

SUPER

6-7/2019

ILMASTON-
MUUTOS
HAASTAA
HOITOTYÖN

MELANOOMA
5 FAKTAA

RIIHIMÄKI SAI
KOTIHOIDON
KUNTOON



LUOTTAMUSMIES ON
SUPER-SERIFFI

TESTI

AIKUISEN
KOKEMUSMATKA
PÄIVÄKOTIIN

LÄHIHOITAJAN
ROOLIKARTTA

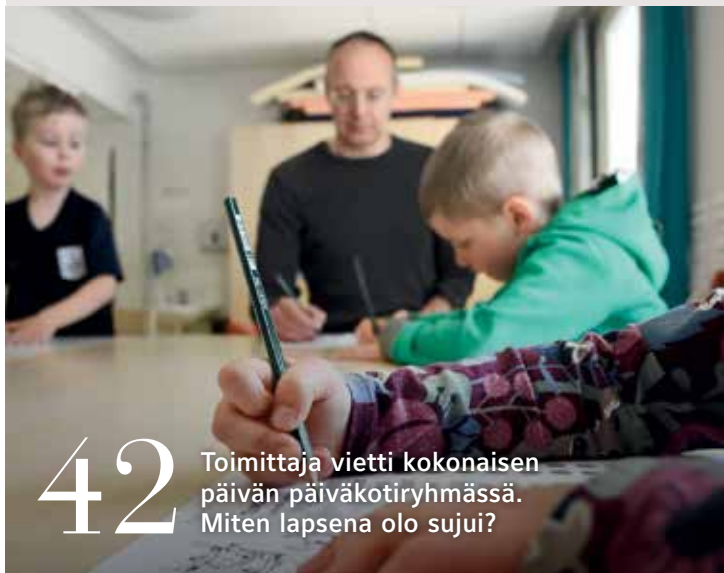
VANHAINKOTIIN KASVANUT
KATJA LAIHONEN
HALUAA TUODA VANHUKSILLE ILOA

SUPER



30

Naiset tekevät yhä enemmän yötyötä.



42

Toimittaja vietti kokonaisen päivän päiväkotiryhmässä. Miten lapsena olo sujui?



UUTISET

- 6 Sijaispulaan on monta syytä
- 8 **RIIHIMÄEN KOTIHOITO OLI VUOSI SITTEN KRIISISSÄ,**
mutta nyt se haluaa olla universumin paras
- 11 Tarja Parkatti palkittiin taas

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä
Rutiineja ja luovuutta
- 73 Hanna Jokinen
Opiskelija tulee – Voi itku vai jippii?

ILMIÖT

- 16 Lähi- ja perusruokaa:
Kermanen kuhakeitto
- 23 Terveysjärjestö antoi suositukset muistisairauksien ehkäisyyn
- 24 **ILMASTONMUUTOS NÄKYVÄ HOITAJAN TYÖSSÄ**
- 39 Viisi faktaa:
Melanooma
- 42 **PÄIVÄ KODISSA**
Aikuisena varhaiskasvatuksen ihmeellisessä maailmassa
- 54 Hoivaköyhä vanhus ei saa tarvitsemaansa apua
- 66 **RAUMALLA TANSSITTIIN JA TAVATTIIN HEVONEN**
Nuoruusmuistot piristivät vanhuksia
- 74 Hoitovälineitä ennen ja nyt:
Virtsapullo

54 Kaikilla vanhuksilla ei ole omaisia, jotka auttavat.



66 Arja ja Tapio Lavonius
tanssivat Paluu nuoruuteen
-päivässä Raumalla.

50

Ammattitaidon
SM-kilpailussa
laitetaan lähihoitaja-
opiskelijoiden
osaaminen
koetukselle.

*”Omaiset ovat
valveutuneita,
ja se on
hyvä asia.”*

Lähihoitaja
Marja-Terttu
Leinonen



Lähihoitaja
Katja Laihonon
KANSIKUVA
Laura Vesa

AMMATTI

- 12 Lähihoitajan roolikartta
- 18 Levollinen työote rauhoittaa muistisairaana
*Marja-Terttu Leinosen työpäivä palkitussa
Havulinnassa Akaassa*
- 29 Arjen sankarit
- 30 **VUOROTYÖ EI OLE TERVEELLISTÄ**
*Haittoja voi hallita hyvällä
vuorosuunnittelulla*
- 36 Lähihoitaja Janne Arola haluaa parantaa
kotihoiton maineen
- 48 Me olemme SuPer
- 50 Helmi Ryynänen yllättyi voitostaan
*Taitaja2019 keräsi Joensuuhun nuoret
huippuosaajat*

EDUNVALVONTA

- 28 Yksityissektorin
luottamusmiesvaalit
- 60 **SUPER LIITTOKOKOUS 2020**
- 62 Edunvalvontayksikkö
tiedottaa
- 70 SuPer-Opo kertoo
nuorille lähihoitajan
työstä
- 72 Super työttömyyskassa
- 81 Palvelukortti

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Kesäkuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 58 Hyvä hoitaja
- 48 Me olemme SuPer
- 64 Superristikko
- 65 Paras juttu
- 78 Kuulumiset
- 83 P.S. Joensuu

16

Kermanen
kuhakeitto



Kalenteri

KESÄKUU

14.6.	Maailman veren- luovuttajien päivä
18.6.	Autistien oikeuksien päivä
20.6.	Maailman pakolaispäivä
22.6.	Juhannuspäivä
26.6.	Kansainvälinen päivä huumeiden väärinkäytön ja huumausainekaupan vastustamiseksi

HEINÄKUU

6.7.	Eino Leinon päivä
11.7.	Maailman väestöpäivä
18.7.	Kansainvälinen Nelson Mandela -päivä
27.7.	Unikeonpäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

27.–28.8.	SuPer-Opojen peruskurssi, Helsinki
2.–6.9.	Luottamusmiestutkinto, 1. opintojakso, Helsinki



JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN PALVELUT KESÄAIKAAN

SuPerin toimisto palvelee kesäkuussa sekä 29.7.–30.8. kello 9–15 numerossa 09 2727 910 (vaihde).

Yksiköiden puhelinpäivystykset ovat avoinna kello 9–13 arkipäivisin koko kesän ajan.

Puhelinpäivystysten numerot:

- Jäsenyksikkö 09 2727 9140
- Kehittämisyksikkö 09 2727 9170
- Sopimusedunvalvonta – kunta 09 2727 9160 – yksityinen 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

Kesäkuun alusta elokuun loppuun kassa palvelee normaalisti puhelimitse maanantaisin ja perjantaisin klo 9–13 sekä keskiviikkoisin klo 12–15.

Toimisto on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8.30–15.

Poikkeusaikatauluista ilmoitetaan kassan verkkosivuilla ja nettikassassa.

- Työttömyyskassa 09 2727 9377. ■

NYT ON AIKA

- ilmoittautua Erityisryhmien turvallisuuden haasteet -koulutukseen 15.8.2019 SAKKY, auditorio, Presidentinkatu 3, Kuopio. Ilmoittautumiset viimeistään 21.7.2019 my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet.Kuopio
- tutustua liittokokouksen vaalisivuihin osoitteessa www.superliitto.fi/liittokokous ja ilmoittautua mukaan syksyn Sinä olet SuPer -vaali-iltoihin.
- opiskella lääkelaskuja youtu.be/E-Clcto8Tqo
- kirjautua Oma SuPer -palveluun <https://omasuper.superliitto.fi> ja tarkistaa, ovatko jäsenmaksut kunnossa

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 Hakala 09 2727 9193
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Kari Hulkko, Hanna Jokinen, Sirkka-Liisa
Kivelä, Marjaana Malkamäki,
Irene Pakkanen, Kari Pekonen,
Esa Pesonen, Johan Svenlin, Laura Vesa

ULKOASU

Eykrافت Oy, Jukka Järvelä

PAINOS

92 900

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



HYVÄN TYÖN TEKIJÄT

Tätä kirjoittaessani Suomi on juuri voittanut jääkiekon maailmanmestaruuden, EU-parlamenttiin on valittu 13 suomalaista ajamaan yhteistä asiaamme ja hallitusneuvottelijamme ovat kertoneet sopineensa hoitajamitoituksen kirjaamisesta lakiin. Tuli ainakin hetkeksi sellainen olo, että huonomminkin voisi näin kesän kynnyksellä mennä.

Hyvä fiilis tulee myös monista tämän lehden jutuista, joissa osaavat ja ammatistaan ylpeät lähihoitajat kertovat työstään sekä siitä, miten ovat tehneet siitä hyvää ja itsensä näköistä. Positiivisten otsikoiden kirjoittaminen kesänumeron kanteen oli helppoa.

Olen aika varma, että kun hoitajan suhtautuminen työhönsä on sellainen kuin sivulla 66 haastattelemaamme Katja Laihosella, se ei voi olla välittymättä myös hoidettaviin. Tutkitusti erittäin kuormittavan hoitotyön tekijä tiivistää ajatuksensa upeasti: ”Ei ole parempaa työtä kuin tämä”. Mo- ni hänen asiakkaansa taitaa ajatella, ettei ole parempaa hoitajaa kuin Katja.

Sivulta 50 alkaa kuvareportaasi Joensuussa järjestetystä Taitaja2019-tapahtumasta, jossa myös kahdeksan nuorta lähihoitajaopiskelijaa kilpaili ammattitaidon Suomen mestaruudesta. Tällainen keski-ikäinen toimitustyöntekijä ei voi kuin kateellisena katsoa sitä elämän ja työnteon paloa, joka näistä osaavista nuoristamme välittyy.

Positiivisuus ei kuitenkaan auta loputtomiin, jos hyvän työn tekemiselle ei anneta edellytyksiä. Tänäkin kesänä toistuva sijaispula alkaa olla hoitoalalla jo enemmän sääntö kuin poikkeus. Nollatuntisopimukset ja kehnnot työehdot eivät kesätyöntekijöitä houkuttele, ja lopulta on vaarassa myös hoidon laatu. Erityisen ikäväksi tilanne muuttuu, jos työnantaja yrittää luistaa vastuustaan sijaisten palkkaamisessa. Sivulla 6 annamme käytännön vinkkejä siihen, miten tällöin kannattaa toimia.

Sijaispulan korjaaminen olisi hyvä kenraaliharjoitus varsinaiselle päänäytökselle eli hoitajamitoituksen pysyvälle kuntoon laitolle. Se on nimittäin pakko tehdä viimeistään sitten, kun laki mitoituksesta on lupausten mukaisesti säädetty. Todellisuudessaahan sijaisista ei edes ole pulaa, kuten ei ole koulutetuista tutkinnon suorittaneista lähihoitajistakaan. Pulaa on vain kunnollisista työsuhteista.

SuPer-lehti ilmestyy seuraavan ker- ran elokuussa. Sitä odotellessa toivo- tan hyvää aurinkoista ja lämmintä ke- sää kaikille lukijoillemme. ■

hannu.jarvinen@superliitto.fi



SIJAISPULAAN ON MONTA SYYTÄ

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Sijaisten saaminen työpaikoille on ollut vaikeaa tänäkin kesänä. SuPerin puheenjohtajan Silja Paavolan mukaan syy sijaispulaan löytyy koko hoitojärjestelmän vinoutumista: pienellä palkalla ja huonoilla työehdoilla on vaikea löytää osajia, jotka hoitotyön lisäksi tekisivät kiireessä muutkin hoitajille sysätyt oheistyöt.

Tilanteesta huolestuneen Silja Paavolan mukaan sijaispula on monen tekijän summa. Syyt ovat syvällä järjestelmässä.

Ala ei ole houkutteleva, jos hoitami-

sen lisäksi joutuu siivoamaan, kokkaamaan ja huolehtimaan vaatehuollosta.

– Lähihoitajan aika ei usein yksinkertaisesti riitä hoidettavan hoitamiseen, koska pitää tehdä myös hoitotyön ulkopuolista työtä. Eettinen ja fyysinen työkuorma ovat liian suuria.

Kun tämän päälle lisätään heikko palkkaus ja huonot työehdot, moni hakee rahansa muualta.

– Yksityistämisen myötä nolla- ja runkosopimukset ovat lisääntyneet. Kun kuukausipalkan määrästä ei ole takuita, työntekijöitä siirtyy tietenkin sinne, mistä saa kokoaikaisen vakituisen työn.

Näiden lisäksi sijaispulaan vaikuttaa kuntien talouden kurjistuminen: ei ole varaa maksaa hoitajille.

Paavolan ratkaisuehdotus sijaispulaan on tässä:

– Tarjotaan nolla- ja runkosopimuksilaisille kokoaikainen työ. Ei oteta ketään keikkalaisiksi, vaan tehdään henkilöstöpooli, jossa työntekijät ovat työssä kuukausipalkalla. Ei siirrellä työntekijöitä jatkuvasti paikasta toiseen, jolloin hoitotyön kehittäminen jää jalkoihin.

– Nyt on edetty talous edellä. Tällainen heikentää motivaatiota ja hoitotyön laatua. ■

SuPerin vinkit hoitajille

- Vastuu sijaisten hankinnasta kuuluu työnantajalle ja työnantajan on hankittava sijainen kaikkiin poissaoloihin. Työntekijät huolehtivat omista työtehtävistään työsopimuksen mukaisesti.
- Jos havaitsette puutteita tai joku tehtävä jää tekemättä liian vähäisen henkilömäärän vuoksi, ilmoittakaa asiasta työnantajan ohjeistuksen mukaisesti ainakin esimiehelle.
- Jos työnantajalla ei ole sijaista poissaolevan työntekijän tilalle, keskustelkaa työyksikössä ja esimiehen kanssa työtehtävistä ja toiminnan organisoimisesta.
- Laatikaa yksikössä esimiehen hyväksymä ohjeistus sellaisista välttämättömistä tehtävistä, joita ei voi jättää tekemättä.
- Pyytäkää esimiehen laatima lista vastuuhenkilöistä ja viranomaisista, joihin voitte ottaa yhteyttä hätätilanteessa: perusturvajohtaja, vanhuspalvelujohtaja, varhaiskasvatusjohtaja, kunnan sosiaalipäivystys, avi, poliisi.
- Huolehdi aina ensin omasta jaksamisestasi. Jos kuitenkin aiot hätätilanteessa tehdä ylitöitä, varmista, että sinulle maksetaan työehtosopimuksen mukaiset korvaukset.



TYÖN MURROKSESSA TARVITAAN OSAAMISTA

Kun työn vaatimukset muuttuvat ja kehittyvät, työntekijöiden kaikki osaaminen ja ammattitaito on otettava käyttöön. Jos toimintaan tulee suuria muutoksia, kaikki työntekijät on koulutettava niiden mukaan.

Superilaisten työnkuvat ovat viimeisten kymmenen vuoden aikana muuttuneet huolestuttavaan suuntaan. Digitalisaatio on kyllä tullut avuksi hoidon ja toiminnan suunnitteluun, ja hoitokäytänteet ovat kehittyneet, mutta liian usein työn osaamisvaatimuksia on kavennettu työn murroksen nimissä.

Monella paikkakunnalla käydään yt-neuvotteluja talouden tasapainottamiseksi, joten nyt on korkea aika ottaa käyttöön ammattilaisten koko kapasiteetti. On tunnustettava ja tunnustettava se laaja ja monipuolinen ammatillinen osaaminen, jonka lähi- ja perushoitajatutkinnot antavat. Koulutuksen aikana on myös päästävä harjoittelemaan sairaalaan ja valmistuttuaan on voitava hyödyntää taitojaan ja kehittää niitä.

On järjetöntä edes pohtia, voiko lähihoitaja työskennellä sairaalassa. Parasta olisi vain ymmärtää, miten paljon tarvitsemme lähihoitajia. Vetoaminen siihen, että lähihoitaja ei voi huolehtia lääkehoidosta, on silkkää tietämättömyyttä. Lähihoitajan tutkintoon sisältyy lääkekoulutus, joka ulottuu lääkelaskuista aina lääkkeen vaikuttavuuteen ja seurantaan asti. On myös tärkeää muistaa, että sairaalan vuodeosastojen potilaat tarvitsevat paljon apua ja huolenpitoa, ja juuri lähihoitaja on tähän työhön potilaan kannalta paras.

Älyttömyyksiä on myös vanhustenhoidossa, jossa lähi- ja perushoitajan työnkuva on muuttunut hoitotyöstä sirpaloituneeksi jokapaikanhöyläksi. On siis laitettu hoitoalan ammattilainen tekemään aivan muita töitä kuin niitä, joihin hänet on koulutettu ja palkattu. Tämä alkoi, kun päättäjät katsoivat ikäpyramidia ja totesivat, että nyt pitää tehdä jotain.

Se ”jotain” oli hoitoon pääsyn kynnyksen nostaminen, jonka seurauksena potilaiden hoidettavuus on kasvanut ja hoitajia tarvitaan enemmän. Samalla tukityöntekijöistä on hankkiuduttu lähes kokonaan eroon, ja heidän tehtävänsä on siirretty hoitajille. Se ei ole mitään työn murrosta, vaan ainoastaan yritys säästää palkkakuluissa.

Samankaltainen ajatusmalli yleistyy varhaiskasvatuksessakin. Yhtäkkiä ammattitaitoinen lähihoitaja ei muka olekaan osaava kasvattaja, vaikka hänen työnsä on vuosikymmeniä ollut keskeinen osa Suomen kansainvälisesti kehuttua päivähoitoa.

Meillä ole enää varaa tällaisiin työnkuvien muutoksiin, vaan lähi- ja perushoitajien ammatillinen osaaminen on tunnustettava ja otettava aina täysimittaisesti käyttöön. ■

Silja



”NYT ON KORKEA AIKA OTTAA KÄYTTÖÖN
AMMATTILAISTEN KOKO KAPASITEETTI.”

RIIHIMÄEN KOTIHOITO SELÄTTI KRIISIN

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Riihimäen kotihoito oli pahassa kriisissä vielä vuosi sitten.
Kriisi voitettiin ja nyt kotihoito on haluttu työpaikka.
Mitä Riihimäellä oikein tapahtui?

– Eräs hoitajista pelkäsi, että joku kysyy hänen työpaikkaansa. Hän ei kehdannut kertoa olevansa töissä Riihimäen kotihoidossa. Oli parempi vastata ympäröivästä olevansa töissä kaupungilla. Näin oli vielä vuosi sitten. Sama hoitaja sanoo nyt laittavansa repun selkään ylpeänä, kun hän lähtee aamulla asiakkaiden koteihin. Työ on alkanut tuntua supersankarin hommalta, kertoo Riihimäen kotihoidon esimies Janne Yrjölä.

Yrjölä aloitti työt kotihoidossa viime elokuussa. Kotihoidon kriisi ei tullut hänelle yllätyksenä. Hän on mukana kunnallispolitiikassa, joten hän tiesi tilanteen vakavuuden. Aluehallintovirasto oli asettamassa kotihoidolle uhka-

sakon, ellei epäkohtia saada korjattua.

– Henkilöstön psykososiaalinen kuormitus oli suurta. Hoitajia oli liian vähän ja asiakaskäynnit juostiin läpi. Lisäksi hoitajat kokivat, ettei heidän tekemäänsä työtä arvostettu. Sairauspoissaoloja oli huikea määrä.

Kotihoidon työntekijät joutuivat ryöpytyksen kohteeksi myös paikallis-lehdessä ja sosiaalisessa mediassa.

– Ihmisten tarkoitus ei varmasti ollut moittia hoitajia, vaan järjestelmää, mutta takuulla jokainen kotihoidon työntekijä koki kritiikin osuvan itseensä. Mietin jo ennen tänne tuloa, miltä hoitajista mahtaa tuntua olla työpaikassa, josta kaikki puhuvat pahaa.

Yrjölä ei kuitenkaan uskonut, että

tilanne on toivoton. Hän otti haasteen vastaan ja lähti kehittämään kotihoitoa.

– Näin heti, ettei hoitajien moittimiselle ollut aihetta. He tekivät työtänsä ammattitaidolla ja sitoutuneesti. He haluavat pitää kiinni tinkimättömästi asiakkaan hyvästä olost ja voinnista. Jokainen täällä työskentelevä sanoo, että asiakas on aina tärkein.

PÄÄLUOTTAMUSMIEHEN PUHELIN PIRISI

Riihimäen kotihoidon kriisi kantautui myös SuPerin pääluottamusmiehen Päivi Pöyryn tietoon.

– Vielä vuosi sitten keväällä sain päivittäin yhteydenottoja kotihoidosta. Oli liian vähän työntekijöitä. Asiakaita tuli ovista ja ikkunoista. Työntekijät kokivat, että heitä pidetään vain laiskoina ja osaamattomina. Olin mukana kotihoidon palaverissa, jotka helposti kärjistyivät toisten syytelyksi.

Pöyryn mukaan tilanne alkoi korjaantua, kun Janne Yrjölä aloitti esimiehenä. Hän palkkasi ensiavuksi määrääkäsijaisia, jotta henkilökuntavajetta

**ALUEHALLINTOVIRASTO OLI ASETTAMASSA
KOTIHOIDOLLE UHKASAKON, ELLEI EPÄKOHTIA
SAADA KORJATTUA.**



Lähihoitaja Marika Kokkonen pysyi töissä Riihimäen kotihoidossa, vaikka siellä koettiin monenlaista myllerrystä. Esimies Janne Yrjölä arvostaa työntekijöiden sitoutumista.

saatiin korjattua. Asiakaskäyntien kesto piteni ja sen myötä työn kuormitus väheni. Toukokuussa avoimeksi laitettiin viisi vakituista vakanssia.

Esimies sai muutosta aikaan myös omalla käytöksellään.

– Hän kuuntelee työntekijöitä. Kun hoitajat saivat kertoa mielipiteensä ja he kokivat arvostusta, heidän motivaationsa parani. Pienillä teoilla lähdettiin liikkeelle.

Kun tilanne koheni, se näkyi yhteydenottojen määrässä.

– Aiemmin puhelimeni alkoi soida heti aamulla. Puhelutulva alkoi hellittää hiljalleen. Lopulta kotihoidosta yhteydenottoja tuli enää viikoittain. Nykyään saan sieltä soittoja harvoin, ja asia kos-

kee yleensä jotain muuta kuin kotihoidon tilannetta.

PIENI TIIMI ON ISOA PAREMPI

Lähihoitaja Tanja Kokkonen on ollut töissä kotihoidossa yli kaksi vuotta. Hän ei ole missään vaiheessa kokenut olevansa huonossa työpaikassa.

– Kun kotihoitoa haukuttiin julkisesti, tuli sellainen tunne, että olemme kyvyttömiä hoitamaan työtämme. Tosiasia on kuitenkin se, että kaikki asiakkaat on aina hoidettu. Toki aikaa yhdelle asiakkaalle ei ollut yhtä paljon kuin nyt.

Kokkonen ei ole edes harkinnut työpaikan vaihtamista, sillä hän pitää itse-
näisestä ja vastuullisesta työstään. Hä-

nen mukaansa merkittävä ongelma työssä aiemmin oli se, että oli siirretty isoihin tiimeihin. Entisen neljän tiimin sijasta oli enää kaksi tiimiä.

– Yhdellä tiimillä oli lähes sata asiakasta. Hoitajien piti tuntea heidät kaikki. Kun siirryimme vuosi sitten takaisin pienempiin tiimeihin, se vähensi työn sekavuutta.

Kokkonen mukaan työilmapiiri on selkeästi parantunut vuoden aikana.

– Nykyään tulemme hyvillä mielin töihin. Päivään mahtuu myös kevyttä jutustelua, kun näemme toimistolla.

OLETKO OSA KONEISTOA?

Janne Yrjölä ei ota itselleen kunniaa ►

kotihoiton kriisin selättämisestä.

– Moni hyvä asia oli laitettu jo alulle, kun tulin tänne. Emmekä ole vielä maalisia. Pulmatilanteita on edelleen.

Yrjölällä on kuitenkin selkeät näkemykset, mihin suuntaan hän vie kotihoitoa. Hän haluaa irtisanoutua autoritaarisesta johtamiskulttuurista, jossa työntekijä nähdään osana koneistoa, jota johtaja pyörittää.

– Uskon autonomisiin tiimeihin. Hoitajien pitää saada päättää työnsä suunnittelusta ja sisällöstä. Meidän esimiesten täytyy omaksuman sellainen toimintatapa, ettemme päämääriä, vaan annamme tilaa tehdä työtä.

Kotihoiton kehittämiseen on otettu mukaan kaikki työntekijät. Tiimit käyvät myös Lean-valmennuksen. Sieltä saatujen oppien avulla työtä sujuvoitetaan ja järkevöitetään.

Yrjölä pyrkii siihen, että digitalisaatio tukisi oikeasti työtä. Tehokkuutta haetaan myös sillä, että asiakaskäynnit olisivat mahdollisimman lähellä toisiaan.

– Tällaisia käytäntöjä on helppo kehittää. Positiivisen, hyväksyvän ja välittävän ilmapiirin luominen on paljon vaikeampaa.

OLET ARVOSTETTU TYÖNTEKIJÄ

Janne Yrjölän mielestä on elämän tuhlaamista, jos töissä voi huonosti. Työpaikalla kun vietetään merkittävä osa valveillaoloajasta.

– Vaikka on kiire, haastavia työtehtäviä ja vaikeita asioita, on mahdollista, että samanaikaisesti on hyvä olla. Kun koet, että olet tervetullut ja arvostettu työntekijä, jaksat paineidenkin keskellä.

Yrjölä haluaa, että jokainen työntekijä tulisi kohdatuksi kokonaisuena ihmisenä.

– Pienet asiat, jotka voivat tuntua jopa lapsellisilta, ovat



Janne Yrjölä tietää, että Riihimäen kotihoiton hoitajat tekevät työtänsä sydämellään. Hänen mielestään esimiesten pitää suhtautua työntekijöihin yhtä sydämellisesti kuin hoitajat asiakkaisiin.

tärkeitä hyvinvoinnissa. Kun sinulta kysytään mielipidettä tai oman elämän kuulumisia, koet olevasi arvostettu. Olen ottanut tavaksi myös kiittää hoitajia työpäivästä.

Yrjölän mukaan jokainen voi valita, näkeekö työkaverin hyvässä vai huonossa valossa.

– Esimerkiksi kun joku jää parin viikon sairauslomalle, voi ajatella, että hän on aina tähän aikaan vuodesta sairauslomalla. Tai voi ottaa toisen näkökulman ja miettiä, että pitääpä työpäivän jälkeen soittaa hänelle ja kysyä vointia. Hyvässä valossa näkeminen on välttämätöntä, jotta töissä on hyvä olla.

HUIMIA TAVOITTEITA

Janne Yrjölän tavoitteena on, että jokainen Riihimäen kotihoitossa työskentelevä hoitaja on ylpeä tekemästään työstä.

– Korostan aina, miten taitavia meidän työntekijät ovat. On supersankarin hommaa mennä yksin asiakkaiden koteihin, kun vastassa voi olla mitä tahansa.

Kotihoitoon tullessaan Yrjölä aloitti myös imagokampanjan.

– Aloin seurata some-kirjoituksia ja vastasin jokaiseen kommenttiin, jossa Riihimäen kotihoitoa haukuttiin. Kysyin, millaisia kokemuksia sinulla on kotihoitosta ja kerroin, miten haluamme tehdä työtä nyt. Jotkin keskustelut päättyivät siihen, että kommentoija sanoi, että pitäisikö hakea teille töihin.

Pahimmankaan kriisin keskellä työntekijöiden vaihtuvuus ei ollut suurta. Yrjölä kertoo, että hän saa nykyisin yhteydenottoja niiltä, jotka silloin lähtivät. Heillä olisi kiinnostusta palata kotihoitoon.

Yrjölä kertoo pilke silmäkulmassaan Riihimäen kotihoidon kunnianhimoisesta tavoitteesta.

– Tästä tulee vähintään Suomen paras kotihoito, ehkä jopa koko universumin. ■

**"ON SUPERSANKARIN HOMMAA MENNÄ YKSIN ASIAKKAIDEN KOTEIHIN,
KUN VASTASSA VOI OLLA MITÄ TAHANSA."**

TARJA PARKATTI PALKITTIIN KAHDESTI

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVA ESA PESONEN

Hoivakotikohun käynnistänyt superilainen lähihoitaja Tarja Parkatti on saanut kaksi uutta tunnustuspalkintoa. Palkitsijoina ovat Tutkivan journalismin yhdistys ja Pohjanmaan liitto.

Tutkivan journalismin yhdistys luovutti Tarja Parkatille Jääraappa-tunnustuspalkinnon 22. toukokuuta. Se annetaan henkilölle tai muulle taholle, joka on edistänyt avoimuutta yhteiskunnassa. Palkinnon saajana Parkatti edusti kaikkia epäkohtia toimittajille paljastaneita henkilöitä, jotka uskaltavat rikkoa hiljaisuuden ja samalla asettaa oman uransa vaakalaudalle.

Pohjanmaan liitto puolestaan nimesi Parkatin Vuoden pohjalaiseksi 24. toukokuuta. Valinta perustui kolmen ruotsinkielisellä Pohjanmaalla ilmestyvän sanomalehden yleisöäänestykseen. Ehdokaina oli kymmenen henkilöä. Vuoden pohjalainen -kunniamaininta annetaan henkilölle, joka on edistänyt pohjalais- ta yhteenkuuluvuutta, Pohjanmaan talouskehitystä tai pohjalaista kulttuuria.

Suupohjan Sanomat on jo aiemmin tänä vuonna valinnut Parkatin vuoden naiseksi.

TUKEA MONELTA TAHOLTA

Tarja Parkatti on aidosti hämmentynyt Jääraappa ja Vuoden pohjalainen -va-

linnoista.

– Kun kuulin Jääraappa-palkinnosta, menin sanattomaksi. En meinannut uskoa asiaa. Arvostan valintaa todella suuresti.

Yhtä yllättynyt Parkatti oli, kun kuuli lähinnä ruotsinkielisille pohjalaisille annettavasta Vuoden pohjalainen -valinnasta.

– Olin ainoa suomenkielinen ehdokas ja minut valittiin. Kyllä se oli yllättävä tieto, asunhan itse suomenkieliselä Etelä-Pohjanmaalla.

– Kiitän kaikkia äänestäjiä, jotka ovat ottaneet asian omakseen.

Parkatti haluaa kiittää kaikkia niitäkin, jotka ovat olleet hänen tukenaan sen jälkeen, kun hänen ilmoituksensa alettiin selvittää hoivakotien ongelmia.

