

SUPER

8/2019

TYÖN-
KUVAT
LAAJENIVAT
JORVISSA

KUNNIOITTAVA
KOSKETUS
LIEVITTÄÄ KIPUJA

JALKOJENHOITAJA
RATKAISEE MONTA
ONGELMAA



NARRATIIVINEN
HOITO YMMÄRTÄÄ
ELETTYÄ ELÄMÄÄ

LASTENSUOJELU
NUOREN
UUSI ALKU

SOTE-SOPIMUS
SELKEYTTÄÄ
TYÖEHTOJA

MARKUS PETSALO
TÄHTÄÄ
KULTTUURIHOITAJAKSI

SUPER



24

Tuhoava johtaminen ei lopu itsestään, vaan siihen pitää puuttua.



42

Lähihoitaja-jalkojenhoitaja Arja Parkkinen tietää jalkojenhoidon niksit. Asiakkaana on Hilikka Pusa.



UUTISET

- 6 SuPerin vammaistyön selvitys:
Hoitajamitoitus heikentynyt entisestään
- 8 **UUSI HALLITUSOHJELMA**
SuPer on toiveikas, mutta työ jatkuu
- 12 SuPer SuomiAreenalla
- 58 SuPer aloittaa verkkokurssit
- 62 Varkauden kotihoito parantaa tiedonkulkua

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä
Rakenteet rajoittavat
- 73 Hanna Jokinen
Tervetuloa meille!

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Elokuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 16 Lähi- ja perusruokaa:
Loppukesän lohisalaatti
- 46 Hyvä hoitaja
- 47 Lue myös nämä
- 48 Me olemme SuPer
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 71 SuPerKulttuuria
- 73 Kuulumiset
- 83 P.S. Orivesi

38

Timo-Heikki Koponen on lastensuojelun ammattilainen.



18 99-vuotias Esteri Kukkasniemi aloittaa päivänsä laulamalla ja Tuula Elomaa kuuntelee.

48

Värieste-
juoksu
villitsi
hoitajat
Turussa.

*”On kokemuksen
tuomaa viisautta,
kun tietää mitä
haluaa tehdä ja
mitä ei.”*

Lähihoitaja
Markus Petsalo



Lähihoitaja
Markus Petsalo
KANSIKUVA
Kari Pekonen

ILMIÖT

- 23 Elämänhistorian tunteminen kuuluu perushoitoon
- 24 Tuhoava johtaminen ei ole vain johtajasta kiinni
- 29 Viisi faktaa: Lapsen uni
- 34 Lähihoitaja ja Setan nuorisotoimikunnan puheenjohtaja Seve Hujanen: Yhteiskunnassa on paljon turhaa sukupuolittamista

54 KATUSOITTAJA JA LÄHIHOITAJA MARKUS PETSALO EI HALUA SUORITTAA ELÄMÄÄ

- 69 Parkinson-potilailla muutoksia suolistomikrobistossa
- 74 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Nukutusaine

EDUNVALVONTA

- 28 Yksityissektorin luottamusmieksvaalit
- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 70 Palvelukortti

AMMATTI

- 18 Tuula Elomaan työpäivä Rantakoti Orvokissa

30 KUIN OLISI ERI TYÖSSÄ!

Jorvin sairaalan keuhkosairauksien vuodeosastolla laajennettiin lähihoitajan työnkuvaa

- 37 Kosketus lievittää ahdistusta ja kipuja
- 38 Lastensuojelussa tarvitaan elämäkokemusta
- 42 Jalkahoidon kulmakivet

16

Kesän paras
lohisalaatti



Kalenteri

ELOKU

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 13.8. | Kansainvälinen vasenkätisten päivä |
| 19.8. | Maailman humanitaarisen avun päivä |
| 30.8. | Kansainvälinen kadonneiden päivä |

SYYSKUU

- | | |
|----------|--|
| 8.9. | Kansainvälinen lukutaidon päivä |
| 9.9. | Kansainvälinen FASD-päivä |
| 10.9. | Kansainvälinen itsemurhien estämisen päivä |
| 11.–12.9 | Kuntamarkkinat |

LIITTOKOKOUSVAALI-ILLAT

- | | |
|-------|---------------|
| 23.9. | Helsinki |
| 24.9. | Turku |
| 25.9. | Joensuu |
| 26.9. | Tampere |
| 30.9. | Maarianhamina |

SUPERIN KOULUTUKSET

- | | |
|-----------|---|
| 18.–19.8. | Puheenjohtajien neuvottelupäivät |
| 9.–10.9. | SuPer-tutor-utbildning, Helsingfors |
| 2.–6.9. | Luottamusmiestutkinto, 1. opintojakso (kunta), Helsinki |
| 9.–10.9. | Luottamusmiestutkinto (kunta), jatkokoulutus, Helsinki |



INGIMAGE

MÄTÄKUU ON TOSI

Loppukesän mätäkuussa haavojen uskotaan paranevan hitaasti ja tulehtuvan helposti. Suomessa mätäkuu kestää kansanperinteen mukaan neljä viikkoa ja päättyy 23. elokuuta.

Töölön sairaalassa tehdyn tutkimuksen mukaan mätäkuu ei ole vain vanhan kansan uskomus. Sairaalan infektioerekisteri vuosilta 2002–2005 paljastaa, että riski saada syvä haava- tai elin-

infektio oli mätäkuussa tehdyissä leikkauksissa jopa kaksi kertaa suurempi kuin muulloin. Syynä lienee lämmin, kostea sää.

Kesällä pienet nirhaumat ja haavat ovat yleisiä. Hyvä ensiapu on suihkuttaa haavaa runsaalla vedellä ja suojata se laastarilla tai siteellä. Märkivää ja kuumottavaa haavaa täytyy näyttää lääkärille. ■

NYT ON AIKA

- pohtia, lähtisitkö ehdokkaaksi liittokokousvaaleihin
 - ilmoittautua syyskuun digitaito-koulutuksiin: Kuinka opiskelen verkossa ja Tietokoneen kesytys
- allekirjoittaa Terapiatakuu-kansalaisaloite 20.8. mennessä
 - varmistaa vaalikelpoisuus ja äänioikeus liittokokousvaaleissa Oma SuPerista
- ilmoittautua syksyn Sinä olet SuPer -vaali-iltoihin osoitteessa www.superliitto.fi/liittokokous



INGIMAGE

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Hannu Järvinen
09 2727 9241

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

TAITTAVA 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
Suvi Elo, Hanna Jokinen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Irene Pakkanen, Kari Pekonen,
Esa Pesonen, Salla Pyykölä, Antti Vanas

ULKOASU
Eyekraft Oy, Jukka Järvelä

PAINOS
92 700

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
 **punamusta**
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

ELÄMÄ JÄÄ MIELEEN

Taas alkaa olla yksi kesä lopuillaan, ja on aika palata töihin, toivotavasti virkistyneenä kunnollisen kesäloman jälkeen. Sellaisen loman, jonka aikana ei ole tarvinnut pohtia, miten asiakkaat ja hoidettavat pärjäävät sijaisten kanssa tai onko sijaisia ylipäätään saatua. Sellaisen hyvin ansaitun tauon, joka aina yhtä odotetusti katkaisee arjen aherruksen.

Kesä on Suomen leveysasteilla aivan erityinen vuodenaika. Päivät pitelevät yöttömiksi, ja lämpötilat nousevat kymmeniä asteita. Kaikki herää horroksesta, ihmiset, kasvit ja eläimet. Uuden elämän juhlaa jatkuu muutama kuukausi, kunnes aletaan taas valmistautua talveen. *"On lyhyt Lapin linnunlaulu"*, kirjoitti Eino Leino.

Län myötä kesän kokemus muuttuu. Lapsuudessa aurinko paistoi aina pilvettömältä taivaalta ja vettä satoi niin vähän, ettei koskaan tarvittu edes sadetakkaa. Kesä myös jatkui ikuisesti. Sitten ilmat ovat viilentyneet, harvat aurinkoiset hetket loppuvat aina kesken ja viimeistään juhannuksena kaikki on ohi.

Tänä kesänä vietin taas juhannusta tutussa purjehtijaporukassa. Samat keski-ikäiset ihmiset vuoden vanhempina samoissa keski-ikäisissä veneissä. Keskusteluissa jo aavistus melankoliaa. Vieläkö sitä jaksaisi kymmenen tai viisitoista vuotta seilata? Mitä jää elämästä jäljelle, kun paatista on aikanaan luovuttava?

Nuo pohdinnat muistui mieleeni lukiessani tämän numeron sivulta 20 alkavaa juttua narratiivisesta hoidosta, jossa otetaan huomioon ihmisen eletty elämä. Hyvin moni ikäihminen on sama ainutlaatuinen persoonansa vielä pitkään sen jälkeen, kun hän ei enää suoriudu arjestaan ilman apua ja hoitoa. Elämän tärkeimmät asiat jättävät meihin hyvinkin muistijälkiä, jotka kestävät loppuun asti.

Kuten yksikön esimies jutussamme kertoo, narratiivisessa hoidossa ei sinänsä ole mitään uutta ja ihmeellistä. Sen hyvä toteutuminen kaikkialla vaatii kuitenkin sitä koulutetun hoitajan työaikaa, jota ei useinkaan ole tarpeeksi ennen kuin hoitajamitoitukset on saatu kuntoon.

Yritykset ja talousviisaat puhuvat mitoituksista kilpailun, kustannusten ja tuloksenteon näkökulmasta, mutta kyse on muustakin. Hoidettava vanhus tarvitsee aineellisten perustarpeidensa lisäksi läheleen hoitajan, jolla on edes hetki aikaa kuunnella vaikkapa niistä lapsuuden kesistä joskus kauan sitten. Sillä ajalla on arvaamattoman suuri merkitys.

"Elämän tärkeimmät asiat jättävät meihin hyvinkin muistijälkiä, jotka kestävät loppuun asti." ■

hannu.jarvinen@superliitto.fi



SuPerin vammaistyön selvitys julkaistiin kesäkuussa:

HOITAJAMITOITUS ON HEIKENTYNYT ENTISESTÄÄN

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA GRAFIIKKA ANTTI OKSANEN

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer toteutti huhtikuussa 2019 kyselyn vammaispalveluissa työskenteleville jäsenilleen. Vastauksista nousivat esiin laaja kouluttamattoman henkilöstön käyttö, hoitajien kasvava kuormittuneisuus ja tarve pienille, kodinomaisille yksiköille.

Vammaistyö on selvitykseen saatujen vastausten mukaan ala, jolla hoitajat saavat käyttää osaamistaan laajasti. Jopa 97 prosenttia vastaajista kertoo, että he saavat hyödyntää osaamistaan ja taitojaan nykyisessä työssään ainakin osittain. Samaan aikaan vastaajista 41 prosenttia kertoo kuitenkin, että koulutettuja hoitajia ja ohjaajia on liian vähän. Edellisessä vastaavassa selvityksessä vuodelta 2014 näin vastanneiden osuus oli 40 prosenttia.

– On ikävää huomata, että yllättävän monet asiat ovat pysyneet ennallaan. Toivottua kehitystä ei ole tapahtunut, pahoittelee selvityksen toteut-

taja, SuPerin vammaistyön asiantuntija Saija Vähäkuopus.

Kouluttamattomia työntekijöitä käytetään selvityksen mukaan laajasti kaikenlaisissa, myös pysyvissä, työsuhteissa. Kun työvuorossa on liian monta sosiaali- ja terveysalalle kouluttamatonta työntekijää, raskaat ja vastuulliset tehtävät sekä niihin liittyvä päätöksenteko kasaantuvat koulutetulle hoitajalle. Lähes puolet vastaajista kertookin työnsä henkisen kuormituksen lisääntyneen selvästi viimeisten kahden vuoden aikana.

– Nämä ovat huolestuttavia tietoja, sillä vammaistyö on vaativaa työtä, jolloin työolojen pitäisi ehdottomasti olla kohdallaan. Kuinka ala voisi olla houkutteleva, jos työntekijöillä on jatkuvasti kiire ja hoitajat joutuvat toimimaan vastoin omaa etiikkaansa?

LISÄÄ PIENIÄ YKSIKÖITÄ JA TURVAA

Eniten hoitajia kuormittavat toistuva väkivallan uhka työssä ja työnantajan

riittämättömät toimet siihen puuttumiseksi. Näin kertoi jopa 79 prosenttia vastaajista. Tässäkin keskeinen tekijä on riittämätön hoitajamitoitus ja yksin työskentely, jonka vastaajat kokevat laskevan palvelun laatua ja vaarantavan asiakasturvallisuutta.

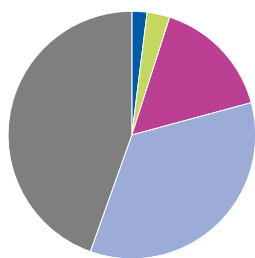
Vastaajat kuvailevat henkilöstövajetta jatkuvaksi ja krooniseksi. He kertovat sen näkyvän asiakkaiden reaktioissa, kun nämä joutuvat odottamaan tarpeisiinsa vastaamista pitkään.

– Tämä tilanne on sellainen, jossa asiakas ei ole ongelma tai vaativa, vaan hänen palveluntarpeeseensa ei vastata riittävästi. Esimerkiksi autismikirjon asiakkaille henkilöstön vaihtuvuus ja hoitajien kiire ovat haasteita, Saija Vähäkuopus kertoo.

Avovastauksissa korostui se, että yksiköiden pitäisi olla riittävän pieniä ja henkilöstöä riittävästi. Silloin vammaisen henkilön tyypillisesti elämänmittainen asumispalveluiden asiakkuus voisi muistuttaa enemmän kotia, jossa hänen erityiset tarpeensa ja toiveensa voidaan ottaa huomioon hänelle sopivassa rytmissä. Tämä tukisi paitsi asiakkaiden myös hoitajien hyvinvointia.

– Useissa vastauksissa kerrottiin esimerkiksi, että rajoitustoimenpiteitä ei tarvittaisi, jos hoitajilla olisi asiakkailleen enemmän aikaa, Vähäkuopus sanoo. ■

Työn henkinen kuormittavuus on viimeisen kahden vuoden aikana



- 45 % Lisääntynyt selvästi
- 35 % Lisääntynyt jonkin verran
- 16 % Pysynyt ennallaan
- 3 % Vähentynyt jonkin verran
- 2 % Vähentynyt selvästi

Eniten kuormittaa väkivallan uhka, mutta myös runsas sijaisten määrä kuormittaa vakituista henkilökuntaa, joille kasaantuu kohtuuton määrä vastuuta.

VAMMAISTYÖN SELVITYS TOTEUTETTIIN 8.–22. HUHTIKUUTA 2019 SÄHKÖISENÄ KYSELYNÄ SUPERIN VAMMAISTYÖSSÄ TYÖSKENTELEVILLE JÄSENILLE. KYSELYYN SAATIIN KAIKKIAAN 721 VASTAUSTA. SELVITYS KOKONAISUUDESSAAN JULKAISTIIN 13. KESÄKUUTA SUPERIN VERKOSIVUILLA WWW.SUPERLIITTO.FI/VIESTINTA/SELVITYKSET/SELVITYS-SUPERILAISISTA-VAMMAISTYÖSSÄ-2019/

MEIDÄN TÄRKEÄ TYÖMME

Nyt elokuussa voitaisiin päättää, että aloitetaan loman jälkeinen aika muistuttamalla itseämme siitä, miten tärkeitä olemme. Elastisen biisissä tätä kuvataan aika hyvin, kunhan kuuntelee sitä sillä korvalla. Vai mitä sanotte?

– Sua seuraa aurinko, kun sä tuut. Se nousee ylös eikä laskekaan. Sua seuraa aurinko, kun sä tuut. Niin se hymyilee, sun kaa kilpaa. Risukasakin alkaa häikäseä. Se paistaa kaikessa mitä sä teet. Sä tuot ne valonsäteet.

Tämä tunne on aika monella ihmisellä, jota superilainen hoitaa, iästä riippumatta. Tässä on hoitamisen eetos: halu tehdä toiselle hyvää hyvällä mielellä, ja saada toinen myös hymyilemään ja ainakin tuntemaan, että kaikki on nyt hyvin. Nyt vain pitää saada asiat sille mallille, että tämä on kaikille ja kaikkialla mahdollista. Tätä työtä on tehty ja tehdään edelleen.

Suomessa on lähihoitajia ja muita ennen koulutettuja hoitajia yli satatuhatta. Heistä superilaisia on yli 90 000. Olemme siis hyvin kattava osa suomalaista hyvinvointipalvelua, monilla eri alueilla. Työmme on todellakin tärkeää, niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta.

Hoitotyötä ei voi tehdä, ilman että haluaa tehdä toiselle hyvää. Se ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa, että tämä työ vaatii myös piinkovaa ammattitaitoa. Pelkkä lämmin sydän ei riitä.

Valtavasti merkitsee myös se, millä asenteella työtä tehdään, ilolla vai stressillä. Työtahti on kiristetty nyt äärimmilleen, ja sillä on negatiivinen vaikutus työn tuloksellisuuteen. Onneksi monelle on edelleen kaikkein tärkeintä, että hoidettava voi hyvin ja kokee olonsa turvalliseksi. Se on ajoittain todella vaikea yhtälö. Silti kaikesta huolimatta moni kokee olevansa täsmälleen oikealla alalla ja oikeassa paikassa. Tätä tunnetta pitää voida vahvistaa.

Alan ammattilaiselle hoitaminen osaamisalasta riippumatta on palkitsevaa. Hän haluaa tehdä työnsä hyvin, hoitaa, kuntouttaa, kasvattaa, ohjata tai kasvatuksellisesti kuntouttaa. Työn merkityksellisyys on erittäin tärkeä argumentti monelle, kun kysytään, miksi juuri tämä työ.

Hoitotyössä on siis monta hyvää asiaa, joista kaikista saadaan hyvän työn ja työpaikan aiheet. Laitetaan ne hyvät asiat kasvamaan. Nostetaan se oma ammattitaito ja ammattiylpeys siihen arvoon, joka sille kuuluu. Mietitään mieluummin, miten sinun työsi on monelle elämisen ehto, jota ilman hän ei pärjäisi vaan jopa kuolisi. Mietitään, miten sinä tuot heille sen auringon, avun ja hoidon. ■

Silja

”SUPERILAINEN TUKEE, OHJAA, AUTTAA JA HOITAA KAIKENIKÄISIÄ, KULTTUURITAUSTALTAAN JA ELÄMÄNTILANTEELTAAN ERILAISIA IHMISIÄ. TYÖ ON KASVUN, KEHITYKSEN JA HYVINVOINNIN TUKEMISTA, TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ, HUOLENPITOA JA HOIVAA SEKÄ SAIRAUKSIEN HOITAMISTA.”



MILTÄ HALLITUSOHJELMA NÄYTTÄÄ SUPERIN SILMIN?

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN

Suomen hallitusohjelma lupaa monta hyvää asiaa. Vaatii kuitenkin kovasti työtä saada uudistuksia toteutukseen riipeästi ja superilaisittain oikeilla painotuksilla.

Varhaiskasvatus ja ammatillinen koulutus sekä sosiaali- ja terveyspalvelut saavat vahvistusta uuden hallituksen myötä.

SuPer on toiveikas, mutta työ jatkuu. On valvottava, että hallituksen hyvät lupaukset toteutuvat tekoina eivätkä suurpiirteisyydessään vesitä tavoitteita.

VANHUSTENHOITOA PARANNETAAN KOKONAISUUTENA

Yksi SuPerin tärkeimmistä tavoitteista on kirjattu hallitusohjelmaan: ympärivuorokautiseen vanhusten palveluasumiseen luvataan 0,7:n minimimitoitutus. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola painottaa sen olevan edellytys sille, että niin hoidettavien kuin hoitajienkin olot saadaan korjattua edes siedettävälle tasolle.

– Tämä tärkeä kirjaus osoittaa, että vuosien kova työmme alkaa kantaa hedelmää.

Vielä on varmistettava, että mitoitukseen lasketaan vain hoitohenkilöstö.

Kirjauksessa mainitaan vaiheittainen muutos. Paavolan mukaan siirtymäaikaan ei ole varaa, sillä potilas- ja asiakasturvallisuus sekä myös työturvallisuus ovat vaarantuneet merkittävästi.

Hallitusohjelmassa luvataan muun muassa selkeyttää henkilöstön työnjakoa, huolehtia hoitajien osaamisesta ja jaksamisesta sekä varmistaa hyvä johtaminen.

– Meidän on päästävä irti tukitöistä, jotta hoitajat voivat keskittyä hoitotyöhön.

Hoitajamitoituksen toteuttamiseksi tarvitaan 4 500 työntekijää lisää. SuPerin laskelmien mukaan merkittävä osa vajeesta saataisiin kurottua jo pelkästään tarjoamalla kokoaikaisia työsuhteita osaaikaisten sijaan.

”PÄÄSYKÖKEET PITÄÄ PALAUTTAA KARSIVINA JA VALTAKUNNALLISINA.”

Lisäksi varhaiskasvatus- ja sotealojen ulkopuolella on 10 000–20 000 koulutettua lähihoitajaa tai vastaavan koulutuksen

saanutta hoitajaa. Heistä osa olisi mahdollista houkutella takaisin hoitotyöhön, mikäli työolosuhteet olisivat kunnossa.

Toinen merkittävä lupaus on kotihoidon resurssien parantaminen.

– Olemme aktiivisesti mukana antamassa panoksemme, jotta nämä tavoitteet muuttuvat teoiksi.

SuPer on mukana sosiaali- ja terveysministeriön työryhmässä, joka työskentelee vuoden loppuun saakka vanhuspalveluiden laadun parantamiseksi.

LISÄÄ RESURSSEJA AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN

Merkittävä tekijä hoitoalan houkuttelevuudessa on koulutuksen laatu. SuPer on vaatinut karsivien soveltuvuuskokeiden ja ammatillisen koulutuksen laadun palauttamista. Sovel-

”VIELÄ ON VARMISTETTAVA, ETTÄ MITOITUKSEEN LASKETAAN VAIN HOITOHENKILÖSTÖ.”



Helsingin säätytalolla tehdään isoja päätöksiä.

VALTIONEUVOSTO

tuvuuskokeita ei hallitusohjelmassa mainita, vaikka muutoin luvataan panostaa lähiopetukseen ja oppisopimuskoulutukseen.

– Edellisen hallituksen aloittamaa työtä on jatkettava. Pääsykokeet pitää palauttaa karsivina ja valtakunnallisina, asiantuntija Soili Nevala vaatii.

Muutoin Nevala pitää hallitusohjelmama varsin positiivisena.

– On oikein, että rahoitusta luvataan lisätä, sillä ilman sitä muutosta ei tapahdu.

SuPerin keväisessä selvityksessä kävi ilmi, että ammatillisen koulutuksen uudistus näkyy haasteina työpaikoilla.

– Teoriaopetusta on liian vähän, mikä tarkoittaa, että työelämään läheteään opiskelijoita liian ohkaisen tiedon varassa. Jopa niin, että petauksia ja pesuja ei ole käsitelty lähikoulutuksessa ollenkaan.

– Opettajilla on liian vähän resursseja käytettävissä työpaikalla opiskele-

”JATKAMME TYÖTÄ LASTENHOITAJIEN TEHTÄVIEN PAINOTTAMISEKSI ALLE 3-VUOTIAIDEN RYHMISSÄ.”

VARHAISKASVATUKSEEN PIENEMMÄT RYHMÄKOOT

Hallitus lupaa palauttaa 2/7-suhdeluvun yli 3-vuotiaiden varhaiskasvatusryhmiin, se on SuPerille selkeä voitto.

– Jatkamme työtä lastenhoitajien tehtävien painottamiseksi alle 3-vuotiaiden ryhmissä. Se on tärkeää siksikin, että varhaiskasvatuksen opettajista on pulaa jo nyt.

– Lisäksi pienimpien lasten kohdalla työn mahdollisuus on pääosassa, sillä lastenhoitajilla on taitoa toimia lapsen var-

vien ohjaukseen. Ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen ohjaamiseen. Vaikka opiskelijat tekevät itsenäisesti, täytyy heidän tekemisiään ohjata ja arvioida.

haiskasvatussuunnitelman mukaisesti myös hoitotilanteissa, SuPerin asiantuntija Johanna Peréz sanoo.

Hallitusohjelmassa ei luvattu poistaa varhaiskasvatuslain pykälää 36, joka sallii alituksen henkilöstömitoituksessa. Joka tapauksessa laki avataan ja vaikuttamisen mahdollisuus on olemassa.

Peréz iloitsee kuitenkin hallituksen lupauksesta saada jokainen lapsi koko-aikaisen varhaiskasvatuksen piiriin, sillä se vähentää lapsen taustasta johtuvaa eriarvoisuutta.

KOHTI PALKKATASA-ARVOA

Hallitus aikoo toimia palkkatasa-arvon puolesta. SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno pitää toimia välttämättöminä, jotta saavutetaan palkkatasa-arvo sekä varmistetaan työvoiman saatavuus ja pysyvyys.

– On upeaa, et- ▶

”ON UPEAA, ETTÄ SAMAPALKKAISUUS ON HUOMIOITU HALLITUSOHJELMASSA AIEMPAA KONKREETTISEMMIN.”

tä samapalkkaisuus on huomioitu hallitusohjelmassa aiempaa konkreettisemmin. Tavoitteen toteutuminen edellyttää valtiolta saatavaa tukea. Odotamme hallitukselta konkreettisia tekoja.

– Olemme Tehyn kanssa esittäneet, että seuraavan kymmenen vuoden ajan jäsentemme alojen palkkoja korotetaan niin sanotun yleisen linjan lisäksi 1,8 prosenttia, jotta naisten ja miesten välinen palkkaero saataisiin tasattua.

Toinen superilaisittain tärkeä kohta tasa-arvo-ohjelmaan on raskaussyrjintään puuttuminen. Se on edelleen yleistä naisvaltaisilla aloilla, SuPerin edunvalvonnassa se tiedetään.

– Vaikka syrjintä on jo nykyisin kiellettyä, lainsäädäntöä on tältäkin osin syytä kiristää.

HALLITUSOHJELMA HYVINVOINTIVALTION PUOLELLA

Kaiken kaikkiaan hallitusohjelman voi sanoa olevan hyvinvointivaltion puolella. Se näkyy esimerkiksi siinä, että työnhakijoille halutaan tarjota tukea kepin sijaan ja työelämää kehitetään kolmi-kantaisesti eli yhdessä ammattiliittojen ja työnantajajärjestöjen kanssa.

Hallitusohjelmassa on parannuksia myös vammaispalveluihin: huomiota on kiinnitetty palvelujen oikea-aikaisuuteen ja yksilöllisiin palvelutarpeisiin. Henkilökohtaista budjetointia pilotoidaan.

Hallitus sitoutuu kunnianhimoiseen ilmastopolitiikkaan.

