SUPER

9/2019

AIKUISET AMMATIN-VAIHTAJAT

PÄIHDETYÖSSSÄ TÄRKEINTÄ ON KOHTAAMINEN

HAMMASHOITAJA ON SUUNHOIDON ASIANTUNTIJA

SuPer MUISTUTTAA KUNTAPÄÄTTÄJIÄ JOS ULKOISTAT, MYÖS VALVOT

UUSIEN RUOKIEN PELKO PERIYTYY

ISOT KAUPUNGIT KAIPAAVAT LISÄÄ LASTENHOITAJIA

SAMUEL KORKEAKOSKI

RÄPPÄRI, JOKA TAHTOO MUIDEN AUTTAJAKSI

SUPER

24 Uusien ruokien pelko on yleinen lapsilla ja vanhuksilla. Piirre on voimakkaasti periytyvä.

36 Jenni Vihunen sanoo, että opiskelijan ohjaajana toimiminen on etuoikeus.

UUTISET

6 Varhaiskasvatuksen henkilöstöpula pahenee

8 SuPer teki kunnille ohjeet, kuinka palveluja kannattaa ostaa ulkopuolelta

10 Brexit vaikuttaa Isossa-Britanniassa työskenteleviin lähihoitajiin

11 Esteettömyys ei toteudu

12 Aikuiset ammatinvaihtajat tulevat alalle

VAKIOT

4 Ajankohtaista

5 Pääkirjoitus

14 Syyskuun lyhyet

15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus

16 Lähi- ja perusruokaa: Kantarellipasta

46 Hyvä hoitaja

47 Lue myös nämä

48 Me olemme SuPer

52 Superristikko

53 Paras juttu

72 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

40 Yksityissektorin työpaikoille etsitään luottamusmiestä

50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
Edunvalvontakoulutus

58 Voittoja ja avauksia
Lähihoitajalle 30 000 euron korvaukset
työsuhteiden jatkuvasta ketjutuksesta

59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
Vaaliopas ilmestyi!

60 SuPer Työttömyyskassa

70 Palvelukortti

42 Hammashoitaja Piia Peltonen antaa vinkit suunhoitoon. Työparina on hammaslääkäri Mia Huhtanen.

9/2019

Anne Puonti on tehnyt pitkän uran päihdetyössä.

Minna Hyttinen selviytyi työpaikkakiusaamisesta.

”Ihmisen elämänlaatua voi parantaa niin monella tavalla. Olennaista on ymmärtää, mitä hyvä elämä kenellekin tarkoittaa.”

Toimintavastaava Anne Puonti

ILMIÖT

23 Seksuaaliväkivalta on läsnä päihdemaailmassa

24 Periytyvä ruokapelko voi pilata ruokavalion

28 Työpaikkakiusaaminen ajoi alan vaihtoon

31 Viisi faktaa puhevammaisuudesta

34 Kaisa Behm on superilainen yrittäjä

54 Lähihoitajaopiskelija ja räppäri Samuel Korkeakoski: *”Lojaalisuus ja muiden kunnioittaminen on aina ollut osa minua.”*

74 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Neula ja lanka

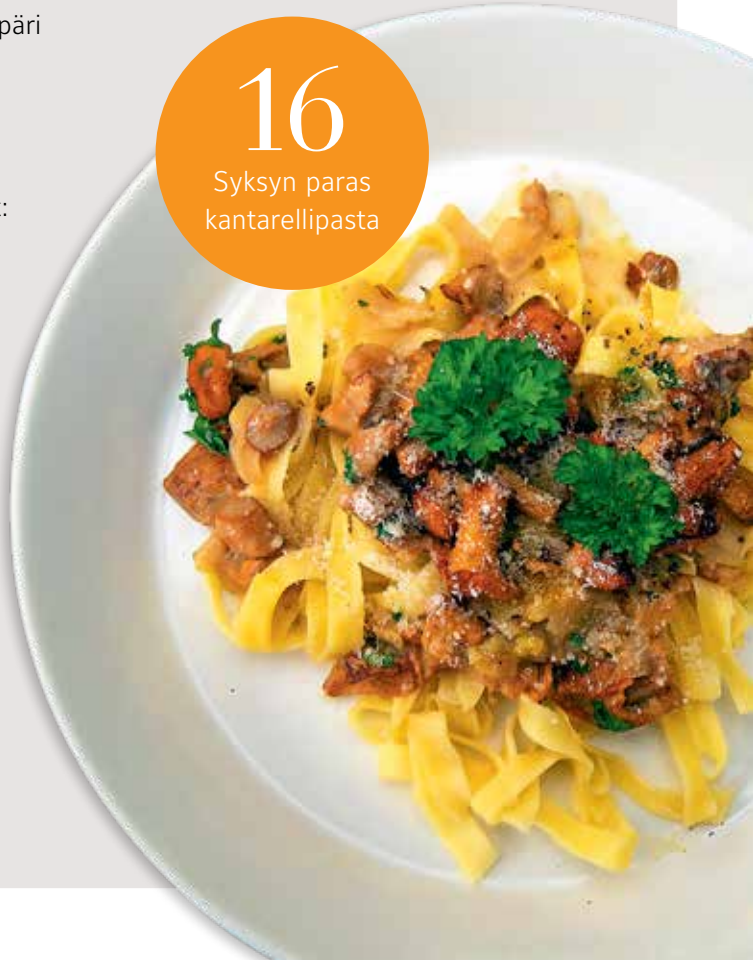
AMMATTI

18 Anne Puonti tukee ja auttaa päihteidenkäyttäjiä

36 Opiskelijan ohjaaja innostaa alalle ja perehdyttää työelämään

42 Hammashoitaja haluaa, että vastaanotolta lähtee tyytyväinen asiakas

44 Viisi vinkkiä suun hoitoon



NÄKÖKULMAT

7 Puheenjohtajalta

34 Sirkka-Liisa Kivelä *Monimuotoinen valmistautuminen*

73 Hanna Jokinen *Kaapista ei aina pääse ulos edes vanhana*

Lähihoitajaopiskelija Samuel Korkeakoski

KANSIKUVA
Minna Lyhty

Kalenteri

SYYSKUU

9.9.	Kansainvälinen FASD-päivä
10.9.	Kansainvälinen itsemurhien estämisen päivä
12.9.	Euroopan migreenipäivä
11.–12.9	Kuntamarkkinat
26.–28.9.	Nälkäpäivä-keräys
29.9.	Maailman sydänpäivä

LOKAKUU

6.10.	Maailman CP-päivä
10.10.	Maailman mielenterveyspäivä
15.10.	Kansainvälinen valkoisen kepin päivä
16.10.	Maailman nälkäpäivä
24.10.	Yhdistyneiden kansakuntien päivä
29.10.	Maailman psoriasispäivä

LIITTOKOKOUSVAALI-ILLAT

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

SUPERIN KOULUTUKSET

9.–10.9.	SuPer-tutor-utbildning, Helsingfors
9.–10.9.	Luottamusmiestutkinto (kunta), jatkokoulutus, Helsinki
18.–19.9.	Puheenjohtajien neuvottelupäivät, Helsinki

ROBERT OTTOSSON

INGIMAGE

SYKSY ON SIENTEN SESONKIA

Suomessa kasvaa yli 5000 sienilajia, joista monet ovat syötäviä. Silti metsistä poimitaan vain pieni osa sienistä ja kansainvälisesti verraten suomalaiset syövät vain vähän sieniä, noin puoli kiloa henkeä kohden vuodessa.

Se on sääli, sillä sienten ravintokoostumus on parempi kuin usein luullaan. Monien vitamiinien lisäksi niissä on enemmän proteiinia kuin kasviksissa. Sienissä on paljon vettä ja vähän rasvaa, joten ne ovat kevyitä ja vähäkalorisia, ja niiden sisältämät hitaasti hajoavat kuidut pitävät kylläisenä pitkään. Lopulliseen ravintoarvoon vaikuttaa toki sieniruoan valmistustapa.

Keväällä alkanut sienestyskausi jatkuu pakkasiin saakka, mutta suurin osa sadosta poimitaan syksyisin. Sienten kasvaminen on riippuvainen säästä: ne tarvitsevat kosteutta, ja syksyn sateiden myötä osa lajeista nousee maasta – kuin sienet sateella. ■

NYT ON AIKA

- osallistua ammattiosaston syyskokoukseen
- täyttää SuPerin loma-asuntohakemus talviajalle
- hakea Holiday Club -loma-asuntoja talviajalle
- hakea aktiivien palkitsemislomaa
- ilmoittautua syksyn Sinä olet SuPer -vaali-iltoihin osoitteessa www.superliitto.fi/liittokokous. Harkitse myös ehdokkuutta!

SUPER

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola vt.
09 2727 9121

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Hanna Jokinen, Jesse Karjalainen, Sirkka-Liisa Kivelä, Kari Pekonen, Esa Pesonen, Salla Pyykölä, Antti Vanas.

PAINOS
95 500

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975

Painotuotteet 4041-0619

VASTUULLISTA JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

Niin paljon hyvää

Hoitoalalla on paljon epäkohtia, jotka täytyy korjata. Pieni henkilöstömitoitus, pula ammattilaisista ja kiire, vastuuseen nähden kehno palkkaus, johtamisen ja omistamisen moninaiset ongelmat, alalle epäedulliset lakimuutokset ja uudistuneen ammatillisen koulutuksen haasteet ovat asioita, joita SuPer lähihoitajien omana ammattiliittona parantaa ja pitää esillä.