– Tukea on tullut kansalaisilta, lähihoitajilta, sairaanhoitajilta ja monilta muilta. Jopa hoitoalan työpaikkojen johtajilta on tullut myönteistä palautetta.

SUPER MUKANA

SuPer oli liittona vahvasti tukena, kun Tarja Parkatti teki ilmoituksen Esperin Caren hoivakodin epäkohdista Kristiinankaupungissa viime talvena.

Parkatin avustajana ilmoitusmenetelyissä toimi liiton sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen. ■



Tarja Parkatti on palkitsijoiden mukaan edistänyt pohjalaisia arvoja ja avoimuutta yhteiskunnassa

Superilaisten peruspalkka on yhä pieni

Superilaisten peruspalkka on alhainen, mutta vuorolisät nostavat joidenkin palkkaa ylemmäs. Superilaisten varsinaisen kuukausipalkan keskiarvo oli viime vuonna 2078 euroa. Varsinaisessa palkassa eivät näy vuorolisät. Jos vuorolisät lasketaan mukaan, palkkakeskiaarvo oli 2474 euroa. Näissä luvuissa ovat mukana myös osa-aikaa tekevien palkat. Täyttä työaikaa tekevien kuukausipalkan keskiarvo oli 2166 euroa ja vuorolisien kanssa 2795 euroa.



Tule mukaan Prideen!

Suomen suurin kulttuuri- ja ihmisoikeustapahtuma Pride järjestetään Helsingissä jälleen 24.–30. kesäkuuta. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien puolesta liputtava Pride kerää kymmeniä tuhansia osallistujia. SuPer-Nuoret tapaavat jo perjantaina 28.6. elokuvaillassa. Tule marssimaan ihmisoikeuksien, työelämän tasa-arvon sekä asiakkaan ja potilaan oikeuksien puolesta Pride-kulkueeseen lauantaina 29.6. Ilmoittaudu kulkueeseen ja puistojuhlaan osoitteessa superliitto.fi/pride.



SuPer SuomiAreenalla

SuPer on tänäkin vuonna mukana kesän suurimmassa keskustelutapahtumassa, kun SuomiAreena järjestetään jälleen heinäkuussa Porissa. SuPer on mukana torilla koko tapahtuman ajan 15.–19. heinäkuuta. Liiton edustaja osallistuu myös paneelikeskusteluun aiheella potilas- ja asiakasturvallisuus. SuomiAreenalla keskustellaan suomalaisesta yhteiskunnasta yleisölle avoimissa maksuttomissa tilaisuuksissa. Pääteemat ovat tulevaisuuden osaaminen ja innovaatiot.



Liisa Tuominen haluaa kehittämänsä lähihoitajan roolikartan avulla osoittaa, miten monipuolista osaamista lähihoitajan työ vaatii. Karttaa voidaan käyttää perehdytyksen, itsearvioinnin ja kehityskeskustelujen apuvälineenä.

LÄHIHOITAJAN ROOLIKARTTA PALJASTAA TYÖN VAATIVUUDEN

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Lähihoitaja on tuhattaituri. Sen osoittaa Liisa Tuomisen kehittämä lähihoitajan roolikartta, joka avaa työtehtävät palliatiivisella ja saattohoito-osastolla. Kartta sopii käytettäväksi myös laajemmin hoitotyössä.

Lähihoitaja Liisa Tuominen hyppäsi pois pankki- ja rahotusosalta vuonna 2009. Hän päätti toteuttaa unelmansa ja opiskeli lähihoitajaksi. Pettymys oli kuitenkin kova, kun hän näki, ettei lähihoitajan työtä ar-

vosteta riittävästi.

– Minua harmitti, kun näin, miten lähihoitajia väheksytään heidän työssään. Siitä syntyi ajatus, että haluan jollakin keinolla osoittaa sen, miten tärkeää ja vaativaa työtä teemme.

Viimeiset kaksi vuotta Tuominen

on työskennellyt Helsingissä Suursuon sairaalan palliatiivisella ja saattohoito-osastolla. Toukokuussa hän sai valmiiksi vanhustyön erikoisammattitutkintoon kuuluvat kuolevan ihmisen hoitaminen -opinnot.

– Sain opinnoissa mahdollisuuden

tehdä näkyväksi sen, mitä lähihoitajan työhön sisältyy. Tein lopputyönä lähihoitajan roolikartan palliatiivisella ja saattohoito-osastolla.

Lähihoitajan roolikartta perustuu Jakob Levy Morenon rooliteoriaan. Sen mukaan rooli on ihmisen omaksuma toimintatapa tietyssä tilanteessa. Lähihoitajalla on useita rooleja yhden työvuoron aikana, minkä vuoksi työ saattaa tuntua pirstaleiselta ja uuvuttavalta.

– Roolikartta auttaa hahmottamaan erilaiset roolit. Sen avulla voi pohtia, missä rooleissa on vahva ja missä täytyy vielä kehittyä.

LÄHIHOITAJAN KUUSI PÄÄROOLIA

Liisa Tuominen kertoo, että hän aloitti roolikartan tekemisen listaamalla kaikki työtehtävänsä. Hän pohti lähihoitajan rooleja myös yhdessä työkavereidensa kanssa. Lisäksi hän keskusteli osastonhoitaja Paula Lagerstamin ja psykodraamakouluttaja Reijo Rautiaisen kanssa. He olivat lupautuneet ohjaamaan hänen työtään.

– Luokittelin lähihoitajan roolit kuuteen päärooliin, joita ovat *elämän kunnioittaja*, *vuorovaikuttaja*, *kollega*, *palliatiivinen lähihoitaja*, *järjestelijä* ja *kuoleman kohtaaja*. Niiden alle tuli 4–6 alaroolia.

Tuominen avaa ensimmäistä pääroolia.

– Elämän kunnioittaja osaa kohdella jokaista ihmistä arvokkaana riippumatta hänen taustastaan. Hoitajan tehtävänä on hoitaa kaikkia yhtä hyvin.

Elämän kunnioittajan yksi alaroolista on toivon ylläpitäjä. Siitä Tuominen puhuu mielellään.

– Toivoa tarvitaan myös elämän viimeisissä päivissä. Ilman sitä on lohdutonta.

Tuominen kertoo, että toivo voi syntyä ääneen sanotusta haaveesta. Eräs potilas toivoi näkevänsä pian syntyvän ensimmäisen lapsenlapsensa, toinen halusi päästä tyttärensä häihin ja kolmas odotti jääkiekon MM-kilpailuja. Joskus suurin toive on se, että saisi käydä vielä kotona. Aina haaveet eivät ehdi toteutua, mutta silti ne luovat toivoa viimeisiin päiviin.

Elämän kunnioittaja -roolin alle kuuluu myös alarooli aito kohtaaja.

– Se tarkoittaa sitä, että olen oma itseni, en enempää tai vähempää kuin olen. Jos en osaa vielä jotakin, en yritä esittää taitavampaa.

Kolmas alarooli on vakaumuksen kunnioittaja. Suursuon sairaalan osastolla lähihoitajalla täytyy olla perustiedot eri uskonnoista, koska potilailla on erilaisia vakaumuksia.

– Lähes kaikki haluavat saada hengellistä tukea ennen kuolemaansa. Usko on monelle merkittävä toivon lähde. Juuri eräs potilaista sanoi, että hän on jo valmis lähtemään taivaaseen, koska siellä odottaa rakas puoliso.

Neljäs alaroolista on oman elämän rajallisuuden tutkija.

– Tässä työssä pitää tiedostaa se, että olen kuolevainen ihminen. Jos ei ole pohtinut näitä asioita, ei pysty olemaan kuolevan vierellä.

KUKAAN EI TEE TYÖTÄ YKSIN

Lähihoitajan roolikartan toinen päärooleista on vuorovaikuttaja. Lähihoitajan pitää tulla toimeen potilaiden, omaisten ja työkavereiden kanssa. Hän on empaattinen kuuntelija ja sanattoman viestinnän tulkitsija. Lähihoitaja on myös keskustelun avaaja.

– Rohkaisen puhumaan vaikeista asioista läheisten kanssa. Kuoleman kohtaaminen on helpompaa, kun selvittämättömiä asioita ei ole, Liisa Tuominen kertoo.

Kolmas päärooleista on kollega. Lähihoitajan pitää arvostaa työkaverin osaamista, antaa palautetta ja ottaa sitä vastaan, tehdä yhteistyötä, perehdyttää uusi työntekijä, päivittää omaa ammatitaitoaan ja huolehtia jaksamisestaan.

Palliatiivinen lähihoitaja on roolikartan neljäs rooli. Lähihoitajan ydinosaamista on puhtaudesta, hygieniasta, ravitsemuksesta, asentoehdoista, lääkityksestä ja lääkkeettömästä hoidosta huolehtiminen.

– Teemme elämää helpottavia toimenpiteitä, kuten katetrointeja, liman imemistä ja avanteen hoitoja. Opimme tunnistamaan eri sairauksien oireita ja reagoimaan niihin. Kaiken hoidon pi-

tää olla eettistä.

Viides päärooli on järjestelijä, joka sisältää raportoinnin, kirjaamisen, hoitotarvikkeista huolehtimisen ja priorisoinnin.

Kuudes päärooli on kuoleman kohtaaja. Vaikka kuolema ei tulisi yllättäen, omaiset saattavat olla shokissa. Keskustelu heidän kanssaan vaatii suurta herkkyyttä.

– Jokaisella ihmisellä on ollut erilainen elämä, samoin jokaisella ihmisellä on erilainen kuolema. Siksi näihin tilanteisiin ei voi mennä samoissa saappaissa.

ROOLIKARTASTA TULI OSASTON TYÖVÄLINE

Jakob Levy Morenon rooliteorian mukaan roolit voivat olla alikehittyneitä, sopivasti kehittyneitä tai ylikehittyneitä. Tämä koskee myös lähihoitajan rooleja.

– Alikehittynyt rooli on jokaiselle tuttu. Esimerkiksi kun aloittaa uudessa työssä, osaaminen on vajavaista ja tekeminen voi tuntua hankalalta. Kun osaamista tulee lisää, työskentely helpottuu, Liisa Tuominen sanoo.

Sopivasti kehittyneessä roolissa toiminta on sujuvaa, spontaania ja luontevaa. Ylikehittyneet roolit tulevat esiin tilanteissa, joissa jotkin asiat on tehty tietyllä tavalla vuosien ajan. Työ sujuu, mutta ei aina tilanteen vaatimalla tavalla.

Suursuon sairaalan palliatiivisen ja saattohoito-osaston osastonhoitaja Paula Lagerstam on innostunut Liisa Tuominen kehittämästä roolikartasta. Hän aikoo ottaa roolikartan työvälineeksi rekrytointiin ja kehityskeskusteluihin.

– Työhaastattelussa voin selvittää, miten vahva lähihoitaja on erilaisissa rooleissa. Kehityskeskusteluissa käymme läpi, mitkä roolit työntekijä hallitsee hyvin ja missä tarvitsee lisäosaamista. ■

**”JOKAISELLA IHMISELLÄ ON OLLUT
ERILAINEN ELÄMÄ, SAMOIN JOKAISELLA
IHMISELLÄ ON ERILAINEN KUOLEMA.”**

Makkaransyönti tuhoaa muistia

Epäterveellisesti syövät 30-vuotiaat näyttäisivät pärjäävän 50-vuotiaina muita huonommin muistia ja muita kognitiivisia mielentoimintoja mittaavissa testeissä. Havainto vahvistaa näyttöä ruokavalion ja elintapojen vaikutuksista aivojen toimintaan ja terveyteen. Paljon makkaraa ja muita teollisesti prosessoituja lihatuotteita sekä paistettuja ruokia nauttivien kognitiiviset kyvyt olivat 49-vuotiaana huonommat kuin saman ikäisten, jotka söivät terveellisemmin. Täysjyvätuotteita ja B6-vitamiinia sisältäviä ruokia suosivat puolestaan pärjäsivät testeissä muita paremmin.

DUODECIM



INGIMAGE

Suolistosairaudet vaikeutuneet joka kolmannella

Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan lähes kolmasosalla tulehduksellisia suolistosairauksia eli IBD:tä sairastavista sairaus on edennyt vaikeampaan suuntaan viimeisen kolmen vuoden aikana. Viidesosalla alle 30-vuotiaista vastaajista on vaikeuksia selvittää arjesta sairauden kanssa. Vastaajista hieman yli puolet sairasti haavaista paksusuolitulehdusta eli colitis ulcerosaa, kaksi viidesosaa Crohnin tautia ja viisi prosenttia välimuotoista paksusuolitulehdusta.

STT INFO



Koiranomistajat liikkuvat muita enemmän



Koiranomistajat näyttäisivät saavuttavan liikuntasuosituksen mukaiset liikuntamäärät selvästi muita todennäköisemmin, tuore brittitutkimus osoittaa. Koiraansa ulkoiluttavat saavat liikuntaa liikuntasuosituksen mukaiset 150 minuuttia viikossa noin neljä kertaa todennäköisemmin kuin samoilla seuduilla asuvat, joilla ei ole koiraa. Koiran ulkoiluttamiseen ja kävelylenkkeihin menevä aika ei ollut pois muusta vapaa-ajan liikunnasta, vaikka niinkin on tutkimusten perusteella epäilty.

DUODECIM

TIESITKÖ?

Suomessa on yli **350 000** kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas-sairautta sairastavaa.

Saksanpähkinä alentaa verenpainetta

Saksanpähkinöiden lisääminen ruokavalioon voi auttaa verenpaineen hallinnassa. Vertailututkimuksessa verenpaine laski niillä, jotka olivat syöneet saksanpähkinöitä. Jo ennestään tiedetään, että pähkinät ovat hyväksi myös veren kolesterolitasoille ja voivat pienentää sydänsairauksien riskiä. Pähkinöissä on muun muassa terveelliseksi tiedettyjä rasvoja, jotka saattavat selittää terveysvaikutukset.

DUODECIM



TOUKOKUUN KYSYMYS:

Luotatko varhaiskasvatuksen laatuun?

KYLLÄ
52%

- Hoitajat ovat ammattilaisia ja toimintaa valvotaan. Metodit ovat lempeitä.
- Omat lapset saaneet hyvää hoitoa.
- Olen itse varhaiskasvattaja. Teemme työtä suurella sydämellä oman jaksamisen kustannuksella.
- Suomessa laatu on hyvää verrattuna moniin muihin maihin.
- Hoitajat tekevät parhaansa, mitä tämän päivän resursseilla voidaan tehdä.
- Laatuun luotan, mutta olen huolissani pätevien vakamattilaisten jaksamisesta.
- Teen itse sitä laatua.

EN
48%

- Sanahelinää koko varhaiskasvatuksen laatu. Itse päiväkodissa työskennelleenä olen huomannut, että resursseja on aivan liian vähän toteuttaa laadukasta ja hyvää varhaiskasvatusta.
- Ryhmäkoot ovat liian suuria. Lähihoitajia tulisi olla varhaiskasvatuksessa töissä enemmän.
- Pelottaa mihin suuntaan hoidon laatu on menossa. Moni miettii alan vaihtoa. Palkka ei vastaa työmäärää ja vastuuta. Uusi varhaiskasvatuslaki toi eriarvoisuutta ja epävarmuutta.

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



MUUT LEHDET

” Kristinuskoon liittyvien ilmiöiden ja asioiden käsittelemistä ei tarvitse pelätä varhaiskasvatuksessa. Se on osa kulttuurihistoriallista sivistystämme ja kuuluu kaikille siinä missä uskonnottoomaan traditioon tutustuminenkin.”

HELSINGIN YLIOPISTON KASVATUS-
TIETEELLISEN TIEDEKUNNAN DOSENTTI
SAILA POULTER
LASTENTARHA 3/2019

” Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen uudistamisessa oleellista on, että palataan perusasioihin. Jos hoitoon ei pääse, laadusta on turha puhua.”

REUMALIITON VALTUUSTON PUHEEN-
JOHTAJA, KANSANEDUSTAJA
TARJA FILATOV
REUMA 2/2019

30 VUOTTA SITTEN



Koskelan sairaalan perushoitajat marsivat ulos, koska henkilöstötilanne oli kestämaton: hoitohenkilökunnan virkoja puuttui

kymmeniä, sijaisia oli vaikea saada ja vakinaiset tekivät jatkuvasti ylitoita. Hoitajat vaativat, että potilasmäärää oli vähennettävä ja palkkoja nostettava. Ulosmarssipaikalle tullut apulaiskaupunginjohtaja moitti koskelalaisia, koska tilanne ei siellä hänen mukaansa ollut huonompi kuin muuallakaan. Superin puheenjohtaja Salme Pihl oli toista mieltä.

”Siis suoraan ja selvästi vanhat asiat uudelleen: aikaa työhön ja kunnon palkka!”

SUPER 6/1989

Lapsuuden mauista muistuttaa

Kermainen kuhakeitto

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Perushoitaja Kristiina Ylitalo rentoutuu kokkailemalla. Hän on sitä mieltä, että ruoka voi olla maukasta ja terveellistä yhtä aikaa.

Kristiina Ylitalo sai kuhakeiton ohjeen Marja-Liisa-siskoltaan, joka oli löytänyt sen Hanna Gullichsenin Instagramista. Kristiinalla ja hänen kolmella siskollaan on tapana jakaa ruokakuvia ja ohjeita yhteisessä WhatsApp-ryhmässä. Kristiina soveltaa usein reseptejä omaan makuun sopivaksi.

– Olemme kaikki innokkaita kokkailijoita. Se on varmaan peräisin meidän lapsuuden perheestä. Äiti oli hyvä ruoanlaittaja.

Tähän keittoon Kristiina haki kuhan lähikaupasta, mutta lapsuuden perheessä kalat ongittiin Kemijoesta. Sieltä saatiin ahvenia ja haukia.

– Hauessa on paljon ruotoja, mutta se on maukas kala.

Kristiina laittaa paljon perusruokia, mutta toisinaan hän tekee ruokaa pitkän kaavan mukaan. Keittiössä valmistuvat niin italialaiset kuin intialaisetkin ruoat. Myös kasvisruoat porisevat usein padassa.

– Pidämme ystäväporukalla illanviettoja, jolloin kokkailemme ja seurustelemme. Silloin tarjolla on alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka.

VAIHTELU PITÄÄ VIREESSÄ

Itsetehdyt eväät kulkeutuvat mukana myös Kristiina Ylitalon työpaikalle. Vuodesta 2015 lähtien hän on ollut töissä varahenkilöstössä Espoon sairaalassa, jossa hän kiertää neljällä osastolla. Useimmiten vasta töihin mennessä selviää, missä vuoro sinä päivänä on.

– Kaikille tällainen vaihtelu ei sovi, mutta itse tykkään. Vuorot ovat joko haavanhoito- ja psykogeriatrisella osastolla, ortopedisella kuntoutusosastolla, neurologisella kuntoutusosastolla tai akuutilla infektio-osastolla.

Työssä tarvitsee valtavaa tietomäärää, mutta sitä kokeneelle perushoitajalle on ehtinyt kertyä.

– Valmistuin perushoitajaksi Oulusta vuonna 1992. Työkentelin 90-luvun kotiseudullani, mutta vuonna 2001 muutin Espooseen. Siitä lähtien olen ollut kaupungin sairaaloissa töissä. Silti opin työssä edelleen uutta.

POTILAILTA PARAS KIITOS

Jos Kristiina Ylitalolle tulee työssä eteen pulma, työkavereilta saa tukea. Toisinaan täytyy hakea oppia myös netistä. Sairaалassa järjestetään myös koulutuksia, joihin Kristiina osallistuu mielellään.

– Tämä työ tarjoaa minulle riittävästi haasteita, enkä tällä hetkellä haikaile muualle. Intoa työhön kasvattaa se, kun näen potilaiden kuntoutuvan. Heiltä saa myös parhaan kiitoksen, joka tuntuu aina tosi hyvältä.

Vuoden alussa Kristiina innostui ammattiosastotoiminnasta. Hän on ollut siitä lähtien Espoon ja Kauniaisten ammattiosaston hallituksessa. Aiemmin hän oli käynyt ammattiosaston kokouksissa satunnaisesti.

– Olen vasta-alkaja, mutta minua kiinnostavat ammattiosaston tarjoamat vaikutusmahdollisuudet.

Maisemat ovat Espoossa erilaiset kuin Kemijärvellä, mutta Kristiina sanoo viihtyneensä pääkaupunkiseudulla erinomaisesti.

– Koska teen työtä sisätiloissa, haluan vapaa-ajalla liikkua ulkona. Kotini lähellä on Espoon keskuspuisto, jossa teen kymmenenkin kilometrin lenkkejä. Kesäisiin käyn aina Kemijärvellä. Vaikka en haluaisi asua siellä enää, sieluni lepää lapsuuteni maisemissa Pyhätunturilla. ■





Kermanen kuhakeitto

250 g kuhaa
1/2 dl oliiviöljyä
250 g kiinteitä perunoita
1 salottisipuli siivuina
1 pieni fenkoli ohuina siivuina
1/4 tl fenkolinsiemeniä
2 valkosipulinkynttä
hienonnettuna
1 laakerinlehti

1 dl valkoviiniä
100 g ranskankermää
5 dl vettä
suolaa ja mustapippuria
tuoretta tilliä

Kuumenna oliiviöljy kattilassa ja lisää
paloitellut perunat. Paista muuta-
ma minuutti. Lisää fenkolinsiemenet,

laakerinlehti, valkosipuli, salottisipu-
li ja fenkoli ja paista pari minuuttia.
Kaada valkoviini kattilaan ja kiehua
muutaman minuutin ajan. Lisää ve-
si ja keitä, kunnes perunat ovat lähes
kypsiä. Sekoita joukkoon ranskan-
kerma ja kalat. Anna hautua kannen
alla 3–4 minuuttia. Mausta lopuksi
tillillä, suolalla ja mustapippurilla.

LEVOLLINEN TYÖOTE RAUHOITTA MUISTISAIRAAN

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVAT **LAURA VESA**

Akaan Havulinnassa halutaan rakentaa uutta ja iloista palveluasumisen kulttuuria. Lähihoitaja Marja-Terttu Leinosen aamu-vuorossa näkyy ihmisen elämä kaikkine iloineen ja suruineen.

Kerttula nukkuaan vielä, kun pikkulinnut jo liver-tävät vihreään puhjenneessa puutarhassa. Lähihoi-taja Marja-Terttu Leinonen istuu tietokoneen ää-ressä ja silmäilee aamuvuoron alkajaisiksi kollegoi-den kirjauksia. Vapaan viikonlopun jälkeen maa-nantailla on onneksi rauhallinen alku.

– Palveluasumisessa elämää rytmittävät usein ruokailut, lääkkeiden jako ja suihkutukset, mutta Kerttulassa asukkaat voivat heräillä vähän omaan tahtiinsa.

Kerttula on ryhmäkoti, jossa asuu yhdeksän muistisairasta vanhusta. Sen lisäksi siellä on yksi intervallipaikka, jossa vaihtuva asukas viiptyy viikosta kahteen viikkoon, jotta omaishoi-taja saa ansaitun tauon. Kerttula on osa akaalaista Havulin-naa, tehostetun palveluasumisen taloa, joka sai helmikuus-

sa SuPer-liiton ja La Carita -säätiön palkinnon ansioitunees-ta työstä vanhustenhoidossa. Marja-Terttu Leinonen on työs-kennellyt Havulinnassa 17 vuotta.

Marja-Terttu lähtee herättelemään vanhuksia. Hänellä on tänään työparinaan lähihoitaja Irja Porra. Kaksikko keskus-telee hetken siitä, missä huoneessa asukasta tarvitaan autta-maan kaksi hoitajaa, kenelle riittää yhden apu aamutoimiin.

– Huomenta Taimi. Noustaiskos me tähän päivään? Olet-ko nukkunut hyvin? Kaikki asiat on kuule ihan hyvässä jär-jestyksessä. Mennään vartoon aamupuuroo.

Aamutoimien ohessa puhutaan eilisestä äitienpäivästä ja ihaillaan pöydille ilmestyneitä ruusuja. Marja-Terttu auttaa pukemisessa, vaihtaa vaipan, vie vessaan ja tuo asukkaita yk-si kerrallaan pöydän ääreen istumaan. Joku jää vielä sänkyyn huilaamaan, kun olo on voipunut.

Irja lähtee käymään naapurissa. Viereisessä ryhmäkodissa on aamulla kuollut yksi asukas, ja vainajan laittamisessa tar-vitaan apua.

– Havulinnassa on panostettu saattohoito-osaamiseen. Saamme siitä paljon kiitosta omaisilta. Havulinna on asuk-kaidensa viimeinen koti, joten en voi sanoa, että vanhuk-►

Marja-Terttu Leinonen
sijaa sänkyä intervallipaikan
uudelle asukkaalle.





Raili Salo ja Marja-Terttu muistelevat äitienpäivää lounaan lomassa.



Kohtaaminen tuo turvallisen tunteen. Eeva Sipiläinen ja Marja-Terttu pitävät toisinaan kädestä.

sen kuolema olisi yllätys tai suuri järkytys. Kyllä se koskettaa kuitenkin aina ja etenkin silloin, jos on ollut vainajan omahoitaja.

LEVOTTOMUUS TARTTUU

Suomessa muistisairautta sairastaa 193 000 ihmistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen arvion mukaan siihen sairastuu 14 500 suomalaista vuodessa. Voidaan puhua jo kansantaudista, sillä kun väestö ikääntyy, myös muistisairaiden määrä kasvaa. Pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista kolme neljästä sairastaa muistisairautta.

Marja-Terttu Leinonen viihtyy muistisairaiden hoitajana. Tarkkaan ottaen Kerttula ei ole hänen vakinaisen työpisteensä, vaan se on viereisessä yksikössä, mutta hän on ollut Kerttulaissa työkierrossa ja sijaistaa tarvittaessa. Muistisairaita asukkaita on jokaisessa

yksikössä, mutta Kerttula on tarkoitettu erityisesti heille.

– Rauhallinen työote, kohtaaminen ja läsnäolo ovat tärkeitä muistisairaiden kanssa työskentelevälle hoitajalle. Levottomuus ja hälinä tarttuvat, ja joskus vaikka vain naurunremakka ja kovaääninen keskustelu voivat tehdä muistisairaana olon rauhattomaksi.

Muistisairailta toistuvat usein samat maneerit ja kysymykset. Monet kyselevät äitiä tai lapsiaan. Usein muistisairas on koko ajan lähdössä jonnekin, pakkaamassa laukkujaan tai odottamassa kyytiä. Koti tai aiempi työ on mielessä.

– Välillä hoitajana saa todella käyttää mielikuvitustaan ja puhelahjojaan, että saa vanhuksen ajatukset johdattelua muualle.

Kun ihminen vähitellen menettää muistinsa ja sen myötä toimintakykynsä, on tilanne haastava myös läheisille. Aina omaisen ja asukkaan toiveet eivät

”ASUKKAAN LÄHEISTEN KANSSA ON PYSTYTTÄVÄ PUHUMAAN SUORAAN.”

kohtaa, ja oman äidin tai isän persoonan muutos voi nostaa tunteet pintaan.

– Asukkaan läheisten kanssa on pystyttävä puhumaan suoraan, vaikka asiat olisivat välillä vaikeitakin. Olen vahvasti sitä mieltä, että puhumalla asiat selviävät. Tähän asti ovat aina selvinneet.

Vanhustenhoidon kriisistä käyty keskustelu on näkynyt Havulinnessakin. Hoivakohu herätti omaiset.

– He kyselevät paljon aiempaa enemmän, että mitä tehdään ja miksi tehdään, ja ovat kiinnostuneita mitoituksesta. Omaiset ovat valvettuneita ja se on hyvä asia.

SEHÄN MENI HYVIN SITTEN

Asukkaat juovat pöydän ääressä aamukahviansa. Joku tarvitsee apua lusiikan suuhun viemisessä. Toista levotonta rauhoitellaan, että minnekään ei tarvitse lähteä, puuro on vielä syömättä. Aamutelevisiossa ennustetaan sateiden saapuvan iltapäivällä Kaakkois-Suomesta.

Havulinna kuntahoitaja Ritva Ryhänen tulee tervehtimään Kerttulan väkeä. Iltapäivällä Marja-Terttu ja Ritva järjestävät isossa salissa tuokion, jossa on tarkoitus jumpata, laulaa ja ehkä visailla tietokisassakin. Tapahtuma on jokamaanantainen ja kaikki halukkaat saavat osallistua.

– Olisiko tänään teemana keväiset laulut? ehdottaa Ritva.

Irja on palannut takaisin Kerttulaan. He menevät yhdessä auttamaan Väinö Kinnusen ylös vuoteesta. Michellä on tuuhea, tumma tukka, jonka Marja-Terttu kampaa pukemisen jälkeen.

– Sinulla on niin komeat hiukset, Väinö. Tässä kaksi naista sun ympärillä nyt hääää, mitä siihen sanot? kysyy Marja-Terttu.

– Sehän meni hyvin sitten, tuumaa Väinö.

Yhdessä huoneessa Marja-Terttu ja Irja auttavat vanhaa rouvaa vessaan. Irja

ja kehuu rouvan kauniita, sydänkuvi-
oisia sukkia.

– Perkele, vastaa vanhus, mutta ihan
hyväätahtoisesti. Kaikkia vähän naurat-
taa. Muistisairaiden kanssa keskustelut
eivät kulje ennalta suunniteltuja latuja.

RINKELI TAKAISIN KATTOON

Marja-Terttu puhuu puhelimessa.
Huolissaan oleva omainen haluaa kes-
kustella iäkkään vanhempansa voinnis-
ta. Marja-Terttu kuuntelee ja kertoo
havainnoistaan, nesteytyksestä ja ote-
tuista laboratoriokokeista.

– Totta kai on suuri huoli. Se on sitä
luopumista, Marja-Terttu huokaa sul-
kiessaan puhelimen.

Palveluesimies Anna-Stiina Salmi-
nen tulee piipahtamaan Kerttulassa.
Hän katselee takaovelta terassiremon-
tin edistymistä.

– Terassi ja sisäpihan aidattu puu-
tarha ovat meillä ahkerassa käytössä ke-
sällä, siellä juodaan kahvit melkein jo-
ka päivä.