– Superilaisten kannalta merkittä-

Aikaa ei ole hukattavaksi

- Ympäri vuorokautisessa vanhustenhoidossa asiakkaat ovat monisairaita. He tarvitsevat jatkuvaa ammattihenkilöiden apua ja arviointia.
- Alan vetovoima on kärsinyt voimakkaasti siitä, ettei vanhustenhoidossa voi tehdä työtään niin hyvin kuin haluaisi ja epäkohtien esiin nostamisesta seuraa työnantajan vastatoimia.
- Työnkuva täytyy korjata poistamalla kaikki tukityöt hoitajilta ja palkkaamalla niihin tehtäviin avustavaa henkilökuntaa.
- Työntekijöille on tarjottava vakinaiset ja kokoaikaiset työsuhteet alan työehtosopimusten mukaisin ehdoin.
- Hoitoalan tulevaisuuden tae on laadukas koulutus. Tehokas keino lähihoitajakoulutuksen laadun parantamiseksi on kar-sivat soveltuvuuskoeket.
- Suomessa käytetään merkittävästi vähemmän rahaa vanhusten ja vammaisten palveluihin kuin muissa Pohjois-maissa. Kyse on arvovalinnasta.

vä on kirjaus, jossa yhdistetään päästö-vähennykset sosiaaliseen ja alueelliseen oikeudenmukaisuuteen. Käytännös-sä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkik-

si polttoaineen verotus ei koidu esteek-si asua ja työskennellä julkisen liikenteen ulottumattomissa, kehittämisjoh-taja Jussi Salo toteaa. ■



Lähihoitajasta ministeriksi

Lähihoitaja Aino-Kaisa Pekonen (vas.) on seuraavat kaksi vuotta Suomen sosiaali- ja terveysministeri.

Pekonen tunnetaan vanhusten ja hoitajien puolustajana. Hän on ollut kansanedustaja vuodesta 2011 alkaen, ja eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan jäsen vuosina 2015–2019.

Pekosen vastuulla on viedä eteenpäin sotu- eli sosiaaliturvauudistusta. Ensimmäiseksi hän on tarttunut aktiivimallin purkamiseen.

Sote- eli sosiaali- ja terveysuudistusta työtetään perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiurun (sd.) johdolla. Pekonen on kertonut teke-vänsä tiivistä yhteistyötä Kiurun kanssa.

Kahden vuoden jälkeen sosiaali- ja terveysministeriksi vaihtuu Hanna Sarkkinen (vas.).

Superilaisille oma verkkoapteekki

HYÖDYNNÄ SUPERIN JÄSENETUSI
**APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA**

KOODILLA: SUPER2019

-10 %

Koskee normaalihintaisia tuotteita (ei lääkkeit).

Neljän kampanjatuotteen* ostajalle

**ARABIAN MUUMIMUKI KAUPAN PÄÄLLE
APTEEKKIPLUS.FI-VERKKOKAUPASTA!**

*Kampanjaan kuuluvat tuotteet merkitty verkkoapteekissa ★-merkillä.

(Etu koskee kertaostosta. Rajoitettu erä. Mukivalikoima voi vaihdella.)



Fiilus Arkeen
30 purutabl. tai kaps.
Maitohappobakteerivalmiste.

9,-/kpl
(0,30/tabl.) Norm. 11,20



(Arvo 19,90)



DeviSol Strong 50 µg
230 tabl.
Vahva D-vitamiinivalmiste.

17,90
(0,08/tabl.) Norm. 24,50



Multivita Plus
200 tabl.
Monivitamiinivalmiste.

16,90
(0,08/tabl.) Norm. 22,50



Multivita Omegalive
Strong 100 kaps.
Vahva kalaöljykapseli.

15,90
(0,16/kaps.) Norm. 21,11



Multivita Juniori
MIX 200 tabl.
Monivitamiini lapsille.

16,90
(0,08/tabl.) Norm. 21,42



Sunpro Lasten aurinko-
suojavoide SK 50+ 100 ml
Vain fysikaalinen suojia.

16,-
(160,-/l) Norm. 20,-

Tarjoukset voimassa 31.8.2019 asti.

AINA ILMAISET TOIMITUKSET

SmartPOST-automaattiin tai Postin/Matkahuollon
toimipisteeseen. Katso lisää: Apteekkiplus.fi



*apteekki***plus**



Hoidossa – oletko turvassa? –paneelikeskustelussa potilasturvallisuuden kipupisteitä ruotivat Satakunnan sairaanhoitopiirin johtaja Ermo Haavisto, ylilääkäri Eero Hirvensalo, Vaasan sairaanhoitopiirin johtaja Marina Kinnunen, lehtori Tuija Kiviaho ja tietokirjailija Osmo Soininvaara.

Mitoitus puhutti Porissa

SuPer SuomiAreenassa 15.7.–19.7.

TEKSTI JA KUVAT **HANNU JÄRVINEN**

Ennätysyleisön kerännyt tapahtuma oli keskikesän tärkein kohtaamispaikka, jossa myös lähihoitajien ajankohtaiset asiat kiinnostivat niin yleisöä kuin päättäjiäkin. SuPerin ääni kuuluu, ja hoitoalan ammattilaisten arvo alkaa näkyä muutenkin kuin juhlapuheissa.

SuPerin toimiston SuomiAreena-tiimi matkasi heinäkuun puolivälissä kesäiseen Poriin tapaamaan jäseniä, päättäjiä ja vaikuttajia tärkeiden yhteisten asioidemme merkeissä. Alkuviiikon kolea ja sateinen sää kääntyi pian auringonpaisteeksi, ja koko viikon anti olikin superilais-

ten kannalta todella valoisa.

SuPerin omalla teltalla tavattiin runsaasti niin porilaisia kuin muitakin jäseniä. Myös perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiuru kävi vierailulla keskustelemassa liiton asiantuntijoiden kanssa vanhustenhoidon tilanteesta ja muista ajankohtaisista asioista.

Kaikilla vierailla oli tilaisuus kirjata ylös ajatuksensa siitä, miten hoitoalan henkilöstöpula ratkaistaan. Ehdotuksia tuli valtavasti, ja niistä julkaistaan yhteenvedo kesälomien jälkeen. Kaikki ehdotuksensa kirjoittaneet saivat pienen lahjan, ja teltalla ilmoittautuneille SuPerin jäsenille jaettiin lisäksi muun muassa käteviä eväspusseja.

SuPer-lehden haastattelema ministeri Kiuru totesi, että läkissäteinen henkilöstömitoitus on se läpimurto, jonka halli-

tus pyrkii tekemään mahdollisimman nopeasti. Hänen mukaansa hallituksen linja on tässä selkeä: mitoituksen on oltava ammattihenkilöstön osalta vähintään 0,7. Ministeri piti tärkeänä myös sitä, että jatkossa koulutetut ammattilaiset hoitavat ihmiset, ja muihin tehtäviin on löydettävä muita tekijöitä. Kiurun mukaan mitoituksesta päätetään vielä tulevan syksyn ja talven aikana.

Kiuru korosti pysyvien työsuhteiden merkitystä.

– Jos ne jotka todella haluavat olla kokoaikaisessa työssä, saataisiin koko-aikatyön piiriin, sillä lisäisimme jo tarpeellisesta noin 4000 uuden hoiva-alan henkilöstön määrästä merkittävän osan.

Presidentti Tarja Halonen puolestaan muistutti vanhusten oikeuksista.

– Ihmisellä on ihmisoikeudet vauvasta vaariin. Meidän pitää kohdella meidän seniorikansalaisiamme siten, että otetaan erilaisuus huomioon ja kaikille taataan turvallinen hoito- ja huoltotaso.

Halosen mielestä tämä onnistuu yksinkertaisesti niin, että hoitotoissa on riittävästi ihmisiä. Kysyttäessä muille aloille siirtyneiden hoitajien saamisesta takaisin hoitoalalle presidentti nosti monen päättäjän tavoin esiin rahan ja työn raskauden.

Lapsiasiainvaltuutettu Elina Pekkarinen kommentoi SuPer-lehdelle varhaiskasvatuksen haasteita. Hänen mukaansa subjektiivisen varhaiskasvatusoikeuden rajoittaminen on johtanut siihen, että erityisesti lastenhoitajista on tullut ”heittopusseja”, jotka kiertävät ryhmästä ja jopa päiväkodista toiseen. Lasten osalta se on merkinnyt sitä, että heidän ryhmänsä saattaa vaihtua päivän aikana moneen kertaan.

– Tämä on tutkimusten mukaan haitallista lapsen kehitykselle ja tietysti erittäin raskasta vastuullista työtä tekeville aikuisille, Pekkarinen sanoi.

POTILASTURVALLISUUTTA POHTIMASSA

SuomiAreena-viikon torstaina järjestettiin Porin kaupungintalon pihalla SuPerin, Satasairaalan, Suomen Potilasturvallisuusyhdistyksen, Potilasvakuutuskeskuksen ja Suomen Haavanhoitoyhdistyksen yhteinen paneelikeskustelu, jonka aiheena oli potilasturvallisuus.

Keskustelun pohjana olivat viime

vuoden SuomiAreenassa kerätyt kansalaisten huolenaiheet hyvään ja turvalliseen hoitoon liittyen.

Vaikka *Hoidossa – oletko turvassa?* -keskustelu oli pitkän päivän viimeinen, se osoittautui varsinaiseksi veto-naulaksi. Katsomo täyttyi ääriään myöten, ja paneelin juontajana toiminut Ylen sote-erikoistoimittaja Tiina Merikanto vangitsi yhdessä asiantuntijapanelistien kanssa yleisön herpaantumattoman mielenkiinnon loppuun asti.

Tälläkin kertaa esiin nousivat myös hoitoalan haasteet työpaikoilla.

– Huono palkka ja heikot työolot ei ole kovin kilpailukykyinen yhdistelmä, tiivistä tietokirjailija Osmo Soininvaara, joka tunnetaan muun muassa entisenä peruspalveluministerinä.

Hoidossa – oletko turvassa? -keskustelu on tallenteena katseltavissa myös verkossa osoitteessa mtv.fi.

SUPER MONESSA MUKANA

Oman infoteltan ja keskustelutilaisuuden lisäksi SuPer ja superilaiset näkyivät Porissa laajemminkin. Puheenjohtaja Silja Paavola osallistui muun muassa Suomen palopäällystiliiton ja Satakunnan pelastuslaitoksen järjestämään keskustelutilaisuuteen, jonka aiheena oli ensilinjan auttajien henkinen kestävyys. Paavola nosti keskustelussa esiin lähihoitajien työn kovan eettisen kuormituksen, joka liittyy kiinteästi liian pieniin henkilöstöresursseihin

ja siihen, että käytettävissä oleva aika hoidettavaa kohden on usein liian lyhyt. Esimiesten rooli on Paavolan mukaan kuormituksen hallinnassa keskeinen. Heidän tehtävänsä on varmistaa, että raskaita ja henkisesti kuormittavia asioita kohdannut lähihoitaja on töissä myös seuraavana päivänä.

Porin keskuspoloaseman paloautohallissa järjestetty keskustelu keskeytyi hetkeksi pelastusyksikön lähtiessä sireenit ulvoen hälytystehtävään. Tämä tapahtuu noin 1000 kertaa vuodessa, eli pelastustöitä todella riittää.

SuomiAreenan estradeilla kuului myös koulutettujen lähihoitajien oma ääni. Satakuntalainen lähihoitaja Jonna Lindqvist osallistui viikon päätöspäivänä järjestettyyn *Ammatit katoavat, osaaminen ei* -keskusteluun, jonka teemana oli ammattiosaamisen merkitys ja jatkuva oppiminen tulevaisuuden Suomen menestystekijöinä. Lindqvistin kanssa aihetta pohtivat muun muassa Opetushallituksen pääjohtaja Olli-Pekka Heinonen ja EuroSkills 2018 -pronssimitalisti Samu Lahti.

Tapahtumantäyteisen SuomiAreena-viikon päätteeksi puheenjohtaja Paavola tiivistä vielä videotervehdyksessään SuPerin keinot hoitoalan hyvän tulevaisuuden takaamiseksi.

– Lisää henkilökuntaa, lisää palkkaa, työn arvostus kunniaan, vanhusten arvostus kunniaan. Meidän kaikki jäsenemme haluavat tehdä hyvää hoidettavilleen. ■



Perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiuru kävi tapaamassa liiton väkeä SuPerin teltalla. Vastassa oli SuPerin asiantuntija Sari Erkkilä.



Puhdas ilma vähentää astmaa

Ilmansaasteet voivat altistaa astman kehittymiselle ja pahentaa sitä jo sairastavien oireita. Tuoreen yhdysvaltalaisutkimuksen perusteella kaupunki-ilman ilmansaasteiden vähentyminen myös vähentää lasten uusia astmatapauksia. Lasten asuinseutujen ilmanlaatu parani tasaisesti tutkimuksen aikana, ja tämä näkyi myös astmatapausten vähentymisenä. Tulosten perusteella varsinkin typpidioksiditasojen lasku liittyi astmatapausten vähentymiseen, mutta myös hengitysilman PM_{2,5}-pienhiukkasten vähentyminen liittyi astmariskin pienentymiseen. Suomessa ilman typpidioksidi on pääosin peräisin teollisuudesta ja energiantuotannosta, mutta kaupungeissa myös autoliikenne on merkittävä typpidioksidin lähde. PM_{2,5}-pienhiukkasista merkittävä osa kulkeutuu Suomeen ulkomailta, mutta paikallisesti niitä synnyttää myös autoliikenne ja puun pienpoltto.

DUODECIM

INGIMAGE

Asunnottomuus on terveysriski

Asunnottomat ovat selvästi sairaampia kuin muu väestö. Asia selviää Agnes Stenius-Ayoaden väitöstutkimuksesta. Asunnottomat ovat muita sairaampia erityisesti mielenterveydeltään. Heidän kuolemanriskinsä kymmenen vuoden seurannassa oli viisinkertainen. Asunnottomien hoidossa puutteita löytyi etenkin kroonisten tautien ryhmässä.

HELSINGIN YLIOPISTO



Neljätuhatta askelta päivässä riittää iäkkäälle

Seitsemänkymppisten naisten ei tarvitse kävellä kymmentä tuhatta askelta päivässä pysyäkseen kunnossa. Tuoreen tutkimuksen mukaan vaikutuksia nähdään jo runsaan neljän tuhannen askeleen jälkeen. Verrattuna 2 700 askelta päivässä liikkuviin 4 400 askelta ottavien riski menehtyä oli noin 40 prosenttia pienempi. Yhteys voimistui mitä enemmän henkilö liikkui, mutta hyödyt eivät enää suurentuneet 7 500 päivittäisen askeleen jälkeen. Tulokset ovat tervetulleita, sillä tätä ennen ei ole ollut selvää, kuinka monta askelta päivässä olisi suositeltava taso iäkkäälle.

DUODECIM

Antibioottien käyttö on vähentynyt



Alle 18-vuotiaat suomalaiset käyttävät aiempaa vähemmän antibiootti- eli bakteerilääkkeitä. Nopeimmin käyttö on vähentynyt nuorimmilla lapsilla. Bakteerilääkkeiden käytön vähentäminen torjuu antibioottiresistenssiä, joka on maailmanlaajuinen ongelma. Bakteerilääkkeiden käytön vähenemistä voi selittää se, että ammattilaiset ja kansalaiset tietävät niiden haitoista aiempaa enemmän. Ammattilaisten ohjeistuksia ja hoitosuosituksia on päivitetty, ja tutkimus- ja tilastotietoa on saatavilla aiempaa enemmän.

KELA

TIESITKÖ?

Viime vuonna Suomessa syntyi **47 914** lasta.



KESÄ-HEINÄKUUN KYSYMYS:

Haittaako helle työtäsi?

KYLLÄ
83%

- Kun osastolla on yötä päivää liki 30 astetta lämmintä, voimat vaan eivät riitä. Aasukkaatkin uupuvat, ja se lisää osaltaan hoitajan työtä.
- Kotihoidossa asiakkaiden kodit ovat kuumia. Asiakkaat saattavat palella, joten hoitaja ei voi välttämättä avata edes ikkunaa.
- Päiväkodin pihassa on varjopaikkoja liian vähän. Sisällä on helteellä tietysti myös kuuma. Ilmastoinnista saa vain haaveilla.
- Kesät talvet samat työvaatteet, jotka ovat liian kuumat.
- Sisällä on todella kuuma. Ovia ei voi pitää auki, ettei kukaan karkaa.
- Hiki valuu, janottaa koko ajan ja keskittyminen on huonoa.
- Osastollamme on välillä huoneissa +28 astetta. Eristyshuoneessa hoitajalla on suojatakki päällä, maski naamalla ja hanskat kädessä, joten hiki todella virtaa.
- Työskentelen toimistossa, jossa ei ole ilmastointia. En silti valita, sillä hoitotyössä kuumuus haittaa isommin. Hatunnosto kaikille superilaisille ja jaksamista helteisiin!

Ei
17%

- Kesällä kuuluu olla lämmin.
- Työpaikallani on hyvä ja uusi ilmanvaihto.

VASTAA ELOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN ELOKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. KE-SÄKUUN SEN VOITTI EVELIINA LAHDESTA.



MUUT LEHDET

// Avanne ei ole maailmanloppu, se vain mahdollistaa erilaisen elämän. Monille se on parempi elämä."

AVANTEEN KANSSA ELÄVÄ
SANTRA LACY
HUSARI 3/2019

// Varsinkin sosiaalipalvelut perustuvat ihmistyövoimaan. Taloudellinen tehokkuus puolestaan syntyy usein sillä, että työtä yritetään tehdä mahdollisimman pienillä resursseilla, mikä on ihmisten auttamistyössä eettisten periaatteiden vastaista."

SOSIAALINEUVOS
SAKARI MÖTTÖNEN
POLEMIKKI 2/2019

30 VUOTTA SITTEN



Liitto patisteli jokaista jäsentä vastaamaan jäsentiedusteluun, jolla päivitettiin kaikkien superilaisten tiedot. Kyse oli isosta urakasta.

Jäseniä oli 34 000, ja patisteluista huolimatta vasta 21 000 oli lähettänyt täydelliset ja päivitetyt jäsentietonsa sisältävän kirjeen liittoon. Liitto käytti värikästä kieltä aktivoidakseen jäseniä. Kyse oli "viimeisestä varoituksesta" kaikille niille, jotka eivät olleet vastanneet:

"Jos tulee lakko, saattaa tulla hankaluuksia lakkoavustuksen maksamisessa niille, joiden tiedot eivät ole ajan tasalla. Siitä kyllä varmasti nousee rähinä, jollei avustus tule perille."

SUPER 8-9/1989

Kasvikset omasta puutarhasta

Terveellinen savulohisalaatti

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT KARI PEKONEN

Porvoolainen lähihoitaja Anne Wiheriäkoski uskoo lähiruoan voimaan.

Anne Wiheriäkosken ruokavalion perustana toimivat kasvikset, hedelmät ja yrtit.

– Tykkään käyttää ruoanlaitossa kasviksia ja hedelmiä monipuolisesti. Viljelen yrttejä kotipuutarhassani.

Wiheriäkoski kertoo, että hänen isovanhempansa opettivat lähiruoan merkityksen.

– Minulla oli läheiset suhteet isovanhempiini. Opin mummoiltani omavaraisuutta ja ymmärsin varhain lähiruoan merkityksen. Kesät vietimme maalla ja laitoimme yhdessä ruokaa ja savustimme kaloja.

Wiheriäkoski haluaa syödä terveellisesti. Syykin on selvä.

– Terveellisellä ruokavaliolla on selkeä vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen.

LOHI ON HERKKUA

Myös kala maistuu Wiheriäkoskelle ja satunnaisesti kanakin.

– Kala ja varsinkin lohi on mieliruokaani. Ahvenetkin ja

muut kotimaiset kalat käyvät, mutta niitä on harvemmin edullisesti tarjolla. Mitään inhokkiruokia minulla ei ole.

Anne Wiheriäkoski on saanut myös miesvaltaisen perheensä innostumaan terveellisestä ruoasta.

– Pojat olen opettanut syömään salaattia. Mieskin viljelee kasvihuoneessaan chiliä.

Wiheriäkoski on oppinut käyttämään ruoanlaitossa hyväksien kulloinkin kätevästi saatavilla olevia tuotteita.

– Käytän kausituotteita, kuten nyt esimerkiksi retiisiä. Oliiviöljyä käytän myös mielelläni ruoanlaitossa. Pysin tekemään itse ruoan ja pienellä vaivalla.

Aikaa Wiheriäkoski ei kuitenkaan halua laittaa ruoanlaittoon loputtomiin.

– En ole kova kokeilemaan uusia reseptejä, mutta kokeilen itse erilaisia vaihtoehtoja. Perusaterioita pyöritän arkisin. Lomalla ja viikonlopulla käytän enemmän aikaa.

TYÖ ON OLLUT RIKKAUS

Anne Wiheriäkoski on töissä Rinnekodin toimintakeskuksessa Porvoossa. Hän on tyytyväinen työhönsä.

– Työni on asiakkaiden työ- ja päivätoiminnan ohjausta, joka lähtee asiakkaiden tarpeista. Saan käyttää työssäni omaa luovuutta ja osaamista. Omia harrastuksiani voin käyttää töissä hyväksi.

Lähihoitajana Wiheriäkoski ei ole tuore kasvo, hän on ollut jo 20 vuotta alalla.

– Olen tehnyt lähihoitajan töitä laidasta laitaan. Valmisuin vuonna 1997. Sen jälkeen olin vanhustyössä 7 vuotta ja mielenterveyskuntoutujien palvelutalossa myös 7 vuotta. Sitteen siirryin kehitysvammatyöhön. Teen myös lastenhoitoa osa-aikaisena.

Hänelle on aina ollut tärkeää positiivinen suhtautuminen lähihoitajan työhön ja hän toivoo, että näin tapahtuisi enemmän julkisuudessa.

– Työni on ollut rikkaus. Perheiden kohtaaminen on ollut tärkeää. ■





Savulohisalaatti

jääsalaattia revittynä
kesäkurpitsaa suikaleina
kurkkua kuutioina
tomaattilohkoja
retiisiviivuja
mintun lehtiä
savulohta

Päälle sitruunaa puristettuna ja oliiviöljyä.

KUIN SILLOIN ENNEN

TEKSTI JA KUVAT **JUKKA JÄRVELÄ**

Elsa Turtiainen istuttaa tottuneesti kukkia kasvatussäkkiin terassilla, onhan hänet viherpeukalona palkittu aiemmin pihakilpailussa. Iltapäivähetkessä mukana oleva lähihoitaja Tuula Elomaa hallitsee inkeroislaisen Rantakoti Orvokin yhden hoitoperiaatteen, narratiivisuuden, jossa otetaan huomioon asukkaan eletty elämä.

Mikä kukka keskelle,
mikä kukka reunaan?
Sen Elsa Turtiainen
kertoo Tuula Elomaaalle.





Tuula Elomaa tukee Esteri Kukkasmaisen nousua rollaattorille.



Vuodepotilaat viedään saunaan pesulavetilla.

Hoitokodin asukkaita on kerääntynyt pihaterassille ilta-päiväpuuhasteluun Inkeröissä. Osa on nostettu vuoteesta pyörätuoliin, hyväkuntoisimmat ovat tulleet paikalle omin voimin. Päivän virkistystehtävä on kesäisten kasvien ja kukkien istuttaminen kasvatussäkkeihin silmien ja suunkin iloksi: kuukausimansikkaa, parvekemansikkaa, pensastomaattia, koristetupakkaa, kosmoskukkaa, samettiruusua, markettaa.

Kasvatussäkit nostetaan tuolille ja istutusaukot revitään hoitajien voimin auki. Lähihoitaja Tuula Elomaa antaa jokaiselle asukkaalle vuoron, ja taimet löytävät paikkansa multaiseen kasvukotiinsa.

Kun kukkia istutetaan ruukkuihin, Elomaa käyttää Elsa Turtiaisen kokemusta ja tiedustelee, mikä kukka laitetaan keskelle isoa ruukkua ja mitkä laitoihin. Turtiainen vähättelee naureskellen osaamistaan, mutta alaa harrastaneena hän neuvoa kasveille paikan.

PALKITTU

Kouvolan Inkeröissä sijaitseva Rantakoti Orvokki on osa Kymijoen Hoivan tehostettua palveluasumiskokonaisuutta. Kymijoen Hoiva palkittiin tänä vuonna SuPerin ja La Carita -säätiön myöntämällä vanhustyön tunnustuspalkinnolla.

Orvokissa palkitsijoihin vetosi narratiivisuuden aktiivinen käyttö hoitotyössä: vanhusten menneisyys, taipumukset, mieltymykset ja eletty elämä otetaan oikeasti huomioon hoitotilanteissa ja arjessa.

Palkintoperusteissa keuhuttiin asukkaiden identiteetin tukemista, yksilöllistä palvelu- ja hoitosuunnitelmaa sekä toivekarttaa, joka auttaa hoitohenkilöstöä vastaamaan asukkaan toiveisiin.

SAUNAPÄIVÄ

Tuula Elomaan työpäivä oli alkanut aamuseitsemältä. Ennen iltapäivän puutarhahetkeä terassilla hän oli ehtinyt tehdä monipuolista perustyötä kodikkaassa työpaikassaan.

Aamulla pidetyssä yökön palaverissa lähihoitaja Miia Puhakka kertoi kahdeksanhenkisen yksikön yön sujumisesta Elomalle ja toiselle aamuvuorossa olevalle lähihoitajalle Janette Heikkilälle.

Yökön yö oli ollut hiljainen, mutta sisälsi normaaliin perushoittoon kuuluvaa lääke- ja hygieniatyötä. Yksi haavahoitotapaus mietitytti hoitajia. Myös jalkakivusta yöllä valittaneen seuranta jatketaan.

Tiistai on Orvokissa suihkutuspäivä. Apuun tulee tarvittaessa välivuorolainenkin, joka tekee yhteisvuoroa kehitysvammaisille tarkoitettussa Lehdoki-yksikössä naapuritalossa.

Orvokissa kaikki kahdeksan asukasta ovat naisia. Kolme asukkaista on vuodepotilaita, loput kävelevät apuvälineiden kanssa tai ilman.

– Olen ollut täällä seitsemän vuotta, eikä miehiä ole ollut asukkaina yhtäkään. Ei tätä kuitenkaan miksikään naisten paikaksi ole julistettu.

IHMEPIRTELÖ

Elomaa vie polvikivusta valittaneen aamupuorolle ja kyselee voinnista. Hän palaa siivoamaan huonetta yhdessä siistijä Marjo Kolsin kanssa.

– Itsemääräämisoikeuden vuoksi

asukkaiden huoneiden kaappeja ei saa lukita yöksikään ja joskus tavaroita on levällään.

Aamuruokailu sujuu asukkaiden omaan tahtiin. Elomaa valmistaa muun muassa ihmepirtelön, joka on Orvokin keksintö varmistaa, että asukkaat saavat ravitsevaa ruokaa silloinkin, kun mikään ei tunnu maistuvan. Tehosekoittimeen laitetaan sopiva sekoitus banaania, kiiviä, rahkaa, jäätelöä, maitoa, kasviöljyä, sokeria ja kiisseliäkin.

Huoneessaan heräävän asukkaan Tuula toivottaa tervetulo-

ASIAKASYMMÄRRYS KOHDALLAAN

Kymijoen Hoivan hoitotyön esimies Marja-Terttu Riihelä muistuttaa, että narratiivisessa hoitotyössä ei sinänsä ole mitään uutta ja erikoista.

- Kyse on siitä, että työyhteisössä on oltava herkin tunneälyn ja vahvan asiakasymmärryksen omaavia hoitajia, joiden asenne työhön on ammattieettisesti oikeanlainen.

- Vasta tämän jälkeen narratiivinen hoitotyö saa merkityksen ja se elää oikeasti arjessa. Syntyy positiivisen asiakasymmärryksen toimintamalli, jossa asukkaan omannäköinen elämä voidaan toteuttaa mahdollisimman hyvin.