Hoitoalan ongelmat eivät ole vain hoitoalan ongelmia, ne ovat meidän kaikkien ongelmia. Jokainen on jossakin elämänsä vaiheessa tekemisissä lähihoitajan kanssa. Vamma, sairastuminen tai mielenterveyden ongelmat voivat kohdata ketä tahansa, monella on lapsia varhaiskasvatuksen piirissä ja kaikki meistä vanhenevat. Kuinka toivot, että sinua itseäsi hoidetaan palvelutalossa kahdenkymmenen, kolmenkymmenen tai neljänkymmenen vuoden päästä? Millaisessa päiväkodissa haluat lapsesi viettävän päivänsä? Joskus tuntuu, että eurojen taakse on helppo mennä piiloon, kun pitäisi oikeasti puhua arvoista.

Ongelmia on paljon, mutta niin on hyvääkin. Toimituksen saama palaute vahvistaa, että superilaiset haluavat lukea myös kaikesta siitä kauniista, mitä lähihoitajan työ pitää sisällään. Suuri osa lähihoitajista viihtyy ammatissaan erinomaisesti, kehuu estoitta työkavereitaan ja työpaikkaansa, haluaa kehittää itseään ja hoitotyötä, eikä missään tapauksessa vaihtaisi ihmisläheistä, vaihtelevaa työtään mihinkään muuhun.

Tämä lehti jaetaan lähihoitajaopiskelijoille eri puolille Suomea. Toivottavasti onnistumme välittämään tuleville hoitotyön ammattilaisille SuPerista kuvan asiantuntevana lähihoitajien edunvalvojana, mutta epäkohtien lisäksi osaamme kertoa myös, kuinka kiinnostavaa, monipuolista ja antoisaa hoitajan työ parhaimmillaan on. ■

elina.kujala@superliitto.fi

Lastenhoitajat karkaavat muihin töihin

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **INGIMAGE**

Jos palkka ja työolot olisivat paremmat, koulutettu väki pysyisi alalla.

Pääkaupunkiseutua on jo pitkään vaivannut pula lastentarhanopettajista. Avoimena oleviin työpaikkoihin ei aina ole saatu yhtäkään hakemusta.

Nykyään täyttämättä jää yhä useammin myös lastenhoitajan paikka. SuPerin asiantuntija Johanna Pérez sanoo, että tilanne on alalla uusi ja poikkeuksellinen.

– Henkilöstöpula on ikävä kierre, joka ruokkii itse itseään. Kun lastentarhanopettajaa ei saada, häntä sijaistamaan valitaan lastenhoitaja ja avoimeksi puolestaan jää lastenhoitajan tehtävä.

Elokuun lopussa Helsingin kaupunki haki 54 lastenhoitajaa ja 48 varhaiskasvatuksen opettajaa. Espoossa avoinna oli 24 lastenhoitajan paikkaa ja 27 varhaiskasvatuksen opettajan tehtävää. Vantaa etsi 8 lastenhoitajaa ja 11 opettajaa. Viime vuonna Helsinki, Espoo ja Vantaa nostivat varhaiskasvatuksessa työskentelevien palkkoja, mutta alan vetovoimaa se ei näytä parantavan.

– Ongelma koskee erityisesti pääkaupunkiseutua, mutta on tuttu myös muissa kasvukeskuksissa, kuten Oulun seudulla, Tampereella ja Turussa.

VARHAISKASVATUSLAKI VAIKUTTAA

Suurimpia syitä tukalaan tilanteeseen ovat työolosuhteet ja raha.

– Lastenhoitajan palkka ei ole oikeassa suhteessa työn vastuullisuuteen. Se saa monet hakeutumaan joko jatkokoulutukseen tai kokonaan toiselle alalle, sanoo Pérez.

Lastenhoitajan palkka on kunnallisen työehtosopimuksen mukaan 2056,36 euroa kuukaudessa.

– Valtaosa lastenhoitajista tekee päivätyötä, eivätkä he saa mitään lisiä peruspalkan päälle, muistuttaa Pérez.

Verojen jälkeen käteen jäävä summa on niin pieni, että kalliin asumisen kasvukeskuksissa sillä on perheellisen vaikeaa tulla toimeen.

Lastenhoitajan työnkuva on muuttunut uuden varhaiskasvatuslain myötä aiempaa yksipuolisemmaksi.

– Monessa paikassa uusi laki on ymmärretty niin, että lastentarhanopettaja vastaa kaikesta toiminnan suunnittelusta ja valmistelusta, ja että vain opettaja voi käydä vanhempien kanssa vasu-keskustelut. Mielestäni se on menetys kodin ja päiväkodin väliselle yhteistyölle, sillä lastenhoitajathan päiväkodissa elävät eniten arkea lasten kanssa, sanoo Johanna Pérez.

Uuden varhaiskasvatuslain myötä muuttuivat myös kelpoisuusvaatimukset. Lähihoitaja ei saa enää vakituista paikkaa varhaiskasvatuksesta, ellei hän ole suorittanut nimenomaan lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen osaamisalan opintoja.

– Alalla on jonkin verran lähihoitajia, jotka ovat valmistuneet jostakin muusta osaamisalasta. He ovat ehkä tehneet sijaisuuksia varhaiskasvatuksen työpaikoissa pitkään, mutta kelpoisuusvaatimusten muututtua hakeutuvat nyt toiselle alalle, sillä vakinaistaminen ei ole mahdollista ilman lisäopintoja.

Päiväkotien henkilöstöpula koskettaa kymmeniä tuhansia perheitä.

– Parempi palkka ja paremmat työolosuhteet takaisivat, että varhaiskasvatus kiinnostaisi opiskelijoita ja että jo työelämässä olevat lastenhoitajat pysyisivät alalla, sanoo Johanna Pérez. ■

Silja Paavola

MITÄ JOS HOITAJAT HYYTYVÄT?

Kysymys on todella aiheellinen. Superilaiset hoitajat ovat vastuuntuntoisia ja piinkovia ammattilaisia, jotka tietävät millainen työmaailma heillä on ja miten se laitetaan kuntoon. Tämä tieto on välittynyt liittoon ja me olemme välittäneet sen eteenpäin. Pitkään on kerrottu kaikille, miten kiireistä ja kuormittavaa työ on, ja silti työt on hyvin tehty, mutta hoitajat uupuvat ja vaihtavat alaa, ellei mitään tehdä. Tämä viesti on mennyt kaikkialle. Se on nyt tunnustettu asia.

Lakiin on päätetty kirjata, että minimi hoitajamitoitus tulee olemaan 0,7 välittömässä hoitotyössä ympärivuorokautisessa hoidossa, ja lisäksi tulee olla oma luku tukityöntekijöistä. Tämä on huippuhyvä asia, tätä SuPer on ajanut vuosien ajan.

Muutama asia on auki. Nyt on päätettävä, milloin tämän luvun pitää olla voimassa? Ketkä lasketaan tuohon 0,7:ään ja miten tuo 0,7 lasketaan? Näistä asioista neuvotellaan eri työryhmissä syyskuun loppuun mennessä ja SuPer on niissä mukana.

Olen tarkkaan seurannut, miten superilaiset ovat eri somekanavissa asiasta keskustelleet. Moni ei oikein usko, että tämä toteutuu, ja moni sanoo, että hyvä kun ovat viimein tajunneet, että henkilöstömäärää on nostettava. Esille on nostettu myös, että samoja ongelmia on kaikilla muillakin työpaikoilla, ei vain ympärivuorokautisessa vanhustenhoidossa. Liitossa tiedetään nämä kaikki muutkin ongelmat, ja niitä hoidetaan ja viedään eteenpäin koko ajan. Henkilöstömitoitusta koskevasta lakimuutoksesta nousi eduskuntavaalikeskusteluissa iso vääntö. Silloin kaikki puolueet totesivat, että henkilöstömitoitus 0,7 on saatava lakiin.

On siis päätetty, että 0,7 tulee lakiin. Kenelläkään ei ole varaa jättää tätä asiaa tekemättä. Tähän on muutama hyvin painava syy. Mitä jos te, hyvät hoitajat, ette enää haluakaan olla alalla tai terveys ei kestä hoitoalalla oloa? Kuka silloin hoitaa ne hoidettavat, joita te hoidatte? Te tiedätte, miten paljon sairaampia ja enemmän hoitoa vaativia hoidettavat ovat ja miten ajanpuutteen takia ei kyetä hoitamaan kuntouttavalla hoitototeella. Mitä tarkoittaa, kun hoitopaikka ilmoittaa: me hoidamme loppuun saakka, siis kuolemaan asti. Miten tärkeää on hoitaa ihminen yksilönä ja huomioida myös läheiset. Tämä on iso yhteiskunnallinen asia, jota ei kukaan voi väheksyä. Kyse on myös siitä, että nämä ovat hyvinvointi-Suomen kunnille ja kuntayhtymille asettamia lakisääteisiä töitä. Hoitotyö ja hoidettavien oikeudet on laitettava kuntoon ennen kuin ala joutuu totaalikaaokseen. Ei siis enää mitään suosituksia, vaan lakisääteinen pakko.

Kuten aiemmin olen todennut, kyse on arvoista. Superilaiset arvostavat omaa ammattiaan ja työtään. Ministeri Kiuru sanoi eräässä tapaamisessa suunnilleen niin, että tämän yhteiskunnan on arvostettava vanhuksia ja heidän hoitajiaan. Kun on päätetty, että 0,7 tulee isoon tarpeeseen, sen voimaantulopäivää ei voida siirtää mihinkään epämääräiseen tulevaisuuteen. Sitä epämääräisyyttä eivät kestä hoitajat eivätkä hoidettavat. ■

Silja

"KUNNIOITTAVA KOHTAAMINEN VAATII HOITAJALTA HIENOTUNTEISUUTTA JA KYKYÄ KUUNNELLA ASIAKKAITA SEKÄ HEIDÄN OMAISIAAN JA LÄHEISIÄÄN. SUPERILAINEN TIETÄÄ, ETTÄ POTILAALLA JA ASIAKKAALLA ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI ITSEÄÄN KOSKEVISSA ASIOISSA."

