattipätevyysdirektiivi on toinen tärkeä säädös, joka vaikuttaa superilaisten arkeen. Sillä säädellään tutkintojen tunnustamista. Tämän säätelyn kautta määrittäyty, voiko lähihoitaja tehdä koulutustaan vastaavaa työtä muissa EU-maissa ja miten muualla tutkintonsa suorittanut voi toimia meillä säädelyissä terveydenhuollon, sosiaalihuollon ja koulutusalan ammateissa.

– Vaikka työvoima liikkuu vapaasti Euroopassa, on tutkintojen tunnustamisessa edelleen ongelmia. Se vaikeuttaa niin täältä lähtevien kuin tänne tulevien ammattilaisten työhön sijoittumista, sanoo Kaasinen.

## TYÖ MUUTTUU

Ilmastonmuutos, ihmisten liikkuminen maasta toiseen ja digitalisaatio näkyvät myös hoiva- ja hoitoalalla. Uudet innovaatiot voivat tuoda mukanaan hyvää,

mutta muutoksessa on myös mietittävä.

Leena Kaasisen mielestä alustatalous on yksi uhka, josta Euroopan Unionissa tullaan keskustelemaan tulevaisuudessa. Alustatalous on liiketoimintamalli, jossa yritys tarjoaa alustan, jonka kautta työntekijät tekevät usein keikkaluonteista työtä. Kuljetuspalveluja myyvä Uber on tunnetuin alustatalouden esimerkki.

– Jos alustatalous tulisi hoitoalalle, se tarkoittaisi, että hoitoalan työntekijät ottaisivat sieltä täältä työkeikkoja ja työtä tehtäisiin ilman työehtosopimuksia. Mikään taho ei valvoisi työntekijän etuja.

Alustatalouden mallissa hoitoalan keikkapalkalla tuskin tulisi toimeen, vaan hoitajat putoaisivat osittain sosiaaliturvan varaan.

– Sitä ei kukaan halua. Sen takia Suomessa tarvitaan liittoja ja siksi liittojen täytyy vaikuttaa päätöksiin ja lainsäädäntöön myös Euroopan Unionissa. ■



## 80 prosentilla ollut selkäkipuja

Selkäkivut ovat ongelma yhteiskunnalle ja yksilölle. Jopa 80 prosenttia suomalaisista kärsii elämänsä aikana selkäviihista. Viimeisen 30 päivän aikana selkäkipuja on kokenut miehistä 35 prosenttia ja naisista hieman useampi. Selkäkipu ei ole sairaus, vaan oire, ja siihen on monenlaisia syitä. Kivulle altistavat perimä, raskas ruumiillinen työ, tupakointi, vähäinen liikunta, ylipaino ja psyykkiset tekijät. Yleensä selkäkivun syy on kuitenkin epäspesifi eli ei voida tarkasti sanoa, mistä kipu johtuu.

SELKÄLIITTO

INGIMAGE

## TIESITKÖ?

Suomessa esiintyy vuosittain **100 000** hoitoon liittyvää infektiota.



## Terveyttä puistoista

Puut, pensaat ja puistoalueet voivat amerikkalaistutkimuksen mukaan edistää kaupunkilaisten terveyttä ja mahdollisesti ehkäistä sydän- ja verisuonitautien kehittymistä. Viheralueiden lähellä asuvat sairastavat muita vähemmän kohonnutta verenpainetta, diabetesta ja korkeaa kolesterolia.

DUODECIM

## Ulkoilu ehkäisee lasten likinäköisyyttä

Lasten likinäköisyys on yleistynyt viime vuosikymmenten aikana. Monet syyttävät tästä kännyköitä ja tietokonepelejä, mutta tutkimusten mukaan syy löytyy ennemminkin vähäisestä ulkoilusta ja niukasta auringonvalon saannista. Tutkimukset eivät paljasta, miksi ulkoilu ehkäisee likinäköisyyttä, mutta mahdollisia mekanismeja on useita. Ulkoilevat lapset ovat todennäköisesti fyysisesti aktiivisia ja luultavasti myös saavat riittävästi D-vitamiinia auringonvalosta, mikä voi vaikuttaa silmien kehitykseen.



DUODECIM

## Keskenmenoriski on pienin 27-vuotiaana

Keskenmenot ovat tuoreen norjalais-tutkimuksen mukaan harvinaisimpia 25–29-vuotiailla naisilla. Heidän raskauksistaan 10 prosenttia päättyi keskenmenoon. Yli 45-vuotiaiden raskauksista yli puolet päättyi keskenmenoon. Aikaisemmat keskenmenot lisäävät uusiutumisen riskiä huomattavasti.

DUODECIM





## HUHTIKUUN KYSYMYS:

### Kohtaatko työssäsi hengellisiä kysymyksiä?

**KYLLÄ  
78%**

- Pysin kohtaamaan jokaisen vanhuksen yksilönä, ja täten kunnioittamaan hänen uskoaan.
- Kipu ja vanhuuden vaivat tuovat hengellisyyden esiin. Yleisin kysymys on: mikä tarkoitus elämällä on ollut?
- Lapset kysyvät vaikka mitä!
- Olen huomannut joidenkin vanhusten yöpöydällä Raamatun tai virsikirjan. Jos minulle on jäänyt aikaa, olen tarjoutunut lukemaan Raamattua tai laulamaan iltavirren. Usein heillä ovat silmät kostuneet, ja he ovat olleet kovin kiitollisia. Nämä ovat työn helmihetkiä.
- Kehitysvammaiset lapset ja nuoret ovat uteliaita ja kysyvät suoraan myös hengellisistä asioista, varsinkin koulun uskontotuntien jälkeen.
- Joskus kotihoidon asiakas on halunnut, että luetaan yhdessä iltarukous. En ole uskovainen, mutta se ei ole ongelma. Luen rukouksen, jotta asiakas voi nukkua rauhassa.

**EN  
22%**

- Kehitysvammaiset eivät hirveästi tuo ilmi tällaisia asioita, ehkä he elävät niin hetkessä.
- Hehtisessä lastensuojelussa hengellisiin asioihin ei juurikaan törmää.

VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TOUKOKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. HUHTIKUUSSA SEN VOITTI SARI KAUHAJOELTA.



## MUUT LEHDET

“Rumasti sanottuna sairaala on kuin tehdaskoneisto, mutta tietysti kuolemansairaana toivookin, että hoitopotki toimii tehokkaasti.”

SYÖPÄÄNSÄ HOITOA TAYSISSA SAANUT  
STAND UP -KOOMIKKO ANITTA AHONEN  
TERVE PIRKANMAA 1/2019

“Tarvitsemme riittävästi hoitajia, jotka voivat keskittyä hoitoon, hoivaan ja kuntoutustyöhön, eivätkä siivoa, pese pyykkiä tai tee ruokaa.”

LOUNAIS-SUOMEN ALUEHALLINTO-  
VIRASTON YLIJOHTAJA  
MIKAEL LUUKANEN  
TURUN SANOMAT 13.4.2019

## 30 VUOTTA SITTEN



Yksityisiä terveydenhuollon yrityksiä oli tullut markkinoille. Ne olivat viimeisiä järjestäytyneen sopimustoiminnan ulkopuolella olevia työaloja. SuPerin lakimies Heli Ahokas-Kelotie muistutti, että vaikka yksityisellä puolella palkat voivat olla julkista puolta korkeammat, järjestäytynekin työntekijä joutuu siellä neuvottelemaan itse työehtonsa ja tämä näkyy sairausloma-, äitiysloma- sekä eläkekorvauksissa.

“Koulutettu ja ammattitaitoinen terveydenhuollon työntekijä ei ole valmis maksamaan yrityksen kannattavuutta omilla työehdoillaan.”

SUPER 5/1989

Sopii myös vegaaneille

## BANAANITUOREPUUROA JA SUPERSMOOTHIETA

TEKSTI JA KUVAT ESA PESONEN

Lähihoitaja Elina Peltonen teki ruokaremontin. Lisäämällä myös liikuntaa hän laihtui 10 kiloa. Säännöllisyys on syömisessä hänelle tärkeintä.

**E**lina Peltonen pitää ruoanlaitosta. Kolmivuorotyö asettaa haasteensa terveelliselle syömiselle.

– Yövuorojen välissä ei ole niin helppoa aina syödä terveellisesti. Vien etukäteen töihin paljon ruokaa. Arkena kun aikaa on, laitan enemmän ruokaa.

Peltonen tunnustaa olevansa kaurahiutaleiden suurkuluttaja, kuten hänen resepteistään ilmenee.

– Kaurahiutaleet ovat vatsaystävällisiä ja sopivat myös vegaaneille.

Isompia annoksia kokatessaan Elina valmistaa usein peruspataruokia, kuten makaronilaatikkoo ja risottoa.

– Monesti korvaan lämpimät ruoat energiapitoisilla smoothieilla.

Elina laittoi ruokavalionsa kuntoon palkkaamalla personal trainerin, joka opetti säännöllistä syömistä.

– Kymmenen kiloa lähti ruokavaliomuutoksen ja kuntosalikäyntien jälkeen. Nyt ruokavalioni on proteiinipitoista ja syön säännöllisesti. Se on tärkeintä.

Punaista lihaa Elina ei syö enää lainkaan ja maitotuotteet hän on korvannut soijapitoisilla tuotteilla.

– En ole ehdoton ravitsemusasioissa. Syömisestä on tehty nykypäivänä vaikeata. Sitten ruokavalioista tulee hankalia noudattaa. Eivät ne ole rakettitiedettä.

### SYDÄN SAATTOHOIDOSSA

Elina Peltonen työskentelee saattohoitajana Hämeenlinnassa palliatiivisen hoidon erikoisyksikössä Koivikkokodissa. Hän on 23-vuotias ja yksikkönsä nuorin hoitaja.

– Olen ollut täällä vuoden, ihastuin paikkaan jo harjoitteluaikana. Täällä on minun sydämeni. Tarjoamme samanlaista perushoitoa kuin muuallakin, mutta koska potilaamme elävät elämänsä loppuhetkiä, toteutamme heidän toiveitaan enemmän. Tarjoamme herkkuja ja toteutamme mielitekoja.

Moni pitää saattohoitajan työtä rankkana työnä, mutta Elinan mielestä hänen työnsä on palkitsevaa, opettavaa ja antoisaa.

– Joidenkin potilaiden kohdalla tuntuu, että heidän elämänsä jää kesken. Meidän talossamme on myös paljon iloa ja naurua. Jos potilaalla ei ole omaisia, olemme hoitajina entistä enemmän läsnä potilaalle.

Ihmiset kohtaavat kuolemansa eri tavalla. Osa voi olla pelokkaita, osa hyväksyy tulevan. Potilaita helpottaa tieto siitä, että kuolema voi olla kivuton ja rauhallinen.

Voimaa Elina saa potilailta ja heidän omaisiltaan sekä hyvästä työyhteisöstä.

– Pidän siitä, että voin helpottaa toisten surua. ■



## Pullainen banaanituorepuuro

1 kypsä banaani  
1 dl kaurahiutaleita  
2 dl soijamaitoa  
1 rkl chia-siemeniä  
2 rkl vaniljanmakuista proteiinijauhetta  
100 g soijarahkaa  
1 tl kanelia ja ripaus kardemummaa  
Päälle pähkinöitä ja marjoja.

Muussaa banaani ja sekoita muiden ainesten kanssa. Laita suljettuun rasiaan jääkaappiin 3 tunniksi tai yön yli.

## Sitruksinen supersmoothiebowl

1 jäinen banaani  
150 g pakastemangokuutioita  
Puolikkaan sitruunan mehu ja kuori  
50 g pinaattia  
100 g Alpro go on -soijarahkaa tai Alpro go on -mangorahkapurkki 150 g  
Loraus vettä tai soijamaitoa  
Halua miäsi superfoodeja. Itse laitan 1 tl spirulinaa ja 1 tl maca-jauhetta.  
Päälle siemensekoitusta tai myslää.

Pilko ja pakasta banaani ainakin 2 tuntia ennen ruoan tekoa. Raasta sitruunankuori ja purista sitruunasta mehu. Anna mangojen ja banaani-lohkojen mieluusti sulaa noin 15 minuuttia huoneenlämmössä. Heitä kaikki ainekset blenderiin ja lisää vettä tai soijamaitoa tarpeen mukaan, jotta ainekset murskaantuvat. Voit auttaa blenderiä välillä sammuttamalla sen ja kauhomalla lusikalla massaa. Liika nesteen lisäys tekee massasta liian löysän, joten sekoita kärsivällisesti ja auta tarvittaessa kauhomalla lusikalla massaa useampi kerta. Koristele siemensekoituksella ja myslillä.





# VIIMEINEN TURVA

Perushoitaja Päivi Haavistolle kuolema on aina ainutkertainen tapahtuma.

TEKSTI JA KUVAT JUKKA JÄRVELÄ

Hyvinkään sairaalan palliatiivisen osaston perushoitaja Päivi Haavisto tekee työtä elämänsä loppusuoralla olevien ihmisten parissa. Kuolemaa lähestyvien ja heidän omaistensa kanssa työskentely vaatii voimia, mutta on arvokasta ja palkitsevaakin työtä.

Pitkäaikaissairaiden ja kuolevien sekä heidän omaistensa parissa 30 vuotta hoitotyötä tehnyt hyvinkääläinen Päivi Haavisto sanoo, että kuolemaan ei totu.

– Jatkuva sairauden, kivun ja kuoleman kanssa tekemisissä oleminen on rankkaa. Olisi epäinhimillistä, jos siihen totuisi. Jokaisen ihmisen lähtö täältä on aina ainutkertainen tapahtuma, myös hoitajalle.

## KIVUTTOMUUDEN EHDOLLA

Hyvinkään Sairaalanmäellä avautuu aurinkoinen kevätaamu. Päivi Haaviston työpäivä vasta valmistuneessa H-talossa alkaa seitsemältä. Edellisenä päivänä hän teki iltavuoron.

– Ei tällainen yhdistelmä ole harvinainen.

Osastolla on kahdeksan vuodepaikkaa seitsemässä huoneessa. Yleensä paikat ovat täynnä ja vaihtuvuus joskus nopeaa. Hoitaja saa tottua poismenoihin viikoittain.

– Kerran perjantaina kaikki paikat olivat täynnä, mutta sunnuntaina enää kolme potilasta jäljellä.

Aamupalaverin perusaihe on potilaiden kiputilanne. Tavoitteena on mahdollisimman hyvin sujunut yö. Tällä het-

kellä osastolla on neljä kipupumppua. Keränen kiittää osaston lääkärinä, joka aloittaa pumppujen käytön riittävän ajoissa, jos kipuja ei muuten saada hallintaan.

Keränen juttelee käytävällä muiden hoitajien kanssa aamun tilanteesta. Kasvaimia, katetrointeja, lääkitystä ja sitä kipua. Yö on sujunut rauhallisesti. Yhdessä huoneessa on yöpöytä myös omainen.

Työntekijät valmistautuvat huoneissa tapahtuviin aamu-toimiin. Apua luvataan antaa kollegoille, kun sitä tarvitaan.

## TAVOITTEENA KIIREETTÖMYYS

Palliatiivinen osasto on avattu marraskuussa. Koska paikka on uusi, myös käytännöt hakevat vielä viimeistä viilausta. Esimerkiksi tarkkaa henkilöstömäärää ei vielä ole päätetty. Periaatteena mitoituksessa on, että potilaat ja omaiset tarvitsevat läsnäoloa eikä kenellekään saa missään vaiheessa tulla kiireen tuntu.

Tilannetta hieman monimutkaistaa se, että palliatiivinen osasto toimii läheisessä yhteydessä naapuriosaston eli Akuutiosasto B:n kanssa. Jutuntekopäivänä yksi palliatiivista hoitoa tarvitseva potilas on sillä puolella hoidossa.

Haavisto aloittaa aamunsa palliatiivisen osaston ainoasta kahden hengen huoneesta. Toinen sen miehistä on valmis aamutoimiin, joihin kuluu 15 minuuttia. Toinen mies puhuu hiljaisella äänellä, mutta on tyytyväinen oloonsa. Yö meni hyvin, tosin valvoessa. Vuoteessa makaavalla miehellä ei ole tarpeita, mutta hän lupaa soittaa kelloa, kun niitä tulee.

Haavisto jatkaa kierrostaan. Osa potilasta makaa hiljaa vuoteessa, osa aloittelee aamuruutiineja. Eräs pöydän ääreen istu- ▶





Fysioterapeutti Eevaleena Ranta auttaa vaativimmissa nostoissa.

## HOITAJAN TÄYTYY OLLA SINUT ITSENSÄ, KUOLEMAN JA LOPULLISUUDEN KANSSA.

ta. Pappi, fysioterapeutti, kipupumppu, surutyö, tukeminen ja sängyt vilahtavat puheessa. Yksi potilas haluaa vielä viimeisillä päivillään kotiinsa, ja tämä toive vaatii sängyn viemistä mukana. Omaisista puhutaan paljon, heidät todella otetaan huomioon tällä osastolla. Lopuksi lääkäri kertoo toimenpiteestä, jolla hän helpottaa syöpää sairastavan oloa.



Palliativisen osaston tilat ja välineet ovat uusia.

### HILJAISTA VIESTINTÄÄ

Päivi Haaviston seuraava potilas hengittää raskaasti. Hän ei vastaa tervehdykseen. Nesteen saanti suun kautta on ollut vaikeaa. Haavisto kosteuttaa suun. Potilas nukkuu. Vielä ovella Haavisto pysähtyy, kuuntelee ja luo pitkän katseen vuoteeseen ennen poistumistaan.

Seuraavakin potilas on hiljainen ja lepää vuoteessaan liikkumatta. Ruokailua valmistellessaan Haavisto kyselee vanhukselta yön kulusta sekä kertoo ruoista ja lääkkeistä. Iso kulhollinen puuroa ja mansikkakeitto kelpaa hyvin. Vähitellen potilas alkaa puhua ja haluaa kahvia, jonka Haavisto käy tekemässä potilaskeittiössä.

- Onko sinulla kipuja?
- Ei ole, potilas vastaa.

Yksi aamu alkaa olla takana. Matkalla omalle aamupalalleen Haavisto kertoo siitä, mikä raskaassa työssä on palkitsevinta.

– Kun teet lähes puhumaan kykenemättömälle ja liikkumattomalle ihmiselle jonkin hoitotoimenpiteen, hän saattaa ottaa kädestä kiinni, katsoa silmiin levollisella ilmeellä ja sanoa ”kiitos”.

– Ei tälle alalle lähtisi ihmisiä ja vielä pysyisi vuosikausia, jos raskas työ ei antaisi mitään. Hoitajan täytyy olla sinut itsensä, kuoleman ja lopullisuuden kanssa.

### OMAISTEN TUKENA

Omaiset vievät suuren osan hoitajan ajasta. Monesti he vaativat enemmän

maan noussut hoidettava virkistyisi katsomaan televisiota, mutta kaukosäädintä ei ensi hätään löydy mistään. Yhden potilaista Haavisto siirtää hoitajaparin kanssa pesun jälkeen pyörätuoliin.

### LÄSNÄOLOA JA TUKEMISTA

Päällisin puolin palliativinen osasto näyttää tavalliselta vuodeosastolta. Pinnan alla piilee paljon muuta, henkilökohtaista.

Osastolla korostuu läsnäolo ja tukeminen, mikä vaatii tilanneherkkyyttä. On osattava käyttää oikeita sanoja ja myös vain olla hiljaa ja kuunnella. Kipujen seuranta ja ennakointi on tärkeää lääkeshoidon optimoimiseksi.

Hoitotyön esimies Eija Puha kertoo,

että asiakaslähtöisessä toiminnassa täytyy luopua rutiineista.

– Jos potilas tai omainen ei enää viimeisinä päivinä toivo kivuliaita vuodepesuja kääntöineen, niin on tärkeää kuunnella näitä toiveita, vaikka tuntuisi siltä, että jotain jää tekemättä.

Keusoten palliativisen hoidon yllälääkäri Kaisa Rajala on saapunut aamutoimien keskelle. Päivi Haavisto käy hänen kanssaan nopean keskustelun erään asiakkaan tilasta ja toisen omaispalaverista. Lääkäri saa selvityksen useamman hoidettavan yleisilasta, ja Haavisto jää odottamaan jatko-ohjeita pian alkavassa palaverissa.

Kun yksikön henkilökunta kokoontuu lääkärin palaveriin, päivän tilanne käydään joukolla läpi potilas potilaal-



tukea kuin elämän loppusuoralla oleva potilas. Ja kuten potilaita, omaisia-kin on erilaisia.

– Surutyöhön kuuluu kieltämisen vaihe ja menettämisen pelko. Moni toivoi, että jospa läheinen kuitenkin selviäisi.

Omaiset saavat viettää palliatiivisella osastolla aikaa vuorokauden ympäri ja niin pitkään haluavat. Heille järjestetään vuode läheisensä huoneeseen. Monen toive on saada viettää läheisensä äärellä kaikki viimeiset tunnit.

– Potilaista toisilla on hyvin voimakas kuolemanpelko. Toiset ovat sinut asian kanssa. Keskustelen heidän kanssaan heidän halujensa ja tarpeidensa mukaan.

Inhimillisen itsemääräämisoikeuden periaate turvaa sen, että hoitajat tekevät työtä, jotta potilaat voisivat toteuttaa toiveitaan, niitä viimeisiä. Se voi olla nousu ylös vuoteesta tai käynti kotona.

– Kotisairaala toimii yhteistyökumppaninamme, kun pyrimme mahdollistamaan kotiutumisen. Osa haluaa kuolla kotonaan.

Joillakin palliatiivisen osaston potilaista on saattohoitopäätös. Tällöin ivtiputuksesta ja antibioottihoidoista on luovuttu ja henkilökunta keskittyy perushoittoon sekä kivunhoitoon.

Hoitajien ja lääkärin lisäksi osastolla saa apua muiltakin. Jompikumpi sairaalan papeista käy paikalla usein, tilaamalla tai ilman tilausta. Papin sijasta voi käyttää myös matalan kynnyksen hoitajan palveluja. He ovat psykiatrisia sairaanhoitajia. Fysioterapeutin ammattitaitoa käytetään esimerkiksi vaativimmissa siirroissa. Vapaaehtoiset, koulutetut sairaalalähimmäiset tulevat paikalle silloin, kun potilaat tarvitsevat läheisapua, mutta omaisilla ei ole aikaa.

## RUOKAILUA PÄIVÄSALISSA

Keskipäivän kynnyksellä Haavisto palaa aamulla tyytyväisenä vuoteeseensa jääneen miehen luo ja toimittaa hänet aamupesulle. Nouseminen on työlästä ja Haavisto varmistaa, että huimaaminen ei estä rollaattorilla liikkumista. Toimien jälkeen mies kiittää.

Työhön kuuluu jättää aikaa kuuntelemiselle ja kokemiselle. Kiireen tunnetta ei saa tulla kenellekään.



Yliääkäri Kaisa Rajalan palaverissa mukana on muu yksikön henkilökunta eli sairaanhoitaja Malla Virtala, Päivi Haavisto ja perehdytyksessä oleva sairaanhoitaja Merja Toivonoja.

Samaan aikaan lääkärit ovat aloittaneet kiertonsa osastolla. Haavisto käyttää välissä palauttamassa hengitysmaskin keuhkopolville.

Sitten hän etsii käsiinsä fysioterapeutin, jonka kanssa haetaan varastosta sopiva nostoliina potilassiirtoon.

– Osastolla on usein potilaita, joiden siirtoon tarvitaan fysioterapeutin osaamista.

Ruokailemaan nostettava on intervallipotilas, joka on lähdössä pian ko-

tiinsa. Haavisto ja fysioterapeutti Eevaleena Ranta käyttävät tukevaa nosturia ja sinistä liinaa, ja potilas on pian turvallisesti pyörätuolissa. Haavisto vie hänet ruokasaliin katsomaan hetkeksi televisiota ja etsii muita syöjiä salin pöydän ääreen. Samalla hän vielä varmistaa kollegoiltaan, onko jokaisen huoneen potilas huomioitu aterian lähestyessä.

Haavisto keskittyy syöttämään vuoteesta pyörätuoliin nostettua naista. ▶



Hän antaa perunamuusia rauhallisesti lusikka kerrallaan, odottaa ja katsoo tarkkaan, että potilas on saanut nielaitua annoksen. Lopulta syötettävä taituttaa itsensä tuolissa taaksepäin ilmaistakseen, että on kylläinen.

## KOHTI VIRIKKEITÄ

Timo Vallin on toinen lounastajista ruokasalin pöydässä. Hänen suuntansa on palliatiiviselta osastolta virikkeellisempään hoitopaikkaan. Olo on sen verran hyvä.

Myös tytär Miia Vallin on paikalla.

– Ei ennusteta mitään, katsotaan päivä kerrallaan. Vaikka tässä on päiväkohtaista ylä- ja alamäkeä, vointi on taantunut, hän sanoo.

– Etsimme isälle inhimillisempää paikkaa. Hän on liikkuvainen ja tykkää touhuta ja tehdä. Olemme jo käyneet autoilemassa, parturissa ja hammaslääkäriä.

Päivi Haavisto myöntää, että on harvinaista, että palliatiiviselta osastolta lähdetään toiseen paikkaan hoitoon.

Timo Vallin ei moiti osaston oloja.

– Mielestäni hoito on ollut miellyttävää. Ei ole ollut vaikeuksia ja ruokaakin maistaa. Hoitajista ei ole valittamista. Heitä ei ole tarvinnut odotella, kun ovat tulleet melko nopeasti. Välillä on



Päivi Haavisto toteaa ilolla että potilaana oleva Timo Vallin voi siirtyä virikkeellisempään hoitopaikkaan. Tytär Miia Vallin on tyytyväinen ratkaisuun.

toki ollut tylsää, välillä hauskaakin. Vapaehtoisten kävijöiden kanssa keskustellaan ja lauletaan. Mukavia ihmisiä kaikki.

## KEHITTNYNTÄ HOITAMISTA

Vuosikymmeniä alaa nähnyt Päivi Haavisto on kokenut palliatiivisen hoidon ja saattohoidon myönteisen kehityksen.

– Kivunhoito on parantunut 1980-luvulta huomattavasti. Kun valmistuini, oli käsitys, että esimerkiksi morfiinia voi antaa pienen annoksen neljän tunnin vä-

lein. Myös apuvälineet, kuten nosto- ja siirtolaitteet ovat kehittyneet.

Koko hoitoalalla tiedostettu kiireen ja riittämättömyyden tunne käy myös Haaviston mielessä joskus, vaikka Hyvinkäällä asian eteen on tehty paljon ja tehdään yhä.

– Jos useampi potilas vaatii kipuun liittyviä toimia yhtä aikaa, tilanteessa ei pysty keskittymään vain yhteen autettavaan. Tai jos useammassa huoneessa on huolestuneita omaisia, kaikkien kanssa ei valitettavasti voi keskustella samaan aikaan. ■



## Tänään töissä

### KUKA

Päivi Haavisto on 59-vuotias hyvinkääläinen perushoitaja.