- Juuri tästä asiakasymmärryksestä johtuen haimme hoitajillemme La Carita -säätien palkintoa.

leeksi uuteen päivään kertomalla tulevasta saunasta ja aurinkoisesta ilmasta, ja lupaa tuoda jukurtin ja lääkkeet nautittavaksi. Lääkkeet Orvokissa käyvät läpi kolminkertaisen tarkastuksen: yksi jakaa, toinen tarkastaa ja vielä antovaiheessa varmistetaan oikeellisuus.

Eräälle asukkaalle Elomaa vie Oxynorm-liuosta ruiskusta. Ruiskun on täyttänyt sairaanhoitaja, mutta lähihoitaja saa antaa sen oraalisesti.

Elomaa ja Heikkilä saunottavat asukkaita vuorotellen. Osalle asukkaista riittää suihkuhuoneeseen meno ja löylyhuoneen oven raottaminen hyvän mielen saamiseksi. Pesusänky mahtuu mutkitellen juuri ja juuri saunatiloihin asti, ja vuodepotilaillekin voidaan suoda lämpöhetki.

TOIVEKARTTA

Orvokkiin asettuvan uuden asukkaan taustaa ja menneisyyttä käytetään hyödyksi hoidossa. Elämänvaiheet kirjataan omaisten tukemana ylös. Toivekartan avulla selvitetään mieluisat kiinnostuksen kohteet ja myös asiat, joista uusi asukas ei pidä.

- Tämä seikka meillä on pitkällä. Nostamme esiin ja keskustelemme asukkaiden kanssa niistä asioista, joista hän pitää, Elomaa korostaa.

- Viriketoimintamme on aika yksilöllistä, ja se muokataan aina asukkaan sen hetkisen tilanteen mukaiseksi. Esimerkiksi kampaajana toimineelle asukkaalle hankittiin kampauspää.

Termit validaatio ja TunteVa ovat Orvokissa hallussa. Kun asukas odottelee edesmennyttä aviopuolisoaan pelloilta kotiin, ►

Ihmepirtelö on Orvokin asukkaiden oma erikoisruoka.



pohditaan yhdessä mahdollista tuloaikaa. Puolisosta puhutaan tällöin muistelukeinoin, jotta asukkaan kaipauksen tunne tulee jaetuksi.

– Minulle on etu, että olen ollut talossa pitkään. Olen nähnyt huonokuntoisiksi tulleet asukkaista jo silloin, kun he vielä olivat melko hyvässä kunnossa kulkevana ja puheliaina.

LAULELLEN

99-vuotias Esteri Kukkasniemi on viimeisiä herääjiä ja hän avaa päivänsä laulamalla. Itsekin paljon hoitotyössä lauleleva Elomaa ilahtuu ja nostaa Kukkasniemen varovasti istumaan. Lyhyet kuulumiset vaihdettuaan Elomaa antaa Kukkasniemelle talon voimavirtaa. Asukas kiittelee ja haluaisi jopa antaa osan annoksesta hoitajalle. Vähitellen parivaljakko siirtyy muihin aamutoimiin, ja kylpyhuoneesta alkaa kuulua yhteislaulua.

Saunapäivä kun on, muutama asukas saa vielä kosteisiin hiuksiinsa papiljotit samalla, kun he syövät aamupalaa.

– Meillä on ollut asukkaita saattohoitossakin. Osalla on mennyt niin hyvin, että saattohoitopäätös on purettu. On tuossa meidän pirtelössä vissiin tehoa!

Tässä vaiheessa aamusutinaa Elomaa

kysyy kollegaltaan, missä mennään. Lyhyen keskustelun jälkeen molemmat hoitajat juovat omat aamukahvit, jonka lomassa he vaihtavat muutaman sanan asukkaiden lääkähoidosta.

Kodinomaisuudesta ja pienuudesta on etua, kun on kyse vanhustenhoidon yksiköstä. Orvokissa ei ole käytössä hälyttimiä. Omakotitalon kokoisessa yksikössä niitä ei hoitajien mukaan tarvita, koska he kuulevat helposti äänet ja pystyvät nopeasti tarkastamaan jokaisen huoneen.

– Henkilökunta ei juuri vaihdu, ja näin muistisairaakin asukkaat tutustuvat meihin paremmin. Pysyvyys luo turvaa.

MUSIIKKIA

Orvokin hoitotiimiin kuuluvat myös sairaanhoitaja ja kuntahoitaja. Kun sairaanhoitajaopiskelija Jana Perätalo tulee käynnille, Elomaa keskustelee hänen kanssaan haavatilanteesta ja polvikivusta. Perätalo alkaa tutkia haavan tilaa asianmukaisin välinein, ja Elomaa yrittää soittaa kuntahoitajalle.

Kun aamutoimet alkavat vähitellen olla ohi, laitetaan levy soimaan ja päästetään Tapio Rautavaara tunnelmoimaan.

– Meillä kävi Janne Tulkkinen ihan

paikan päällä laulamassa Rautavaaraa.

Erään asukkaan isä soitti haitaria, joten haitarimusiikkikin kajahtaa Orvokissa usein.

Elomaa ja työpari Heikkilä suuntaavat nyt kansliaan tekemään kipulääkkeiden kuittauskierroksen – toinen kuittaa, toinen varmistaa. Tämän jälkeen kuntahoitaja soittaa ja keskustelua polvikivusta jatketaan – asukas kun alkaa olla kärsimättömän monipäiväiseen vaivaan.

Elomaa kyselee kivuista muutamalta muultakin asukkaalta. He jaksavat odottaa lääkitystä ruokailuun asti, koska lounas on alkamassa. Lounaalla eniten huolta ja mietittävää aiheuttaa väsynyt asukas, jolle ruoka ei tahdo maistua vuoteeseen.

Kun iltavuorolainen saapuu, pidetään palaveri päivän tapahtumista. Lähihoitaja Outi Peltonen saa kuulla asukkaasta, joka on tänään kävellyt hyvin, hoidetusta haavasta, limaisesta yskästä, poikkeuksellisen hyvin toimivasta suolesta ja asukkaasta, jonka saattaminen kylkimakuulle ei ole tänään oikein onnistunut. Kokouksen jälkeen hoitajat jäävät tutkimaan ja ihmettelemään haavanhoitotuotteiden kalleutta.

Työpäivänsä päätteeksi Elomaa ryhtyy kirjaamaan päivän toimia tietokoneelle ”monen otsikon alle”. ■

Tänään töissä

KUKA

Kouvolaalainen Tuula Elomaa, 57, työskentelee lähihoitajana Inkeröissä Rantakoti Orvokissa. Se on vanhuksille tarkoitettu tehostetun palveluasumisen yksikkö.

TYÖURA

Valmistui vuonna 2004 lähihoitajaksi kuntoutuksen koulutusohjelmasta. Työskennellyt siitä saakka Kymijoen Hoivassa. Ollut nykyisessä työpaikassaan Rantakoti Orvokissa 7 vuotta.

PERHE

Eronnut, kolme aikuista lasta.

HARRASTUKSET

Luontovalokuvaus erityiskohteenä linnut. Puutarhanhoito ja moni muu käsillä tekeminen.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Yksin työskennellessä päällekkäiset työtehtävät kuormittavat mieltä. Riittämättömyyden tunne.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Asukkaat. Hyvät suhteet asukkaiden omaisiin. Hyvä palaute lämmittää mieltä.



ELÄMÄNHISTORIAN TUNTEMINEN KUULUU PERUSHOITON

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ KUVAT INGIMAGE

Narratiivisuus, validaatio, TunteVa-menetelmä. Hyville asioille on monta nimeä. Etenkin muistisairaita hoitavien olisi tunnettava hoidettavansa elämänhistoria.

SuPerin asiantuntija Elina Kiuru toivoo, että elämänhistoriaan perehtyminen nousisi varsinkin muistisairaiden hoidossa osaksi jokapäiväistä perushoitoa.

– Tämä on muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa tärkein asia. Asukkaan tai asiakkaan henkilökohtainen tausta on oltava tiedossa. Siitä saadaan pohjaa hoitosuunnitelmaan ja esimerkiksi selityksiä jollekin, ehkä oudoltakin vaikuttavalle käytöstavalle. Omat potilaat on tunnettava.

Kiurun mukaan kaikista asukkaista on laadittava jokaisessa muistisairaita hoitavassa yksikössä kaavake, johon kirjataan, minkälaista elämää kukin on elänyt. Monissa paikoissa näin tuki tehdään.

Kirjatut luonnetta ja persoonaa kuvaavat maininnat helpottavat hoitajien työtä. Esimerkiksi suhde hengellisiin asioihin on perustieto. Tärkeää on tietää, miten asukas suhtautuu oman elämänsä vaikeisiin asioihin, jos niitä on kertynyt. Yhtä merkittävää on tietää, mistä hoidettava saa iloa tai miten hänellä on ollut tapana rentoutua. Muita kirjattavia asioita voivat olla ruoka- ja juomatottumukset, suhtautuminen hygieniaan ja kauneudenhoitoon, harrastukset sekä muut jokapäiväiset asiat.

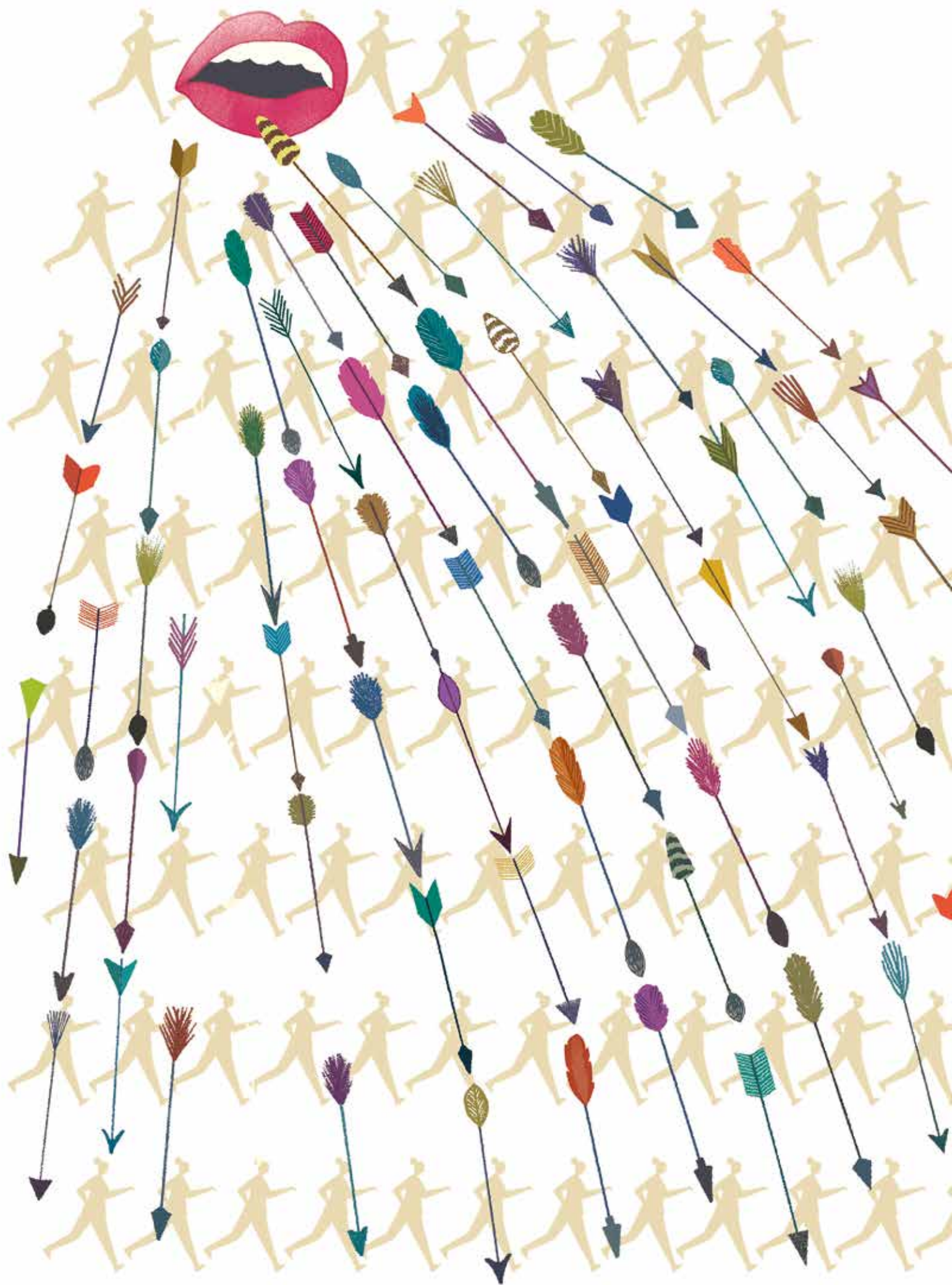
– Tulovaiheessa tausta kannattaa kysyä asukkaalta itseltään ja tarvittaessa omaisilta. Tätä historiaa voi syventää muutaman kuukauden jälkeen, mikä vaatii vuorovaikutusta ja luottamusta, Kiuru sanoo.

– Omaiselta voi suoraan kysyä mahdollista syytä siihen, miksi hoidettava jossakin tilanteessa käyttäytyy tietyllä tavalla. ■



- Tarinallisuus on hyväksi havaittu osa mielenterveystyötä, terapiaa ja hoitamista.
- Jokainen ihminen hahmottaa elämää ja maailmaa omalla tavallaan. Jokainen tekee oman kertomuksen. On tärkeää, että tämä kertomus on selvillä lähihoitajalle.
- Hoitajalta tarvitaan eläytymiskykyä, jotta hän pääsisi asukkaan tarinaan kiinni. Molemmat hyötyvät.
- Tarinassa hoidettava on asiantuntija. Tarinaan on syytä suhtautua kunnioittavasti, ei syyttävästi.
- Jokaisen teon takana on tarina. Hankalaa arkea voi ymmärtää paremmin tarinallistamalla se.
- Tarinallisuus ja vanhat asiat auttavat ja rauhoittavat, kun tosiasiat eivät toimi.
- Tarinoiden synnyttämisessä voi käyttää apuna muistelua, valokuvia, esineitä ja musiikkia.





Mitä teet, kun
esimies lyttää työkaverisi?

TUHOAVA JOHTAMINEN EI OLE VAIN JOHTAJASTA KIINNI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Kuvittele, että seuraat työpaikallasi tilannetta, jossa lähijohtaja arvostelee äänekkäästi työkaverisi ulkonäköä ja kyseenalaistaa sen perusteella myös hänen ammattitaitonsa ja työkykynsä. Mitä teet?

Tuhoava johtaminen perustuu nöyryyttämiseen, alistamiseen ja mitätöintiin. Johtamistilanteisiin voi kuulua myös samanmielisten suosimista, uhkailua, kostotoimia ja vaientamista.

Tuhoavasta johtamisesta terveydenhuollossa väitellyt Minna Hoffrén ei kuitenkaan osoita väitöstudiumuksensa avauskappaleen painavaa kysymystä johtajille vaan työntekijöille: Vaikenetko vai vastustatko, kun näet työkaverisi joutuneen tuhoavan johtajuuden jauhinkivien väliin?

Hoffrénin tutkimuksessa johtaminen ei ole jotakin, jota yksi ihminen tekee muille. Johtaminen on vuorovaikutusta, jossa ovat mukana sekä johtajat että työntekijät. Molemmat siis vaikuttavat siihen, millaiseksi johtaminen muodostuu.

Kaikki työyhteisön jäsenet joko sallivat, ylläpitävät tai estävät tuhoavaa johtamista. Yksilölliset selviytymiskeinot, kuten vaikeneminen, tilanteissa sinnitteleminen tai irtisanoutuminen, voivat auttaa yksilöä, mutta tuhoavan johtajuuden saastuttamaa työyhteisöä ne eivät auta. Sitä voi auttaa vain ►

kollektiivinen toiminta, jolla työyhteisön jäsenet puuttuvat yhdessä johtamisen epäkohtiin.

Moni työntekijä välttelee johtajan tulilinjalle joutuneita työkavereita ja kääntää heille selkensä. Osa toimii näin, koska pelkää. Myös oman edun tavoittelu, vastuun siirtäminen muille tai työpaikan klikkeihin liittyvä ryhmälojaliteetti voivat Hoffrénin mukaan olla syynä siihen, ettei epäkohtia nosteta pöydälle.

Työsuojelu ja työterveys seuraavat johtamisongelmiin liittyviä tilanteita, mutta niihin ei välttämättä puututa konkreettisesti. Toimet – esimerkiksi sairauslomien myöntäminen työntekijälle tai työntekijän tukeminen hänen vaihtaessaan työpaikkaa – eivät ratkaise johtamisen ongelmia.

Hoffrénin väitös koostuu neljästä tutkimusartikkelista, joiden aineistoina ovat sosiaali- ja terveydenhuollon työyhteisöistä vuosina 2008–2015 kootut, kielteisistä johtamistilanteista kertovat haastattelu- kirjoitusaineistoistot sekä kyselytutkimusten avoimen kysymyksen vastaukset. Haastatteluja, kirjoituksia ja vastauksia on aineistossa kaikkiaan yli 500.

”KONFLIKTITILANTEESSA HUUTAA TOISEN SUUHUN”

Hoffrén jakaa tuhoavan johtamisen neljään eri tyyppiin: suosivaan ja epäoikeudenmukaiseen, itsevaltaiseen ja jyräävään, korostuneen käskyvaltaiseen ja kontrolloivaan sekä poissaolevaan ja passiiviseen johtamiseen.

Suosiva ja epäoikeudenmukainen johtaminen suosii johtajaa miellesteleviä työntekijöitä. Etuja ja kiitosta saavat myös ne, jotka eivät ilmaise mielipiteitään tai toimivat niin kuin johtaja haluaa.

Suosiva johtaminen on ajankohtainen ongelma. Viime vuonna julkaistun työolotutkimuksen mukaan havainnot suosikkijärjestelmiin perustuvasta syrjinnästä ovat Suomessa lisääntyneet.

Hoffrénin tutkimukseen osallistuneet terveydenhuollon työntekijät kuvailivat kyseisiä tilanteita muun muassa näin: ”Esimiehellä tietyt lellikit. Jos naama ei miellytä, ei töitäkään ole. Jos et nöyristele, et ole hyvä työntekijä. Työntekijät eivät ole samassa arvossa, vaikka heillä on sama ammattiasema. Jos osaat vaatia ja pitää puolesi, silloin et kelpaa töihin. Työnohjauksestaakaan ei ole ollut apua.”

Itsevaltainen ja jyräävä johtaminen ilmenee johtajan epäasiallisena, epäammattimaisena tai lapsenomaisena käytöksenä. Johtaja pyrkii kukistamaan muut toimijat työyhteisössä. Hän ei kunnioita työntekijöitä persoonina eikä kuuntele henkilöstöä, luottamushenkilöitä tai työsuojelua: ”Mielialat vaihtelevat laidasta laitaan, kos-

kaan ei tiedä mistä tuulee. Ei kunnioita työntekijöitä, ei ihmisinä eikä persoonina. Täysi jyrä, joka jyrää kaiken yli. Nappaa työntekijöiden ideoita ja esittää ne ominaan. Konfliktitilanteessa huutaa toisen suuhun.”

Korostuneen käskyvaltainen ja kontrolloiva johtaminen on sanelua, nujertamista ja viimeisen sanan sanomista. Johtaja kontrolloi, syyllistää ja syyttlee. Työntekijät eivät voi vaikuttaa työssään oleellisiin asioihin tai antaa palautetta: ”Kontrolli on luja, eikä selvitysten, vertailujen ja arviointien tarkoituksena ole asukkaiden hoidon kehittäminen vaan syyllisten etsiminen ja syyttely puhumattakaan, että tarjottaisiin apua yksiköille heidän ongelmis- saan ja kehittämisessä.”

Poissaolevassa ja passiivisessa johtamisessa korostuivat joko johtajan fyysinen poissaolo tai passiivinen läsnäolo. Johtaja saattoi aktiivisesti vetäytyä johtamistilanteista tai siirtää vastuutaan henkilöille, joille se ei kyseisissä tilanteissa kuulunut: ”Lähiesimiehellä ei ole hallinnon koulutusta eikä vuoro- vaikutustaitoja, ei osaa ratkaista henkilöstön ristiriitoja. Pakenee ongelmien kohdatessa, siirtää vastuutaan muille, joille se ei kuulu.” ■

**”TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ ASIASTA EI VAIETA
JA AJATELLA, ETTÄ EIKÖHÄN TÄMÄ
AJAN KANSSA KORJAANNU ITSESTÄÄN.”**



Tuhoava johtaminen ei koskaan katoa itsestään

Minna Hoffrénin väitöstutkimus kyseenalaistaa reippaalla otteella pohjoismaista johtamiskuvaa, jossa painottuvat tasa-arvo, osallistaminen ja itsehillintä. Samalla tutkimus tuo kuvaan mukaan terveellisen annoksen suomalaista arkirealismia.

Jostakin syystä media ei ole paria poikkeusta lukuun ottamatta ollut tutkimuksesta kiinnostunut. Ammattiliittoistakin tutkimukseen on Hoffrénin mukaan tarttunut vain SuPer – ja kyse on kuitenkin työntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ratkaisevan tärkeistä asioista.

Mitä pysyvämpi apu tuhoavasta johtajuudesta kärsivälle työyhteisölle voisi olla? Tähän kysymykseen Hoffrénin tutkimus ei vastaa. Olennaista tutkijan mukaan kuitenkin on, että tilanteisiin puututaan.

– Tärkeintä on, että asiasta ei vaieta ja ajatella, että eiköhän tämä ajan kanssa korjaannu itsestään. Systemaattinen tuhoava johtaminen ei koskaan katoa itsestään, Hoffrén painottaa.

Hoffrénin terveiset ammattiliitojen luottamusmiehille sekä työterveydelle ja työsuojelulle liittyvät nekin puuttumisen kiireellisyyteen: kun tulee tietoa tuhoavasta johtamisesta, ei pitäisi tyytyä seuraaman tilanteen kehitystä.

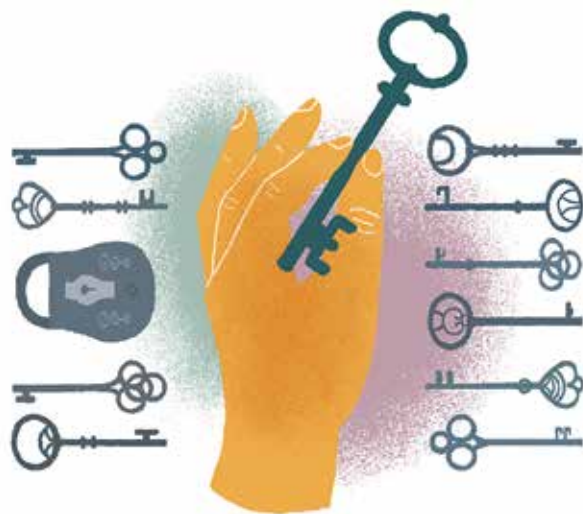
– Jos asian annetaan olla, ongelma kasvaa kerros kerrokselta kuin lumipallo. Luottamusmiehen kannattaa mennä väliin mieluummin liian aikaisin kuin jäädä odottamaan, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Vaarallisin Hoffrénin löytämistä neljästä tuhoavan johtamisen tyypistä on itsevaltainen, jyräävä johtaminen.

– Työntekijät on lannistettu, eivätkä he itse kykene tekemään tilanteelle mitään. Myöhemmin tilannetta voidaan perata työterveyden, työsuojelun ja ammattiliitojen avulla. Liittojen luottamushenkilöiden rooli työntekijöiden tukena nousee aineistossa selvästi esiin.

Tärkeintä itsevaltaisen johtajuuden jyrän alle jääneelle työntekijälle on oman työyhteisön tuki.

– Aina sitä ei valitettavasti löydy, vaan työyhteisö kääntää



selkensä kovia kokeneelle työntekijälle. Silloin lähdetään usein pitkille sairauslomille tai kokonaan pois työelämästä. Hoffrén tuumii.

Suosiva ja epäoikeudenmukainen johtajuus osoittautui hyvin yleiseksi, samoin käskyvaltainen ja kontrolloiva johtajuus. Poissaolevaan ja passiivista johtamista aineistossa oli mukana vain vähän.

Hoffrénin näppituntuma on, että herkkyyks puuttua työpaikkojen epäkohtiin, ja ihmisten turvallisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin epäkohtiin yleensäkin, on viime aikoina parantunut.

– Tästä kertovat esimerkiksi kansainvälinen metoo-kampanja ja paljastukset Suomen yksityisen vanhusuollon yksiköiden väärinkäytöksistä viime keväänä. Yhteiskunta on entistä valmiimpi nostamaan epäkohtia esiin ja puuttumaan niihin. ■

MINNA HOFFRÉN: VAIETA VAI VASTUSTAA? TUHOAVA JOHTAMINEN VASTAVUOROISENA JOHTAMISPROSESSINA. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2019. VÄITÖSVERKOSSA: [HTTP://URN.FI/URN:ISBN:978-952-61-329-3](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-329-3)



HYVÄ YHTEISTYÖ HYÖDYTTÄÄ KAIKKIA

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA KUVA TEEA VIRTA

Luottamusmiestehtävässä alun epävarmuus korvautuu pian uskolla omaan osaamiseen. Parhaimmillaan luottamusmies on taitava sillanrakentaja työntekijöiden ja työnantajan välillä.

Teea Virta työskentelee Hollolassa Pellavakodissa, joka on Attendon 42-paikkainen palvelutalo. Hoitajia yksikössä työskentelee reilut parikymmentä ja Teea on heidän oma superlainen luottamusmiehensä. Viime keväänä edellinen luottamusmies siirtyi toisaalle ja Pellavakoti jäi hetkeksi ilman luottamusmiestä.

– Minussa heräsi sellainen tunne, että kylä luottamusmies täytyy olla. Muita halukkaita ei silloin ilmennyt, joten lähdin itse ehdolle ja tulinkin vaalissa valituksi.

Virta tarttui syksyllä uuteen tehtäväänsä luottavaisin mielin eikä eteen heti alussa tullutkaan mutkikkaita selvitettäviä asioita. Omaa aikaa häneltä silloin kuitenkin kului, sillä tuore luottamusmies halusi perehtyä tehtäväänsä hyvin.

– Olin hirveän kiinnostunut ja kävin oma-aloitteisesti lukemaan asioita. Käytin siihen omaa aikaani, koska en halunnut ummikkona mennä, vaan oikeasti tietää jotakin. Tiedonhalua minulla oli paljon.

TYÖAIKAA ON VIISASTA VAHTIA ITSE

Teea Virta käyttää luottamusmiestehtävänsä hoitoon työajalla vähintään työehtosopimuksen mukaiset kaksi tuntia kolmen viikon jaksolla. Enemmänkin työaikaa saa käyttää, jos tilanne sitä vaatii. Omaa kuormittumista kannattaa kuitenkin seurata ja muistaa, että myös perustyyli ja levolle on aikansa.

– Huolehdi itse siitä, että ne tunnit tulevat pidetyiksi työajalla. Tästä täytyy huolehtia itse, hän painottaa.

Toistaiseksi hän ei ole kokenut tehtävää raskaaksi, vaikka olisi jokin kysely tullutkin työajan ulkopuolella.