HALVIN TARJOUS VOITTAA?

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **ROBERT OTTOSSON**

Kunta voi ulkoistaa palvelun, mutta ei valvontaa.

SuPer on julkaissut kuntien päättäjille ja virkailijoille tarkastuslistan, joka helpottaa kuntien valvontatehtävää silloin, kun palveluja ostetaan ulkopuolisilta tuottajilta.

Tarkastuslistassa kehotetaan kuntapäättäjiä selvittämään esimerkiksi, toimiiko kunnan oma valvontaprosessi ja käydäänkö se vuosittain läpi, pyydetäänkö tarkastuksista ja epäkohdista raportteja nähtäväksi ja minkälaista viranomaisyhteistyötä kunta tekee aluehallintoviraston kanssa. Kunnissa täytyy varmistaa myös, että tarkastuksissa saatu tieto on oikeellista ja että tarkastuksissa kuullaan muitakin kuin yksikön johtavassa asemassa olevia työntekijöitä.

– Haluamme muistuttaa kuntapäättäjiä siitä, että he eivät voi luistaa lakisääteisestä valvontavelvollisuudestaan. Sosiaali-, terveys- ja varhaiskasvatuspalveluja voidaan ulkoistaa, mutta valvontavastuu säilyy silti kunnalla, sanoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo. Hän uskoo, että listasta hyötyvät erityisesti kuntien tarkastuslautakunnat, mutta myös viranhaltijat, esimerkiksi perusturvan ja vanhustyön johto, joiden tehtäviin kuuluu ostettujen palvelujen valvonta.

"HALUAMME MUISTUTTAA KUNTAPÄÄTTÄJIÄ SIITÄ, ETTÄ HE EIVÄT VOI LUISTAA LAKISÄÄTEISESTÄ VALVONTA-VELVOLLISUUDESTAAN."

Valvonta ontuu tällä hetkellä monesta syystä. Jotkut eivät tiedä, kuinka valvontaa voisi ja pitäisi tehokkaasti tehdä. Toiset taas eivät ole edes tietoisia valvontavelvollisuudestaan, vaan kunnassa voidaan ajatella, että aluehallintovirasto hoitaa asian.

Jussi Salo muistuttaa, että viime kädessä kyse on siitä, mihin kuntalaisten verorahat käytetään.

– Palvelun ostajan täytyy varmistaa, että palvelu on sitä, mitä palveluntuottaja on luvannut ja mistä sille on maksettu. Jos yritykset eivät tuota niitä palveluja, joista ne kuntaa laskuttavat, ne saavat kuntalaisten verorahat ilmaiseksi.

Hoitajien yhteydenotot SuPeriin ovat lisääntyneet samassa tahdissa kuin kuntien ulkoistettu palvelutuotanto on kasvanut. Suurin osa superilaisista työskentelee sosiaali- ja terveysalan työpaikoissa tai varhaiskasvatuksen parissa, ja juuri näitä palveluja monet kunnat ovat siirtäneet yksityisille yrityksille. Hoitajien yhteydenotot koskevat usein riittämättömiä henkilöstöresursseja, mutta myös esimerkiksi toimitiloja ja niiden kuntoa.

SuPer on kerännyt kuntapäättäjille ja muille asiasta kiinnostuneille tietopankin, jota voi käyttää tukena palveluja ostaessa. Se löytyy osoitteesta www.superliitto.fi/kunnille

SuPer osallistuu Kuntamarkkinoille Helsingissä 11.–12.9.2019. ■

SuPerilaisille oma verkkoapteekki

HYÖDYNNÄ SUPERIN JÄSENETUSI APTEEKKIPLUS.FI-VERKKOKAUPASSA

KOODILLA: SUPER2019

-10 %

Koskee normaalihintaisia tuotteita (ei lääkkeet).

Upeita syysetuja SuPerilaisille!

Rela Tabs 30+10 purutabl.
Maitohappobakteerivalmiste. Mansikka tai mieto sitruuna.
11,90
(0,30/purutabl.) Norm. 14,97

Aqualan L, Duo tai Plus 200 g
Monikäyttöiset perusvoiteet kaikille ihotyypeille.
7,50/kpl
(37,50/kg) Norm. 9,20

DeviSol Mix 10 µg 200 tabl.
D-vitamiinitabletteja kolmella eri maulla.
13,50
(0,07/tabl.) Norm. 17,20

DeviSol 20 µg 200 tabl.
Päivittäisen D-vitamiinin saannin varmistamiseen.
13,50
(0,07/tabl.) Norm. 17,20

Avène Hydrance Hydrating Cream 40 ml
Light tai Rich.
17,90
(447,50/l) Norm. 23,90

Biorion Strong 5 mg 60 kaps. + Biorion-shampoo ja -hoitoaine 100 ml
30,-
Norm. 47,18

Tarjoukset voimassa 31.10.2019 asti.

AINA ILMAISET TOIMITUKSET

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

apteekkiplus

Mikä muuttuu työnhaussa?

Brexit ja lähihoitajat

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **INGIMAGE**

Jos aikoo työskennellä Britanniassa terveydenhuollon ammatissa, kannattaa nyt rekisteröityä terveydenhuollon ammattihenkilörekisteriin.

Iso-Britannia on ilmoittanut lähtevänsä Euroopan unionista lokakuun viimeisenä päivänä 2019. Vielä ei ole varmaa, onko ero niin sanottu kova brexit, jolloin Britannia eroaa ilman siirtymäkautta ja sopimusta, vai sopimuksen siivittämä pehmeä brexit.

– Suomalaisille lähihoitajille Englanti on perinteisesti ollut Ruotsin ja Norjan ohella suosituin maa, jonne lähdetään töihin, joten brexit koskettaa jollakin tavalla monia ulkosuomalaisia tai muuttoa suunnittelevia lähihoitajia, sanoo SuPerin asiantuntija Leena Kaasinen.

Hän auttaa byrokratiassa ja etenkin tutkinnon tunnustamiseen liittyvissä asioissa hoitajia, jotka lähtevät Suomesta muihin maihin töihin, palaavat takaisin tai muuttavat ensikertaa maahan.

TUTKINTOTODISTUS TARVITAAN

Suomessa lähihoitaja rekisteröityy Valviran ylläpitämiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekistereihin, jotka tunnetaan Suosikkina ja Terhikkinä. Lähihoitaja on ainoa tutkinto, jonka suorittanut voi rekisteröityä molempiin.

Isossa-Britanniassa Valviraa vastaa NMC, The Nursing and Midwifery Council, joka ylläpitää rekisteriä maassa työskentelevistä terveydenhuollon ammattihenkilöistä.

– Hakemus kannattaa laittaa NMC:n ammattihenkilörekisteriin ennen lokakuun loppua, jos on tarkoitus työskennellä Isossa-Britanniassa terveydenhuollon säädellyssä ammatissa. Lokakuun loppuun mennessä saapuneet hakemukset käsitellään, vaikka Britannia eroaisikin EU:sta, sanoo Kaasinen.

Hakemukseen tarvitaan liitteiksi muun muassa tutkintotodistus ja ote opintorekisteristä. Kaikkien asiakirjojen on oltava virallisen kielenkääntäjän kääntämiä. Jos NMC hyväksyy rekisteröintihakemuksen, saa lähihoitaja käyttää Nursing Associate -nimikettä.

– Työmarkkinoilla rekisteröity hoitaja ja rekisteröimätön hoitaja ovat aivan eri lähtöviivalla. Rekisterissä olevat ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä ja heillä on mahdollisuus hakea koulutusta vastaavaa työtä. Neuvon kuitenkin aina lähtijöitä, että ensin kannattaa ottaa haltuun kieli ja paikallinen hoitotyön kulttuuri avustavissa tehtävissä, sitten vasta hakeutua vaativimpiin töihin. Hoitajat tietävät itse parhaiten oman osaamistasonsa.

HOIVA-AVUSTAJIA KOLMANSISTA MAISTA

Kukaan ei tiedä varmasti, mitä tapahtuu lokakuun viimeisen päivän jälkeen, jos ja kun Iso-Britannia eroaa EU:sta. Melko varmaa on, että ulkomaalaiselle työn hakeminen Britanniasta vaikeutuu. Leena Kaasinen ei usko, että saarivaltio voisi sulkea ovensa kokonaan ulkoa tulevalta työvoimalta.

– Oma arvaukseni on, että Britanniassa keksitään tilanteeseen jokin ratkaisu, sillä maan terveydenhuolto ei pyöri ilman ulkomaalaisia työntekijöitä. Tosin nyt on jo nähtävissä, että Euroopan unionin alueelta tulevat terveydenhuollon ammattilaiset lähtevät maasta ja tekijöitä rekrytoidaan kolmansista maista. Sehän ei ole sitä, mitä brexitin kannattajat tavoittelivat. ■

INGIMAGE

Esteettömyys ei toteudu Suomessa vielä täysin

Vammaisilla ihmisillä on yhä paljon ongelmia liikkumisessa julkisissa tiloissa sekä katu- ja puistoalueilla. Myös viranomaisviestintä ja hätäviestintä aiheuttavat heille haasteita. Tämä kävi ilmi Vammaisfoorumin tekemässä kyselyssä.

”Sanaa esteettömyys käytetään huolettomasti ja väärin. Jos yksi vammainen ihminen on päässyt tilaan, ei se tarkoita, että tila olisi kaikille esteetön.” Näin kertoi eräs Vammaisfoorumin kyselyyn vastanneista.