### TYÖURA JA KOULUTUS

Valmistui Hyvinkäällä apuhoitajaksi 1987. Vuodesta 1988 ollut töissä Hyvinkään kaupungilla. Aloitti pitkäaikaisairaiden osastolla. Siirtyi 2002 kotisairaalan tukiosastolle. Viime marraskuusta asti ollut palliatiivisella osastolla.

### PERHE

Avopuoliso. Viisi lasta ja kuusi lastenlasta.

### HARRASTUKSET

Lukeminen ja pihatyöt.

### IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Ajoittain fyysisesti ja henkisesti rankkaa.

### PARASTA TYÖSSÄ

Omaisten ja potilaiden palaute.

# PALLIATIIVISEN HOIDON KUUSI ASKELTA

TEKSTI MINNA LYHTY

Mitä asioita pitää ottaa huomioon iäkkäiden pitkäaikaishoidossa elämän loppuvaiheessa? Kansainvälisessä PACE-hankkeessa kehitettiin kuuden askeleen koulutusohjelma palliatiivisen hoidon avuksi. Askeleet eivät ole selvärajaisia, vaan ne voivat mennä limittäin.

## 1. askel: Keskustele läheisten kanssa

Ota puheeksi elämän loppuvaiheen toiveet asukkaana ja hänen läheistensä kanssa. Ehdota myös virallisen hoitotahdon tekemisestä omakanta.fi-verkkopalvelussa. Keskustelu hoitotahdosta pitäisi käydä siinä vaiheessa, kun asukas pystyy vielä ilmaisemaan toiveitaan ja tekemään päätöksiä. Aihe voi olla arka asukkaalle ja hänen läheisilleen, joten puheeksi ottamisen tapa ja ajankohta pitää valita huolella.

## 2. askel: Arvioi ja seuraa vointia

Tunnista ja kirjaa ylös ikääntyneen fyysiset ja psyykkiset muutokset, seuraa niitä ja reagoi tarvittaessa. Kuolema tulee joskus äkisti, toisinaan hiljaa hiipien. Jotkin sairaudet voivat aiheuttaa äkkikuoleman suhteellisen hyväkuuntoisellekin ikääntyneelle. Monet sairaudet, kuten syöpä, vievät voimat hiljalleen. Toiset sairaudet, esimerkiksi sydämen vajaatoiminta ja keuhkohtaumatauti, aiheuttavat vointiin aaltoilevaa liikettä: välillä vointi on parempi, välillä heikompi, mutta suunta on koko ajan alaspäin. Joillakin ikääntyneillä vointi laskee tasaisesti vuosien aikana, ikään kuin vanhus hiipuisi hiljalleen pois.

## 3. askel: Tee moniammatillista yhteistyötä

Lääkärit antavat toisinaan arvion jäljellä olevasta elinajasta. Kokemus opettaa myös hoitajan näkemään, milloin asukkaana elinpäivät ovat vähissä. Moniammatillisessa tiimi-palaverissa pitää säännöllisesti pohtia, ketkä ovat palliatiivisen hoidon vaiheessa ja millaisia erityistarpeita heillä on. Yhdessä pitää laatia ennakoiva hoitosuunnitelma, jotta hyvä hoito toteutuu.

### 100 PITKÄAIKAISHOIDON YKSIKKÖÄ KEHITTI PALLIATIIVISTA HOITOA

PACE-hankkeessa tarkoituksena oli kehittää pitkäaikaishoidossa olevien iäkkäiden hoitoa elämän loppuvaiheessa. Hanke toteutettiin 1.2.2014–31.1.2019 seitsemässä Euroopan maassa. Mukana olivat Alankomaat, Belgia, Englanti, Italia, Puola, Suomi ja Sveitsi. Suomessa hankkeessa oli mukana sata iäkkäiden pitkäaikaishoidon yksikköä.

## 4. askel: Tarjoa laadukasta hoitoa

Palliatiiviseen hoitoon kuuluu hyvä perushoito ja riittävä kivunhoito. Jos pitkäaikaishoidossa oleva iäkäs ei pysty kuvailemaan kipujaan sanallisesti, apuna kannattaa käyttää muistisairaille tarkoitettua kipumittaria. Kipu on aina henkilökohtainen kokemus: kukaan toinen ei voi kokea samaa. Kipu ei ole ainoastaan fyysistä, vaan se voi olla myös psyykkistä, sosiaalista tai hengellistä.

## 5. askel: Tunnista lähestyvä kuolema

Kuoleman lähestyessä asukas viettää suuren osan ajastaan nukkuen, eikä hänelle maistu ruoka eikä juoma.

Kun aikaa on jäljellä enintään päiviä, hän voi olla tajuton. Hengitys rohisee ja raajat ovat kylmät, sinertävät tai laikukkaat. Kun lähdön hetki lähestyy, hengitys muuttuu pinnalliseksi ja syke tuntuu ohuelta ja lankamaiselta. Viimeisinä päivinä läheiset kaipaavat tukea. Kuoleman lähestyminen koskettaa aina, vaikka vanhus olisikin hyvin iäkäs. Kohtaamisen taito on arvokas näissä hetkissä. Omaisten kanssa pitää sopia etukäteen, kenelle kuolemasta ilmoitetaan, jos he eivät ole paikalla.

## 6. askel: Tee näin kuoleman jälkeen

Kuoleman jälkeen läheiset saattavat tarvita edelleen tukea. Myös hoitaja voi surra kuollutta vanhusta, jonka hän on ehtinyt tuntea ehkä useamman vuoden. Kuolema ei ole koskaan rutiinia. Hoitoyksikössä olisi hyvä sopia tietty päivä debriefing-tilaisuudelle, johon tulevat kaikki kuolleen asukkaana hoitoon osallistuneet. Yhdessä voidaan pohtia esimerkiksi sitä, mitä tapahtui ennen kuolemaa, miltä kuolema tuntui, mikä meni hyvin, mitä olisi voitu tehdä toisin ja pitääkö joitain saattohoitokäytäntöjä muuttaa. ■



Työntekijän vaientamisella pyritään  
muuttamaan ja hallitsemaan

# TODENPUHUJA JÄÄ YKSIN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ



Sosiaalialan työntekijän velvoite paljastaa työpaikan epäkohdat ei ole vain hyvää ammattietiikkaa. Laura Tiitisen mukaan epäkohtien ja onnistumisten esiin nostaminen kuuluu sosiaalipoliittiseen palautejärjestelmään. Tai ainakin sen pitäisi kuulua.

**S**osiaalialan organisaatiot vierastavat luonnostaan avointa julkista keskustelua. Alaa hallitseva hiljaisuuden kulttuuri pyrkii vaimentamaan epäkohtien paljastajat, vaikka järjestelmän toimivuus vaatisi juuri päinvastaista asennetta.

Sananvapauden rajoittamisesta on tullut työpaikoilla itsestäänselvyys. Toimittaja törmää hiljaisuuden muuriin tehdessään juttua sosiaalialalta. Työntekijää ei tahdo löy-

tyä haastateltavaksi kiven altakaan, ja kun haastattelun lopulta saa, se käytetään päällikköportaassa monikertaisella sensuurikierroksella ennen julkaisulupaa.

Laura Tiitisen tuoreen väitöksen mukaan viestintä on sosiaalialalla luvanvaraista toimintaa, joka on organisaation sisäisillä ohjeilla annettu johtajien tai viestintävastaavien tehtäväksi. Asioita luvatta julkistaneita työntekijöitä voidaan rangaista nuhteilla, varoituksilla ja irtisanomisilla – ja ennen kaikkea näillä toimenpiteillä uhkaamalla.

On mielenkiintoista, ettei yksikään Tiitisen tutkimustaan varten haastattelemista sosiaalialan ammattilaisista ollut saanut kirjallista tai virallista rangaistusta julkisesta viestinnästä. Epäviralliset, luonteeltaan sosiaaliset rangaistukset, kuten irtisanomisella uhkailut, oli toimitettu perille suullisina.

Tiitisen tutkimusaineisto koostuu 19 mediavaikuttamiseen turvautuneen sosiaalialan ammattilaisen haastattelusta. Yhdessä osatutkimuksessa aineistona ovat kirjalliset keskustelut me- ▶

## HILJAISUUDEN KULTTUURI PYRKII VAIENTAMAAN EPÄKOHTIEN PALJASTAJAT, VAIKKA JÄRJESTELMÄN TOIMIVUUS VAATISI JUURI PÄINVASTAISTA ASENNETTA.





diavaikuttamista toteuttaneiden työntekijöiden kanssa.

Virallisten sanktioiden puuttumisesta voi Tiitisen mukaan päätellä, ettei työntekijöiden julkiseen keskusteluun osallistuminen ole työnantajankaan mielestä rikkonut lakisääteisiä rajoja, kuten lojaliteetti- tai vaitiolovelvollisuutta.

Koska virallista rikettä ei ole tapahtunut, voi rangaistuksen olla vain epävirallinen. Se ei vähennä rangaistuksen tehoa. Sosiaaliset rangaistukset – työntekijän uhkailu, häpäiseminen ja mitätöinti – vaikuttavat sekä kohteena olevaan työntekijään että esimerkin kautta koko työyhteisöön. Vaien-

taminen voi olla joukko yksittäisiä vaientavia tekoja tai työyhteisön pysyvä tila.

Työntekijöiden vaientaminen ei ole pelkästään sosiaalialan ongelma. Tiitinen lainaa tutkimuksessaan filosofi Pierre Bourdieuta, jonka mukaan epävarmuuden ja turvattomuuden tunteen ylläpitäminen ja työntekijöiden uuvuttaminen eivät ole pelkkä työelämän sivutuote, vaan uudenlaista poliittista hallintaa.

Tarkoituksena on hajottaa yhtenäinen kansalaisjoukko parveksi pelokkaita yksilöitä, ja viedä näin ihmisiltä mahdollisuus taistella tehokkaasti yhteiskunnan epäoikeudenmukaisuutta vastaan.

## VIESTINVIEJÄSTÄ TULEE SYNTIPUKKI

Kun työyhteisössä paljastuu epäkohta, organisaatiokulttuuri voi ohjata etsimään syyllisiä. Syylliseksi saattaa joutua henkilö, joka otti vaikean asian puheeksi. Epäkohdan paljastajan kohtalo voi olla kova, eivätkä mattoa vedä jalkojen alta pelkästään esimiehet, kuten seuraavat lainaukset Tiitisen haastatteluaineistosta osoittavat.

”Kun joku iso epäkohta tulee viestimien mielenkiinnon kohteeksi, niin suurin osa näistä osallisista vetäytyy taustalle hiljaa. He katsovat tarkasti, kumpi puoli näyttää voittavan ja sen mukaan ratkaisevat sen, ovatko he julkisuudessa esillä.”

”Ne valitsee sen puolen joka todennäköisemmin voittaa. Ja se oli karvas läksy mulle. Kahden kesken he kannustivat mua viestimään, mutta sitten kun tuli heidän vuoronsa puhua, niin he saattoivat kääntää kelkkansa ihan kokonaan.”

Tiitinen jakaa työntekijät viiteen eri tyyppiin sen mukaan, miten nämä mediavaikuttamiseen asennoituvat: uhreihin, selviytyjiin, onnistujiin, mukautujiin ja portinvartijoihin. Ryhmät saavat mennä päällekkäin ja vaihtua kamppailutilanteissa.

**Uhrit** alistuvat. Heihin on kohdistunut vahingoittavaa ja rajoittavaa valtaa, joka on pakottanut heidät vaikenemaan, tai sitten he arvioivat julkisuuteen tulon riskit elämäntilanteeseensa nähden liian suuriksi.

**Selviytyjät** ovat kokeneet vaientamista, mutta he ovat selvinneet tilanteista ilman rangaistuksia tai vaikuttavat mediasa rangaistuksista huolimatta. Toisinaan vaientamispyrkimys voi jopa voimistaa työntekijän tahtoa tuoda asiansa julkisuuteen.

**Onnistujien** viestintää ei ole kontrolloitu, tai he ovat onnistuneet väistelemään kontrollitilanteita. He vaikuttavat mediassa onnistuneesti, toistuvasti ja luonnollisena osana omaa työtään. Onnistujat kykenevät muuttamaan pelin sääntöjä itselleen edullisiksi.

**Mukautujaa** ei kamppailu sananvapaudesta jaksa kiinnostaa. Mukautujat viihtyvät tilanteessa, jossa joku muu huolehtii julkisuudesta tai antaa selkeät säännöt siitä, millä tavalla ja milloin asioita sopii julkistaa.

**Portinvartija** käyttää itse viestintää kontrolloinnin välineenä. Portinvartijan roolissa oleva työntekijä kykenee siis itse rajoittamaan muiden julkista viestintää tai tiedonkulkua päästäkseen omiin päämääriinsä. ■

LAURA TIITINEN: KAMPPAILU SANANVAPAUSTESTA: SOSIAALIALAN AMMATTILAISEN TOIMINTA JA VALTASUHTEET MEDIAVAIKUTTAMISEN KENTÄLLÄ. LAPIN YLIOPISTO 2019.

VÄITÖS VERKOSSA: [HTTPS://LAUDA.ULAPLAND.FI/HANDLE/10024/63711](https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63711)







## Ilon ja surun hetkiä liiton puhelinpäivystyksessä

**Y**ksityisten hoivafirmojen likapyykin tehopesu alkoi tammikuussa Esperin Caren Kristiinankaupungin hoivakodin sulkemisella. Uusia paljastuksia, tarkastuksia ja sulkemisia on sen jälkeen tullut sarjana.

Aluehallintoviraston nettisivujen usein kysytyt kysymykset -palstalta löytyy hyvä kysymys: Miksi juuri nyt? Eikö valvontaa ole tehty aikaisemmin?

Vastauksessaan viranomaiset selittävät tilannetta yksityisen palvelutuotannon voimakkaalla kasvulla viime vuosina. Myös aluehallintovirastoille tulevien ilmoitusten ja kanteluiden määrä on kasvanut viime syksystä lähtien merkittävästi, mikä puolestaan on lisännyt tarkastusten ja käryjen määrää.

Vastaajat muistuttavat, että valvonnan lähtökohta on palveluntuottajien omavalvonta. Muutoksen takana on siis muutos kentällä: hiljaisuuden kulttuuri on alkanut repeillä. Mutta kuinka pitkälle sote-sotkun, hallituksen kaatumisen ja eduskuntavaalien vahvistama avoimuuden aalto kantaa?

Jokaisella yksityisen hoitokodin hoitajalla on työssään kaksi perustehtävää, halusipa hän sitä tai ei: tuottaa hyvinvointia vanhuksille ja voittoa yrityksen omistajille. Onko realistista odottaa, että näillä ehdoilla työtään tekevä hoitaja voi jonnakin päivänä puhua suunsa puhtaaksi työpaikkansa epäkohdista työnantajan kosta pelkäämättä?

SuPerin sopimusasiatuntija Marketta Vuorisen mukaan myllerrys on sen verran ankaraa, että ainakin suurten hoivayritysten on ollut pakko tehdä jotakin.

– Yritykset vakuuttavat, että tilannetta on lähdetty perkaamaan tosissaan. Johdolta on mennyt selkeä viesti esimiehille, että työntekijöiden ilmoitukset epäkohdista pitää hyväksyä, ja suoria ilmoitusväyliä on avattu.

Vuorinen suhtautuu epäillen väitteisiin, että työntekijöiden sanavapaus olisi olennaisesti kohentunut. Liittoon tulee edel-

leen päivittäin ilmoituksia työntekijöiden havaitsemista epäkohdista ja niiden paljastamiseen liittyvistä kostotoimista.

– Kun on vuosikausia toimittu niin, että ilmoituksia tekevä työntekijä saa pelätä työpaikkansa puolesta, niin ei se toimintakulttuuri parissa kuukaudessa muuksi muutu. Vaikka sanavapaus olisikin laajentunut, sitä ei uskalleta käyttää, koska monissa työyksiköissä turvallisuudentunne ja luottamus työnantajaan puuttuvat, Vuorinen pohtii.

Epäkohdan havainnut hoitaja on siis yhä kahden tulen välissä: laki ja ammattietiikka velvoittavat puuttumaan asiaan, mutta seuraukset pelottavat. Työvuorolistojen suunnittelua on käytetty koston välineenä niin yksityisellä kuin kuntapuolellakin. Tästä kaikesta seuraa surullisia tilanteita liiton edunvalvonnan päivystyksessä.

– Ensin puhelimesta kuuluu pitkään vain itkua, ja vasta sitten alkaa tulla puhetta. Tällaisia soittoja tulee edelleen paljon. Rohkaiseviakin soittoja toki tulee. Usein ne liittyvät siihen, että työntekijät ovat uskaltaneet tarttua yhdessä härkää sarvista. Koko työyhteisö on sanonut esimiehelle yhdellä äänellä, että nyt ei tunnu hyvältä, Vuorinen sanoo.

Kun epäroivä jäsen soittaa liiton päivystykseen ja kysyy, pitäisikö jokin työpaikan epäkohta ilmoittaa eteenpäin, Vuorinen kysyy häneltä yleensä ensiksi, ovatko muut työntekijät epäkohdasta samaa mieltä. Sitten hän neuvoo keskustelemaan asiasta esimiehen kanssa joko yksin tai yhdessä työkollegien kanssa.

– Jos epäkohdista puhuminen pelottaa, pyydän soittajaa toimittamaan asiaa koskevat tiedot liittoon. Työntekijöiden luvalla liitto toimittaa tiedot työnantajalle ilmoituksen tekijöitä nimeämättä.

Jos tilanne on akuutti eikä työnantaja ryhdy sitä korjaamaan, Vuorinen ilmoittaa asiasta suoraan valvovalle viranomaiselle. Häätätapauksessa pelkkä soitto riittää. ■

## TIETO KARTTUU TEKEMÄLLÄ

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA PÄIVI NORDSTRÖM

Luottamusmies edustaa työntekijöitä neuvotteluissa työnantajan kanssa ja etsii rakentavat ratkaisut työntekijöiden kysymyksiin. "Ei tässä silti tarvitse olla mikään ihmehenkilö, joka osaa heti vastata kaikkiin kysymyksiin. Jokaisesta selvitetystä asiasta oppii lisää", sanoo Päivi Nordström, Jämsän Terveyden TSN:n luottamusmies.

Päivi Nordström on toiminut superilaisena luottamusmiehenä jo viitisentoista vuotta. Kuntapuolelta hän siirtyi yksityiselle sektorille, kun Jämsässä tehtiin kuntaulkoistus.

Päivi ryhtyi aikoinaan luottamusmieheksi, kun edellinen luottamusmies jäi eläkkeelle ja alkoi jutella, että sinähän tätä voisit jatkaa.

– Ajattelin kyllä silloin, että enhän minä tiedä mistään mitään. Kun ensimmäistä kertaa lähdin Jämsästä Helsinkiin johonkin koulutukseen, olo oli kuin Liisalla ihmemaassa.

Tikkurilan asemalla SuPerin heijastin paljasti kuitenkin toisen samaan koulutukseen matkaavan superilaisen, ja niin luottamusmiehet suuntasivat koulutukseen yhdessä.

– Me hoitajathan olemme avoimia ja sosiaalisia. Sillä tavalla sitä äkkiä loi itselleen verkoston ja paljon SuPer-tuttavia, ystäviäkin.

### KOULUTUKSISSA KANNATTAA KÄYDÄ

Päivi Nordströmiä naurattaa ajatus, että luottamusmiehen tehtävä voisi joskus olla kokonaan hanskassa. Tehtävä on jatkuvaa oppimista, jota Päivi ajattelee myös oman osaamisen kartuttamisena.

– Minulla on kahdeksan koulutuspäivää vuodessa ja käytän kyllä ne kaikki. Esimerkiksi SuPerin Työmarkkinapäivät ja Henkilöstön edustajien voimavarapäivät sekä TSN:n neuvottelupäivät ovat hirveän hyviä. Minulle ehtii siinä välissä tulla jo ikävä niitä SuPer-ihmisiä.

Superilaisilla luottamusmiehillä on tiiviit verkostot, joissa tietoa ja kokemuksia jaetaan. Koulutuksissa voi hyödyntää paitsi liiton toimiston ja ulkopuolisten asiantuntijoiden osaa-

mista myös kollegoiden kokemuksista.

– On hirveän tärkeää nähdä kollegoja. Puhumalla heidän kanssaan saa tietoa siitä, missä me pärjäämme hyvin ja missä taas voisimme kehittää toimintaa toisten onnistumisten mukaisesti.

Vuosien aikana varmuus ja oma osaaminen kasvavat, kun asioita käsitellään.

– Vähitellen sitä sitten tietää vastaukset katsomatta työehtosopimusta.

### LUOTTAMUSMIES ON NÄKÖALAPAIKALLA

Luottamusmiehelle karttuu tehtävää hoitaessa paljon tietoa siitä, miten asioita työpaikalla sovitaan ja minkälaiset ratkaisut ovat mahdollisia. Liiton toimiston asiantuntijat tulevat nopeasti tutuiksi, eikä avun pyytämisessä tarvitse arastella.

Avoimet keskustelut työnantajan kanssa ovat luottamusmiehelle tärkeitä, ja yhteistyö luottamusmieskollegoiden kanssa on voimavara. Päivi Nordström arvostaa omassa työnantajassaan sitä, että hyvään neuvotteluyhteeyteen on pyritty alusta saakka. Kun tahtotila on yhteinen, voi rauhassa olla eri mieltä ilman, että ihmissuhteet kärsivät.

– Ei tarvitse ihmisten olla napit vastakkain, se vie vain turhaan voimia. Kun asioista puhutaan avoimesti, ne saadaan rullaamaan.

Superilaisilla luottamusmiehillä on sosiaalisessa mediassa omat ryhmänsä, joissa tieto liikkuu liukkaasti etelästä pohjoiseen ja idästä länteen. Tyhmiä kysymyksiä ei ole ja huumori pidetään aina mukana.

– Aluksi tämä voi vähän huimata, mutta kohta jo huomaa, miten paljon kollegoita on tukena ja helppoja kanavia pitää heihin yhteyttä.



SUPERIN YKSITYISSEKTORIN LUOTTAMUSMIESVAALIT JÄRJESTETÄÄN  
LOKA-MARRASKUUSSA 2019. RYHDY ROHKEASTI SUPER SERIFFIKSI!



ÄLÄ VALITA,  
**JOS ET**  
 OLE VALMIS  
 TEKEMÄÄN  
 ASIALLE MITÄÄN

## PITÄÄKÖ OLLA HUOLISSAAN – EI PIDÄ!

**V**aalit ovat ohi ja nyt on lupauksen lunastuksen aika. Hoitoalaa ravistellut mediakohu on ollut kaikkien ammattihenkilöiden ja asiakkaiden etu. Lähihoitajalla on oikeus ja velvollisuus puuttua epäkohtiin. Mutta, haluamme silti uskoa siihen, että monessa työpaikassa asiat ovat hyvin.

Kohu herätti tunteita ja lisäsi yhteenkuuluvuuden

tunnetta. Varmasti moni antaa tukensa niille työntekijöille, joita kohu koskettaa.

Kaikki lähti liikkeelle rohkeudesta ja korkeasta eettisestä moraalista. Ottakaamme siis mallia ja olkaamme ylpeitä: alan ongelmiin on esitetty oikeita ratkaisuehdotuksia.

Lähihoitajilla on suuri merkitys asiakkaiden puolestapuhujana. Superilaiset ovat parhaita asiantuntijoita omassa työssään. Pysykää lujana ja luottakaa omaan osaamiseenne. ■

ELINA KIURU

LEENA KAASINEN

ISTOCKPHOTO





## Hoitajan ääni

TEKSTI HENRIIKKA HAKKALA KUVA ISTOCKPHOTO

Hoito-, hoiva- ja kasvatustöissä ääni on olennainen ohjaavan, kuntouttavan ja rohkaisevan vuorovaikutuksen väline. Se kertoo kuulijalle, että haluamme olla yhteydessä hänen kanssaan. Syvän hengityksen tukema rento ääni on osa persoonaa, jolla työtä tehdään.

■ ■  
**A**äni tuotetaan ääntöelimistössä. Siihen laske-  
taan kuuluvaksi keuhkot, kurkunpää, jossa si-  
jaitsevat äänihuulet sekä ääntöväylä. Sen osia  
taas ovat suu- ja nenäontelo sekä nielu ja kur-  
kunpään eteisontelo.  
– Niistä koostuu se meidän soittimemme,  
kuvailee vokologi ja äänenkäytön kouluttaja  
Johanna Leskelä.

Kurkunpään koko on yksilöllinen. Niinpä ihmisen muu fyysinen koko ei suoraan määrää sitä, minkälainen hänen äänensä on. Pienenkin ihmisen äänihuulet saattavat olla isot ja värähdellä siksi matalammalla taajuudella. Mitä isommat äänihuulet ovat, sitä matalampi ääni tavallisesti on.

– Kurkunpään kokoon ei itse pysty vaikuttamaan, mutta käyttötapa voi ilman muuta opiskella. Esimerkiksi laulusa ääniskaalaa pystytään venyttämään paljonkin, kun opetellaan oikeaa tekniikkaa.

Kun ääntä käyttää runsaasti, äänihuulten limakalvo väräh-

telee jopa useita miljoonia kertoja päivässä. Silloin äänihuuliin voi syntyä kudostenesteistä johtuvaa turvotusta, joka tekee äänestä käheän. Kyse on elimistön omasta puolustusmekanismista, joka useimmiten palautuu muutamien päivien aikana, jos ääntään muistaa lepuuttaa.

– Ääni tarvitsee taukoja. Esimerkiksi opettajia tutkittaessa on havaittu, että jopa vain 10 minuutin tauko päivän aikana saattaa auttaa äänen jaksamista, Leskelä painottaa.

### LIHASJÄNNITYKSET KIRISTÄVÄT ÄÄNTÄ

Kaikilla puhujilla voi olla tiedostamattomia toimintatapoja, jotka rasittavat äänelimistöä. Tällaisia ovat esimerkiksi hankalat ja kiertyvät työasennot, joita on hoitotyössä vaikea täysin välttää. Paras puheasento on sellainen, jossa puhujan kasvot ja vartalo ovat kuulijaan päin ilman kiertoliikkeitä.

Äänen kannalta erityistä huomiota kannattaa Johanna Leskelän mukaan kiinnittää niskan ja hartioiden seudun lihasjännityksiin. Yllättävätkin lihakset voivat kiristyessään hankaloittaa äänen tuottamista rennosti.

– Niska-hartia-alueen ja muutenkin ylävartalon kireydet voivat aiheuttaa erilaisia jännitystiloja kurkunpäähän. Ne siten vaikeuttavat myös äänen tuotantoa, kun äänihuulet joutuvat toimimaan kireämpinä. Ylipäätään kaikenlainen puristus usein rasittaa äänelimistöä, Leskelä kuvailee.