Ennen lounasta Anna-Stiina ja Mar-
ja-Terttu ehtivät esittelemään talon yl-
peydenaihetta. Isoon juhlasaliin on ra-
kennettu punainen mummonmökki,
joka on somistettu vanhoihin kalusteihin.
Mökin pihassa, juhlasalin laidalla, sei-
nään nojaa vanha polkupyörä. Pyykit
kuivuvat narulla. Toiselle seinustalle on
rakennettu palanen Toijalan asemaa, ja



Kahvila on yksi osa Havulinnaa aistitilaa. Marja-Terttu Leinonen ja Anna-Stiina Salminen kiinnittävät rinkelin kattoon.

vieressä on huone, joka on sisustettu
kahvilaksi. Anna-Stiina ja Marja-Tert-
tu ryhtyvät yksissä tuumin ripusta-
maan isoa rinkeliä takaisin paikoilleen.
Se riippuu katossa kahvila-konditorian
merkinä. Kahvilasta löytyy myös
muuta rekvisiittaa, jolla voi herätellä
tunto-, haju- ja kuuloaistia.

– Vierailijat tykkäävät käydä täällä
vanhusten kanssa. Toisinaan levottoman
ja lähtöä tekevän muistisairaana oloa rau-
hoittaa, kun tullaan vain käymään tässä
mökillä, kertoo rinkelin kanssa tuolilla
tasapainoileva Marja-Terttu.

Hän kertoo, että Anna-Stiina toimi
aistitilan ideamootorina. Anna-Stiina
puolestaan kehuu talon työyhteisöä, jo-
ka innostui ideasta. Havulinnaa halu-
taan kehittää iloisia ja värikästä tehoste-
tun palveluasumisen kulttuuria. Hoita-
jat pääsevät käyttämään työssään omia
taitojaan.

– Meillä on innostunut ja itseoh-
jautuvaa väkeä, ja voin rinta rottingil-
la sanoa, että Havulinnaa osaami-
nen on korkeatasoista sekä lähihoita-
jilla että sairaanhoitajilla, kehuu An-
na-Stiina. ►

Jorma von Wehrt osallistui
tuolijumppaan ja tietovisaan.



SAATTAEN KUNNIAKUJASSA

Lounaalla syödään tänään broilerijuus-tokeittoja ja voipuuroa. Intervallipaikalta on asukas lähdössä kotiin lounaan jälkeen, mutta huoneeseen on tulossa seuraava melkein saman tien. Hän tosin ilmoittaa jo saapuessaan, että ei aio missään tapauksessa jäädä. Irjan ja Marja-Tertun tehtäväksi jää perustella, miksei iäkäs mies voi asua kotona nyt yksin, kun puoliso on joutunut äkillisesti sairaalaan.

– Tervetuloa, Irja toivottaa ja tarjoaa kahvikupillisen. Jää on murrettu.

Sitten hoitajat kokoontuvat ulko-oiven eteen käytävälle.

– Aamun vainajaa on tultu hakemaan. Meillä on tapana, että ne jotka vain ehtivät, käyvät hyvästelemässä vainajan kunniakujaan ulos, Marja-Terttu selittää.

Arkinen askare loppuu yhtäkkiä. Tunnelma käytävällä on kaunis ja harras. Musiikki soi taustalla, kun hoitajien lämpimät, pitkät katseet saattelevat pitsipeitolla peitetyn vainajan ulos. Hautaustoimiston miehet tummissa puvuissaan sulkevat oven takanaan. Joku hoitajista pyyhkää silmäkulmaansa. Sitten arki jatkuu taas.



Hoitajat kokoontuvat aulaan vainajaa saattamaan.

MYLLYVALSSIN TAHTIIN

Maanantain toimintatuokio on alkamassa salissa ja Marja-Terttu istuu pöydän päähän. Vuoro päättyy tunnin päästä, kotona odottaa risukuorma kaatopaikalle viemistä. Isojen ikkunoiden takana vilkkuvat vihertävät koivut. Ritva Ryhänen vetää vetreyttävää tuoli-jumppaa ja pistää Myllyvalssin soimaan.

– Me ollaan kaikki niin hyvännäköisiä, mutta kampa sääkin nyt viikses kumminkin, pöydässä vitsaillaan.

Tietokilpailu alkaa. Marja-Terttu kysyy, millaiset jäljet on valheella, mitkä olivat Tapio Rautavaaran lajit ja missä maassa Luxor sijaitsee. Osallistujat ovat itsevarmoja.

– Kyllä me nämä kaikki tieretään, mutta ei vaan muisteta, Laura Vilpas tokaisee. Salissa nauretaan. ■



Tänään töissä

KUKA
Marja-Terttu Leinonen on 53-vuotias Akaassa asuva lähihoitaja.

TYÖURA JA KOULUTUS
Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2001. Työskennellyt 42-paikkaisessa Havulinnessa vuodesta 2002. Suorittanut vanhustyön erikoisammattitutkinnon muistihoidon suuntautuneena ja Cerad-muistitestikoulutuksen. Ennen hoitoalaa työskenteli pitkään ompelijana.

PERHE
Aviomies ja kaksi aikuista lasta. 3-vuotiaan Veetin mummi.

HARRASTUKSET
Puutarhanhoito rennolla otteella, lenkkeily silloin kun siltä tuntuu, ompeleminen ja ristikoiden ratkominen.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ
Välillä tulee tunne riittämättömyydestä, kun haluaisi tehdä enemmän ja paremmin, mutta se ei ole mahdollista. Toisaalta iän myötä on oppinut ajattelemaan, että ehkä ne tärkeimmät asiat kuitenkin tulee aina tehtyä ja seuraava vuoro jatkaa siitä, mihin edellinen jää.

PARASTA TYÖSSÄ
Asukkailta tuleva vilpittön kiitos tuntuu aina hyvältä. Meillä on ollut jo vuosia käytössä autonominen työvuorosuunnittelu, johon kaikki ovat tosi tyytyväisiä. Työpaikalla on hyvä henki ja vaikka joskus ollaan eri mieltä, niin asiat riitelevät, eivät ihmiset. Aamulla on aina mukava tulla töihin.

DEMENTIAA VOI EHKÄISTÄ

TEKSTI ELINA KUJALA

Muistisairaus ei kuulu normaaliin vanhenemiseen.

Maaailman terveysjärjestö WHO on julkaissut ensimmäistä kertaa viralliset suositukset muistisairauksien ehkäisyyn.

Riskiä sairastua muistisairauteen vähentää säännöllinen liikunta, terveellinen ravinto, suositusten rajoissa olevat verenpaine-, kolesterolin- ja verensokeriarvot, normaali paino, savuttomuus ja alkoholin liiallisen käytön vähentäminen.

Se mikä on hyväksi sydämelle, näyttää tutkimusten mukaan olevan hyväksi myös aivoille. Muistisairaudet vaikuttavat muistiin, ajatteluun, oppimiskykyyn, kognitiivisiin taitoihin, kieleen, käyttäytymiseen ja heikentävät kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Muistisairaudet ovat yhteydessä myös muihin aivosairauksiin.

1. Liikkumalla voi ehkäistä muistisairautta, mutta myös hidastaa oireiden etenemistä silloin, kun muistioireita on jo todettu.

2. Välimerellinen ruokavalio on tutkimuksissa todettu erityisen aivoystävälliseksi. Se sisältää paljon kalaa, kasviksia ja pehmeitä rasvoja, mutta vain vähän lihaa. Välimerellinen ruokavalio on hyväksi myös painonhallinnassa. Maailman terveysjärjestö ei suosittele E- tai B-vitamiinilisä tai monitydyttämättömiä rasvahappolisä, sillä niistä ei ole tutkimuksissa todettu olevan apua muistisairausriskin pienentämiseen, jos ruokavalio on muuten terveellinen.

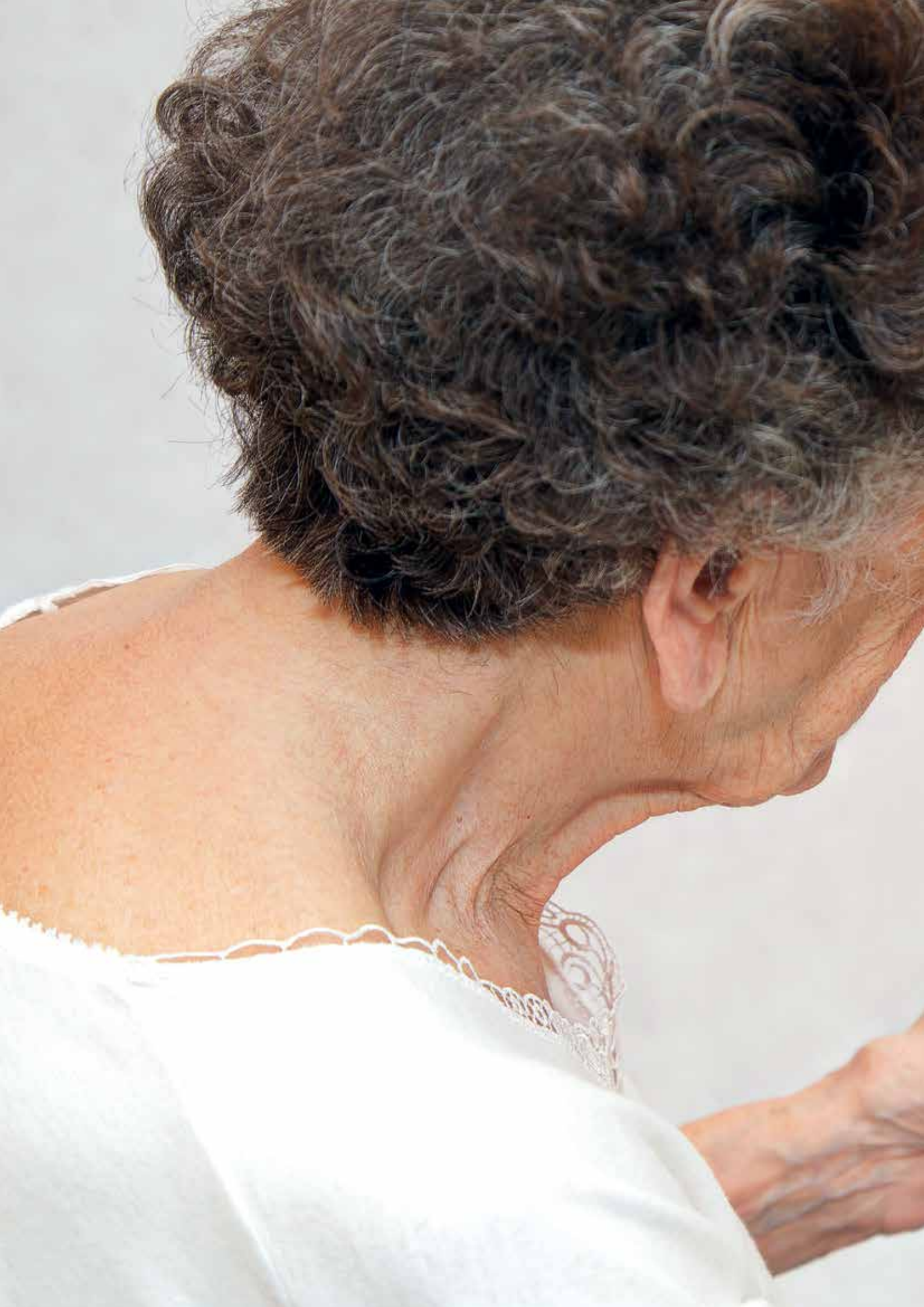
3. Aivopähkinät, pulmapelit ja erilaiset muistiharjoitukset saattavat vaikuttaa aivoihin positiivisesti ja ehkäistä muistisairauksia. Myös muiden ihmisten seura ja kaikenlainen sosiaalinen kanssakäyminen tekevät hyvää. Toistaiseksi ei ole varmoja tutkimustuloksia siitä, miten masennus vaikuttaa riskiin sairastua dementiaan.

4. Kohonnut verenpaine ja kolesterolin lisäävät demeniariskiä. Aivojen kannalta on tärkeää, että diabeetikon verensokeri on hyvässä tasapainossa.

5. Tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö lisäävät dementiaan sairastumisen riskiä. Tumppaaminen ja korkin kiinni kiertäminen siis kannattavat.

Maailmassa on tällä hetkellä noin 50 miljoonaa muistisairasta ihmistä. Heidän määränsä on arvioitu kolminkertaistuvan seuraavan 30 vuoden aikana. Ikääntyminen on suurin altistava tekijä, mutta muistisairaus on sairaus, eikä kuulu normaaliin vanhenemiseen.

LÄHDE: WHO





ILMASTONMUUTOSTA EI VOI ENÄÄ ESTÄÄ

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT ISTOCKPHOTO

Ilmastonmuutos on tosiasia, jota on mahdotonta kiistää. Ilmastonmuutoksella on vaikutuksensa myös hoitajien arkeen.

Ihmiskunnan aiheuttama ilmastonmuutos aiheutuu lähinnä kasvihuonekaasujen, erityisesti hiilidioksidin määrän lisääntymisestä ilmakehässä.

Jos päästöt kasvavat nykytalia, kasvihuoneilmiön voimistuminen nostaa maapallon keskilämpötilaa vuosisadan loppuun mennessä vajasta kahdesta kuuteen astetta. Muutokset sateissa aiheuttavat toisaalla lisääntyvää kuivuutta ja toisaalla lisääntyviä tulvia.

Ilmastonmuutos ei ole ainoastaan ympäristöuhka, vaan se vaikuttaa myös turvallisuuteen maapallolla. Ilmastopakolaisten määrä kasvaa, kun viljelysmaita tuhoutuu tai kuivuus estää viljelyn. Myös taistelu puhtaasta vedestä kiihtyy.

MISTÄ ILMASTONMUUTOS JOHTUU?

Ilmakehä toimii maapallolla kuten lasikatto kasvihuoneessa. Se lämmittää. Ilmakehän koostumuksesta riippuu, kuinka voimakasta tämä lämmitys on. Kasvihuonekaasujen määrä ilmakehässä kasvaa jyrkästi ja lämmitys voimistuu. Sen seurauksena myös maapallon ilmasto muuttuu.

Kasvihuoneilmiön mahdollistavat ilmakehän kasvihuonekaasut, joista tärkeimpiä ovat vesihöyry ja hiilidioksidi. Ihmiskunta lämmittää nopeasti maapalloa päästämällä ilmakehään lisää kasvihuonekaasuja. Suurimmat lähteet ovat fossiiliset polttoaineet, riisinviljely, nautakarja, kaatopaikat ja jätevedenkäsittely. Fossiiliset polttoaineet, kuten öljy, kivihiili ja maakaasu, aiheut-

tavat kolme neljäsosaa kasvihuonekaasupäästöistä.

Ihmiskunnan päästöt lisäävät ilmakehässä luonnostaan esiintyvien kasvihuonekaasujen määrää koko ajan. Hiilidioksidin, metaanin ja dityypioksidin määrät ovat kasvaneet viimeisten parin vuosisadan aikana.

ITÄMEREN PINTA NOUSEE

Suomessa esimerkiksi saimaannorppa ja lohikalat kärsivät ilmastomuutoksesta jo nyt. Naali on sukupuuton partaalla. Tuhohyönteisten ja kasvitautien määrä lisääntyy. Rankkasateet, myrskyt ja kuivuus ovat jo yleistyneet ja vaikeuttavat ruoantuotantoamme.

Ilmastomuutoksen seurauksena Suomen lämpötilat nousevat, sademäärät kasvavat, lumipeiteaika lyhenee ja myös routaa on aiempaa vähemmän. Lisäksi Itämeren pinta nousee ja jääpeite kutistuu. Ilmasto näyt-

Ilmasto ja sää eivät ole sama asia

Ilmasto saadaan selville, kun tehdään pitkän ajan kuluessa säännöllisiä säähavaintoja.

Säähän taas vaikuttavat auringon säteily sekä maanpinnan ominaisuudet kuten vesistöt ja vuoristot. Säähän liittyviä ominaisuuksia ovat muun muassa lämpötila, ilmankosteus, ilmanpaine ja tuulen nopeus.

Säätä ei voi varmuudella ennustaa, sillä se saattaa muuttua hyvinkin nopeasti. Sää voi vaihdella vuorokauden- ja vuodenaikojan mukaan suurestikin samassa ilmastossa.

Esimerkiksi aavikolla voi joskus sataa hyvinkin rankasti, ja kylmätalvies-sä metsäilmastossa on talvella lauhoja päiviä.

LÄHDE: WIKIPEDIA, YLE

tää muuttuvan enemmän talvella kuin kesällä.

Suomen lämpötila nousee tulevaisuudessa enemmän ja nopeammin kuin maapallolla keskimäärin. Suomen vuosisekilämpötila on noussut 1800-luvun puolivälistä 2,3 astetta. Voimakkainta lämpeneminen on ollut alkutalvella, erityisesti joulukuussa: lähes viisi astetta.

KOLME KUUMAA VUOSIKYMMENTÄ

Viimeiset kolme vuosikymmentä 1980-luvusta alkaen ovat olleet lämpimämpiä kuin yksikään aikaisempi vuosikymmen 1800-luvun puolivälin jälkeen.

Maapallon ilmasto on lämmennyt lähes asteen 1800-luvun lopun jälkeen. Ilmastomuutos näkyy myös siinä, että

Kuumat kesät vaikuttavat hoitotyön arkeen

Potilaille ja asiakkaille kovat pakkaset aiheuttavat kuolemia ja yleistyvät hellejaksot ovat riski etenkin sairaille ja iäkkäille. Tämä näkyy vanhusten kotihoidossa, terveyskeskustaanotoilla ja sairaalassa potilaiden nestehukkana, sydänoireina ja lämpöhalvauksina.

Korkeiden kesälämpötilojen aiheuttamia terveysvaikutuksia ja kuolleisuutta voidaan ennaltaehkäistä muun muas-

sa järjestämällä ilmastoituja tiloja ja riittävä tuuletuskapasiteetti vanhusten hoitokoteihin ja sairaaloihin.

Mikäli työpaikka ei ole ilmastoitu, ilmastoimattomat tilat ovat erityisen haitallisia sisätyöntekijöille, sillä helle haittaa työtahtia ja keskittymiskykyä.

LÄHTEET: ILMASTO-OPAS (ILMATIETEEN LAITOS), ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



valtamerten pinta on noussut ja niiden vesi on lämmennyt. Lisäksi esimerkiksi manner- ja vuoristojäätiköt sekä pohjoinen merijää ovat kutistuneet. Pohjoisilla maa-alueilla sademäärät ovat kasvaneet ja sateet paikoin voimistuneet.

Maapallon keskilämpötilan nousun lisäksi laajoilla alueilla on 1900-luvun puolivälin jälkeen havaittu muutoksia äärilämpötilojen esiintymisessä. Koleat päivät, kylmät yöt ja pakkasjaksot ovat harvinaistuneet, kun taas kuumia päiviä, lämpimiä öitä ja hellekausia esiintyy entistä useammin.

JÄÄTIKÖT SULAVAT, MERENPINTA NOUSEE

Sekä Grönlannin että Etelämantereen mannerjäätiköiden massa on pienentynyt kiihtyvään tahtiin viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Pohjoisella pallonpuoliskolla myös lumipeitteen laajuus maa-alueilla on supistunut voimakkaasti.

Keskimääräinen maailmanlaajuinen merenpinnan korkeus on noussut runsaassa sadassa vuodessa eli vuosien 1901 ja 2010 välisenä aikana noin 19 senttimetriä. Suurin osa eli noin 75 prosenttia 1970-luvun alun jälkeisestä merenpinnan noususta on aiheutunut vuoristojäätiköiden sulamisesta ja meriveden lämpölaajenemisesta. Myös mannerjäätiköistä peräisin oleva vesi on vaikuttanut asiaan.

Sademäärien on havaittu lisääntyneen pohjoisilla maa-alueilla, muun muassa Pohjois-Euroopassa. Entistä vähemmän taas on satanut esimerkiksi Sahelin ja Välimeren alueilla sekä eteläisessä Afrikassa.

VOIDAANKO ILMASTON LÄMPENEMISTÄ TORJUA?

Kasvihuonekaasujen pitoisuuksien kasvunopeutta ei voida ennustaa kovin pitkälle tulevaisuuteen. Kasvihuonekaasupäästöjen kehitys ja ilmastomuutoksen hillinnän onnistuminen riippuvat suuresti muun muassa maailmanlaa-



Ilmastomuutos sairastuttaa

Hyvin korkeiden ja kylmien lämpötilojen on osoitettu lisäävän sydän- ja verisuonisairauksia sekä hengitystie- ja hermostosairauksia sairastavien ihmisten riskiä kuolla ennalta-arvioitavasti. Pohjoisessa elävät ihmiset ovat kylmän sijaan herkempiä lämmölle. Alkukesällä esiintyvät helleaallot ovat vaarallisia.

Vakavan masennuksen yhteyttä pitkään jatkuvaan sateiseen ja pilviseen säähän on tutkittu ilmastomuutoksen terveysvaikutusten yhteydessä. Luomattomuuden ja pilvisyyden yhteys terveytemme on vielä selvittämättä, mutta vakavaa masennusta on todettu esiintyvän eniten syksyllä ja talvella.

Ilmastomuutos voi lisätä joidenkin tartuntatautiin, kuten punkkien kantamien puutiaisaivokuumeen ja borreliosisin leviämistä. Ilmastomuutos myös pidentää allergiakauden kestoja.

Ilmastomuutoksen myötä kasvanut altistus UV-säteilylle on lisännyt väestön sairastumista ihosyöpiin ja silmäsairauksiin.

Muualla maailmassa lämmön nousu auttaa esimerkiksi malarialaajentamaan elinalueitaan. Myös kolera lisääntyy. Muutokset tautien esiintyvyydessä maailmalla voivat heijastua lisääntyvän matkailun kautta myös Suomeen.

LÄHTEET: TIETEEN KUVALEHTI, CO2-RAPORTTI, ILMASTO-OPAS (ILMATIETEEN LAITOS)

juisesta ilmastopolitiikasta, väestönkasvusta sekä paremman teknologian käytön otosta ja kehityksestä.

Tärkeimmät keinot ilmastomuutoksen hillitsemiseksi ovat muun muassa fossiilisten polttoaineiden luopuminen, kestävien uusiutuvien energiamuotojen käyttö, energian säästö ja energiatehokkuus, liikenteen sähköistäminen, metsäkadon pysäyttäminen, luonnollisten hiilinielujen kasvattaminen ja ilmastokestävä ruoantuotanto ja -kulutus.

PALUUTA ENTISEEN EI LUVASSA

Vaikka kasvihuonekaasujen määrän lisääntyminen ilmakehässä saataisiin pysäytettyä, ilmaston lämpeneminen ja etenkin merenpinnan kohoaminen jatkuisivat vielä satoja vuosia. Jos pitoisuuksien kasvu saataisiin pysäytettyä vuonna 2100, maapallon keskilämpötila nousisi vielä tuon ajankohdan jälkeenkin noin puolella asteella. Suurin osa tästä lämpenemisestä toteutuisi vuoteen 2200 mennessä.

Ihmiskunnan tuottaman ylimääräisen ilmakehän hiilidioksidin täydellinen poistuminen ilmakehästä on hyvin hidas. Tähänastiset ja tulevat hiilidioksidipäästöt vaikuttavat väistämättä ilmastoon ja merenpinnan korkeuteen jopa tuhansia vuosia. ■

LÄHTEET: ILMASTO-OPAS (ILMATIETEEN LAITOS), WWF, CO2-RAPORTTI

SUOMEN LÄMPÖTILA NOUSEE
TULEVAISUUDESSA ENEMMÄN JA NOPEAMMIN
KUIN MAAPALLOLLA KESKIMÄÄRIN.

LUOTTAMUSMIES ON ARJEN PARANTAJA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA HANNA KAUPPINEN

Rohkeus on luottamusmiehen avaintaito. Asioita saa muuttumaan, kun ne uskaltaa nostaa avoimesti esille. ”Luottamusmieskollegoilta ja liitosta voi aina kysyä neuvoa visaisissa tilanteissa”, sanoo kuopiolainen pääluottamusmies Hanna Kauppinen.

Hanna Kauppinen työskentelee lähihoitajana ikäihmisten tehostetussa palveluasumisessa. Lisäksi hän toimii kolmatta vuotta yksityisellä sosiaalipalvelualalla TSN:n pääluottamusmiehenä Vetrea Terveys Oy:ssä, missä hän edustaa 327:aa työntekijää. TSN:n pääluottamusmiehenä Hanna edustaa SuPerin, Tehyn ja Erton jäseniä.

Ensikosketuksen henkilöstön edustajan tehtäviin Hanna sai varaluottamusmiehenä vuonna 2011. Pesti ei kuitenkaan venynyt pitkäksi. Jo muutaman kuukauden päästä avautui varsinainen luottamusmiehen tehtävä.

– Varsinainen luottamusmies muutti pois paikkakunnalta ja niin minä siirryin hoitamaan tehtävää, Kauppinen kertoo.

Voimakkaasti kasvavan yrityksen pääluottamusmieheksi ryhtyminen kolme vuotta sitten ei ollut itsestään selvää.

– Harkitsin sitä pitkään. Tämä yritys on kasvanut koko ajan ja se tuo omat haasteensa pääluottamusmiehen työhön, mutta kyllä tässä selvästi voiton puolelle jäädään. Työ on hyvin opettavaista ja olen saanut tehtävästä paljon myös itselleni.

HENKILÖSTÖN ETUJA AJAMASSA

Hanna Kauppinen pohtii hetken löytäneensä sanat kuvaamaan sitä, mitä hän pitää kaikkein palkitsevimpana asiana henkilöstön edustajan tehtävässä.

– Koen, että ajan nimenomaan henkilöstön etuja. Saan olla oman työyksikköni ja koko organisaation edustajana kehittämässä työpaikan arkea. Vien työnantajan suuntaan viestiä siitä, mikä arjessa toimii ja ei toimi ja olen mukana kehittämässä toimintatapoja. Tähän se varmasti kiteytyy.

Kouluttautuminen on Hanna Kauppisen mukaan hyvä tapa ottaa luottamusmiehen tehtävä haltuun.

– Etenkin alussa koin, että liiton ja TSN:n tarjoamista koulutuksista oli paljon apua. Sain tietoa, verkostoiduin ja kuulin vähän, miten muualla yksityissektorilla luotsikoilla menee.

Erityisen tärkeänä Kauppinen pitää silti rohkeutta myöntää, että ei tiedä, miten jossakin tilanteessa pitäisi edetä.

– Missään nimessä kaikkea ei tarvitse tietää, vaikka olisi käynyt koulutukset. Aina voi tulla tes-kirjauksistakin tulkinnallisia näkemyseroja. Helppoja vastauksia ei välttämättä edes ole. Kannattaa sanoa avoimesti, että en tiedä, mutta selvitan asian.

TULOKSIA SAAVUTETAAN PERUSTELLEN

Henkilöstön edustajan tehtävissään Hanna Kauppinen on päässyt kehittämään neuvottelu- ja vuorovaikutustaitojaan.

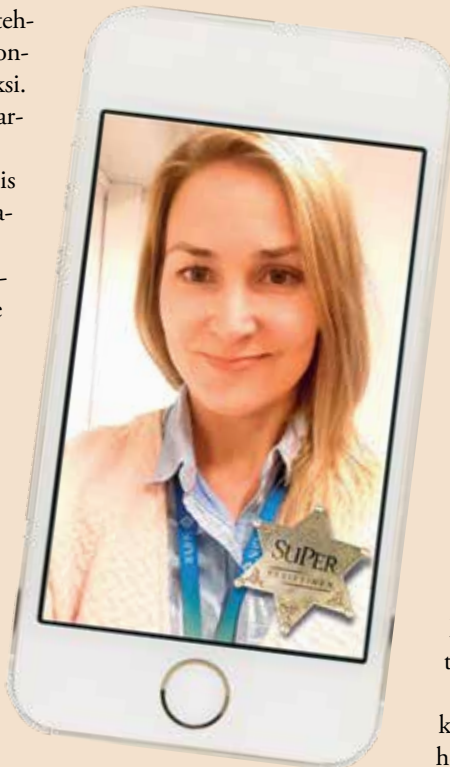
– Ja ehkä tässä oppii kärsivällisyyttäkin, kun huomaa, että asiat eivät välttämättä ratkea aivan hetkessä. On oppinut sietämään keskenkärsivyyttä.

Kauppinen uskoo, että omia neuvottelutaitoja kehittämällä voi saavuttaa paljon. Luottamusmiehen kannatukseen jo ennen neuvotteluja tarkastella asioita laveasti.

– Mitä paremmin, rakentavammin ja useammasta näkökulmasta asioita tuo esille, sitä vahvemmin työnantajaakin joutuu perustelemaan oman kantansa.

Hanna Kauppinen kannustaa kaikkia, jotka haluavat tarttua luottamusmiehen tehtävään.

– Tämä tehtävä on tärkeä vaikuttamiskanava. Saa viedä eteenpäin henkilöstön ääntä ja kehittämisideoita oman työn arkeen. Vaikka haasteita voi olla, en ole missään tilanteessa jäänyt yksin. Aina olen saanut asiantuntijoilta neuvoja ja vahvistusta omalle näkemykselle. ■



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



OLET HYVÄ
JA SINÄ
RIITÄT

MUUTOS ALKAA MEISTÄ!

Jokaisten ammattilaisen on aloitettava muutos omasta työstä ja työpaikasta. Superilaisilla on tieto arjen haasteista ja muutoksen avaimet.

Venyminen ja joustaminen eivät ole kestävä ratkaisu ongelmiin. On asetettava rajat omalle jaksamiselle.

Vastuu riittävästä henkilöstömäärästä on työnantajan. Työntekijät huolehtivat omista työtehtävistään työsuhteen mukaisesti.

Muutos voi alkaa siitä, että siivous-, pyykki- ja ruoka-huolto eivät ole koulutettujen hoitajien työtehtäviä. Hoitajien työaika kuuluu hoitotyöhön ja asiakkaalle.

Teillä, hyvät superilaiset, on oikeus tehdä hyvää ja laadukasta hoitotyötä!

Työntekijöiden voimat on kerättävä yhteen. Muutoksessa teillä on apuna paikallinen ammattiosasto, 90 000 superilaista ja liiton työntekijät. ■

LEENA KAASINEN

ELINA KIURU

ISTOCK PHOTO



Yötyö on vaikeaa
aamuvirkulle

Vuorotyö lisää sydän- ja veri- suonitautiriskiä

TEKSTI **ESA PESONEN** JA **ELINA KUJALA**
KUVAT **TIMO NUMMINEN** JA **SHUTTERSTOCK**

Vuorotyöllä on iso merkitys terveydelle.
Vuorotyön on muun muassa todettu aiheuttavan verenpainetautia ja diabetesta. Se altistaa myös lukuisille muille sairauksille.