– Voisi kai tähän käyttää kaikki iltansa, mutta otan jokaisen tapauksen erillisenä asianaan, ja selvitän sen työajalla. Ulkoa ei tarvitse muistaa tai tietää vastauksia.

Ehdottomasti tärkeimmäksi työkalukseen Virta mainitsee työehtosopimuksen. Muita käytössä olevia tiedon lähteitä ovat verkkosivustot ja Attendon pääluottamusmies sekä tietysti oman ammattiosaston puheenjohtaja. Lisäksi tärkeitä ovat koulutukset ja superilaiset jäsenillat, joissa voi verkostoitua.

– Totta kai myös liiton toimiston ihmisiin voi olla yhteydessä. Kanavat ovat auki. Kun aloitin, tuntui ettei tiedä oikein mitään, mutta aina on tullut apuja ja aina olen saanut kysymyksiini vastauksia.

OMAN TALON ASIOITA AJAA MIELELLÄÄN

Teea Virta kuvailee rooliaan luottamusmiehenä sillan rakentajana ja viestin viejänä. Tehtävän tekee palkitsevaksi paitsi oman osaamisen kasvaminen myös se, että saa tehdä omille kollegoille ymmärrettäväksi sitä, miksi asioita tehdään niin kuin tehdään.

Pellavakodissa on oma luottamusmies, kuten Attendon yksiköissä yleensäkin. Loppukeväästä Attendo järjesti luottamusmiehille sekä alue- ja palvelupäälliköille oman tapaamisen ja koulutuspäivän.

– Se oli todella hyödyllistä. Noita isompia pomoja kuitenkin näkee harvoin, niin se oli hyvä tilaisuus keskustella asioista. Esimies ja luottamusmies ymmärtävät toisiaan paremmin, kun tieto liikkuu suoraan eikä ylimääräisten mutkien kautta. Se on yhteistoimintaa molemmin puolin.

Teea Virta aikoo lähteä ehdolle myös seuraavissa luottamusmiessivaleissa.

– Kyllä tämä on ollut sillä lailla mieluista. Olen kokenut, että saan tietoa ja pääsen kehittämään itseäni. Plussia on niin paljon. ■



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

Lapsen uni

TEKSTI ELINA KUJALA

MILLAISTA ON VASTASYNTYNEEN UNI?

1 Vastasyntynyt vauva nukkuu noin 20 tuntia vuorokaudessa. Pienen vauvan uni poikkeaa paljon aikuisen unesta. Vastasyntyneellä ei ole univaiheita, eikä hänellä erity melatoniinia. Sen takia vastasyntyneellä ei ole myöskään unirytmää. Melatoniinia alkaa erittyä noin kuusiviikkoisena. Siihen vaikuttaa päivänvalo, jolle vauva syntymänsä jälkeen altistuu pimeässä kohdussa vietettyjen kuukausien jälkeen. Unirytmä kehittyy vähitellen. Neljän kuukauden iässä uni alkaa painottua yöhön niin, että useimmat vauvat nukkuvat jo 5-6 tunnin yön. Tämä on kuitenkin hyvin yksilöllistä.

PALJONKO LAPSI TARVITSEE UNTA?

2 Unentarve vähenee iän myötä. Taapero tarvitsee yöunta 12 tuntia, alakouluikäinen ja murrosikäinen noin 10 tuntia. 2-vuotiaana päiväunia nukutaan keskimäärin pari tuntia, 3-vuotiaana tunnin verran ja 4-vuotias pärjää jo useimmiten ilman päiväunia.

PITÄÄKÖ UNIHÄIRIÖISTÄ OLLA HUOLISSAAN?

3 Kauhukohtaukset, unissakävely ja unessa puhuminen ovat parasomnioita, unenaikaisia erityishäiriöitä. Leikki-ikäisillä lapsilla ne ovat melko yleisiä, eikä niiden taustalla ole sairautta tai psyykkisiä ongelmia. Unissakävelijää tai yöllisen kauhukohtauksen saanutta, huutavaa lasta ei tarvitse herättää, vaan lapsi ohjataan uudelleen sänkyyn ja uneen. Rauhallinen ja myönteinen ilmapiiri on tärkeä. Parasomniat ovat usein ohimeneviä ja satunnaisia, ja voivat lapsilla liittyä jännittävään päivään, väsymykseen, kuumeeseen tai outoon ympäristöön.

ONKO LAPSILLA UNIAPNEAA?

4 Uniapneaa sairastaa noin 1–2 prosenttia lapsista. Se on yleisintä leikki-iässä. Syy on usein rakenteellinen: ahdas nielu, leuan muoto ja suuret nielurisat. Uniapnean oireita ovat kuorsaus, suuhengitys, levoton uni ja poikkeava nukkumisasento kuten pään taakse taivutus. Uniapneaa sairastava lapsi saattaa olla päivällä väsynyt, levoton tai kärsiä aamuisin päänsärystä. Lasten uniapneaa hoidetaan ensisijaisesti poistamalla kita- tai nielurisat.

ENTÄ VANHEMPIEN UNI?

5 Pikkulapsiperheissä yölliset heräilyt ja nukkumaan asettumisen haasteet ovat yleisiä. Vielä parivuotiainkin puolet lapsista herää ainakin kerran yössä. Selkeä päivärytmi, rauhalliset iltarutiinit sekä säännölliset nukkumaanmenoajat ja aamuhäätymiset tukevat koko perheen hyvää unta. Jos vanhemmat eivät saa nukuttua, voi lapsen huonoinaisuus vaarantaa kaikkien hyvinvoinnin. Väsymys altistaa masennukselle ja parisuhdeongelmille, jopa lasten pahoinpitelylle. Vanhempien väsymys täytyy ottaa vakavasti, sitä ei saa vähätellä. Tukea ja apua on saatavana, esimerkiksi monissa sairaaloissa on mahdollisuus mennä lapsen kanssa

unikouluun lääkärin lähetteellä. ■

LÄHTEET:

WWW.THL.FI
DUODECIM
WWW.UNIKLINIKKA.FI



INGIMAGE



Lähihoitajien työnkuvan laajentumiseen valmistauduttiin puhumalla avoimesti. Vaikka matkan varrella oli epäileviäkin kantoja, muutoksen jälkeen palaute on ollut pelkästään positiivista. Suvi Wheeler ja Susanna Saukkonen siirtyivät laajaan työnkuvaan ensimmäisinä.

Laaja työnkuva haastaa lähihoitajat
käyttämään koko osaamisensa

"KUIN OLISI ERI TYÖSSÄ"

TEKSTI JA KUVAT **HENRIKKA HAKKALA**

Kun Jorvin sairaalan keuhkosairauksien vuodeosaston lähihoitajien työnkuvia laajennettiin, hoitajat saavat entistä kattavamman kuvan siitä, miksi potilas on osastolla ja mitä hänen hoidossaan tapahtuu. Muutos on tuonut tervetullutta haastetta ja ammatissa kehittymisen tilaa Suvi Wheelerin ja Susanna Saukkosen työhön.

Keuhkosairauksien vuodeosasto KEU5 Jorvin sairaalassa Espoossa on osastonhoitaja Eeva-Liisa Ihanderin sanoin taval-

linen vuodeosasto. Potilaat saapuvat osastolle sairaalan päivystyksestä ja saavat siellä hoitoa esimerkiksi keuhkokuumeeseen, keuhkoahtraumatautiin, tuberkuloosiin tai ilmarintaan.

Osastolla työskentelee kuusi lähihoitajaa, 17 sairaanhoitajaa ja kolme lääkäriä. Henkilöstö viihtyy ja vaihtuvuus on hyvin pientä. Lähihoitajan työnkuvan laajentaminen on vaikuttanut koko osaston toimintaan aina lääkkeiden annosta potilaiden kotiuttamiseen ja jatkohoidon koordinointiin saakka.

– Toista vuotta sitten tätä alettiin meillä suunnitella. Va-

koilimme vähän HUSin muita keuhko-osastoja, joissa tällainen muutos oli jo tehty. Meillä lähdettiin laajentamaan lähihoitajien työnkuva suoraan mahdollisimman laajaksi. Nyt aluksi Suvi ja Susanna tekevät laajaa työnkuva ja syksyllä edetään tästä asteittain, Ihander kertoo.

KUVA KOKONAISUUDESTA KIRKASTUI

Suvi Wheeler ja Susanna Saukkonen saivat uusia tehtäviään varten monipuolisen perehdytyksen. Koulutusta antoivat niin opetushoitaja ja lautapäällikkö kuin osaston farmaseuttikin. Lisäksi ohjelmaan kuului muun muassa hätätilakoulutus.

Aiemmin lähihoitajat huolehtivat potilaiden hyvästä perushoidosta sairaanhoitajien työparina. Työnkuvan laajeneminen saikin ammattitaitoiset lähihoitajat tuntemaan olonsa tilapäisesti uudelleen opiskelijaksi.

– Alussa tuntui, että on kuin olisin ihan eri työssä ensimmäistä päivää, vaikka minä olen ollut täällä kaksi vuotta ja Susanna vielä minuakin kauemmin. Tuli sellainen olo, että kaikki pitää tarkistaa, sellainenkin, mitä oli jo aiemminkin tehnyt, Wheeler sanoo hymyillen.

– Kyllä tämä on tuonut lisää haastetta omaan työhön ja saamme todella kehittyä omassa työssämme, Saukkonen jatkaa.

Kun vastuu on laajentunut perinteisesti perushoidoksi mielletyn ulkopuolelle, myös lähihoitajien tietämys siitä, mitä potilaan hoidossa tapahtuu ja miksi potilas ylipäänsä on osastolla, on laajentunut aivan toiseen mittaluokkaan. Lähihoitajat osallistuvat nyt myös lääkärinkierroille, jolloin heille muodostuu entistä rikkaampi kuva potilaan tilanteesta ja hoidosta.

– Jos olisin koko ajan tehnyt työtäni vain sillä tavalla, että perushoitoa, perushoitoa, enkä olisi ollenkaan seurannut sitä, mitä ympärillä tapahtuu, olisi tämä muutos varmasti ollut vaikeampi. Olen kuitenkin aina seurannut sivusta, että ahaa tuollaisia asioita sairaanhoitaja tekee lääkärin kanssa ja saanut siitä jonkinlaisen käsityksen, Wheeler toteaa.

LÄÄKEHOITO JA KOTIUTUSASIOITA

Koska KEU5 on infektio-osasto, IV-antibiootteja annetaan siellä paljon. Keuhkopotilaiden hoidossa käytetään

myös paljon tablettilääkkeitä. Lääkehoito on merkittävä osa osaston työtä, joten työnkuvan muutos näkyy siinä voimakkaasti.

Lääkeluvan lisäluvalla KEU5:n lähihoitajat ovat jo aiemminkin saaneet esimerkiksi korkata iv-lääkkeet pois ja hoitaa kanyyliin huuhtelut. Uutta haluttuun otettavaa on silti ollut runsaasti.

– Näin lyhyessäkin ajassa olen oppinut todella paljon lisää lääkeshoidosta. Aiemmin ehkä osa osaamisesta meni hukkaan, kun emme saaneet esimerkiksi itse hakea, antokirjata ja viedä potilaalle kuumelääkettä vaan jouduimme pyytämään sairaanhoitajakollegaa tekemään sen, Wheeler kertoo.

Muutos aiempaan on lisäksi se, että



Kun lääkeshoito tuli laajemmin mukaan työhön, vaikuttavat aineet pyörivät mielessä nukkuessakin.

”NÄIN LYHYESSÄKIN AJASSA OLEN OPPINUT TODELLA PALJON LISÄÄ LÄÄKEHOIDOSTA.”

lähihoitajat huolehtivat nyt myös kotiutusasioista. He koordinoivat potilaiden jatkohoitoa, raportoivat eteenpäin ja kirjoittavat hoitotyön yhteenvedon. Samalla yhteydenpito omaisiin on lisääntynyt.

Tämä muutos on vaikuttanut ennen kaikkea osaston sisäiseen työnjakoon, potilaat ja omaiset eivät tee eroa sairaanhoitajien ja lähihoitajien välillä.

– Minä en ainakaan ole kokenut niin. Heille tärkeämpää on varmasti turvallisuudentunne ja kokemus siitä, että asiat hoituvat, Susanna Saukkonen pohtii.

– Minun tapani on sanoa potilaille, että hei olen Suvi, olen lähihoitaja ja sinun hoitajasi tänään. Sitten on helppo sanoa vaikka, että sairaanhoitaja tulee laittamaan antibiootin suoneen mutta minä voin sen sitten ottaa pois, Suvi Wheeler selittää.

VASTAUS TYÖVOIMAPULAAAN JA APOTIN TULOON

Keuhko-osastolla tarvitaan aina hyvää perushoitoa. Lähihoitajan toimia ei olekaan KEU5:llä vähennetty vaan päinvastoin niitä on saatu lisää siinä kuin sairaanhoitajankin toimia.

Kaikkien henkilöstöryhmien osaamisen hyödyntäminen mahdollisimman laajasti on osittainen vastaus myös työvoimapulaan. Lisäksi osastonhoitaja Eeva-Liisa Ihanderin mukaan liikku-mavara esimerkiksi työvuorosuunnittelussa on selvästi kasvanut, kun lähihoitajien työnkuva laajennettiin.

– Jos joku sairaanhoitajista on pois, tilanne ei ole niin hankala, kun te kaksi olette töissä. Tämän muutoksen tarkoitus on myös ollut valmistautua Apotin käyttöönottoon. Että meillä olisi sitten jo tällainen sujuva työnjako olemassa, Ihander sanoo.

– Minusta tällainen laaja työnkuva mahdollistaa sen, että lähihoitajan koulutuksesta saadaan irti kaikki hyödyt, Susanna Saukkonen toteaa. ■

RAKENTEET RAJOITTAVAT

Yksin asuva 74-vuotias tuttavani etsi itselleen uutta asuntoa viime talvena. Hän halusi muuttaa omakotitalosta keskikokoisen kaupungin kerrostalon kaksioon lähelle sukulaisiaan ja asua uudessa kodissaan elämänsä loppuun saakka.

Eläkepäivien asunnon etsiminen paljasti kerrostalojen puutteet vanhojen ihmisten asumisen näkökulmasta. Ulkoportaat, hissittömyys tai his-

sin pysähtyminen kerrosten puoliväleihin oli yleistä. Pieni kylpyhuone ja siihen johtavan oven kapeus heikensivät huonokuntoisena selviytymisen mahdollisuuksia äskettäin remontoituissa huoneistoissa.

Ystävälleni esiteltiin kolme kuolinpesien omistamaa huoneistoa. Ne sijait-sivat 70-luvulla rakennettujen hissittömien talojen kolmannessa tai neljännessä kerroksessa. Niitä ei oltu remontoitu talojen valmistumisen jälkeen. Kun asukas ikääntyy ja hänen toimintakykynsä heikkenee, edessä on hänen selviytymistään edistävä kallis remontti, jonka aikana kodissa ei voi asua. Tämä ei välttämättä innosta ikääntyvää tai hänen omaisiaan.

Ystäväni joutui tyytymään asuntoon kerrostalossa, jonka ulko-oven edessä on viisi porrasaskelmaa. Hän kertoi luottavansa siihen, että asukkaiden vanhetessa talon eteen rakennetaan luiska rollaattorilla tai pyörätuolilla kulkemista varten.

Asunnon täydellisellä esteettömyydellä voidaan parantaa liikunta- tai toimintakyvyltään heikentyneen ikäihmisen itsenäistä suoriutumista. Tilojen sopivuus apuvälineen turvin liikkuvalla vanhukselle ehkäisee kaatumisia. Huonokuntoisten asukkaiden tarpeita vas-

taavat asunnot vähentävät heitä auttavi-en omaisten ja kotihoitajien työmäärää sekä työn fyysistä kuormitusta.

Noin 50 vuotta sitten tehtyjen tutkimusten mukaan ikääntyminen ja huonokuntoinen asunto oli yhdistelmä, joka johti vanhainkotiin muuttamiseen. Asunnot, jotka eivät sovellu vanhojen ihmisten tarpeisiin, lisäävät hoidon tarvetta edelleen.

Ahtaita pesutiloja on myös ympäri-vuorokautisissa hoivayksiköissä. Kristiina Hellstenin väitöskirja osoittaa, että niiden pienetkin parannukset ja ergonomian kehittäminen vähentävät työntekijöiden rasitusta. Pesutilat avartuvat, kun apuvälineet säilytetään muissa tiloissa. Vaatteet voidaan riisua ja pukea vanhuksen omassa huoneessa. Säädet-tävät suihkutuolit eivät ole kalliita.

Esteettömien ympäristöjen merkitystä iäkkäille ja muillekin on korostettu vuosikymmenten ajan. Hissien rakentaminen, talojen ja asuntojen esteettömyyden parantaminen ja uusien esteettömien asuntojen sekä elämäankaarikortteleiden rakentaminen etenee kuitenkin liian hitaasti. Iäkkäiden kotona asuminen on poliittinen tahto, jonka toteutuminen edellyttää laajaa ohjelmaa ja yhteiskunnan taloudellista tukea asumisen parantamiseen. ■

”ASUNNOT, JOTKA EIVÄT SOVELLU VANHOJEN
IHMISTEN TARPEISIIN, LISÄÄVÄT
HOIDON TARVETTA EDELLEEN.”



LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI



ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita juomapullo! Kaikkien 20. elokuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme juomapulloa.

www.facebook.com/superlehti/



Lähihoitaja ja Setan nuorisotoimikunnan
puheenjohtaja Seve Hujanen:

YHTEISKUNNASSA ON PALJON TURHAA SUKUPUOLITTAMISTA

TEKSTI JA KUVA SONJA KÄHKÖNEN

Seve Hujanen, 24, löysi oman sukupuoli-identiteettinsä matkustettuaan toiselle puolelle maapalloa. Tänä päivänä hän käy kouluttamassa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta.

Seve Hujanen suoritti yhden lähihoitajaopintoihin kuuluvista harjoittelujaksoistaan Japanissa syksyllä 2016. Kaksi kuukautta kestänyt matka tarjosi eväitä lähihoitajan ammattiin, mutta ennen kaikkea auttoi Seveä löytämään itsensä.

– Japanissa sukupuoliroolit ovat korostuneempia kuin Suomessa. Miehet ovat maskuliinisia ja käyttävät usein pukua. En sopinut maan sukupuoli-muotteihin. Erotuin paikallisista ensin näkin siinä, että olin ulkomaalainen, mutta myös hyvin feminiininen, Hujanen kertoo.

Seve koki jo lapsena erilaisuutta ja tietynlaista ulkopuolisuutta muista ihmisistä ja yhteiskunnasta. Hän leikki mielellään tyttöporukassa ja piti hius-ten laittamisesta ja meikkaamisesta.

– Japanissa jouduin korostamaan maskuliinisuutta. Se tuntui raskaalta ja herätti pohtimaan tarkemmin omaa sukupuoltani. Kotiin palattuani minulle tuli vahva tunne siitä, että olen nainen, transnainen.

SUKUPUOLEN KORJAAMINEN ON PITKÄ PROSESSI

Tällä hetkellä Seve Hujanen kertoo elävänsä melko tavallista naisen elämää. Toisinaan hän kokee kehodysforiaa eli

ristiriitaa kehon ja oman sukupuolen kokemuksen kanssa.

– Maskuliiniset osat kehossani voivat aiheuttaa ikäviä tunteita.

Hujanen aloitti prosessin sukupuolensa korjaamiseksi Tampereen transpoliklinikalla joulukuussa 2018. Prosessi alkaa tutkimusjaksolla, mitä seuraa hoidon suunnittelu. Koko prosessi kestää muutaman vuoden tai pidempään.

– Se riippuu hoidoista ja siitä, haluaako esimerkiksi kirurgisia toimenpiteitä.

Hujanen näkee, että nykyinen sukupuolen korjaaminen vie yhteiskunnalta turhia resursseja.

– Pelkkä sukupuolen juridinen korjaaminen edellyttää vuoden lääketieteellistä tutkimusjaksoa. Kaikki transihmiset eivät halua pitkää lääketieteellistä prosessia, vaan osalle riittää juridinen sukupuolen korjaus.

HOITOALALLA LIIAN VÄHÄN TIETOA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖISTÄ

Seve Hujanen mukaan hänen transsukupuolisuuteensa on suhtauduttu hoitoalalla vaihtelevasti. Ennen etunimen muuttamista hän joutui työpaikallaan keskustelemaan joskus esimerkiksi siitä, minkä sukupuolen edustajia hän käytti suihkussa.

Nykyisessä kehitysvammatyössä Seven sukupuolta ei ole kyseenalaistettu.

– Asiakkaita kiinnostaa enemmän avun saaminen kuin se, mikä olen.

Seve toteaa, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla tulisi olla nykyistä enemmän tietoa sukupuolivähemmistöjen kohtaamisesta. Hän on joutunut

toisinaan selittämään omaa taustaansa ja avaamaan sitä, mitä transsukupuolisuus tarkoittaa.

– Esimerkiksi lääkäri saattaa odottaa henkilötunnukseni perusteella vastaanotolle toista henkilöä. Joskus lääkäri on ohjannut vastaanotolle mukanani olleen poikaystäväni, koska en ole vastannut ulkonäöltäni sitä sukupuolta, joka henkilötunnukseni on merkitty. Tällaiset tilanteet tuntuvat ikäviltä.

Hujanen on Setan nuorisotoimikunnan puheenjohtajana ja käy Setan kouluttajana puhumassa sosiaali- ja terveysalan työntekijöille seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta.

– Keskustelemme paljon yhteiskunnan normeista ja yhdenvertaisuudesta. Kysymyksiä tulee myös sukupuolikokemukseen liittyvistä käsitteistä. Suosittelen käymään Setan verkkosivuilla, josta löytyy kattava saatekaarisanasto.

Hujanen mukaan yhteiskunnassa on paljon turhaa sukupuolittamista. Onko henkilötunnuksessa välttämätöntä ilmoittaa, onko henkilö mies vai nainen? Myös esimerkiksi sukupuolineutraaleja pukuhuoneita ja wc-tiloja on vielä vähän tai ne on väärin merkitty.

– Esimerkiksi kahdelle sukupuolelle merkityt vessat eivät ole sukupuolineutraaleja, koska ne jättävät muunsukupuoliset ulkopuolelle. Tavoitteena ei ole poistaa kaksijakoista sukupuolimerkintää, vaan huomioida myös muunsukupuoliset. Nämä voivat vaikuttaa pieniltä asioilta, mutta ovat tärkeitä heille, jotka kamppailevat oman sukupuolikokemuksensa kanssa. ■

Hoitaja lievittää ahdistusta ja kipuja

KUNNIOITTAVA KOSKETUS EI VIE AIKAA

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT ELINA KUJALA JA INGIMAGE

Kosketuksella on suurempi merkitys kuin moni arvaakaan.
Kunnioittavasta kosketuksesta hyötyvät potilaat ja hoitajat.

Oletko koskaan miettinyt, miten kosketetaan oikein? Mitä on potilasta kunnioittava kosketus? Nyt siihen on vastauksia. Tuula Styrman kirjoitti yhdessä Marika Torniaisen kanssa *Kunnioittavan kosketuksen käsikirjan*, joka avaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille kunnioittavan kosketuksen salaisuudet.

– Olen 35 vuotta työskennellyt kosketustekniikoiden parissa. Olen tehnyt töitä myös erityisryhmien kanssa, kuten huumeista eroon pyrkivien kanssa ja saattohoidossa. Kunnioittava ja läsnäoleva kosketus luo positiivisia vaiku-

tuksia hoitokohtaamiseen, Styrman sanoo.

KOSKETUS AUTTAA MONILLA TAVOIN

Kunnioittavassa kosketuksessa on tärkeää sen laatu ja räätälöinti yksilön mukaan. Hyvä kosketus rentouttaa ja tuo arvostetuksi kokemisen tunnetta. Jännitystilat laukeavat.

Hoitajan kiireiden keskelläkin kunnioittavaa kosketusta on mahdollista toteuttaa. Kosketukseen ei tarvitse mitenkään erikoisesti varautua, mutta siihen on hyvä valmistautua. Potilas kyl-

lä aistii aidon ja oikeanlaisen kosketuksen.

– Hipaisukin riittää, käden voi laittaa hartioille hetkeksi. Jo 3–5 sekunnin kosketuksesta potilas kokee läsnäolon pulssin. Tämän voi tehdä esimerkiksi mittauksen tai näytteenoton yhteydessä. Kosketuksen on todettu lievittävän kipuja, joista monet potilaat kärsivät. Joskus pelkkä liikkeen hidastaminen potilaan asentoa kohennettaessa auttaa.

Styrman puhuu niin sanotusta kahden käden otteesta, joka tarkoittaa hoitavaa ja tukevaa kättä. Esimerkiksi näytettä ottaessa voi toinen käsi olla tukena ja koskettaa hartioita.

**”HOITAVAN KOSKETUSTEKNIIKAN LISÄÄMINEN
TAVALLISIIN ARJEN HOITOTOIMENPITEISIIN
ON HELPPOA.”**

KAIKKIA EI VOI KOSKETTAA SAMALLA TAVOIN

On myös potilaita, jotka eivät pidä koskettamisesta. Siksi kosketus on räätälöitävä yksilöllisesti, eikä saa olettaa, että kaikki pitäisivät koskettamisesta samalla tavoin.

– Taustalla voi olla fyysinen syy, pelko siitä, että kosketus sattuu tai se, että ei ole tottu-





Tuula Styrman on hyvinvointikouluttaja, keuhkoterapeutti ja koulutettu hieroja, joka on vuosikymmeniä työskennellyt kosketustekniikoiden parissa.

nut koskettamiseen. Jotkut voivat olla herkkiä kosketukselle. Silti ei pidä ajatella, etteikö ihminen voisi koskaan pitää kosketuksesta.

Kosketusta välttelevillä voi olla taustalla erilaisia syitä.

– Aikaisemmat kokemukset väärästä koskettamisesta voivat pelottaa. Tiettyssä iässä, kuten murrosikäisenä kosketus voi tuntua ikävältä nuoren mielestä.

Kosketus on ihmisen ensimmäinen aisti, joka kehittyä jo sikiönä kohdussa. Se on usein viimeinen aisti, jonka kautta aistimme ja olemme vuorovaikutuksessa elämän päättyessä.

– Kosketus on elintärkeää läpi elämän. Siitä on konkreettista hyötyä, sillä se luo läheisyyttä ja tuottaa oikein toteutuessaan mielihyvää. Se lievittää kipua ja ahdistustiloja.

SUOMESSA OPITTAVAA KOSKETUKSESTA

Erityistä hyötyä koskettamisesta on esimerkiksi leikkauksen jälkivaikutusten hoitamisessa ja lihasjännityksissä. Elämän loppuvaiheessa kosketus tuo lohtua.

– ALS-potilailla kosketuksen on todettu auttaneen hengitysvaikeuksiin rentouttamalla hengitykseen osallistuvia lihaksia ja alueita ylävartalolla. Toisen kosketus mobilisoi ja antaa tunteen liikkeestä silloin kun oma liikuntakyky on rajoittunut.

Vanhus on voinut elää ilman läheistä kosketusta jo pitkään.

– Silti ei pidä olettaa, etteikö hän haluaisi ja tarvitsisi kosketusta.

Länsimaiseen kulttuuriin kosketus ei usein ole kuulunut luonnollisena osana, kuten joissakin muissa maissa, joissa lapsia kannetaan sylissä pitkäänkin.