Ongelmat tuki- ja liikuntaelimissä voivat vaikuttaa myös siihen, kuinka syvään ihminen voi hengittää. Syvä hengitys taas olisi terveen ja rennon äänen kannalta ehdottomasti paras vaihtoehto. Hengityselinten ja kurkunpään vapaa ja esteetön

liikkuminen tukee hyvää äänen tuottamista. Hyvä ryhti koko kehossa on hyvän ääniergonomian osa.

– Puhuminen ei saisi tuntua oikeastaan miltään, vaan olotilan pitäisi olla samanlainen kuin hengitettäessä, Leskelä korosta.

## ÄÄNEN LAADUN HEIKKENEMINEN KERTOO ONGELMISTA

Äänihäiriöt voivat ilmetä monella tavalla ja niitä todetaan jo alle kouluikäisilläkin lapsilla. Ääni voi käheytyä helposti tai olla painuksissa. Äänen voimakkuus voi rajoittua. Ääni voi rasittua tavallista nopeammin esimerkiksi ääneen lukiessa ja murtua, jos sitä yritetään korottaa tullakseen kuulluksi. Kurkussa voi tuntua palan tunne.

– Näitä asioita voi kyllä kuulla. Usein itse puhujallakin on tunne, että ääntä ei saa aivan helposti tuotetuksi, Johanna Leskelä sanoo.

Häiriöistä voi kertoa myös äänialan kaventuminen. Silloin äänen korkeutta on vaikea nostaa tai laskea ja laulaminen voi käydä vaikeaksi.

– Jos ei esimerkiksi pysty tuottamaan hiljaista soivaa ääntä, vaan ääni menee kuiskaukseksi tai narinaksi, se kertoo siitä, että ääni on rasittunut.

Myös silloin kannattaa havahtua, jos puhuessa tulee hengästymisen tunnetta tai tarve rykiä ja selvittää ääntä. Yleensäkin kurkussa ei saisi ääntä tuottaessa tai sen jälkeen olla mitään erityisiä tuntemuksia.

Joskus pitkään jatkunut rasittava äänenkäyttö tai äänen tuottaminen väkisin vaikka flunssaisena voi oireilla pulistumina äänihuulissa. Tällöin äänihuulet eivät voi värähdellä normaalisti, minkä voi myös kuulla äänessä. Jos käheys jatkuu kolme viikkoa, kannattaa hakeutua foniatriin tai kurkku-, nenä- ja korvalääkäriin tutkimuksiin.

Ilman laatu niin sisällä kuin ulkona vaikuttaa ääneen. Johanna Leskelä suosittelee nenän kautta hengittämistä ja limakalvojen kostuttamista ja huuhtomista joko nenäkannun tai nenäsuihkeiden avulla. Samoin apteekista saatavalla vesipiipulla voi ohjata kosteutavaa suolavesihöyryä suoraan kurkunkupään.

– Ihmiset reagoivat hyvin eri tavoin, mutta äänielimestö on melko herkkä. Erityisesti nämä katupöly- ja siitepölyajat ovat monelle äänen tuoton kannalta hankalia.

## HYVÄ PUHEÄÄNI PALVELEE MONIPUOLISESTI

Hoitotyö kuuluu ammatteihin, joissa puheella on selkeä ja keskeinen rooli. Äänen avulla välitetään hoitaessa paljon muutakin kuin sanojen merkityksiä. Äänellään voi esimerkiksi rauhoitella, herätellä, tuottaa turvallisuuden tunnetta, viihdyttää ja ohjata monenlaista toimintaa. Äänellä voi myös kertoa valta-asemasta.

– Viime aikoina on puhuttu, että etenkin naisten puheäännet ovat laske-massa. Vakuuttavuutta haetaan joskus jopa puhumalla niin matalalla äänellä, että se alkaa rasittaa äänielimestöä.

Hoitotyössä äänen täytyy taipua moneen. Esimerkiksi huonokuuloisten asiakkaiden kanssa äänen voimistaminen ei ole paras tapa, vaan enemmän hyötyä on puheen rytmin hidastamisesta ja selkeästä artikulaatiosta. Vaikeasti muistisairaiden kanssa laulu saattaa ohjata toimintaa paremmin kuin puhe. Lasten kanssa taas puristeisia, kovia tai teräviä ääniä paremmin toimivat lempeät ja miellyttävät äänet, jotka herättävät luottamusta.

Hyvä puheääni on Johanna Leskelän mukaan sellainen, joka toimii kaikissa tilanteissa ja viestittää kaiken sen,

minkä haluammekin viestiä.

– Se on parhaimmillaan hyvin joustava työkalu, joka palvelee meitä tehtävässämme.

Ääntä käyttäessä olennainen tekijä on myös intonaatio eli äänenkorkeuden vaihtelu.

– Ääni jaksaa paremmin, kun siinä on sekä korkeita että matalia taajuuksia. Se on myös kuulijan kannalta parempi. Yksi monotoninen ääni, vaikka se kuinka olisi itselle sopivalla tasolla, rasittaa äänielimestöä ja on tylsää kuunneltavaa.

## ÄÄNIERGONOMIAA SYNTYY ARKISISTA TAVOISTA

Ääniergonomiassa tarkoitetaan laajaa kirjoa toimintatapoja, jotka tukevat rennosti virtaavan ja kuuluvan äänen tuottamista. Sitä tukevat niin äänenhuoltoon liittyvät tavat kuin äänenkäytön ympäristön muokkaaminen vaivattomaksi äänenkäyttöä tukevaksi.

Muun muassa riittävä veden juominen, tilojen siisteys ja pölyttömyys, sopivasta akustiikasta huolehtiminen ja hälyn minimoiminen puheen taustalta ovat hyvän ääniergonomian tekijöitä. Hyvät työasennot, tauot äänen käytössä ja äänen rentoutus ja avausharjoitukset – esimerkiksi kurkunkupäää laskeva ja rentouttava haukottelu – ovat nekin hyvää ääniergonomiaa.

Ääni ei ole yhdentekevä asia, vaikka se onkin arkipäiväinen. Jos äänensä menettää, menettää samalla suuren osan työkyvystään. Toimiva ääni vaikuttaa siihen, kuinka ihminen jaksaa ja menestyy työssään.

Johanna Leskelä iloitsee siitä, että viime aikoina on entistä enemmän havahduttu äänen tärkeyteen. Asian tukemiseksi voidaan tehdä paljon.

– Aiemmin on ehkä ajateltu, että tämmöinen ääni minulla on ja sille ei mitään voi. Mutta kyllä sille voi. Ja ihmiset ovat kiinnostuneita kouluttautumaan näissä asioissa.

Erityisen tärkeää olisi, että puhetta työvälineenään käyttävät saisivat valmiuksia hyvään äänenkäyttöön jo opiskellessaan.

– Silloin tämä tärkeä työkalu olisi kunnossa jo ennen kuin tullaan työelämään. ■

ASIAANTUNTIJANA JOHANNA LESKELÄ,  
FM VOKOLOGI JA ÄÄNENKÄYTÖN SEKÄ  
ESIINTYMISEN KOULUTTAJA

**ÄÄNI JAKSAA PAREMMIN,  
KUN SIINÄ ON SEKÄ KORKEITA ETTÄ MATALIA  
TAAJUUKSIA. SE ON MYÖS KUULIJAN  
KANNALTA PAREMPI.**

## LOUKKAAVAT SANAT JA TEOT

**K**untatason poliittisessa päätöksenteossa vuosikymmeniä toiminut 74-vuotias ystäväni oli järkyttynyt nuoren kunnanvaltuutetun käytöksestä. Oman puolueensa kokouksessa tuo valtuuston jäsen oli kehottanut ystävääni lopettamaan poliittisen toimintansa ja tokaissut hänelle: ”Me nuoret osaamme hoitaa asiat. Älä sinä enää puutu päätöksentekoon.” Nuo sanat loukkasivat ystävääni niin paljon,

että hän oli itkuinen kertoessaan tapahtumasta minulle.

Ystäväni haluaa antaa kokemustaan yhteisen hyvän edistämiseen politiikan avulla. Hän kertoi luopuneensa vapaaehtoisesti ehdokkuudestaan valtuustoon ja lautakuntiin. Hänen mielestään nuoren sanat loukkaavat kaikkia ikääntyviä, jotka haluavat esittää mielipiteensä ja osallistua.

Tutkimukset kertovat ikääntyvien syrjinnästä työelämässä. Ne tuovat esiin myös sen, että vanhojen ihmisten syrjintä on yleistä. Syrjityin ryhmä ovat kaikkein huonokuntoisimmat vanhukset. Räikeimmillään tämä näkyy kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon työntekijöiden liian vähäisenä määränä ja tästä johtuvana huonona hoitona. Hauraiden vanhusten lisäksi syrjitään myös heidän hoitajiaan.

Fyysisesti vahvat ja kognitiivisesti sekä psyykkisesti terveet ihmiset pystyvät vastustamaan syrjintää. Kielteiset sanat ja teot eivät heikennä heidän oman arvontuntoaan. Tilanne muuttuu, kun vanheneminen ja sairaudet vievät voimat. Iäkäs joutuu luopumaan tehtävistään ja vahvan ihmisen roolistaan. Loukkaavat sanat luhistavat hauraan ikäihmisen. Hän saattaa passivoitua ja vetäytyä täysin, mistä seuraa nopea fyysisten ja kognitiivisten kykyjen heikkeneminen.

Ystäväni on päättänyt jatkaa poliittista uraansa puolueensa seniorijärjestön puheenjohtajana. Onneksi monilla muillakin syrjittyihin ryhmiin kuuluvilla ihmisillä on riittävästi omaa tahtoa ja itsetuntoa mitätöinnin estämiseksi.

Muistisairautta sairastavalla miehelläni ja minulla on ollut tapana käydä kuolinpesien huutokaupoissa. Nämä retket ovat osoittaneet muistisairaana herkän – ja aiheellisen – loukkaantumisen, kun hänen viereensä istuva henkilö tarkoituksellisesti tönii häntä. Sanallisten itsepuolustuskeinojen vähentytessä nyrkillä huitaiseminen on muistisairaana lähes ainoa keino puolustaa itseään näissä tilanteissa.

Samanlainen oman arvon puolustaminen tulee esille, kun muistisairasta tai muuten huonokuntoista vanhusta auttava henkilö toimii liian nopeasti tai muuten virheellisesti siten, että vanhus kokee tulleen mitätöidyksi ihmisenä.

Kaikki eivät pysty puolustautumaan, joten meidän on vähennettävä loukkaavien sanojen ja tekojen määrää hoitoyhteisöissä ja koko yhteiskunnassa. Se tapahtuu arvostamalla ikääntyviä ja vanhoja ihmisiä sekä ymmärtämällä toimintakyvyltään heikentyneitä ihmisiä ja antamalla riittävästi aikaa heidän auttamiseen. ■

”IÄKÄS JOUTUU LUOPUMAAN  
TEHTÄVISTÄÄN JA VAHVAN  
IHMISEN ROOLISTAAN.”





# LUE JUTUT VERKOSSA! SUPERLEHTI.FI



## ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita juomapullo! Kaikkien 17. toukokuuta mennessä Facebook-sivusta tykkäneiden kesken arvotaan kolme juomapulloa.

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

Lastenhoitaja Janika Pasanen kannustaa

# INNOSTU AMMATTIOSASTOSTA!

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT JESSE KARJALAINEN

Siilinjärven ja Maaningan ammattiosastossa on hyvä tunnelma. Se on avoimuuden ja ehkä myös SuPer-huppareiden ansiota.

**S**iilinjärven ja Maaningan ammattiosasto viettää toukokuussa 40-vuotisjuhlaansa hyvän ruoan, juhlapuheiden ja musiikin merkeissä. Hehkeä keski-ikäinen on viime aikoina kohonnut lentoon, kun toimintaan on tullut monta uutta ihmistä. Hoitajien keskuudesta kuuluu huhuja siitä, että Siilinjärvellä on nyt hyvä pöhinä.

Nilsissä asuvaa lastenhoitajaa Janika Pasasta, 37, pyydettiin ammattiosaston hallitukseen vuosi sitten.

– Ensimmäiseksi ajattelin, että enhän minä ole mikään ammattiyhdistysihminen, mutta jos nyt varajäseneksi sitten, kun kerran kysyttiin.

Pian Pasanen huomasi, että ammattiosastossa toimiminen onkin oikein hauskaa hommaa.

– Meitä on joukko uusia, innostuneita ihmisiä. Tunsin heti itseni tervetulleeksi porukkaan. Innostus tarttuu.

Tulevat 40-vuotisjuhlat ovat osastolle kevään suurin ja näkyvin ponnistus. Sen lisäksi on vietetty pikkujouluja, käyty keilaamassa ja jaettu suklaasuukkoja työpaikoilla kansallisen lähihoitajapäivän kunniaksi.

– Tapahtumia ja tilaisuuksia on monenmoisia, mutta yritämme aina rakentaa yhteisöllisyyttä ja järjestää niin, että SuPerin porukka olisi ainakin jollakin tavalla yhdessä.

## LUOTSIKKA AUTTAA

Janika Pasanen on vuoden alusta toiminut varhaiskasvatuksen luottamusmiehenä ammattiosastossaan. Pesti on ensimmäinen laatuaan, sillä varhaiskasvatuksen SuPer-luottamusmiestä ei alueella ole aikaisemmin ollut. Sellaiselle on tarvetta, sillä lapsiperheitä vilisevässä Siilinjärven kunnassa on kym-

menkunta päiväkotia, muun muassa vanhassa sairaalassa sijaitseva 300 lapsen ja 18 ryhmän Pilvilinna, joka on yksi Suomen suurimmista.

Pasanen sanoo olleensa aina se, joka haluaa ottaa selvää ja kuulla perustelut.

– Intoa on ja kohta ehkä tietoaikin, nauraa Pasanen, jonka ensimmäiset kuukaudet luottamusmiehenä ovat kuluneet kouluttautumisen ja perehtymisen parissa. Hän on myös viestittänyt jäsenille, että täällä ollaan ja valmiina heitä varten.

– Minuun voi ottaa yhteyttä, vaikka ongelma ei olisi iso tai vaikka varsinaista ongelmaa ei olisi ollenkaan. Jos joku asia

ihmetyttää, pohditaan yhdessä. Jos en jotakin tiedä, niin selvitän. Olen kehottanut jäseniä ottamaan ilon irti liitostaan ja luottamusmiehestään.

## MARKKINAHENKEÄ

Ammattiosaston menestysreseptin uteleminen saa Pasasen ensin miettelääksi, mutta vastaus löytyy nopeasti.

– Toiminnassa on mukana monen ikäisiä ihmisiä monesta eri paikasta, jopa se yksi kiintiömies. Uusi puheenjohtajamme on tosi hyvä. Tehtävät jakautuvat, eikä kukaan kuormitu liikaa. Ilmapiiri on kannustava.

Avoimuus on tärkeää, eikä markkinahenkeä kavahdeta.

– Haluamme näkyä paikkakunnalla ja markkinoida SuPerin toimintaa tutuksi kaikille. Meillä on esimerkiksi kaikille avoimet Facebook- ja Instagram-tilit. Siniset SuPer-hupparimme herättävät aina huomiota. Minä olen SuPer-hupparin ansiosta saanut liittoon ainakin kaksi uutta jäsentä, nauhahtaa Pasanen. ■

**TEHTÄVÄT JAKAUTUVAT,  
EIKÄ KUKAAN KUORMITU  
LIIKAA. ILMAPIIRI ON  
KANNUSTAVA.**





  
SUPER  
ao 525





”JOS OLLAAN HETI AAMUSTA NAAMA ALASPÄIN, NIIN SE TARTTUU KAIKKIIN. SEN SIJAAN, ETTÄ ETSII TYÖKAVERISTA VIKOJA VOI MIETTIÄ, MITÄ TYÖKAVERI TEKEE HYVIN. IHMINEN ON KEHUVETOINEN.”

LÄHIHOITAJA ANNA SAVIKKO SUPER-LEHDESSÄ 4/2019



# Itseään voi jokainen muuttaa, mutta se ei ole helppoa

TEKSTI ESA PESONEN

Ei ole klisee väittää, että positiivisuus lähtee omasta itsestä. On kuitenkin olemassa keinoja, miten myös työyhteisön asennetta voidaan muuttaa positiivisempaan suuntaan.

**K**aisa Vuorinen on opettaja ja kouluttaja, joka on myös kouluttanut sosiaali- ja terveysalan työyhteisöjä. Hänen mielestään ketään ei voi eikä tarvitse väkisin muuttaa positiivisemmaksi, mutta työyhteisöt hyötyvät myönteisestä ja arvostavasta toimintakulttuurista. Avain on silloinkin yksilöissä, hyvässä johtamisessa sekä resursseissa. Että olisi aikaa kohdata.

– Kaikki lähtee niistä pienistä asioista. Mikä on oma asenne ja miten itse toimii muiden kanssa. Jokainen voi tervehdiä työkaveria, katsoa silmiin ja antaa hyvää palautetta. Jos joku murjottaja keittää kahvit, voi vaikka kiittää ja kehua, että keitit hyvät kahvit.

## NEGATIIVISUUS TARTTUU

Myös työyhteisöissä voi pohtia positiivisuuden merkitystä, kuten mitkä asiat meillä ovat menneet hyvin kaikesta huolimatta. Negatiiviset tunteet työyhteisössä tarttuvat nopeasti, kuten myös ilo ja nauru.

Vaikeuksista saa puhua ja samalla kannattaa ohjata keskustelua myös ratkaisuihin ja harjoitella näkökulman vaihtamista. Se onnistuu esimerkiksi miettimällä yhdessä, missä on onnistuttu, mitä meillä jo on, eikä vain mitä meiltä puuttuu.

– Silloin työyhteisössä voidaan tarvita ulkopuolista apua, kun työllä ei tunnu olevan merkitystä ja on kadonnut ymmärrys siitä, miksi ollaan töissä. Valittaminen syö kaikkien voimavaroja ja henkilökohtainen paha olo voi tarttua muihin kuin flunssa. Oma paha olo ei voi kaataa toisten niskaan päivittäin.

Vuorinen korostaa, että kenenkään ei tarvitse olla koko ajan positiivinen. Itseään ja tapansa asennoitua voi muuttaa. Työkaverille kannattaa ennen kaikkea olla ystävällinen, arvostava, läsnä oleva ja harjoittaa myötätuntoa. Vuorinen puhuu arjen taiasta.

## KAIKKI TARVITSEVAT POSITIIVISTA PALAUTETTA

Ihmisen persoonallisuudella ja temperamentilla on vaikutuksensa positiivisuuteen. Vuorinen kertoo, että kaikki eivät innostu heti ja ihmiset kokevat eri tavalla tunteita.

– Ihmisellä on evoluution saatossa kehittynyt aivoihin kuin tehdasetuksena kyky riskianalyysiin ja murehtimiseen, joten asenteen ja reagoititapansa muuttamisessa on työnsä. Itseään voi katsoa peiliin ja siirtää negatiivisuuden jokea positiivisempaan suuntaan kivi kerrallaan.

Positiivisuudessa on kyse siitä paljon parjatusta työn tuotavuudesta. Innostus ja myönteisyys näkyvät työyhteisössä viivan alapuolella. Ja suoraan potilaalle tai asiakkaalle.

Kaisa Vuorinen pyydetään työpaikoille yleensä silloin, kun halutaan herätellä työyhteisöjä tunnistamaan omia voimavarojaan ja löytämään myönteisiä näkökulmia, kuten jokaisen työntekijän vahvuuksia. Vuorinen sanoo, ettei hän taikasauvalla voi muuttaa kaikkia positiivisiksi, eikä halua-kaan. ■

## Siitepölyallergia

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

### MITÄ SIITEPÖLYALLERGIA ON?

**1** Allergian oireita aiheuttaa kukkivista kasveista ilman kautta nenään ja keuhkoihin kulkeutuva siitepöly. Keväällä ja alkukesällä vaivaavat lehtipuut, keskikesällä heinät ja loppukesästä pujo. Ulkomailla siitepölyallergiaa voivat aiheuttaa muutkin kasvilajit. Herkistyminen siitepölylle on yleisintä kouluikässä. Suomalaista noin 20 prosentilla on siitepölyallergia.

Siitepölylle allerginen voi olla allerginen myös hedelmille, juureksille tai mausteille. Esimerkiksi koivuallergikko voi olla allerginen myös omenalle. Tätä kutsutaan ristiallergiaksi.

### MITKÄ OVAT SIITEPÖLYALLERGIAN OIREET?

**2** Siitepölyt aiheuttavat allergista nuhaa, aivastelua sekä nenän kutinaa ja tukkoisuutta, joskus myös yskää ja hengityksen vinkumista. Monilla silmät punoittavat, kutisevat ja kirvelevät. Jotkut siitepölylle allergiset saavat ihottumaa. Monet tuntevat itsensä väsyneiksi.

Flunssan ja siitepölyallergian erottaminen voi olla hankalaa. Flunssassa nenävuoto on paksumpaa, ei kirkasta. Flunssaisella on usein yskää, kurkkukipua ja kuumettakin.

### MITEN SIITEPÖLYALLERGIAA HOIDETAAN?

**3** Lääke allergiaoireisiin on antihistamiinivalmiste, jota voi ostaa apteekista ilman lääkärin reseptiä. Apteekissa autetaan oikean lääkkeen valitsemisessa. Allergisen nuhan hoitoon on saatavilla myös kortisoninenäsuihkeita.

Siitepölyallergiaa voi yrittää parantaa siedätyshoidolla.

Siedätyshoidon muotoja ovat pistos-, kielenalustabletti- ja kielenalusliuoshiito. Allergisen nuhan siedätyshoito kestää noin kolme vuotta.

Lisähoitona voi käyttää nenähuuhtelua. Se tehdään nenäkannulla. Silmäoireisiin voi käyttää silmätippoja.

Allergian esiintymistä voidaan selvittää ihotesteillä tai verikokeilla.

### MITEN SIITEPÖLYALLERGIALTA VOI SUOJAUTUA?

**4** Liiku aamuisin, iltaisin tai kostealla säällä, jolloin siitepölyn määrä on vähäisintä. Kotona auttaa hiusten huuhteleminen ulkoilun jälkeen. Siiivoamisesta on hyötyä, samoin hyvästä ilmanvaihdosta tai ilmanpuhdistimesta. Apua voi saada myös koneellisesta ilmanvaihdosta, jossa on tuloilman suodatus.

Koska pujon siitepöly ei lennä kovin pitkälle, pujoa voi kitkeä juurineen lähialueilta ennen kuin kasvi alkaa kukkia.

Kannattaa myös seurata siitepölytiedotteita, joita annetaan säätiedotusten yhteydessä. Verkossa hyvä seurantasivu on [www.norkko.fi](http://www.norkko.fi).

### MITEN ALLERGIATILANNE ON MUUTTUNUT?

**5** Ilmaston lämpeneminen on pidentänyt siitepölykautta. Sen alku on aikaistunut noin kahdella viikolla. Lehtipuiden määrä on lisääntynyt, mikä on lisännyt siitepölynkin määrää. Siitepölyä kulkeutuu maamme rajojen ulkopuolelta. Baltian maista sitä voi tulla jo tammi-helmikuussa. ■

### LÄHTEET:

[WWW.ALLERGIA.FI](http://WWW.ALLERGIA.FI)

[WWW.TERVEYSPORTTI.FI](http://WWW.TERVEYSPORTTI.FI)



INGIMAGE





Valmistuminen lähihoitajaksi jäi yhtä harjoittelua vaille

# MATTI SOKEUTUI KAHDESSA KUUKAUDESSA

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT JUKKA JÄRVELÄ JA ESA PESONEN

Vantaalainen Matti Piirainen oli viimeistä harjoittelujaksoa vaille valmis lähihoitaja, kun elämä iski yllätyksen vasten kasvoja. Piirainen menetti näkönsä vain vajaassa parissa kuukaudessa 49-vuotiaana.

**M**atti Piirainen oli koko ikänsä ollut likinäköinen, mutta kun näkö heikkeni nopeasti, hän ymmärsi, että jokin on vialla.

– Vuonna 2013 olin valmistautumassa viimeiseen harjoitteluuni. Menin silmälääkäriin. Siellä todettiin heti, ettei kaikki ole kunnossa ja sain lähteen Helsingin Silmäklinalle.

Jo ennen silmälääkärikäyntejä Piiraiselta katosi nopeaan tahtiin tarkka näkö ja selviytyminen arjessa oli vaikeaa.

– Muistan kun harjoittelu oli alkamassa ja kävin tsekkaamassa reitin tulevaan harjoittelupaikkaani. En nähnyt kunnolla juna-aseman portaita. Tajusin, ettei tämä ole normaalia. En minä ennen niin huonosti ollut nähnyt ikinä. Myös tietokonepääätteellä huomasin, etten nähnyt enää kunnolla. Näkö huononi muutamassa viikossa.

## NÄÖN MENETYKSEN SYY YHÄ MYSTEERI

Silmäklinalla Matin näölle ei annettu toivoa. Käytännössä näköä ei voitu pelastaa.

– Lääkäri puhui pian apuvälineistä. Minua yritettiin hoitaa suonensisäisellä kortisonilla. Siitä ei ollut apua. Lääkäri sanoi, ettei näkö palaudu. Parissa kuukaudessa sokeuduinkin käytännössä täysin. Tietenkin mietin, etteikö mitään voida todellakaan tehdä.

Kuultuaan sokeutumisensa olevan pysyvää Matti oli henkisesti lyöty. Ensiksi hän vain yritti jaksaa päivästä toiseen.

– Avun vastaanottaminen ja sen pyytäminen oli aluksi vaikeaa, sillä olen tottunut pärjäämään omillani. Sain kuitenkin psykologin apua alkuvaiheessa. Sitä tarjottiin jo Silmäklinalla. Lähihoitajan koulutukseni auttoi sokeutumisen hyväksymisessä. En ole tarvinnut psykologin apua muutama vuoteen.

Piiraisen sokeutuminen johtui verisuoniperäisestä syystä. Tarkkaa syytä ei tiedetä, se pysyy mysteerinä.

– Elokuussa näin vielä sen verran, että pystyin ilmoittamaan harjoittelupaikkaan sähköpostitse, etten voi aloittaa harjoitteluani. Se oli surullinen tilanne, sillä minulla oli hyvä draivi päällä. Olin opiskellut ahkerasti ja ajatellut valmistuvani. Minulla olisi ollut 20 vuotta työelämää vielä edessäni.

## ”NÄIN VAIN KÄVI MINULLE”

Aiemmin ylioppilasmerkonomiksi valmistunut Matti oli tehnyt sekalaisia toimistotöitä. Vaikka tie lähihoitajaksi koki koulun, hän palasi koulun penkille.