Kyselyssä selvitettiin vammaisten oikeuksien toteutumista Suomessa YK:n vammaisyleissopimuksen kahden ensimmäisen voimassaolovuoden aikana. Sopimus allekirjoitettiin Suomessa 10.6.2016, ja se on osa Suomen velvoittavaa lainsäädäntöä.

YK-sopimuksen artiklan 9 mukaan esteettömyys ja saavutettavuus mahdollistavat vammaisten itsenäisen elämän ja täysimääräisen osallistumisen kaikilla elämänalueilla. Vammaisfoorumin kyselyyn vastanneiden mukaan esteettömyys ja saavutettavuus eivät Suomessa toteudu täysin.

Kyselyn mukaan esteettömyyteen liittyviä ongelmia on koettu melko usein tai jatkuvasti julkisissa tiloissa sekä katu- ja puistoalueilla. Suuri osa kyselyyn vastanneista kommentoi rakennusten sisäänkäyntien esteellisyyttä. Katu- ja puistoalueilla talvikunnossapito sekä jalkakäytävien korkeat reunat, portaat ja liian jyrkät luiskat ovat yleisimpiä huolenaiheita.

Kyselyn mukaan saavutettavuuteen liittyviä ongelmia on melko usein tai jatkuvasti tiedotuksessa ja viestinnässä. Eniten puutteita on koettu tekstimuotoisessa viranomaisviestinnässä ja hätäviestinnässä. Saavutettavuudella tarkoitetaan verkkopalveluita, sovelluksia ja julkaisuja sekä palvelujen saavutettavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon. ■

VAMMAISFOORUMI SUOSITTAA SEURAAVIA TOIMENPITEITÄ, JOTTA VAMMAISTEN OIKEUDET TOTEUTUVAT:

- Vammaiselle ihmiselle puhutaan suoraan, ei hänen avustajalleen tai läheiselleen.
- Tiedonsaantia parannetaan käyttämällä selkeää kieltä ja kuvitusta.
- Esteettömyysasiantuntijoita täytyy hyödyntää tehokkaammin palvelujen suunnittelu- ja kehittämistyössä.
- Vammaiset otetaan mukaan kokemusasiantuntijoiksi palvelujen ja muiden toimintojen suunnitteluun, toteutukseen, tutkimukseen ja arviointivaiheisiin.
- Hankinnoista vastaajien hankintaosaamista pitää parantaa, jotta esteettömyys ja saavutettavuus huomioitaisiin paremmin.

Sairauspoissaolon arviointia yhtenäistetään

Uusi Käypä hoito -suositus pyrkii vähentämään lääkäristä johtuvaa, perusteetonta vaihtelua sairauspoissaolon tarpeen arvioinnissa. Sairauspoissaolon tulee perustua diagnosoituun sairauteen tai vammaan tai niiden epäilyyn. Työkyvyn arviossa toimintakykyä verrataan työssä vaadittavaan toimintakykyyn. Jo sairauspoissaolokauden alkaessa tulee harkita mahdollisuutta palata terveydelle sopivaan työhön, sillä työ sinällään tukee terveyttä ja työkykyä. ■

Mielenterveyden häiriö vaikuttaa työuraan

Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan alle 25-vuotiaana mielenterveyshäiriön takia sairaalahoidossa olleiden riski olla pois työmarkkinoilta ja olla suorittamatta toisen tai korkeamman asteen tutkintoa on suuri. Matalin työllisyysaste oli niillä, jotka olivat olleet sairaalahoidossa skitsofrenian takia. Heistä alle kymmenen prosenttia oli töissä tutkimuksen seurannan aikana. Mielialahäiriöiden takia sairaalahoidossa olleista vajaa puolet oli töissä 25 ikävuoden jälkeen. *Acta Psychiatrica Scandinavica* -lehdessä julkaistu tutkimus käsitti yli kaksi miljoonaa henkilöä, jotka asuivat Suomessa vuosina 1988–2015. ■

Nuoret haluavat tulla kuulluiksi

Nuorten mielestä unelmien Suomi olisi turvallinen, ympäristöystävällinen ja tasa-arvoinen, ilmenee Pelastakaa Lapset ry:n toteuttamasta kyselystä. Kyselyn perusteella nuoret kokevat jääneensä keskusteluissa ulkopuolelle, eivätkä he tunne saavansa riittävästi tietoa heihin vaikuttavista asioista. Suurin huoli nuorilla liittyy ilmastonmuutokseen. Touko-kesäkuussa 2019 toteutettuun verkkokyselyyn vastasi 565 nuorta, jotka ovat iältään 13–17-vuotiaita. ■

Lähihoitajakoulutus ei vedä nuoria entiseen malliin

AIKUISET AMMATINVAIHTAJAT TULEVAT ALALLE

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVA **INGIMAGE**

Lähihoitajakoulutukseen hakevien nuorten määrä on vähentynyt vuosi vuodelta. Onko tulevaisuudessa saatavilla riittävästi ammattitaitoisia lähihoitajia?

Lähihoitajakoulutukseen yhteishaussa hakeneiden määrät ovat laskeneet viime vuosina. Vuonna 2014 hakijoita oli lähes 14 000, mutta vuonna 2018 enää hieman alle 10 000. Pitäisikö näistä luvuista huolestua? Saadaanko alalle tulevaisuudessa ammattitaitoisia hoitajia riittävästi? SuPerin asiantuntija Soili Nevalan mukaan luvuista ei kannata vetää liian jyrkkiä johtopäätöksiä.

– On totta, että viime vuosina yhteishaussa on ollut lähihoitajakoulutukseen vähemmän hakijoita kuin aloituspaikkoja. Suurta huolta ei kuitenkaan ole, sillä nykyisin koulutukseen hakeudutaan myös jatkuvan haun kautta. Sitä kautta hakeneet eivät näy yhteishakutilastoissa. Valmistuneiden määrässä ei ole romahdusta. Päinvastoin, määrät ovat kasvaneet.

Opetushallituksen julkaisemat tilastot vahvistavat Nevalan sanat. Vuonna 2014 lähihoitajaksi valmistuneita oli noin 10 000, kun taas vuonna 2017 määrä oli lähes 11 000. Tätä tuoreempaa tilastoa ei ole saatavilla.

Opetusneuvos Anne Mårtensson opetus- ja kulttuuriministeriöstä ei usko, että viimeisimmän tilaston jälkeen olisi tapahtunut suuria muutoksia valmistuneiden määrässä.

– Nykyään lähihoitajakoulutukseen hakeutuvat erityisesti aikuiset ammatinvaihtajat. Pääasiallisesti he hakeutuvat koulutukseen juuri jatkuvan haun kautta, eivätkä näy siksi yhteishakutilastoissa.

KAIKISTA EI VOI TULLA LÄHIHOITAJIA

Yhteishaun hakijamäärän lasku osoittaa sen, että lähihoitajakoulutus on menettänyt vetovoimaisuuttaan nuorten keskuudessa. Anne Mårtensson uskoo, että yhtenä syynä siihen on julkisuudessa esiin tuodut alan epäkohdat. Nuorille on voinut syntyä kielteinen mielikuva ammatista. Myös soveltuvuudesta käydyt keskustelut ovat saattaneet vaikuttaa hakijamääriin.

– Voi olla, että oppilaanohjauksessa nuoria ei kannusteta alalle yhtä rohkeasti kuin aiemmin. Ala on hyvin vaativa, etenkin juuri peruskoulun päättäneelle. Toisaalta koulutusaikana tapahtuu valtavasti kasvua ja kehitystä.

Soili Nevalalla on samanlaiset näkemykset.

– 16-vuotias ei välttämättä koe alaa omakseen, mutta hän voi kiinnostua lähihoitajakoulutuksesta myöhemmin. Tällainen valinta ei palvele yhteiskuntaa, mutta se voi olla hyvä ratkaisu nuoren kannalta.

Nevala muistuttaa myös siitä, että hakijamääriä tutkiessa pitää huomioida ikäluokan koko. Peruskoulun päättäneiden ikäluokat ovat pienentyneet vuosi vuodelta.

– Kaikista ei voi tulla lähihoitajia. Myös muilla aloilla tarvitaan työntekijöitä.

LUODAAN MYÖNTEINEN KUVA ALASTA

Opetusneuvos Anne Mårtensson uskoo sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon vetovoiman palautuvan nuorten keskuudessa, kun korjataan alalla havaitut epäkohdat. Olisi tärkeää kertoa parannuksista myös julkisuudessa.

– Pitäisi tuoda esiin, mitkä asiat on jo laitettu kuntoon. Alalla ollaan menossa eteenpäin koko ajan. Esimerkiksi vanhuslainsäädäntöä ollaan kehittämässä. Tässä työssä on myös SuPer mukana.

Mårtensson muistuttaa siitä, että mielikuvien luomiseen osallistuvat myös työssä olevat hoitajat.

– Sillä on iso merkitys, miten opiskelija otetaan vastaan työpaikalla. Syntyykö hänelle kokemus siitä, että hän on tervetullut ja kuuluu porukkaan? Opiskelijat kertovat työssäoppimiskokemuksiaan myös muille, joten mielikuva hoitoalasta välittyy heidän kauttansa laajalle.

Opetusneuvos luottaa lähihoitajakoulutuksen laatuun. Hän tietää sen olevan vaativa koulutus, joka tarjoaa laaja-alaisen ammattitaidon.

– Riippumatta siitä, minkä osaamisalan on opiskellut, lähihoitajalla on mahdollisuus työskennellä erilaisissa tehtävissä. Osaamista voi myös täydentää suorittamalla tutkinnon osia tai kokonaisen toisen osaamisalan valmistumisen jälkeen.

Alan valttina on se, että työmahdollisuuksia on paljon. Moni lähihoitaja voi valita itselleen mieluisen työpaikan. Harvalla alalla on näin.