– Suomessa lapsi lasketaan pian maahan, kun omat jalat vain kantavat.

HOITAJAKIN HYÖTY KOSKETUKSESTA

Styrman korostaa, ettei kosketuksesta hyödy vain hoidettava. Kosketuksessa molemmat osapuolet ovat saavia osapuolia. Hoitajalta se edellyttää avoimuutta ja uskallusta kohtaamiseen subjekti-subjekti-asetelmassa ilman subjekti-objekti-rooleja.

– Kosketuksella on hyviä vaikutuk-

sia myös siihen osapuoleen, joka koskettaa.

Tuula Styrmanin mielestä kiireen ja ylikuormittavan työn piikkiin ei voi laittaa, jos ei muista koskettaa potilastaan oikein. Mitään lisäresursseja ei tarvita. Siihen 3–5 sekunnin läsnäolon sykäykseen kun ei tuhraannu aikaa.

– Kosketuksen voi upottaa omaan perushoitotyöhön. Hoitovoiteen voi hieroa jalkoihin hieman hitaammin. Hitaampi tahti vähentää virheitäkin. Hoitavan kosketustekniikan lisääminen tavallisiin arjen hoitotoimenpiteisiin on helppoa, eikä vaadi erityistä aikaa tai lisää hoitotyön määrää hoitajalle.

Koskettaminen ei myöskään vaadi erillistä tilaa tai hoitopöytää. Parhaimmillaan kunnioittavan kosketuksen käyttö on, kun sen voi tuoda arkeen perushoitotyön yhteyteen sekä potilaiden että läheisten kanssa.

– On myös olemassa hyviä kipua lievittäviä alueita ja tyynnyttäviä tekniikoita, joita voi lisätä esimerkiksi ihon huoltohetkiin, tueksi mahdollisesti kipua tuottaviin toimenpiteisiin tai lohdutukseksi omaisen kohtaamisessa. ■

LASTEN- SUOJELUSSA TARVITAAN ELÄMÄN- KOKEMUSTA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Lähihoitaja Timo-Heikki Koponen löysi paikkansa lastensuojelusta. Hän jeesaa nuoria kohti itsenäistä elämää.

– Kaikki kapinoivat teini-iässä, vaikka olisi ollut kuinka tiukka kuri. Ongelmia syntyy silloin, jos kuria ei ole ollut juuri lainkaan, lähihoitaja Timo-Heikki Koponen sanoo.

Koponen työskentelee Joensuussa lastensuojeluyksikkö Kaaripesässä, joka tarjoaa kodin seitsemälle 12–17-vuotiaalle nuorelle. Hän on työskennellyt lastensuojelussa vuodesta 2007 lähtien. Reilun kymmenen vuoden aikana lastensuojelussa on tapahtunut isoja muutoksia.

– Ennen lastensuojelussa oli enimmäkseen päihdeperheiden lapsia. Heidät huostaanotettiin epäedullisten kasvuolosuhteiden vuoksi. Tavallinen tarina oli se, että perheessä oli päihdeongelma ja väkivaltaa. Nuori saattoi oireilla siten, että hän pölli auton ja poliisit saivat hänet kiinni. Siinä rytäkässä alkoi koko perheen tilanne paljastua.

Nykyään lastensuojelun asiakkaina olevien perheiden ongelmat eivät välttämättä näy ulospäin.

– Kaikki vanhemmat eivät osaa olla vanhempia. Nuori ei usko vanhempia, tekee mitä huvittaa ja koulu jää käymättä. Koulussa herätään siihen, että meillä on täällä oppilas, jota ei luokassa näy.

Koponen harmittelee sitä, että monet vanhemmat jäävät yksin kasvatustehtävänsä kanssa. Kaikilla ei ole tukiverkkoja ympärillään.

– Kun olin itse lapsi, ihmiset huolehtivat enemmän toisistaan. Jos poikajoukko oli liian riehakas, kuka tahansa saattoi puuttua siihen. Tiesi heti, että kotona tulee huutia, jos ei osaa kyllillä käyttäytyä. Nykyään kukaan ei uskalla sanoa yhtään mitään.

PITÄÄ OLLA ELETTYÄ ELÄMÄÄ

Timo-Heikki Koponen lähti kolmikymppisenä opiskelemaan lähihoitajaksi. Sitä ennen hän ehti muun muassa opiskella tietotekniikan perustutkinnon ja tehdä monenlaisia töitä.



Timo-Heikki Koponen kulkee pyörällä työmatkat. Kotiin päin pyöräillessä päivän aikana kohdatut vaikeatkin asiat saa pois mielen päältä.





– Olin ahtaajana, huonekaluliik-
keessä ja ajoin hetken lääkekuljetuksia.
Aiemmin riitti, että ilmaisi halunsa teh-
dä töitä. Nykyään vaaditaan enemmän
koulutusta, työkokemusta sekä kaiken-
laisia kortteja ja passeja.

Lähihoitajaopinnot motivoivat Ko-
posta, koska hän tiesi, että työnsaan-
ti alalla on varmaa. Opiskelujen ohe-
sa hän työskenteli turvakodissa ja vas-
taanottokodissa.

– Aloitin opinnot asenteella, et-
tä voin tehdä mitä tahansa työtä. Kun
olin nuorten parissa harjoittelussa, ta-
jusin, että vahvuuteni tulevat parhaiten
esiin heidän kanssaan.

Koponen valmistui lapsiin ja nuo-
riin erikoistuneeksi lähihoitajaksi vuon-
na 2005. Hän teki määräaikaista töi-
tä parin vuoden ajan henkilökohtaise-
na koulunkäynninavustajana, vanhus-
ten hoitokodissa ja lasten psykiatrisella
osastolla. Vuonna 2007 hän sai vuorot-

teluvapaan sijaisuuden lastensuojelusta
ja jäi sille tielle.

– Tässä työssä iästä on etua. Elä-
mänkokemuksella on painoarvoa jo-
pa enemmän kuin koulutuksella, vaika-
ka toki opinnotkin ovat tärkeitä. Las-
tensuojelu ei ole juuri valmistuneen
20-vuotiaan työpaikka. Pitää olla taka-
na edes hieman elettyä elämää sekä epä-
onnistumisia ja niistä selviytymistä, jota
on pätevyyttä neuvoa nuoria.

KÄDENTAIDOISTA ON APUA

Kaaripesän työntekijät ovat eri-ikäisiä
miehiä ja naisia, joilla on erilaiset kou-
lutustaustat. Timo-Heikki Koponen on
yksikkönsä ainoa lähihoitaja, muut ovat
joko sosionomeja tai yhteisöpedagoge-
ja. Lisäksi kahdessa yksikössä on yhtei-
nen sairaanhoitaja.

– Erilaisuus on voimavara. Kaikelle
osaamiselle on kysyntää. On myös hy-

vä, että työntekijöillä on erilaisia kiin-
nostuksen kohteita. Esimerkiksi kai-
kenlaisista kädentaidoista, kuten mo-
pojen rassailutaidosta on työssäni hyö-
tyä.

Jotkut nuorista ovat huostaanotet-
tuja tai sijoitettu kiireellisesti, toiset
ovat sijoitettu Kaaripesään avohuol-
lon päätöksellä. Yhtenä erona on se,
että huostaanotto ja kiireellinen sijoi-
tus voidaan tehdä vastoin nuoren ja
vanhempien tahtoa. Avohuollon pää-
tökseen nuori ja vanhemmat sitoutu-
vat vapaaehtoisesti.

– Monesti näen, ettei avohuollon
sijoitus ole riittävä toimenpide. Nuori
voi lähteä kotiin, jos hän tai van-
hemmat niin haluavat. Usein nuoren
ja perheen ongelmat vaatisivat jämä-
kämpää ja pitempiaikaisempaa puut-
tumista.

Jos nuori on huostaanotettu tai kii-
reellisesti sijoitettu, työntekijät voivat



käyttää erilaisia rajoitustoimenpiteitä.

– Esimerkiksi jos on perusteltu syy epäillä, että nuori tuo Kaaripesään alkoholia tai huumeita, voimme tarkistaa repun. Jos sijoitus on tehty avohuollon päätöksellä, emme voi tehdä minkäänlaista tarkastusta.

Muita rajoitustoimenpiteitä ovat esimerkiksi kiinnipitäminen, liikkumisvapauden rajoittaminen, yhteydenpidon rajoittaminen tiettyihin ihmisiin sekä aineiden ja esineiden haltuunotto.

– Ääritapauksessa voidaan tehdä eristämispäätös, mutta Kaaripesässä ei tehdä sellaisia. Eristäminen kuuluu vain erityisen huolenpidon yksiköihin.

Lastensuojelulaki määrittää tarkasti, mikä on sallittua. Rajoittamisen pitää olla lapsen edun mukaista. Sitä saa käyttää vain, jos lapsen oma tai toisen ihmisen turvallisuus tai terveys vaaran-

Timo-Heikki Koponen harmittelee sitä, ettei nuoriin satsata riittävästi. Nuorilla pitäisi olla turvallisia, viihtyisiä paikkoja, joissa he voivat tavata toisiaan. "Esimerkiksi Joensuussa oli 90-luvulla jokaisessa kaupunginosassa nuorisotalo. Niiden määrä on vähentynyt merkittävästi. Nuoret tarvitsisivat järkevämmän hengailupaikan kuin ostoskeskuksen tai yhteisen puistonpenkin alkoholistien kanssa."

tuu. Rajoitustoimenpiteitä ei saa käyttää rangaistuksena.

JOKA PÄIVÄ UUSI MAHDOLLISUUS

Kaaripesässä pyritään elämään tavallista arkea. Aamuisin lähdetään kouluun, iltapäivällä tehdään läksyt ja osallistutaan arkiaskareisiin. Päivällisen jälkeen nuoret voivat lähteä tapaamaan kavereita ja myös Kaaripesään saa tulla kylään.

– Nuorilla on keittiöviikko, jolloin he auttavat päivällisen valmistamisessa. Siivouspäivänä jokainen siivoaa huoneensa. Emme vain anna käskyjä tehdä asioita, vaan autamme ja opastamme, Timo-Heikki Koponen kertoo.

Koposen työhön kuuluu paljon arkiaskareita. Aikaa vievät myös erilaisten asioiden järjestelyt, kuten palaverit koulun ja muiden yhteistyötahojen kanssa sekä kotilomista sopiminen vanhempien tai isovanhempien kanssa. Tärkeintä työssä on kuitenkin olla läsnä nuorten elämässä.

– Pyrin luomaan luottamuksellisen suhteen nuoreen. Se syntyy ajan myötä, kun nuori huomaa minun olevan järkevä ihminen, joka arvostaa ja ymmärtää ja jolta saa jeesiä. Hänen pitää voida luottaa siihen, ettei hänen kertomansa asiat lähde talossa kiertoa.

Koponen toivoo, että nuori luottaisi häneen myös silloin, kun asiat eivät ole menneet suunnitelman mukaan. Esimerkiksi joskus Kaaripesään ei tulla takaisin sovittuna aikana.

– Sanon aina, että lähetä edes viesti, että olet kunnossa. Se tieto riittää jo pitkälle.

Kaaripesässä nuoren ei tarvitse kantaa mukanaan menneitä epäonnistumisia.

– Täällä saa joka päivä uuden mahdollisuuden. Jos sitä ei halua käyttää, se on oma valinta.

On tavallista, että nuori ottaa jonkun työntekijän luottoaikaisekseen. Koposta ei haittaa, vaikka kaikki us-

koutuisivat yhdelle työntekijälle. Pääasia on se, että löytyy joku, kenelle voi puhua.

KOHTI UNELMAELÄMÄÄ

Timo-Heikki Koponen kertoo, että Kaaripesän nuoret haaveilevat samoista asioista kuin muutkin nuoret: mieluisasta opiskelupaikasta, omasta kodista, itsenäisestä elämästä, hienosta autosta tai omasta lemmikistä.

– On toki myös nuoria, joilla ei ole haaveita. He saattavat naureskella, että heistä tulee sosiaalipummeja. Sellainen elämä voi olla hauskaa jonkin aikaa, mutta hauskuus häviää jossakin välissä.

Kaaripesässä itsenäistymistä harjoitellaan pikkuhiljaa.

– Emme sano 18-vuotispäivänä vain, että simsalabim, tuossa on sinulle avaimet omaan kämppääsi. Jokainen tietää, että itsenäistyminen tuo haasteita.

Nuori voi päästä muuttamaan omaan asuntoon jo ennen täysi-ikäisyyttä. Asumiseen saa aluksi tukea. Joskus riittää Kaaripesän työntekijöiden tuki, mutta yleensä tuen tarjoaa jokin muu taho.

– Nuoret ovat aina tervetulleita myös käymään täällä tai soittamaan meille, vaikka se ei virallisesti kuulu kaan palveluihimme.

Koponen toivoo Kaaripesän lapsille samaa kuin omille lapsilleen.

– Toivon, että he pärjäisivät omillaan ja olisivat onnellisia siitä, mitä heillä on. Ei tarvitse tavoitella suuria omaisuuksia löytääkseen onnen. Riittää, että osaa pitää huolen itsestään ja tulee toimeen omillaan. Hienoa on aina kuulla siitä, kun joku löytää oman juttunsa.

Koposen korviin kantautuu iloisia ja surullisia tarinoita Kaaripesästä läheneiden nuorten elämästä.

– Monelle tulee villi kausi 18-vuotiaana. Jotkut eivät pääse siitä yli. Toiset ovat sukeltaaneet syvälle ja päätyneet joko vankilaan tai ruumishuoneelle. Nämä uutiset harmittavat, koska tietää, että nuorella olisi ollut mahdollisuus muuhunkin. Jokainen kuitenkin tekee omat valintansa.

– Kuulen myös päinvastaisia kuulumisia. Vaikka lapsuuden lähtökohdat ovat olleet rajut, psyyke on kestänyt. On hankittu koulutus, työpaikka ja saatu perhe. Elämästä on tullut onnellista. ■



Jalkojenhoitaja on ongelmien ratkaisija

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Jalkojen hoitaminen vaatii tietoa, taitoa ja ongelmien ratkaisukykyä. Lähihoitaja-jalkojenhoitaja Arja Parkkinen pystyy selvittämään esimerkiksi sen, miksi sinnikäs känsä pyrkii tulemaan aina samaan kohtaan.

Kääntynyt ei välttämättä pysty huolehtimaan jalkojensa hoidosta. Syinä voivat olla fyysiset rajoitteet, kuten selän jäykkyys tai käsien vapina. Muistisairas vanhus taas ei enää muista hoitaa jalkojaan. Myös vammaisen jalat saattavat tarvita erityistä huolenpitoa. Näissä tilanteissa tarvitaan lähihoitajan tai jalkojenhoitajan apua.

– Lähihoitajan perustaitoihin kuuluu jalkojen perushoito, kuten ihon ja kynsien hoito. Hoitajan täytyy myös osata ohjata oikeanlaisten sukkien ja kenkien hankkimisessa. Lisäksi tärkeää on tunnistaa sellaiset vaivat, jotka vaativat jalkojenhoitajan tai lääkärin hoitoa, lähihoitaja-jalkojenhoitaja Arja Parkkinen kertoo.

Parkkinen opiskeli jalkojenhoidon ammattitutkinnon ja valmistui vuonna 2017. Opiskeluihin hänet motivoi se, kun hän näki työssään vanhusten jaloissa ongelmia, joiden hoitamiseen lähihoitajan taidot ja välineet eivät riittäneet.

Nykyisin hän työskentelee Joensuussa Siunson Koivupihan hoivakodissa. Vakityönsä ohessa hän tekee toiminimellä jalkojenhoitoa vanhusten ja kehitysvammaisten asumispaalvelu- ja hoivakodissa sekä asiakkaiden kotona.

BANAANINMUOTOINEN LESTI VAURIOITTAJALAT

Arja Parkkinen kertoo, että monet jalkavaivat syntyvät vääränlaisista kenkävalinnoista.

– Omaiset saattavat ostaa kengät ilman, että iäkäs sovitaa niitä. He saattavat ajatella, että äidillä on aina ollut kengän koko 38. He eivät tiedä, että jalan koko muuttuu vuosien aikana. Usein vanhuksilla on käytössä liian pieniä kenkiä.

Myös käytettävissä olevat varat vaikuttavat kenkävalintoihin.

– Halvat kengät ovat usein banaaninmuotoisia. Ne aiheuttavat virheasentoja jo pienille lapsille. Oikeanlaisissa kengissä on suora lesti.

Vanhukset käyttävät sisäkenkinä usein tohveleita. Parkkinen julistaa ne kokonaan pannaan.

– Tohvelit ovat useimmille liian kapeanmallisia. Ne aiheuttavat virheasentoja varpasiin, joista seuraa kovettumia, hien- tymiä ja känsiä. Sisätiloissa tohvelit ovat myös liian kuumat, eivätkä hengitä, jolloin jalat hikoilevat.

Parkkinen suosittelee, että ikääntyneen kengät tilattaisiin yksilöllisten mittojen mukaan kenkäedustajalta tai ostettaisiin osaavan kenkämyyjän avustuksella hyvin varustellusta kaupasta.

– Kenkiä kannattaa sovittaa aamupäivällä, jolloin jalat eivät ole ehtineet turvota.

JALAT VAATIVAT JATKUVAA SEURANTAA

Jalkojen kuntoa pitää seurata perushoidon ohessa. Muutoksia saattaa ilmaantua nopeasti. Hoitosuunnitelmaan olisi tärkeää päivittää tiedot jalkojen kunnosta ja hoitotoimenpiteistä, sillä jalkaterveys vaikuttaa toimintakykyyn.

– Jalkojenhoitajan pitäisi arvioida hoidon tarve vähintään kerran vuodessa. Arviointi pitää tehdä tätäkin useammin, jos ikääntyneellä on diabetes, nivelreuma, nivelriikko, alaraajojen verenkiertohäiriö tai psoriasis, Arja Parkkinen luettelee.

Parkkinen havaintojen mukaan kipuja jaloissa aiheuttavat varpaiden virheasennot, kuten vaivaisenluu ja vasaravarpaat, nivelten liikelaajuuden väheneminen, känsät, kovettumat, syyliä ja hautuneet varvasvälit. Jalkojenhoitajalta saa parhaan avun näihin pulmiin. Joskus tarvitaan myös lääkärin hoitoa.

Hoitamattomat varvasväliahautumat voivat aiheuttaa vakavan infektion. Haavat ovat erityisen suuri riski diabeetikolle ja verenkiertohäiriöistä kärsiville. Lähihoitaja voi hyvällä perushoidolla ja esimerkiksi lampaanvillan käytöllä ehkäistä haatumien syntymistä.

Vuodepotilaan jalat hoidetaan niin kuin muidenkin, mutta lisäksi täytyy ehkäistä painehaavojen syntymistä.

– Kantapään ja kehräsluun painehaavoja ehkäistään asento- hoidolla, painetta tasaavilla patjoilla ja asentoa tukevalla tyynyillä. Ihon väriä, kuntoa ja lämpötilaa pitää tarkkailla päivittäin. Peitto ja lakana eivät saa puristaa varpaita yhteen tai koukkuun, ettei synny painetta ja asentomuutoksia. Asento- tyynyjen käytössä pitää huomioida, ettei polvi- tai nilkkanivel ylijoudu ja aiheuta kipua ja toiminnan rajoitteita. ►

Jalkahoidon viisi kulmakiveä

Lähihoitaja-jalkojenhoitaja Arja Parkkinen antaa vinkit siihen, mitä lähihoitajan pitää ottaa huomioon jalkojen hoitamisessa.

LÄHDE: TERVEET JALAT (2016)
TOIMITTANUT MINNA STOLT JA RIITTA SAARIKOSKI
KUSTANNUS OY DUODECIM.

KYNSIEN LEIKKAAMINEN OIKEIN

Kynnet kasvavat yksilöllisesti, joten sopiva leikkausväli on 2–6 viikkoa. Kynnet kannattaa leikata jalkakylvyn tai suihkun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät, eivätkä lohkeile.

Lähihoitaja voi leikata terveet kynnet. Jalkojenhoitajan työksi pitää antaa pitkät ja paksuuntuneet kynnet, sillä tavalliset sakset eivät auta niihin.

Kynsiä ei saa leikata liian lyhyiksi, koska niiden tehtävänä on suojata varpaiden pään ihoa hankaukselta ja paineelta. Kynsi on sopivan mittainen, kun kynnen reuna tuntuu varpaan päästä sormella painettaessa. Liian pitkä kynsi voi painaa viereistä varvasta ja aiheuttaa ihorikon.

Kynnet leikataan varpaan pään muotoisesti. Näin estetään kynsipatjan kutistuminen, kynnen reunojen kääntäytyminen ihoon päin ja kynsivallin tulehdus.

Loppusilauksen kynsille antaa viila. Sillä tasoitetaan terävät reunat, jotta ne eivät paina viereisiä varpaita, eivätkä tartu sukkiin.

Jokaisella pitää olla henkilökohtaiset kynsileikkurit, jotta vältetään infektioiden leviäminen. Jos kynsileikkurit ovat yhteiset, ne täytyy puhdistaa oikein: desinfioida ja steriloida. Pelkkä desinfointi ei tapa kaikkia taudinaiheuttajia.



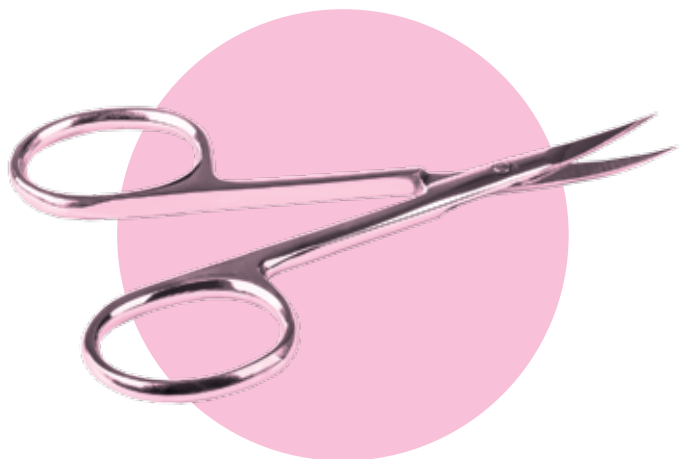
JALKOJEN PÄIVITTÄINEN PESU JA RASVAUS

Jalkojen päivittäiseen hoitoon kuuluvat pesu, kuivaus ja rasvaus. Jalat pestään haalealla vedellä. Tarvittaessa käytetään hapanta pesunestettä, jonka pH-arvo on 3,5–5,5. Se muodostaa ihon pintaan happaman kerroksen, joka estää bakteerien kasvua ja vähentää hajua. Jalat kuivataan pehmeällä pyyhkeellä kevyesti taputellen. Jokainen varpaanväli kuivataan erikseen.

Jalat rasvataan pesun jälkeen. Voide sitoo ihon kosteuden, mikä tehostaa rasvauksen tulosta. Jalkoihin sopii parhaiten emulsiovoide, jonka rasvapitoisuus on 15–20 prosenttia. Kantapään halkeamiin ja kovettumiin auttavat tätä rasvapitoisemmat voiteet.

Päivittäisellä rasvauksella huolehditaan ihon kosteustasapainosta. Kosteutettu iho pysyy joustavana ja ehjänä. Rasvaus ehkäisee myös kynsien kuivumista ja kupertumista. Voiteita kannattaa vaihdella, sillä samaa tuotetta käytettäessä iho tottuu siihen.

Varvasvälejä ei saa rasvata. Hautuneisiin varpaanväleihin auttaa lampaanvilla, joka imee kosteuden pois.



TUKI- JA HOITOSUKKIEN OIKEAOPPINEN PUKEMINEN

Tuki- ja hoitosukat vähentävät jalkojen turvotusta, ehkäisevät suonikohjujen ja laskimotukosten kehittymistä sekä edistävät säärihaavojen paranemista.

Sukat puetaan heti herättyä. Yöllä jalat ovat levänneet ja turvotus laskenut. Jos tukisukat puetaan myöhemmin, alaraajoja täytyy pitää koholla puoli tuntia. Väärin puetui- ta tuki- ja hoitosukista on enemmän haittaa kuin hyötyä. Tukisukkien pukemista helpottaa kumikäsineiden käyt-

tö. Saatavilla on myös erilaisia apuvälineitä niiden laittamiseen.

Tukisukkien käyttö aloitetaan pitämällä niitä muutama tunti päivässä. Jatkossa niitä voi käyttää aamusta iltaan saakka.

Tukisukat pestään päivittäin miedolla pesuaineella. Jos ne pestään käsin, niitä ei saa vääntää kuivaksi. Sukat pitää uusia puolen vuoden välein, jos niitä käytetään päivittäin.



SOPIVIEN SUKKIEN VALINTA

Varpailla on oma tehtävänsä kävelyssä ja tasapainon ylläpitämisessä, joten oikeanlainen sukkavalinta vaikuttaa suotuisasti liikkumiskykyyn. Sukkien pitää olla sellaiset, että varpailla on tilaa ojentua, harottua ja koukistua. Sukat eivät saa puristaa varpaita suppuun tai koukkuun.

Liian pienet sukat voivat aiheuttaa erilaisia kynsi- ja ihomuutoksia sekä varpaiden asentopoikkeamia. Riskinä ovat kovettumat, känsät, rakot ja varvasvälihautumat. Vaivaisenluu, vasaravarpaat tai toisen varpaan päälle kääntyvä varvas voi olla puristavien sukki- en aiheuttama vaiva. Kireät ja kapeat sukat lisäävät myös jalkojen turvotusta.

Sukki- en materiaalin pitää olla hengittävä, jotta iho pysyy kuivana. Hengittävä materiaali ehkäisee iho- ja kynsivaurioita ja jalkainfektioita. Puuvilla- ja villasukat eivät siirrä kosteutta iholta, jolloin jalkojen iho ja sukat ovat aina kosteat. Keinokuiduista, kuten polyesterista, polyamidista, akryylista tai polypropeenista, valmistetut sukat siirtävät kosteutta iholta tehokkaasti. Myös sekoitemateriaaleista, kuten puuvillasta, merinovillasta ja keinokuiduista, valmistetut sukat ovat mainio valinta jalkaterveyden kannalta.

Sukki- en pesuohjetta kannattaa noudattaa, jotta ne eivät kutistu. Koko pitää tarkistaa säännöllisesti, sillä oikein pestyinkin hiki ja pesuaineet kutistavat sukkia.

Sukat pestään nurin päin käännettyinä, jotta nukka ja irtolika peseytyvät pois. Nukka ja irtolika voivat tarttua kynnen uurteisiin ja aiheuttaa kynnen sisäänpäin kasvua ja kynsivallin tulehdusta.

KENKIEN VALINTA YKSILÖLLISESTI

Vääränlaiset kengät aiheuttavat jalkakipuja sekä varpaiden ja jalkaterien asentomuutoksia. Sopiva kenkä ei paina, purista eikä hankaa. Oikeanlainen kenkävalinta edistää jalkaterveyttä, poistaa vaivoja ja kipuja sekä tekee liikkumisesta miellyttävää.

Kenkiä hankittaessa pitää huomioida kenkien istuvuus. Leveyden ja pituuden pitää olla omalle jalalle sopivat. Kärkiosassa pitää olla riittävästi korkeutta, jotta varpaat mahtuvat liikkumaan. Suoralestin ja kärjestä tilava kenkä ehkäisee varpaiden virheasentoja.