– Sain vinkin, että hakisin näkövammaisten taitoja oppimaan Keskuspuiston ammattikouluun Espooseen. Olin siellä puolitoista vuotta. Se oli hyvä ratkaisu, sillä tykkään toimia itsenäisesti ja tehdä asioita. Sopeuduin siellä ajatukseen näkövammaisuudestani.

Sokeutumisen jälkeen Matti on käynyt erilaisissa näkövammaisten vertaisryhmissä. Hän myös toimii Helsingin seurakuntien vapaaehtoisena. Hän soittelee yksinäisille ihmisille seurakunnan juttupuhelimessa. Auttamistyö ei ole unohtunut, vaikka lähihoitajan töitä hän ei ole voinut tehdä.

Matti ei ole jäänyt surkuttelemaan kohtaloaan, mutta masennuksen hetkiäkin on ollut. Hän suhtautuu tilanteeseensa realistisesti.

– Ei tälle voi mitään. Näin vain kävi minulle. Elämässä ei vain voi saada kaikkea. Elämässä on paljon hyviä asioita ja on sopeuduttava. Elämä voi yllättää. Koetan liikkua paljon ja pitää kuntoani yllä. Kierrän kotitaloni tonttia ahkerasti. Tykkään lisäksi kirjoittaa ja kuunnella musiikkia. Olen muuten terve ihminen. ▶

## JOTKUT VÄLTTELEVÄT

Matti Piirainen, kuten moni muu vammautunut, on joutunut kokemaan ihmisten ennakkoluuloja. Matin mielestä kyse on myös siitä, etteivät kaikki ihmiset vain tiedä, miten suhtautua vammaiseen.

– Jotkut välttelevät kohtaamistani ja ovat unohtaneet minut. Olen sama Matti kuin ennen, vain toimintakykyni on muuttunut. Olen itsekkin joskus ajatellut, että miten suhtautuisin, jos tilanne olisi päinvastoin. Kuinka toimisın vastaavassa tilanteessa. Ei se ole niin yksinkertaista. Olen yrittänyt asettaa toisten asemaan.

Piiraisen on yllättänyt, että kaikki sosiaali- ja terveysalan ammattilaisetkaan eivät osaa suhtautua näkövammaisuuteen.

– Jotkut opiskelukaverit sanoivat, kun vielä parin vuoden jälkeen näön menetyksestä sanoin kärsiväni ajoittain masennuksesta, että etkö vieläkään ole toipunut näön menetyksestä. Siitä kun on jo aikaa. Se särähti korviini.

Suurin osa ihmisistä suhtautuu positiivisesti ja on auttavaisia. Apua saa, kun sitä pyytää.

– Liikun rohkeasti yksin. Olen perusmyönteinen ihminen. Ihmiset auttavat, jos vain kysyn apua. Vieraan asian kohtaaminen voi vain olla vaikeaa.

Matti tervehtii aina vastaantulijoita ulkolenkeillään, sillä hän näkee yhä hahmoja, vaikka ei tunnistaakaan ihmisiä.

– Jotkut vastaavat ja jotkut eivät.

## ”HALUSIN IHMISLÄHEISEN TYÖN”

Matti hakeutui lähihoitajakoulutukseen, koska halusi radikaalin alanvaihdon pois toimistotöistä ja eroon ikuisista päätöistä.

– Hain Amieduun ja soveltuvuustestien kautta pääsin opiskelemaan lähihoitajaksi. Ajattelin myös sitä, että lähihoitajana työllistyn paremmin. Halusin ihmisläheisen työn ja auttaa muita ihmisiä.

Matin pyrkiessä lähihoitajaksi kaikkia mahdollisia hakijoita ei vielä otettu opiskelemaan.

– Minusta oli huono, ettei soveltuvuustestejä ollut välillä. Onneksi ne tulevat nyt takaisin. On tärkeää varmistaa, että lähihoitajaksi valmistuvat ammatista aidosti kiinnostuneet ihmiset.

Matti suoritti perusopinnot ja teki alan töitä päätöksittäin eri paikoissa. Samalla hän mietti suuntautumistaan.

– Päätin hakeutua Stadiaan opiskelemaan mielenterveys- ja päihdepuolelle. Opinnot sujuivat hyvin, vain viimeinen kuuden viikon harjoittelu jäi minulta puuttumaan.

Mielenterveys- ja päihdepuolelle Matti halusi sen moni-

## OLEN SAMA MATTI KUIN ENNEN, VAIN TOIMINTAKYKYNI ON MUUTTUNUT.



Musiikinkuuntelu on Matti Piiraiselle tärkeä harrastus.

puolisuuden takia.

– Mielenterveys- ja päihdepuoli kiinnosti, sillä työtehtävät ovat erilaisia samoin kuin työpaikat. Olin harjoittelussa mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskuksessa. Huomasin olevani hyvä hyvinkin erilaisten ihmisten kohtaamisessa. En sitten enää muita erikoistumisia harkinnutkaan.

Matti on hyväksynyt sen tosiasian, ettei sokeana pysty harjoittamaan ammattiaan. Hän on nyt virallisesti eläkkeellä.

– En sokeana pystyisi ohjaamaan ryhmiä ja ottamaan tilannetta haltuun. Aika haastavaa olisi kädestä pitäen ohjata ihmisiä. En ole kuullut, että näin sokea ihminen olisi ohjaustyössä.

## ÄÄNEN VARASSA

Lähihoitajan työssä opittua ammattitaitoa Matti on kuitenkin pystynyt käyttämään hyväkseen.

– Kun soittelen yksinäisille, olen huomannut, että olen tarpeellinen vielä joillekin.

Vaikka Matti Piirainen on sinut näkövammansa kanssa, joitakin asioita hän on jäänyt kaipaamaan siitä ajasta, kun vielä näki.

– Kova menetys se on ollut, sillä olen visuaalinen ihminen ja pitänyt kauniista asioista. Nyt olen äänen varassa. Näen vain sumua, enkä erota vuodenaikojen värejä. Minun näkövammaani ei pystytä hoitamaan, eikä näköni koskaan palaudu. Katkeruus ei hyödytä. En ole itse voinut tehdä mitään, eikä kukaan muukaan voi palauttaa näköäni.

Päivittäisestä elämästään Matti selviää omatoimisesti, eikä hänellä ole ollut yli vuoteen henkilökohtaista avustajaa, vaikka hän olisi siihen oikeutettu.

– Kaikki sujuu tällä hetkellä yksinkin. Soitan kauppaan ja pyydän myyjää poimimaan valmiiksi tavarat ennen kuin menen sinne. Siivoan ja imuroin itse. Sähköpostia ja nettiä pystyn käyttämään ääniohjauksella. Pankkitunnistautuminen ei vain onnistu. ■

# Lähihoitaja Laura Väisänen on ravitsemuksen asiantuntija

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVAT TARJA PUUSTINEN JA INGIMAGE



Kuopion kotihoidossa seurataan asiakkaiden ravitsemusta ja pidetään omaisetkin ajan tasalla.

Lähihoitaja Laura Väisänen edustaa kotihoitoa Kuopion kaupungin ravitsemuksen kehittämistyöryhmässä. Ryhmässä jaetaan tietoa alueen hoitotyön ammattilaisille. Työryhmään voivat osallistua myös opiskelijat. Aktiivisen hoitotyön ammattilaiset kehittävät yhdessä uusia tapoja lisätä ravitsemustietoutta ja -käytäntöjä.

– Ravitsemus vaikuttaa sekä aivoterveysteen että fyysiseen toimintakykyyn. Erityisesti vanhoilla ihmisillä alkaa helposti negatiivinen kierre. Jos ruoka ei maistu, niin uni vähenee ja paino tipuu, Väisänen sanoo.

Kuopiossa järjestettiin huhtikuussa omaisten teemailta Kuinka edistän omaa ja läheisten terveyttä ravitsemuksella. Väisänen lisäksi luennoimassa oli Pohjois-Savon Muistiluotsin ravitsemusterapeutti Tarja Puustinen. Kummallakin oli oma näkökulmansa teemaan, joka herätti runsaasti kysymyksiä.

– Omaiset kyselivät, miten lääkkeet ja makuainin muuttuminen vaikuttavat ruokaluun. Ja toisaalta kysymyksiä tuli julkisuuksissa esillä olleista dieeteistä ja esimer-

kiksi siitä, kuinka monta kananmunaa voi syödä, jotta se ei nostaisi kolesteroliarvoja.

## SAIRAALASTA KOTIHOITOON

Laura Väisänen valmistui lähihoitajaksi yhdeksän vuotta sitten ja työskenteli ensin Kuopion yliopistollisen sairaalan gastroenterologian kirurgisella osastolla. Neljän vuoden jälkeen hän siirtyi vakituiseen työpaikkaan kotihoitoon.

– Työssäni parasta ovat asiakkaat. Teen työtäni sydämellä.

Aikaansaavana hoitajana Väisänen on valittu ravitsemuksen vastuuhenkilöksi. KYS antoi hyvän pohjan ravitsemustiedosta. Osastolla oli potilaita, joiden ravitsemuksesta huolehtiminen oli erityisen tärkeää työtä.

Myös ravitse-

muksen kehittämistyöryhmä on tuottanut tulosta. Väisänen mukaan on nähtävissä, että asiakkaiden ravitsemustila on parantunut. Kotihoidossa pyritään seuraamaan asiakkaan ruokailua ja pitämään myös omaiset ajan tasalla ruokailuista sekä ravitsemuksesta.

Vapaa-aikanaan Väisänen on vierailut oppilaitoksissa, koska hän on huolestunut työntekijöiden saatavuudesta ja siitä millaisen kuvan julkisuus on antanut kotihoidosta. Hän suosittelee työpaikkaansa varauksetta, sillä siellä on hyvä tiimi ja esimies.

– Kotihoitoon kannattaa ainakin käydä tutustumassa! Varsinkin lähihoitajille kotihoito on todella hyvä ja monipuolinen työpaikka.

Viime oppilaitoskeikalta mukaan tarttui kaksi uutta työntekijää Kuopion kotihoitoon. ■



Laura Väisänen nostaa ravitsemusasioita esiin Kuopion kotihoidossa.







Kustaankartanon palvelukeskuksen sairaan-  
hoitaja-diakonissa Liss Eriksson-Tapio laulaa  
virren ja lukee rukouskirjaa ennen kuin Anni  
Hassinen ottaa päivänokoset.

Hengellisyys on osa ihmisyyttä

# SAAKO POTILAS USKOA?

TEKSTI JA KUVAT **MINNA LYHTY**

Hengellisyys hoitotyössä on aihe, josta lähihoitajakoulutuksessa ei paljon opeteta. Kuitenkin lähihoitajat kohtaavat työssään potilaiden ja asiakkaiden hengellisiä tarpeita.

– Mitä pahaa olen tehnyt, kun Jumala minua näin rankaisee? saattaa vanhus huokaista kivuissaan hoitajalle.

Diakonissa, sairaanhoitaja Liss Eriksson-Tapio tietää kokemuksesta, että tällaisia kysymyksiä kuulee vanhustyössä. Ne

ovat luonnollisia kysymyksiä, koska henkisyys ja hengellisyys kuuluvat ihmisen elämään. Kysymykset olemassaolosta vai-  
vaavat jokaista aika ajoin: Mikä on elämäni tarkoitus? Onko Jumalaa olemassa? Mitä on kuoleman jälkeen?

Kun potilas tai asiakas pohtii tällaisia asioita ääneen, pap-  
pia tai muuta hengellistä asiantuntijaa ei yleensä saa heti pai-  
kalle. Hoitajan täytyy olla itse valmis näihin hetkiin. Eriks-  
son-Tapion mukaan tärkeintä näissä tilanteissa eivät ole vas-  
taukset, vaan läsnäolo, kuuntelu ja keskustelu.

Entä jos hoitaja kokee tilanteen liian vaikeaksi? Tai hän ei

ole itse uskonnollinen tai hänellä on eri vakaumus kuin hoidettavalla? Pitääkö silti keskustella?

– Voi pyytää paikalle toisen hoitajan, jolle hengellisiin tarpeisiin vastaaminen on luontevaa. Kustaankartanon palvelukeskuksessa useilla osastoilla on sovittu yhdessä, ketkä hoitajista käyvät mielellään tällaisia keskusteluja. Olisi hyvä, jos näin tehtäisiin muuallakin.

Eriksson-Tapio on valmistunut sairaanhoitaja-diakonissaksi jo 80-luvulla. Hän kertoo, että suhtautuminen hengellisiin asioihin on muuttunut vuosikymmenten aikana.

– Kun opiskelin, meille painotettiin, ettei hoitaja saa koskaan puhua uskonnosta tai politiikasta. Vuonna 2003 uudistettu uskonnonvapauslaki painottaa, että jokaisella on oikeus harjoittaa omaa uskontoaan. Se koskee myös hoitoa tarvitsevia ihmisiä.

## HENGELLISYYS LOHDUTTAA

Liss Eriksson-Tapio on työskennellyt 20 vuotta seurakunnan diakonissana. Vuodesta 2006 lähtien hän on ollut sairaanhoitajana Kustaankartanon palvelukeskuksessa. Hän saa käyttää 30 prosenttia työajastaan hengellisen hoitotyön kehittämiseen. Hän myös kouluttaa Kustaankartanossa ja Stadin ammattiopistossa lähihoitajia hengelliseen hoitotyöhön.

Eriksson-Tapio tietää, että hengellisyys jää hoitotyössä helposti piiloon. Aina ei ymmärretä sitä, miten suuri merkitys sillä on ihmiselle.

– Hengellisyys on monelle suuri voimavara. Se luo turvallisuuden tunnetta, poistaa pelkoja ja lohduttaa. Hengellinen hoito voi tuoda jopa helpotusta kipuun. Se on yksi lääkkeettömistä hoitomuodoista.

Kokonaisvaltainen hoito, jossa huomioidaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden lisäksi hengelliset tarpeet, luo hoidettavalle hyvää oloa. Hengellisyys pitäisi huomioida jo ensi keskusteluissa. Vakaumusta on kunnioitettava, oli se sitten mikä tahansa.

– Kun ihminen tulee hoidettavaksemme, on tärkeää selvittää, millainen suhde hänellä on uskontoon: Kuuluuko hän johonkin uskontokuntaan? Vai onko hän ateisti? Haluaako hän, että hengellisyys huomioidaan hoidon aikana?

Jos tulee hoitoon vasta siinä vaihees-

sa, kun muistisairaus on edennyt pitkälle, nämä kysymykset on esitettävä omaisille. Joskus tosin on niin, etteivät läheisetkään tiedä, mitä heidän iäkäs omaisensa ajattelee hengellisistä asioista. Suomessa hengellistä vakaumusta pidetään usein yksityisenä asiana, jota ei muiden kanssa jaeta.

– Me hoitajatkin olemme toisinaan liian hienotunteisia, emmekä uskalla puhua vakaumuksesta. Pitäisi rohkaistua kysymään, ovatko nämä asiat tärkeitä. Ellei ole muistisairautta, ihminen osaa sanoa, jos hän ei ole kiinnostunut niistä.

## RADIO KIINNI VAI AUKI?

Liss Eriksson-Tapio kehottaa kirjaamaan tietojärjestelmään potilaan tai asukkaan toiveet hengellisyydestä: Haluaako hän osallistua hartauksiin? Tyk-

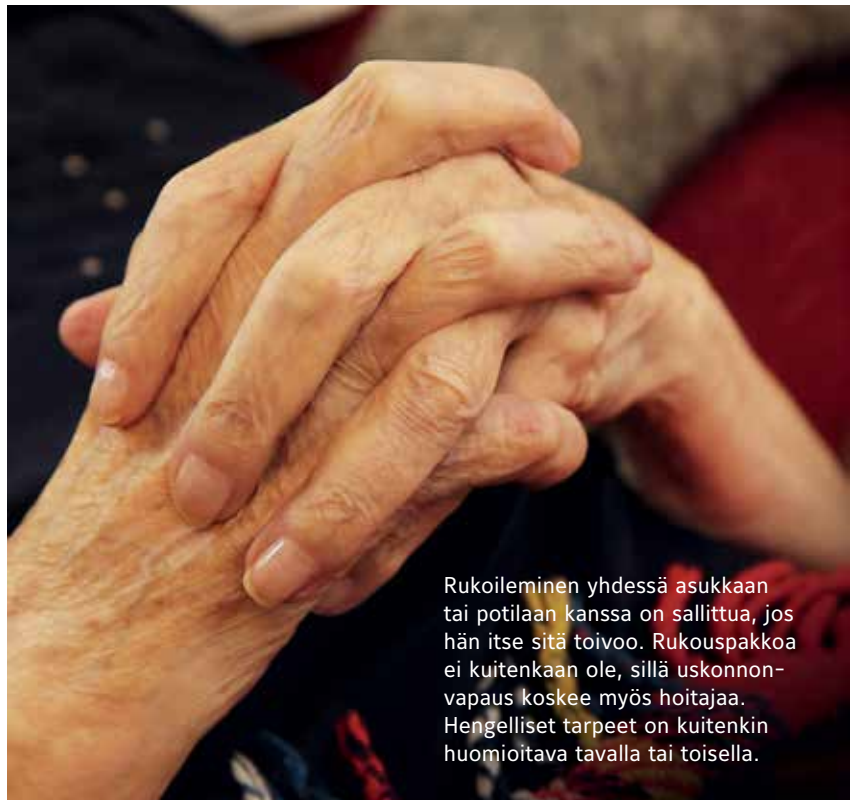
kääkö hän katsoa jumalanpalveluksen televisiosta tai kuunnella sen radiosta? Kuunteleeko hän hengellistä musiikkia tai radiokanavaa?

Suomessa suurin osa vanhuksista kuuluu evankelisluterilaisen kirkkoon. Nuorempien sukupolvien hengellisessä taustassa on enemmän vaihtelua. Kustaankartanon asukkaista noin 80 prosenttia on luterilaisia. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että he kaikki olisivat kiinnostuneita hengellisyydestä. Asiasta pitää kysyä erikseen.

Jos asiakkaan hengellinen tausta on jokin muu kuin luterilainen kirkko, on tarpeellista selvittää, millaisia toiveita hänellä on. Jos hän haluaa hengellistä tukea, sitä voi pyytää hänen uskonnollisesta yhteisöstään.

– Jos asukas on ilmoittanut, ettei hän halua osallistua hengelliseen toi- ▶

# HENGELLINEN HOITO ON IHMISEN HENGELLISEEN TARPEESEEN VASTAAMISTA. SE TARKOITTAÄ SITÀ, ETTÄ HOITAJA MAHDOLLISTAA HENGELLISYYDEN HARJOITTAMISEN.



Rukoileminen yhdessä asukkaan tai potilaan kanssa on sallittua, jos hän itse sitä toivoo. Rukouspakkoa ei kuitenkaan ole, sillä uskonnonvapaus koskee myös hoitajaa. Hengelliset tarpeet on kuitenkin huomioitava tavalla tai toisella.



# Opiskelijoilta opittua

Mitä lähihoitajaopiskelijat ajattelevat hengellisyydestä hoitotyössä? Diakoniaopiston lähihoitajaopiskelijat vastasivat kysymykseen näin:

- Opintoihin olisi hyvä liittyä jokin kokonaisuus, jossa kerrottaisiin yleisimmistä uskonnoista ja niihin liittyvistä erityispiirteistä. Meillä kun on monikulttuurinen yhteiskunta.
- Hengellisyys on jokaisen henkilökohtainen asia. Lähihoitajana kunnioitan asiakkaan hengellisyyttä kuuntelemalla häntä. Jos aikaa on, voin viedä asiakkaan hänen halutessaan kirkkoon. Näin olen tehnytkin.
- Jos kotona on hengellisiä tauluja tai asiakas kuuntelee jumalanpalvelusta, huomaan kiinnostuksen näistä. Jos hän haluaa puhua hengellisistä asioista, voin kuunnella häntä. En voi kieltää asiaa häneltä.
- Hengellisyys on tärkeää joillekin vanhuksille. Yleensä kuoleman lähestyessä he haluavat keskustella näistä asioista.
- Harjoittelupaikassani järjestettiin jopa ehtoollishartaus, johon lähes kaikki asukkaat ja osa hoitajistakin vapaaehtoisesti osallistuivat. Pappi ja kanttori jäivät tilaisuuden jälkeen keskustelemaan ja kahville, mikä oli tosi mukavaa.
- Usein hengellisyydestä puhutaan vasta, kun joku on saattohoidossa tai on menehtynyt.
- Jotkut hoitajat suhtautuvat aiheeseen negatiivisesti. Toisia se ei vain kiinnosta.
- Mielestäni aihe ei vaadi suuria teologian opintoja vaan kuuntelemisen kykyä. Uskallan kohdata vanhuksen ja hän saa kertoa ajatuksistaan.
- Olisi hyvä saada konkreettisia neuvoja siihen, mistä voi pyytää esimerkiksi papin keskustelemaan vanhuksen kanssa. Eräässä harjoittelupaikassa sain diakonissalta vihkosen, jossa oli tunnetuimpia psalmeja, virsiä ja rukouksia. Tällaista materiaalia pitäisi olla saatavilla.
- Myös ateistia on kunnioitettava.
- Olen huomannut asukkaista, että usko tuo heidän elämäänsä paljon sisältöä, tyyneyttä ja rohkeutta kohdata kuolema. He näkevät tulevaisuuden valoisana ja jopa odottavat tuonpuoleista elämää.



mintaan, se täytyy huomioida. Häntä ei esimerkiksi pidä tuoda yhteisiin tiloihin silloin, kun muut katsovat tv-jumalanpalvelusta.

Kun asukas on mukana hengellisessä toiminnassa, Eriksson-Tapion mielestä se kannattaa kirjata ylös.

– On tärkeää seurata sitä, miten hengellisyys vaikuttaa vointiin. Ammatikorkeakoulun lopputyössäni tutkin hengellisen hoidon merkitystä muistisairaiden osastolla. Huomasin, että vanhukset olivat rauhallisempia sellaisina päivinä, kun oli veisattu virsiä tai kuunneltu jumalanpalvelusta.

Joillekin ihmisille hengelliset asiat ovat tärkeitä läpi elämän. Toisilla kiinnostus niihin kasvaa vasta kuoleman läheisyydessä. Vanhuudessa syntyy tarve selvittää suhde itseensä, läheisiin ihmisiin ja Jumalaan. Ihminen pyrkii tasanapainon ja harmonian saavuttamiseen ennen kuolemaansa.

– Läkistä saattavat vaivata ristiriidat läheistensä kanssa tai häntä kaduttaa jotkin asiat elämässään. Sovinnon löytäminen läheisten ja Jumalan kanssa on äärimmäisen tärkeää. Hoitokodissa lähihoitajasta saattaa tulla vanhukseksi hyvin läheinen ihminen, jolle on helppoa puhua asioista. On tärkeää, että hoitaja uskaltaa lähteä tällaisiin keskusteluihin.

## ILTARUKOUS EI OLE KIELLETTY

Liss Eriksson-Tapion mukaan hengellinen hoito on ihmisen hengelliseen tarpeeseen vastaamista. Se tarkoittaa sitä, että hoitaja mahdollistaa hengellisyyden harjoittamisen.

Kun asukkaana tai potilaana on kristitty, hengellinen hoito voi olla hartauksiin tai jumalanpalveluksiin viemistä, radion tai tv:n laittamista päälle jumalanpalveluksen aikana, Raamatun tai hartauskirjojen lukemista tai virren veisaamista yhdessä asukkaan kanssa. Jos asukas haluaa, vierailulle voi pyytää papin tai diakonin.

Eriksson-Tapion mielestä olisi tärkeää, että jokaisessa hoitokodissa olisi saatavilla hengellistä materiaalia. Hän on vinyt Kustaankartanon 24 osastolle hengellisen hoitotyön korin, joka sisältää muun muassa virsikirjan, Raamatun ja hengellisiä musiikkilevyjä. Kori on tarkoitettu hoitajille kättä pidemmäksi hetkiin, kun asukas tarvitsee hengellistä tukea. Korissa on myös



Eriksson-Tapion laatima vihko *Hengellinen apu hoitotyöhön*, joka sisältää Raamatun lauseita, virsiä, hengellisiä lauluja ja rukouksia.

– Hoitajat käyttävät vihkosta apuna. Olen koonnut siihen lohduttavia Raamatun jakeita ja kaikille luterilaisille tuttuja virsiä, lauluja ja rukouksia.

Eriksson-Tapion mukaan hengellinen hoitotyö ei aina sisällä uskonnollisia sanoja. Se voi olla pysähtymistä, le-

vollisena lähellä olemista, kuuntelemista, eläytymistä tilanteeseen, kunnioittamista ja arvostamista.

Jos on oppinut hoitajakoulutuksessa, ettei uskonasioista saa töissä puhua, virren laulaminen tai iltarukouksen lukeminen voi tuntua vieraalta tai jopa kiellettyltä. Eriksson-Tapio kannustaa kuitenkin ottamaan hengellisyyden osaksi hoitotyötä, jos asukas sitä toivo. Iltarukous ja virren veisuu eivät

vaadi erityistä hengellisen työn koulutusta. Eriksson-Tapio kertoo esimerkiksi siitä, miten suuri merkitys rukouksella voi olla.

– Toivotin hyvää yötä eräälle asukkaalle ja ajoin kiirehtiä muihin töihin. Hän huusi perääni, että unohdit jotain, iltarukouksen. Olin rukoillut sen aina hänen kanssaan, kun olin iltavuorossa. Hän pyysi rukousta, koska se rauhoitti häntä yötä vasten. ■

## Hengellisten tarpeiden huomiointi on osa ammattitaitoa

Suomen diakoniaopiston hoitotyön opettaja Tuulikki Vuorinen opettaa lähihoitajaopiskelijoille, miten tunnistaa asiakkaan tai potilaan hengellisiä tarpeita.

Holistisen näkemyksen mukaan ihminen on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen kokonaisuus. Ihmisellä on oikeus tulla kohdatuksi kokonaisuutena ja saada sen mukaista hoitoa.

– Hengellisyyden ajatellaan usein liittyvän saattohoitoon. Se pitäisi kuitenkin huomioida aina. Erityisesti kriisin ja sairastumisen aikana hengelliset tarpeet nousevat pintaan. Silloin omasta elämänfilosofiasta tai uskosta voi saada lohtua, Tuulikki Vuorinen kertoo.

Vuorisen mukaan hengelliset tarpeet sivuutetaan hoitotyössä helposti. Niiden huomaaminen vaatii hoitajalta pysähtymistä ja kuuntelemista. Lähihoitajan ei tarvitse olla uskontojen asiantuntija. Hän voi kysyä potilaalta tai asiakkaalta, millaista hengellistä tukea hän kaipaa.

– Kristinuskon on suomalaisille tuttu, joten meidän on helppoa tukea ihmisiä, joilla on kristillinen vakaumus. Muiden uskontojen edustajilta kannattaa kysyä rohkeasti, mikä on heille arvokasta ja tärkeää. Hengellisyys kannattaa huomioida hoidossa, sillä se voi olla ihmisen voimavara. Se auttaa kokemaan elämän merkitykselliseksi sekä tukee paranemista ja terveyttä.