– Hoitoala on myös arvostettu. Toivon, että lähihoitajat voisivat olla ylpeitä ammatistaan ja kokisivat työn iloa työyhteisöissään. ■

OPISKELUPAIKKOJA EI SAADA TÄYTEEN POHJANMAALLA

Lähihoitajakoulutuksen yhteishaun hakijamäärän romahdus on huomattu myös Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalla.

– Kevään yhteishaussa oli selkeästi vähemmän hakijoita kuin vuosi sitten. Jatkuva haku kuitenkin paikkaa tätä, sillä sen kautta opiskelun aloittaa 5–10 opiskelijaa kuukaudessa, Koulutuskeskus Jedun koulutusjohtaja Tuija Huovinen kertoo.

Jedu järjestää lähihoitajakoulutusta Oulaisissa, Ylivieskassa, Raahessa ja Kärsämäellä. Siikalatvan Piippolassa ryhmää ei voitu aloittaa lainkaan vähäisen hakijamäärän vuoksi. Vaikka Jedussa olisi vapaita opiskelupaikkoja lähihoitajakoulutuksessa, kaikki sisäänpyrkijät eivät saa opiskelupaikkaa.

– Järjestämme soveltuvuusarvion jokaiselle yhteishaun ja jatkuvan haun kautta opiskelemaan pyrkivälle. Kaikki hakijat eivät ole alalle soveltuvia.

Huovinen on pohtinut syitä sille, miksi nuoret eivät ole yhtä kiinnostuneita lähihoitajakoulutuksesta kuin aiemmin.

– Julkisuudessa on puhuttu paljon alan epäkohdista, työn kuormittavuudesta ja riittämättömästä mitoituksesta. Hoitajat joutuvat tekemään tehtäviä, joihin heitä ole koulutettu. Uskon, että nämä asiat vaikuttavat yhteishaun hakijamäärän laskuun. Vaikutusta voi olla silläkin, että näillä seuduilla monet muutkin alat työllistävät hyvin tällä hetkellä.

Huovisen mielestä hoitotyön hyvistä puolista ei julkisuudessa keskustella.

– Ne ovat jääneet unholaan. Tiedän itsekin pitkään hoitotyössä olleena, että työ on palkitsevaa. Se on ihmisläheistä, kaikki työpäivät ovat erilaisia ja työtä saa tehdä omalla persoonallaan. Kun vielä laitettaisiin työolosuhteet kuntoon ja palkat kohdilleen, ala olisi vetovoimainen myös nuorten keskuudessa. ■

SYYSKUUN LYHYET

Koonnut Minna Lyhty

ROBERT OTTOSSON

Avioliitto suojaa sydäntä

Naimisissa olevat näyttäisivät pysyvän paremmin hengissä kuin naimattomat äkillisen sepelvaltimo-oireyhtymän jälkeen. Tämän osoitti tuore israelilaistutkimus. Tutkimus perustuu 7 200 kuusikymppisen seurantatietoihin vuosilta 2004–2016. Osallistujista 78 prosenttia oli naimisissa. Tulosten perusteella naimisissa olevien potilaiden riski menehtyä 30 päivän ja vuoden sisällä sairastumisesta oli selvästi pienempi kuin naimattomien. Myös viiden vuoden seurannassa kuolleisuus oli vähäisempää. Avioliiton suojavaikutusta on selitetty muun muassa sillä, että parisuhteessa elävät hakeutuvat hoitoon varhemmin ja noudattavat hoitojaan paremmin kuin yksin elävät. Lisäksi elintavoissa on usein eroja. Tulokset viittasivat myös sukupuolieroihin, sillä naimisissa oleminen näytti suojaavan varsinkin miehiä.

DUODECIM

Runsas ruutuaika lihottaa lapsia

Runsas ruutuaika on yhteydessä lasten ylipainoon ja vyötärölihavuuteen. Tulos oli sama riippumatta lapsen iästä, sukupuolesta, äidinkielestä sekä unen ja liikunnan määrästä. *Scientific Reports* -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa oli mukana yli 10 000 lasta ympäri Suomea.

HELSINGIN YLIOPISTO

INGIMAGE

Liikkumisen aloittaminen kannattaa myös eläkeiässä

Liikunnan aloittaminen pidentää elinikää ja ehkäisee sairauksia riippumatta siitä, missä iässä sen tekee. Tuoreen tutkimuksen mukaan liikunnan lisääminen voi suoda lisävuosia, vaikka liikuntaharrastuksen aloittaisi vasta eläkkeellä. Noin puolet vähäiseen liikuntaan liittyvistä ennenaikaisista kuolemista estyisi, jos ihmiset harrastaisivat liikuntaa suositusten mukaisesti, eli vähintään 150 minuuttia kohtalaisen raskasta liikuntaa viikossa. BMJ-lehdessä julkaistun tutkimuksen tulokset perustuvat 15 000 tutkimuksen alussa keskimäärin 58-vuotiaan kolmetoistavuotiseen seurantaan.

DUODECIM

INGIMAGE

INGIMAGE

Rasvamaksa on jo miljoonalla suomalaisella

Yleisimmät syyt suomalaisten koholla oleviin maksa-arvoihin ovat ylipaino ja alkoholi. Maksan rasvoittuminen ei yleensä aiheuta oireita ennen kuin maksan toiminta on jo heikentynyt. Munuais- ja maksaliitto muistuttaa, että maksalla on uskomaton kyky toipua saamistaan kolhuista, jos itseään tarttuu niskasta ajoissa. Hallittu laihdutus on rasvamaksan parasta hoitoa. Alkoholin aiheuttama rasvamaksa paranee lopettamalla alkoholin käytön. Pitkälle edennyt maksakirroosi ei parane täysin juomisen loputtua, mutta maksan toiminta voi silti kohentua.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

TIESITKÖ?

Uniapneaa sairastaa ehkä jopa **miljardi** ihmistä.

ELOKUUN KYSYMYS:

Oletko havainnut työpaikallasi kiusaamista?

KYLLÄ 80%

- Esimies käyttäytyy epäasiallisesti. Hän nolaa joitain alaisia muiden kuullen.
- Eriarvoista kohtelua. Suositaan tiettyjä henkilöitä.
- Ryhmän ulkopuolelle jättämistä.
- Meillä on kuppikuntia ja selän takana puhutaan pahaa. Vaikeita töitä jätetään tietyille henkilöille. Apua ei anneta, asioista ei kerrota, toisen ehdotuksia ei kuunnella. Jätetään kutsumatta yhteisiin menoihin.
- Narsisti pyörittää osastonhoitajan kanssa koko osastoa, valehtelee ja kääntää asioita omaksi edukseen. Kummasti saanut pomon puolelleen.
- Etenkin sijaiset saavat lokaa niskaan. Harmittaa heidän puolesta.
- Jos uskaltaa puuttua epäkohtiin ja sanoa mielipiteensä, joutuu silmätikuksi. Ei tervehditä aamulla. Kahvihuoneessa hiljenee, kun menee paikalle.
- Olen ollut kiusaaja ja minua on kiusattu. Nyt olen virheistä oppinut.

Ei 20%

- Yhteishenki on loistava.
- Meillä on superihania ihmisiä ihan jokainen. He ovat minulle kuin toinen perhe.

VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN SYYSKUUN 17. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. ELOKUUSSA SEN VOITTI MAARIT YLÖJÄRVELTÄ.

MUUT LEHDET

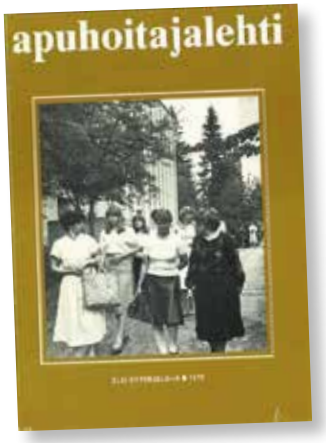
"Lapsi voi palautua hyvinkin stressaavista tilanteista, kun hänen lähellään on yksi turvallinen aikuinen, jolle voi näyttää kaikkia tunteitaan ja kertoa huolistaan."

Lastenpsykologi Heidi Livingston, Ilkka 26.8.2019

"Aivojen lepo on sitä, että ei olla tietoisesti aktiivisia, vaan oleillaan vain. Katsellaan vaikka takkatulta tai kimalaisen lentoa".

Professori, filosofi Juha T. Hakala, Hyvä Terveys 9/19

40 VUOTTA SITTEN



"Iltaoppikoulu on tarkoitettu aikuisopiskeluun, opiskelijoilta vaaditaan 16 vuoden ikä. Valtaosa Anna-Liisan opiskelutovereista on 19–30-vuotiaita, mutta on joukossa muutama eläkeikäinenkin.

– Nuoret tirskujat jäivät jo alkuvaiheessa pois.

Iltaoppikoulun opiskelijat suhtautuvat työhönsä vakavasti, he eivät ole tulleet tunneille kuluttamaan aikaansa vaan oppimaan. Eräs opettaja tiivisti kokemansa lauseeseen: "Päiväkoulussa on tunnelma kuin discossa, iltakoulussa kuin kirkossa."

Apuhoitaja Anna-Liisa Korhola opiskeli Mäkelänrinteen yhteiskoulun iltalinjalla syksyllä 1979.

Apuhoitajalehti 8-9/1979

Kaikki ruoka tehdään kotona

Kotimaista kantarellipastaa

TEKSTI **ESA PESONEN** KUVAT **KARI PEKONEN**

Kirsi Merinen on entinen kokki, joka rakastaa hoitotyön lisäksi ruoanlaittoa.

Kirsi Merinen on viiden lapsen äiti ja lähihoitaja, joka asuu Hauholla. Lapsista vielä kolme asuu kotona sympaattisessa talossa metsän keskellä. Uusperheestä löytyy myös aviomies.