Työterveyslaitos esitteli toukokuussa tuoretta tutkimustietoa vuorotyöstä ja sen vaikutuksesta terveyteen. Tietoa on kerätty kymmenen vuoden ajan julkisen puolen sosiaali- ja terveysalan työpaikoista. Tutkimukseen on kerätty tietoja yli 150 000 työntekijältä työvuorosuunnitteluohjelman kautta.

Vuorotyön vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin selvitettiin myös kunta-alan henkilöstön seurantatutkimuksessa. Tutkimukseen osallistui kaupunkien ja suurien sairaaloiden sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä.

– Tulokset viittaavat siihen, että vuorotyö lisää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä kaupunkien keski-ikäisillä sosiaali- ja terveysalan työntekijöillä, kertoo Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Mikko Härmä.

Tieto on entistä tärkeämpää, sillä vuonna 2020 astuu voimaan uusi työaikalaki, joka sallii epäsäännöllisen vuorotyön laajentamisen. Käytännössä se tarkoittaa yötyön teettämisen helpottamista. ►



VUOROTYÖN RISKIT

Työterveyslaitoksen tutkimuksista selviää, että epäsäännöllinen vuorotyö on yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin kuten verenpainetautiin, veren korkeaan kolesterolipitoisuuteen ja kakkostyyppin diabetekseen.

– Yötyöhön on todettu liittyvän myös dementiaa ja rintasyöpää. Jos työntekijä sairastuu yötyön vuoksi, työterveyshuollon tehtävä on siirtää sairastunut yötöistä päivävuoroihin. Se voi kuitenkin olla vaikeaa esimerkiksi vanhainkotien kroonikko-osastoilla, Mikko Härmä sanoo.

Vuorotyön terveysvaikutukset eivät jää tähän. Sen on todettu olevan yhtey-

dessä myös lisääntymisterveysten ongelmien.

– Vuorotyötä tekeillä odottavilla äideillä on todettu olevan suurempi riski keskenmenoon, Härmä toteaa.

YÖTYÖ EI SOVI AAMUVIRKUILLE

Vuorotyö lisää unettomuutta ja unihäiriöitä. Univajetta ei välttämättä pysty paikkaamaan vapaa-ajalla. Vuorotyön on todettu aiheuttavan jonkun verran mielenterveysongelmia. Masennus on niistä yleisin.

Arkeen vuorotyöllä on myös omat vaikutuksensa. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa on haasteita.

– Iltavuorot häiritsevät vapaa-ajan käyttöä ja osallistumista vaikka lasten harrastuksiin.

Voivatko ilta- ja yövuorot sitten sopia joillekin?

– Kyse on nukkumiskyvystä ja siitä, pystyykö nukkumaan eri vuorokauden aikoina. Aamuihmiset eivät varmaankaan sovi yötyöhön, Härmä sanoo.

Yövuoroputken jälkeen unen saanti ja normaaliin unirytmiiin pääseminen ei ole aivan ongelmaton. Härmä suosittelee, että viimeisen yövuoron jälkeen ei kannata mennä nukkumaan heti aamulla tai päivällä.

– Kannattaa mennä nukkumaan vasta seuraavana yönä. Näin on mahdollista kääntää unirytmii jälleen normaaliksi.

YHTEINEN TYÖVUOROSUUNNITTELU AUTTAA

Vuorotyö lisää riskiä lyhyisiin 1–3 päivän poissaoloihin. Poissaoloriskiä voitaisiin vähentää välttämällä lyhyitä työ-

vuorovälejä, pitkiä työviikkoja ja yövuoroputkia sekä tekemällä työvuorosuunnittelu yhdessä työntekijöiden kanssa.

Toinen tutkimus paljasti, että sairaaloiden vuorotyöntekijöillä yli 40 ja 48 tunnin työviikot, pitkät yövuoroputket ja lyhyet työvuorovälit lisäsivät riskiä lyhyisiin sairauspoissaoloihin. Varsinkin toistuvat, alle 11 tunnin työvuorovälit lisäsivät sairauspoissaolojen lisäksi väsymystä, työn ja muun elämän yhteensovittamisen ongelmia ja tapaturmia.

Mikko Härmä epäilee, että sairaaloissa sairastetaan kaupunkien pienempiä yksiköitä harvemmin, sillä suurimmissa sairaaloissa on helpompaa siirtyä pois vuorotyöstä kuin kaupunkien pienemmissä yksiköissä.

Ratkaisuksi Työterveyslaitos tarjoaa yhteistä työvuorosuunnittelua.

– Työntekijöiden yhdessä tekemän vuorosuunnittelun aloittaminen vähensi sairauspoissaoloja. Se myös paransi työn- ja muun elämän yhteensovittamista, sanoo erityisasiantuntija Jarno Turunen Työterveyslaitokselta.

LIIKENNEVALOT KERTOVAT KUORMITUKSESTA

Työterveyslaitos on tehnyt työvuorosuunnitteluun tarkoitettua liikennevalosuositukset. Esimerkiksi Helsingin kaupunki on onnistunut suositusten mukaisella vuorosuunnittelulla vähentämään merkittävästi lyhyitä vuorovälejä ja viikonlopputyötä.

Liikennevaloilla voidaan vuorolistojen suunnittelussa arvioida työaikojen kuormittavuutta ja vähentää vuorotyön terveyshaittoja. Liikennevalosuositukset ovat käytössä useissa suurissa sote-

Iltavirkut teinit, aamuvirkut vanhukset

Suuri osa aikuisista tarvitsee unta 7–9 tuntia vuorokaudessa. Teini-ikäiset ovat usein iltavirkuja, mutta vanhetessaan ihmiset muuttuvat enemmän aamuvirkuiksi.

Useimmilla ihmisillä sopeutuminen epäsäännöllisiin työaikoihin ja etenkin yövuoroihin heikenee 45 ikävuoden jälkeen. Toisaalta aikaisiin aamuihin herääminen helpottuu.

Luonnollisesta unentarpeesta sekä siitä, onko aamu- vai iltaihminen selittyy kolmasosa geneettisillä syillä.

LÄHDE: DUODECIM



Vuorotöissä raskaana

Tutkimuksissa on todettu, että vuorotyö lisää riskiä keskenmenoihin ja ennenaikaiseen synnytykseen. Siihen liittyy myös sikiön kasvun hidastumisen riski.

Raskaana olevaa ei voi velvoittaa tekemään yövuoroja. Työvuorot pitää pyydettäessä järjestää niin, että yötyötä ei tule. EU:n raskaana olevien työntekijöiden turvallisuutta koskevan direktiivin mukaan raskauden aikana ei voi velvoittaa tekemään yötyötä, jos se lääkärin arvion mukaan on haitallista terveydelle. Myös työturvallisuuslaki määrää, että yötyötä tekeville työntekijälle on tarvittaessa järjestettävä mahdollisuus työtehtävien vaihtamiseen tai siirtymiseen päivätyöhön.

Erityisäitiysvapaaseen yötyö ei kuitenkaan Suomen lainsäädännön mukaan oikeuta.

LÄHDE:
TYÖTERVEYSLAITOS JA
WWW.SUPERLIITTO.FI/UKK

organisaatioissa. Suositukset ovat myös laajasti käytössä olevissa Titania-vuorosuunnitteluohjelmistoissa.

– Terveyden kannalta vuorotyönä tehtävässä jaksotyössä on erityisesti huomioitava yövuorojen määrä, peräkkäisten työvuorojen välinen vapaa-aika ja työajan pituus kahden vapaapäivän välisessä työjaksossa. Liikennevaltoissamme punainen tarkoittaa voimakasta ylikuormittumista. Punaista valoa ei pidä siis sallia lainkaan työvuorosuunnittelussa, Härmä toteaa.

VUOROTYÖ ON KEHITTYNUT

Kymmenen vuoden seurantatieto osoittaa, että yötyö on yleistynyt naisilla sosiaali- ja terveydenhuollossa. Noin neljäsosa 35–54-vuotiaista naisista teki vähintään kolmekymmentä yövuoroa vuoden 2016 aikana. Vuonna 2008 näin paljon yövuoroja teki vain viidesosa sote-alan naisista.

Uuden työaikalain mukaan vuorokausilevon pitäisi pääsääntöisesti olla vähintään yksitoista tuntia. Vuorotyönä tehtävässä jaksotyössä hyväksytään



kuitenkin myös yhdeksän tunnin vuorovälejä.

Pitkiä, yli kymmenen tunnin työvuoroja on edelleen runsaasti. Pitkien työvuoroputkien osuus on puolestaan laskenut. Vaikka sote-henkilöstöstä suurin osa on naisia, niin sote-alalla työskentelevät miehet tekevät edelleen kuormittavia työvuoroja naisia yleisemmin.

Lisäksi lyhyet, alle yhdentoista tunnin työvuorovälit ovat yleisiä, niitä on keskimäärin 15 prosentilla kaikista

vuoroväleistä jaksotyötä tekevilla vuorotyöläisillä. Eniten lyhyitä vuorovälejä tekevät alle 25-vuotiaat naiset.

– Vuorotyö lisääntyy, sillä vanhus-tenhuollossa potilaat ovat entistä raskashoitoisempia ja näin enemmän työntekijöitä tarvitaan yötyöhön, Mikko Härmä sanoo.

SuPer on ollut mukana yhdessä muiden työmarkkinajärjestöjen ja Työterveyslaitoksen kanssa suunnittelemassa, kuinka työvuoroja voitaisiin suunnitella entistä paremmin. ■

Yöllä pitää syödä oikein

Säännöllisen ateriarytmin säilyttäminen on vuorotyöläiselle haaste. Se, mitä syö ennen työvuoron alkamista on yhtä tärkeää kuin se, mitä syö työvuoron aikana. Suosituksen mukaan olisi hyvä syödä kolmen, neljän tunnin välein.

Ateriarytmin merkitys korostuu valvoessa. Alkuillasta, ennen yövuoron alkua, voi syödä illallisen sekä juuri ennen töihin lähtöä vielä kunnollisen, proteiini- ja kuitupitoisen iltapalan. Puolenyön aikaan kannattaa syödä kevyt, lämmin ateria tai tukeva välipala, mutta aamuyön tunteina vireystila pysyy parhaiten yllä hedelmillä, pähkinöillä ja välipalapatukoilla. Raskaat ja rasvaiset, hiilihydraattipitoiset ruoat väsyttävät. Monet syövät aamupalan toisessa yövuoron viimeisen tunnin aikana, sillä silloin pääsee nukkumaan kotona heti töistä tullessaan. Nälkäisenä ei kannata mennä sänkyyn.

Riittävä veden juonti on tärkeää yövuorossa, sillä se virkistää. Kofeiinin vaikutus on yksilöllistä, mutta jos haluaa varmistaa itselleen hyvän unen aamulla heti yövuoron jälkeen, ei kahvia tai energiajuomia kannata juoda enää kahden jälkeen aamuyöllä.

ASIAANTUNTIJANA RAVITSEMUSTERAPEUTTI LINDA VIITASALO

RUTIINEJA JA LUOVUUTTA

Tuttavani kertoi minulle huolensa äskettäin eläkkeelle siirtyneen miehensä terveydestä. Mies on masentunut ja käyttää alkoholia runsaasti. Hän on toiminut johtavassa asemassa ja matkustanut usein ulkomaille tehtäviensä takia. Perheellä on vain harvoja ystäviä. Sanomalehtien lukeminen, television katselu ja kävelyretket vaimon kanssa ovat miehen ainoat harrastukset.

Eläkkeelle siirtyminen on suuri muutos. Työssä käyvän elämä jäsentyy työn perusteella. Vapauden koittaessa voi olla vaikea löytää mielenkiintoista ja itsetuntoa ylläpitävää tekemistä.

Professori Antti Kariston haastattelmat Espanjan Aurinkorannikolla asuvat suomalaiset eläkeläiset kertovat vaikeuksistaan ja selviytymistavoistaan: ”Tämä joutenolo oli täysin outo kokemus. En tiennyt, mitä tehdä ja miten tottua tähän elämään. Pakko oli sopeutua. Järjestin ja aikataulutin arkeni osin aikaisempien askareitteni ja osin uusien harrastusten avulla.”

Monet haastatellut sanovat jäsentäneensä päivänsä tavallisten rutiinien varaan ja käyttävänsä muun aikansa luovempaan tekemiseen. Seurustelu ystävien kanssa, yhdistystoiminta, kävelyretket, petankin tai tenniksen pelaaminen ja matkustelu ovat heidän yleisiä harrastuksiaan. Rutiinit tuovat elämään kiinnostavia ja turvallisuutta. Elämä soljuu mukavasti.

Aurinkorannikon ikääntyvien ohjeet sopivat jokaiselle vanhenevalle. Toistuvien rutiinien lisäksi tarvitaan kanssakäymistä, iloisia tapahtumia ja vaihtelua, jotta elämä tuntuisi hyvältä ja elä-

mänhalu säilyisi. Nämä periaatteet pätevät liikuntakyvyiltään, muistiltaan tai muilta kyvyiltään heikentyneidenkin elämässä. Päivän perustoiminnot tehdään samalla tavalla. Tämä ja muut ohjatut ja mielenkiintoiset toiminnot jopa vähentävät muistisairaiden käytös-oireita.

Mistä löytää mukavia uusia tapahtumia kunnon heikentyessä? Vanhan ihmisen elämässä tarvitaan jatkuvaa kekseliäisyyttä ja luovuutta. Samaa vaaditaan vanhusten auttajilta. Tämä on hoidon ydintä. Hoitajien on ymmärrettävä vanhuksia ja heidän ilonsa lähteitä. On kuultava vanhoja ihmisiä ja osattava toimia yhdessä heidän kanssaan. Päiviin tulee sisältyä mukavia hetkiä ja tapahtumia.

Kuulluksi tuleminen on sitä tärkeämpää mitä riippuvaisempi muista vanha ihminen on. Hoitajien on tunnettava kaikkien autettaviensa aikaisempaa elämää. Tämä edistää vanhusen mahdollisuuksia olla omilla tavoillaan mukana yhteisöllisessä toiminnassa. Myös arat ja alakuloiset tarvitsevat kannustusta, ja muistisairaita voi kuulla tarkkailemalla heidän rauhallisuuttaan ja iloaan. ■



”RUTIINIT TUOVAT
ELÄMÄÄN KIINNEKOHTIA
JA TURVALLISUUTTA.”

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita juomapullo! Kaikkien 16. kesäkuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme juomapulloa.

www.facebook.com/superlehti/

Janne Arola kaipaa lisää nuoria vaativaan työhön

KOTIHOIDON MAINETTA TÄYTYY PARANTAA

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Kotihoidon julkisuuskuva on huono, etenkin oppilaitoksissa. Janne Arolan mukaan kotihoitoon saataisiin enemmän nuoria, jos työn hyvistä puolista kerrotaisiin alalle aikoville lähihoitajille.

Porvoolainen Janne Arola on yli kuuden lähihoitajavuotensa aikana keitetty jo monissa liemissä. Silti hän puhuu intoa ja ideoita, joilla kovin vaativaksi käynyt kotihoito voitaisiin kehittää.

Kotihoidon ongelmat tiedetään, mutta Arola haluaisi muuttaa alan julkisuuskuva monipuolisemmaksi, etenkin tulevien lähihoitajien suuntaan.

– Enemmän näkyvyyttä ja huomiota kouluihin. Opiskelijat tekevät kotihoidossa opinnäytteitä ja ovat harjoittelujaksoilla. Tällä hetkellä kouluille menee kotihoidosta vain se tieto, mitä nämä opiskelijat vievät. Työntekijän ja työnantajan näkökulma jää pois.

– Kun opiskelija näkee vain paineen ja kuormituksen, kuva ei ole positiivinen. Työnantajan pitäisi jakaa muutakin tietoa kouluille, jos he haluavat pitää alan kiinnostavana. Tämän minä ainakin tekisin.

ITSENÄISTÄ TYÖTÄ

Arola on aikaisemmin ollut Porvoossa mukana opiskelijoille järjestetyissä rekrytointitapahtumissa. Ne on ainakin toistaiseksi lopetettu, mutta kaupungin edustaja on käynyt puhumassa opiskelijoille.

– Kentän eli työntekijän näkökulma on nyt puuttunut.

Mitä Arola sitten kertoisin tuleville hoitajille kotihoidosta?

– Kotihoito sopii ihmiselle, joka kaipaa haasteita ja on halukas työskentelemään ja kohtaamaan ongelmat yksin. Tämä on hyvin itsenäistä työtä verrattuna esimerkiksi palvelutaloon ja etenkin osastotyöhön, jossa usein on työkaveri lähellä.

– Kotihoito edellyttää, että on valmiutta tarttua tilanteeseen ja haasteeseen. Tämä on opittava taito, väittäisin näin.

Arolan mukaan kotihoidossa toimeen tuleva hoitaja pystyy toimimaan melkein missä tahansa muussa lähihoitajan tehtävässä. Haavanhoito, lääkehoito, hygieniahoido, henkinen tuki, viranomaisyhteistyö, it-osaaminen ja arjen hoitoon liittyvät asiat – muun muassa näitä taitoja tarvitaan kotihoidossa.

Arola huomasi, että kotihoidon tilanne muuttui viitisen

vuotta sitten. Kiire ja asiakkaiden määrä lisääntyivät. Aikaa alkoi jäädä vain välttämättömiin hoidollisiin töihin.

Tähänkin ongelmaan hänellä on ratkaisuvinkki. On kaivettava työkaluja ja kylmää faktaa, joilla todennetaan kaikille osapuolille, mistä asia kiikastaa: henkilöstön määrästä.

– Uskon, että on yrityksiä, jotka ovat halukkaita tekemään tällaista dataa, jonka sitten voi lyödä esimiesten ja hoitajien eteen. Hoitajatkin saisivat todistettua, että me ollaan oltu oikeassa ja että meitä on liian vähän.

Kotihoidoa uudistetaan ja kehitetään. Usein hoitajat jäävät tässä jalkoihin. Arola kaipaa lisää tiedonkulkua esimiesten ja työntekijöiden välille, molempiin suuntiin.

– Tapana on, että uudistuksia ajetaan läpi nopeasti eikä työntekijöille kovin paljon tiedoteta näistä asioista. Halutaan etsiä ratkaisuja, mutta ne ajetaan läpi nopeasti ja tästä maksetaan kova hinta, kun työntekijät väsyvät.

HAASTEET HOUKUTTELEVAT

LVI-asentajankin koulutuksen aikanaan hankkinut Janne Arola työskentelee kotihoidon varahenkilöstössä ja kotiutus-tiimissä. Hän tekee myös yöpartiota ja on SuPerin luottamusmies.

Kotihoidon varahenkilöstössä hän tietää usein vasta aamulla, miten työpäivä etenee.

– Viikossa voi olla viisi työvuoroa, joista jokaisen vietän eri tiimissä.

Tällainen kiertolaisuus ei stressaa.

– Rakastan työtäni, pieni epävarmuus ei ole haitta. Kertaakaan ei ole harmittanut lähteä töihin. Vaihtelun määrä on uskomatonta.

Luottamusmiestyöhön hän lähti, koska haluaa auttaa muita jaksamaan ja koska halusi lisähaasteita.

– Nykytilanne harmittaa. Kiire, riittämättömyyden tunne, runsas asiakasmäärä ja hoitajakato eivät ole hyviä asioita. Luottamusmiestyö vie vapaa-aikaakin, mutta on mielenkiintoista. ■



”Kestävät arvot.
Halu kehittyä itse
ja kehittää, pitää
pienemmän puolta.”

— *Aspan työntekijä*

JULKAISIMME,

mitä asiakkaamme ja henkilöstömme ovat meistä mieltä.

Meille tärkeitä ovat tyytyväiset asiakkaat ja hyvinvoivat työntekijät.
Siksi haluamme, että meillä puhutaan.

#meilläpuhutaan
aspa.fi/meillapuhutaan

Melanooma

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

MIKÄ MELANOOMA ON?

1 Melanooma on ihon pigmenttisolujen syöpä. Se esiintyy useimmiten iholla, joskus myös muualla kehossa, kuten limakalvoilla. Noin puolet melanoomista saa alkunsa olemassa olevasta luomesta. Ensimmäiset etäpesäkkeet syntyvät yleensä imusolmukkeisiin. Kyseessä on monimuotoinen sairaus, jonka lopullinen diagnoosi tehdään aina mikroskooppitutkimuksen perusteella.

KUKA SEN VOI SAADA?

2 Melanoomaan sairastuu vuosittain noin 1400 suomalaista. Suurin osa melanoomista todetaan vasta keski-iässä tai sen jälkeen, sairaus on harvinainen alle 18-vuotiailla. Riski sairastua melanoomaan kasvaa, kun iho palaa toistuvasti. Myös suuri määrä iholuomia lisää melanoomariskiä. Jos lisäksi lähisukulaisilla on todettu melanoomaa, riski kasvaa entisestään. Tummaihoisilla melanoomaa ilmenee vain noin kahdeskymmenesosa verrattuna valkoihoiseen väestöön.

MINKÄLAISIA OIREET OVAT?

3 Valtaosa melanoomista näkyy iholla. Miehillä melanooma on yleisin vartalon alueella, naisilla raajoissa. Ihomelanoomaa voi epäillä luomen muuttumisen ja ulkonäön perusteella. Myös uusi, nopeasti suurentuva ihokasvain on epäilyttävä. Luomea kannattaa käydä näyttämässä lääkärille, jos se kasvaa tai muuttuu epätarkkarajaiseksi, tummaksi, punertavan tai sinertävän sävyiseksi tai mustaksi. Myös kovalta, turvonneelta, aralta tai kutisevalta tuntuvat tai haavautuvat, visvaa tai verta vuotavat luomet pitää tarkistuttaa. Jos melanooma saa kasvaa rauhassa, sen ympärille voi kehittyä tummia pisteitä eli satelliitteja. Näiden ihossa olevien etä-

pesäkkeiden ilmestyminen luomen ympärille on aina merkki melanoomasta.

MITEN MELANOOMAA HOIDETAAN?

4 Melanooman hoito ja potilaan ennuste riippuvat sairauden levinneisyydestä, melanooman syvyyskasvusta ja potilaan yleiskunnosta. Ihomelanooman tärkein hoito on leikkaus. Muut hoidot ja tutkimukset suunnitellaan ja tehdään erikoissairaanhoidossa yksilöllisesti tapauksen mukaan. Samoin seuranta järjestetään yksilöllisesti. Leikkauksen yhteydessä tutkitaan, onko lähimmissä imusolmukkeissa etäpesäkkeitä. Se on tärkeää, koska melanoomasolut kulkeutuvat helposti emokasvaimesta imuteitä pitkin lähimmälle imusolmukealueelle. Viiden vuoden kuluttua taudin toteamisesta 85 prosenttia sairastuneista on yhä elossa. Valtaosa uusiutumista tulee kahden vuoden sisällä hoidoista.

MITEN MELANOMAA VOI EHKÄISTÄ?

5 Ihon palamista etenkin nuorena on vältettävä. Runsasluomisen ja auringossa helposti punoittavan henkilön on syytä välttää auringon ultraviolettisäteilyä myös aikuisena. Luomen hankaantuminen esimerkiksi rintali-

vin tai vyötärökuminauhan alla sen sijaan ei lisää melanoomariskiä. Solariumin kosmeettista käyttöä ei suositella lainkaan alle 18-vuotiaille eikä riskiryhmiin kuuluville. ■

LÄHTEET:

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI
WWW.KAIKKISYOVASTA.FI
WWW.WIKIPEDIA.FI
WWW.HS.FI



INGIMAGE



Omaan hyvinvointiin kohdistuu riskejä, kun rakentaa läheisiä suhteita kuoleviin potilaisiin. "Jos ei tarvittaessa osaa ottaa etäisyyttä, saattaa polttaa itsensä loppuun. Mutta jos pysyttelee koko ajan etäällä, tulee kynniseksi."

POTILASTYÖSSÄ TARVITAAN LÄHEISYYTTÄ JA ETÄISYYTTÄ

TEKSTI JA KUVA JOHAN SVENLIN SUOMENNOS HENRIIKKA HAKKALA

Elämänsä loppuvaiheessa potilas tarvitsee hoitajiltaan inhimillistä läsnäoloa mutta myös jonkun, joka voi auttaa häntä tekemään rationaalisia päätöksiä. "Lääkärinä minun on oltava potilasta varten, kun kaikki hänen läheisensä ovat lannistuneita", sanoo Peter Strang.

Palliatiivisen eli oireenmukaisen hoidon alalla olemassaolon tuska ja syvä suru ovat jokapäiväisiä, vaikka ilokin on monesti läsnä. Osastoilla, joilla kuolema on tuttu

vieras, hoitohenkilökuntaan kohdistuu suuria vaatimuksia. Yksi näistä vaatimuksista on kyky säädellä itsen ja potilaan välisen läheisyyden ja etäisyyden astetta.

– Voidakseni lääkärinä luoda hyvän

yhteyden potilaaseen minun on mentävä hänen lähelleen. Tarvitsen kuitenkin myös etäisyyttä, jotta voin tehdä parhaita mahdollisia päätöksiä.

– Jos etäisyyden ottaminen ei onnistu, palaa helposti loppuun. Toisaalta,

jos pysyttelee jatkuvasti etäällä, tulee kynniseksi, Peter Strang sanoo.

Strang on Karoliinisen instituutin palliatiivisen lääketieteen professori sekä Stockholms Sjukhem -sairaalan palliatiivisen syöpöosaston ylilääkäri. Jo lähes nelikymmenvuotisen lääkärinuran aikana Strang on omistautunut potilaille, jotka kärsivät kivuista, kuolemanpelosta ja joskus vahvoista syyllisyydentunteista.

– Useimmat nyky-yhteiskunnassa elävät ihmiset eivät ole nähneet kenenkään kuolevan. Kun kuolema sitten tulee lähelle, moni kokee lamauttavaa ahdistusta. Yritän työssäni johdattaa potilaan ja hänen läheisensä pois ahdistuksesta, jotta he löytäisivät sanoja kuvaamaan tilannetta ja valmiuksia toimia siinä.

Ammatinvalinnastaan Strang kertoo, että lääkäriopintojensa aikana Uppsalassa hän päätyi harjoittelujaksolle syöpöosastolla enemmän tai vähemmän sattumalta. Sen jälkeen erikoistuminen onkologiaan ja kivunlievitykseen on ollut tietoinen valinta.

– Syöpöosasto vaatii yhdistelmää lääketieteellistä ja teknistä osaamista, joka kiinnosti minua jo varhain. Monille voi olla vaikeaa nähdä itsensä työskentelemässä ainoastaan syöpöpotilaiden kanssa, mutta minulle se sopi hyvin alusta alkaen. Suuri osa syöpöpotilaistahan itse asiassa voidaan parantaa, ja huomasi, että työskentelen mielelläni myös heidän parissaan, jotka eivät parane.

YKSINÄISYYS PAHENTAA KIPUA

Vuosien mittaan Peter Strang on tavannut ja seurannut suurta määrää ihmisiä näiden viimeisten viikkojen aikana. Syöpää sairastavien lisäksi hän on työskennellyt myös muita kuolemaan johtavia sairauksia kuten ALSia, sydämen vajaatoimintaa tai vaikeaa keuhkohtaumatautia sairastavien ihmisten kanssa. Tällaisessa työssä tarvitaan kykyä käsitellä psykologisesti haastavia tilanteita.

– Pidän etuna sitä, että kontaktissa potilaan kanssa ollaan pidempään kuin on tavallista monilla muilla erikoisaloilla. Edellytyksenä tietysti on se, että pitää ihmisistä.

Peter Strang nostaa esiin monia todellisia esimerkkejä siitä, miten erilaiset ihmiset ja heidän omaisensa ovat reagoineet vaikeisiin tilanteisiin. Kuo-

lemansairaille potilailla on usein keskenkäisiä asioita lähimpiensä kanssa. Strang viittaa tutkimuksiin, jotka osoittavat, että syyllisyydentunteet ja yksinäisyys pahentavat fyysisistä kipua.

– Lääkärinkoulutuksessa puhutaan edelleen aivan liian vähän eksistentiaalisesta olemassaolon ahdistuksesta, syyllisyydentunteista ja rikki menneistä perhesuhteista. Nämä aiheuttavat usein potilaille suurta kärsimystä elämän loppuvaiheessa. Meillä hoitotyön tekijöillä on tärkeä rooli siinä, miten hienotunteisesti voimme toimia välittäjinä potilaan ja hänen läheistensä välillä.

Strang korostaa, että eksistentiaalisia keskusteluja kuolemansairaana kanssa voi hyvin käydä ilman psykologin koulutusta.

– Se riittää, että katselee valokuvia potilaan elämän varrelta ja antaa potilaan vetää itse elämänsä yhteen. Harva kuolemansairas pystyy itse huomaamaan sitä, että elämässä on kaikkea huolimatta ollut paljon sisältöä, vaikka

se tuntuukin kuluneen liian nopeasti.

MONI TOIVOO IHMELÄÄKETTÄ

Kuolemansairaille ihmisillä on suuri määrä erilaisia tietoisia ja tiedostamattomia strategioita kuolemanpelon käsittelemiseen. Tavallinen suojamekanismi on ajatus pelastajasta, joka saapuu jostakin viime hetkellä.

– Potilas saattaa nostaa lääkärinsä jalustalle. Tämä voi tuntua hoitajista kummalliselta, mutta potilas taistelee hengestään ja asettaa kaiken toivonsa siihen, että lääkäri pelastaisi hänet.

Potilas saattaa myös ripustautua ajatuksen ihmelääkkeeseen.

– Tietysti potilaat eivät halua luottaa tutkimukseen perustuvaan lääketieteeseen, vaan he haluavat jotakin, joka tuntuu ihmeeltä. Olen käynyt potilaiden kanssa monia keskusteluja haineväpillereistä ja muista vaihtoehtoisista valmisteista. Se on lääkärille vaikea tilanne, erityisesti jos potilas ei halua jatkaa lääkärin määräämää hoitoa vaan panee kaiken uskonsa johonkin ihmelääkkeeseen.

Päivittäisen aktiivisen tutkijan ja ylilääkärintyönsä lisäksi Peter Strang on kirjoittanut kymmenkunta kirjaa, sekä faktaa että fiktiota. Kirjoja yhdistävä teema on elämän loppu aika ja kuoleman väistämättömyys.