Vuorinen kehottaa hyödyntämään moniammatillisen tiimin osaamista, jos kokee hengelliset asiat vaikeiksi. Toisaalta hoitajalla ei tarvitse olla samaa vakaumusta kuin asiakkaalla, jotta hän voi olla avuksi.

– Eräs opiskelijoista sanoi, ettei hänellä ole uskonnollista arvomaailmaa, mutta hän osaa kuunnella ja tukea. Se on kaikkein tärkeintä hengellisyyden huomioon ottamisessa.

### HENGELLISYYTTÄ KÄSITELLÄN YLEISELLÄ TASOLLA

Tuulikki Vuorisen mielestä lähihoitajatutkintoon voisi kuulua enemmän opintoja hengellisistä tarpeista. Perusopinnoissa käsitellään arvoja, etiikkaa ja itsemääräämisoikeutta. Sairaanhoidon ja huolenpidon sekä ikääntyvien hoidon ja kuntoutuk-

sen osaamisalaopinnoissa syvennetään osaamista hengellisyyden huomioimisessa.

Diakoniaopiston opiskelijoista 40 prosenttia on maahanmuuttajataustaisia. Opiskelijoiden uskonnolliset ja kulttuuriset taustat ovat erilaisia.

– Käsittelemme hengellisyyttä yleisellä tasolla, emme tietyn uskonnon näkökulmasta. Olen huomannut, että jos opiskelijalla on jokin uskonnollinen vakaumus, hän kunnioittaa myös toisen ihmisen vakaumusta, vaikka se olisikin erilainen kuin oma. ■



Hoitotyön opettaja Tuulikki Vuorisen mielestä lähihoitajaopinnoissa voitaisiin käsitellä enemmän ihmisen hengellisyyttä.

# HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

## Pitää tulla toimeen ihmisten kanssa

Pauli Jäntti, 77, on asunut Hyvän elämän talo Harmaakalliossa Loviisassa viime lokakuusta lähtien. Hänen avuntarpeensa kasvoi, kun hän kaatui syksyllä niin pahasti, että molemmat lonkat jouduttiin leikkaamaan.

### Oletko sopeutunut siihen, että tarvitset apua?

Kyllä olen, mutta mietin, pystynkö vielä kävelemään. Viime syksystä lähtien olen tarvinnut pyörätuolia.

### Millaista on asua Harmaakalliossa?

Ei ole mistään valittamista. Täällä on monenlaista toimintaa ja ruoka on hyvää. Muutin tänne Ruotsinpyhtäältä, mutta syntyjään olen Kuopiosta. Tytär ja poika asuvat perheineen siellä. Olen kuuden lapsen ukki.

### Millainen on hyvä hoitaja?

Iloinen ja myötätuntoinen. Pitää olla sopeutuvainen luonne, jotta tulee toimeen ihmisten kanssa.

### Millaisia kokemuksia sinulla on hoitajista?

Ainoastaan hyviä. Suurempia ongelmia ei ole heidän kanssaan ollut. Hoitajat ovat täällä ammattitaitoisia.

### Tuleeko toisista lempihoitajia?

Ei tule. Sopeudun kaikkien kanssa.

### Ovatko hoitajat kiireisiä?

Saan apua aina, kun tarvitsen. Ainoastaan ruoka-aikana heillä on pientä kiirettä. ■

HYVÄN ELÄMÄN TALO HARMAAKALLIO ON TEHOSTETUN PALVELUASUMISEN YKSIKKÖ, JOKA TARJOAA KODIN 56 IKÄÄNTYNEELLE IHMISELLE JA KAHDELLE KISSALLE, MOLLYLLE JA FELIXILLE. TALOSSA ELETÄÄN AKTIIVISTA ELÄMÄÄ: SAUNOTAAN, GRILLATAAN, LEIVOTAAN, RETKEILLÄÄN JA PYYDETÄÄN KYLÄÄN VIERAILIJOITA, KUTEN KUOROJA JA KAVERIKOIRIA.

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY



## Puhalluksiako ei tarvitakaan?

Elvyttäminen parantaa sydänpysähdyspotilaan ennustetta huomattavasti riippumatta siitä elvytetäänkö potilasta



painelu-puhallusmenetelmällä vai pelkillä painalluksilla.

Ruotsalaistutkimuksen mukaan kynyn elvyttäjä on alhaisempi, jos maallikon ei tarvitse antaa puhalluselvytystä.

Elvytystä saaneiden mahdollisuudet selvitä hengissä seuraavat 30 päivää olivat noin kaksi kertaa suuremmat kuin potilaiden, jotka eivät saaneet elvytystä ennen ambulanssin saapumista. Puhalluspainelumenetelmä oli tehokkaampi kuin pelkkä painelu, mutta ero ei ollut kovin suuri. ■

## Vauvojen tuotteista löytyi vikoja

Tullilaboratorio on tutkinut ulkomailta, lähinnä Kiinasta tuotuja vauvojen leluja ja vaatteita.

Vaatteista 5 prosenttia ja leluista 10 prosenttia hylättiin, koska niistä löytyi terveysvaaraa aiheuttava virhe.

Vauvojen tekstiileissä saattaa olla esimerkiksi yliherkkyydelle altistavia ja allergisia oireita aiheuttavia kemikaaleja kuten formaldehydiä ja nikkeliä. Vaatteissa olevat nauhat ja kiristysnyörit puolestaan voivat aiheuttaa vaaratilanteita.

Vauvojen leluista voi irrota pieniä osia, jotka voivat joutua lapsen suuhun tai nieluun ja aiheuttaa tukehtumisvaaran tai muita vaaratilanteita. ■



## Poikien Puhelin soi ahkerasti

Väestöliiton alle 20-vuotiaille suunnattu Poikien Puhelin vastasi vuonna 2018 yhä useampaan yhteydenottoon. Päivystyspalveluissa kertyi yhteensä lähes 17 000 kohtaamista, joka on viidennes enemmän kuin edellisellä vuonna.

Puhelimen suosituimpia puheenaiteita olivat jälleen seksi, sukuelimet ja murrosikä. Päätään



nosti esiin vihapuhe. Tämän kategorian alle kertyi reilu kolme prosenttia puheluista.

Vaikka vihapuheen määrä on vähäinen, aikuisten esimerkki sekä puuttumisen vihapuheeseen on yleisen ilmapiirin kannalta tärkeää niin kodeissa kuin kouluissa ja vapaa-ajan harrastuksissa, Poikien Puhelimesta kerrotaan. ■



JOOA JOO...

”Hoitajat usein sanovat, että olemme ammattitaitoisia, mutta meitä on liian vähän. Tämä ei pidä paikkaansa. Ammattitaidossakin on puutetta.”

GERIATRIAN EMERITUSPROFESSORI JAAKKO VALVANNE, JOKA ON NIMETTY ESPERI CAREN VANHUSTENHOIVAN LAATUA PARANTAVAN TYÖRYHMÄN PUHEENJOHTAJAKSI.

ILTALEHTI.FI 5.4.2019

## Vertailu

Suomalaiset

tekivät viime vuonna  
ulkomaille

**8,2 miljoonaa**

vapaa-ajanmatkaa.

Näistä Viroon suuntautui

**1,9 miljoonaa**

matkaa.



TILASTOKESKUS



# ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



## 10-VUOTIAS JUHLII KOKO VUODEN

Etelä-Pohjanmaan yksityissektorin ammattiosasto kokoontui kevätkokoukseen huhtikuussa. Kokouksessa puhuttiin yleisten asioiden lisäksi tulevista luottamusmiehvaaeista ja aluehallintovirastojen tarkastuksista, joita joillakin työpajoilla on keväätalvella tehty.

– Ammattiosastomme täyttää 10 vuotta. Uskomaton, kuinka nopeasti aika on mennyt. Tasavuosien kunniaksi päätimme, että juhlistamme kymppiä jollakin tavalla jokaisessa kokoontumisessa tänä vuonna, kertoo takarivissä keskellä seisova mustapaitainen puheenjohtaja Marja Ala-Varvi. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**  
KUVA **JUHA HARJU**





# Miten loma ja loma-ajan palkka määräytyvät?

Kesälomakauden lähestyessä on aika kirjoittaa vuosilomaan liittyviä asioita. Superin edunvalvontayksikön päivystykseen tulee usein kysymyksiä loman pituudesta, antamisajankohdasta, lomapalkan määräytymisestä ja lomarahasta sekä erityisesti yksityissektorilla lomapalkan näkymisestä palkkalaskelmassa.

**Vuosiloman pituus** määräytyy työsuhteen keston ja palvelusvuosien pohjalta.

Vuosilomalain mukaan työntekijä ansaitsee lomaa kaksi ja puoli arkipäivää jokaiselta täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta ja alle vuoden kestäneessä työsuhteessa kaksi arkipäivää täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta. Keskeytyksettä tai vain lyhyin keskeytyksin jatkuneet määräaikaisten työsuhteet katsotaan yhdenjaksoiseksi työsuhteeksi loman ansainnan osalta.

Työehtosopimuksissa on erilaisia palveluvuosiin perustuvia määräyksiä lain tason ylittävistä loma-oikeudesta.

**Vuosiloma annetaan** työntekijälle työnantajan määräämänä ajankohtana. Työnantajalla on lain mukaan lo-

matoivomusten kuulemisvelvoite, ja lomien antamisessa pitää noudattaa työntekijöiden tasapuolista kohtelua.

Vuosilomalain mukaan vuosilomasta 24 arkipäivää on annettava lomakaudella (kesäloma) ja loppu lomasta annettava ennen seuraavan lomakauden alkamista (30.4.).

KVTES:n mukaan vuosilomasta on annettava lomakaudella vähintään 65 prosenttia lomasta ja AVAINTAn sekä YTHS:n mukaan vähintään 20 vuosilomapäivää on sijoitettava lomakaudelle.

Vuosiloma annetaan ensisijaisesti yhdenjaksoisena, ellei työn käynnissä pitämiseksi ole välttämättä jakaa 12 päivää ylittävää vuosilomaa pidettäväksi yhdessä tai useammassa jaksossa.

Vuosilomalain mukaan vuosilomapäiviksi lasketaan kaikki arkipäivät lukuun ottamatta kirkollisia juhlapäiviä, itsenäisyyspäivää, jouluaattoa, juhannusaattoa, pääsiäislauantaita ja vapunpäivää. Osa työehtosopimuksista nojaa loman kulumisen osalta arkipäiviin (SOSTES ja TPTES) ja osa viisipäiväiseen työviikkoon (KVTES, AVAINTA ja YTHS).

Vuosilomalaki ei tunne mitään lauantaisääntöä. Silti moni työnantaja kuljettaa lauantaille sijoittuvien lomapäivien lukumäärää vuosilomakirjanpidossaan. Jos työnantaja on hyväksynyt työntekijän lomatoiveen esimerkiksi maanantaista perjantaille, lauantaita ei enää jälkikäteen merkitä lomapäiväksi tai vaadita myöhemmin yhden irtolauantain laskemista vuosilomapäiväksi.

Vuosilomalain mukaan työnantaja ei saa ilman työntekijän suostumusta määrätä vuosilomaa alkavaksi työntekijän vapaapäivänä, jos tämä johtaa lomapäivien vähenemiseen. Kolme päivää tai sitä lyhyempää loman osaa ei saa ilman työntekijän suostumusta antaa niin, että lomapäivä sattuisi työntekijän työvuoroluettelon mukaiseksi vapaapäiväksi.

Loman ajankohta on ilmoitettava työntekijälle viimeistään kuukautta ennen loman alkamista. Jos tämä ei ole mahdollista, loman ajankohdasta voidaan ilmoittaa myöhemmin. Siitä on kuitenkin ilmoitettava viimeistään kahden viikkoa ennen loman alkamista. Tiedoksi annettua loman ajankohtaa ei

## ESIMERKKIPALKKALASKELMA

|   |       |          |       |          |
|---|-------|----------|-------|----------|
| 10000 Kuukausipalkka                              |       | 2 071,14 |       | 2 071,14 |
| 10000 Kuukausipalkka 2.6.2018 - 4.6.2018          |       | -165,70  |       | -165,70  |
| 20110 Sunnuntaityo                                | 16,16 | 12,71    |       | 205,39   |
| 30040 Iltatyö                                     | 17,90 | 1,91     |       | 54,19    |
| 30050 Yötyö                                       | 3,00  | 5,08     |       | 15,24    |
| 30060 Lauantailisä                                | 16,00 | 3,18     |       | 50,88    |
| 55000 Vuosilomapalkka 2.6.2018 - 4.6.2018         | 2,00  | 82,85    | 32,07 | 165,70   |
| 55011 Vuosilomapalkka lisistä 2.6.2018 - 4.6.2018 | 2,00  | 82,85    | 32,07 | 53,14    |

Tässä palkkalaskelmassa näkyy kuukausipalkka 2071,14 euroa, josta on vähennetty maksettu loma-ajan palkka 165,70 kahdelta vuosilomapäivältä ja sama summa näkyy myös lisäyksenä. Vuosilomapalkka lisistä näkyy erikseen ja tämä summa on laskettu lomapalkasta 32,07 prosentin mukaan. Työntekijä oli anonut vuosiloman 2.6–4.6.2018, ja loma-aika sisältää sunnuntain, joka ei kuluta vuosilomaa eikä siitä makseta myöskään lomapalkkaa.



voi muuttaa työnantajan yksipuolisella päätöksellä.

**Työntekijän sairastuessa** vuosilomansa aikana hänellä on oikeus vuosiloman siirtämiseen.

Voimassa olevan vuosilomalan mukaan työntekijän sairastuessa vuosilomansa aikana hänelle voi tulla niin kutsuttuja omavastuupäiviä maksimissaan kuusi lomanmääräytymisvuotta kohden. Työntekijälle turvataan kuitenkin neljän viikon vuosiloma, jos loma-oikeutta on kertynyt lomanmääräytymisvuodelta vähintään 24 arkipäivää. Jos työntekijään sovelletaan KVTES:n, AVAINTAn tai YTHS:n määräyksiä, työntekijälle ei tule karenssipäiviä, koska edellä mainituissa työehtosopimuksissa on sovittu työntekijän oikeudesta siirtää koko lomansa sairauden takia.

Työntekijän on työnantajan pyynnöstä esitettävä luotettava selvitys työkyvyttömyydestään sekä tehtävä vuosiloman siirtoanomus työnantajalle. Siirtoanomus kannattaa tehdä kirjallisena.

**Lomapalkka ja lomaraha.** KVTES:n, AVAINTAn ja YTHS:n mukaan työntekijälle maksetaan vuosiloman ajalta varsinainen kuukausipalkka. Vuosilomapalkkaa korotetaan sillä prosenttiluvulla, joka on sunnuntai-, ilta- ja yötyöstä maksettu rahakorvaus edellisenä lomanmääräytymisvuonna maksetusta varsinaisesta palkasta. Korotus on enintään 35 prosenttia.

Lomaraha lasketaan heinäkuun varsinaisesta kuukausipalkasta ja maksetaan työkokemuksen perusteella AVAINTAa ja YTHS:ää sovellettaessa 4, 5 tai 6 prosentin mukaisesti jokaiselta täydeltä lomanmääräytymiskaudelta. KVTES:n vastaavat prosentit ovat 4,2, 3,5 ja 2,8. Lomaraha maksetaan elokuun palkanmaksun yhteydessä, ellei paikallisesti toisin sovita.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan lomapalkka on maksettava vuosilomalan mukaan ennen loman alkamista yli kuusi päivää ylittävien lomien osalta, ellei paikallisesti sovita lomapalkan maksusta tavanomaisena palkanmaksupäivänä. Lomapalkkaa korotetaan sillä prosenttiluvulla, joka on lomanmääräytymisvuodelta kertyneiden työaikakorvausten osuus varsinaisesta palkasta. Lomaraha on 50 prosenttia lomapalkasta ja se maksetaan kokonaisuudessaan viimeistään heinäkuun palkanmaksun yhteydessä.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksen mukaan lomapalkka maksetaan normaalina palkanmaksupäivänä, ellei työntekijä pyydä lomapalkan maksamista vuosilomalan mukaisesti ennen loman alkamista. Lomapalkkaa korotetaan sillä prosenttiluvulla, joka on lomanmääräytymisvuodelta kertyneiden työaikakorvausten osuus varsinaisesta palkasta. Lomaraha on 50 prosenttia lomapalkasta, ja se maksetaan viimeistään heinäkuun palkanmaksun yhteydessä kokonaisuudessaan.

Jos kuukausipalkkaisen työntekijän työaika muuttuu lomanmääräytymisvuoden aikana, lomapalkka lasketaan prosenttiperusteisesti. Prosenttiperusteisesti lasketaan myös tuntipalkkaisen työntekijän lomapalkka, joka on alle vuoden työsuhteessa 9 prosenttia ja yli vuoden kestäneessä työsuhteessa 11,5 prosenttia.

Yksityisen sosiaalipalvelualan sekä Terveyspalvelualan työehtosopimuksissa on vielä erikseen lomaan pituudesta johtuvat lisäkorotusprosentit vuosilomalain määrittämien prosenttien lisäksi.

**Palkkalaskelmassa näkyy** vuosilomalan ja lomarahan maksaminen eriytettynä. Myös se vuosiloman ajankohdasta, jolta palkka on maksettu, pitää näkyä palkkalaskelmassa.

Lomapalkka näkyy palkkalaskelmasa sekä lisäyksenä että vähennyksenä, mikä aiheuttaa aina välillä hämmennystä. ■

MARKETTA VUORINEN  
SOPIMUSASIAINTUNTIJA



## TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Maksan puuttuvan palkan myöhemmin tai en maksa lainkaan.”

### EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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



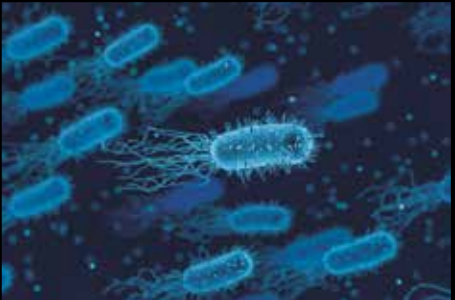


















Sähköposti [edu@superliitto.fi](mailto:edu@superliitto.fi).  
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa  
[etunimi.sukunimi@superliitto.fi](mailto:etunimi.sukunimi@superliitto.fi)

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.

# SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

|   |   |  |               |   |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
|---|---|--|---------------|---|-----------|-------------|------------------|---|--|---|---|--------------|-----------|--|
|    |  |  |               |   |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
|    | TOISELTA NIMELTÄ  |   | JAPANIA       |    | FÖRSKOTTI | SEPON SUKUA | SAKSAA           |  |   | PITKÄTUKKA  |    | RATSAIN      |           |  |
|    |   |  |               |    |           | 8           |                  |   |    |   |   |              |           |  |
| JOHTAJILLA  | 1   |  |               |   |           |             | TURKISSA         |   |  |   | 5   |              |           |  |
| VE-SITSE  |   |  |               | LEON  |           |             |                  |   | TOISTAA  |   |   |              |           |  |
|    |   |  |               |   |           |             | RATKOA           |   | 9  |   |   |              |           |  |
| MARY  |   |  |               | LESKEN KAUP. MONI LAURI   |           |             |                  |   | HARTEILLE  |   | YKSIKÖ  | KOFIN PARINA |           |  |
|  | OTUS  | 6  | "IS" EROT-TAA |   |           |             |                  | LAPPO MAK-SIMI  |  | 2   |   |              |           |  |
| NUORIA  |   |  |               | TURHAT VELI-POJAT   |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
|  |   |  |               |   |           |             | MUSIIK-KIA PARVI |   |  |  |  |              | TUET-TUJA |  |
|   |   |  |               |  |           |             |                  |  | Super-laisia?  |   |   |              |           |  |
|  |   |  |               |   |           | 7           |                  |   |  |   | VA-LINTA  | KUMI-PYSSY   |           |  |
|   |   |  |               |   |           |             |                  |   | YSTÄVÄ PAL-VOTTU   |   |   |              |           |  |
| ÖISIN KÄT-SOTUT   |   |  |               |   |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
|   |   |  |               |   |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
| ISO-ISÄT  | 3   |  |               | PIHI  |           |             |                  |   | KIVI-KOT   |   |   |              | 4         |  |
|   |   |  |               | SOI-TA  |           |             |                  |   |  |   |   |              |           |  |
| TANSSEJA  |   |  |               | RUNO-TAR  |           | 10          |                  |   |  |   |   |              |           |  |
|   |   |  |               |   |           |             |                  |   | HETE-KOISTA  |   |   |              |           |  |

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

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

Ratkaisijan nimi \_\_\_\_\_  
 Katuosoite \_\_\_\_\_  
 Postiosoite \_\_\_\_\_



## Sankarihoitajalle sateli ääniä

Huhtikuun lehden Paras juttu -kisassa jaetulle ykkössijalle tulijat Esa Pesosen artikkeli *Huomio hämmentää sankarihoitaja Tarja Parkattia* ja Minna Lyhdyn reportaasi *Loviisan Hyvän Elämän talo on nimensä mukainen paikka*. Kolmossijan sai Henriikka Hakkalan artikkeli *Hoitajan kosketus*. SuPer-lehden juomapullon voitti Annika Tampereelta. Onnittelut!

Tätä juttua olen odottanut kuin kuuta nousevaa. Viimeinkin joku avasi suunsa.

HUOMIO HÄMMENTÄÄ SANKARIHOITAJA TARJA PARKATTIA S. 12

Suuret kiitokset Parkatille vanhustenhoidon epäkohtien esille nostamisesta.

HUOMIO HÄMMENTÄÄ SANKARIHOITAJA TARJA PARKATTIA S. 12

Hän laittoi itsensä uhriksi pelastaakseen Suomen vanhustenhoidon.

HUOMIO HÄMMENTÄÄ SANKARIHOITAJA TARJA PARKATTIA S. 12

Hoitoalalla palkkaus on vastuullisuuteen, vaativuuteen ja koulutukseen nähden todella alhainen. Valitettavasti tämä on saanut pohtimaan, haluanko jatkaa työssäni enää.

NAISET YLÖS PALKKAKUOPASTA! S. 38

Juttu on lyhyt, mutta sen sanoma tärkeä.

LAITA HYVÄ KIERTÄMÄÄN S. 15

Olen onnellinen, että maastamme löytyy vielä näin täydellisiä vanhusten hoitopaikkoja.

HYVÄN ELÄMÄN TALO ON NIMENSÄ MUKAINEN PAIKKA S. 18

Tykkään lehden tästä osiosta. On mukavaa lukea muiden työpäivien kulusta.

HYVÄN ELÄMÄN TALO ON NIMENSÄ MUKAINEN PAIKKA S. 18

Kahdeksan kultaista ohjetta.

MUUTOS EI OLE MUTKATON S. 23

Suorat sanat selko-kielellä.

SUORASANAINEN MEPPI S. 44

Paikassa arvostetaan sekä ikäihmistä että hoitajaa.

HYVÄN ELÄMÄN TALO ON NIMENSÄ MUKAINEN PAIKKA S. 18

Pieni ele, mutta suuri merkitys puolin ja toisin.

MINÄ TYÖVÄLINEENÄ: HOITAJAN KOSKETUS S. 30

Seksuaaliasioista puhutaan harvoin. Hyvä, että nyt!

TEHTÄVÄNI ON TUOTTAA ONNELLISUUTTA S. 54

Oma positiivinen elämänsäsenne vaikuttaa koko työyhteisöön ja asukkaisiin.

HARRASTUKSET MUKAAN TÖIHIN S. 34

## 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 äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16. toukokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 5/2019 PARAS JUTTU OLI: \_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_

NIMI \_\_\_\_\_

OSOITE \_\_\_\_\_



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI  
Tunnus 5005172  
00003 Vastauslähetyt







# IHANA, RIITTÄVÄ MINÄ

TEKSTI HANNA VILO

Myötätunto itseä kohtaan auttaa jaksamaan hoitajan arjessa. Varsinkin jos olo alkaa uupua, on hyvä pysähtyä miettimään, miten antamisen ja vastaanottamisen saa tasapainotettua.

**A**ivotutkimuskin sen tietää: Ihmisen aivot reagoivat eri osilla kokiessaan empatiaa ja myötätuntoa. Niiden erottaminen toisistaan on jaksamisen kannalta olennaisen tärkeää.

Empatiaa kokiessaan ihminen samastuu toisen tunteisiin niin, että toisen surut ja murheet alkavat tuntua kuin omilta. Ajan myötä tilanne voi muuttua hyvin kuormittavaksi.

Myötätunto on empatiaa laajempi käsite. Empatia on tärkeä osa myötätuntoa, mutta myötätuntoon kuuluu myös halu auttaa ja auttamisen teot. Myötätuntoinen ihminen pystyy eläytymään toisen tilanteeseen, muttei hu-

ku tämän tunteisiin. Sen sijaan hän voi esimerkiksi pienin, konkreettisin teoin auttaa toista selviytymään elämässä.

Itsemyötätunto taas tarkoittaa kykyä kohdella omaa itseä ystävällisesti ja lempeästi.

Sosiaalipsykologi ja itsemyötätunto-ohjaaja Leena Rasasen mukaan itsemyötätunnon kyky auttaa vetämään terveet rajat oman itsen ja toisen välille.

– Itsemyötätunto auttaa näkemään, että myös minä itse olen haavoittuva.

## EHKÄISE EMPATIAUUPUMUS

Myötätunnon ja itsemyötätunnon kykyä tarvitaan erityisesti hoitotyössä, sillä ne auttavat pitämään huolta omas- ▶



ta jaksamisesta. Hoitotyössä puhutaan välillä myötätuntouupumuksesta, mutta se on Rasasen mukaan hieman harhaanjohtava termi.

– Empatiauupumus kuvaa hoitotyön aiheuttamaa väsymystä paremmin. Se voi tulla, jos jatkuvasti huomioi toisten tarpeita, muttei omiaan. Myötätunto sen sijaan ei uuvuta ihmistä, vaan vahvistaa ja ravitsee.

Empatiauupumus vaivaa usein varsinkin tunnollisia ja kunnianhimoisia ihmisiä, jotka haluavat tehdä työnsä hyvin, mutta eivät itsestä riippumattomista syistä pysty niin tekemään.

Tavallisesti se hiipii elämään vähitellen. Ensimmäisiä merkkejä voivat olla esimerkiksi jatkuva ärtymys, väsymys, alavireisyys ja kyynisyys.

– Myös tunne siitä, että vapaapäivät eivät riitä palautumiseen, on merkki siitä, että kaikki ei ole kohdallaan ja tarvitsisi enemmän huolenpitoa itseltään.