Jos jalkaterät ovat eri mittaiset, kengät hankitaan isomman jalan mukaan. Kengissä pitää olla käyntivaraa pisimmän varpaan edessä 1,5–2 senttimetriä.

Nauha- tai tarrakiinnitys lisää kengän istuvuutta ja edistää sen jalassa pysymistä. Koron tulisi olla matala. Jämäkkä kantakuppi tukee kantaluun asentoa. Kuvioitu, ohut ja jämäkkä pohja sekä viistottu kantaosa antavat hyvän pidon kävellessä.

Ikääntyneen olisi hyvä käyttää kenkiä myös sisällä. Kenkien käyttäminen edistää kävelyn vakautta ja ehkäisee kaatumisia. Kenkien kiinnityksen täytyy olla kunnollinen ja riittävän helppo. Jalkojen turpoamisen vuoksi kengissä olisi hyvä olla säätövaraa.



Kaikki hoitajat on kivoja

Lumi Vanninen, 6, aloitteli helteistä päivää Westendinpuiston päiväkodin Veijarit-ryhmässä Espoossa. Hänellä on kotona oma kamera. Mielessä oli jo tuleva viikonloppu, jolloin hän pääsee valokuvaamaan mummon koiraa.

Minkälaista päiväkodissa on?

Kivaa, koska täällä on kavereita.

Mitä te teette täällä?

Leikitään majaleikkejä, poneilla ja isoilla palikoilla.

Mikä leikeistä on mukavinta?

Majaleikki. Me rakennetaan maja pöydän alle. Sinne mahtuu kaksi tai kolme lasta ja me leikitään siellä pehmoleluilla.

Millainen on hyvä hoitaja?

Kiva. Sellainen, joka antaa askarrella ötököitä. Ollaan tehty maapallojakin.

Mitä muuta haluaisit tehdä?

Haluaisin, että maalattaisiin usein kasvomaalauksia. Yhden kerran olen sellaisen saanut, kun Sini laittoi.

Oletko tavannut huonoja hoitajia?

En, aina ne on kivoja. Eivät koskaan kiusaa tai ole ilkeitä. Kaikki kaveritkin on täällä kivoja.

Mitä te teette tänään täällä päiväkodissa?

En oikein tiedä ja se jännittää, mutta vain vähän. ■

WESTENDINPUISTON PÄIVÄKODISSA ON VIISI LAPSIRYHMÄÄ: ESKARIT, VEIJARIT, VIKARIT, NAPEROT JA TAAPEROT. LAPSI ON YHTEENSÄ 92. VARHAISKASVATUKSEN KASVATTAJIA ON 15, LISÄKSI VARAHENKILÖ JA ESIMIES. TOIMINTA OHJAA LAPSI KASVAMAAN ITSENSÄ LUOTTAVIKSI, TOISIA KUNNIOITTAVIKSI, YMPÄRISTÖÖN VAALIVIKSI JA OPPIMISHALUIKSI YKSILÖIKSI.

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ



Kotihoidon työntekijät kuormittuvat

Vanhuspalveluissa kotihoidon henkilöstö kuormittuu enemmän kuin ympärivuorokautisen hoivan henkilöstö,



JUKKA JÄRVELÄ

selvisi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa.

Kunnan palvelurakenne vaikuttaa henkilöstön kuormitukseen kaikissa palvelumuodoissa. Kun laitospalveluita ja tehostettua palveluasumista oli enemmän, kuormitus sekä koti- että laitoshoidossa ja palveluasumisessa oli vähäisempää.

Mitä parempi työntekijöiden hyvinvointi THL:n mukaan on, sen parempaa on myös hoidon laatu. Työn sujuminen ja työntekijöiden hyvinvointi vaikuttavat lisäksi vanhuspalveluiden maineeseen työpaikkana. ■

Liikuntavammasta monia harmeja

Invalidiliiton ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus tuo uutta tietoa liikkumisrajoitteisten nuorten määristä. Suomessa on arviolta noin 10 000 liikkumisrajoitteista 14–29-vuotiaasta nuorta.

Yleisimpiä syitä liikuntakyvyttömyyteen ovat tulehdukselliset moninivelsairaudet, CP-oireyhtymä ja muut halvausoireyhtymät sekä lihasten ja luiden epämuodostumat.

Kouluterveyskyselyn perusteella liikuntarajoitteisista nuorista koki itsen-



sä kiusatuksi 46 prosenttia, kun muiden nuorien vastaava luku oli vain 18 prosenttia. Liikkumisrajoitteiset nuoret ilmoittivat myös kiusaavansa itse enemmän kuin muut nuoret.

Liikkumisrajoitteiset nuoret kohtasivat huomattavasti muita useammin sekä varkauksia, väkivallalla uhkailua että fyysistä väkivaltaa. He olivat kokeneet myös seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua huomattavan paljon enemmän kuin muut nuoret. ■

Koiramaista syöpäseulontaa



ING IMAGE

Suomalaisyritys Doctor Dogs Oy tuo eläinavusteisen syöpäseulonnan tavallisten kuluttajien saataville. Yritys kertoo, että koulutetut diagnostiikkakoirat tunnistavat mahdollisen sairauden asiakkaan toimittamasta virtsanäytteestä.

Tutkimukseen tarvittava pakkaus tilataan yrityksen verkkosivuilta. Näyte lähetetään takaisin yrityksen tiloihin, jossa koira tutkii näytteen.

Terveystieteiden tutkimuksessa ei virallisesti käytetä koiria syöpäseulonnassa, mutta asiaa on tutkittu ja koirien on havaittu erottavan syöpänsäilyttäviä hajun perusteella. ■



JOOA JOO...

”Karu totuus on, että vain kovat keinot yleensä tepsivät.”

KANSANEDUSTAJA JUHANA VARTIAINEN KOMMENTOI TYÖLLISYYSASTEEN NOSTAMISTA.

HS.FI 19.6.2019

Vertailu

Yli miljardi

ihmistä elää ilman

puhdasta vettä.

2,5 miljardilta

ihmiseltä uupuu tilat, joissa he voisivat hoitaa

henkilökohtaista

hygieniaansa.

VÄESTÖLIITTO



ING IMAGE

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





VÄRIÄ JA VAUHTIA

Turun seudun yksityisten ammattiosasto osallistui väriestejuoksuun toukokuussa. Impivaaran urheilupuistoon oli rakennettu ilmalla täytettävistä esteistä, kiipeilytelineistä ja liukumäistä tempurata. Festarifilistä kohottivat musiikki sekä tietenkin lentävä väri jauhe. Vilinää riitti.

– Meillä oli tosi hauskaa! Väriestejuoksu on lapsenmielinen kisa, jonka voi ottaa lenkkeilyn tai seurustelun kannalta. On aina kiva tavata uusia superilaisia. Osallistun varmasti jatkossakin, jos tällaista järjestetään, kertoo kuvassa alhaalla vasemmalla oleva Kati Kuusmaa. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **SUVI ELO**

Superilaisten työehtoja ei poljeta, vaan niitä parannetaan

SuPerissa valmistaudutaan jo ensi kevään työehtosopimusneuvotteluihin. Onnistunut neuvottelukierros edellyttää rohkeita tavoitteita, hyvää valmistautumista ja yhteen hiileen puhaltamista.

Kuntasektorin neuvottelupöydissä on viime kuukaudet odoteltu uuden hallituksen sote-linjauksia.

Nyt, kun Antti Rinteen hallitus on muodostettu alkaa taas hahmottua suuntaviivoja, joiden pohjalle uutta sopimusjärjestelmää tulee rakentaa.

Rinteen hallitus on muodostamassa 18 itsehallinnollista maakuntaa, joilla olisi järjestämisvastuu maakunnan alueen sosiaali- ja terveyspalveluista.

Syksyn 2019 aikana on tarkoitus selvittää, mikä kunti-

en rooli palvelujen tuotannossa jatkossa on ja minkälainen erityisasema pääkaupunkiseudulle on mahdollista rakentaa.

SuPer on esittänyt Kuntatyönantajille (KT), että talvella jo hyvässä valmisteluvauhdissa olleen niin sanotun sote-sopimuksen valmistelua tulisi pikimmiten jatkaa.

KT jähdytti sote-sopimuksen valmistelun Sipilän hallituksen kaatuessa. Tällöin näytti siltä, että sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuu säilyy kunnilla.

Yksi sopimus on selkeämpi

Sote-sopimuksella tarkoitamme työ- ja virkaehtosopimusta, jota sovellettaisiin julkisella sektorilla sote-alalla työskenteleviin työntekijöihin ja viranhaltijoihin riippumatta siitä, mikä työnantajan juridinen muoto on.

Samaa sopimusta sovellettaisiin siis silloin, kun työnantaja on maakunta, kunta, kuntayhtymä, osakeyhtiö, lii-

kelaitos, kuntien ja yritysten yhteisyritys, osuuskunta tai joku muu kuntien enemmistönä omistama yritysmuoto.

Emme halua päästää sopimuskenttää tilanteeseen, jossa sovellettavia työehtosopimuksia olisi jo pelkästään julkisella sektorilla useita. Toivottavasti myös työnantaja näkee keskitetyn

järjestelmän parempana kuin hajaute-
tun.

Jotta KT voi tehdä kanssamme maakuntia tai yrityksiä koskevia työehtosopimuksia, se tarvitsee toimivaltuudet laista. KT-lakia koskevat muutokset olivat jo pitkällä Sipilän hallituksen kaatuessa. Nyt prosessi on käytävä läpi uudestaan.

**LOMARAHALEIKKAUSTA KOSKEVA MÄÄRÄAIKAINEN SOPIMUS PÄÄTTYY
AUTOMAATTISESTI TÄMÄN KESÄN LEIKKAUSTEN JÄLKEEN.**

Valmistelu maakunnissa jatkuu

Edellisen hallituksen maakuntia koskevaa valmistelua voidaan käyttää pitkälti hyväksi Rinteen hallituksen maakuntia perustettaessa.

Aikaa lainsäädännön valmistumiseen kuitenkin väistämättä kuluu ja maakunnissa tehdään sillä välin omaa valmistelutyötä. Suuria perusterveydenhuollon kuntayhtymiä on suunnitteilla ja osa jo olemassa olevista kärsii suurista talousvaikeuksista. Liittoon kantautuu jatkuvasti viestejä kuntayhtymien aloittamista yt-neuvotteluista.

Ammattiosastot saavat elokuussa postia

Tuleva neuvottelukierros lähenee jo hyvää vauhtia. Kaikki neuvottelumamme työehtosopimukset päättyvät 31.3.2020. Neuvottelujen tiivein vaihe ajoittunee tällä kertaa helmi-maaliskuulle 2020.

Valmistelomme Edunvalvontayksikössä parhaillaan seuraavan kierroksen tavoitekyselyä. Kysely lähetetään ammattiosastoille elokuussa 2019. Vastausten analysoinnin jälkeen tavoitteet päätetään loppusyksystä hallinnon kokouksissa.

Valtakunnallisesta keskustelusta tavoitteena esiin tulee niin sanotussa kiky-sopimuksessa sovittu 24 tunnin työajan pidennyksen poisto. Kysymme ammattiosastoiltamme muun muassa sitä, miten tärkeänä jäsenemme pitävät pidennyksen poistamista.

Rinteen hallituksen linjaukset vaikuttavat suoraan kuntasektorin seuraavaan neuvottelukierrokseen. Järjestämisvastuun siirtyessä maakunnille tavoitteemme sote-sopimuksesta on perusteltu.

Tavoite tarkoittaa käytännössä sitä, että julkiselle sektorille tulisi uusi työ- ja virkaehtosopimus, jonka sisältö ja neuvotteluosapuolet tulee neuvotella mahdollisimman hyvissä ajoin. Muuten tilanne uhkaa kriisiytyä seuraavan neuvottelukierroksen aikana.

Lomarahaleikkausta koskeva määräaikainen sopimus päättyy automaattisesti tämän kesän leikkausten jälkeen.

Onnistuneen neuvottelukierroksen edellytyksenä on rohkeiden tavoitteiden ja hyvän valmistautumisen lisäksi voimakas yhteen hiileen puhaltaminen.

Superilaisten työsuhteiden ehdot on turvattava, työskentelivätpä he julkisella tai yksityisellä sektorilla. Työehtoja ei poljeta, vaan niitä parannetaan. Tähän tarvitaan meitä kaikkia. SuPer on juuri niin voimakas, kuin me yhdessä päättämme sen olevan.

Lämmintä ja rentouttavaa loppukestä jokaiselle lukijalle! ■

ANNE SAINILA-VAARNO
EDUNVALVONTAJOHTAJA



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Eikö sen kesäloman voisi ihan hyvin pitää syksylläkin?”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

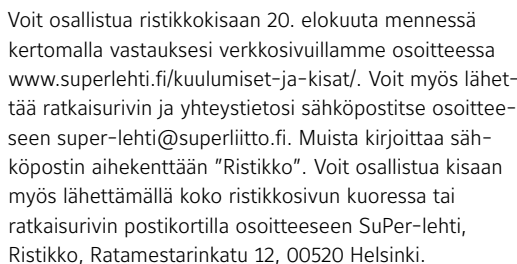
Päivystys ma-pe kello 9–13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

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.

Tuuli Rauvola

52 SUPER 8/2019

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Vanhainkodin juhlahetki niukasti paras

Kesä-heinäkuun lehden Paras juttu -kisa oli tiukka. Voiton vei täpärästi Esa Pesosen juttu *Ei ole parempaa työtä kuin tämä*, joka kertoi lähihoitaja Katja Laihosen järjestämästä Paluu nuoruuteen -tapahtumasta Kaunisjärven vanhainkodin asukkailla. Jaetulle kakkosijalle tulivat Minna Lyhdyn artikkeli *Riihimäen kotihoito selätti kriisin* ja Jukka Järvelän *Päivä kodissa*. SuPer-lehden juomapullon voitti Piia Savonlinnasta. Onnittelut!

Hänellä on asenne kohdallaan. Aina ei suurta rahamäärää tarvita.

EI OLE PAREMPAA TYÖTÄ KUIN TÄMÄ S. 66

Asukkaat hoidetaan asiallisesti ja lämmöllä. Jokainen hoidettava on yhtä tärkeä.

EI OLE PAREMPAA TYÖTÄ KUIN TÄMÄ S. 66

Hienoa, että vanhukset näkevät muun muassa vanhoja autoja ja hevosia.

EI OLE PAREMPAA TYÖTÄ KUIN TÄMÄ S. 66

Tärkeää tietoa vuorotyöstä ja hyviä vinkkejä esimerkiksi yövuorojen ruokailuun.

VUOROTYÖ LISÄÄ SYDÄN- JA VERISUONITAUTIRISKIÄ S. 30

On hyvä puhua tästäkin asiasta.

ILMASTON- MUUTOSTA EI VOI ENÄÄ ESTÄÄ S. 24

Monella hoitajalla on negatiivinen näkemys kotihoidosta. Myönteiset asiat pitäisi tuoda jo opiskellessa esiin.

KOTIHOIDON MAINETTA TÄYTYY PARANTAA S. 36

Ihana juttu. Olen itse töissä päiväkodissa.

PÄIVÄ KODISSA S. 42

Ajatuksia herättävä juttu tärkeästä aiheesta.

TYÖNTEKIJÖIDEN TERVEYS- TIE TOJEN KÄSITTELY TYÖPAIKALLA S. 62

Ajan- kohtainen asia kesällä.

VIIISI FAKTAA: MELANOOMA S. 39

Hienoa aloittaa lehden luku noin positiivisella aiheella.

RIIHMÄEN KOTIHOITO SELÄTTI KRIISIN S. 8

Erilainen näkökulma työhön.

PÄIVÄ KODISSA S. 42

Mielenkiintoinen ja uusia näkökulmia avaava juttu.

POTILASTYÖSSÄ TARVITAAN LÄHEISYYTTÄ JA ETÄISYYTTÄ S. 40

Positiivinen vire leimasi koko artikkelia. Kriisin voi kääntää voitoksi, kun sitoutuu aidosti.

RIIHMÄEN KOTIHOITO SELÄTTI KRIISIN S. 8

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 20. elokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 8/2019 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



Markus Petsalo on kulttuurin moniottelija

LÄHIHOITAJASTA KATUSOITTAJAKSI

TEKSTI ESA PESONEN KUVAT KARI PEKONEN

Markus Petsalo on 40-vuotias lähihoitaja, joka on elämässään ehtinyt olla muusikko, näyttelijä ja katusoitaja.

Olemme jo hetken myöhässä tapaamisestamme. Markus Petsalo on kuitenkin helppo löytää Kuopion torilta. Hän soittaa kitaraa kauppahallin edessä, käynnissä on J. Karjalaisen Kolme cowboyta.

Vaikka on pilvinen ja tuulinen kesäpäivä, häntä lähestyvät niin kaverit kuin torilla pyörivä puliukkokin. Markuksen tuntevat kaikki. Markus toteaa vaatimatomasti, ettei silti ole mikään julkkis.

Markus Petsalo on myös lähihoitaja ja SuPerin jäsen, vaikka ei ole tehnyt lähihoitajan töitä vähään aikaan. Hän sanoo, että lähihoitajan työ on antanut hänelle paljon etua musiikon ja näyttelijän urille.

– Musiikki on ollut aina lähellä sydäntäni. Vanhempani ovat musikaalisia. Synnyin Varkaudessa ja kävin siellä musiikkiluokan. Valitsin instrumentikseni kitaran. Pian tein omia

biisejä ja lauloin. Päädyin bändeihin. Musiikki on edelleen harrastus ja tekisin musiikkia, vaikka en kävisi keikoilla.

”SOVELLUN EDELLEEN HOITAJAKSI”

Markus Petsalo on ollut kiinnitettynä Kuopion teatteriin, mutta tällä hetkellä hän ei näyttele missään teatterissa.

– Teatterimaailmaan tulin avustajajopiksi 12–13-vuotiaana Varkauden teatteriin näytelmään Sotamies Jokisen vihkiloma.

Petsalo ajatteli jo nuorena, että hän haluaa myös opiskella ammatin. Hän päätyi opiskelemaan lähihoitajaksi, koska tunsu soveltuvansa alalle ja koulu oli suhteellisen lyhyt. Petsalo valmistui vuonna 1998 lähihoitajaksi erikoistuen mielen-terveys- ja päihdetyöhön.

– Mielestäni sovellun edelleen hoitajaksi, mutta en tee alan töitä. Ei minusta ole dementoituneiden hoitajaksi. Tiedän, mitä se työ on ja arvostan sitä, mutta minun pälli ei kestä sitä.

Kuopiossa Markus Petsalo työskenteli muun muassa dementikoiden kanssa kulttuurihoitajana vuosina 2011–2012. ►



Markus Petsalo esiintyy mielellään katusoittajana Kuopion torilla lämpiminä ja kauniina kesäpäivinä.



Pappamopo on kelpo menopeli, jolla tämä lähihoitaja-muusikko porhaltaa uusiin työtehtäviin.



Markus Petsalo haluaa päihde- ja mielen-terveysalan töihin edelleen ja odottaa sopivaa työmahdollisuutta.

– Se oli minulle luontevaa. Myöhemmin olin myös Jyväskylässä saman tyyppisessä hankkeessa vanhusten ja lasten kanssa.

KULTTUURIHOITAJA VIRKISTI VANHUKSIA

Kulttuurihoitajan työssä Kuopiossa Petsalo keskittyi vanhuksiin. Hän laulatti ja soitti sekä veti karaokea ja senioriteatteria.

– Kohtasin valtavan määrän vanhuk-
sia. Kiersin 12–13 vanhustenkeskusta
ja palvelutaltoa viikossa. Jotkut olivat
hyväkuntoisia ja tulivat vain päiväksi
palvelutaloon. Toiset olivat dementoi-
tuneita, eivätkä oikein enää tienneet,
missä olivat.

Markus Petsalo uskoo, että kulttuu-
rihoitajan työllä oli oikeasti vaikutusta.

– Kyllä siinä lisättiin vanhusten vi-
reystasoa. Arki voi olla tylsää, näin he
saivat jotain muuta elämäänsä hetken
aikaa. Kuopion kaupunki valitettavasti
päätti, että se säästää ja että minun olisi
täytynyt ryhtyä pelkäksi lähihoitajaksi.
Se oli virhe. En sitä halunnut.

”OLEMME KOHTAAMISEN AMMATTILAISIA”

Omalla tavallaan Petsalo on edelleen
mukana hoitotyössä. Hän on työsken-
nellyt pari vuotta sairaalaklovnina. Hä-
nen mielestään sairaalaklovnin työ tuo
lisäarvoa hoitotyöhön.

– Ihmisten perustarpeet voidaan tyy-
dyttää pelkän hoitotyön avulla, mut-
ta me olemme se tekijä, mikä saa toi-
menpiteen sujumaan paremmin. Las-
ta voi pelottaa, tilanne on silloin kevy-
empi, kun klovnin on paikalla. Teemme
tilanteesta pikkasen helpomman. Hyö-
ty työstämme näkyy silloin parhaiten.

Sairaalaklovnina Petsalo näkee hoi-
tajan koulutuksestaan hyötyä.

– Tiedän, mitä sairaalassa tapahtuu.
Me hoitajat olemme jo kohtaamisen
ammattilaisia, joten taito kohtaamiseen
oli jo ennen klovnin hommia. Hoitajat
tekevät erittäin tärkeää työtä. Klovnina
olen huomannut, että kaikkia tarvitaan.
Emme me klovnitkaan pärjäisi, jos meil-
lä ei olisi henkilökunnan hyväksyntää.

Näyttelijän töitä ei tällä hetkellä ole
Petsalolla näkyvissä. Häneltä ilmestyi
uusi albumi Kaksinen-bändin kanssa.
Se löytyy Spotifysta ja muista suoratois-
topalveluista.

– Keikkailen yhä, mutta se on enemmän harrastustoimintaa. En edes ehtisi kiertää koko vuotta, kun haluan tehdä muutakin. Musiikkia teen koko ajan. Soitan edelleen joka päivä. Monet keuhvat keikoilla ja ihmettelevät, miksi emme ole kuulleet sinusta.

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖ KIINNOSTAA

Petsalon tavoitteena on, että hän pääsisi jälleen tekemään kulttuurihoitajan työtä.

– Olen mukana sellaisissa hankkeissa, jossa voisin käyttää kaikkea kokemustani musiikista ja teatterista hyväkseni syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamisessa. Kulttuurihoitajan homma olisi ihan paras, siinä voisin yhdistää lähihoitajuuden ja kulttuurin.

Eniten häntä kiinnostaisi mielenterveys- ja päihdetyö. Hoitajan ja asiakkaan kun erottaa vain avaimet, Markus naurahtaa.

– Fyysinen hoitaminen ei ehkä ihan niin ole minun juttuni. On kokemuk-

sen tuomaa viisautta, kun tietää mitä haluaa tehdä ja mitä ei.

Aikaisemmin Petsalo on ollut nuorisotyössä ja tehnyt kotihoidon sijaisuuksia kolme kesää, kun opiskeli näyttelijätyötä Tampereella. Katusoitettajan hommia Petsalo on tehnyt jo pitkään. Ensimmäisen kerran hän soitti kadulla Tampereella 15 vuotta sitten. Kuopiossa hän on soittanut pari vuotta kadulla.

– Osallistuin katusoittofestareihin ja voitin sen. Oli kiva saada jonkinlaisia tunnustusta. Käyn soittamassa usein kauniina ja lämpiminä päivinä. Tykkään seurata ihmisiä. Katsella menoa ja meininkiä.

Katusoittoaminen on tuonut esiintymisrentoutta.

– Saa rennosti jutella ja soitella ihmisten toiveita. Pubeissa soitan omaa musiikkia, mutta katusoitettajana soitan myös cover-biisejä. Katusoittoamisessa sitä keskittyy omaa iloon. Silloin kun menen soittamaan kadulle, siellä ei ole usein ketään seuraamassa aluksi, mutta ihmisiä kerääntyy pian.

VEGAANI, JOKA EI SEURAA POLITIIKKAA

Markus Petsalo sanoo, ettei seuraa politiikkaa. Sen hän tietää, että lähihoitajia on liian vähän.

– Kaikki hoitajat ovat ylikuormitettuja. Se on yksi puoli sitä työn raskautta.

Petsalo kertoo olevansa outo tapaus, varsinkin mieheksi. Hän ei kuulemma katso edes jääkiekkoa.

– En edes omista telkkaria. Olen raitis vegaani. Vegaaniksi ryhdyin kypsyamisen myötä. Olin ennen HK:n makaraa jauhava tupakoitsija ja kaljoittelija. Mietin elämäni syvällisemmin. Jos asiat ovat huonosti, niin niille täytyy tehdä jotain. Jokaisen täytyy tehdä osansa.

Markus Petsalo päätti tehdä jotain ja tajusi, etteivät rööki ja alkoholi ole hyvä juttu.

– Elämä luisuu käsistä kaljoittelemalla. Olo on parempi, ei ole enää krapulointa eikä ole väsynyt ryyppäämisen takia. Kasvisyöjäksi ryhtyminen oli helppoa, kun huomasin, ettei jääkaapista enää juuri muutenkaan löytynyt lihaa. Elämäni ei ole tylsää streittarivegaaninakaan.

ASIAKKAAT JÄIVÄT MIELEEN JA LAULUIHIN

Lähihoitajan työssä Petsalolle jäi mieleen eräs 90-vuotias leskinainen, joka kutsui Markusta hovimestarikseen. Petsalo kävi hänen luonaan kotihoidon työntekijänä useampana kesänä. Ja on hän tehnyt naisesta laulunkin.

– Nappasin työni tehtyäni rouvan seinältä kitaran. Minua varten hän laittoi korvaansa kuulolaitteensa, jota ei muiden hoitajien kohdalla muuten tehnyt, kun ei halunnut kuunnella heitä, Markus nauraa.

Toinen Petsalolle mieleenjäänyt tapaus oli Kuopiossa palvelukeskuksessa asunut mies.

– Skitsofreniasta kärsivän miehen kanssa käytiin kahvilla ja lottoamassa paikallisella huoltoasemalla. Juttelimme paljon kaikesta. Kysyin, miten mies on pärjännyt skitsofrenian kanssa. Hän sanoi vain, että sitä oppii olemaan. Se oli elämän viisaus, joka jäi mieleen.

Yksi toive Markus Petsalolla on joskus armottomalle ajallemme.

– Että olisi aikaa kohtaamiselle pelkän työn suorittamisen sijasta. Ihmisiä arvioidaan liikaa sen mukaan, miten he suorittavat elämänsä. ■

”IHMISIÄ ARVIOIDAAN LIIKAA SEN MUKAAN, MITEN HE SUORITTAVAT ELÄMÄNSÄ.”



Markus Petsalo palkittiin katusoittofestivaaleilla.

SUPER ALOITTA VERKKOKURSSIT

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA INGIMAGE

Miten opiskellaan verkossa? Miten ylipäänsä tulla toimeen tietokoneen kanssa? Valmiuksia perustaitoihin saat syksyn DigiTaito-koulutuksissa.

Hoitotyö on tässä ja nyt. Kosketus ei muutu sähköiseksi tai karkaa pilveen. Samalla kuitenkin ovat koko yhteiskunnan läpäisevät tietovirrat osa hoitajan arkea. On siis aika hankkia tulevaisuudessa tarvittavia tietoja.