– Olen hauholaistunut, mutta kotoisin pohjoisesta Pudasjärveltä.

Tällä hetkellä Kirsi Merinen tekee omasta tahdostaan pätkätöitä. Hän opiskelee mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkintoa.

– Teen sijaisuutta Attendon Sairionrannan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodissa Hämeenlinnassa. Tuemme asiakkaidemme asumista ja elämistä sekä laitamme elämänrytmiä kuntoon. Asiakkaamme ovat kuntoutusta ja tukipalveluja tarvitsevia mielenterveyskuntoutujia.

PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ SYDÄMELLÄ

Merinen pitää työstään ja kokee, että mielenterveys- ja päihdetyö on hänelle ominta alaa.

– Meillä on miellyttävä työyhteisö. En nyt edes kaipaa vakitöitä opintojen takia.

Olin aikaisemmin töissä Sininauhasäätiössä neljä vuotta ja työskentelin sosiaalisen isännöinnin ohjaajana Hämeenlinnassa yhdessä aikuissosiaalityön kanssa.

Aikaisemmin Kirsi Merinen on paiskinut pitkään hommia kotihoidossa. Siellä hän jo kiinnostui päihde- ja mielenterveystyöstä.

– Meillä oli paljon muita asiakkaita vanhusten lisäksi, myös mielenterveys- ja päihdeongelmaisia. Päihdetyössä pidän auttamisesta. Haluaisin tehdä töitä syrjäytyneiden ihmisten tukemiseksi, kunhan nuorimmat lapset ovat kasvaneet.

Hoitoalan työtä Merinen on tehnyt jo vuosituhannen alusta lähtien. Hän kuvailee hoitajan työn olevan hänelle elämäntapa. Viime vuosina hän on hakenut uutta näkökulmaa työhön vaihtamalla työpaikkoja useammin.

– Nyt on hoitajien markkinat. Olen kokeillut uusia juttuja, kuten vammaistyötä ja henkilökohtaisena avustajana toimimista. Pidin vanhustyöstä, mutta se on raskasta henkilökuntapulan takia. Hoitajan ei kannata uhrautua. Kannattaa katsoa työtä muuallakin.

ENTINEN KOKKI

Kirsi Merinen on entinen kokki, joten ruoanlaitto on todella tuttua. Kotiseudulla Pudasjärvellä ruoka oli aina luomuruokaa.

– Kipinä tarttui ruoanlaittoon. Kuusamossa ja Rukalla tein pari vuotta kokin hommia. Kaikki ruoat tehdään nytkin itse kotona. Se on taloudellista isossa perheessä. Meillä kaikki lapset pitävät kokkaamisesta. Sukulaisia kun tulee käymään pohjoisesta niin saa poronlihaa, joka on maukasta.

Kokkailu on Meriselle oma rentoutumishetki.

– Leipominen varsinkin. Sienestän ja marjastan paljon. Kantarellit jouduin nyt hankkimaan kaupasta, koska kesä on ollut niin kuiva. Perheelle valmistan mieluiten kala- ja riistaruokia, mutta parasta on hyvin haudutettu poronkäristys. ■

Kantarellipasta kahdelle

500 g kantarellia
1 kpl sipulia (hienonnettuna)
1 rkl voita
1 kpl kasvisliemikuutiota
2 dl ruokakermaa
2 rkl persiljaa (silputtuna)

Pinnalle:
2 rkl parmesaanijuustoa
¼ tl pippurisekoitusta
2 rkl persiljaa (silputtuna)

Keitä pasta kypsäksi. Voit käyttää esimerkiksi spagettia tai tagliatellea. Paista kantarelleja ja sipulikuutioita voissa erikseen noin 15 minuuttia. Yhdistä ainekset, murustele liemikuutio sekaan ja lisää kerma. Sekoita ja hauduta. Lisää lopuksi persilja.

IHMISARVON PUOLUSTAJA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MARJO KOIVUMÄKI**

Anne Puonti myötäelää työssään päihteiden käyttäjien ylä- ja alamäkiä. Se vaatii tiukkaa toiminnan suunnittelua mutta myös kykyä heittäytyä.

Toimintavastaava Anne Puonti on ajanut aamulla Porvoosta Itä-Pasilaan Tukikohta ry:n uusiin tiloihin. Järjestö tukee ja kohtaa päihteitä käyttäviä ihmisiä, kuntoutujia ja heidän läheisiään. Annen motivaatio työhön on voimakas.

– Jokainen päihteitä käyttävä ihminen on jonkun lapsi, eikä lapsena kukaan meistä suunnittele uraa päihteiden käyttäjänä. Silti yhteiskunnan asenteet päihteitä käyttäviä kohtaan ovat kovat.

Tukikohdassa asiakkaille tarjotaan mahdollisimman kynnyksettömiä palveluita, ja toimintavastaavan tehtävä on pitää huolta, että homma toimii ja kaikilla on hyvä olla, Anne kuvailee.

Työpäivä alkaa työntekijöiden ja vapaaehtoisten tehtävien jaolla. Anne kutsuu paikalla olevat koolle ja hamuilee samalla paplaria pois huomiota herättävän pinkin värisistä hiuksistaan.

– Just olin föönannut tukan, kun alkoi koiria ulkoiluttaessa sataa, hän manailee.

On keskiviikko, avoimet ovet, ja Tukikohta tarjoaa lämpimän aterian puolipäivästä alkaen. Paikalla olevat vapaaehtoiset osallistuvat ruoanlaittoon ja -jakoon tunnon ja kunnon mukaan.

LIKASANGON OSA

Työtehtävät jaetaan yhteisymmärryksessä, ja Anne voi siirtyä päivän ensimmäiseen palaveriin. Tukikohdan entinen asiakas on ollut toiminnassa mukana pitkään vapaaehtoisena ja päihdekuntoutuksen jälkeen hän on nyt valmis aloittamaan kuntouttavan työtoiminnan. Keskustelu on suoraa ja konstailematonta.

– Anne oli minulle ensimmäinen henkinen oksennusämpäri, jolle pystyin kertomaan suoraan ja rehellisesti ihan kaiken.

Kerrottavaa parinkymmenen vuoden päihdehistoriassa riittää. Esille tulee päihdehoitoon pääsyn vaikeus, pitkä odotusaika ja turha motivaation mittaaminen päihdeklinikalla.

– Olisin retkahtanut odottaessani hoitoon päästyä, jos minua ei olisi Tukikohdassa tsempattu ja järjestetty mielekästä sisältöä päivään.

Hoitoon pääsy nopeutui, kun Anne oli yhteydessä päihdepoliklinikan työntekijään. Asiakas kertoo, että tuo puhelu ►

Päihdetyö on tiimityötä. Juhani Viihervä, Jere Tikka, Anne Puonti, Johanna Linnamaa ja Anu Ruotsalainen kokoontuvat päivän päätteeksi saman pöydän ääreen.

Töissä tänään 14.8
Juhani, Anne,
Jenni, Honkka, Anu
Nimipäivä tänään
Onerva, Konerva

on harvoja kertoja, kun hän on kuullut Annen kovettaneen äänensä.

VIISUMIVAPAA ALUE

Palaverin päätyttyä Annella välähtää. Facebookiin on saatava päivitys ruoanlaitosta. Asiakkaita ei juuri sosiaalisen median kautta tavoita, mutta jos joku sen sattuisi näkemään, sana saattaisi kulkea eteenpäin.

Tukikohta on kesän aikana muuttanut Kalliosta Pasilaan, eikä tieto uudesta sijainnista ole vielä tavoittanut kaikkia vakikävijöitä.

Kynnyksettömän työtoiminnan ohjaaja Anu Ruotsalainen hämmentää keittoa ja poseeraa Annelle. Anne ottaa kuvan ja miettii, miten Schengen-alue oikein kirjoitetaan.

– Viime viikolla yksi asiakas heitti läpällä, että tarvitaanko tänne Itä-Pasilaan passia tai viisumia, kun tämän on niin kaukana.

Vitsi päätyy päivitykseen. Oikeasti avoimissa ovissa ei kysytä henkilötodistusta, ei edes asiakkaiden nimiä.

Sitten puhelin soi ja Annen ajatus katkeaa. Sosiaalityöntekijä soittaa asiakkaan luvalla ja kertoo tämän kriisiytyneestä tilanteesta. Asiakas on tulossa avoimiin oviin. Palveluohjaaja Jenni Pallaskivi toimii päivystävänä ohjaajana ja lähtee asiakkaan tueksi viranomaisverkostoon, jos asiakkaan voimat riittävät siihen.

Puhelun jälkeen Annella on aikaa sairauslomalta palaavalle Eemelille, joka suorittaa Tukikohdassa yhdyskuntapalvelua. Viimeaikaiset vastoinkäymiset ovat ottaneet koville, eikä kotoa lähteminen ollut helppoa.

– Kunnioitan, että sun voimat on riittäneet etkä ole retkahtanut, Anne sanoo.

Anne ja Eemeli miettivät vaihtoehtoja tilanteen kohentamiseksi ja yhdessä sovitaan, että asiasta puhutaan lisää paremmalla ajalla seuraavana päivänä. Lopuksi Anne kysyy, jännittikö Tukikohtaan tuleminen.

– Jännitti, Eemeli myöntää.

– Ylitit ison kynnyksen, Anne kehuu.

KENTÄLTÄ KEITOLLE

Yhdentoista jälkeen on aika lähteä Sörnäisiin. Anne ja Jenni ovat jo edellisenä päivänä käyneet kadulla tapaamassa vakiasiakkaita. Nyt heitä on tarkoitus houkutella mukaan avoimiin oviin.

Anne Puontille on tärkeää, että asiakkaita kohdellaan kunnioittavasti. Päihteidenkäyttäjät kohtaavat muuten aivan liikaa huonoa kohtelua.