Tekeillä on myös uusi kirja yhteistyössä uskontopsykologian professori Owe Wikströmin kanssa. Kirjan työnimi on *”Den ofrånkomliga gåtan”* (Tie, jolta ei ole paluuta), ja kirjan on tarkoitus ilmestyä syksyllä.

– Sekä minä että Owe olemme kirjoittaneet eksistentiaalisia oppikirjoja, mutta tämä kirja on enemmänkin meidän keskinäistämme dialogia, jossa liikkumme melko henkilökohtaisella tasolla. Owe on kristitty ja hän on pohtinut asiaa paljon, kun taas minä olen agnostikko, ja oma kuvani kuolemasta on aika valoisa, Peter Strang sanoo. ■

PETER STRANG

- syntyi 1957 Kokkolassa
- kirjoitti ylioppilaaksi 1976
- valmistui lääkäriksi Uppsalan yliopistosta 1982
- Ruotsin ensimmäinen palliatiivisen lääketieteen professori vuonna 1997
- On kirjoittanut muun muassa kirjat Livsglädjen och det djupa allvaret (2007), Så länge vi lever (2013), Att höra till. Om ensamhet och gemenskap (2014) ja I skuggan av sommaren (2017).
- Luennoi SuPerin ruotsinkielisillä opintopäivillä Vaasassa 8. huhtikuuta.



Päivälepoa Silkkiuikun Untuvat-ryhmässä. Kuvan nalle oli samassa kainalossa jo 60-luvun puolivälissä.

PÄIVÄ KODISSA

TEKSTI **JUKKA JÄRVELÄ** KUVAT **KARI HULKKO**

Olipa kerran mies, joka ei ollut lapsena
saanut olla päivähoidossa. Niinpä hän päätti
lähteä sinne aikuisena.





Artturi näyttää
potkaisutaitojaan.

Elämän ensimmäiseen päiväkotipäivään on herättävä ajoissa. Teen sen puoli tuntia ennen puhelimen herätystä. Jännittää, mutta vain vähän.

Syön kotiaamiaiseksi pelkän banaanin, koska hoitopaikassa kuulemma tarjotaan aamiainen heti kahdeksan jälkeen. Laitan lelupäivän lelun ja unilelun laukkuun villasukkien ja vesipullon viereen. Aurinkolasit ja lippiskin pitää ottaa mukaan. Aurinko paistaa.

Raitiovaunu ja metro vievät tulokkaan ajoissa Helsingin Lauttasaareen. Metroasemalta on matkaa päiväkoti Silkkiuikuun puolisen kilometriä, joten ei hätää. Päiväkodin kulmilla näen opastaulun, jossa talo on jotenkin väärinpäin ja kyltti seinässäkin kertoo mielestäni mitä sattuu. Olisi pitänyt ottaa muiden tavoin saattaja, joka kädestä pitäen vie minut Untuvien ryhmän ovelle.

Lähden kiertämään rakennuksia. Hetken kuluttua ilmestyy netin karttaohjelmasta tuttuja maisemia. Löydän aidasta portin ja avaan Untuvien oven.

Olen pukeutunut sisäverkkareihin, joiden päällä on tuulipuku. Jalassa lenkkarit. Riisun tuulipuvun henkariin, kengät telineeseen ja vien laukun kaappiini.

Vastaanotto on mukavan rauhallinen. Päiväkodin tati esittelee huoneen, jossa osa jo syö aamiaista. Minut kirjataan läsnäololistaan. Lapsille on kerrottu tulostani, joten pitkän sedän saapuminen minituoleille istumaan ei herätä kovin kummoista ihmetystä. Osa pojista leikkii rakennuspalikoilla nurkassa.

Saan kaksi kauhallista mannapuuroa ja pakastevadelmia. Olen aina ollut vähän huono syömään terveellistä ruokaa, mutta nämä maistuvat, vaikka puuron päällä ei olekaan kotoa tuttua hienoa-sokeria. Jälkiruoksi näkkileipää.

Isät ja äidit tuovat koko ajan lisää lapsia paikalle. Tutkin kiinnostavaa pelihyllyä, josta löytyy Afrikan tähti ja Kimble sekä iso pino outoja pelejä. Ei vielä niitä. Yksi tytöistä on piirtänyt ja tekstittänyt satuvihkosia, joiden selaaminen sopii paremmin tähän tunnelmaan.

Hiljaista. Tällaista päiväkodissa on? Samalla yksi pojista rikkoo idyllin ja viuhtoo miekan kanssa ruokapöytään. Hän saa rauhallista ohjausta toisenlaisiin pöytätapoihin.

Tunnelma kiihtyy nukkarihuoneessa, jossa aloitamme kahden pojan kanssa meriseikkailun. Lähestymässä on musta aukko ja jättiaalto. Niihin on syytä varautua tykein ja korkealle mastoon nostetulla tähytäjällä.

Muissakin huoneissa tapahtuu. Hoitajat ovat levittäneet haalareita lattialle, sillä kello lähestyy kymmentä ja ulkoilua. Ulkona pitäisi alkaa kaikkien silkkiuikkulaisten yhteinen lauluhetki.



Meidän ryhmä esiintyy.

Laulaminen oli koulussa inhokkiaineeni, mutta ehkä se täällä menee.

Silkkiuikun Untuvat-ryhmässä on parikymmentä lasta. Kuulun Jennan kuusihenkiseen pienryhmään. Pienryhmät menevät ulos eri aikoihin, näin vältetään ruuhkalta. Pienen odottelu jälkeen alan hakea tuulipukua ensin kaapista, mutta henkaristahan se löytyy. Jenna ohjaa minua ottamaan myös käsineet ja laittamaan takin kiinni, koska mereltä puhalttaa kirkas tuuli.

Ulkoa löydän nopeasti palloilunurkkauksen. Meitä on kymmenkunta poikaa potkimassa ja pallojakin riittää, joten pelailu sujuu sopuisasti. Syötelyä, laukomista ja maalivahtina olemista vuorotellen. Minut haastetaan myös harhautuskisaan. Taitavat pelaajat laittavat pallon jalkojeni välistä, osa harhauttajista mahtuisi juostenkin samasta raosta.

Lauluhetki alkaa terassilla. Paikalla on useita ryhmiä ja hoitaja cd-soittimenneen. Kappaleet kertovat väreistä, auringosta ja muusta mukavasta. Ryhmät ovat harjoitelleet ne hyvin, sillä melko monimutkaiset koreografiat toimivat myös yleisön parissa. Reipasta meininkiä. Nyt mennään tiputanssia, pyöritään ympäri, pompitaan ja heilutellaan rytmikkäästi käsiä. Kaikki seuraavat esitystä keskittyneesti. Olisiko minusta ollut tähän kaikkeen neljävuotiaana?

On meidän ryhmämme vuoro astua lavalle. Menen muiden taakse seisomaan, mutta olen hyvin kaikkien nähtävillä. En tiedä, mikä kappale levyltä alkaa soida, mutta hoitaja sanoo, että kaikki varmasti osaavat yhtyä lauluun. Epäilen tätä. Pian huomaan olleeni väärässä. Levyltä tulee laulettu lause ja me toistamme sen heti perässä musiikin tahdissa. Laulun aihe menee jännitykseltä kokonaan ohi, mutta mumisen rivin sieltä ja sanan täältä muiden mukana ja taidan osallistua yhteisiin liikkeisiinkin. Kiihosten ja aplodien myötä ryhmämme poistuu yleisön joukkoon. Ensikertalaiseksi olen aika tyytyväinen suoritukseen, mutta parannettavaakin jäi.

Siirrymme sisälle ryhmähuoneeseemme, jossa Jenna antaa jokaiselle pienryhmäläiselleen kynän ja paperin. Tarkoituksena on pujotella kynällä eli vetää yhtenäisen linja paperiin siihen piirrettyjä esteitä vältellen. Tarkkuustehtävä siis. Käteni ovat hieman kohmeessa ulkona olon jälkeen eikä tällaista tarkkuutta ole tullut harjoiteltua muutenkaan, joten mutkaviivan piirtäminen käy keskinkertaisesta haasteesta.

Keskiviikko on lelupäivä. Jokainen on tuonut mukanaan yhden lempileluisen ja esittelee sen muille. Sitten lelusta käydään keskustelua sohvan ympärillä. Itse olen tuonut pikkuisen pallon, jota heittelin tiiliseinäni 70-luvulla. Sen jälkeen se on majoittunut kaapinperällä ja muuttolaatikoissa mahdollista tulevaa käyttöä varten. Muita esittelyssä olevia leluja ovat miekka, dinosaur, nukke, kissa ja lentokone. Pidän pallosta ja sen historiasta tylsähkön esitelmän ja keskittyn kuuntelemaan muiden juttuja. ►

Siirrymme lukemaan Aku Ankkoja. Tiedustelen lapsilta, miten lehdellä nykyään menee ja luetaanko sitä. Tietokilpailukysymyksenä kysyn, onko Karhukoplassa kolme vai neljä jäsentä. Lasten vastaukset jakaantuvat, enkä itsekään muista, mikä on oikea määrä.

Jotenkin keskustelu kääntyy paperilentokoneisiin. Kerroin, että osaan tehdä hienosti liitävän koneen, ja hetkessä edessäni on viisi valkoista paperia ja pyyntö tehdä yksi mullekin. Ehdin tehdä yhden, jonka siivekkeet vaativat säätöä koeheittojen jälkeen. Mekaanikon työt kuitenkin keskeytyvät ruokataukoon.

Lounaaksi on tiedossa kinkkukiusausta, jota sopii odottaa. Pöydässä toivotetaan hyvät ruokahalut ja lausutaan ruokaloru. Jenna on kattanut pöydän valmiiksi ja alkaa jakaa ruokaa kärrystä. Jokainen saa valita ottaako yhden vai kaksi kauhalista. Lisääkin saa ja ruokaa voi myös jättää. Erilaista tämä on kuin kansakoulussa, tosin silloinkin ruoka jaettiin, mutta mitään ei kysytty ja kaikki oli pakko syödä. Juomaksi on vettä tai maitoa, leiväksi näkkileipää.

Keskustelen lasten kanssa päiväkodin herkkuruoista ja siitä montako lihapullaa saa syödä. Jokaisella tunnua olevan eri ruokasuosikkinsa. Kukaan ei hauku ruokia, yäkkejä ei kuulu. Tämän perusteella voi sanoa, ettei lasten syöminen ihan retuperällä ole, ainaakaan vielä päiväkotiyössä.

Ruoan jälkeen jokainen saa ksilitolipastillin, jonka jälkeen odottaa lepoa. Verhoilla pimennettyyn nukkariin mahtuu juuri ja juuri parikymmentä lasta päivälevolle. On kerrossänkyjä, vetolavereita ja lattiapatioja. Vapaata tilaa ei jää yhdelle aikuiselle, joten minä saan pikapäätöksellä levätä ryhmähuoneessa. Sitä ennen luetaan kuitenkin pätkä satua, jota kuuntelen muiden seurassa sohvalla istuen.

Jenna lukee Kasperista, Jesperistä ja Joonatanista. Aikainen aamuhäätäminen vai mikä, mutta silmät alkavat lupsua ja hämärässä luettu tarina alkaa sohvalla notkuessani liukua taustalle. Lapset kiemurtelevat peteissään, aika moni katselee minua. Vain yksi näyttää olevan unitunnelmissa peiton alla. On selvästi parempi, että pitkä setä ei ahda itseään tähän huoneeseen nukkumaan, vaikka en mene takuuseen, että kaikki silti siirtyvät unten maille sadun jälkeen.

Säpsähdän, kun Hippokrates-hevonen ilmestyy tarinaan vartin jälkeen. Jenna lopettaa lukemisen samoihin aikoihin ja siirtyy tiimipalaveriin muun henkilökunnan kanssa. Nukkumahuoneeseen tulee vahti toisesta ryhmästä. Minä lähten

uninalleni kanssa ryhmähuoneeseen viettämään omaa lepotuntia. En ehkä noudata kaikkia päivähoiton pykälää, kun soitan tällä loppojalla puhelun ja lähetän pari sähköpostia.

Lapset heräilevät ennen puolta kahta. Vain osa nukkui, kerrotaan. Päiväuni ei ole tämän ikäisille kova juttu. Yli viisikymppiselle asia näyttää olevan toisin, sillä päiväkotihasteet näyttävät ottavan voimille.

Väsymys unohtuu, kun yksi lapsista pamauttaa pöydälle todella pitkähäntäisen leluapinan. Kauan en ehdi ihmetellä sitä, sillä saan eteeni väriä hienosti vaihtavan muistivihon. Jenna kutsuu muistivihkoa esittelevän tytön kavereineen pöydän ääreen tehtävään, jossa tarvitaan paperia, saksia ja taittelukykä. Me pojat jatkamme paperilennokkien parissa.

Osa pojista painii sohvalla sotaleikeissä, pari rakentaa majaa nurkkaan. Kun saan toisen lentokoneeni valmiiksi, tunnelma muuttuu ensimmäistä kertaa hieman kaoottiseksi kahden koneen alkaessa viuhua ilmassa ristiin rastiin kaiken muun tapahtumamaailman yllä. Ensimmäinen nousee poikien äänitaso. Sitten puhuu Jenna, joka joutuu muistuttamaan säännöistä, kuten siitä, että ihmisiin osuneet lennokit pitää nyt siirtää niille varattuun laatikkoon.

Huomaan, että oma heilumisenikin meni hieman sallitun rajan yli. Tyttöjen askarteluista sentään syntyi perhosia, jotka pääsevät seinäkoristeiksi.

Taas syödään. Välipalaksi tulee piimäjuomaa ja ruisleipää, jotka Jenna tarjoilee huolellisen protokollan mukaan. Tänään ruoka on tarjottu meille pöytään, mutta joskus lapset saavat hakea syötävät ja juotavat itse.

Artturista ja Veikosta on tullut parhaita kavereitani. Vielä ennen ulosmenoa ehdimme pelata kahta peliä. Arvaa kuka on outo peli, joten Artturi voittaa minut siinä kahdesti. Kimblen tuttuus ei auta, häviän Veikolle. Ennen ulosmenoa paikat laitetaan yhdessä kuntoon eli lelut laatikkoon ja roskat roskiin.

Kello lähestyy kolmea. Meno ulkona on samanlaista kuin aamulla. Me pojat potkitaan taas palloa. Tosin nyt saan enemmän ohjeita, eli hyötyni ja mahdolliset haistani on havaittu. Maalivahdin paikan sijasta pääsen syöttelykoneeksi ja palauttelen palloja useammalle pojalle ja lopulta yhdelle tytöllekin.

Jenna sanoo, että voin lähteä kotiin sitten kun haluan. Vielä muutama potku ja heitän heipat kaikille. Kauempana kuulen vielä aidan viereen juosseiden naapuriryhmäläisten hyvästihuutoja: "Heihei Jukka!". ■



Kynäpujottelua paperilla.



Pääsin pyörittämään
Veikkaa käsistä.

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

ÄÄNIMALJAT RENTOUTTIVAT

Hämeenkyrön ammattiosasto järjesti kevätkokouksensa Frantsilan Hyvän Olon Keskuksessa. Sotea ei tullut, mutta aihe puhuttaa yhä hoitajia.

– Asiaa on Hämeenkyrössäkin valmisteltu niin pitkälle, että jossakin muodossa uudistus varmasti tehdään. Mistä työt tulevaisuudessa löytyvät? miettii kuvassa edessä oleva Niina Kotti.

Kokouksen jälkeen työasioita ei enää mietitty, vaan levättiin äänimaljarentoutuksessa.

– Mielenkiintoinen kokemus! Joku meistä taisi ihan nukahtaa sen aikana. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **MARJAANA MALKAMÄKI**





Taitaja-kilpailussa yhtenä tehtävänä oli voimauttavan valokuvan ottaminen. Anniina Niemi katsoo lopputulosta yhdessä kuvattavan kanssa.

Lähihoitajaopiskelijat näyttivät osaamisensa Taitaja-kisassa

AMMATTITAITO HIOUTUU TIMANTIKSI

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Huippuosaajatittelivä Taitaja2019-kilpailussa 21.–23. toukokuuta Joensuussa. Lähihoitajalajissa tarvitaan hoitotyön taitojen lisäksi äärimmäistä stressinsietokykyä.

Näyttelijällä on selvät sävelet. Hän esittää aivoinfarktin saanutta, masentunutta, afasiasta kärsivää kotihoitoa asiakasta. Katse on eteenpäin tuijottava, asento lähes liikkumaton.

Esiintymisalue on rajattu sermeillä ja punaisella nauhallä. Lavalla on asiakkaan lisäksi kaksi tuomaria, jotka arvioivat silmä tarkkana finalistin hoitotyön taitoja. Punaisen nauhan toisella puolella istuu yleisö tarkkailemassa tilanteen sujumista. Se kuulee keskustelut kaiuttimen kautta.

Lähihoitajalajin finalisti saapuu tilaan ja esittäytyy asiakkaalle. Hänen täytyy selvittää asiakkaan vointia, ravitsemusta ja liikkumista sekä mitata verenpaine, hoitaa haava, jakaa viikon lääkkeet dosettiin ja ohjata vertaistukiryhmään. Miten kaikki hoituu, kun asiakas pystyy vain nyo-

LÄHIHOITAJALAJISSA TESTATTIIN NÄITÄ TAITOJA:

Lääkelaskut, kotihoidon asiakaskäynti, voimauttavan valokuvan ottaminen kehitysvammaisesta, varhaiskasvatuksen ohjaustilanne, ensiaputaidot, työntekijöiden taukoliikunnan ohjaaminen, injektio- ja lihaksen, tukisidosten laittaminen, ravitsemusneuvonta, ikääntyneen jalkojenhoito, suunhoidon opastaminen, kuvakommunikaatiotehtävä ja apuvälineiden tunnistustehtävä.



Teresa Memrik vieraili masentuneen, afasiasta kärsivän potilaan kotona. Tuomari Tanja Oksanen seuraa silmä tarkkana tehtävästä suoriutumisesta.

kytteleeseen tai näyttämään peukulla kyllä- ja ei-vastauksia?

– En ole koskaan oikeasti hoitanut afasiapotilasta, mutta vuorovaikutus onnistui hyvin. Ikävä pulma tehtävässä oli se, etten löytänyt lääkekaapin avainta, vaikka sen piti olla repussa. Tuomarit eivät saaneet kertoa, eikä asiakas tiennyt missä se on, finalist Niilo Turja kertoi heti suorituksensa jälkeen.

Henna Anttila koki myös yllättävän haasteen lähes kaksi tuntia kestävässä kotihoidotehtävässä.

– Verensokerimittari oli sellainen, etten ollut koskaan edes nähnyt vastaavaa. Mietin, miten saan tilanteen sujumaan niin, ettei asiakas koe minua liian epävarmaksi. Kokeilin mitaria rauhallisesti ja sain sen toimimaan.

JÄNNITYS UNOHTUU

Taitaja2019-kilpailussa lähihoitajalaji sisälsi kotihoidotehtävän lisäksi toiminnallisia hoito-, ohjaus- ja neuvontatehtäviä. Myös lääkelaskutaito testattiin.

Puolesta tunnista lähes kahteen tuntiin kestävät tehtävät suoritettiin messuhallin hulinassa kymmenien silmäparien edessä. Paineensietokyky joutui koetukselle toden teolla.

Varhaiskasvatuksen tehtävässä paikalle saapui lapsiryhmä, jolle finalist järjesti toiminnallista ohjelmaa. Tarjolla oli materiaaleja esimerkiksi lukuhetkeen ja askarteluun.

– Aivan ihania lapsia, finalist Hanna Nyström huokaisi heti kilpailutehtävän jälkeen.

Hän ei ollut kuitenkaan sataprosenttisesti tyytyväinen suoritukseensa.



Varhaiskasvatustehtävässä paikalle saapui päiväkodin lapsia. Niilo Turja järjesti lapsille askartelua.

**"VERENSOKERIMITTARI OLI
SELLAINEN, ETTEN OLLUT KOSKAAN
EDES NÄHNYT VASTAAVAA."**



Taitaja2019-kilpailun lähihoitajalaji alkoi lääkelaskutehtävillä. Helmi Ryyänen, Hanna Nyström ja Taru Ylinen keskittyvät laskuihin.

Lähihoitajalajin mestaruuden vei Helmi Ryytänen

18-vuotias Helmi Ryytänen voitti ylivoimaisilla pisteillään lähihoitajalajin Suomen mestaruuden. Hän ei osannut odottaa voittoa.

– Kahdesta ensimmäisestä kisapäivästä jäi hyvä fiilis, mutta en tiennyt yhtään, miten muut ovat suoriutuneet. Palkintojen jakotilaisuudessa voitto tuli minulle yllätyksenä.

Ryytänen osallistui oppilaitoksessaan Omniassa jo kaksi vuotta sitten Taitaja-valmennukseen, mutta hän ei uskaltanut lähteä silloin semifinaaleihin.

– Tämän vuoden tavoitteeksi otin sen, että rohkaistun ja lähden oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Kun opettajat innostivat lähtemään, päätin lähteä kokeilumielessä.

Ryytänen kertoo olevansa kova stressaamaan ja jännittämään. Yöunetkin jäivät lyhyiksi Joensuussa.

– Kisoissa tuntui siltä, että päässäni on sekametelisoppa. Jännitykseni ei tunnu hyvältä, eikä sitä voi pitää positiivisena jännityksenä, mutta ilmeisesti se auttaa suoriutumaan hyvin.

VOITTO VAATII KOVAA HARJOITTELUA

Lähihoitajalajin voitto ei tule sattumalta, vaan se vaatii kovaa työtä. Ryytänen kertoo osallistuneensa kerran viikossa Omniassa järjestettyihin kisatreeniin.



– Ajankäyttö olisi voinut olla parempaa. Olin suunnitellut liian paljon aktiviteetteja liian lyhyelle ajalle. Sekin harmittaa, että kirjat olivat suomeksi ja lapset puhuivat ruotsia. En voinut lukea niitä lainkaan, mutta kävin kirjan hahmoja läpi heidän kanssaan.

Jenni Jäske kertoi jännittäneensä etukäteen varhaiskasvatustehtävää kaikkein eniten, koska ei ole tottunut ohjaamaan lapsia yleisön edessä.

– Tositilanteessa en edes huomannut yleisöä. Sain pidettyä toiminnan käynnissä hyvin. Ei tullut sellaista hetkeä, etten tietäisi, mitä pitää seuraavaksi tehdä.

KOVATASOISTA OSAAMISTA

Tuskin kukaan finalisteista selviytyy Taitaja-kilpailun tehtävistä ilman haastavia hetkiä. Tehtävät laaditaan tarkoituksella vaativiksi, jotta kilpailijoiden osaamisen erot tulevat esiin. Finaaliin pääsevät vain huippuosaajat.

Tänä vuonna lähihoitajalajin semifinaalit järjestettiin tammikuussa neljällä paikkakunnalla: Helsingissä, Turussa, Savonlinnassa ja Ylivieskassa. Osal-

Taitaja-kilpailut tuovat myös julkisuutta. Kilpailutehtävän jälkeen Hanna Nyström antoi pikaisesti haastattelun SuPerin mediatuottaja Timo Väkimiehelle. Kameran edestä hän kiiruhti toiseen haastatteluun.



TAITAJA-KILPAILUN TULOKSET

1. Helmi Ryytänen, Omnia, 85,28
2. Teresa Memrik, Gradia, 69,29
3. Jenni Jäske Ammattiopisto, SAMledu, 68,34
4. Anniina Niemi, Vamia, 67,89
5. Hanna Nyström, Yrkesinstitutet Prakticum, 65,17
6. Niilo Turja, Sedu, 64,00
7. Taru Ylinen, Forssan ammatti-instituutti, 59,78
8. Henna Anttila, Savon ammattiopisto, keskeytti





Helmi Rynnäseltä sujui elvytys esimerkiksi. Hän treenaa jatkuvasti ensiaputaitoja vapaapalokunnassa.

– Saimme kisatehtävistä perustiedot etukäteen, joten harjoittelimme tiedossa olevia asioita. Luin materiaaleja myös itsenäisesti. Yhden päivän olin päiväkodissa harjoittelemassa Huomaa hyvä! -toimintakorttien käyttämistä lapsiryhmän kanssa. Valmennuksessa kävi myös valokuvaterapian menetelmäohjaaja, joka kertoi voimauttavasta valokuvauksesta perusasiat.

Ryynänen koki ensiaputehtävän helpoksi. Hän harrastaa vapaapalokuntatoimintaa, jossa treenataan ea-taitoja jatku-

vasti. Epävarmin olo hänellä oli kotihoitotehtävän jälkeen.

– Tein kaiken, mitä tehtävässä vaadittiin. Itselle jäi kuitenkin sellainen olo, että hoidin tilanteen sekavasti. Sain kolme pistettä vaille täydet pisteet, joten tuomareiden mielestä suoritus meni nappiin.

TULEVAISUUS HOITOTYÖSSÄ

Helmi Ryynänen kannustaa opiskelijoita lähtemään mukaan Taitaja-kisoihin.

– Ei häviä mitään, jos osallistuu. Vaikka kyseessä on kilpailu, se on myös oppimiskokemus. Ajattelin palkintojen jakotilaisuudessa, että vaikka en sijoittuisi kolmen parhaan joukkoon, olen oppinut paljon itsestäni ja saanut valtavasti lisää ammattitaitoa.

Ryynänen valmistui jo maaliskuussa sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalalta lähihoitajaksi. Ensi lukuvuonna hän aikoo opiskella vielä lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalaopinnot.

– Nämä kisat vahvistivat sen, että olen oikealla alalla.

Jenni Jäske laittoi lapset askartelemaan varhaiskasvatustehtävässä. Lasten kanssa tapahtuu aina yllätyksiä, joten kilpailijan täytyy tarvittaessa pystyä muuttamaan suunnitelmaansa joustavasti.

listujia oli 76, joista finaaleihin karsittiin kahdeksan parhaiten menestynyttä kilpailijaa.

Axxellin hoitotyön opettaja Johanna Lind oli neljättä kertaa finaalisissa lähihoitajalajin päätuomarina.

– Olen huomannut, että tietyistä oppilaitoksista tulee vuosittain kilpailijoita. Niissä satsataan näihin kisoihin.

Päätuomari varmistaa, että kaikki sujuu sääntöjen mukaisesti. Jos finalisti tai hänen huoltajansa haluaa esittää eriävän mielipiteen tehtävän arvioinnista, Lind ottaa valitukset vastaan.

Kilpailujen tuomaristoon kuuluu opettajia ja työelämän edustajia. SuPerista kisoissa tuomaroimassa olivat opiskelija-asiamiehet Tanja Oksanen, Heli Saarinen ja Tico Svart, jotka kaikki ovat itsekin lähihoitajia. Heidän mielestään arviointi on helppoa, sillä siihen saa koulutuksen ja tehtävissä on tarkat kriteerit.

– Pitää olla tosi tarkkana, mitä kilpailija tekee ja jättää tekemättä, Heli Saarinen kertoo.

– Ja mitä puhuu ja mitä jättää puhumatta, Tanja Oksanen lisää.

Siinä mielessä kilpailutilanne on luonnoton, että kilpailija joutuu koko ajan sanoittamaan tekemistään. Ei



siis riitä, että tekee oikein, vaan omalle toiminnalleen pitää kertoa myös perusteet.

Vaikka kilpailijat löytävät kritiikin aiheita suorituksistaan, tuomari Tico Svart arvioi, että tänä vuonna osaaminen oli kovatasoista.

– Todella taitavia ja nokkelia kilpailijoita, jotka hoksavat asioita. To-

ki huomattavissa oli myös jännitystä.

Miten ihmeessä taitavasta porukasta voidaan edes valita paras?

– Kilpailussa ei tule selkeitä virheitä juuri lainkaan. Erot tulevat esiin pikkuasioissa, esimerkiksi käsien desinfiointi unohtuu jossakin tilanteessa. Jokaisessa tehtävässä on ennakoon päätetty, mitä asioita painotetaan. ■

”EROT TULEVAT ESIIN PIKKUASIOISSA, ESIMERKIKSI KÄSIEN DESINFIOINTI UNOHTUU JOSSAKIN TILANTEESSA.”



Kotona on asuttava, vaikka apua ei saisi

TEKSTI IRENE PAKKANEN KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Vanhukset kärsivät hoivaköyhyydestä. Kotihoidon työntekijät näkevät sen, mutta heillä ei aina ole resursseja puuttua asiaan.

Vanhushuollon mantra kuuluu: kotona niin pitkään kuin mahdollista. Sitä toistavat jo heikkokuntoiset vanhuksetkin.

Yhteiskuntapolitiikan professori Teppo Krögerin mukaan monet ikäihmiset kokevat itsensä rasitteeksi perheelleen ja yhteiskunnalle.

– Vanhukset usein pyrkivät sopeutumaan siihen, mitä heille sanotaan. To-della ikävä asia on, että he kantavat jopa häpeää siitä, että tarvitsevat apua, hän sanoo.

Kröger johtaa Suomen Akatemian Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikköä Jyväskylän yliopistossa. Yksikön tuorein hoivaköyhyyttä ja sen syitä käsittelevä tutkimus on saanut paljon julkisuutta.

Hoivaköyhyys tarkoittaa, että ihminen ei saa tarvitsemaansa apua. Avun tarve voi koskea päivittäisiä perustoi-mintoja kuten syömistä, pukeutumista, vessassa käyntiä ja peseytymistä.

Apua tarvitaan lisäksi päivittäisissä arkiaskareissa kuten siivouksessa, ruuan-laitossa, kaupassa käymisessä, pyykin-pesussa, lääkkeistä huolehtimisessa ja pankkiasioinnissa. Sosiaalisen vuorovai-kutuksen tarvetta luokittelussa ei huo-mioida.

Jo kaksikymmentä vuotta sitten laa-ja kyselyaineisto osoitti, että noin kym-menen prosenttia yli 75-vuotiaista jäi

vaille tarvitsemiaan hoivapalveluja. Ter-veyden ja hyvinvoinnin laitoksen tut-kimuksen mukaan vuonna 2014 jo yli neljännes saman ikäisistä ei saanut riit-tävää kotihoitoa.

HOIVAKÖYHYYS KURITAA KODEISSA

Hoivaköyhyys-tutkimuksessa aineisto-na käytettiin Jyväskylässä ja Tampereella vuosina 2010 ja 2015 tehtyä kyselyä. Sii-hen vastasi lähes 3 000 vähintään 75-vuo-tiasta. Tutkittavilta kysyttiin sekä päivit-täiseen elämään liittyvien että perushoi-vaan liittyvien tarpeiden toteutumista. Vastaajista kolmannes oli täyttänyt 85.