– Tietotekniikka mahdollistaa koulutuksiin osallistumisen ajasta ja paikasta riippumatta. Lyhyiden verkkokurssien kautta voi päivittää osaamistaan ja varmistaa paikkansa työmarkkinoilla. Kaikki voivat oppia, asiantuntijat Elina Ottela ja Saija Vähäkuopus SuPerin kehittämisyksiköstä kannustavat.

Työnantajat järjestävät mielellään koulutuksia verkossa. Se on kustannustehokasta ja helppo tarjota koko työyhteisölle. Muuttuvassa työelämässä tarvitaan yhä enemmän täydentävää koulutusta. Siksi EU-rahoitteinen DigiTaito-hanke opastaa sote- ja kasvatusalan työntekijöitä tietokoneen peruskäyttöön.

SuPer on mukana tarjoamassa DigiTaito-koulutuksia Helsingissä. Syyskuussa harjoitellaan verkko-oppimista ja tietokoneen käytön perustaitoja.

– Puhumme välttämättömistä taidoista. Esimerkiksi lääkelaskujen LOVE-tentti tehdään verkossa, joten verkkotyökalujen hallitseminen helpottaa jännittävää koetilannetta, Elina Ottela sanoo.

LÄÄKEHOITO AVAA

SuPer tulee jatkossa järjestämään jäsenilleen koulutuksia myös verkon kautta. Tavoitteena on mahdollistaa osallistuminen koulutuksiin myös niille, joiden on hankala irtautua työstä pidemmäksi aikaa, matkustaa tai saada paikkaa suosittuihin liiton kou-

lutuksiin.

– Aloitamme sellaisilla koulutuksilla, joille on nähty eniten tarvetta. Ensimmäisenä tulee lääkeshoidon koulutusta ja sopimusedunvalvonnan osalta kursseja, jotka tukevat paikallista vaikuttamista, Saija Vähäkuopus kertoo.

Lähikoulutukset jatkuvat edelleen. Myös superilaisten aktiivien yhteisölliset tapaamiset säilyvät. Verkko-opetus tuo kuitenkin kaikille mahdollisuuden palata koulutusmateriaaleihin etu- ja jälkikäteen sekä syventää osaamistaan.

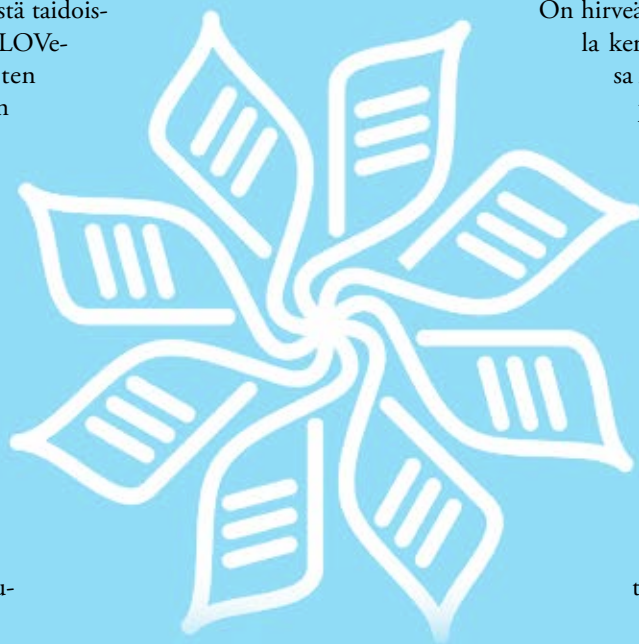
PAKKAA MUKAAN INNOSTUSTA JA KIINNOSTUSTA

Syyskuun DigiTaito-koulutukset sopivat kaikille superilaisille. Kun mukana on oma tietokone tai tabletti, on opiskelua helppo jatkaa kotioloissa. Ennakkoluulot kannattaa jättää kotiin, sen sijaan itseohjautuvuutta, innostusta ja kiinnostusta verkko-oppimiseen tarvitaan.

– Minulla on juuri eräs verkkokurssi kesken. On hirveän kätevää, kun opiskella voi pala kerrallaan työn ohella. Tarvittaessa käytän enemmän aikaa vaikeampaan osa-alueeseen, Saija Vähäkuopus kertoo.

Myös DigiTaito-kurssiin voi palata myöhemmin uudestaan SuPerin omassa Skarppi-verkko-oppimisympäristössä. Elina Ottela muistuttaa, että kehitys on tapahtunut itse oppimisympäristöissäkin.

– Jo opiskeluaikoina käytin verkko-oppimisalustaa. Niistä ajoista koulutukset ovat kehittyneet huimasti. Tämä on helppo tapa, rohkeasti vain mukaan! ■



DIGIOSAAMINEN



SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Lähtölaukaus liittohallitusvaaliin ammattiosaston syyskokouksessa

Tänä syksynä otetaan ensimmäiset askeleet kohti SuPerin uusien päättäjien valintaa. SuPerin ammattiosastoilla on liittohallitusvaalissa tärkeä rooli, sillä ehdokkaat asetetaan ammattiosastojen syyskokouksissa.

MIKÄ IHMEEN AMMATTIOSASTO?

Jokainen SuPerin jäsen, opiskelijajäseniä lukuun ottamatta, kuuluu yhteen SuPerin yli 200:sta ammattiosastosta. Ammattiosastojen ansiosta edunvalvontasi on tehokasta ja liiton palvelut aina lähelläsi asuinpaikastasi riippumatta.

Ammattiosastosi kautta pääset ihan käytännössä vaikuttamaan omien asioidesi ajamiseen sekä koko liiton toimintaan. Parasta ammattiosaston toiminnassa on yhdessä tekeminen ja superilainen yhteishenki. Lähde siis rohkeasti mukaan!

VAIKUTA SYYSKOKOUKSESSA

Helppo tapa osallistua on suunnata ammattiosaston syyskokoukseen. Tänä syksynä voit vaikuttaa liiton tulevien päättäjien valintaan ehdottamalla syyskokouksessa ehdokkaita tulevaan liittohallitukseen tai lähtemällä itse ehdolle. Kaikki halukkaat vaalikelpoiset jäsenet pääsevät ehdolle.

Syyskokouksissa jäsenet valitsevat lisäksi oman ammattiosastonsa edustajat helmikuussa 2020 pidettäviin ammattiosastojen yhteisiin vaalipiirikokouksiin. Näissä kokouksissa äänestetään ja valitaan koko vaalipiirin yhteiset liittohallitusehdokkaat. Vaalipiirikokousedustajat siis pääsevät vaikuttamaan suoraan tulevaan liittohallitukseen.

Onko sinulla toiveita siitä, millaista liiton toiminnan pitäisi olla? Syyskokouksessa voit pyytää omaa ammattiosastoasi tekemään aloitteen liittokokoukselle. Kaikki ammattiosastojen aloitteet käsitellään liittokokouksessa.

Nyt on hyvä aika miettiä, haluatko itse ehdolle liitto-

hallitukseen tai tiedätkö toisen superilaisen, josta tulisi hyvä päättäjä. Kannattaa tuoda esille myös kaikki ideat liiton toiminnan ja tavoitteiden kehittämiseen.

PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI – OSALLISTUT ARVONTAAN!

Päivitä jäsen- ja yhteystietosi ajan tasalle nyt, jotta kaikki tärkeä tieto varmasti tavoittaa sinut. Samalla varmistat mahdollisuutesi vaikuttaa vaaleissa.

Kaikki tietonsa päivittäneet osallistuvat kuukausittaiseen arvontaan, jossa palkintoina on hienoja SuPer-tuotteita. Vuoden lopuksi kaikkien syksyn aikana tietonsa päivittäneiden kesken arvotaan vielä upeita elektroniikkapalkintoja.



Helpoiten päivität tietosi verkossa, osoitteessa www.superliitto.fi. Rekisteröidy ja kirjaudu sähköiseen jäsenpalveluun Oma SuPeriin tai täytä sähköinen lomake kohdassa Jäsenyys ► Jäsentietojen päivitys. Voit myös käyttää SuPer-lehden välistä löytyvää palvelukorttia tai salattua sähköpostia osoitteessa http://secure-mail.superliitto.fi (vastaanottaja Jäsenyysasiat).

Teetkö osa-aikatyötä tai keikkatyötä?

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Työttömyysturvalaki muuttui huhtikuun alussa siten, että osa-aikatyön ja keikkatyön palkka vaikuttavat päivärahan tasoon vasta, kun palkka on maksettu.

Lakimuutos on aiheuttanut jonkin verran hämmennystä, kun hakukuukaudelta on maksettu täyttä päivärahaa, vaikka työtä olisi ollut niin paljon, ettei soviteltuun päivärahaan olisi ollut oikeutta ennen 1.4.2019 voimaan tulutta lainmuutosta.

Jos hakukuukauden aikana ei ole yhtään palkanmaksupäivää, päiväraha maksetaan täytenä ja palkka huomioidaan sen kuukauden aikana, kun se maksetaan. Samoin työaika huomioidaan palkan maksupäivän mukaisesti.

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että jos palkka hakukuukaudelta maksetaan esimerkiksi seuraavan kuukauden

15. päivä, niin palkka ja työaika huomioidaan maksupäivän mukaan riippumatta siitä, onko palkan maksukuukauden aikana yhtään työpäivää.

Esimerkki: Kassalle tulee hakemus elokuulta. Työtunteja on 145. Sovittelun päivärahan työaikaaraja 80 prosenttia ylittyisi, mutta palkka maksetaan vasta 15.9.2019. Ellei elokuun aikana ole yhtään palkanmaksupäivää, päiväraha elokuulta maksetaan täytenä ja sekä palkka että työaika huomioidaan palkanmaksupäivän mukaisesti syyskuussa riippumatta siitä, onko syyskuussa yhtään työpäivää.

Ilmoita hakemuksessa aina arvioitu palkanmaksupäivä, jos hakujaksolla on

työpäiviä. Lähetä myös aina hakemuksen liitteenä hakujakson aikana maksettuja palkkoja koskevat palkkalaskelmat. Älä pyydä työnantajalta erillistä palkkatodistusta, vaan lähetä saamasi palkkalaskelma.

Tilanteissa, jolloin uusi työssäoloehto täyttyy kesken hakujakson, kassa joutuu edelleen odottamaan hakujakson palkkatietoja. Jos työssäoloehto täyttyy esimerkiksi viikolla 33 ja palkka maksetaan syyskuun puolella, ei elokuun hakemusta voida käsitellä ennen kuin palkkalaskelma on kassalla. Työttömyysturvalaki ei muuttunut työssäoloehdon seurannan eikä aktivisuuden seurannan osalta.

Hallitusohjelma lupaa useita parannuksia työttömyysturvaan

Uusi hallitus on luvannut muun muassa, että aktiivimallin leikkurista luovutaan ja työttömän palveluja parannetaan muutenkin. Myös sosiaaliturvan kokonaisuudistus on tarkoitus käynnistää.

Aktiivimallin tilalle on tarkoituksena valmistella malli, jossa työtön ja työvoimaviranomainen sopivat henkilökohtaisesta työnhakuvelvoitteesta ja palveluista, kuten esimerkiksi kou-

lutuksesta ja kuntoutuksesta.

Hallitusohjelman mukaan työvoimapalveluita uudistetaan tukemaan nopeaa uudelleen työllistymistä ja erityisesti työttömyyden alun palveluja tehostetaan.

TE-toimiston resursseja palvelujen tarjoamiseen parannetaan ja kuntien roolia työllisyyspalveluiden järjestäjänä vahvistetaan. ■

Käytä Nettikassaa!

Kassan sähköisen asioinnin (Nettikassa) kautta tulleisiin viesteihin vastataan 1–5 työpäivän kuluessa. Hakemusten käsittelytilannetta voit seurata osoitteesta:

www.supertk.fi/etuudet/ansiopaivaraha/ajankohtaista/hakemusten-kasittelytilanne/

Käsittelytilanne päivitetään viikoittain.



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

TERVETULOA MEILLE!

Kesä on kesätöiden ja keikkailun aikaa. Vakituisten hoitajien lomat pyörivät ja paljon uusia ihmisiä saapuu työyksiköihin. Osa heistä on toisessa koko kesän, osa käy vain kääntymässä.

Vakituisen henkilöstön paineet kasvavat entisestään, kun osa porukasta lomalee ja kokonaisvastuu kasautuu yhä harvemmille. Hyvät sijaiset ovat silloin kullannarvoisia, mutta valitettavasti hoitoalalle päätyy myös henkilöitä, joiden motiiveja sopii ihmetellä. Toki sijaisen puolustukseksi on sanottava, että samanlaisia henkilöitä löytyy toisinaan myös vakkareiden joukosta.

Mikä sitten tekee hyvän sijaisen tai opiskelijan, joka syksyn ja työssäoppimisen alkaessa nappaa parhaat arvot sanat?

Omatoimisuus. Kysy vuoron kullusta ja niistä toistuvista töistä, joihin meistä jokainen osaa tarttua. Pöydän kattamista, tiskiä, pyykkiä, roskia, hoidettavien kanssa seurustelua ja muuta omasta kodistakin tuttua hommaa löytyy kaikkialta. Kun tartut näihin itseenäisesti, ensin tietysti talon tavoista selvää ottaen, osoitat omatoimisuutesi.

Samalla vakituksena työskentelevä hoitaja saa hieman huokaista.

Aktiivisuus. Ei kannata olla ensimmäisenä lyömässä ”pyllyä penkkiin” kahvihuoneessa, etenkin jos näkee kollegan vielä työskentelevän hiki hatussa. Kahvi- ja ruokatauko kuuluu kaikille, mutta somen selaaminen kahvihuoneessa toisten rehkiessä ei anna kovin hyvää kuvaa. Kysy aktiivisesti, mitä voisit vielä tehdä, jos omat hommasi ovat valmiit. Tämä pätee myös vakituisiin kollegoihin. Asiakkaiden parhaaksi tähän hommaa tehdään! Jos sitten aikaa istuskeluun jää, muistathan että aina voit istua alas myös hoidettavien seuran lukemaan, juttelemaan, muistelemaan.

Luotettavuus. Tule keikalle tai harjoitteluun ajoissa ja tunnollisesti. Juuri mikään ei ole kamalampaa kuin odottaa niska kylmässä hiessä vierasta hoitajaa yövuoroon ja todeta, ettei tämä tulekaan, eikä vastaa edes puhelimeen. Jos joudut hyvästä syystä perumaan keikan, tee se niin ajoissa kuin voit! Älä kuitenkaan shoppaile yksittäisiä vuoroja parhaan tarjouksen mukaan. Ole luottamuksen arvoinen ja hoida sopimasi vuorot.

Huumori. Hyvä asenne, huumori ja iloisuus tarttuu. Sillä pärjää pitkälle ja duunikin tuntuu hitusen kevyemmältä. Ole oma itsesi, hyvällä ja iloisella asenteella, niin todennäköisesti saat samanlaista asennetta myös itseäsi kohtaan.

Keneltäkään ei odoteta mitään yliihmisen kykyä ensimmäisenä tai vielä kolmantenakaan päivänä vieraassa yksikössä, joten stressiä ei kannata ottaa. Pienillä asioilla voit kuitenkin osoittaa olevasi painosi arvoinen kultaa, etenkin jos hallitset myös hoitotyön perusteet. Tervetuloa meille! ■

”OLE LUOTTAMUKSEN ARVOINEN
JA HOIDA SOPIMASI VUOROT.”



JAMME HEINONEN

Varkauden kotihoidossa ryhdyttiin toimiin

KIMPASSA KOHTI SUJUVAMPAA TIEDONKULKUA

TEKSTI JA KUVA IRENE PAKKANEN

Enemmän aikaa. Siinä suurin toive, kun Varkauden kotihoidossa lähdettiin petraamaan tiedonkulkua.

Varkaudessa kiky-tunnit päätettiin käyttää henkilöstön kehittämiseen. Luottamushenkilöiden Kunteko 2020 -valmennuksessa Varkauden, Kangaslammin ja Joroisten kotihoidossa kehittämiskohteeksi valittiin tiedonkulun sujuvoittaminen.

Työhön tarttui kolmen kopla, johon kuuluvat SuPerin päälluottamusmies Marja Kiljunen, Jyryn päälluottamusmies Päivi Väänänen sekä SuPerin työsuojeluvaltuutettu Riitta-Liisa Luostarinen.

– Tiedon kulkua helpottamalla voidaan samalla keventää työntekijöiden psykososiaalista kuormaa, josta on kotihoidossa näyttöä, Luostarinen sanoo.

Työryhmä kuulosteli aluksi työntekijöiden ja esimiesten ajatuksia sekä havainnoi tiedon kulkua ja kulkeutumattomuutta kentällä. Vastauksia siihen, mikä toimii ja mikä ei, ja mitä voisi tehdä paremmin, haettiin henkilöstölle suunnatulla kyselyllä.

– Tiedonkulun ongelmat kotihoidossa ovat nousseet esille jo useampana vuonna. Kysely antoi meille tarkempaa tietoa. Saimme samalla myös paljon hyviä kehittämishdotuksia, palve-

lualuepäällikkö Reetta Kettunen sanoo.

Noin puolet kotihoidon 90 työntekijästä vastasi kyselyyn. Heistä 67 prosenttia oli lähihoitajia tai kodinhoitajia.

– Työnantaja kannusti vastaamaan arpomalla vastaajien kesken elokuvalipuja, Kiljunen kertoo.

NAPAKKAA RAPORTOINTIA

Asiakastiedon siirtymisessä oli selkeästi kehitettävää. Vastaajista 43 prosenttia koki, että ei pystynyt kattavasti käyttämään mobiilia asiakastiedon siirrossa. Nykyisillä sovelluksilla kaikkea tietoa ei voida kirjata asiakkaan luona, vaan työtä on jatkettava toimistolla.

– On sekä asiakkaan että hoitajan etu ja turva, että oleellinen ja tarkka tieto ennätetään kirjata saman vuoron aikana. Huomenna asiakkaan tilanne voi olla jo toinen. Ja mitä et ole kirjannut, sitä et ole tehnyt, Kiljunen sanoo.

Peräti 35 prosenttia oli sitä mieltä, että asiakastieto ei siirtynyt kattavasti aamuraportissa. Kyselyn aikaan Varkaudessa kokeiltiin suullisesta aamuraportista luopumista. Myöskään sairaanhoitajaa ei ollut paikalla.

Erään vastaajan mukaan kokeilu johti tilanteisiin, joissa tiedonkulku

asiakkaan asioissa oli epäselvää ja sattumanvaraista. Asiakkaiden luona saatettiin käydä peräkkäin, kun ei ollut tietoa, kenen luona sairaanhoitaja oli jo käynyt.

– Suulliseen aamuraporttiin ja siihen, että sairaanhoitaja on paikalla, on jo palattu, Kettunen kertoo.

– Tapaa raportoida voisi edelleenkin napakoittaa, Kiljunen jatkaa.

KASVOTUSTEN PARASTA

Eniten työhön liittyviä asioita, kysymyksiä ja kehittämisideoita tuotiin esille työpaikkakokouksissa ja tiimipalaverissa sekä keskustelemalla suoraan esimiehen tai lähiesimiehen kanssa. Neljännes vastaajista piti sähköpostia hyvänä kanavana. Tekstiviestiä suosi vain viisi prosenttia.

Toivotuin tapa kehittää työnantajan ja työntekijöiden välistä tiedonkulkua oli kohtaaminen kasvokkain tiimipalaverissa tai työpaikkakokouksessa. Työnantajan läsnäoloa myös kaivattiin.

Osa vastaajista piti tärkeänä, että uusi tieto välittyy kaikille sähköpostiin, ja että hoitajat myös velvoitetaan lukemaan sähköpostiaan.

– Päätökset, yhteiset asiat, organisatoriset asiat on saatava kaikille tietoon tai paikkaan, mistä jokainen tietää hakea tietoa, heistä eräs kirjoittaa.

Vuoden alussa kotihoidossa siirryttiin neljästä tiimistä kahteen isompaan.

**"ETENKIN KAUKANA
OLEVALLE OMAISELLE
SEKIN TIETO, ETTÄ KAIKKI
ON IHAN OK, ON TÄRKEÄÄ."**



"Tätä kehittämistyötä on tehty oikeasti tarpeeseen", työsuojeluvaltuutettu Riitta-Liisa Luostarinen ja pääluottamusmies Marja Kiljunen sanovat.

Samalla Hongiston-Vattuvuoren asu-
misyksikkö muutettiin palvelultaan ko-
tihoidoksi. Itseohjautuvuutta kokeiltiin
siten, että hoitajat jakoivat itse työvuoro-
t ja käyntipaikat.

– Palasimme keskitettyyn työnja-
koon, koska se toimii paremmin, Ket-
tunen kertoo.

Uutena viestinnässä otettiin käyt-
töön tiimikohtaiset WhatsApp-viestit.
Pikaviestipalvelussa tiedotetaan työn-
jaosta, sijaisuuksista ja ajankohtaisista
asioista.

Pikaviesteihin siirtyminen herätti
ennakkoon myös kritiikkiä.

– Isoille porukoille, kuten kotihoito,
WhatsApp ei ole toimiva ratkaisu, sil-
lä tieto häviää nopeasti keskustelun lo-
massa, perusteli eräs vastaajista.

LISÄÄ AIKAA TYÖTÄ JÄRKEISTÄMÄLLÄ

Painavimmin esille nousi toive, että
tiedon välittämiseen, sen lukemiseen ja
palaveriinin osallistumiseen olisi enem-
män aikaa.

– Aikaa saadaan vain, jos resursseja
on riittävästi, Kiljunen muotoilee.

Palvelualuejohtajan mukaan säännöl-
lisiin tiimipalaveriiniin on jatkossa järjes-
tettävä aikaa ja hoitajille oikeasti mah-

dollisuus myös osallistua niihin.

Aikaa aiotaan Kettusen mukaan jär-
jestää työtä järkeistämällä. Keinoja lai-
nataan alkujaan autoteollisuudessa käy-
tetyistä lean-toiminnasta, jossa työpro-
sessit käydään tarkkaan läpi ja katso-
taan, mihin aika käytännössä hupenee.

– Kotihoidossa lean tarkoittaa esi-
merkiksi, että ei ajella autolla turhaan
edestakaisin, hän vertaa.

Tiedon jumittaminen nousi esille
myös perehdyttämistä koskevissa kom-
menteissa. Kentällä perehdyttämiseen
on varattu kolme päivää. Keskeiset asi-
at on koottu listaksi, jota ruksitaan sitä
mukaa, kun asioita käydään läpi.

– Eri yhteistyötahojen kesken pitäi-
si päivittää tiedot ajan tasalle. Ihan pu-
helinnumerot, ja keneen missäkin asias-
sa otetaan yhteyttä, Luostarinen sanoo.

TIETOA OMAISILLE

Omaisiin oltiin tavallisimmin yhtey-
dessä soittamalla, tekstaamalla tai sähkö-
postilla. Perinteistä viestivihkoa käy-
tettiin ahkerasti, mutta sen tietoturva
askarrutti.

– Vanha konsti toimii kotihoidossa
hyvin edelleen, eikä se ole kalliskaan,
Kiljunen sanoo.

Vapaamuotoisissa vastauksissa ehdo-
tettiin, että toiminnanohjaus- ja asia-
kastietosovellus Hilkan omaisviestin-
tä otettaisiin käyttöön. Tätä harkitaan,
mutta Kettusen mukaan ajankohta mil-
loin ominaisuus otetaan käyttöön, ei
vielä ole tiedossa.

– Etenkin kaukana olevalle omaisel-
le sekin tieto, että kaikki on ihan ok, on
tärkeää, hän sanoo.

Tiedonkulun kehittämistä asiakkaan
asioissa eri sidosryhmien, kuten labo-
ratorion, sairaalan, röntgenin, kuntou-
tusosaston, palveluasumisen ja yksityis-
ten palveluntuottajien kesken, pidet-
tiin kaikkein hankalimpana. Ratkaisuna
ongelmaan esitettiin myös yksityisil-
le palveluntuottajille avointa potilastie-
tojärjestelmää. Varkaudessa on käytössä
LifeCare-järjestelmä, johon yli 80 pro-
senttia oli kyselyssä tyytyväisiä.

Kiljunen kertoo, että vuoden kulut-
tua on aika arvioida, miten tiedonkulun
petraamisessa onnistuttiin. Osal-
listumishalukkuudesta kehittämistyö-
hön pääluottamusmies ei ole pätäkää-
n huolissaan.

– Varkaudessa kotihoito on ollut
aina aktiivinen kehittämään työtään.
Monessa kokeilussa on jo oltu muka-
na! ■

LÄHI- JA PERUSHOITAJIEN ALUEELLINEN KOULUTUSPÄIVÄ

21.10.2019

Tyks, T-sairaala, Haartman-Sali

Ohjelma

8.15–8.45	Aamukahvi aulassa
8.45–9.00	Tervehdys SuPerista, puheenjohtaja Silja Paavola, SuPer
9.00–9.15	Työnantajan tervehdys, ylihoitaja Anne Laapotti-Salo, VSSHHP medisiininen toimialue
9.15–10.15	Asiakkaan oikeudellisen toimintakyvyn tukeminen, hoitotohto ja edunvalvonta- valtuutus, Henna Nikumaa, vanhuseukeyden yliopisto-opettaja, Itä-Suomen yliopisto
10.15–11.15	Itsemääräämisoikeus / Hoitohenkilö- kunnan oikeudet ja velvollisuudet, Henna Nikumaa
11.15–12.30	Lounas
12.30–13.00	Itsemääräämisoikeuden rajoittaminen käytännön hoitotyössä, lähihoitaja Johanna Rahkola, VSSHHP
13.30–14.30	Aivot työvälineenä, miten selviytyä keskeytyksistä ja tietotulvasta, psykologi Annu Haapakangas
14.30–14.45	Iltapäiväkahvi aulassa
14.45–15.15	Mitä tulee huomioida potilasta kotiutettaessa, perushoitaja Sonja Dietrich, Turun kotiutustiimi
15.15.–15.45	Päivän loppukevennys

**Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer tarjoaa
koulutuspäivän lounaan.
Koulutus on ilmainen VSSHHP:n ja Varsinais-Suomen
alueen perusterveydenhuollon ja työntekijöille.
Yksityissektorin työntekijöille koulutuksen hinta on
60 €.**

Ilmoittaudu viimeistään 15.10.2019.

Ilmoittautuminen tästä linkistä:

[http://www.vsshp.fi/fi/ammattilaisille/
taydennyskoulutus/Sivut/koulutuskalenteri.aspx](http://www.vsshp.fi/fi/ammattilaisille/taydennyskoulutus/Sivut/koulutuskalenteri.aspx)

VARSINAIS-SUOMEN
SAIRAANHOITOPIIRI



**Sote-ammattilainen
pysy digivauhdissa!**

Mikä oppimisalusta?

Mikä palautuslaatikko?

Mikä ihmisen keskustelualue?

Ole kaukaa viisas ja ota haltuusi verkko-
opiskelun perusteet. Päivän mittaisilla
kursseilla sukelletaan teemoihin:

- **Miten opiskelen verkossa** 17.9. ja 18.9.
- **Tietokoneen kesytys** 25.9.

Kurssipäivät alkavat aamukahvilla kello 9.30
ja päättyvät 16 palautteenannon jälkeen.

Koulutuksissa saat kädestä pitäen opastusta
verkko-opiskeluun. Mukaasi tarvitset kannet-
tavan tai tablettitietokoneen.