## KOHELE ITSEÄSI KUIN YSTÄVÄÄ

Rasasen mukaan on tyypillistä, että ihmiset kohtelevat itseään kovemmin kuin muita. Taustalla saattaa olla esimerkiksi aikaansaamista ja itsekuria korostava koti- ja koulukasvatus. Elämän mittaan on saattanut olla myös paljon tilanteita, jotka ovat saaneet kokemaan noloutta ja häpeää.

Valitettavasti evoluutiokaan ei auta asiaa yhtään. Vuosimiljoonien aikana aivot ovat kehittyneet huomaamaan pienetkin vaaratilanteet, minkä takia huomio edelleen keskittyy helposti kielteisiin asioihin. Hyvä uutinen kuitenkin on, että itsemyötätunnon kykyä voi tietoisesti alkaa lisätä.

– Yksinkertaisimmillaan itsemyötätunnon harjoittelu lähtee siitä, että miettii, miten kohtelee hyvää ystävää, joka on rankassa tilanteessa. Luonnollinen reaktio on yleensä lempeä kannus-

taminen ja rohkaiseminen.

Sen jälkeen on hyvä miettiä, miten kohtelee itseään vastaavassa tilanteessa. Minkälainen oma sisäinen äänensävy on? Minkälaisilla sanoilla puhuu itselleen?

– Myötätunto itseä kohtaan alkaa kasvaa, kun ryhtyy puhumaan itselleen aivan yhtä lempeästi ja rakastavasti kuin hyvälle ystävälle.

## MUUTOS LÄHTEE TIEDOSTAMISESTA

Itsemyötätunnon vahvistaminen tapahtuu havainnoinnin ja tietoisien läsnäolon avulla. Se rakentuu kolmesta eri vaiheesta.

– Ensimmäinen vaihe on oman olon huomaaminen ja itsen kuuntelu. Minkälaisia tunteita ja ajatuksia minulla juuri nyt on? Mistä ne kumpuavat? Esimerkiksi ärtymys on tyypillinen merkki, että jotain on vialla, Rasanen kertoo.

KUN HUOMIO PALAA TAKAISIN KEHOON  
JA NYKYHETKEEN, OLO RAUHOITTUU JA  
VUOROVAIKUTUKSESSA PYSTYY PAREMMIN  
VIRITTYMÄÄN TOISEN TAAJUDELLE





Toisessa vaiheessa tiedostettu olotila liitetään osaksi ihmisyyttä ja yhteensuuluvuutta. Monet tunteet ja kokemukset ovat yhteisiä kaikille ihmisille, vaikka niistä saatetaan vaieta.

– Jos esimerkiksi olo tuntuu surulliselta, on hyvä sanoa itselleen, että se on inhimillistä ja normaalia.

Kolmannessa vaiheessa aletaan toimia osoittamalla ystävällisyyttä itseä kohtaan joko ajatuksin tai teoin. Itselfään voi kysyä, mitä tarvitsee hankalan tunteen lievittämiseksi.

– Teot voivat olla monenlaisia arjen pieniä palauttavia hetkiä ja nautintoja, kuten minitaukoja tai kahvittelua. Lisäksi voi tehdä ohjattuja itsemyötätunto- ja läsnäoloharjoituksia.

## SELKIYTÄ, MIKÄ ON MERKITYKSELLISTÄ

Omien tunteiden ja tarpeiden kuunteleminen lisäksi tarvitaan myös arvojen kirkastamista. On hyvä miettiä, mikä elämässä oikeasti on merkityksellistä.

– Kannattaa miettiä, mikä itselle oikeasti on tärkeää ja miten se näkyy arjen valinnoissa. Miten arvot näkyvät esimerkiksi työpäivän aikana?

Arvojen miettiminen auttaa selkeyttämään, elääkö omannäköistä elämää vai jonkun muun odotusten mukaan. Jos arvot ovat suuresti ristiriidassa todellisuuden kanssa, on aika tehdä muutoksia elämään.

– Käytännössä se tarkoittaa usein pieniä askeleita. Eli on hyvä miettiä, mitä voi tehdä toisin, jotta olo olisi parempi.

Pienetkin oivallukset voivat saada arjen tuntumaan erilaiselta. Jos esimerkiksi tuntuu, että työaika sujahtaa jatkuvasti kovassa kiireessä, voi kokeilla, mitä tapahtuu, jos välillä tuo huomion kiireestä ja ajatusvirrasta omaan hengitykseen ja kehon tuntemuksiin.

– Kun huomio palaa takaisin kehoon ja nykyhetkeen, olo rauhoittuu ja vuorovaikutuksessa pystyy paremmin virittämään toisen taajuudelle. Silloin myös huomaa, miten tilanteessa on viisasta toimia. ■

JUTTUA JA TEHTÄVIÄ VARTEN ON HAASTATeltu sosiaalipsykologi, psykoterapeutti ja itsemyötätunto-ohjaaja Leena Rasasta Taitoba Housesta.

## Harjoittele itsemyötätuntoa

Helppojen itsemyötätuntoharjoitusten avulla voi kehittää kykyä suhtautua itseensä ystävällisesti ja lempeästi. Harjoituksia voi tehdä esimerkiksi aamulla herätessä tai illalla nukkumaan mennessä.

### PIDÄ MYÖTÄTUNTOTAUKO

- Kun jotain kuormittavaa tapahtuu, mieti, mikä siinä vaivaa ja miltä se tuntuu. Sanoita itsellesi, että tilanne on vaikea, koska...
- Ota kokemus vastaan sellaisena kuin se on.
- Muistuta itsellesi, että kokemus on osa elämää ja ihmisenä olemista. Kaikilla ihmisillä on välillä vaikeaa.
- Tee valinta, että olet ystävällinen itsellesi vaikeassa tilanteessa. Anna itse itsellesi myötätuntoa, jota tarvitset. Sano itsellesi jotain kannustavaa, rohkaisevaa tai lohduttavaa.

### ANNA KOSKETUKSEN RAUHOITTA

- Toisen kosketuksen lisäksi myös oma kosketus rauhoittaa ja tyyntyyntää. Se lisää mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa ja tuottaa lämmön tunteita itseä kohtaan. Lisäksi se lieventää ahdistavia tunteita sekä keventää sydämen ja verisuoniston rasitusta.
- Kun olosi on tukala, tuo kämmen rintakehälle sydämen päälle ja vain tunne oma kosketukse-

si. Voit myös antaa itsellesi suuren halauksen.

- Kokeile myös silittää itseäsi. Voit silittää esimerkiksi kämmenselkiä tai koko käsivarsia. Tunne lempeän silityksen voimaannuttava vaikutus.

### ANNA HENGITYKSEN TASAPAINOTTAA

- Hengitystä voi käyttää tasapainottavana tekijänä. Yksi minulle, yksi sinulle -harjoituksen avulla voit harjoitella myötätunnon antamista sekä itselle että toiselle.
- Tuo huomio hengitykseesi. Tunne, miten se virtaa sisään ja ulos.
- Kun hengität sisään, luo mielikuva, että annat itsellesi jotain hyvää, kuten lämpöä tai levollisuutta.
- Kun hengität ulos, tuo mieleesi joku, josta huolehdit ja joka tarvitsee myötätuntoa. Samalla luo mielikuva, että hengität ulos jotakin hyvää juuri tälle ihmiselle.
- Jatka samalla tavalla. Tunne, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä saat itse jotain hyvää ja jokaisella uloshengityksellä annat jotain hyvää.



# Sinä olet Super

**Matkasi kohti liittokokousta alkaa nyt. Tasan 404 päivän kuluttua SuPerin jäsenten keskuudestaan valitsemat superilaiset kokoontuvat Helsinkiin päättämään liiton tavoitteista seuraaville neljälle vuodelle.**

**Ennen 10.–11. kesäkuuta 2020 pidettävää liittokokousta järjestetään kahdet tärkeät vaalit, joissa sinä voit vaikuttaa. Näihin vaaleihin osallistuminen on sinun oikeutesi, käytä sitä!**

## **SUPERISSA JÄSENET PÄÄTTÄVÄT**

SuPerin päättäjät ovat aina liiton jäseniä. Syksyllä ja keväällä käytävissä vaaleissa sinä ja muut superilaiset valitsette itse ne jäsenet, jotka tekevät SuPerissa tärkeimmät päätökset. Sinä siis päätät, millainen liitto SuPer on.

**Liittokokous** on koolla kaksi päivää, joiden aikana päätetään muun muassa tavoitteet seuraaville neljälle vuodelle ja käsitellään ammattiosastojen aloitteet. Lisäksi liittokokous valitsee SuPerille puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan sekä edustajistolle puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan.

Liittokokousten välisen nelivuotiskauden aikana tärkeimmät päätökset tekee SuPerin edustajisto. **Edustajisto** kokoontuu kahdesti vuodessa. Syksyllä se päättää keskeiset tavoitteet seuraavalle vuodelle ja vahvistaa liiton jäsenmaksun. Keväällä se hyväksyy liiton edellisen vuoden tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen. Ammattiosastojen tekemiä aloitteita käsitellään myös edustajiston kokouksissa.

Noin kerran kuussa kokoontuva **liittohallitus** edustaa liittoa, ottaa kantaa ajankohtaisiin kysymyksiin sekä

päättää esimerkiksi sopimustavoitteista. Työtä ohjaavat liittokokouksen ja edustajiston linjaamat tavoitteet.

## **KOHTI VAALEJA JA LIITTOKOKOUSTA**

Liittokokousta edeltäviin vaaleihin voivat osallistua kaikki ennen tämän vuoden loppua liittyneet SuPerin varsinaiset ja yrittäjäjäsenet.

Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenet valitaan vaalilla, jossa jokainen jäsen saa äänestää. Vaalit käydään vaalipiireittäin. Jokainen ehdokas on tässä vaalissa ehdolla sekä liittokokousedustajaksi että edustajiston jäseneksi.

Ehdokkaat liittohallituksen jäseniksi valitaan ammattiosastojen vaalipiirikokouksissa keväällä 2020. Lopullisen valinnan tekee liittokokous. Sinä voit vaikuttaa ammattiosastosi ehdokkaaseen ammattiosastosi syyskokouksessa.

Osallistu rohkeasti vaaleihin ehdokkaana, ehdokkaan asettajana ja tietysti äänestämällä.

Näistä kahdesta vaalista ja niihin osallistumisesta kerrotaan jatkossa helposti erottuvien tunnusvärien avulla.

# SUPER

## LIITTOKOKOUS

### 10.–11.6.2020

#### VIHREÄ VIITOITTA LIITTOHALLITUSVAALISSA ▶

Liittohallitusvaaliin liittyvän tiedon tunnistat vihreästä väristä. Tulet näkemään vihreää kaikissa liittohallitusvaaleja koskevissa lehtijutuissa, ohjeissa ja lomakkeissa niin paperilla kuin verkossa.

Liittohallitusvaaliin pääset vaikuttamaan oman ammattiosastosi syyskokouksessa. Siellä asetetaan ehdokkaat ja valitaan edustajat vaalipiirikokouksiin, joissa ehdokkaita äänestetään. Merkitse siis syyskokouksen ajankohta kalenteriisi!

#### LILA LUOTSAA LIITTOKOKOUS- JA EDUSTAJISTON VAALEISSA ▶

Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaaleja koskevat lehtijutut, ohjeet ja lomakkeet on merkitty lilalla värillä. Siitä tunnistat ne helposti niin paperilla kuin verkossa.

Liittokokousedustajat ja edustajiston jäsenet valitaan suoralla vaalilla, jossa jäsenet itse asettavat ehdokkaat ja antavat oman äänensä valitsemalleen ehdokkaalle. Sinulla on valta vaikuttaa – käytä sitä!

Kannattaakin jo nyt miettiä, kenet sinä haluaisit ajamaan superilaisten asioita. Kiinnostaako tehtävä sinua, tai tunnetko taitavan ja innostuneen työkaverin? Jos olet SuPerin varsinainen tai yrittäjäjäsen, voit asettua itse ehdolle, ehdottaa toista superilaista jäsentä ja äänestää tulevissa vaaleissa. Siksi **Sinä olet SuPer**.

#### VAALITIETO VERKOSSA

Tämän SuPer-lehden ilmestymispäivästä lähtien löydät kaiken tärkeän vaalitiedon myös verkosta osoitteesta [www.superliitto.fi/liittokokous](http://www.superliitto.fi/liittokokous).

Sivustolla julkaistaan aina ajankohtaiset vaaleihin liittyvät toimintaohjeet ja tiedot. Tulossa on muun muassa lehtijuttuja, usein kysytyjä kysymyksiä, vaaliohjeita ja -oppaita, lomakkeita sekä erilaisia kilpailuja ja arvontoja.

Seuraa aktiivisesti SuPer-lehteä, verkkosivuja ja sosiaalista mediaa ja tule mukaan matkalle kohti liittokokousta. Vain osallistumalla voit vaikuttaa. Ja voittaa.





# Työtulojen ilmoittaminen kassalle

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Huhtikuun alusta lukien osa-aika-työn ja keikkatyön tulo on vaikuttanut päivärahan tasoon vasta, kun palkka on maksettu. Kassalle tulee edelleen toimittaa tehdystä työstä palkkalaskelma.

Muutos vaikuttaa siten, että ennen 1.4.2019 tehdyn työn tulo huomioidaan työn ansainta-ajankohdan mukaan. 1.4.2019 ja sen jälkeen tehty työ huomioidaan silloin, kun palkka maksetaan.

Jos huhtikuussa tehdyn työn palkka maksettiin 30.4.2019, se vaikuttaa huhtikuun maksettavaan etuuteen

ja palkkalaskelma tulee lähettää huhtikuun hakemuksen yhteydessä. Jos huhtikuun palkka maksetaan toukokuussa, palkkalaskelma tulee lähettää toukokuun hakemuksen yhteydessä.

Käytännössä vaikutus etuuteen riippuu hakujaksosta ja palkanmaksupäivistä. On mahdollista, että muutosta ei juurikaan huomaa etuuden maksussa tai määrässä. Jos ensimmäiselle huhtikuun puolelle sijoittuvalla hakujaksolla ei osu palkanmaksupäivää, etuus tältä jaksolta maksetaan täytenä.

Voimaantulon kohdalla on hyvä huomata myös se, että samaa palkkaa ei

huomioida etuudessa kahteen kertaan. Jos tietty palkanosa on huomioitu ansainta-ajan perusteella maaliskuussa, se ei vaikuta etuuteen maksupäivän mukaan huhtikuussa.

Tilanteissa, jolloin uusi työssäoloehto täyttyy kesken hakujakson, kassa joutuu edelleen odottamaan hakujakson palkkatietoja. Jos työssäoloehto täyttyi esimerkiksi viikolla 16 ja palkka maksetaan toukokuun puolella, ei huhtikuun hakemusta voida käsitellä ennen kuin palkkalaskelma on kassalla. Työttömyysturvalaki ei muuttunut työssäoloehdon seurannan eikä aktivisuuden seurannan osalta. ■

## Aktiivisuusedellytyksen täyttäminen

Aktiivisuusedellytyksen on voinut täyttää entistä useammalla tavalla huhtikuun alusta alkaen. Esimerkiksi kuntien, ammattiliittojen ja julkista rahoitusta saavien järjestöjen järjestämä työllistymistä tukeva toiminta luetaan aktiivisuusedellytykseen.

Aktiivisuusedellytyksen täyttävää työllistymistä tukevaa toimintaa voi jatkossa

etsiä Suomi.fi-palvelusta. Palvelun järjestäjältä kannattaa varmistaa, että toiminta täyttää aktiivisuusedellytyksen ehdot. Työllistymistä tukevaan toimintaan osallistumisesta on toimitettava myös todistus työttömyysetuuden maksajalle eli omalle työttömyyskassalle.

Todistuslomake, jolla henkilö voi osoittaa osallistuneensa tällaiseen toimintaan, löytyy kassan verkkosivulta [www.supertk.fi](http://www.supertk.fi) tai Työttömyyskassojen

Yhteisjärjestön verkkosivuilta [www.tyj.fi](http://www.tyj.fi).

Muutos tulee voimaan siten, että uudet toiminnan muodot kerryttävät aktiivisuutta vain silloin, jos aktiivisuuden tarkastelujakso on alkanut 1.4.2019 tai sen jälkeen.

Huomaathan, että esimerkiksi työtä ja palveluaikaa ei voi laskea yhteen aktiivisuusedellytystä laskettaessa. Myös osa eri palveluista ja opinnoista on sellaisia, joita ei voi laskea yhteen. ■

### Työttömyyskassan kassan kokous

Super työttömyyskassan kassan kokous pidetään Helsingissä 5.6.2019 kello 18 alkaen osoitteessa Hotelli Radisson Blu, Runeberginkatu 2, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta on mahdollisuus osallistua ruokailuun kello 17 alkaen. Ilmoita osallistumisestasi ruokailuun ja erikoisruokavaliostasi. Ilmoittautumiset sähköpostitse: [reima.poittinen@supertk.fi](mailto:reima.poittinen@supertk.fi) 28.5.2019 mennessä. Tervetuloa! Hallitus.



#### HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, [www.supertk.fi](http://www.supertk.fi)

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.

Palvelunumero ma ja pe klo 9–13 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

Sähköinen asiointi: [nettikassa.supertk.fi](http://nettikassa.supertk.fi)

# KENEN VASTUU?

**H**oitoalalla jos missä työ on vastuullista ja erittäin vaativaa. On lääkettä, lasten kasvattamista kunniallisiksi aikuisiksi, vammaisten henkilöiden luotsaamista läpi arjen askareiden, vanhusten ja sairaiden hoivaa ja kuntouttamista. Kuka huolehtii työkseen jalkojenhoidosta, kuka suun terveydestä. Meitä lähihoitajia on hyvinkin moneen junaan ja hyvin erilaisissa toimenkuissa.

Yhteistä meille on vastuu, joka pitää kantaa. Kaikki mitä teet, on sinun vastuullasi. Annatko oikeat lääkkeet? Oliko pyörätuolissa tai potilassängyssä varmasti jarrut kiinni, kun aloit siirtää potilasta pois tuolista? Saivatko kaikki erikoisruokavaliolla olevat lapset lounaalla oikeat ruoat ja juomat?

Uskon, että jokaiselle meistä on selvää, että kannamme omissa työssä vastuamme. Joskus ruoskimme itseämme jopa liikaakin, kun emme kiireessä pysty tekemään ihan niin kokonaisvaltaista ja laadukasta työtä kuin tahotoisimme. Mutta kannamme vastuuta isommassa mittakaavassa niin hyvin kuin voisimme?

Hoitoalaan liittyy joskus pimeitäkin puolia, joihin saattaa olla hyvin vaikea puuttua. Oletko joskus nähnyt tai kuullut työtoverin olevan liian rajua

otteissaan tai puhuvan asiakkaalle epäasiallisesti? Onko tullut olo, että tuo ei ole kyllä oikein, mutta olet mieluumin ummistanut silmät, koska asiaan on aivan liian hankalaa ja pelottavaa puuttua?

Oletko työyhteisössä huomannut, että joku työtoveri usein sivuutetaan kahvitaukokeskusteluissa? Jotakuta kartellaan tai puhutaan hänen selkensä takana. Muistathan, että kaikki porukan ulkopuolelle sulkeminen, selän takana ivaaminen ja niin edelleen on luettavissa työpaikkakäytännöiksi. Se ettei itse puutu siihen, ei tee sinusta syytöntä, vaan omalla hiljaisella hyväksynnällä olet itsekin tahtomattasi samaa soppaa keittämässä.

Oletko nähnyt, kuinka työtoveri jättää lähes joka kerta käytetyt neulat ja ruiskut kuljeksimaan johonkin viedäkseen ne ”ihan just” särnäisjäteastiaan? Mutta kuitenkin se neula töröttää siinä, jopa vaarallisesti kaikkien saatavilla, vielä tunnin kuluttuakin. Tai käytetty kipulaastari ei kulkeudu välittömästi sille varattuun oikeaan hävityspaikkaan.

Palautteen antaminen ja tarvittaessa puuttuminen työtoverin tekemisiin on hankalaa, ja siitä saa helposti nipotajan leiman. Se kuitenkin on osa sitä meidän jokaisen vastuun kantamista. Vastuuta ohjata tarvittaes-

sa muitakin oikeaan ja sovitunlaiseen toimintaa ja työtapaan. Vastuuta pitää yllä tasa-arvoista ja hyvää työilmapiiriä. Myös asiakkaiden kaltoinkohtelussa on nollatoleranssi, joka on meidän jokaisen vastuulla.

Mielestäni meillä on myös vastuu välittää työkaverista, jos huomaamme hänen käytöksensä muuttuneen tai vahinkoja sattuvan useammin kuin ennen. Juuri sinä voit olla ainoa, joka uskaltaa kysyä, mikä on pielessä, ja auttaa häntä esimerkiksi saamaan apua, jos jokin on pahasti vialla. Vaikeneminen on sallimista. ■



HOITOALAAN LIITTYY JOSKUS  
PIMEITÄKIN PUOLIA, JOIHIN SAATTA  
OLLA HYVIN VAIKEA PUUTTUA.





# Saako hoitaja sanoa?

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVITUS **JOONAS VÄÄNÄNEN**

Hoitajalla on vaitiolovelvollisuus. Asiakkaaseen kohdistuvista epäkohdista tulee kuitenkin aina ilmoittaa esimiehille ja viime kädessä aluehallintovirastolle.

## **MITÄ SANANVAPAAUS TARKOITTA?**

Perustuslaki turvaa kaikille ihmisille sananvapauden. Suomessa se tarkoittaa, että jokaisella on oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja ja muita viestejä sekä kertoa mielipiteensä. Sananvapaus ei kuitenkaan tarkoita, että saisi sanoa mitä tahansa. Rikoslaki kieltää esimerkiksi yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämisen ja kunnianloukkauksen.

## **HOITAJALLA ON VAITIOLOVELVOLLISUUS. MINKÄLAISIA ASIOITA SE KOSKEE?**

Vaitiolovelvollisuus eli salassapitovelvollisuus tarkoittaa, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö ei saa kertoa sivullisille asiakkaisiin, potilaisiin tai heidän läheisiinsä liittyviä asioita ilman heidän omaa lupaansa. Erityisen tarkka pitää olla sellaisten tietojen kanssa, joista ihminen pystyttäisiin tunnistamaan. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi nimi, henkilötunnus tai vaikka terveydentilaa koskevat tiedot. Salassapitovelvollisuus koskee myös potilasasiakirjoja.

Salassapitovelvollisuus ei pääty, vaikka hoitajan työsuhde loppuisi, potilas kuolisi tai hän vaihtaisi hoitopaikkaa.

## **MITÄ TARKOITETAAN SILLÄ, ETTÄ HOITAJALLA ON ILMOITUSVELVOLLISUUS?**

Sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitus tehdään aina asiakkaaseen kohdistuvista epäkohdista tai niiden uhista.

Jos hoitaja huomaa omalla työpaikallaan epäkohtia, hänen on ilmoitettava niistä heti toiminnasta vastaavalle. Usein se on oma esimies.

Epäkohtia voivat olla esimerkiksi liian pieni henkilöstömäärä, asiakkaiden turvallisuutta uhkaavat puutteet tai toimintakulttuurissa olevat asiakkaiden perusoikeuksia rajoittavat käytännöt. Epäkohta voi olla myös fyysinen, henkinen, seksuaalinen tai kemiallinen kaltoinkohtelu. Huono, ihmisarvoa alentava kohtelu sekä avun ja hoidon laiminlyönti ovat kaltoinkohtelua nekin.

## **OLEN ALLEKIRJOITTANUT TYÖSOPIMUKSEN, JOSSA MINUA KIELLETÄÄN KERTOMASTA TYÖPAIKAN ASIOISTA ULKOPUOLISILLE. VOINKO SILTI TEHDÄ ILMOITUKSEN ASIAKKAASEEN KOHDISTUVASTA EPÄKOHDESTA?**

Voit ja sinun täytyykin tehdä. Ilmoitusvelvollisuus ei ole vain suositus tai kehotus, vaan sosiaalihuoltolaissa säädetty sosiaalihuollon ammattilaisen velvollisuus. Sitä eivät estä mitkään sopimukset tai salassapitovelvollisuus, eikä siitä saa koitua seuraamuksia ilmoittajalle.

## **TYÖNTEKIJÄLLÄ ON LOJALITEETTIVELVOLLISUUS TYÖNANTAJAANSA KOHTAAN. MITÄ SE TARKOITTA?**

Työntekijän täytyy pitää salassa työssään tietoonsa saamansa liike- ja ammattisalaisuudet, eikä hän saa harjoittaa kilpailevaa toimintaa. Sosiaaliseen mediaan ei saa kirjoittaa työantajastaan vääristelyjä ja vihamielisiä viestejä, vaikka kuinka tekisi mieli.

## **OLEN NOUDATTANUT ILMOITUSVELVOLLISUUTTANI JA PUHUNUT TYÖPAIKKANI ONGELMISTA ESIMIEHILLE JA ALUEHALLINTOVIRASTOLLE. NYT TYÖNANTAJA SYYTTÄÄ MINUA MUSTAMAALAAMISESTA JA LOJALITEETTIVELVOLLISUUDEN RIKKOMISESTA. ONKO HÄN OIKEASSA?**

Mikäli esimiehille ja viranomaisille kertomasi tiedot ovat totta, et ole syyllistynyt mihinkään väärään. Tarkoituksena on turvata asiakkaille hyvä hoito ja edistää heidän hyvinvointiaan. Kyse ei ole mustamaalaamisesta. Epäkohtiin puuttuvan hoitajan tarkoituksena ei ole vahingoittaa työantajan toimintaa, vaan hän noudattaa laista johtuvaa velvollisuutta.

## **OLEN KERTONUT TYÖPAIKAN EPÄKOHDISTA ESIMIEHELLE, MUTTA MIKÄÄN EI MUUTU. MITÄ TEEN?**

Jos toiminnasta vastaava työnantajan edustaja ei korjaa epäkohtaa välittömästi, asiasta täytyy ilmoittaa aluehallintovirastolle. ■

JUTTUUN ON HAASTATELTU SUPERIN LAKIMIESTÄ MARI LEISTIÄ.