SALIA KIVIMÄKI

Tukikohta on tuttu paikka myös asiakkaan sekarotuiselle Paavo-koiralle.

Keväällä Tukikohdan avoimissa ovissa kävi parhaimmillaan 65 asiakasta, mutta alkusyksy on ollut niin hiljainen, että työntekijöillä on poikkeuksellisesti aikaa jalkautua sinne missä asiakkaat usein aikaansa viettävät.

Anne uskoo, että tilanne muuttuu syksyn edetessä ja ilmojen viiletessä.

– Nyt on vielä niin hyvää sää, että jengi on tuolla ulkona kentällä.

Tukikohdasta on vain muutama pysäkinväli Vaasanaukiolle, mutta asiakkaille matka on pitkä. Hetkessä elävän mieli voi muuttua, jos sopivaa kulkuneuvoa ei heti tule tai tuttu ihminen tulee vastaan houkuttelemaan muille teille.

Entiset toimitilat sijaitsivat kävelymatkan päässä aukiosta, mutta vuokra-

sopimus päättyi ja tilat alkoivat muutenkin käydä ahtaiksi.

Vaaleanpunaiseen huppariin pukeutunut nainen ilahtuu nähdessään Annen ja levittää jo pitkän matkan päästä kätensä halausta varten.

– Miksi te Pasilaan muutitte? Nyt menee hankalaksi, nainen tivaa.

Anne antaa käyntikortin, jossa on uusi osoite.

– Ihan sama meininki, paikka vain on vaihtunut, hän vakuuttaa.

Nainen vaikuttaa kiinnostuneelta, mutta jää hengailemaan aukiolle.

Anne ja Jenni jatkavat matkaansa kohti Katri Valan puistoa. Annen pinkki tukka erottuu katukuvasta.

– Tytär oli ilmoittanut minut hiuskilpailuun, ja tällainen siitä sitten tuli, vähän vaalea, Anne haroo tukkaansa.

Lapset ovat saaneet yllytettyä hänet hurjempiinkin tempauksiin, mutta niiden kertomiseen ei ole nyt aikaa. Portailla on muutama tuttu, joiden kanssa vaihdetaan kuulumiset.

– Ootko joskus käynyt Pasilassa hakemassa bussikorttia? Me ollaan ihan siinä HSL:n toimiston vieressä.

Tukikohdan toiminta kiinnostaa, mutta juuri tänään mukaan lähtee vain yksi vanha asiakas. Matkaa jatketaan yhdessä raitiovaunupysäkille. Vaasanaukiolla väkeä on nyt enemmän, tunnelma on korkealla.

– Myöhästyttiin. Täällä on nyt ilo ylimmillään ja bileet pystyssä. Ei kukaan malta lähteä mukaan, Anne toteaa.

IHMINEN IHMISELLE

Kun Anne ja Jenni palaavat Tukikohtaan, ruokailu on jo alkanut. Paikalla on vain muutama asiakas. Tunnelma on rauhallinen. Palaute aamupäivästä tulee spontaanisti.

– Kuule Anne, mulla on nyt paljon parempi olo, Eemeli sanoo.

Se näkyy. Ääni on kirkkaampi kuin aamulla, eikä askel enää laahaa maata.

– Sä oot hyvä tyyppi, Eemeli kehuu.

– Niin säkin, vastaa Anne.

Samanlaista asiakkaan kunnioitusta hän odottaa myös muilta työntekijöiltä. Toisen ihmisen yläpuolelle ei saa asettua.

PAPERITÖITÄ

Iltapäivällä Anne Puontilla on aikaa istahtaa työhuoneeseen tietokoneen ääreen. Toimintavastaavan työhön kuuluu myös hallinnollisia tehtäviä. Anne arvioi niiden vievän noin viidenneksen työajasta.

Tukikohdan avoimiin oviin saa tulla syömään tai vain hengähtämään.

SAIJA KIVIMÄKI

Kalliossa moni tunnistaa Annen ja tulee juttusille.

Tietokoneen ruudulla työvuorolistat, tiimimuistiot ja budjetit ovat siististi omissa kansioissaan.

– Ulospäin voi näyttää siltä, että olen häsäilijä, mutta minulle on tärkeää, että asiat ovat järjestyksessä. Olen temperamentiltani nopea, enkä halua käyttää paperityöhön yhtään sen enempää aikaa kuin on välttämätöntä.

Päihdetyöstä Annella on poikkeuksellisen pitkä kokemus. Itse asiassa koko Tukikohtaa ei olisi, elleivät hän ja Jaana Novitskij olisi aikoinaan käynnistäneet vertais- ja ryhmätoimintaa huumeita käyttäville nuorille ja heidän läheisilleen.

Tukipisteen he perustivat vuonna 2000 nimellä Omaiset huumetyön tukena. Suomessa oli 1990-luvulla alkanut toinen huumeaalto. Nuoria menehtyi paljon heroiinin yliannostuksiin, ja päihdehoitopaikkoja oli vähän.

– Silloinen asenneilmapiiri oli sanalla sanoen karmea. Sanottiin, että hyysäämme narkkareita ja mahdollistamme huumeiden käytön.

Järjestön toiminta alkoi pian vakiintua ja saada rahoitusta. Nyt Tukikohta työllistää noin 20 ihmistä ja tarjoaa palveluita päihteitä käyttäville ja päihdekuntoutujille.

Ammattitaitoaan Anne on pitänyt yllä ja kartuttanut kouluttautumalla. ►

"VUOSIEN SAATOSSA MONI ASIAKAS ON LOPETTANUT PÄIHTEIDEN KÄYTÖN JA VAIHTANUT ELÄMÄNSÄ SUUNTAA."

Seksuaalineuvojan koulutuksen hän suoritti, jotta pystyisi paremmin ymmärtämään ja auttamaan seksuaalista väkivaltaa kohdanneita asiakkaita.

– Hyvin monella päihteiden käyttäjällä on taustalla seksuaalista hyväksikäyttöä lapsuudesta. Päihdepiireissä etenkin naiset mutta myös seksuaalivähemmistöt ovat alttiita seksuaaliselle väkivallalle.

Päihdetyössä Annen mielestä tärkeintä on asiakkaan kohtaaminen, kuunteleminen ja läsnäolo. Tavoitteena ei ole päihteettömyys, eivätkä päihteet ole kaikkien asiakkaiden ensisijainen ongelma.

– He ovat meidän toimeksiantajiamme. Me emme hoida heitä vaan tarjoamme sen palvelun ja tuen mitä kukin tarvitsee. Ihmisen elämänlaatua voi parantaa niin monella tavalla. Olennaista on ymmärtää, mitä hyvä elämä kenellekin tarkoittaa.

Vuosien saatossa moni asiakas on lopettanut päihteiden käytön ja vaihtanut elämänsä suuntaa.

HENGÄHDYSTAUKO

Iltapäivällä puoli neljältä ruokailu päättyy. Viimeiset asiakkaat pyytävät, jos saisivat kalakeittoa vielä mukaansa. Soppavuorolaiset ovat tauolla, joten Anne loikkaa keittiön puolelle ja kauhoo kattilasta sattumia kertakäyttöastioihin.

Tukikohdan viikoittain tarjoama ateria on monesti asiakkaan ensimmäinen lämmin ruoka moneen päivään. Se on myös tapa rakentaa luottamusta. Tukikohtaan tullaan ensin vain syömään ja ehkä hakemaan jotain kierrätyspisteeltä. Puheyhteys voi syntyä vasta viikkojen tai kuukausien myötä.

Lähtijät hyvästellään ja henkilökunta kokoontuu pöydän ääreen palaveriin. Vihdoin Annekin malttaa ottaa ruokaa lautaselleen ja istahtaa hetkeksi alas.

– No niin, miten te koitte tämän päivän, Anne aloittaa.

Päivittäisen purkukeskustelun tavoitteena on, etteivät ikävät asiat jää muhimaan mieleen.

Iltapäivän aikana paikalla on käynyt 12 asiakasta, joista kaksi aivan uutta. Puheissa varaudutaan jo syksyyn ja siihen, että asiakkaat vähitellen löytävät uusiin tiloihin.

Lopuksi käydään seuraavan päivän työlista läpi. Palaveri päättyy neljän pintaan.

– Hyvä päivä, aikaa kohdata asiakkaita, Anne summaa ja jää auttamaan keittiön siivoamisessa. ■

Eemeli ei esiinny jutussa omalla nimellään.

Tänään töissä

KUKA

Porvoolainen Anne Puonti, 59, työskentelee toimintavastaavana Tukikohta ry:ssä. Tukikohta ry on vuonna 2000 perustettu päihdealan järjestö, joka tukee ja kohtaa päihteitä käyttäviä, kuntoutujia ja läheisiä pääkaupunkiseudulla.

TYÖURA

Valmistui vuonna 1996 lähihoitajaksi ja vuonna 2017 seksuaaliohjaajaksi, lisäksi useita osaamista päivittäviä koulutuksia. Työskennellyt autistisen henkilön tulkkina ja ohjaajana Keskuspuiston ammattiopistossa, jossa oli mukana ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Tukikohta ry:n perustajajäsen ja mukana toiminnassa alusta alkaen. Aloittaa syksyllä lähiesimieskoulutuksen.

PERHE

Neljä aikuista lasta, neljä lastenlasta sekä neljä chihuahuaa.

HARRASTUKSET

Lempiharrastus lukeminen. Rakastaa puutarhanhoitoa, koirien kanssa lenkkeilyä ja matkustamista.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Yhteiskunnallinen stigma ja asenteet päihteitä käyttäviä asiakkaita ja heidän läheisiään kohtaan, päihdehoidon oikeaaikaisuuden puute sekä turhat kuolemat.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Erittäin monipuolinen työnkuva, ihmisten kohtaaminen, mahtava työyhteisö ja työyhteisön hyvinvointi. Hyvä palaute asiakkailta ja eri verkostoista antaa hyvää mieltä ja energiaa.