Tutustumme myös uuteen Skarppi-oppimis-
alustaan, jossa SuPerin verkkokoulutukset
jatkoissa järjestetään.

Koulutukset pidetään SuPerin toimistolla
osoitteessa Ratamestarinkatu 12, 00520
Helsinki.

**Ilmoittaudu viimeistään 1.9.
osoitteessa www.digitaito.fi**

Koulutus on maksuton ja päivän aikana on
tarjolla aamu- ja iltapäiväkahvit. Osallistujat
vastaavat lounaasta ja mahdollisista mat-
kakuluistaan itse.

DigiTaito-hankkeen tavoitteena on parantaa
sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla toimi-
vien työntekijöiden digitaalisen osaamisen
perustaitoja. Hanketta rahoittaa Euroopan
sosiaalirahasto.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



AKTIIVI
INSTITUUTTI





Soita saataksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

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.

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

**Kotona
Asuen**
SENIORIHUIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi



Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
9/19	14.8.2019	6.9.2019
10/19	13.9.2019	4.10.2019
11/19	14.10.2019	1.11.2019
12/19	13.11.2019	5.12.2019



SUPERIN JÄSENMAKSUT 2019

1,2 % bruttopalkasta

- Työssä olevat varsinaiset jäsenet
- Työssä olevat jatko-opiskelijat
- Ulkomalla alle 6 kk työskentelevät
- Äitiys-, isyys- tai hoitovapaalla olevat palkalliselta ajalta.

6 €/kk

- Jatko-opiskelijat
- Ulkomailla yli 6 kk työskentelevät
- Työstä väliaikaisesti poissa olevat / kotona olevat jäsenet, jotka eivät ole työnhakijoina TE-toimistossa.

20 €/vuosi

- Eläkeläisjäsenet (Huom! ei sisällä työttömyyskassan jäsenmaksua.)

10 €/vuosi

- Yrittäjät tai yksityiset perhepäivähoitajat

Maksuton jäsenyy

- Opiskelijajäsenet aina valmistumiseen saakka
- Työttömät jäsenet, jotka saavat korvausta Kelasta, voivat hakea jäsenmaksuvapautusta. Ansiopäivärahalla olijoilta kassa perii jäsenmaksun suoraan päivärahasta.
- Äitiys-, isyys- tai hoitovapaalla olevat voivat hakea jäsenmaksuvapautusta ajalta, jolloin saavat Kelan etuutta.

Huom! Ilmoita jäsenyksikköön, kun jäsenyytesi tulee muutoksia, esimerkiksi kun jätät perhevapaalle tai elämäntilanteesi muuttuu muutoin. Tee ilmoitus verkkosivujen www.superliitto.fi kohdasta Kirjautu jäsensivuille tai kohdasta: Jäsenyy ▶ Jäsentietojen päivitys. Jäsenmaksu on verotuksessa vähennyskelpoinen.

Vanhustyön koulutuspäivät

9.–10.12.2019

Scandic Tampere City

OHJELMA

Maanantai

9:00–9:45	Ilmoittautuminen ja kahvit
9:45–10:00	Koulutuspäivien avaus Soili Nevala, THM, asiantuntija SuPer Asumisen turvallisuus, Tarja Ojala, Projektipäällikkö SPEK, Ote -hanke
10:00–11:30	Tauko
11:45–12:30	Hoitotahto ja itsemääräämisoikeus Anna Valkeajoki, juridinen asiantuntija, Arjen asiamies -hanke, Muistiliitto ry
12:30–13:00	Hoitotahto ja itsemääräämisoikeus jatkuu...
13:00–14:00	Lounas
14:00–14:45	Hoitava hoito Mervi Lehtinen, TTL, asiantuntija SuPer
14:45–15:30	Arvostava kohtaaminen kosketuksen keinoin - kunnioittavan kosketuksen tekniikat tiiviissä paketissa. Tuula Stryman, Create
Kahvi	
15:45–16:30	Liikunnan merkitys ikääntyvän arjessa. Lh Anna-Majja Viipuri, Haminan kotihoito

Tiistai

8:30–9:30	Vanhusten tehostetun palveluasumisen lääkehoitohanke Ylitarkastaja, Laura Järvelä
9:30–12:30	Aggressiivisten ja rajattomien ihmisten kohtaamiseen hoitotyössä Pirkko Heiske
12:30–13:30	Lounas
13:30–14:30	Erityiskysymykset elämän loppuvaiheessa, kuolevan vanhuksen hoito. Terveystieteiden ja sairaanhoitajan Palliativisen ja saattohoidon asiantuntijahoitaja Janica Salmi, Viola-koti
14:30–15:30	Luovuus hoitotyössä. Elina Kiuru ja Soili Nevala, asiantuntijat SuPer
Loppukeskustelu ja päätöskahvit	

Ilmoittaudu 27.10.2019 mennessä osoitteessa
https://my.surveypal.com/Vanhustyo_2019

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

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan Scandic Tampere City -hotellista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Yhden hengen huone 105 € ja kahden hengen huone 122 €. Hotellivaraukset 25.11.2019 mennessä puh. 03-244 6111 tai tamperecity@scandichotels.com, ilmoita varaustunnus SUR091219

Lisätietoja

Ohjelmasta asiantuntija Soili Nevala,
soili.nevala@superliitto.fi

Käytännön asioista sihteeri Raili Nurmi,
raili.nurmi@superliitto.fi



SUPER

Vaihda vapaalle
6.11.2019



Sokos Hotel Presidentti
Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki

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

SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

- 9.00–9.45 Ilmoittautuminen ja kahvi
9.45–10.00 Päivän avaus
Rinnakkaisluennot klo 10.00–12.00
10.00–12.15 Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä kuntasektorilla
10.00–12.15 Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä yksityissektorilla
12.15–13.15 Lounas
13.15–13.45 Superilaisena myös jatkossa. Mitä työelämän jälkeen?
13.45–14.30 Eläköityminen – Yhtä juhlaa vai pysäyttävä kriisi?
14.30–14.45 Iltapäiväkahvit
14.45–15.45 Eteenpäin uuteen hyvillä mielin – 5 viisasta keinoa tehdä muutoksesta iloinen ja toimiva
15.30–16.00 Päivän päätös

Ilmoittautumiset viimeistään 6.10.2019 osoitteessa www.superliitto.fi ▶ kirjaudu jäsen sivuille/Oma SuPer ▶ Super Tilaisuudet ▶ ilmoittaudu kurssille tai jaana.huovinen@superliitto.fi (muistathan mainita mahdollisen erikoisruokavaliosi).

Mukaan mahtuu 50 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä noin kuukausi ennen tilaisuutta.

SUPER YKSITYISSEKTORI JÄRJESTÄÄ:

VARHAISKASVATUS- FOORUMI 7.9.2019

**Avoin tilaisuus kaikille
yksityisellä sektorilla
työskenteleville
SuPerin jäsenille!**

**Ilmoittautuminen
päättyy 18.8.2019**



Suositttele SuPeria

**Korjaa SuPer-satoa poimimalla
uusi työkaveri mukaan
SuPer-toimintaan!**

Suosittele nyt. Saat lahjakortin lisäksi kesäkassin!

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#suosittellesuperia
#superliitto
#lähihoitaja



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.



WANTED

LUOTTAMUSMIES ELI SUPER-SHERIFFI

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

Luottamusmies

- *neuvottelee paikallisesti*
- *perehtyy työpaikan olosuhteisiin*
- *kutsuu uudet työkaverit liittymään SuPeriin*
- *tiedottaa jäsenille ajankohtaisista asioista*
- *huolehtii jäsenten oikeudenmukaisesta ja tasa-arvoisesta kohtelusta*
- *pitää tehtävän hoitamista varten saamansa tiedot luottamuksellisena*
- *ylläpitää omaa osaamistaan osallistumalla koulutuksiin.*

Sinustako luottamusmies työpaikalle?

Paikka on auki!

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

*Lue lisää:
www.superliitto.fi/luottamusmies*



LÄHIHOITAJAOPIISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN **OMA TAPAHTUMA**

PE 6.9. KLO 10–14.30 MESSUKESKUS SIIPI, HELSINKI

LÄHI- HOITAJA 2019

**VAPAA
PÄÄSY!**

LÄHIHOITAJA2019 on täynnä oivalluksia ja innostavaa ohjelmaa:

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

TARINA TOIPUMISESTA Valmentaja, kirjailija Ulrika Björkstam:

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



KAIKILLE SOPIVA MAAILMA

Lähihoitaja Amanda Renard:

Maailma ei ole vielä niin tasa-arvoinen ja ennakkoluuloton, kuin mitä kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat ansaitsevat. Lähihoitajina ja yhteiskuntana meillä on mahdollisuus rakentaa sellainen maailma.



JUONTAJANA HERBALISTI

Lisätietoja: opiskelijat@superliitto.fi

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2019



SUPER



PARKINSON-POTILAILLA ON MUUTOKSIA SUOLISTOMIKROBISTOSSA

Muutokset suoliston bakteeristossa voivat olla jopa monien sairauksien perimmäinen syy.

Suomessa tehty tutkimus osoittaa, että Parkinson-potilailla on pysyviä suolistomikrobimuutoksia. Mikrobisto on erilainen nopeasti ja hitaasti etenevää Parkinsonin tautia sairastavilla.

– Havainto on tärkeä sen vuoksi, että taudin etenemistä ei ole voitu aiemmin ennustaa, mutta se voi tulla mahdolliseksi, ja lääketutkimusta pystytään jatkossa kohdentamaan paremmin nopeasti etenevän taudin hidastamiseen, kertoo HUSin neurologian erikoislääkäri Filip Scheperjans.

Ihmisen suolistossa on 500-1000 erilaista bakteerilajia, jotka osallistuvat aktiivisesti elimistön normaaliin toimintaan. Nykytiedon mukaan muutokset bakteeriston koostumuksessa voivat olla jopa sairauksien perimmäinen syy.

– Parkinson-potilailla on normaalia vähemmän Prevotella-nimisiä bakteereita ja nopeasti etenevän tautimuodon potilailla niiden määrä oli erityisen matala.

Prevotella-bakteereiden merkitys-

tä Parkinsonin taudin kannalta ei vielä tiedetä, mutta niillä on mahdollisesti rooli suolen seinämän limakerroksen koostumukseen ja toimintaan liittyen.

– On saatu viitteitä, että Parkinson-potilailla olisi häiriötä suolen seinämän limakerroksen toiminnassa. Sen vuoksi suolen sisältä voisi päästä helpommin haitallisia aineita kudoksiin ja verenkiertoon, esimerkiksi ympäristömyrkyjä, sanoo Scheperjans.

Toiseksi havaittiin, että Parkinson-potilailla oli normaalia enemmän bifido- ja maitohappobakteereita.

– Vielä ei tiedetä, miksi näin on. Mutta tämä ei ainakaan selity sillä, että Parkinson-potilaat käyttäisivät enemmän probiootteja, jotka tyypillisesti sisältävät maitohappo- tai bifidobakteereita.

Tutkimusryhmän seuraavana tavoitteena on selvittää millä

tavalla suolistomikrobiston toiminta on erilaista nopeasti etenevää Parkinsonin tautia sairastavilla.

– Toivottavasti tulevaisuudessa pystyttäisiin vaikuttamaan tiettyihin Parkinsonin taudin oireisiin muokkaamalla mikrobistoa ulostesiirroin. Tällaisesta mahdollisuudesta on saatu lupaavia tuloksia eläinkokeissa.

Omaan suolistomikrobistoon voi vaikuttaa monipuolisella ruokavaliolla, joka sisältää paljon kasviksia ja kuituja mutta vähemmän lihaa, liikunnalla sekä välttämällä liiallista antibioottien käyttöä. ■

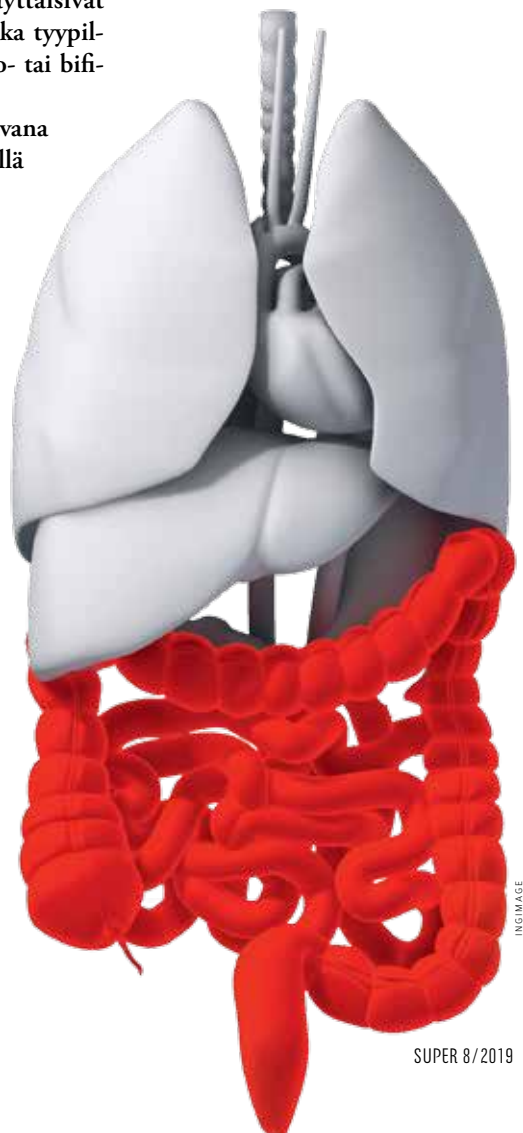
HELSINGIN YLIOPISTO

Suolistosyöpää sairastavat saavat erinomaista hoitoa

Levinnyttä suolistosyöpää sairastavien hoito on Suomessa erinomaista. Etäpesäkkeitä leikkaamalla potilaat elävät pitkään, ja lääkeshoidolla taudin etenemistä pystytään hidastamaan tehokkaasti. Tämä selviää RAXO-tutkimuksesta, joka on ensimmäinen koko maan kattava, levinnyttä suolistosyöpää kartoittava tutkimus Suomessa.

Etäpesäkkeiden leikattavuusarviot tehtiin keskitetysti Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä moniammatillisessa ryhmässä, ja arvion perusteella potilas on hoidettu joko omassa sairaalassa tai erityisvastuualueen sairaalassa. Lääkehoito on toteutettu tavallisen käytännön mukaan potilaan omassa sairaalassa.

Tutkimus alkoi vuonna 2011, ja siinä olivat mukana kaikki 21 sairaanhoitopiiriä. Tutkimukseen on osallistunut 1086 levinnyttä suolistosyöpää sairastavaa potilasta. ■



TAYS

INGIMAGE

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____



Räppäri MC KOO matkustaa lokakuussa keikkaillemaan Japaniin. Sitä ennen hänet voi nähdä Joensuun Parafesteilla.



KUVA: ALL DAY AGENCY

Parafest tekee näkymättömästä näkyvää

Joensuussa järjestettävä Parafest tuo jälleen kulttuurin ja taiteen keskelle kaupunkia ja kaikkien saataville. Korkeatasoisesta ja monipuolisesta ohjelmastaan tunnettu kolmipäiväinen kulttuurifestivaali on vammaisten taiteilijoiden voimannäyte ja juhla, jossa näkymätön tulee nähtäväksi, kuultavaksi ja koettavaksi. Luvassa on kuvataidetta, musiikkia, tanssia ja teatteria.

Yksi avajaispäivän esiintyjistä on helsinkiläinen räppäri MC KOO, jonka musiikkivideoita on katsottu Youtubes-

sa yli 650 000 kertaa. Uusin levy ilmestyi helmikuussa. MC KOON keikat ovat jo käsite. Ne pursuavat positiivista energiaa, joka jättää kuulijaan jäljen. Livekattaukseen kuuluvat päätähden lisäksi vokalisti Lilli Aro sekä DJ:nä ja tuplaajana toimiva Lossi T.

Parafest tunnetaan myös Suomen rajojen ulkopuolella. Tänä vuonna kansainvälinen yhteistyökumppani on Petroskoi.

Parafest järjestetään Joensuussa 15.-17.8.2019. ■

Kirjauutuudet

UUVUKSISSA – KIRJA SINULLE, JOKA TAHDOT VOIMASI TAKAISIN
LIISA UUSITALO-AROLA
TUUMA 2019



Puurrat ja pinnistät. Sinnittelet vielä tämän viikon. Jatkat tekemistä ja toivot, että jos ei jouluna, niin kesällä viimeistään voi vähän hellittää. Sellaista päivää ei kuitenkaan koskaan tunnu tulevan ja eräänä päivänä et enää jaksa, voimasi ovat lopussa, eikä mikään innosta.

Uupuminen on väsymystä, joka ei hellitä lepäämälläkään. Uupunut suhtautuu kyynisesti muihin ihmisiin ja

asioihin, ei löydä merkitystä omalle työlleen, eikä usko omaan kykyihinsä. Uupuminen kertoo muutoksen tarpeesta.

Työ- ja organisaatiopsykologi Liisa Uusitalo-Arola on kirjoittanut työkalupakin, johon voi tarttua jo silloin, kun voimat ovat vasta vähenemässä, mutta eivät ihan lopussa. Käytännönläheinen teos nojaa tutkimukseen, mutta antaa hyviä ja helposti arkeen sovellettavia neuvoja, milloin on aika hidastaa tahtia, tehdä muutoksia ja miten uupumuksesta voi nousta. Uupuminen on kriisi, mutta siitä selviytyttyään ihminen on vahvempi kuin ennen. ■

Imukuppisynnytyksessä on infektioriski

Äidin infektioriski pienenee huomattavasti, jos hän saa pihti- tai imukuppi-synnytyksen jälkeen yksittäisen annoksen antibiootteja. Asiantuntijat suosittelevat, että antibioottihoito olisi osa näiden synnytyspotilaiden hoitoa.

Verrattuna tavalliseen alatiesynnytykseen pihti- ja imukuppisynnytyksissä äidin sukupuoli- ja virtsaelimet altistuvat helpommin bakteereille.

Synnytykset myös kestävät pitempään ja äideille tehdään enemmän tutkimuksia. Nämä kaikki suurentavat infektioriskiä.

Imukuppia tai synnytyspihtejä käytetään nopeuttamaan normaalissa asennossa olevan sikiön syntymistä tilanteissa, joissa synnytys on pysähtynyt esimerkiksi äidin väsähtämisen vuoksi. Pihtien sijaan Suomessa käytetään

yleensä imukuppia. Imukuppi kiinnitetty sikiön päähän alipaineella eikä aiheuta vauvalle haittoja. Suomessa imukuppia käytetään noin 9 prosentissa synnytyksistä.

Tutkimukseen osallistui 3400 pih-tien tai imukupin avulla synnyttäneitä naista. Tutkimus julkaistiin Lancet-tiedelehdessä. ■

DUODECIM

Suomessa uidaan puhtaassa vedessä

Suurin osa Suomen uimavesistä, yli 91 prosenttia, on laadultaan erinomaisia tai hyviä. Tyydyttäväksi luokiteltiin noin kaksi prosenttia uimarannoista ja vain yksi uimaranta luokiteltiin huonoksi.

Uimarantojen perustiedot, uimavesien bakteeriseurannan tulokset ja seurannan perusteella määritetyt uimavesiluokat ovat saatavilla Euroopan ympäristökeskuksen verkkopalvelusta.

Kesällä 2018 Suomessa oli yhteensä 301 yleistä uimarantaa, joista 225 sijaitsi sisämaan vesistöjen äärellä ja 76 rannikolla. ■

THL

IMAGE

Kasvisruokaa Oulun sairaalassa

Oulun yliopistollinen sairaala OYS on päättänyt pitää kuukausittaisen kasvisruokapäivän, jolloin sairaalan henkilöstöravintoloissa tarjotaan ainoastaan kasvisruokia. Myös potilaille tarjotaan kasvisruokalounas.

Kasvisruokapäivää ovat toivoneet asiakkaat. Lisäksi sairaala haluaa ohjata ihmisiä käyttämään enemmän kasviksia aterioilla. Ravintosuositusten mukaan kasviksia pitäisi syödä päivittäin puoli kiloa.

Kasvisruokapäivä toteutetaan yhteistyössä Oulun tuotantokeittiö Löökin kanssa. OYSin ravintopalvelut tarjoaa päivittäin noin 5 000 ateriaa. ■

OYS

Turvakodeissa yhä enemmän asiakkaita

Turvakotien asiakasmäärä kasvaa edelleen. Viime vuonna turvakodit vastaanottivat 5 063 asiakasta. Edellisvuoteen verrattuna määrä kasvoi 17 prosentilla eli 730 asiakkaalla.

Asiakasmäärän kasvu ei välttämättä kuitenkaan tarkoita, että lähisuuhdeväkivalta olisi aiempaa yleisempää. Turvakoteja on aiempaa

enemmän ja turvakotiin on nyt helpompaa päästä kuin ennen.

Suurin osa asiakkaista tulee turvakoteihin omasta aloitteestaan tai sosiaalihuollon ohjaamana. Terveystieteiden ja poliisin kautta tulee yhteensä vain noin 10 prosenttia asiakkaista. ■

THL





Koulutuspäivä merellä

Jo perinteeksi muodostunutta Varsinais-Suomen alueen ammattiasstojen yhteistä edunvalvontakoulutuspäivää vietettiin 29.5. Piknik-risteilyn, Turku-Ahvenanmaa-Turku, merkeissä. Mukana oli kaikkiaan 74 aktiivia. Päivän aiheina olivat työn vaatavuuden arviointi ja työaikamuodot. Monista muistakin edunvalvonnan asioista vaihdettiin ajatuksia. Mukanamme seilasi SuPerin lakimies Riitta Saarikoski. Kiitos kaikille mukana olleille ja ensi vuonna sitten taas!

JAANA DALÉN



SuPerin 70-vuotispäivien kunniaksi Huittisten SuPerin eläkeläiset kutsuttiin tapaamaan toisiaan Kahvila Piparminttuun. Tarjolla oli pientä suolaista ja täytekkä kahveineen. Paikalle tuli kymmenen 70 vuotta täyttänyttä.

ELINA HARJU

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat kesäkuussa olivat Teija Kurikasta, Hanna Nokialta ja Anu Torniosta. Onnittelut!

Raahen seudun ao 214 40-vuotis-synttärät 15.8. klo 18 alkaen Ruis-kuhuoneella. Ilmoittautumiset 11.8. mennessä kotisivujen kautta tai puh. 040 1950 224.

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 20.8. mennessä osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi

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

LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN



RISTIKKORATKAISU 6-7/2019

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

ROYTSDLNRA

Kesäkuun ristikkokisan voitti
Tuija Alavudelta.
Lämpimät onnittelut!

HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



Nukkumatin työväline

Eetteriä alettiin käyttää yleisanestesian aikaansaamiseksi 1840-luvun loppupuolella. Se on huoneenlämmössä nestemäistä ja helposti haihtuvaa. Eetterin hengittäminen oli potilaista ikävää ja toimenpidettä tehnyt hoitohenkilö-

kunta sai myös oman osansa haihtuvasta kaasusta. Nykyään hengitettävänä nukutusaineena toimii miellyttävän hajuisen sevofluraani, jota annostellaan tarkasti kalibroidulla höyrystimellä potilaan iän ja kliinisen tilan mukaan. ■

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



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

KIIRE NÄKYY ORIVEDELLÄ

Mistä aiheesta haluaisit jutun SuPer-lehteen? ▶ s. 2

Usein ajatuksissani toivomani juttu ilmestyy heti seuraavassa lehdessä. Näin on käynyt!

Mitä odotat maamme uudelta hallitukselta? ▶ s. 8

Pikkaisen maalaisjärkeä ja kykyä kuunnella niitä, jotka hoitoasioista tietävät. Työntekijöiltä ja liitoilta saa apua ja ratkaisuihin.

Mitä uutta haluaisit tuoda vanhustenhoitoon? ▶ s. 18

Lisää aikaa pysähtyä vanhuksen ääreen.

Minkä neuvon antaisit kaikille hoitoalan esimiehille? ▶ s. 24

Ilman hyvää johtoa tämä homma kaatuu. Pitää tuntea työntekijöiden ja hoidettavien tilanne kentällä ja tehdä sen pohjalta selkeitä ratkaisuja.

Nukutko riittävästi? ▶ s. 29

Nukun. Nukkuisin vaikka koko ajan, sillä se ei paljon vaadi, että nukahdan.

Mllainen on hyvä hoitaja? ▶ s. 46

Rohkea. Kunnioittaa ihmistä.

Jos ei olisi rahasta kiinni, minkälaisen tapahtuman järjestäisitte ammattiosastosi jäsenille? ▶ s. 48

Antaisin kaikille viikon ylimääräistä lomaa! Ja jos tapahtuma pitäisi järjestää, mieltäisimme yhdessä ja valitsimme sellaisen, mihin eniten on halukkuutta.

Kiire näkyy Oriveden työpaikoilla, kun sijaisia ei saada.

– Hoitajat alkavat olla aika väsyneitä, Oriveden seudun ammattiosaston puheenjohtaja Katja Helander kertoo.

Oriveden yli 180-jäsenisen ammattiosaston väestä pääosa on Tampereen kaupungin palveluksessa. Tämä on aiheuttanut pientä syrjään jäämisen tunnetta. Pääluottamusmiehen ja työsuojelun voimin asiaan on puututtu.

– Täällä Orivedellä olemme olleet vähän erillään, vaikka mekin olemme Tampereen kaupungilla töissä. Toimintamallit eivät meillä ole olleet ihan samat kuin kaupunkiseudulla.

Mutta hyvääkin kuuluu: viisi vuotta ammattiosastonsa puheenjohtajana toiminut Helander on tyytyväinen siihen, että Orivedellä ollaan koko ajan valmiimpia edunvalvontarintamalla.

– Tietotaitoa on tullut lisää. Yhteistyö pääluottamusmiehen kanssa toimii, samoin muiden Pirkanmaan ammattiosastojen kanssa. SuPer-aktiivien tapamisissa saa varmuutta asioiden hoitoon. Suosittelen!

Tehostetun palveluasumisen yksikössä kolmivuorotyötä tekevä Helander kiittää ammattiosastonsa väkeä yhteiseen hiileen puhaltamisesta, jotta asiat sujuisivat. Myös oma työpaikka saa kiitosta.

– En voisi kuvitella olevani muussa työssä. Asukkaat ja työntekijät tekevät. Helander lähettää päättäjille terveiset:

– Saa tulla kokeilemaan, mitä hoitotyö on nykypäivänä. Tuntuu etteivät he tiedä. Eivätkä aina tiedä esimiehetkään.

– Superilaisille kollegoille terkkuja, että olemme mahtava porukka, kun vain muistamme olla rohkeita, otamme asioita esille ja teemme työtä täydellä sydämellä. ■



Katja Helander pitää työstään ja työpaikastaan.

JUKKA JÄRVELÄ

Haluatko viettää viimeiset hetkesi kotona vai laitoksessa? ▶ s. 62

Ehdottomasti kotona. Toimin it-

se omaishoitajana mieheni mummulle. Kotona asuminen on luonnollinen vaihtoehto.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 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 Aleksä 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
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- 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 Hultkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Tuomas Aalto p. 09 2727 9183
- lakimies Kirsi Kemppi p. 09 2727 9239
- 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 Sini Siikström p. 09 2727 9136
- 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 Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- 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
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- 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, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosta 3
- internet: nettikassa.supert.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