# SuPer-Voimaa ja Aktiivinen SuPer

4.–6.10.2019  
M/s Mariella Viking Line  
Helsinki-Tukholma-Helsinki

Ilmoittaudu  
13.5. klo 9.00  
alkaen

## Perjantai 4.10. (Suomen aikaa)

|             |  |
|-------------|--|
| 11.00–12.00 | Ilmoittautuminen Viking Linen terminaalissa  |
| 11.30       | Siirtyminen laivaan  |
| 12.00       | Kokouslounas   |
| 13.00       | Tervetuloa, puheenjohtaja Silja Paavola  |
| 13.30       | Henkilötietojen käsittely tietoturvallisesti it-päällikkö Sakari Hulkkonen           |
| 14.15       | Kahvi  |
| 14.45       | Vaikuttava jäsenkokemus järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo                         |
| 15.30       | Liittokokous lähestyy – oletko valmis vaikuttamaan? järjestöpäällikkö Tiina Pendolin |
| 16.15       | Tauko  |
| 16.45       | Henkilöstön määrällä on merkitystä asiantuntija Sari Erkkilä                         |
| 17.30       | Ajankohtaista SuPerin edunvalvonnasta sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen             |
| 18.15–18.30 | SuPer-Bingo starttaa   |
| 20.30       | Viking Buffét  |

## Lauantai 5.10. (Ruotsin aikaa)

|             |  |
|-------------|--|
| 8.00        | Aamiainen<br>Vapaata aikaa Tukholmassa<br>Kahvi                      |
| 15.00       | Onko meistä barrikadeille? toiminnanjohtaja Arja Niittynen           |
| 15.45       | Työvuorosunnittelu ja työaikalaki sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen |
| 16.30       | Tauko  |
| 17.00       | SuPer-Bingon voittajat asiantuntija Sari Erkkilä                     |
| 17.30–18.00 | SuPer matka jatkuu puheenjohtaja Silja Paavola                       |
| 19.00       | Viking Buffét  |

## Sunnuntai 6.10. (Suomen aikaa)

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 8.00– | Aamiainen               |
| 10.10 | Laiva saapuu Helsinkiin |

Koulutusristeily SuPer-seurassa.

Ajankohtaista asiaa tämän päivän työelämästä.

Myös hauskanpito kuuluu ohjelmaan!

**Paikkoja on yhteensä 200, joista puolet on SuPer -Voimaa-osallistujille ja puolet Aktiivinen SuPer -osallistujille. Ohjelma on molemmille ryhmille yhteinen.**

SuPer-Voimaa-osallistajat ovat superilaisia, jotka eivät ole aktiivisesti mukana SuPerin toiminnassa.

Aktiivinen SuPer -osallistajat toimivat (tai ovat toimineet viiden vuoden sisällä) SuPer-aktiiveina esimerkiksi ammattiosaston hallituksessa, luottamusmiehinä, työsuojeluvaltuutettuina, opoina tai SuNuina.

80 euron omavastuuosuus sisältää laivamatkan, hytti-paikan jaetussa A-luokan kahden hengen hytissä, koulutuksen ja kokouslounaan, 2 x buffét-illallisen juomineen sekä aamiaiset. Jokainen vastaa kodin ja sataman välisistä matkakustannuksistaan itse, eikä SuPer maksa risteilyltä ansionmenetyskorvauksia.

**Risteilyn alaikäraja on 21 vuotta.**

Risteily täyttyy nopeasti. Ilmoittaudu vain kerran ja vain siihen ryhmään, johon kuulut. Ilmoittautumista ei voi siirtää toiseen ryhmään jälkikäteen, vaan se mitätöityy.

**Ilmoittaudu SuPerin verkkosivujen kautta maanantaina 13.5. klo 9.00 alkaen (ei vaadi kirjautumista).**

Surveypal-ilmoittautumislinkki löytyy kohdasta jäsennyy/koulutukset/ammattillinen-koulutus. Valitse kohta Risteily, ja sieltä ilmoittautumislinkki. Kerro majoituskohdassa mahdollinen hyttikaverisi, jonka tulee myös olla ilmoittautunut.

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ja ilmoittautuminen päättyy, kun koulutus on täynnä ja jonossa on 30 henkilöä. Jokaisen on ilmoitettava itse Surveypal-linkin kautta. Ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelimitse tai sähköpostilla. Lähetämme ilmoittautuneille postia hyvissä ajoin ennen risteilyä.

Lisätietoja: sihteeri Raili Nurmi,  
raili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 2727 9172.



SUPER



**SUPER**  
YKSITYINEN

# WANTED

**LUOTTAMUSMIES & ELI SUPER-SHERIFFI**

*Sinustako luottamusmies työpaikalle?  
Paikka on auki!*

*Yksityissektorin luottamusmiesvaalit kaudelle 2020–2022  
järjestetään loka-marraskuussa 2019.*

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



## ONNEA LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVA! Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan. Muista valmistuessasi liittyä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi. Niin saat jatkossakin käyttöösi mahtavat jäsenedut ja liiton rautaisen asiantuntemuksen.



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



**SUPER**

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



superliitto

**SUPER**  
lehti

## Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Ilmoitustilavaraukset:  
super-lehti@superliitto.fi  
tai puh. 09 2727 9197

| Lehti  | Ilmoitukset | Lehti ilmestyy |
|--------|-------------|----------------|
| 6–7/19 | 15.5.2019   | 7.6.2019       |
| 8/19   | 14.6.2019   | 2.8.2019       |
| 9/19   | 14.8.2019   | 6.9.2019       |
| 10/19  | 13.9.2019   | 4.10.2019      |
| 11/19  | 14.10.2019  | 1.11.2019      |
| 12/19  | 13.11.2019  | 5.12.2019      |



# Suosittele SuPERIA

Ammattiosastojen kesätapahtumat ovat mahtavia tilaisuuksia tutustua ja ideoida toimintaa. Pyydä työkaveri mukaan parhaaseen porukkaan! Suosittele nyt. Saat lahjaksi komean kesäkassin!

### KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#suosittelesuperia  
#superliitto  
#lähihoitaja



**SUPER**

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.





## HALOO – SUPER KUULEE JÄSENILTAKIERTUE

Hyvä SuPerin yksityissektorilla työskentelevä jäsen! SuPer yksityissektori järjestää jäseniltoja ympäri Suomea syksyllä 2019. Jäsenilloissa on luovassa hyvää seuraa, paljon tärkeää asiaa ja maustavaa syötävää.

Ohjelmassa on keskustelua SuPerin yksityissektorin asiamiehen kanssa työelämän perusasioista ja alaa koskevista muutoksista. Kermana kukun päällä käydään vielä läpi syksyn 2019 luottamus- ja työsuojeluvaltuutetun vaaleja sekä kevään 2020 työehtosopimusneuvotteluita. Tilaisuudet alkavat kello 17 ruokailulla ja päättyvät kello 20.30.

Merkitse sinua lähinnä olevan paikkakunnan päivämäärä ja kellonaika kalenteriisi. Ilmoittautuminen aukeaa OmaSuperissa 15.5.2019.

Tilaisuudet alkavat ruokailulla kello 17. Varsinainen ohjelma alkaa kello 17.45.

|       |                 |        |              |
|-------|-----------------|--------|--------------|
| 26.8. | Helsinki        | 26.9.  | Jyväskylä    |
| 4.9.  | Turku           | 27.9.  | Kuopio       |
| 5.9.  | Pori            | 30.9.  | Porvoo       |
| 6.9.  | Tampere         | 1.10.  | Kouvola      |
| 10.9. | Kajaani, Vaasa  | 2.10.  | Lappeenranta |
| 11.9. | Oulu, Seinäjoki | 8.10.  | Mikkeli      |
| 12.9. | Kemi, Kokkola   | 9.10.  | Savonlinna   |
| 20.9. | Rovaniemi       | 10.10. | Joensuu      |



# Sinä olet SuPer

## SUPER LIITTOKOKOUS 10.–11.6.2020

### Liittokokousvaali-illat syksyllä 2019

Illan aikana käydään läpi SuPerin päätöksentekojärjestelmä sekä tuleviin liittohallitus- ja liittokokousedustajien ja edustajiston vaaleihin liittyviä käytäntöjä kuten ehdokkaiden asettaminen, vaalipiirikokousedustajien valinta, vaalipiirikokoukset, vaaliliitot ja äänestäminen. Illan aluksi tarjotaan kevyt iltapala.

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 23.9.  | Helsinki                          |
| 24.9.  | Turku                             |
| 25.9.  | Joensuu                           |
| 26.9.  | Tampere                           |
| 30.9.  | Maarianhamina, ruotsinkielinen    |
| 1.10.  | Jyväskylä                         |
| 2.10.  | Vaasa, suomen- ja ruotsinkielinen |
| 3.10.  | Lappeenranta                      |
| 3.10.  | Pori                              |
| 8.10.  | Kuopio                            |
| 9.10.  | Kajaani                           |
| 17.10. | Lahti                             |
| 22.10. | Rovaniemi                         |
| 23.10. | Oulu                              |

Tarkemmat tiedot iltojen alkamisajoista ja paikasta löytyvät verkkosivuilta [www.superliitto.fi/liittokokousvaalit](http://www.superliitto.fi/liittokokousvaalit).

Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita!

**Ilmoittautuminen 3.5.2019 alkaen  
Oma SuPerissa ▶ SuPer Tilaisuudet**

Äänestä kokenut, suomalaisen terveystyön  
ja terveysammattilaisten puolestapuhuja  
Euroopan parlamenttiin



**Pekka  
Puska**  
lääkäri,  
professori

SUOMALAISEN JA KANSAINVÄLISEN  
TERVEYDENHUOLLON ASiantuntija  
MUKAAN EU:N PÄÄTÖKSENTEKOON

ALAN TUTKIMUKSEN, KOULUTUKSEN  
JA TYÖNTEKIJÖIDEN VANKKUMATON  
PUOLUSTAJA



Tutustu ajatuksiin ja osaamiseen: [www.pekkapuska.fi](http://www.pekkapuska.fi)



### Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan  
lähimmäistäsi muutaman tunnin  
viikossa tai kattavampaa hoivaa,  
Kotona Asuen Seniorihoiva voi auttaa.

- Kumppanuus
- Ruoanvalmistus
- Kodinhoito
- Lääkemuistutukset
- Kuljetukset/asiointi
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Kotona Asuen Seniorihoiva toimisto  
on yksityisesti omistettu ja johdettu.  
© 2019 Kotona Asuen Seniorihoiva.

Soita saadaksesi  
maksuton hoivakonsultaatio  
**010 841 7400**

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

*Kotona  
Asuen*  
SENIORIHUIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

[KotonaAsuen.fi](http://KotonaAsuen.fi)

**KÄYNNISTÄ  
HYVINVOINTIREMONTTI!**

Haku syksyllä alkaville  
Pysyvään muutokseen -kursseille  
on nyt auki osoitteessa  
[pht.fi](http://pht.fi)

**PHT**



### LIITY NYT SUPERIIN – LIITTYMISLINJA ON AVATTU!

Liittymislinja on erittäin helppo tapa liittyä SuPeriin  
ja hankkia turva työelämään.

Soittamalla liittymislinjalle saat jäsenyytesi kerralla  
kuntoon. Jopa liittymislomake täytetään puolestasi!

Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa  
liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelija-  
jäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi.

Liittymislinja palvelee  
**numerossa 09 2727 9200 arkisin klo 9–13.**



**SUPER**



# Hei, meillä on nimeään parempi **Peruskasko.**

**\*Peruskasko  
nyt verkosta**

**-30%**

**Ammattiliiton  
jäsenenä saat lisäksi  
jatkuvan liittoalennuk-  
sen sekä kasvavan  
omistaja-  
asiakasalennuksen.**



Me olemme turvasi tien päällä – joka ikisellä kilometrillä. Liikennevakuutuksen lisäksi löydät meiltä kattavat kaskot autollesi. Peruskasko on hyvä vaihtoehto, kun haluat turvata autosi isoilta vahingoilta, mutta et tarvitse esimerkiksi lunastusetua tai bonusturvaa.

Voit valita myös kattavan Liittokaskon – parempaa saat hakea. Liittokasko sisältää muun muassa pysäköintiturvan, lunastusedun, bonusturvan sekä laajan sijaisautoedun.

Kurvaa osoitteeseen [turva.fi/super](http://turva.fi/super) ja päivitä kaskovakuutus ajan tasalle.

\* Verkosta nyt -30 % ensimmäiseksi vuodeksi. Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi jatkuvan 10 % liittoalennuksen sekä vuosien myötä kasvavan omistaja-asiakasalennuksen 5-10%. Alennusta kertyy siis ensimmäiselle vuodelle pilkulleen vähintään 40,15%. Toimi heti, sillä Peruskaskon ensimmäisen vuoden alennus on voimassa viimeistään 31.5.2019 alkaviin yksityisasiakkaan uusiin henkilö- ja pakettiauton vakuutuksiin.

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • [www.turva.fi](http://www.turva.fi) • puh. 01019 5110

 **turva**  
Hymyile, olet Turvassa



# 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\_\_\_\_



## Konttaa taiteeseen

**P**orin taidemuseossa näyttelytilaan konttataan vauvaoven kautta. Veistokset ovat tyynymäisiä teoksia, joiden päälle saa ryömiä ja joiden hassut äänet ovat osa elämästä. Seinille on projisoitu vauvojen kohtaamisia. Näyttely tutkii vauvojen liikeratoja ja ihan pienten ihmisten tapaa hahmottaa maailmaa. Reitit perustuvat alle 1-vuotiaiden vauvojen liikkeisiin vauvojen värikylpyöpajassa.

Tässä näyttelyssä vauva on kohderyhmä ja keskipiste. Aikuisilta näyttely vaatii leikkiin heittäytymistä. Nyt saa ottaa esimerkkiä vauvasta.

Näyttelyn ovat tehneet taitelijat Annina Cerón, Kirsi Jaakkola, Sanna Pajunen-Kyynäräinen, Annukka Olli, Päivi Setälä ja Veijo Setälä, jotka työskentelevät Porin lastenkulttuurikeskuksessa.

*Ryömi, konti – Viesti vauvuudesta Porin taidemuseossa 25.8.2019 asti.* ■



## Kirjauutuudet



**NÄIN KASVATAT LAPSESTASI  
MUKAVAN AIKUISEN**

KAIJA PUURA  
WSOY 2019

Jokainen vanhempi toivoo, että oma lapsi pärjäisi maailmassa hyvin. Kurahaalarien keskellä ja itkupotkuraivareita rauhoitellessa aikuiselta kuitenkin saattaa unohtua, että lapsi vasta opettelee ihmisenä olemisen taitoja. Tunteet ja tilanteet tulevat pienelle outoina ja yllätyksellisinä, ja oppimiseen vaikuttavat kehitykset vaiheet, temperamentti ja ympäristön esimerkit. Tunnetaitoja täytyy

harjoitella ja myös lapsi tarvitsee arvostusta.

Lastenpsykiatrian professori Kaija Puura antaa kirjassaan eväitä arjen keskelle ja auttaa vanhempia huomaamaan oman käytöksensä piirteitä. Vaikeissa tilanteissa voi toimia myös toisin. Kirjassa on paljon arkisia, käytännönläheisiä esimerkkejä. Viesti on vanhemmille armollinen. Riittää, että kuuntelee, tukee ja kannustaa. ■

LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA

PE 6.9. KLO 10–14.30 MESSUKESKUS SIIPI, HELSINKI

VAPAA  
PÄÄSY!

# LÄHI- HOITAJA 2019

**LÄHIHOITAJA2019 on täynnä oivalluksia ja innostavaa ohjelmaa:**

- Lähihoitaja mielenterveys- ja päihdetyön osaajana
- Turvallinen lääkehoito on osa potilas-  
turvallisuutta
- Työkenttänä kehitysvammatyö
- Miten lasketaan vuorolisät ja ylityökorvaukset
- Lisää energiaa kehoon TFW:n tapaan

**TARINA TOIPUMISESTA Valmentaja, kirjailija Ulrika Björkstam:**

”Vaikkeudet ja vastoinkäymiset kuuluvat ihmiseloon siinä missä ilon aiheet ja onnistumisetkin. Saattaa olla yllättävää, että yleisin lopputulos jonkin vaikean koettelemuksen jälkeen ei kuitenkaan ole post-traumaattinen stressioireyhtymä vaan resilienssi, eli toipumiskykyisyys. **Kipeidenkin kokemusten läpi voi siis mennä kohti kasvua.** Mistä tämä kasvu syntyy, ja miten löydät omat voimavarasi haasteiden kohtaamiseen?”



**KENEN ONGELMA? Sairaanhoidaja Sanna Kallio:**

Miten toimia kun **työkaverina on juova tai käyttävä päihderiippuvainen?** Kannattaako puheeksiotto, mitä siitä voi seurata? Valhe kietoutuu päihderiippuvaisen ympärille.

**JUONTAJANA HERBALISTI**

Lisätietoja: [opiskelijat@superliitto.fi](mailto:opiskelijat@superliitto.fi)

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

    [superliitto](#) #lähihoitaja2019



**SUPER**





Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen ao 517 juhli 40-vuotista toimintaansa Joensuussa Botanialla. Mukana oli 20 jäsentä. Nautimme yhdessä herkullisen aterian. Meitä viihdytti taikuri Timo Leminen sekä Pate Friman ja Kimppakiva. Jotkut tanssivat hyvän musiikin tahdissa illan loppuun asti. Kiitos mukavasta illasta kaikille mukana olleille!

EVELIINA HONKANEN

## Kutsut

Mäntän seudun ammattiosasto 628 viettää 40-vuotisjuhlaa 14.6. klo 18.30 Ravintola Göstassa. Juhlavieraina SuPerista puheenjohtaja Silja Paavola. Sitovat ilmoittautumiset 27.5. mennessä Arja Puskalalle puh. 044 521 7179. Tervetuloa!

## Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.5. mennessä osoitteeseen: [super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi)

Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



SuPerin päaluottamusmiesten neuvottelupäivät pidettiin 11.-12. huhtikuuta Viking Mariellalla. Tiiviiseen ohjelmaan sisältyi asiaa muun muassa sisäilmaongelmista, hoitajamitoituksesta ja tulevan neuvottelukierroksen tavoitteista. Tiedon lisäksi reissu tarjosi mahdollisuuksia verkostoitumiseen ja vertaistukeen.

ELINA KIURU

## Palkinnot SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat huhtikuussa olivat Sirpa Lappeenrannasta, Heini Hämeenlinnasta ja Eija-Liisa Tamperelta. Onnittelut! Arvomme kolme juomapulloa myös toukokuussa. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voit olla yksi voittajista!

## LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



## RISTIKKORATKAISU 4/2019

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

ONMJTEKRTE

Huhtikuun ristikkokisan voitti  
Johanna Akaasta.  
Lämpimät onnittelut!

# HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



## Terävä kuin neula

Injektioneulan pituus ja halkaisija vaikuttavat siihen, minkälaista lääkeainetta sillä annetaan, mitä näytteitä sillä otetaan sekä mihin kudokseen neula pistetään. Turvatekijänä oli ennen kova korelo. Nykyään neulat ovat yksittäis-

pakattuja ja niiden päällä on hylsy, joka poistetaan pistämisen ajaksi. Hylsyn kanssa on syytä olla huolellinen, sillä pistotapaturmia sattuu niin hylsyjä poistettaessa kuin takaisin paikalleen laittaessakin. ■

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



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

## PERUSTAJAJÄSESEN OSASTON JOHDOSSA

**Minkälaiset pääsykokeet sinulla oli, kun hakeuduit hoitoalan koulutukseen? ▶ s. 8**

Kokeet olivat hyvät ja laajat. Oli luonnetestit ja kaikki.

**Oletko kärsinyt selkävivista?**

▶ s. 14

Vaihtelevasti olen. Nyt tilanne on hyvä. Olen kotijumpannut ja harrastanut erilaista liikuntaa.

**Mitä syöt aamiaiseksi? ▶ s. 16**

Aina kaurapuuroa. Lisäksi turkkilaista jukurttia ja marjoja.

**Mikä sinua piristää työpaikalla?**

▶ s. 36

Huumori. Hoitajaporukassa se on joskus melko mustaakin. Kannattaa piristää muita kehumalla heidän vahvuuksiaan: joku töissä osaa tietokoneasiat hyvin, toinen muistaa lääkkeiden sivuvaikutukset.

**Kärsitkö siitepölyallergiasta? ▶ s. 37**

En. Joitakin muita allergioita on.

**Kuinka usein puhut hoidettavien kanssa hengellisistä asioista?**

▶ s. 42

Tämä lähtee asiakkaiden tarpeista. Joskus puhun päivittäinkin. Olen valmis puhumaan asiasta aina, kun tarvitsee.

**Pelkäsitkö pikkutyttönä sairaalaan menemistä? ▶ s. 74**

Kyllä. Syynä oli se, että ollessani alle 10-vuotias naapurin vauvaikäinen pikkupoika kuoli aivokalvontulehdukseen. Siitä jäi kauhu, että sairaalaan mennään vain kuolemaan.

Riitta Keränen oli perustamassa Rovaniemen ammattiosastoa vuonna 1981. Hän on yhä toiminnassa mukana ainoana alkuperäisjäsenenä. Puheenjohtajana hän on toiminut kahteen otteeseen. Nykypesti on kestänyt kymmenisen vuotta.

– Ammattiyhdistystoiminta on muuttunut neljässäkymmenessä vuodessa. Olemme rohkaistuneet. Emme ole enää ”vain hoitajia”, joita kuunnellaan viimeisenä.

Rovaniemen osastossa on 404 jäsentä, joista 236 työskentelee kaupungin palveluksessa. Jäseniä on 50 työpaikassa. Osaston toiminta on verrattain vireää. Kevät- ja syyskokouksissa käy noin 45 jäsentä.

– Siitä olemme onnellisia, että nuoria on paljon. 35-vuotiaita tai sitä nuorempia on melkein 150 jäsentä.

Keränen arvioi, että onnistunut some-toiminta, hyvä sunu-toimihenkilö ja kuuden opon voimin toimiva opo-rinki ovat kaiken takana.

Rovaniemellä on onnistuttu muillakin saroilla hyvän päälähtämismiehen Katja Juopperin ansiosta: palkkoja on saatu tasattua ja pitkäaikaisia sijaisia on vakinaistettu toimiin. Työpaikoilla kuitenkin kärsitään sijaispulasta. Työnantaja on tässä tullut vastaan nostamalla hälytysrahan 85 euroon. Kerästä harmittaa myös sisäilmaongelmista kärsivien työpaikkojen määrän kasvu.

Keränen on työskennellyt kotihoidossa 12 vuotta. Kiire ja työn lisääntyvä siirtyminen yksityisille ovat pistäneet miettimään, onko kotihoito laitoshoidoa parempaa.

– Nyt ollaan koneiden orjia ja kirjataan entistä hoidollisempien asiakkaiden ajalla. Välimatkoja ei huomioida ajankäytössä. Asiakkaat vaihtuvat koko ajan eli pitkäaikaisia hoitosuhteita ei pääse syntymään.

Eduskuntavaaleissa valituille päättäjille Keränen lähettää viestin:

– Tutustukaa johonkin oman paikkakuntanne hoitopaikkaan. Älkää menkö vain kahville, vaan ulkoiluttamaan tai syöttämään hoitajan kanssa. ■



Riitta Keränen johtamalla Rovaniemen ammattiosastolla on toimivat verkkosivut.

JUKKA JÄRVELÄ



## 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 Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Aleksí Nenonen p. 09 2727 9236

## VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Hannu Järvinen p. 09 2727 9241
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

### SUPER-LEHTI:

- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- taiteuttaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

### TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

## KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

## TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja 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
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- 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
- lakimies 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 Kisk 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. 09 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 Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Jaana Niittyinen, Piia Partanen, Satu Rautio, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

## SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosoilta 3
- internet: nettikassa.super.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531



SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

## I VÄNTAN PÅ EN REGERING, REDAN I FULL GÅNG

**M**ånga är helt utleda när man ens nämner vårdreformen. Som tur är vi inte utleda inom förbundet, utan vi är fortfarande ivriga och vill vara med om att bygga reformen. SuPer har redan länge påpekat att samkommunmodellen är bra. Man måste naturligtvis också beakta invånartalet och finansieringen när modellen fastställs. I paras-lagen fastställdes invånartalet till 20 000. Det skulle kunna höjas till 200 000. Det här kunde vara det magiska invånartal med vilket en kommun själv fick producera värdtjänster, i övrigt skulle servicen produceras av samkommunen. Då skulle servicen vara nära, och ändå kunde vettiga koncentrationer bildas.

Finansieringen är också en het potatis. Kommunerna har redan under ett antal år duktigt underbudgeterat social- och hälsovården. Det har lett till att man nu på många orter har inlett samarbetsförfaranden. Avsikten är att med olika medel minimera budgetunderskottet. SuPers ståndpunkt är fortfarande att vi inte längre kan spara i de välfärdstjänster som SuPer-medlemmarna skapar med sitt arbete. Personalen befinner sig redan nu vid de yttersta gränserna, och vårdkvaliteten och -säkerheten är hotade. Att ytterligare spara skulle innebära en nedkörning av de välfärdstjänster som garanteras av grundlagen. Det här vill ju ingen.

Vi har under hela början av året fått läsa om det dåliga läget inom äldre- och vårdnärden. Vårdkvaliteten och -säkerheten har fått förfalla i takt med utläggningarna. Ibland så drastiskt att vissa aktörer har förelagts vite och någon hotas dessutom med indragning av tillståndet. Allt det här är beslutsfattarna medvetna om, och de har också erkänt problemet.

Det är säkert ganska många som tittade på valenterna. I dem konstaterade alla utom en partiordförande att vi måste få en vårdpersonaldimensionering inom äldre- och vårdnärden inskriven i lagen, minimum 0,7. Dessutom måste det finnas separat stödpersonal. Det här kostar, men löften måste infrias. Människorna har rätt att få ordentlig vård när de behöver den på grund av skada, sjukdom eller skröplighet.

Någon kan tänkas fråga sig var man får vårdare och om de ens finns. Den riksomfattande utredningen av personal- och uppgiftsstrukturen inom socialvården som gjordes i år ger svar. I utredningen konstateras det tydligt och klart att det inte råder brist på utbildade närvårdare. Frågan gäller de heltidsarbetsavtal som är i kraft tills vidare, arbetets innehåll och belastning samt lönen. Just det som SuPer redan i åratal fört fram. Nu kräver vi beslut av regeringen om sådant som redan utlovats.

Det finns problem inom många branscher, det vet vi inom förbundet, och dem griper vi tag i med samma iver, ingen ska lämnas utanför. ■

Silja

”SUPERS STÅNDPUNKT ÄR FORTFARANDE ATT VI INTE LÄNGRE KAN SPARA I DE VÄLFÄRDSTJÄNSTER SOM SUPER-MEDLEMMARNA SKAPAR MED SITT ARBETE.”



LEDARE

## MED FÖRTROENDE

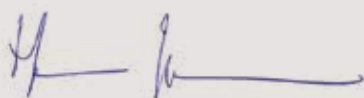
**L**ivet är att från dag till dag lita på andra människor, bekanta och obekanta. Utan förtroende skulle det dagliga livet vara oerhört svårt och tungt, till och med farligt. Förtroendet är en så fast del i allt vårt sociala umgänge att vi ofta inte ens tänker på det som ett förtroende. Först när det bryts märker vi plötsligt att vi är verkligen illa ute.

I många arbeten och på arbetsplatser förutsätter goda prestationer och framgång förtroende mellan arbetskamraterna och i förhållande till arbetsgivaren och till klienterna. I vårdarbetet litar den vårdade på att hon får en god vård, hennes vårdare på att bli sakligt bemött och arbetsgivaren litar på sina goda arbetstagare. Ifall bara en maska i det här nätet av ömsesidigt förtroende börjar löpa växer problemen sig snabbt stora.