Kun tarkasteltiin kaikkia vastaajia, perustarpeissa puutteita oli vain harvoil-la. Kodin siivouksessa, kaupassakäyn-nissä ja muissa kodin askareissa apua olisi tarvinnut joka viides vastaaja. Eni-ten apua kaipasivat yli 85-vuotiaat ja yksin asuvat.

Kun keskityttiin vastaajiin, jotka ker-toivat, että eivät selviydy itse perustar-peista tai päivittäisten asioiden hoidos-ta, mutta eivät myöskään saa riittävästi apua, tulokset muuttuivat karummiksi.

Eniten avun tarpeessa olevista 12–16 prosenttia ilmoitti, että ei saa apua perustarpeissa. Yleisintä täyttämätön avun tarve oli sängystä ylös tai sinne pääsemisessä, vessassa käynneissä ja pu-keutumisessa. Ainakin yhdessä perus-tarpeessa apua olisi kaivannut useampi. ►

HOIVAKÖYHYYS OSOITTAÄ, ETTÄ HYVINVOINTIVALTIO EI PIDÄ LUPAUSTAAN.

Kuntien hoivapoliittiset linjaukset voivat vähentää tai lisätä hoivaköyhyyttä. Mitä loitommaksi kaupungin keskustasta mentiin, sitä vähemmän apua saatiin.

– Samalla tavalla myös maaseudulla kotihoidon palveluja keskitetään taajamiin, Kröger sanoo.

Hyvänä tutkimuksessa nähtiin, etteivät tulotaso, sukupuoli tai koulutus vaikuttaneet hoivaköyhyyteen perustarpeissa. Päivittäisen elämän tarpeissa hoivaköyhyyttä lisäsivät eniten pienituloisuus, heikko terveys ja vain julkisten palvelujen käyttö.

Suomi lupaa perustuslaissaan tarpeelliset sosiaali- ja terveyspalvelut kaikille. Samaan velvoittaa vanhuspalvelulaki. Hoivaköyhyys osoittaa, että hyvinvointivaltio ei pidä lupaustaan.

– Koko aineiston tasolla hoivaköyhyys kosketti 20–30 prosenttia yli 75-vuotiaista, jotka tarvitsevat apua, Kröger sanoo.

OMAISET AVUN AUTOMAATTEINA

Suomessa on kaksijakoinen koti-laitosysteemi, vaikka muitakin palvelumalleja voisi Krögerin mukaan olla. Yksi suunta, mistä voisimme ottaa oppia, ovat vammaispalvelut, joissa on monenlaisia tapoja tukea päivittäistä elämää.

– Esimerkiksi tuomalla henkilökohmainen avustaja tai henkilökohtainen budjetti vanhustyöhön ihmisille annet-

taisiin oikeutta organisoida palveluja oman tarpeensa mukaan. Nykyisellään valta on enemmän palvelun järjestäjällä kuin sen tarvitsijalla.

Läkkään hoivaköyhyyttä paikkaavat usein omaiset. Sitä heiltä Krögerin mukaan myös odotetaan.

– Omaisille on siirretty todella paljon vastuuta. Kaikilla ei kuitenkaan ole omaisia tai he asuvat kaukana. Auttaminen voi olla vaikeaa myös oman elämäntilanteen tai työn takia.

Auttaminen tuottaa tutkitusti ihmiselle iloa ja mielihyvää. Mutta jos iäkään äidin tai isän luokse joutuu aina menemään työlistä kädessä, auttamisesta voi tulla taakka. Sisarusten kesken saatetaan myös riidellä siitä, auttaako joku enemmän kuin toinen.

– Jos auttaminen on oma valinta ja muutakin apua on saatavilla, homma voi toimia hyvin ja olla palkitsevaakin. Mutta sen pitäisi perustua vapaaehtoisuuteen. Myöskään velvoitetta ryhtyä omaishoitajaksi ei ole.

KOTONA LOPPUUN SAAKKA

Kotiin asutetaan yhä heikompikuntaisia ihmisiä, sillä palveluasumiseen on vaikeaa päästä. Hoitoisuuden lisääntymisestä huolimatta työntekijöiden asiakasmäärät sen kun kasvavat. Hoitajista on monin paikoin pulaa, ja myös vaihtuvuus on suurta.

– Vaikka laitoshoidon lamavuosista alkaen on ajettu minimiin, kotihoitoon ei ole vastaavasti kompensoitu resursseja, Kröger sanoo.

Yli kolmannes hoitajista kokeekin, että ei pysty riittävästi vastaamaan asiakkaan tarpeisiin.

Kymmenen vuotta sitten riittämättömyyttä koki viidennes hoitajista.

– Noin 40 prosenttia kotihoidon henkilökunnasta on harkinnut vakavasti työnsä lopettamista. Näin ajattelevien määrä on kymmenessä vuodessa kaksinkertaistunut, Kröger kertoo.

Suomessa on vahva itsemääräämisoikeus. Kotihoidossa tulee päivittäin tilanteita, joissa asiakas siihen vedoten kieltäytyy ottamasta lääkkeitä tai menemästä pesulle.

Esimerkiksi muistisairas ei aina hahmota omaa avun tarvetta. Tuttu hoitaja oppii lukemaan asiakkaastaan, onko Alma tai Reino ottanut lääkkeensä vai sanooko vain ottaneensa. Myös pesulle meno ja vaipan vaihto onnistuvat.

– Muistisairaiden kohdalla hoitajien vaihtuvuus romuttaa palvelun laadun helposti, Kröger sanoo.

Kotihoidon työntekijät ovat hoivaköyhyyden havaitsemisessa avainasemassa. Siksi heillä tulisi olla myös keinot toimia.

– Ketään ei hyödytä, jos yksittäinen työntekijä syyllistää asiakkaan hoivaköyhyydestä itseään. Hoitajilla tulisi olla lupa ja työnantajan hyväksyntä kanava saada viestiä eteenpäin. ■

TEPPO KRÖGER & LINA VAN AERSCHOT &
JIBY MATHEW PUTHENPARAMBIL:
IKÄÄNTYNEIDEN HOIVAKÖYHYYS.
YHTEISKUNTAPOLITIikka 84 (2019)



TYÖNANTAJA EI VOI LUISTAA TYÖSUOJELULAIN VELVOITTEISTA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA

Turun Luolavuori-Koivula-alueen kotihoidon ulkoistussopimus purettiin ennenaikaisesti maaliskuussa. Kotihoitopalvelut alueella tuottanut Debora Oy perusteli sopimuksen irtisanomista taloudellisilla syillä. Helmikuisessa työsuojelutarkastuksessa todettiin, että yrityksen työntekijät kokivat psykososiaalista kuormitusta. Puutteita havaittiin myös työn suunnittelussa ja mitoituksissa.

Sote-alan työpaikat kuuluvat työpaikkoihin, joihin sosiaali- ja terveystieteiden on määrännyt aluehallintoviraston kohdentamaan valvontaa. Saman tyyppisiä työn suunnitteluun ja henkilöstön mitoittamiseen liittyviä ongelmia esiintyy yhtä lailla niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla.

– Lähtökohta valvonnassamme on, että vastaamme asiakasaloitteisiin sataprosenttisesti ja kuuntelemme kentältä tulevia viestejä herkäällä korvalla, sanoo Lounais-Suomen aluehallintoviraston työsuojelutarkastaja Johanna Pulkkinen.

Tarkastukset ovat osa normaalia työsuojelun valvontatoimintaa eivätkä ai-

na tarkoita, että jotakin olisi erityisesti pielessä. Silti Pulkkinen arvioi, että lähes kaikista hänen tekemistään tarkastuksista koituu työnantajalle jotakin velvoitteita.

– Ajattelen asiaa niin, että jos emme tarkastuksen jälkeen antaisi työnantajalle mitään ohjausta, olisimme kohdentaneet valvontamme väärin asioihin ja väärin työpaikkoihin.

TILANTEEN KORJAAMISESSA EI SAA VIIVYTELLÄ

Yleensä työnantajat tarttuvat tarkastuksen tekijöiden antamiin ohjeisiin ja korjaavat puutteita. Jos ohjeita ei kuitenkaan noudateta, voidaan työnantajaan kohdentaa järeämpiä toimenpiteitä, esimerkiksi velvoittavia päätöksiä uhkasakon uhalla. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tapaukset, joissa valvova viranomainen toteaa, että jatkuessaan tilanne aiheuttaa työntekijöiden terveydelle haittaa tai vaaraa tai jopa hengelle uhkaa.

Debora Oy:n tapauksessa työsuojelutarkastuksessa havaittiin ongelmia työntekijöiden psykososiaalisessa kuormittamisessa sekä työn suunnittelussa

ja mitoituksessa.

– Tämänkaltaisissa tilanteissa on normaali käytäntö pyytää työnantajalta kuukauden kuluessa selvitystä siitä, millä aikataululla ja mihin toimiin työnantaja ryhtyy asian saattamiseksi kuntoon, Johanna Pulkkinen kertoo.

Työsuojeluviranomainen arvioi Deboran Oy:n antaman selvityksen riittämättömäksi ja asia eteni kuulemisvaiheeseen.

– Kuulemiskirjeeseen työnantaja toimitti vastineen, jonka perusteella voitiin todeta sen ryhtyneen velvoitteissa edellytettyihin toimiin kuormittukseen, työn suunnitteluun ja mitoituksen liittyen. Asian käsittely on nyt päättynyt.

Tällaiset ongelmat eivät ole ainutlaatuisia. Työn suunnittelun ja mitoituksen ongelmat ovat tällä hetkellä hyvin tavallisia koko sotealalla.

– Esimerkiksi kotihoidossa listoihin ei suunnitella taukoja ja siirtymisiä. Työntekijät kuormittuvat. Meidän pitää silloin harkita, milloin tilanne on laiton. Toisaalta emme myöskään voi tulkita asiaa niin, että työsuojelulakia ei tarvitsisi noudattaa, koska tilanne on yleisesti huono. Se ei ole mikään oikeutus. ■

MITÄ ON TAPAHTUNUT?

Helsingissä kotipaikkaansa pitävä Debora Oy sai Luolavuori-Koivulan kotihoidon palvelut tuotettavakseen voitettuaan kilpailutuksen vuonna 2016. Muita tarjottuja edullisempi sopimus tehtiin kolmi-vuotiseksi ja sen oli tarkoitus päättyä syyskuussa 2019.

Debora Oy kuitenkin irtisanoi sopimuksensa loppuvuonna 2018 ja sen vastuu palveluiden tuottamisesta loppui 28.3.2019. Yritys perus-

teli päätöstään sopimuksen taloudellisella kannattamattomuudella.



Debora Oy työllisti sopimuksensa aikana alueella noin 30 kotihoidon työntekijää. Lounais-Suomen aluehallintoviraston työsuojelutarkastuksessa helmikuussa yrityksen toiminnassa todettiin puutteita psykososiaalisessa kuormituksessa, työsuunnittelussa ja mitoituksessa. Asian käsittely on kesken.

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Hän ottaa huolet tosissaan

Raila Sulasalmi on Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen toiminnanjohtaja. Työssään hän on kohdannut erilaisia hoitajia.

Olet ollut myös itse hoitaja. Millainen hoitaja olisit nyt?

Olin hoitaja sairaalassa. Siirryin sitten järjestöpuolelle. Osaisin olla parempi hoitaja nyt kokemuksellani järjestötyöstä. Olen miettinyt millainen hoitaja olen ollut. Osaisin nyt suhtautua paremmin potilaisiin.

Millainen on sinusta hyvä hoitaja?

Hän on kuunteleva. Ei sanele ohjeita ja kunnioittaa potilasta. Hyvä hoitaja ottaa potilaan huolet ja oireet tosissaan.

Miten diabeetikot kokevat hoitonsa sujuvan?

Kakkostyyppin tablettihoitoiset eivät välttämättä tapaa diabeteshoitajia. He kokevat, ettei heidän sairauteensa ole perehdytty. Hoito-ohjeet ja kohtaaminen voivat olla sitä sun tätä. Henkilökemiat eivät aina kohtaa.

Kohdellaanko diabeetikkoja eriarvoisesti?

Kyllä. Kuuma peruna Helsingin alueella on se, että helsinkiläiset diabeetikot ovat eriarvoisessa asemassa verrattuna vantaalaisiin. Helsingissä ei ole erikseen diabeteshoitajia kuten Vantaalla. Hoidon pitäisi olla tasarvoista koko maassa riippumatta paikkakunnasta.

Pitäisikö osaamista olla enemmän?

Maailmassa on 415 miljoonaa diabeetikkoa. Se on yleinen sairaus. Jokainen hoitaja joutuu varmasti kohtaamaan heitä. ■

PÄÄKAUPUNKISEUDUN DIABETESYHDISTYKSEN TOIMIALUE ON PÄÄKAUPUNKISEUTU JA SEN LÄHIALUEET. RAILA SULASALMI TEKEE TOIMINNANJOHTAJAN TYÖSSÄÄN OMIEN SANOJENSA MUKAAN "IHAN KAIKKEA". HÄN PESEE NIIN TOIMITILOJEN VESSAT KUIN LUO MYÖS YHDISTYKSEN BUDJETIN.

TEKSTI JA KUVA ESA PESONEN



Esteetöntä palvelua kaikille

Invalidiliitto haluaa kannustaa yrityksiä ja yrittäjiä kehittämään toimintaansa, jotta kaikki asiakkaat saisivat yhdenvertaista palvelua.



Yritykset voivat nyt tilata itselleen *Yhdenvertaista palvelua kaikille* -merkin osoituksena halustaan kehittää toimitilojensa, palvelujensa ja tuotteiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

Päivittäinen asiointi saattaa olla osalle ihmisistä hankalaa tai jopa mahdotonta, jos ympäristöä ja palveluita ei ole suunniteltu käyttäjäystävällisiksi kaikkia ajatellen.

Verkon kautta tilattavissa oleva Yhdenvertaista palvelua kaikille -merkki korvaa aiemmin myönnetyn *Helpo liikkua* -tunnuksen. Merkin saaminen edellyttää myönteistä suhtautumista ja kehittämishalua esteettömiä ja saavutettavia palveluja kohtaan. ■



JOOA JOO...

”Tämä saattaa myös heikentää digitalisaation ja uuden hoitoteknologian käyttöönottoa, kun kaikki lisäpanostukset menevät hoitajamitoitukseen.”

KUNTALIITON TOIMITUS-
JOHTAJA MINNA KARHUNEN
EI KANNATA 0,7 HOITAJAN
MITOITUSTA.

HS.FI 23.5.2019

Terveysinfo ei toimi työpaikalla?

Työntekijöiden kannustaminen terveempään elämään ei tuoreen tutkimuksen mukaan ole helppoa, mutta osa työntekijöistä saattaa onnistua pienissä muutoksissa. Pitkäaikaiset konkreettiset muutokset jäävät usein vähäisiksi.

Amerikkalaistutkimuksen mukaan, verrattuna ryhmän ulkopuolisiin, hyvinvointiohjelmiin osallistu-



neista jonkun verran useammat olivat aloittaneet säännöllisen liikunnan ja yrittivät laihtuttaa.

Sen sijaan työntekijät eivät muuttaneet ruokavaliotaan tai laihtuneet. Parannuksia ei havaittu myöskään esimerkiksi kolesterolitasoissa, verenpaineessa, unen laadussa, terveyspalveluiden käytössä tai työpoissaoloissa. ■

Puhelinapua lähisuhdeväkivaltaan

Joka viides lähisuhdeväkivaltaa kokeva hakisi apua puhelinpalvelusta. Lähisuh-



deväkivaltaa kokeva hakisi useimmiten apua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta tai poliisilta.

Puhelinpalveluakin tarvitaan, ja sen suosio on kasvanut. Yksi palveluista on valtion kustantama Nollalinja, johon tuli huhtikuussa ennätysmäärä puheluita, noin 40 joka päivä.

Nollalinjan numero on 080 005 005 ja verkko-osoite www.nollalinja.fi. Puheluihin vastaavat väkivalta- ja kriisi-työn ammattilaiset. Soittaminen on täysin luottamuksellista, vastaaja ei näe soittajan puhelinnumeroa. ■

Vertailu

2–16-vuotiaista

pojista

27 prosenttia

ja tytöistä

18 prosenttia

on ylipainoisia.





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Sinustako SuPerin päättäjät?

Joka neljäs vuosi SuPerin jäsenet valitsevat omat edustajansa liittokokoukseen. Siellä päätetään liiton toiminnan suuntalinjoista sekä valitaan muun muassa liiton puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Ne jäsenet, jotka ensi kevään vaaleissa valitaan liittokokousedustajiksi, ovat SuPerin tärkeimmät päättäjät.



OSALLISTUMALLA VOIT VAIKUTTA

Mahdollisuus vaikuttaa sai Anne Hyvösen lähtemään vuoden 2016 vaaleissa ensimmäistä kertaa ehdolle liittokokousedustajaksi ja edustajiston jäseneksi. Vaalit olivat Annelle menestys ja hänet valittiin kumpaankin

tehtävään. SuPeriin kuuluminen ja vaikuttaminen ovat Annelle itsestäänselvyys.

– Liityin SuPeriin jo opiskeluaikana, sillä minulle oli selvää, että lähihoitajana kuulun SuPeriin. Ehdolle lähdin, koska halusin nähdä, kuinka asioista päätetään ja miten voin itse niihin vaikuttaa. Minulla oli silloin tunne, että jotkut asiat liitossamme ovat vanhanaikaisia.

Valinnan jälkeen Anne perehtyi liittokokoukseen kyselemällä jo liittokokoukseen osallistuneilta superilaisilta kavereilta lisää tietoa.

Itse liittokokous oli Annen mielestä kokemuksena mielenkiintoinen vaikkakin virallinen ja välillä jäykän tuntuinen. Mieleenpainuvuin hetki oli oman kannatuspuheenvuoron pitäminen aloitteen puolesta ja siitä äänestäminen.

– Puheenvuoron pito jännitti kyllä todella paljon. Olin kirjoittanut puheenvuoroni paperille valmiiksi,

mutta silti takeltelin välillä sanoissa. Sain kuitenkin paljon tsemppausta omalta ammattiosaston porukalta ja puheen jälkeen oli voittajafilis. Olin tehnyt parhaani vaikuttaakseni asiaan, Anne muistelee.

Liittokokouksesta ja ehdokkuudesta kiinnostuneita Anne rohkaisee lähtemään rohkeasti mukaan. Hän korostaa samalla oman vaalityön merkitystä. Kun jäsenet tuntevat ehdokkaat ja tietävät mitkä asiat heille ovat tärkeitä, on paljon helpompi äänestää.

– Ennakoon kannattaa miettiä, miten äänestäjät tavoitetaan ja kuinka oman nimensä saisi heidän tietoisuuteensa. Näkyvyys ennen vaaleja on tärkeää. Kannustakaa myös jäseniä äänestämään. Äänestämällä saamme hyvän porukan päättämään liiton asioista. Toivon, että tällä kertaa mukana olisi enemmän nuorempia edustajia, Anne sanoo.

LÄHDE MUKAAN VAALI-ILTOIHIN

Kiinnostaako liittokokous ja haluaisitko lisää tietoa vaaleista? SuPer lähtee vaalikiertueelle syyskuussa. Syksyn vaali-illoissa tarjoillaan tietoa SuPerin päätöksentekojärjestelmästä ja käydään läpi tuleviin liittohallitusvaaleihin sekä liittokokousedustajien ja edustajiston vaaleihin liittyviä käytäntöjä.

Kaikki vaaleista kiinnostuneet jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita iltoihin. Käy katsomassa lähin vaali-ilta osoitteessa www.superliitto.fi/liittokokous tai tämän lehden sivulta 75 ja ilmoittaudu mukaan!

Kesäetu* liittoasiakkaille!



* Kesäetu bensiinistä ja dieselöljystä on liittokorteilla **2,5 snt/l** (norm. 2,1 snt/l). Kesäetu on voimassa 1.6.-31.7.2019 Teboil-huoltamoilla ja -automaateilla lukuun ottamatta Teboil Express-automaattiasemia. Lisätiedot teboil.fi/liitto

Lasten lounas alle 7-vuotiaille noutopöydästä



Voimassa 15.8.2019 asti



TEBOIL

huoltaa autoja ja ihmisiä

Pysykö esimies vaiti sairauspoissaolotiedoistasi?

Työntekijöiden terveystietojen käsittely työpaikalla

Työntekijöiden henkilötietojen käsittelyä säännellään paitsi paljon puhutulla Euroopan unionin tietosuojasetuksella, myös suomalaisella lailla yksityisyyden suojasta työelämässä. Jälkimmäistä kutsutaan myös työelämän tietosuojalaiksi.

Kaikkea työntekijöiden henkilötietojen käsittelyä rajoittaa työelämän tietosuojalain vaatimus siitä, että käsittelyn pitää olla tarpeellista työntekijän työsuhteen kannalta. Työnantajan on tarpeellista kerätä ja käsitellä ensinnäkin sen lakisääteisten velvoitteiden, kuten palkanmaksun sekä sosiaaliturvamaksujen, sairauspäivärahojen ja muiden sosiaalietuuksien maksamiseen tarvittavia tietoja. Lisäksi käsittely voi olla tarpeellista muuten työsuhteen hoitoon, työntekijöiden valitsemiseen, työehtosopimus-

ten noudattamiseen, työsuojeluun ja työturvallisuuteen tai työterveyshuoltoon liittyen.

Terveystiedot ovat arkaluonteisia henkilötietoja. Työnantaja voi kerätä terveystietoja työntekijältä itseltään tai muualta silloin, jos työntekijä antaa siihen kirjallisen suostumuksen.

Työnantajalla on oikeus käsitellä työntekijöiden terveystietoja ensinnäkin silloin, jos se on tarpeellista sairautensa palkan maksamiseksi. Toiseksi tietoja saa käsitellä sen selvittämiseksi, onko työntekijällä oikeus olla pois työstä. Näissä tilanteissa tarpeellisia tietoja ovat käytännössä sairauspoissaolotodistukset.

Työkyvyn arvioimiseksi tietoja saa käsitellä, jos työntekijä itse haluaa, että hänen työkykyään selvitetään hänen

terveydentilatietojensa perusteella. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi työkykyneuvottelu yhdessä työterveyshuollon kanssa. Työntekijällä ei ole velvollisuutta luovuttaa tietoja työkyvyn arviointiin, mutta usein voi olla työntekijän edun mukaista antaa tiedot. Näin on esimerkiksi silloin, kun sairastuminen on puutteellisen työsuorituksen syynä.

Muissa laeissa voi olla säädetty tilanteista, joissa työnantajalla on oikeus käsitellä terveystietoja. Esimerkiksi työturvallisuuslaissa määrätään, että työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tässä tarkoituksessa työnantajan on huomioitava myös työntekijöiden henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat, jolloin voi olla tarpeellista käsitellä työntekijöiden terveystietoja.

Lisäksi työnantaja voi joutua käsittelemään terveystietoja myös siinä vaiheessa, kun työntekijä hakee eläkettä, koska eläkeyhtiö voi pyytää työnantajalta lausunnon työntekijän kyvystä selvittää työtehtäviään.

Työnantaja saattaa edellyttää uusilta työntekijöiltä työhöntulotarkastuksessa laadittua työhön soveltuva -lausuntoa. Tällaiseen lausuntoon ei kuitenkaan ole syytä merkitä tietoja työntekijän terveydestä – tieto siitä riittää, onko työntekijä soveltuva työhön vai ei, tai millä rajoituksilla hän työhön soveltuu.

Luovuttaminen ja säilyttäminen.

Laissa potilaan asemasta ja oikeuksista sekä työterveyshuoltolaissa terveyttä koskevat tiedot on määrätty salassa pidettäväksi. Työterveyshuollossa kerätyt työntekijöiden terveystiedot kerätään

**TERVEYSTIEDOT TÄYTYY
LAIN MUKAAN SÄILYTTÄÄ
TYÖPAIKALLA TAI
HENKILÖSTÖHALLINNOSSA
ERILLÄÄN MUISTA
TYÖNTEKIJÖIDEN
HENKILÖTIEDOISTA.**



työnantajan rekistereistä erilliseen potilasrekisteriin.

Työnantajalla ei ole lähtökohtaisesti oikeutta saada työntekijää koskevia tietoja työterveyshuollosta edes suullisesti lääkärin kertomana. Tietoja voidaan luovuttaa työterveyshuollosta työnantajalle vain kahdessa tapauksessa: jos työntekijä antaa siihen nimenomaan suostumuksen tai jos laissa on erikseen säädetty tilanteesta, jossa jokin tieto luovutetaan.

Toiseen suuntaan tietoja täytyy joissakin tilanteissa luovuttaa. Työterveyshuoltolaissa on määrätty, että viimeistään kun työntekijän poissaolo on jatkunut kuukauden ajan, työnantajalla on velvollisuus ilmoittaa työntekijän sairauspoissaolosta työterveyshuoltoon. Lisäksi työnantajalla on oikeus luovuttaa työterveyshuoltoon työntekijän työkykyä koskeva lausunto tai todistus, jonka työntekijä on itse antanut työnantajalle. Työntekijä voi kuitenkin kieltää lausunnon tai todistuksen luovuttamisen työterveyshuoltoon.

Terveystiedot täytyy lain mukaan säilyttää työpaikalla tai henkilöstöhallinnossa erillään muista työntekijöiden henkilötiedoista. Työnantajan on hävitettävä työntekijän terveydentilaa koskevat tiedot välittömästi, kun niiden käsittelylle ei ole enää perustetta ja arvioitava tietojen käsittelyperuste ja tarve vähintään viiden vuoden välein. Esimerkiksi sairaslomatodistuksia ei ole sallittua säilyttää avoimesti kansliassa tai muussa vastaavassa tilassa, jossa työntekijät voivat tahattomasti nähdä tietoja toistensa poissaoloista ja terveydentilasta.

Käsittelijät ja vaitiolovelvollisuus.

Työnantajan täytyy nimetä organisaatiossaan ne tehtävät, joissa käsitellään työntekijöiden terveydentilatietoja. Nimeäminen täytyy olla perusteltua, eli työnantaja ei voi varmuuden vuoksi nimetä kaikkia työntekijöitä terveydentilatietojen käsittelijöiksi.

Perustellusti työntekijöiden terveystietoja työpaikoilla käsittelevät esimerkiksi lähimmät ja ylemmät esimiehet, henkilöstöhallinnon työntekijät ja palkanlaskijat. Muut kuin työnantajan nimeämiä tehtäviä hoitavat henkilöt eivät saa käsitellä terveydentilatietoja.

Työelämän tietosuojalain mukaan terveystietoja käsittelevät henkilöt eivät saa ilmaista näitä tietoja sivullisille. Työnantajan puolesta työntekijöiden tietoja käsittelevillä henkilöillä ei siis ole yleistä oikeutta kertoa muille työntekijöille tai talon ulkopuolelle työntekijää koskevaa sairauspoissaolotietoa. Suositeltavaa on, että poissaolosta pääsääntöisesti tiedotetaan niin, että ”työntekijä on poissa”.

Vain jos sairauspoissaolotiedon kertominen muille on tarpeellista ja työntekijä itse antaa suostumuksen asiasta puhumiseen, voi asiasta kertoa työpaikalla. Tietyn työntekijän sairauspoissaolojen päivittely kahvipöydässä muiden työntekijöiden kuullen ei siis ole asianmukaista työntekijöiden terveystietojen käsittelyä. Poissaolon syytä ei ole myöskään sallittua ilmoittaa kaikille työyhteisön yhteisessä ryhmäkeskustelussa, jos työntekijä ei sitä itse halua.

Toimintaohjeita. Koska työntekijöiden henkilötietojen käsittely edellyttää sitä, että käsittely on tarpeellista, voi mietittyvässä tilanteessa työnantajalta pyytää perusteluja siitä, miksi tiettyä tietoa pyydetään. Jos esimerkiksi sairauspoissaoloista puhumisen käytännöt työpaikalla ovat epäselvät, kannattaa asia ottaa puheeksi esimiehen kanssa.

Jos esimies kertoo terveystietoja ilman lupaasi muille työntekijöille tai asiakkaille, huomauta esimiestä asiasta. Jos esimies ei muuta toimintatapojaan, voit ottaa yhteyttä esimiehen esimieheen, luottamusmieheen tai työsuojeluvaltuutettuun.

Uuden tietosuoja sääntelyn myötä suuremmilla yrityksillä ja kunnilla on oltava myös tietosuojavastaava, joka

vastaa henkilötietojen käsittelyyn liittyvistä asioista organisaatiossa. Oman organisaation tietosuojavastaavan puoleen voi kääntyä henkilötietojen käsittelyyn liittyvissä asioissa. ■

KIRSI KEMPPI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Tämän toiminnan vain täytyy olla myös taloudellisesti kannattavaa, eikä vain siksi, että teillä on kivaa ja saatte palkanne.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

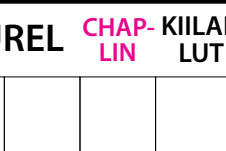
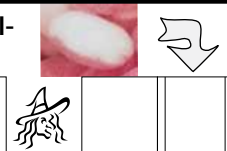
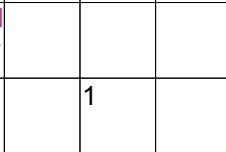
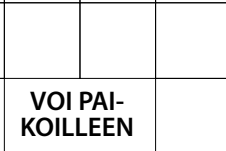
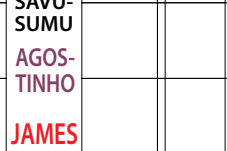
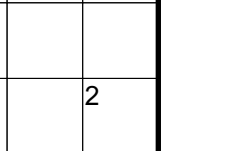
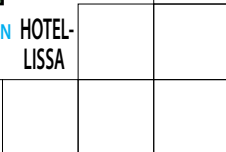
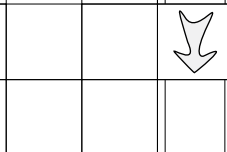
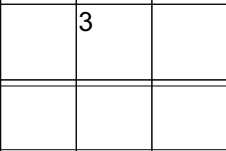
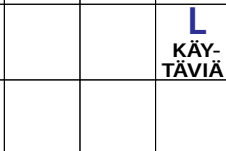
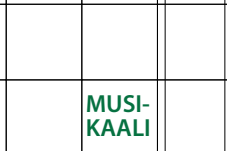
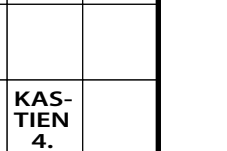
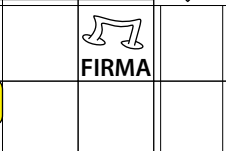
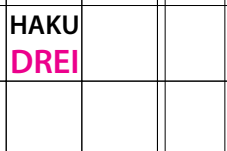
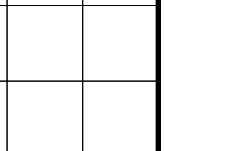
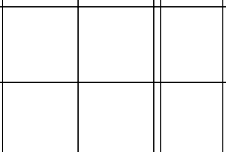
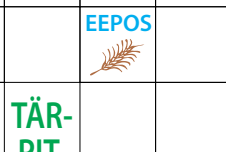
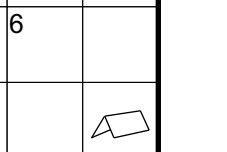
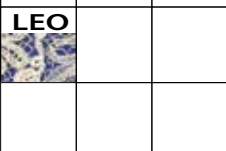
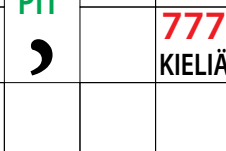
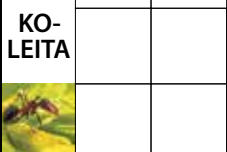
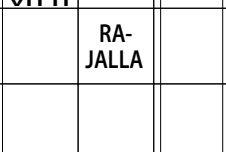
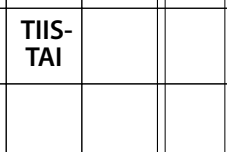
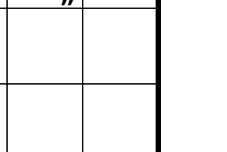
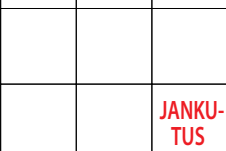
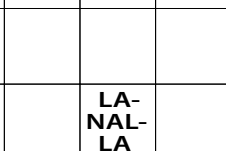
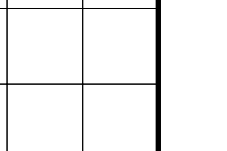
Sähköposti edu@superliitto.fi.
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@superliitto.fi

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

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

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Työ palliatiivisella osastolla kiinnosti

Toukokuun lehden Paras juttu -kisassa voiton vei ylivoimaisesti Jukka Järvelän reportaasi *Viimeinen turva*, joka kertoi perushoitaja Päivi Haaviston työvuorosta palliatiivisella osastolla. Kakkossijalle tuli Minna Lyhdyn artikkeli *Saako potilas uskoa?* Kolmosijan sai Esa Pesosen juttu *Matti sokeutui kahdessa kuukaudessa*. SuPer-lehden juomapullon voitti Helka Lappeenrannasta. Onnittelut!

Jokainen ansaitsee mahdollisimman hyvän hoidon viimeiseen hengenvetoon asti.

VIIMEINEN TURVA S. 18

Kuolema kuuluu elämään. Jonain päivänä kuolen, mutta sitä ennen aion elää joka päivä.

VIIMEINEN TURVA S. 18

Inhimillinen ja ihmisläheinen artikkeli. Hoitajalähtöinen lähestymistapa miellytti.

VIIMEINEN TURVA S. 18

Tuttu asia vanhus-
ten hoidossa. Olen
havainnut ali-
ravitsemusta.

LÄHIHOITAJA LAURA VÄISÄNEN
ON RAVITSEMUKSEN
ASiantuntija S. 41

Hyvää
kertausta
kaikille
superilai-
sille.

SAAKO HOITAJA
SANOA? S. 62

Laittoi ajattelemaan
elämän yllätykselli-
syyttä. Kaikkea voi
tapahtua ja siitä
selviytyy.

MATTI SOKEUTUI KAHDESSA
KUUKAUDESSA S. 38

Hienoa, kun vihdoinkin puhutaan hengellisistä asioista.

SAAKO POTILAS USKOA? S. 42

Itsestä huolehtiminen on tärkeää, mutta se unohtuu helposti.

HOITAJAN ÄÄNI S. 30

Liian harvoin
tulee mie-
tittyä hyvää
ääniergonomiaa.

HOITAJAN
ÄÄNI S. 30

Koskettava
kertomus. Matille
tsemppiä elämään!

MATTI SOKEUTUI KAHDESSA
KUUKAUDESSA S. 38

Tämä rohkaisee hoitajia ottamaan puheeksi hengellisiä asioita hoitotyössä.

SAAKO POTILAS USKOA? S. 42

Näissä asioissa on aina epäselvyyttä.

MITEN LOMA JA LOMA-AJAN
PALKKA MÄÄRÄYTYVÄT? S. 50

Erittäin tärkeä aihe jaksamisen kannalta.

IHANA, RIITTÄVÄ MINÄ S. 54

Jutun tärkein sanoma on se, ettei epäkohtia voi korjata etsimällä syyllisiä, vaan korjaamalla epäkohtia.

TODENPUHUJA JÄÄ YKSIN S. 24

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16. kesäkuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 6-7/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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

Tämä päivä on sinua
varten järjestetty, Katja
Laihonen sanoo Kau-
nisjärven asukkaalle
Jorma Kariaholle.





Katja Laihonen kasvoi vanhainkotiin

"EI OLE PAREMPAA TYÖTÄ KUIN TÄMÄ"

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT KARI PEKONEN

Aina ei tarvita suuria investointeja, kun halutaan tehdä vanhainkodeissa jotain uutta. Raumalla Kaunisjärven vanhainkodissa järjestettiin Paluu nuoruuteen -tapahtuma käytännössä yhden aktiivisen lähihoitajan toimesta.

Tämä tomera lähihoitaja on Katja Laihonen ja tapahtuma toimi myös hänen opinnäytetyönään vanhus-ten erikoisammattitutkintoon. Päivän aikana moni vanhus herkistyi kyyneliin. Onnesta.

SuPer-lehden toimittajan ja kuvaajan saapuessa Kaunisjärvelle siellä on jo täysi tohina päällä. Jo aamulla asukkaille on järjestetty hemmottelua, tukat on kam-mattu, kampaukset tehty ja kynsilakat laitettu. Korujakin on soviteltu. Entisaikojen vaatteita on löytynyt näytteille aulaan.

Katja Laihonen sai idean tapahtumaan, kun oivalsi halua-vansa tuoda historiaa nykypäivään.

– Minulle tuli mieleen, että mitä meidän asukkaat ovat nuoruudessaan tehneet. Tajusin, että tämä on se juttu. Tuo-daan päiväksi vanhat ajat takaisin. Halusin, että asukkaat

voisivat palata hetkeksi nuoruuteensa ja että tämä päivä jär-jestettäisiin aidosti. Halusin tuoda vanhuksille iloa, Laiho-nen sanoo.

PÄIVÄÄ OLI ODOTETTU

Laihoselle päivä on perheyritys, mukana on Vilhelmiina-ty-tär ja mieskin paistaa makkaraa vieraille ja asukkaille pihalla. Mukana suunnittelussa oli lisäksi toinen lähihoitaja Johanna Ekonen omien sanojensa mukaan kiltisti Katja Laihosen oh-jauksessa. Makkarat tarjosi Rauman kaupunki.

– Tämä on sinulle järjestetty, Joppe, Katja Laihonen sa-noo pyörätuolissaan istuvalla Jorma Kariaholle, joka liikut-tuu kyyneliin. ►



Fiftaritanssiryhmä ilahdutti vanhuksia.



Taisto Ketolainen toi ilomielin pikku-Fiatinsa vanhusten iloksi.



Katja Laihonen joutui myös tanssihommiin. Sekin sujui mainiosti.

– Tätä päivää on odotettu täällä kovasti, Laihonen jatkaa.

Katja Laihoselle olisi riittänyt opinäytetyöksi pelkkä toimintahetki, vaikka vain jalkahoito, mutta reippaana superilaisena Laihonen päätti tehdä asiat isommin. Päivä on myös hieman hakea, sillä Kaunisjärven vanhainkoti menee remonttiin ja asukkaat siirretään muualle.

KAIKKI VAPAAEHTOISINA

Pihalla odottaa monelle se mieluisin yllätys. Nalle-suomenhevosen luona moni vanha hevosekspertti herkistyy. Tälle pollelle saa syöttää leipää. Mukaan on saatu myös Eurajoen pappamopokerho ja vanhoja autoja. Päivä huipentuu fiftaritanssiryhmän esitykseen ja ihan oikeisiin lavatansseihin.

Kaikki ovat mukana vapaaehtoisesti, ilman minkäänlaista palkkiota. Vanhusten hiuksia kammannut kampaajakin teki työnsä ilmaiseksi. Työnantajasta suhtautui tapahtumaan vain positiivisesti. Vapaaehtoisia ei ollut silti helppo saada.

– Moni valitteli, ettei aika riitä, ja perui viime tipassa. Vapaaehtoisia löytyi onneksi lopulta riittävästi, Katja Laihonen sanoo.

– Mukana järjestelyissä ovat olleet asukkaiden omaisetkin. Ilman heitä tapahtuman järjestäminen ei olisi ollut mahdollista, kun henkilökuntaa on vähän, Katja Laihonen jatkaa.

AY-TOIMINTA VERENPERINTÖNÄ

Katja Laihoselle ammattiyhdistystoiminta on tullut jo verenperintönä. Hänen äitinsä on SuPerin Liedon ammattiosaston puheenjohtaja. Katja itse toimii kaiken muun ohella opiskelijoiden ohjaajana. Hän on myös työsuojeluvaltuutettu.

– Olen vanhainkotiin kasvanut. Vauvasta asti olen pyörinyt vanhainkodeissa. Tunnen täällä Raumalla kaikki yksiköt ja osastot. Vuodesta 2007 olen työskennellyt vanhainkodeissa. Ei ole mitään parempaa työtä kuin tämä, Katja naurahtaa.

Kaunisjärven vanhainkoti on keskikokoinen vanhusten asumisyksikö-

kö. Siellä asuu muistisairauksista kärsiviä ja muita pitkäaikaishoitoa vaativia asukkaita. Se tarjoaa myös lyhytaikaista hoitoa. Ongelmat ovat talossa samanlaisia kuin monessa muussa paikassa.

– Sijaispula on kova. Henkilökuntaa on kyllä muuten löytynyt hyvin. Meillä henkilökunta on järjestäytynyt hyvin ammattiliittoihin, Katja Laihonen sanoo.

”ILOMIELIN TULIN”

Siirrytään pihalle. Makkaraa paistuu ja tunnelma on mitä mainioin. Taisto Ketolainen on tuonut esitteille vanhan pikku-Fiatin eli Fiat 600:en vuosimallia 1969. Se on kunnostettu ja kunnissa yksilö.

– Vaimoni täti sanoi 95-vuotiaana, ettei voi enää ajaa autoa ja antoi tämän auton minulle. Soitti vain, että tule hakemaan. Kone oli kyllä vielä hyvässä kunnossa. Näitä tuotiin aikanaan Suomeen peräti 72 000 kappaletta, Taisto Ketolainen selventää.

Kaunisjärven vanhainkotiin Taisto



Lavantansseissa täytyi tietenkin olla myös haitari ja laulua mukana.



Vapaaehtoiset saapuivat myös tanssittamaan Kaunisjärven vanhainkotiin.



Voitto Suominen toi Nalle-hevoselle leipää mutusteltavaksi.

Ketolainen saapui mielellään.

– Ilomielin tulin. Mieslaulajien kanssa käydään laulamassa vanhainkodeissa sota-ajan laulujakin, ettei tämä ihan uutta ole minulle, hän sanoo.

Nalle-hevonen on kuitenkin vanhusten päivän ehdoton tähti. Tasainen virta pyörätuoleja ja rollaattereita valuu Nallea kohti. Ja mikäs Nallen on ollessa. Leipää tulee ja taputuksia riittää. Hevoson omistaja Tuulikki Saario kertoo, että Nallelle tällainen keikka on ensimmäinen laatuaan.

Mukana tuli myös hevosen hoitaja Jutta Paulasaari. Hän on eläintenhoitajan lisäksi mitäpä muutakaan kuin lähihoitaja.

– Halusimme tulla mukaan tekemään hyvää, Jutta Paulasaari sanoo.

SOSIAALINEN PAPPAMOPOKERHO

Eurajoen pappamopokerholaiset ovat vapaaehtoistyöntekijöinä jo varsinaisia konkareita. Martti Lempinen ja Hannu Rinne kerhosta selventävät motiivejaan.

– Ollaan aina menty, kun on pyydetty vanhusten tapahtumiin, Lempinen kertoo.

Pappamopokerholaisetkin käyvät laulamassa ahkerasti vanhainkodeissa. Kouluissa he käyvät korjaamassa polkupyöriä. Näillä eläkeläisvaareilla riittää hyvää sydäntä ja aikaa.

– Tänä vuonna kerhomme on ollut pystyssä 20 vuotta. Kaksi kertaa viikossa korjaamme mopojamme. Meissä on leskiä ja yhdessäolo on tärkeää, ettei tule yksinäiseksi, Rinne sanoo.

Raumalle papat olivat tulleet tietenkin pappamopoilla ajamalla. Huomio on aina taattu.

– Kyllähän joku tulee heti aina juttelemaan, kun ollaan näillä liikenteessä, Rinne nauraa.

Eurajoen pappamopokerhon tekemä arvokas sosiaalinen työ on huomattu. Kerho on palkittu Vuoden eurajokilaisina.

TANSSIA PYÖRÄTUOLEILLA

Makkarat on syöty, hevosta on taputeltu ja autot on ihailtu. On aika siirtyä

päivän kohokohtaan eli lavatansseihin, jotka kyllä järjestettiin ihan sisällä käytännön syistä. Vanhuksille liikkuminen on vähän heikkoa, mutta pyörätuolilla innostuttiin tanssimaan. Haettiinpa toimittajaakin parketille.

Tapio ja Arja Lavonius, eläkeläispariskunta, saapui Kaunisjärvelle avustamaan ja liikuttamaan vanhuksia. Arja Lavonius on vetänyt seniorijumpparyhmää.

– Tultiin innolla mukaan. Kaveri ilmoitti minulle tästä tapahtumasta. Tämä on sitä toimintaa, mistä tulee hyvälle mielelle. Täällä olemme seurustelleet ja liikutelleet vanhuksia, Arja Lavonius kertoo.

No, mutta onhan se kysyttävä itse päivänsankareilta, vanhuksiltakin mielipidettä päivästä. Arja Smedberg, jota Katja Laihonon kutsuu omaksi mumukseen, osaa kyllä vastata.

– Onhan tämä hieno homma, että tällaista järjestetään. Täytän 95 vuotta, kotona haluaisin vielä asua, mutta viihdyn täälläkin hyvin. Kynnetkin laitettiin, Arja Smedberg sanoo ja hymyilee ja esittelee lakattuja kynsiään. ■

OPO ON OPISKELIJAN TUKI JA TIETOPANKKI

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Virpi Piironen löysi SuPer-Opoilusta oman tapansa toimia ammattiliitossa. Opo kuulee aina alan uusimmat uutiset, sillä nuorilla on tuoretta tietoa ja paljon hyviä kysymyksiä.

Lähihoitajaopiskelijat ovat valvutuneita.
– He ovat kiinnostuneita omista oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, ja haluavat tietää, miksi liittoon kannattaa kuulua, sanoo turkulainen SuPerin opiskelijavastaava Virpi Piironen.

Hän on kuusi vuotta järjestänyt alueen lähihoitajaopiskelijoille tapahtumia ja kertonut kouluissa omasta työstään.

– Nuoret lähihoitajaopiskelijat seuraavat tiiviisti julkista keskustelua.

– Palkkaan liittyvät epäselvyydet ja viime aikoina esillä ollut epäpätevyyden alennus herättävät kysymyksiä. Kesällä monet nuoret tekevät keikkaa usealle työnantajalle ja he haluavat olla varmoja, että liiton jäsenmaksut tulevat silloinkin oikein maksettua.

Sosiaali- ja terveysalan monikulttuurisuus näkyy kouluissa SuPer-Opoille.

– Monissa maissa ammattiliittoon kuuluminen on poliittinen mielenilmaus, joka voi aiheuttaa vaikeuksia.

– Välillä eteen tulee tilanteita, että esimerkiksi oman henkilötunnuksen

antaminen jäsenkaavakkeeseen arveluttaa opiskelijaa.

– Nykyään nämä epäilykset ovat vähentyneet selvästi. Maahanmuuttajataustaiset nuoret haluavat järjestäytyä ja kuulua liittoon.

Nuoret pohtivat aiempaa enemmän eettisiä kysymyksiä, esimerkiksi työnantajien taustoja ja yhteiskuntavastuu-

ta. Aikuisia alanvaihtajia kiinnostavat asiakysymykset. Liiton vaihtaminen on ajankohtaista silloin, kun alakin vaihtuu.

– Eniten kerron kuitenkin ihan vain omasta työstäni ja siitä, kuinka lähihoitajan koulutus tarjoaa mahdollisuuden tehdä monipuolisesti sosiaali- ja terveysalalla töitä. Lähihoitajan ei kannata

MIKÄ ON SUPER-OPO?

SuPer-Opot ovat superilaisia opiskelijavastaavia, jotka kiertävät oppilaitoksissa kertomassa omasta työstään ja SuPerin toiminnasta.

SuPer-Opot ovat koulutukseltaan lähihoitajia, perushoitajia tai muun toisen asteen sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteen tutkinnon suorittaneita hoito- ja hoivatyön ammattilaisia. He työskentelevät erilaisissa sosiaali- ja terveysalan työpaikoissa.

SuPer-Opot järjestävät tapahtumia opiskelijoille sekä luovuttavat SuPerin stipendin valmistumisjuhlassa. Opiskelijat saavat SuPer-Opoilta hyvät vinkit työssäoppimisjaksoille ja työelämään.

LÄHDE:
WWW.SUPERLIITTO.FI/OPO



Virpi Piironen sanoo, että SuPer-Opo tarvitsee vain rohkeutta ja reipasta mieltä. Liittymislomakkeita kannattaa pitää aina mukana.

työelämässä kulkea laput silmillä, sillä vaihtoehtoja on paljon.

SAMANHENKISTÄ SUPER-SEURAA

Vanhusten parissa Kurjenmäkikodissa työskentelevä Virpi Piironen on löytänyt opoilusta oman tapansa toimia ammattiliitossa. SuPer-Opo pitää yhteyttä opettajiin, jakaa valmistujaisjuhlassa stipendit uusille lähihoitajille ja organisoii bussimatkan vuosittaiseen Lähihoitajataapahtumaan.

Hänet houkutteli aikanaan mukaan toimintaan hyvä työkaveri, joka mainosti, että oppilaitosvierailut olisivat kahdestaan paljon mukavampia.

– Opoilu hoituu oman työn ohessa ja se tuo kivaa vaihtelua arkeen. Tykkään tavata opiskelijoita ja samalla pysyn itse kartalla lähihoitajien koulutukseen liittyvistä asioista. Kuulen, mitä mieltä opiskelijat ovat ja mitä mieltä opettajat ovat, ja pystyn viemään töihin näitä terveisiä. Itselläni on teini-ikäisiä lapsia, joten nuorten maailma on tuttu. Ja nuorten kanssa on hauskaa!

Turussa on kuusi SuPer-Opoa.

– Tehtävät ja oppilaitokset jakaantuvat tasaisesti kaikille. Opoilu on vapaita ja itsenäistä. Opo-hommiin hakeutuu varmaan aika samanhenkisiä ihmisiä, joten meillä SuPer-Opoilla on keskenämme hyvä henki, asiat soljuvat eteenpäin, eikä palaverissa tule ikinä hiljaista hetkeä. Ammattiosaston väestä ja opoista on tullut minulle kuin toinen perhe.

Piironen korostaa, että SuPer-Opoiluun ei tarvita mitään erityisosaamista.

– Jännitin ensimmäisen oppitunnin pitämistä aivan kauheasti ja mietin, muistanko kaikki liiton asiat ja osaanko varmasti vastata jokaiseen kysymykseen. Sain silloin hyvän neuvon, että riittää, kun kerrot vain yksinkertaisesti omasta työstäsi. Pysin tietenkin aina vastaamaan opiskelijoiden kysymyksiin, mutta kaikkea ei tarvitse tietää. Usein kehoitan hankalissa asioissa ottamaan yhteyttä luottamusmieheen tai liittoon.

MIKSI KUULUA LIITTOON?

Virpi Piironen haluaa korostaa alalle tuleville nuorille, että työntekijällä

on sekä oikeuksia että velvollisuuksia. Nuorille, työelämään juuri tulleille nämä asiat eivät aina ole selviä.

– Työyhteisön jäsenenä, vaikka vain kesätyöntekijänä, on velvollisuus osallistua oman työyksikkönsä toimintaan ja ottaa vastuuta. Siihen ei voi vedota, että on vain sijainen. Toisaalta kannattaa muistaa, että työ imaisee nopeasti mukaansa. Alalla on tarjolla paljon töitä ja etenkin nuorille voi tulla kiusaus tehdä vain keikkaa ja kerätä rahaa. Työ ei saa olla koko elämä. Ylitöistä on oikeus kieltäytyä ja itselleen täytyy etsiä harrastus tai paikka, jossa latautuu.

SuPer-Opolta kysytään usein, miksi kannattaa kuulua liittoon?

– Kuulumalla liittoon opiskelija on osa isoa joukkoa ja joukossa on voimaa. Jäsenen käytössä ovat liiton edut ja meille räätälöidyt koulutukset. Liiton toimistossa ihmiset työskentelevät ihan meitä varten. Edunvalvonta on tärkein syy kuulua liittoon. Jos minulle tulee ongelmia töissä, voin soittaa omalle pääluottamusmiehelleni tai liittoon, ja tiedän, että minut ja asiani otetaan siellä vakavasti. ■

Toimi näin, jos jäät työttömäksi tai sinut lomautetaan

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi työ- ja elinkeino-toimistoon (TE-toimisto) www.te-palvelut.fi viimeistään ensimmäisenä työttömyys- tai lomautuspäivänä.

Päivärahaan ei ole oikeutta ajalta, jolloin työnhaku ei ole voimassa eikä työnhakua saa voimaan takautuvasti. Noudata te-toimiston antamia ohjeita.

Hakemusten ja liitteiden lähettäminen

Jos olet kokonaan työtön, voit täyttää ja lähettää ensimmäisen päiväraha hakemuksen kahden viikon työttömyys- tai lomautusjakson jälkeen. Lähetä hakemus joko postitse (osoite takakannessa) tai sähköisesti <https://nettikassa.supertk.fi>.

Jos teet keikkatyötä tai osa-aikatyötä, täytä hakemus vähintään neljän kalenteriviikon ajalta tai kyseisen kalenterikuukauden viimeiseen päivään asti ja lähetä kassalle palkkalaskelma(t) sekä työsopimukset hakemukseen merkistesi toisti.

Pyydä työnantajalta palkkatodistus työttömyyttä edeltävältä, vähintään 26 työviikon ajalta, jolloin olet saanut palkkaa vähintään 18 tunnilta. Palkkatodistukseen merkitään erikseen lomaraha ja lomakorvaus, sekä palkattomat poissaolot. Sinun

ei tarvitse pyytää palkkatodistusta, jos lähetät kaikki palkkalaskelmat vähintään 26 työssäoloehdon täyttävän viikon palkkoista työttömyyttä edeltävältä ajalta. Lähetä myös työsopimus ja työtodistus tai lomautusilmoitus.

Jatkossa päivärahaa haetaan takautuvasti vähintään neljän kalenteriviikon ajalta (ma-su) tai kalenterikuukausittain. Jatkohakemus-lomaketta voit käyttää vasta sen jälkeen, kun sinulle on maksettu työttömyyspäivärahaa. Käytä siihen asti ansiopäiväraha hakemus-lomaketta.

Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Hakemusten käsittelytilannetta voit seurata kassan kotisivuilta www.supertk.fi/etuudet/ansiopaivaraaha/ajankohtaista/hakemusten-kasittelytilanne/

Hakujaksolla työpäiviä

Soviteltua päivärahaa voi saada, kun teet osa-aikatyötä tai keikkatyötä. Sovittelussa päiväraha on suojaosa, joka tarkoittaa, että vasta suojaosan ylittävällä tulolla on vaikutusta maksettavan päivärahan määrään. Suojaosa kalenterikuukauden hakujaksolla on 300 euroa ja neljän kalenteriviikon hakujaksolla 279 euroa. Suojaosan ylittävältä osalta puolet vaihtaa päivärahaan.

Täytä hakemus vähintään neljän kalenteriviikon ajalta tai kalenterikuukausittain, merkitse työpäivät ja työtunnit ja lisätietoihin arvioitu palkanmaksupäivä. Lähetä kassalle palk-

kalaskelmat erittelysivuineen. Myös tilanteissa, jolloin tulo jäisi alle suojaosan.

Esimerkki: Palkka ennen työttömäksi jäämistä 2200 euroa kuukaudessa. Täysi päiväraha 61,91 €/pvä, 1331,06 €/kk. Haet päivärahaa kalenterikuukausittain. Teet keikkatyötä, josta palkka on 1000 €/kk. Soviteltu päiväraha 45,64 €/pvä, eli 981,26 €/kk. Palkka ja soviteltu päiväraha ovat yhteensä 1981,26 €/kk. Laskennassa käytetään keskimääräistä kuukauden päivien lukumäärää 21,5. Kaikki summat ovat bruttomääräisiä. ■

Palkkalaskelmat ja työsopimus kassalle

Toimita päiväraha hakemuksen liitteenä aina palkkalaskelmat, joiden maksupäivä on päivärahan hakujaksolla. Laskelmat tulee toimittaa, vaikka et päivärahan hakujaksolla olisikaan ollut töissä.

Kun teet uuden työsopimuksen osa-aikatyöstä tai keikkatyöstä, lähetä työsopimuksesta kopio kassalle. Lähetä kopio myös tekemästäsi runkosopimuksesta tai puitesopimuksesta, jos haet soviteltua päivärahaa.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

OPISKELIJA TULEE – VOI ITKU VAI JIPPII?

Lähihoitajaksi opiskelu on suuressa murroksessa, ja samalla työpaikoilla tapahtuva ohjaaminen muuttuu niin vauhdikkaasti, ettei aktiivisinkaan ohjaaja tahdo pysyä perässä. On tullut muutoksia myös siihen, etteivät työyksiköt enää saa rahallista korvausta työssäoppimisesta.

Moni muutos, jatkuva kiire työssä ja muutenkin uupumispisteen rajamaila taistelu valitettavasti heijastuu usein asenteisiin opiskelijoita kohtaan. Opiskelijat tulevat myös entistä enemmän raakileina kentälle. Heillä saattaa olla puutteita jopa ihan perustiedoissa siitä, miten työelämässä ollaan.

Yhdessä tämä kaikki muodostaa usein kombon, jossa on melkoista tuuripeliä, millaisen työssäoppimisen kokemuksen opiskelija saa. Onko vastassa burn outin partaalla kiikkuva, oman työmotivaationsa kanssa kamppaileva ohjaaja vai joku, jolle opiskelijan ohjaaminen on kivaa vaihtelua ja isosti sydämen asia.

Jokaista meistä varmasti vähän jännittää, millainen nuori tai vähän vanhempi opiskelija kanssamme seuraavat viikot kulkee. Onko arka vai räväkkä?

Alalle soveltuva vai täysin väärässä paikassa väärään aikaan? Löytyykö oma-aloitteisuutta vai onko jakso ohjaajalle yhtä kivireen vetoa alusta loppuun?

Osa meistä hoitajista ei koe ohjaimista ollenkaan omaksi hommakseen, vaikka se yksi osa duuniamme onkin. Samoin hierarkiasta voi olla monta mieltä. Valitettavasti osa meistä jo valmistuneista tuntuu ajattelevan opiskelijaa yhä juoksupoikana ja likaisten duunien robottina. Onneksi valtaosa kuitenkin jo tiedostaa, että pelkästään eriteppyä pesemällä tai pöytiä pyyhkimällä ei kasveta hoitotyön rautaiseksi ammattilaiseksi.

Toivoisin, että yhä useammin voisimme nähdä opiskelijan mahdollisuutena oppia itse. Saamme muutamaksi viikoksi lainaan työparin ja parhaimmillaan varsinaisen kultakaivoksen täynnä uusinta tietoa ja osaamista. On meistä itsestämme kiinni, saammeko nämä nuput puhkeamaan kukkaan vai kuihduttammeko ne heti alkuunsa.

Ohjatessamme joudumme itsekin tutkailemaan omaa tapaamme tehdä työtä. Muistammeko itse aseptiikan vai lipsuuko se jossain kohtaa? Maltammeko antaa asiakkaan yrittää ensin

itse, vai menemmekö heti tekemään hänen puolestaan? Kirjaammeko huolellisesti ja ymmärrettävästi, vai tuleeko kiireessä oikaistua niin, että jotain oleellista jää puuttumaan?

Kun uuden hoitajakokelaan silmät seuraavat herkeämättä jokaista ohjaajan liikettä, on syytäkin vähän hikoi-luttaa. Jokaiselle meistä, oli kilometrejä hoitajauran mittarissa vähän tai paljon, tekee hyvää joutua miettimään uudelleen ja uudelleen, ovatko omat taidot ajan tasalla. ■

”TOIVOISIN, ETTÄ YHÄ USEAMMIN
VOISIMME NÄHDÄ OPISKELIJAN
MAHDOLLISUUTENA OPIA ITSE.”



KoskiHoiva

Kotona on hyvä olla.

KoskiHoiva Oy on pirkanmaalainen 100 % kotimainen hoivapalveluyritys. Etsimme nyt kasvavaan joukkoomme uusia hoivapalvelun ammattilaisia, työtään kunnioittavia

**LÄHIHOITAJIA ja
HOIVAPALVELUTYÖNTEKIJÖITÄ**

Odotamme lähihoitajalta tehtävään soveltuvaa koulutusta, voimassa olevaa LOP-koulutusta, ensiapukorttia ja hygieniapassia. Odotamme hoivapalvelutyöntekijältä voimassa olevaa ensiapukorttia sekä hygieniapassia.