På sidan 24 i det här numret berättar vi om hur man inom socialbranschen förhåller sig till dem som avslöjar missförhållanden på arbetsplatsen. Som det framgår i artikeln, inte bra. Att tysta ned arbetstagare genom hot, utskämning och ogiltigförklarande är fortfarande alldeles för vanligt. På det bygger man verkligen inte upp förtroende. Man kan inte rätta till missförhållanden genom att söka skyldiga, utan bara genom att rätta till dem.

Nu talar man om förtroende i hela samhället. I riksdagsvalet röstade man, vann och förlorade på basis av förtroende respektive brist på förtroende. Härnäst mäts förtroendet för att den kommande regeringen är kompetent och funktionsduglig. Valresultatet ger ingen anledning att anta att exempelvis det omfattande samförståndet om att en bindande vårdardimensionering ska skrivas in i lagen skulle ha försvunnit någonstans. Vi har alltså lov att lita på att det finns med också i det kommande regeringsprogrammet.

Utöver alla viktiga enskilda bestämmelser och korrigeringsåtgärder är tiden nu inne att i synnerhet inom vårdbranschen bygga upp en arbetskultur med vilken man lyckas åter skapa förtroendet mellan löntagarna och arbetsgivarna. Det är säkert också en fördel för arbetsgivaren om exempelvis en deltidsanställd vårdare som gör snuttarbeten får en anställning som gör att han eller hon kan lita på sin försörjning. Säkert är också att en betydande del av kraven i den kommande dimensioneringslagen samtidigt lätt kan uppfyllas på många arbetsplatser. Ätminstone litar jag på det. ■



hannu.jarvinen@superliitto.fi



## Rösta i EU-valet!

TEXT ELINA KUJALA

Europa talar nu om företagets samhällsansvar, den åldrande befolkningen och arbetskraftens rörlighet mellan länder.

I Finland uppstod det i februari ett hallå kring vårdardimensionering, privatiseringen och den bristande övervakningen av vårdhem och daghem. För SuPers expert på internationell intressebevakning Leena Kaasinen var det ingen överraskning. Det är fråga om ett allmäneuropeiskt fenomen.

– I varje land talas det om samma saker. I Finland väcktes diskussionen ganska sent, trots att åldringsvården är den mest privatiserade i hela Norden, säger Kaasinen.

I Sverige seglade den privata äldrevården och bristerna i den upp redan i slutet av 1990-talet, och diskussionen fortsätter. I Storbritannien stängde tillsynsmyndigheten för nio år sedan alla verksamhetsställen hos en stor vårdhemskedja på grund av försummelse. Tyskland har reformerat lönesystemet för att vårdbranschen ska kunna locka tillräckligt med kunnig personal.

De stora företagen inom vårdbranschen ägs av internationella kapitalinvestorer. De har som mål att få så stor avkastning som möjligt för sina ägare. Servicekedjorna gör det svårt att övervaka verksamheten.

Talet om god vård och privatisering utmynnar i en viktig fråga. Får man i Europa göra business på ålderdom, sjukdom och människors svaga ställning?

– Frågan är problematisk, formulerar sig Kaasinen.

Problematiserande är den också för många andra och därför bereder man nu inom EU en lagstiftning om företagets samhällsansvar. Lagstiftarna vill att företagen i fortsättningen i sin verksamhet beaktar klimatförändringen, social rättvisa och god förvaltning.

Leena Kaasinen definierar ansvarsfull vårdföretagsverksamhet tydligt och klart.

– Ett minimikrav på ansvarsfullheten ska vara att man iakttar villkoren i tillståndet, såsom personaldimensionering, köptjänstavtal, lagstiftning och rekommendationer, säger Kaasinen.

En företagsverksamhet kan kallas ansvarsfull när företaget uppriktigt lyssnar på de anställda och satsar på dem.

– Det här påverkar direkt vårdkvaliteten. Ett ansvarsfullt företag tar hand om arbetsförhållandena och lönerna. Ett ansvarsfullt företag betalar skatt till Finland, dirigerar inte vinsterna förbi skattemyndigheten med i sig lagliga arrangemang. Förhoppningsvis kan vi i framtiden genom lagstiftning ingripa i de stora företagens aggressiva skatteplanering. ■

EU-VALET ORDNAS DEN 26 MAJ.  
FÖRHANDSRÖSTNINGEN PÅGÅR 15 TILL 21 MAJ.



# DE SEX STEGEN INOM DEN PALLIATIVA VÅRDEN

TEXT MINNA LYHTY

Vilka omständigheter ska man beakta i vården av ålderstigna patienter i långvård i slutet av livet? I det internationella projektet PACE utvecklade man ett utbildningsprogram i sex steg som hjälp i den palliativa vården. Stegen är inte klart avgränsade utan de kan överlappa varandra.

## Steg 1: Diskutera med de närstående

Ta upp frågan om önskemålen vid livets slutskede tillsammans med den boende och dennas närstående. Föreslå också att patienten gör ett officiellt vårdtestamente i tjänsten omakanta.fi (MinaKanta). Diskussionen om vårdtestamente bör föras medan den boende ännu kan uttrycka sina önskemål och fatta beslut. Frågan kan vara känslig för den boende och dennas närstående. Därför ska sättet och tidpunkten för samtalet väljas med omsorg.

## Steg 2: Bedöm och iaktta måendet

Identifiera och anteckna fysiska och psykiska förändringar hos den äldre, iaktta dem och reagera vid behov. Döden kommer ibland plötsligt, ibland långsamt smygande. Vissa sjukdomar kan leda till plötslig död också för en äldre i relativt gott skick. Många sjukdomar, såsom cancer, tar gradvis på krafterna. Andra sjukdomar, exempelvis hjärtsvikt och KOL, orsakar att måendet går i vågor: emellanåt mår man bättre, däremellan sämre, men det går hela tiden nedåt. Vissa äldre mår småningom sämre i jämn takt, som om den äldre gradvis tynade bort.

## Steg 3: Samarbeta mångprofessionellt

Läkare ger ibland en uppskattning av den återstående livstiden. Erfarenhet lär också vårdaren att se när en boendes levnadsdagar börjar tryta. I det mångprofessionella teamet ska man regelbundet diskutera vilka som är i pal-

liativ vård och vilka specialbehov de har. Tillsammans gör man en föregripande vårdplan för att patienten ska få en god vård.

## Steg 4: Erbjud vård av god kvalitet

Den palliativa vården omfattar god primärvård och tillräcklig smärtlindring. Ifall en äldre i långvård inte förmår beskriva sina smärtor verbalt lönar det sig att använda en smärtmätare som är avsedd för minnessjuka. Smärta är alltid en personlig upplevelse: ingen annan kan uppleva samma. Smärtan är inte enbart fysisk, utan den kan också vara psykisk, social eller andlig.

## Steg 5: Identifiera en annalkande död

När döden närmar sig tillbringar den boende största delen av tiden sovande, och varken mat eller dryck smakar. När det återstår högst några dagar kan patienten vara medvetslös. Andningen är rosslande och ben och armar är kalla, blånande eller fläckiga. När uppbrottet närmar sig blir andningen ytlig och pulsen känns tunn och trådfin. Under de sista dagarna behöver de närstående stöd. En annalkande död berör alltid, även om den äldre är mycket gammal. Ett lämpligt bemötande är värdefullt i dessa stunder. Man ska på förhand tillsammans med de anhöriga komma överens om vem som ska meddelas om dödsfallet, ifall de inte är på plats.

## Steg 6: Gör så här efter döden

Efter döden kan de närstående fortfarande behöva stöd. Vårdaren kan också sörja den avlidna som hon eller han kanske har hunnit känna i flera år. Det går aldrig rutin i döden. Det är bra att i vårdenheten avtala om en dag för debriefing, då alla som deltagit i vården av den avlidna deltar. Tillsammans kan man exempelvis reflektera över vad som skedde före döden, hur det kändes, vad som gick bra, vad som kunde ha gjorts annorlunda och bör man ändra på någon praxis i vården i livets slut. ■

### HUNDRA ENHETER INOM LÅNGVÅRDEN UTVECKLADE DEN PALLIATIVA VÅRDEN.

Syftet med projektet PACE var att utveckla vården av äldre inom långvården i livets slut. Projektet genomfördes mellan 1 februari 2014 och 31 januari 2019 i sju europeiska länder. Nederländerna, Belgien, England, Italien, Polen och Schweiz deltog. I Finland deltog hundra enheter inom långvården av äldre.



På kaffepauserna är det viktigt att man får skratta, konstaterade Carine Grönlund (längst till vänster), Jaana Jutborg, Klary Viklund och Katarina Ketola-Enholm från Malax.

## REKORDMÅNGA DELTAGARE PÅ SVENSKA STUDIEDAGARNA

TEXT OCH FOTO JOHAN SVENLIN

Palliativ vård, värdig beröring och glädje i vårdarens arbete var ämnen som lockade ett stort antal SuPer-medlemmar till Vasa för två späckade studiedagar.

Årets upplaga av SuPers svenska studiedagar väckte så stort intresse att arrangörerna blev tvungna att flytta evenemanget till en större sal. I Bio Rex stora filmsalong fanns det plats för alla 172 deltagarna.

– Jag tittade på statistik från tidigare år och noterade att det aldrig någonsin tidigare varit över hundra deltagare på de svenska studiedagarna. När jag planerade programmet för ungefär ett år sedan visste jag inte att intresset skulle bli så här stort. Palliativ vård är ett aktuellt ämne just nu och Peter Strang är en känd person som lockade många av deltagarna, förklarar Mervi Lehtinen, ansvarig för SuPers svenskspråkiga medlemservice.

Maj-Britt Skogberg, medlem i SuPers förbundsstyrelse, höll öppningstalet och påminde publiken om vikten av att återhämta sig mellan de hårda arbetspassen.

– Det bor en Florence Nightingale i oss alla, men kom ihåg att vi behöver också kunna säga nej.

Konferensens affischnamn Peter Strang hade publiken med sig från första stund. Med sin gedigna bakgrund, både inom forskningen och inom den palliativa vården, kunde han berätta om verkliga fall som han varit med om.

### FORTBILDNING VIKTIGT

Deltagarna var eniga om att Strangs tredelade föreläsning innehöll ytterst relevanta frågeställningar och konkreta exempel som de kände igen från sina egna arbetsplatser.

– Ja, vi jobbar numera på hälsovårdscentral, men har ti-

digare arbetat inom äldreomsorgen. Jag kände inte till honom från förr och hade kanske inte så höga förväntningar, men han talade så att man blev rörd till tårar, medgav Pernilla Roos från Pargas och fick medhåll av sin kollega Rosa Vesterlund.

Kollegorna Carine Grönlund, Jaana Jutborg, Klary Viklund och Katarina Ketola-Enholm från Malax arbetar på äldreboenden och hade lockats till evenemanget i första hand av ämnet palliativ vård.

– Ja, det är ett jätteviktigt för alla att fortbilda sig och ämnet är aktuellt. Vi har inte fått så mycket utbildning i ämnen som ensamhet, ångest och smärtlindring, trots att det hör till vår vardag.

De kunde hålla med om att det i början av karriären var tuffare att hantera sina egna känslor i samband med att patienter dog.

– Ja, man lär sig att hantera det, men det beror också på hur nära relation man har och hur länge man har känt patienten.

### VÄRDERAR DE SMÅ SAKERNA

Också Harry Holmberg, sjukhusteolog och sjukvårdare på onkologen i Vasa, kunde relatera till Peter Strangs autentiska fall från den palliativa vården.

– Även om vi har världsklass på onkologen i Vasa är det alltid intressant att höra hur man gör på andra sjukhus. Jag skrev min kandidatavhandling om hur man mentalt hanterar den tunga vardagen och vet att samtalsgrupper och debriefing är nödvändigt inom vår bransch.

Han har arbetat 30 år på en avdelning där döden ständigt är närvarande och tror att han påverkats av detta i sin livssyn.

– Det positiva är att man lär sig att uppskatta små saker i livet och att man inser att materiell rikedom inte är det viktigaste.

### SKÖTA ÄVEN SIN EGEN HÄLSA

Johanna Nyby undervisar till vardags på Yrkesakademien i Vasa och har använt Peter Strangs böcker som utbildningsmaterial, bland annat i en kurs om att vårda döende.

## DÄR ÄR DET VIKTIGT ATT MAN HAR EMPATI, TÅLAMOD, INTRESSE OCH EN GOD HÄLSA.

– Det är viktigt att diskutera med studerande om hur man vårdar patienter som är slutskedet av livet och hur man är närvarande, vilken avdelning man än arbetar på.

Hon höll med budskapet i Maj-Britt Skogbergs öppningstal om att det är bra att lämplighetstester återinförs i vårdutbildningar.

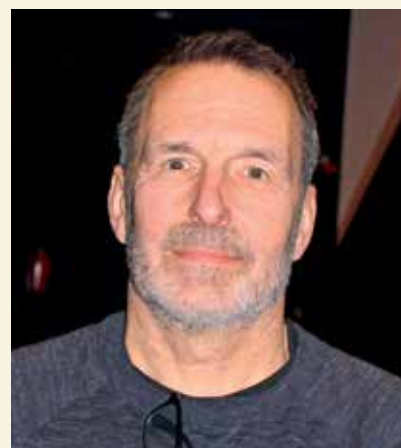
– Ja, alla har något gott inom sig men alla passar inte inom vårdrket.

Där är det viktigt att man har empati, tålmod, intresse och en god hälsa. Annars är det svårt att vårda andra, konstaterade Johanna Nyby.

På tisdag förmiddag blev det praktiska övningar, när Tuula Styrman föreläste om värdig beröring. Eftermiddagen kretsade kring arbetsplatsens välbefinnande, när mentala tränaren Christoph Treier drog sin fartfyllda föreläsning med tänkvärda frågeställningar till publiken. ■



Johanna Nyby undervisar blivande vårdare på Yrkesakademien i Vasa och betonade vikten av att man som vårdare också tar hand om sin egen hälsa.



Harry Holmberg arbetar på onkologen i Vasa och kom till studiedagarna bland annat för att höra hur man gör på andra sjukhus.



Pernilla Roos (vänster) och Rosa Vesterlund från Pargas har tidigare arbetat på äldreboende och de berördes av Peter Strangs föreläsning.



# PENDLAR MELLAN NÄRHET OCH DISTANS TILL PATIENTEN

TEXT OCH FOTO JOHAN SVENLIN

Patienter som är i livets slutskede behöver en medmänsklig kontakt med sina vårdare, men också någon som kan hjälpa dem att fatta rationella beslut. "Som läkare måste jag vara tillgänglig för patienten när alla anhöriga är förkrossade", säger Peter Strang.

Inom den palliativa vården är existentiell ångest och djup sorg vardag, även om det också finns en hel del glädje. På en avdelning där döden ständigt är närvarande ställs det stora krav på personalen, inte minst en förmåga att pendla mellan närhet och distans till patienten.

– För att som läkare kunna skapa en bra kontakt måste jag gå nära patienten. För att jag sedan ska kunna fatta det bästa beslutet behöver jag distansera mig. Den som inte kan distansera sig kommer snabbt att bli utbränd, men en som alltid håller distansen blir cynisk, säger Peter Strang.

Han är professor i palliativ medicin

vid Karolinska Institutet och överläkare vid Stockholms Sjukhems palliativa cancersektion. Under sin hittills nästan 40-åriga läkarkarriär har han ägnat sig åt patienter som lider av smärta, dödsångest och ibland starka skuld känslor.

– De flesta människor som lever i dagens samhälle har inte sett någon dö och när döden kommer nära hamnar de ofta i en förlamande ångest. Jag försöker leda patienter och anhöriga bort från ångest så att de ska kunna sätta ord på processen och få redskap att agera.

Om sitt yrkesval säger han att det var mer eller mindre en slump som gjorde att han under läkarstudierna i Uppsala fick en arbetspraktikplats på en onkologisk avdelning. Att han sedan specialiserat sig inom onkologi och smärtlindring har varit ett medvetet val.

– Cancervård kräver en kombination av medicinskt kunnande och teknisk kompetens som tidigt intresserade mig. Många har kanske svårt att se sig själva arbeta enbart med cancerpatienter, men för mig passade det bra från

början. En stor del av cancerpatienterna blir ju faktiskt botade och jag märkte att jag gärna också jobbade med dem som inte blir botade.

## ENSAMHET ÖKAR SMÄRTAN

Under åren har han träffat och följt ett stort antal människor som varit inne på sina sista veckor i livet. Förutom cancerpatienter har han också arbetat med människor som drabbats av andra dödliga sjukdomar som ALS, hjärtsvikt eller svår kol. Där behövs en förmåga att hantera svåra psykologiska situationer.

– Jag ser det som en fördel att få en längre kontakt med patienter än vad som är vanligt inom många andra specialitetsområden. Det är förstås ett krav att man tycker om människor.

Peter Strang kommer under samtalet ofta in på verkliga exempel på hur olika människor och deras anhöriga reagerar i svåra situationer. En dödssjuk patient har ofta något oupprett ärende att reda ut med sina närmaste. Han hänvisar till studier som visar att fysisk smärta förstärks av skuld känslor och ensamhet.

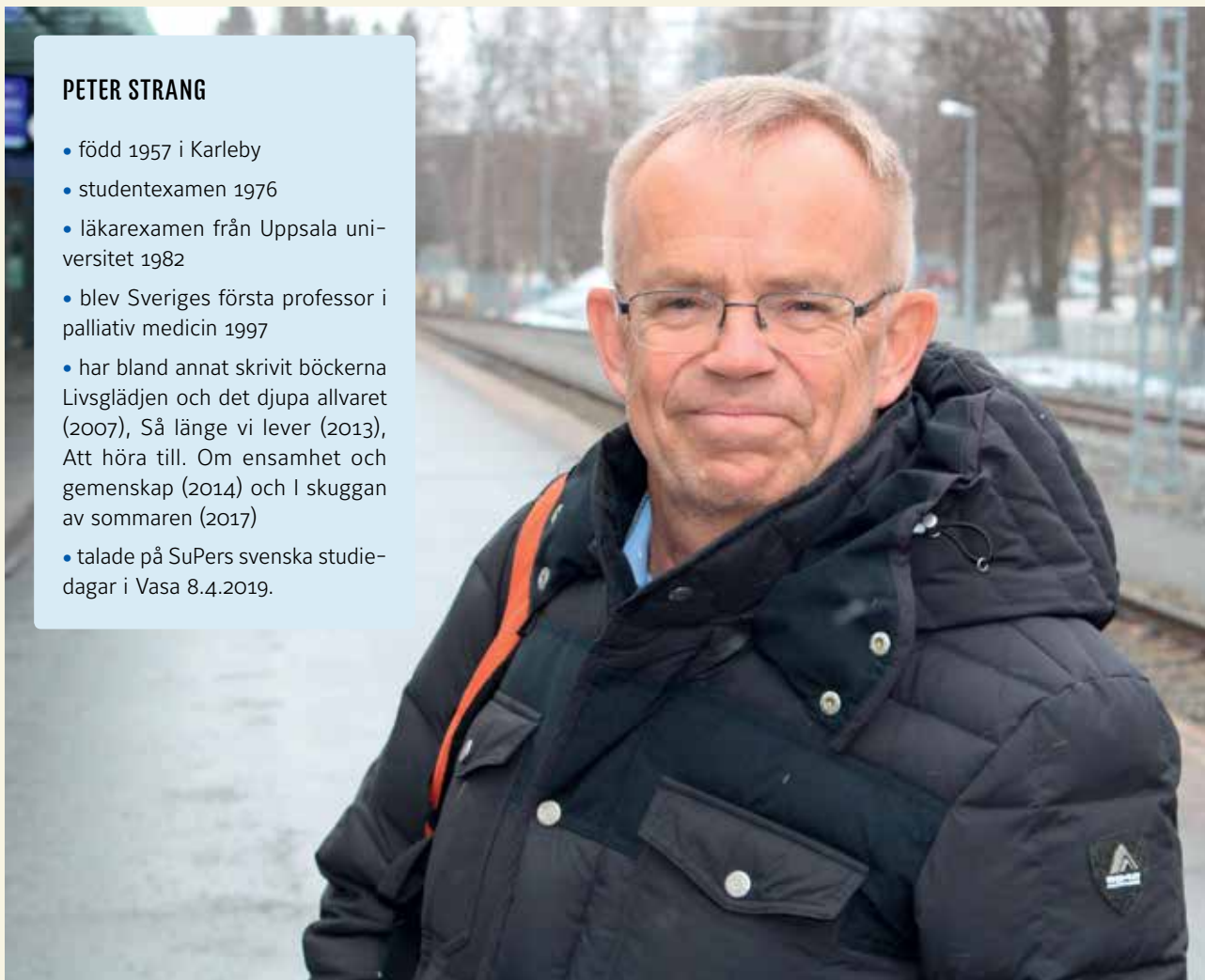
– På läkarutbildningen pratas det ännu alltför lite om existentiell ångest, skuld känslor och brutna familjerelationer. De skapar ofta stort lidande för patient-

Forskning om smärtlindring har gjort enormt stora framsteg under senare år, men de existentiella frågorna i livets slutskede är desamma. "Många frågar sig varför just de drabbats av en obotlig sjukdom trots att de ätit broccoli och motionerat, medan grannen mår bra trots att han både röker och super. Vissa patienter säger att de sista veckorna i livet varit de bästa, eftersom de först då lyckats uppleva nuet", säger Peter Strang.



**PETER STRANG**

- född 1957 i Karleby
- studentexamen 1976
- läkarexamen från Uppsala universitet 1982
- blev Sveriges första professor i palliativ medicin 1997
- har bland annat skrivit böckerna Livsglädjen och det djupa allvaret (2007), Så länge vi lever (2013), Att höra till. Om ensamhet och gemenskap (2014) och I skuggan av sommaren (2017)
- talade på SuPers svenska studiedagar i Vasa 8.4.2019.



Det finns risker för det egna välmåendet, när man bygger upp nära relationer med döende patienter. "Om man inte kan distansera sig när det behövs kommer man snabbt att bränna ut sig, men om man hela tiden håller distans blir man cynisk."

er i livets slutskede. Inom vårddyrken har vi en viktig roll att på ett diskret sätt medla i relationer mellan patient och anhöriga.

Han påpekar att det ändå inte krävs någon psykologutbildning för att kunna föra existentiella samtal med dödssjuka patienter.

– Nej, det kan räcka med att man tittar på fotografier från patientens olika livsskeden och låter den sjuka sammanfatta sitt liv. Det kan få dödssjuka patienter att inse att de nog fått ihop ett innehållsrikt liv, trots att det känns som att det gick alldeles för fort.

**VILL HA MIRAKELMEDICIN**

Det finns en rad olika strategier som dödssjuka tar till, medvetet eller omedvetet, för hantera dödsångesten. En vanlig skyddsmekanism är tanken om en ultimate rescuer, en räddare i nöden.

– En patient kan sätta sin läkare på piedestal, vilket kan verka konstigt för sköterskor, men patienten slås för sitt liv och sätter allt sitt hopp på att läkaren ska vara räddaren.

En patient kan också sätta sitt sista hopp på en viss mirakelmedicin.

– Vissa patienter vill inte ha medicin som bygger på forskning, de vill ha något magiskt. Jag har haft många diskussioner med patienter om hajfenskapslar och andra alternativa preparat. Det är en svår situation som läkare, i synnerhet om patienten inte vill fortsätta den behandling som läkaren föreskriver utan i stället chansa på mirakelmedicinen.

Vid sidan om det dagliga arbetet som aktiv forskare och överläkare har han också gett ut ett tiotal böcker, både fakta och fiktion. Det återkommande temat är livets slutskede och den oundvikliga döden. Nu skriver han på en ny bok, tillsammans med Owe Wikström, professor i religionspsykologi. Arbetstiteln är "Den ofrånkomliga gåtan" och boken planeras komma ut till hösten.

– Både jag och Owe har skrivit existentiella läroböcker, men det här är mera av en dialogbok, där vi tillåter oss att vara ganska personliga. Owe är kristen och har många funderingar och jag själv är agnostiker med en ljus bild av döden, säger Peter Strang. ■

# Du är Super

# SUPER

## FÖRBUNDSMÖTE

10.–11.6.2020

**Din väg mot förbundsmeetet börjar nu. Om jämnt 404 dagar sammanträder de SuPer-medlemmar som medlemmarna själv har valt i Helsingfors för att fatta beslut om förbundets mål för de följande fyra åren.**

**Före förbundsmeetet ordnas två viktiga val, där du kan påverka. Det är din rättighet all delta i valen, använd den!**

### MEDLEMMARNA BESTÄMMER I SUPER

Under de val som ordnas på hösten och på våren väljer du och de andra SuPer-medlemmarna de ledamöter som fattar de viktigaste besluten under förbundsmeetet, i representantskapet och i förbundsstyrelsen. Före förbundsmeetet ordnas två viktiga val inom SuPer. Alla ordinarie medlemmar och företagsmedlemmar som anslutit sig till SuPer före slutet av detta år kan delta.

### VALINFO PÅ WEBBEN

Du hittar all denna viktiga valinformation på webben på adressen [www.superliitto.fi/liittokokous](http://www.superliitto.fi/liittokokous). På de här sidorna publicerar vi alltid aktuella ivnstruktioner och uppgifter om valen samt tävlingar och utlottningar. Följ aktivt SuPer-tidningen, webbsidorna och sociala medier och kom med på resan mot förbundsmeetet. Bara genom att delta kan du påverka. Och vinna.

### GRÖNT VISAR VÄGEN I FÖRBUNDSSTYRELSEVALET ▶

Förbundsstyrelsevalets färg är grön och du kommer att se den i alla tidningsartiklar, anvisningar och blanketter, både pappers- och webblanketter, som gäller förbundsstyrelsevalet.

Du får komma med och påverka i förbundsstyrelsevalet vid din fackavdelnings höstmöte. Där ställs kandidaterna upp och representanter väljs till valdistriktsmötena, där man röstar på kandidaterna. Anteckna alltså datumet för höstmötet i din kalender!

### LILA LOTSAR DIG I FÖRBUNDSMÖTES- OCH REPRESENTANTSKAPVALET ▶

Tidningsartiklar, anvisningar och blanketter, både och webblanketter, som gäller valet av förbundsmeetesrepresentanter och medlemmar av representantskapet är utmärkta med lila.

Förbundsmeetesrepresentanterna och medlemmarna av representantskapet väljs genom direkta val, där medlemmarna själva ställer upp kandidater och ger sin egen röst till den kandidat de väljer. Du har makten att påverka – använd den!

Vem vill du se driva SuPer-medlemmarnas sak? Om du är ordinarie eller företagsmedlem i SuPer kan du kandidera själv, föreslå en annan SuPermedlem och rösta i de kommande valen. **Därför är du SuPer.**