Hakemukset: johanna.hoffren@koskihoiva.fi

Tiedustelut arkisin klo 10 – 14 välillä 050 330 0099



WWW.KOSKIHOIVA.FI

Stumppi.fi

– Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin

0800 148 484

Tietoa, testejä ja vertaistukea
(Stumpin keskustelut) verkossa

www.stumppi.fi

 Hengitysliitto



”OLETKO YSTÄVÄLLINEN?”

– Totti

Kysyimme suoraan asiakkailtamme, mitä he toivovat tulevilta työntekijöiltämme. Esiin nousi niin suuria kuin pieniäkin asioita. Tässä niistä yksi.

Rinnekoti on Suomen monipuolisin yksityinen kehitysvamma-alan toimija. Haemme nyt Espooseen Matinkylän ja Lahteen Kärpäsen kaupunginosiin hyvien yhteyksien varrelle sote-alan ammattilaisia, kuten lähihoitajia, sosionomeja ja sairaanhoitajia.

Katso tarkemmat tiedot ja hakuohjeet verkosta: rinnekoti.fi/rekry

 **RINNEKOTI**



SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Liittokokousvaali-illat syksyllä 2019

Illan aikana käydään läpi SuPerin päätöksen-
tekojärjestelmä sekä tuleviin liittohalli-
tus- ja liittokokousedustajien ja edusta-
jiston vaaleihin liittyviä käytäntöjä kuten
ehdokkaiden asettaminen, vaalipiiriko-
kousedustajien valinta, vaalipiirikokoukset,
vaaliliitot ja äänestäminen.

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 paikosta löytyvät verkkosivuilta
www.superliitto.fi/liittokokous

Ilmoittautuminen 3.5.2019 alkaen
Oma SuPerissa ► SuPer Tilaisuudet

Erityisryhmien arjen turvallisuuden haasteet

15.8.2019 SAKKY, Presidentinkatu 3, Kuopio
Auditorio

Oletko työssäsi miettinyt asiakkaittesi turvallisuutta ja siihen vaikuttamisen keinoja?

SuPer järjestää yhteistyössä Suomen Pelastusalan
keskusliiton SPEK:in, Muistiliiton ja paikallisen ammatti-
oppilaitoksen kanssa koulutuksen erityisryhmien,
kuten liikuntaesteisten, iäkkäiden, muistisairaiden sekä
mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden turvallisuudesta.
Koulutus sopii työssäkäyville hoitajille, lähihoitajaopis-
kelijoille ja muille kiinnostuneille. Koulutuksessa käsi-
tellään itsemääräämisoikeutta ja hoitotohtoa sekä eri-
tyisryhmien arjen asumisen turvallisuutta ja osallisuutta.
Osallistujille tarjotaan työkaluja arjen turvallisuuden
varmistamiseen sekä rohkeutta tarttua ongelmiin ja
kehittää toimintaa.

OHJELMA

9.00–9.30	Ilmoittautuminen ja kahvi
9.30–9.45	Tervetuloa
9.45–11.45	Erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat turvallisuuden riskiryhmänä • Arjen ja asumisen turvallisuus • Turvallisuus ja osallisuus • Työkaluja turvallisuuden varmistamiseen
11.45–12.30	LOUNAS
12.30–13.15	Muistisairaus ja itsemääräämisoikeus – mahdoton yhtälö?
13.15–13.45	keskustelu
13.45–14.15	KAHVI
14.15–15.00	Hoitotohtori – turva vai tyhjä paperi?
15.00–15.45	Turvatekniikka
15.45–16.15	Loppukeskustelu ja päätössanat

Koulutus on omakustanteinen, hinta 50 €.

Sitova ilmoittautumisen viimeistään 21.7.2019

https://my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet.Kuopio

Lisätietoja

Asiantuntija Soili Nevala,
soili.nevala@superliitto.fi, puh. 09 2727 9157

Sihteeri Raili Nurmi,
raili.nurmi@superliitto.fi, puh. 09 09 2727 9172



SUPER



Osallistava
Turvallisuus
Erityisryhmille



Muistiliitto
Minnesföbundat



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Ohjelma on alustava, ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KESÄKUUSSA SEKÄ 29.7.–31.8. KLO 9–15
NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

OVAT AVOINNA KLO 9–13 ARKIPÄIVISIN KOKO KESÄN AJAN.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140
KEHITTÄMISYKSIKKÖ 09 2727 9170
SOPIMUSEDUNVALVONTA
• KUNTA 09 2727 9160
• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE
MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–13
SEKÄ KESKIVIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.
KASSAN TOIMISTO ON AVOINNA MA–PE KLO 8.30–15.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



WANTED

LUOTTAMUSMIES ELI SUPER-SHERIFFI

*on työrauhan asialla. Hän kehittää henkilöstön ja yrityksen
yhteistoimintaa ja neuvoa jäseniä muutos- ja ongelmatilanteissa.*

***Sinustako luottamusmies työpaikalle?
Paikka on auki!***

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

Lue lisää:

www.superliitto.fi/luottamusmies





HALOO – SUPER KUULEE JÄSENILTAKIERTUE

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

Ohjelmassa on keskustelua SuPerin yksityissektorin asiamiehen kanssa työelämän perusasioista ja alaa koskevista muutoksista. Kermana kakun päällä käydään vielä läpi syksyn 2019 luottamusmies- ja työsuojeluvaltuutetun vaaleja sekä kevään 2020 työehtosopimusneuvotteluita.

Tilaisuudet alkavat kello 17.00 ruokailulla ja päättyvät kello 20.30. Varsinainen ohjelma alkaa kello 17.45.

Merkitse sinua lähinnä olevan paikkakunnan päivämäärä ja kellonaika kalenteriisi. Ilmoittautuminen on käynnissä Oma Superissa.

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



SUPERILAINEN, HUOLEHDI JÄSENYYDESTÄSI

- Tarkista jäsenyys- ja työsuhdetietosi Oma Superissa.
- Hae vapautusta jäsenmaksusta, jos olet esim. Kelan sairauspäivärahalla, tai palkattomalla äitiys-, isyys- tai vanhempainlomalla tai saat kotihoidontukea hoitovapaan aikana.
- Jos teet töitä vapautuksen aikana, maksa jäsenmaksu saamastasi ennakonpidätyksen alaisesta ansiotulosta.
- Jätä työnantajalle valtakirja jäsenmaksun perimiseksi suoraan palkasta.
- Tarkista palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty ja ota yhteyttä palkanlaskijaan, jos maksua ei ole peritty.
- Muista, että palkkatulosta pitää maksaa jäsenmaksu, jos saat soviteltua päivärahaa kassasta. Jäsenmaksu pitää maksaa myös silloin, kun palkka ei ylitä 300 euron suojaosaa.
- Jos olet eroamassa tai vaihtamassa liittoa/kassaa, muista maksaa jäsenmaksu eropäivään asti.
- Maksamatta jätetty jäsenmaksu johtaa erottamiseen sekä liitosta että kassasta.
- Erotettu jäsen ei voi siirtää työhistoriaansa toiseen työttömyyskassaan.
- Jos työttömyyskassa on maksanut erotetulle jäsenelle etuutta, etuus peritään takaisin.
- Ilmoita jatko- ja täydennysopinnoistasi.
- Ilmoita eläkkeen alkamisesta ja kerro mikä eläke sinulle on myönnetty (ks. eläkepäätös).
- Ilmoita päätoimisen yritystoiminnan alkamisesta.
- Ilmoita ulkomaille lähdöstä.

Oma SuPer palvelee sinua 24/7

**SuPerin jäsenyksikkö palvelee puhelimitse
numerossa 09 2727 9140
ma–pe klo 9–13**

Sähköposti: <https://securemail.superliitto.fi>

SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

SUPER-OPOJEN PERUSKURSSI

27.–28.8.2019 Helsinki, SuPer

SuPer-Opo on superilainen opiskelijavastaava, joka liiton maksamaa korvausta vastaan käy oppilaitoksissa kertomassa omasta työstään ja SuPerista.

Jos haluat tavata opiskelijoita ja tutustuttaa heitä superilaisuuteen, tule mukaan koulutukseen ja toimintaan.



Ilmoittaudu jäsensivuilla!
Koulutus on sinulle maksuton.

Lisätiedot:
yleishallinto@superliitto.fi
www.superliitto.fi ► opo

superliitto.fi



superliitto

Vanhustyön koulutuspäivät

Tampereella, 9.–10.12.2019

Varaa päivät
kalenteriisi!

SuPerin vanhustyön koulutuspäivillä vahvistetaan vanhustyössä toimivien ammattiosaamista ja verkostoitumista.

Koulutuspäivien ohjelma julkaistaan syyskuussa. Seuraa siis SuPerin nettisivuja ja SuPer-lehteä.

Lisätietoja: asiantuntija Soili Nevala,
puh. 09 27279157, soili.nevala@superliitto.fi



Henkilökohtaisesti sinulle

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

- Kumppanuus
- Lääkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Kuljetukset/asiointi
- Kodinhoito
- 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*
SENIORIHOIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

Suositttele SuPeria

Kuuluuko työpaikkasi kesäsijainen
jo SuPeriin? Muista kysyä!

Suositttele nyt. Saat lahjaksi komean kesäkassin!

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi ► Jäsenyys ►
Suositttele SuPeria
tai skannaa koodi.



#suosittellesuperia
#superliitto
#lähihoitaja



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.

Huittisten seudun ao 618 vietti 40-vuotisjuhliaan 4.5. Huittisten Wanhalla WPK:lla. Mukana oli ammattiosastomme jäseniä, SuPerista Silja Paavola sekä kutsuvieraita. Tunnelma oli juhlallinen, mutta samalla vapautunut. Ammattiosastomme kiittää kaikkia meitä muistaneita. Huittisten seudun ammattiosasto olemme me kaikki ammattiosaston jäsenet. Siksi haluankin onnitella vielä kaikkia ammattiosastomme jäseniä. Ilman teitä jäseniä meillä ei olisi näin hienoa ammattiosastoa.

TAINA HAAPALA



TIMO JUURIKKO



HANNU JÄRVINEN

Edustajisto piti kevätkokouksen

SuPerin edustajisto kokoontui 25.-26. huhtikuuta Lahdessa. Edustajiston kokouksia pidetään kaksi kertaa vuodessa. Jäsenet keskustelivat liiton keskeisimmistä hallitusohjelmataavoitteista. Lakiin on saatava hoitajamitoitus ja pakolliset, karsivat soveltuvuuskokeet. Varhaiskasvatuslaista on poistettava poikkeamispöytäkirja, joka on mahdollistanut sen, ettei kasvattajia ole aina läsnä riittävää määrää. Kuvassa edustajiston puheenjohtaja Heikki Isosaari nuijii päätöksen pöytään.

Lahtelaiset kävivät Puolassa

Lahden ao 403:n perinteinen jäsenretki Gdanskiin 17.-20.5. oli taas onnistunut ja väki tyytyväistä. Kesäkelit eivät ihan suosineet, mutta se ei hauskanpitoa estänyt. Erityiskiitokset meidän suurenmoiselle matkanjohtajalle Pirjo Bromanille! Kiitokset kaikille osallistujille ja mukavaa kesää!

MARJUT HAKALA

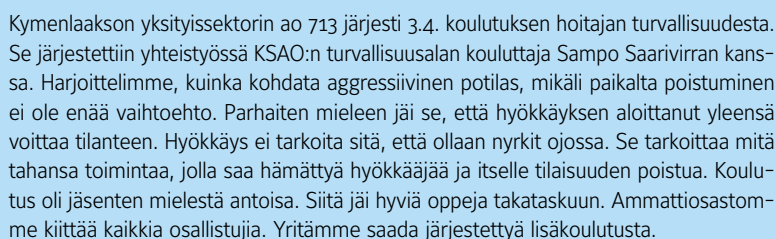


Virtain ao 636 juhli Virroilla Kipparin Likassa 30-vuotista toimintaansa. Mukana oli 42 jäsentä. Vieraana oli Silja Paavola. Ohjelmaan kuului ruokailu, ansiomerkkien jako ja merkkipäivämuistamiset. Loppuilta kuului Route 66 -bändiä kuunnellen ja tanssien. Kiitos mukavasta illasta kaikille mukana olleille!

EIJA JUVAKKA-KUUSIKKO



Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



LAUKAA-HANKASALMI AO 415
PITI PAIKALLISEN JÄSENILLÄN
HANKASALMELLA. PAIKALLA OLI
LAURI KÄMÄRI SUPERISTA.

KIRSI LAITINEN

LIPERIN AO 514 tarjoaa jäsenilleen Roukalahden kesäteatteriesityksen Luokakuva torstaina 11.7. klo 19. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 30.6. mennessä tekstiviestillä Sari Tilloselle 050 361 9657. Tervetuloa!

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkäneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat toukokuussa olivat Katri Joutsenosta, Marjo Puolangalta ja Sawarin Järvenpäästä. Onnittelut!

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.6. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi
Kuvan koko vähintään 300 kt.
Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-ajankohta.

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



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

Toukokuun ristikkokisan voitti
Hellevi Oulusta.
Lämpimät onnittelut!

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:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____ . _____ 20____



HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



Vesilintujen työvuoro

Virtsapullo, tuttavallisesti sorsa tai kuikka, on liikuntakyvyttömän potilaan eettisesti laadukkaan hoidon perusväline. Muotoilultaan sorsa palvelee lähinnä

miespotilaita. Virtsapullon materiaali on vaihtunut käsinpuhalletusta lasista funktionaaliseen muoviin, jossa on muun muassa mitta-asteikko ja korkki. ■

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



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

SIUN SOTEN VAIKUTUS NÄKY

Terveisesi liiton puheenjohtajalle, Silja Paavolalle? ▶ s. 7

Toivon, että lomarahaleikkauksia ei jatketa. Hoitajien arvostusta pitää nostaa edelleen.

Millainen on hyvä esimies? ▶ s. 8

Kohtelee tasavertaisesti. Hänellä on linja, joka pitää ja selkeä näkemys asioista. Hän viestii kentälle keskustelemalla ja tsemppihengen kanssa.

Onko hyviä hoitopaikkoja paljon vai vähän? ▶ s. 18

Uskon, että suurin osa paikoista on hyviä.

Huolestuttaako ilmastomuutos? ▶ s. 24

Huolestuttaa. Arjen teoilla ja valinnoilla siihen voi vaikuttaa.

Miten uudistaisit kotihoitoa? ▶ s. 36

Resurssitkaan eivät ratkaise kaikkea, sillä asiakaskunta on käynyt niin haasteelliseksi. Hoidetaanko jo liian sairaita ihmisiä kotona?

Tykkäätkö ottaa aurinkoa? ▶ s. 38

Palvon aurinkoa. Sen takia reissaan ulkomaillekin. Käytän aina aurinkosuojaa.

Miten parantaisit suomalaista varhaiskasvatusta? ▶ s. 42

Aikuinen on aikuinen, ei lapsen kaveri. Asetetaan turvalliset ja selkeät rajat.

Miten rentoudut? ▶ s. 48

Kävelen luonnossa, katson telkkaria, soittelen kavereille ja sometän.

Monessa mukana oleva Joensuun ammattiosaston puheenjohtaja Anita Ruotsalainen kertoo, että Siun soten syntyminen vuonna 2017 näkyy yhä ammattiosaston jo koko hoitotyön toiminnassa Joensuun seudulla. Iso työnantaja on yhdistänyt ja yhtenäistänyt toimintoja yli kymmenen kunnan alueella. Prosessi on vielä kesken, eli kaikki asiat eivät vielä ole kohdillaan.

– Jäseniämme koskevia muutoksia tuli etenkin ensimmäisen toimintavuoden aikana. Itse näen tasa-arvon kannalta hyvänä, että koko alueella samanlaista työtä tekevillä on samanlaiset työolosuhteet. Toki yhtenäistäminen on tuonut vähän haasteitakin. Jossakin tarvitaan yhä vähän erilaisuutta olosuhteiden pakosta.

Siun sote on muuttanut ammattiosaston roolia. Nyt on yhteistyön kausi. Työkaluina ovat pääluottamusmiehet, joille ammattiosastot ovat antaneet mandaatin tehdä sopimusesityksiä osastojen hyväksyttäväksi.

Joensuussa puhuttaa toimintalähtöinen työvuorosunnittelu, jolla pyritään vähentämään työtaakkaa, parantamaan hoitoa ja yhtenäistämään käytäntöjä. Hoitaja saa kolmen viikon jaksoon yhden viikonloppuvapaan lisäksi esittää kolme toivetta työvuoroista ja vielä yhden kirjallisen toiveen. Listoja tekevät päätoimiset koordinaattorit yhteistyössä lähiesimiesten kanssa.

– Hyvä puoli tässä on, että listat ovat tasapuolisia. Ei enää mitään hyväveli-juttuja.

Joensuun ammattiosastossa on 901 jäsentä. Heinäkuussa osasto viettää 40-vuotisjuhlaansa. Puheenjohtaja Anita Ruotsalainen on vuoden alusta alkaen toiminut päätoimisena pääluottamusmiehenä. Hän on muun muassa myös liittohallituksen varajäsen.

– Aloitin superilaisessa ay-toiminnassa, kun Tuupovaaran kunta yhdistettiin Joensuuhun vuonna 2005. Jonkun sieltä piti lähteä katsomaan, mitä Joensuussa tapahtuu. Eli ilman kuntaliitosta en varmaan olisi näissä tehtävissä. ■



Edunvalvonta on lähellä Anita Ruotsalaisen sydäntä.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija 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 Aleksi 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:

- päätoimittaja Hannu Järvinen p. 09 2727 9241
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- taiteva toimittaja 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 Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löpsy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- 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 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 p. 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 Niittynen, Piia Partanen, Satu Rautio, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

FÖRÄNDRINGARNA I ARBETET KRÄVER KOMPETENS

När kraven i arbetet förändras och utvecklas måste vi ta i bruk all den kompetens och yrkeskunskap som arbetstagarna besitter. Ifall verksamheten står inför stora förändringar måste alla arbetstagare utbildas enligt dem.

SuPermedlemmarnas arbetsbeskrivningar har under de senaste tio åren förändrats i en oroväckande riktning. Digitaliseringen har visserligen kommit till hjälp i planeringen av vården och verksamheten och vårdpraxis har utvecklats, men alltför ofta har kompetenskraven inskränkts i namn av förändringar i arbetslivet.

På många orter förs samarbetsförhandlingar för att balansera ekonomin. Det är nu hög tid att ta den yrkesutbildade personalens hela kapacitet i bruk. Vi måste identifiera och erkänna den breda och mångsidiga professionella kompetens som närvårdar- och primärskötarexamina ger. Under utbildningen måste man också få praktisera på sjukhus och efter examen ska man kunna utnyttja sina färdigheter och utveckla dem.

Det är dumt att ens diskutera om en närvårdare kan arbeta på sjukhus. Det bästa är att bara inse hur mycket vi behöver närvårdarna. Att hänvisa till att en närvårdare inte kan sköta läkemedelsbehandlingar är ren okunskap. Läkemedelsutbildning ingår i närvårdarexamen och den omfattar allt från läkemedelsräkning till läkemedelseffekt och uppföljning. Det är också viktigt att komma ihåg att patienterna på sjukhusavdelningarna behöver mycket hjälp och omsorg. Det här sköter en närvårdare bäst med tanke på patienten.

Det finns också vansinnigheter i äldreomsorgen, där närvårdaren och primärskötaren har blivit en slags alltiallo. Man har alltså tvingat en yrkesutbildad vårdperson att utföra helt andra uppgifter än dem personen är utbildad och anställd för. Det här började när beslutsfattarna tittade på ålderspyramiden och konstaterade att något måste göras.

Detta "något" var att höja tröskeln till vård, vilket ledde till att patienternas vård kräver mer och det behövs flera vårdare. Samtidigt har man nästan helt avskaffat stödpersonalen, och deras uppgifter har överförts på vårdarna. Det är ingen verklig omvälvning av arbetet, utan bara ett försök att spara på lönekostnaderna.

En liknande tankemodell sprider sig också inom småbarnspedagogiken. Plötsligt är den yrkeskunniga närvårdaren inte en kunnig fostrare, trots att hans eller hennes arbete i decennier varit en central del av vår internationellt uppskattade dagvård.

Vi har inte längre råd till sådana förändrade arbetsbeskrivningar, utan vi måste erkänna och fullt ut utnyttja närvårdarnas och primärskötarnas yrkeskompetens. ■

Silja



"NU ÄR DET HÖG TID ATT TA
DE YRKESUTBILDADES HELA KAPACITET I BRUK."

LEDARE

MÅNGA GÖR ETT GOTT ARBETE

När jag skriver det här har Finland nyss vunnit världsmästerskapet i ishockey, 13 finländare har valts till EU-parlamentet för att driva vår gemensamma sak och våra regeringsförhandlare har berättat att de har kommit överens om att skriva in en vårdardimensionering i lagen. Jag fick för ett ögonblick känslan av att sämre kunde det gå så här på tröskeln till sommaren.

Feelgood ger också många av artiklarna i det här numret där kunniga och yrkesstolta närvårdare berättar om sitt arbete och om hur de har gjort det till något gott och eget. Det var lätt att skriva positiva rubriker för omslaget till sommarnumret.

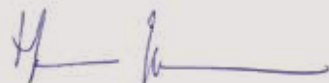
Jag är ganska säker på att när en vårdare har samma inställning till arbetet som Katja Laihonon, som vi intervjuar på sidan 66, kan den inte undgå att förmedlas också till dem som vårdas. Katja som utför ett erkänt mycket belastande vårdarbete sammanfattar fint sina tankar: "det finns inte ett bättre jobb än det här". Många av hennes klienter tänker väl att det inte finns en bättre vårdare än Katja.

På sidan 50 börjar bildreportaget om evenemang- et Mästare2019 i Joensuu, där också åtta unga närvårdarstuderande tävlade om det finländska mästerskapet i yrkeskunskap. En medelålders kontorsarbetare kan inte annat än en smula avundsjukt iaktta den livsglöd och arbetsglädje som våra unga mästare förmedlar.

Att vara positiv hjälper ändå inte i det oändliga ifall det inte ges förutsättningar för ett gott arbete. Den återkommande vikariebristen börjar vara mer regel än undantag inom vården. Nolltimmesavtal och usla arbetsvillkor lockar inte sommararbetare, och slutligen riskeras också vårdkvaliteten. Särskilt tråkig blir situationen om arbetsgivaren försöker smita från sitt ansvar att anställa vikarier. På sidan 6 ger vi praktiska tips för hur man bäst tacklar det här.

Att råda bukt på vikariebristen är en bra generalrepetition inför den egentliga huvudföreställningen, att varaktigt se till att vårdardimensioneringarna fungerar. Det måste nämligen göras senast när lagen om dimensioneringarna enligt löftena har stiftats. I verkligheten är det ju inte ens brist på vikarier, liksom inte heller på utbildade närvårdare med examen. Bristen gäller ordentliga anställningar.

Nästa nummer av SuPer-tidningen kommer ut i augusti. I väntan på det önskar jag alla våra läsare en solig och varm sommar. ■



hannu.jarvinen@superliitto.fi



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
10.–11.6.2020

Vill du bli beslutsfattare i SuPer?

Vart fjärde år väljer SuPer-medlemmarna sina representanter till förbunds- mötet. De bestämmer riktlinjerna för den kommande verksamheten och väljer bland annat ordförande för förbundet. Därför är de SuPers viktigaste beslutsfattare.



DELTA OCH PÅVERKA

Chansen att påverka motiverade Anne Hyvönen att kandidera till förbunds- mötet och representantska- pet i det senaste valet 2016.

– Jag blev medlem i SuPer redan under min

studietid. Det var självklart att jag som när- vårdare hör till SuPer. Jag ställde upp i valet för jag ville veta hur beslut fattas på SuPer och hur jag själv kan påverka olika frågor. Jag kanske tyckte att vissa saker i förbundet var lite gammalmodiga.

Valet visade sig vara en framgång för Anne och hon förberedde sig genom att fråga sina SuPer-kompisar, som deltagit i förbunds- mötet förut. Själva förbunds- mötet var en intressant upplevelse även om det ibland kändes lite stelt. Anne kommer bäst ihåg det egna stödt- alet för en motion och hur man sedan röstade om den.

– Jag var jättenervös och ibland tappade jag bort orden. Gänget från min egen fackavdel- ning hejade på mig och efter talet kände jag mig som en vinnare. Jag gjorde mitt bästa för att påverka, minns Anne.

Anne uppmuntrar alla intresserade att modigt ställa upp i valet. Hon betonar bety- delsen av det egna valarbetet. Det är lättare för medlemmarna att rösta då de känner till kandidaterna och deras hjärtefrågor.

KOM MED PÅ VALKVÄLL

Är du intresserad av förbunds- mötet och vill veta mera om valen? SuPer ordnar valkvällar även på svenska. Kolla in din närmaste val- kväll på www.superliitto.fi/liittokokous och anmäl dig redan nu. ■

TARJA PARKATTI PRISBELÖNADES DUBBELT

TEXT JUKKA JÄRVELÄ FOTO ESA PESONEN

SuPernärvårdaren Tarja Parkatti som startade uppståndelsen kring vårdhemmen har fått två nya hederspris. Prisen utdelades av Tutkivan journalismin yhdistys (Föreningen för undersökande journalistik) och Österbottens förbund.

Föreningen för undersökande journalistik överlämnade hederspriset Jääraappa (Isskrapan) till Tarja Parkatti den 22 maj. Det ges till en person eller annan aktör som har främjat öppenheten i samhället. Som pristagare representerade Parkatti alla personer som avslöjat missförhållanden för journalister och vågat bryta tystnaden och samtidigt ställa sin egen karriär på vågskålen.

Österbottens förbund utnämnde Parkatti till Årets österbottning den 24 maj. Valet baserades på en omröstning bland läsarna som gjordes av tre svenskspråkiga tidningar i Österbotten. Tio personer var nominerade. Hedersomnämmandet Årets österbottning ges till en person som har främjat den österbottniska samhörigheten, den ekonomiska utvecklingen i Österbotten eller den österbottniska kulturen.

Suupohjan Sanomat utnämnde redan tidigare i år Parkatti till Årets kvinna.

STÖD FRÅN MÅNGA HÅLL

Tarja Parkatti är alldeles tagen av hederspriset Isskrapan och valet till Årets österbottning.

– När jag hörde om hederspriset blev jag helt stum. Jag ville inte tro mina öron. Jag sätter oerhört stort värde på valet.

Lika överraskad var Parkatti när hon hörde om valet till Årets österbottning,



som brukar ges till svenskspråkiga österbottningar.

– Jag var den enda finskspråkiga kandidaten och jag blev vald. Visst var det en överraskning, jag bor ju själv i det finska Sydösterbotten.

– Jag tackar alla som röstade och som har tagit sig an saken.

Parkatti vill också tacka alla dem som har varit till stöd efter att man började utreda problemen på vårdhemmen utifrån hennes anmälan.

– Jag har fått stöd från allmänheten, av närvårdarna, sjukskötarna och

många andra. Till och med från arbetsplatschefer har det kommit positiv respons.

SUPER MED

SuPer var som förbund till stort stöd när Tarja Parkatti gjorde anmälan om missförhållandena på Esperī Cares vårdhem i Kristinestad förra vintern.

Förbundets avtalsexpert Marketta Vuorinen, som hon kände sedan tidigare, assisterade Parkatti i anmälningsförfarandena. ■

Vikariebrist är sommarens bekymmer

- Ansvar för att skaffa vikarier hör till arbetsgivaren och arbetsgivaren ska skaffa vikarier för all frånvaro. De anställda sköter sina egna arbetsuppgifter i enlighet med arbetsavtalet.
- Om en anställd upptäcker brister eller om en uppgift blir ogjord på grund av alltför liten personal ska saken anmälas enligt arbetsgivarens anvisningar, åtminstone till chefen.
- Om arbetsgivaren inte har någon vikarie för en frånvarande arbetstagare ska ni diskutera inom arbetsgemenskapen och med chefen om arbetsuppgifterna och hur arbetet ska organiseras.
- Skriv anvisningar i enheten som godkänns av chefen om nödvändiga uppgifter som inte kan lämnas ogjorda.
- Be om en lista som chefen gjort på de ansvarspersoner och myndigheter som ni kan kontakta i nödfallsituationer: omsorgsdirektören, äldre servicedirektören, direktören för småbarnspedagogiken, kommunens socialjour, rfV, polisen osv.
- Ta alltid först hand om dig själv och se till att du orkar. Om du ändå tänker arbeta övertid i en nödsituation, se till att du får ersättning enligt kollektivavtalet. ■

SuPers tjänster på sommaren

SuPers kansli betjänar i juni samt 29.7–30.8 kl. 9–15 på numret 09 2727 910 (växel).

Enheterens telefonjourer är öppna kl. 9–13 vardagar under hela sommaren.

Numren till telefonjourerna:

- Medlemsenheten 09 2727 9140
- Utvecklingsenheten 09 2727 9170
- Avtalsintressebevakningen
– kommun 09 2727 9160
– privat 09 2727 9171

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

Från början av juni till slutet av augusti svarar kassan normalt på telefonsamtal måndagar och fredagar kl. 9–13 samt onsdagar kl. 12–15.

Kassans kansli är öppet från måndag till fredag kl. 8.30–15.

I fall av avvikande tidtabeller meddelar vi på kassans webbsidor och i webbkassan.

- Arbetslöshetskassan 09 2727 9377 ■



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
10.–11.6.2020

Förbunds­möte medlemskvällar hösten 2019

Under kvällen bekantar vi oss med SuPers beslutsfattningsprocess och de olika beslutande organen. Vi går igenom hur valet av förbundsstyrelseledamöter samt valet av förbunds­mötesrepresentanter och medlemmar till representantskapet i praktiken går till, t.ex. hur kandidater nomineras, hur representanterna till valkrets­mötena väljs och hur mötena genomförs, hur valförbund bildas och hur man röstar.

23.9.	Helsingfors
24.9.	Åbo
25.9.	Joensuu
26.9.	Tammerfors
30.9.	Mariehamn, på svenska
1.10.	Jyväskylä
2.10.	Vasa, tvåspråkig
3.10.	Lappeenranta
3.10.	Björneborg
8.10.	Kuopio
9.10.	Kajana
17.10.	Lahtis
22.10.	Rovaniemi
23.10.	Uleåborg

Mer detaljerad info om tiderna och platserna finns på www.superliitto.fi/liittokokous

**Anmäl dig från och med 3.5.2019
via Oma SuPer ► SuPer Tilaisuudet (Kurser)**