Seksuaaliväkivalta on läsnä päihdemaailmassa

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **INGIMAGE**

Suuri osa päihteiden käyttäjistä on kokenut seksuaalista väkivaltaa. Siihen puuttuminen vaatii päihdetyöntekijältä rohkeutta.

Päihteiden käytön ja seksuaalisen väkivallan yhteyttä on tutkittu Suomessa vain vähän, mutta päihdetyön arjessa ilmiö on tuttu. Miehisessä päihdemaailmassa erityisen alttiitta hyväksikäytölle ovat naiset ja seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt.

Päihteet ja seksuaalinen kaltoinkohtelu muodostavat itseään ruokkivan kehän: hyväksikäytön uhriksi joutunut saattaa hakea päihteistä helpotusta huonoon oloon ja päihteiden käyttö lisää riskiä joutua seksuaaliväkivallan kohteeksi.

Päihteidenkäyttöön liittyy toisinaan vastikkeellinen seksi esimerkiksi päihteitä tai yösijaa vastaan, mikä johtaa herkästi myös muille väkivaltakokemuksille.

Hyväksikäyttö ja kaltoinkohtelu ovat päihdemaailmassa yleistä ja jopa normalisoitunutta, kertoo Usva-hankkeen projektipäällikkö Sonja Tihveräinen Exit ry:stä. Päihdetyöntekijän tehtävä on sanoittaa tapahtunutta asiakkaan kanssa ja tukea kokemusten käsittelyssä.

– Seksuaalinen kaltoinkohtelu tarkoittaa paljon muutakin kuin raiskausta, ja kuka tahansa, myös mies, voi olla kokija, Tihveräinen huomauttaa.

Usva-hankkeen tavoitteena on, että päihdepalveluissa seksuaaliväkivalta otettaisiin puheeksi rutiiniluonteisesti.

– Pitäisi uskaltaa kysyä suoraan, empaattisesti ja ottaa asiakkaan antama tieto vastaan asiallisesti, kauhistelematta.

Rehellisesti ja suoraan kysymällä työntekijä viestii, että hänelle voi puhua vaikeistakin kokemuksista, Tihveräinen sanoo.

Samoilla linjoilla on Pro-tukipisteen palvelujohtaja Minna Huovinen.

– Ihmissuhdetyöntekijän perustaidoilla pääsee jo pitkälle, hän kannustaa.

Pro-tukipisteen asiakkaat ovat seksi- ja erotiikka-alalla toimivia ihmisiä sekä ihmiskaupan uhreja. Päihteiden käyttäjät ovat vain osa asiakaskuntaa, mutta yhteistyö päihdealan järjestöjen kanssa on tiivistä.

Huovinen sanoo, että asiakkaalle voi hyvin myöntää, että seksityö on itselle vieras alue tai ettei tunne päihdemaailman lainalaisuuksia. Tärkeintä on tehdä itselleen selväksi, miten suhtautuu työssään kohtaamiin ilmiöihin.

APUA ILMAN PAHEKSUNTAA

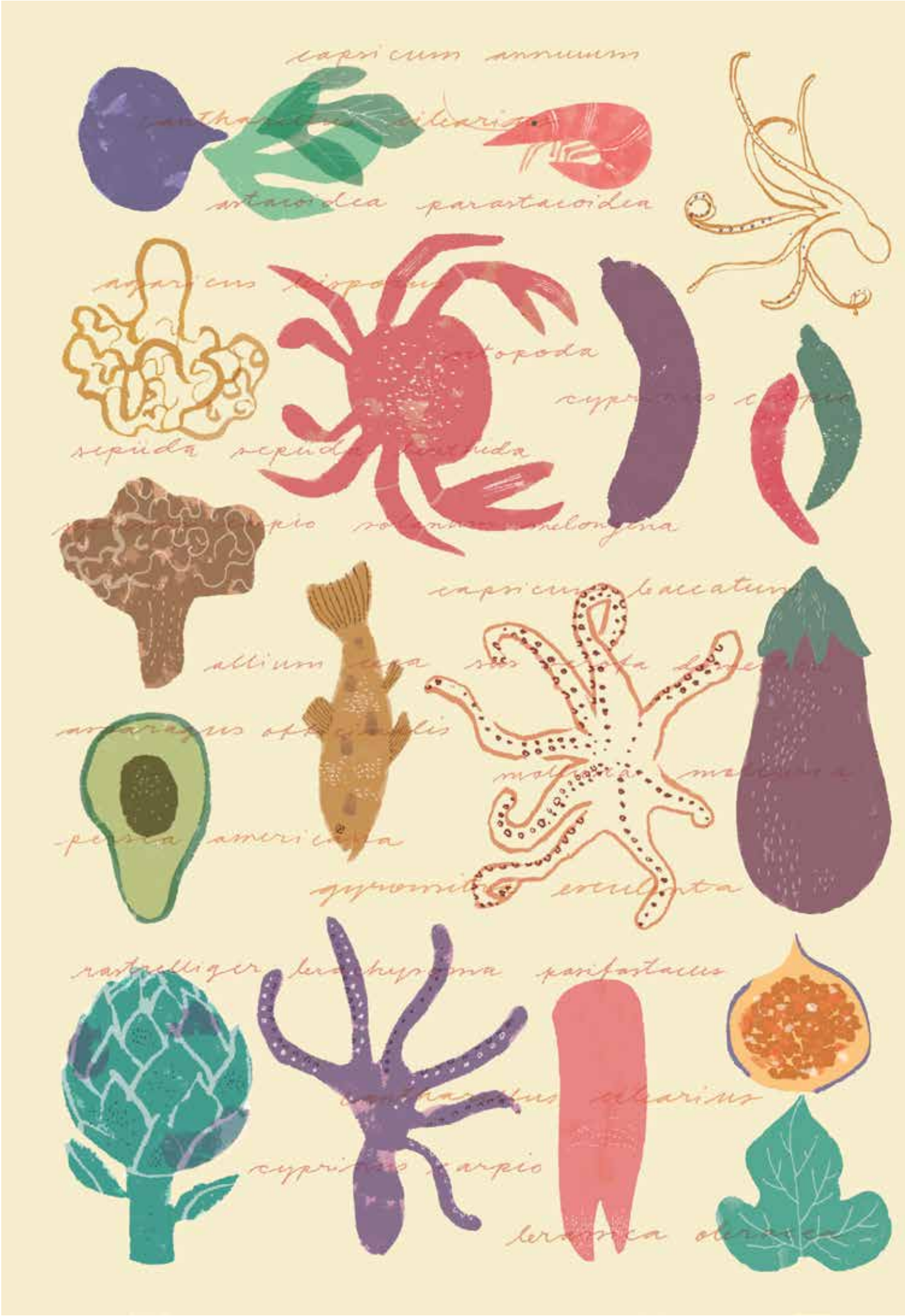
Seksuaaliväkivallan kohteeksi joutuneet saattavat vähätellä tapahtunutta tai syyttää itseään. Traumaattiset tapahtumat voivat olla myös tiedostamattomia. Hyvin moni päihteitä käyttävä on kokenut hyväksikäyttöä jo lapsuudessa tai nuoruudessa.

Rikoksen uhrille on tärkeintä tulla kuulluksi, sanoo Tukikohta ry:n tiimivastaava Anne Puonti. Asiakkaan kertomaa ei saa kyseenalaistaa eikä häntä saa syyllistää tapahtuneesta.

– Päihdetyöntekijän on oltava läsnä ja kuunneltava, kun asiakas ottaa tapahtuman uudelleen ja uudelleen esiin. Puhuminen auttaa traumaattisen kokemuksen, aiheettoman häpeän ja syyllisyyden käsittelyssä.

Jos asiakas haluaa, Tukikohdan työntekijä voi lähteä hänen kanssaan terveyskeskukseen tai Seri-tukikeskukseen. Asiakasta kannustetaan rikosilmoituksen tekoon, mutta usein asiakas pelkää rikoksentekijää ja se jää laatimatta. Lisäksi asiakkaalle annetaan tietoa esimerkiksi Usva-hankkeen ja Pro-tukipisteeseen palveluista.

Myös Pro-tukipisteessä on huomattu, ettei asiakkaita saa helposti julkisten palveluiden piiriin. Asiakas saa halutessaan mukaansa tukihenkilön, mutta suositumpia ovat järjestön omat matalan kynnyksen terveyspalvelut, kuten sukupuolitauti- ja raskaustestit. Niihin asiakas pääsee ilmaiseksi, nimettömästi ja ilman moralisointia. ■


capsicum annuum
astacoidea parastacoidea
sepiida sepiida
capsicum baccatum
allium
persea americana
gyromitra esculenta
rastrelliger
pasifastacus
cyprinus carpio

Uusien ruokien pelosta kärsivä ei suostu edes maistamaan

PERIYTYVÄ RUOKAPELKO VOI PILATA RUOKAVALION

TEKSTI **ANTTI VANAS** KUVAT **SALLA PYYKÖLÄ**

Uusien ruokien pelosta kärsivä kieltäytyy ruuista etukäteen ja maistamatta – ja yleensä nimenomaan terveellisistä ruuista. Piirre on voimakkaasti periytyvä, mutta siitä voi opetella pois.

–Uusien ruokien pelko eroaa tavallisesta nirsoudesta siinä, että nirso voi maistella ruokaa, mutta huomattuaan, ettei siitä pidä, hän kieltäytyy syömästä sitä enää jatkossa. Uusien ruokien pelosta kärsivä taas ei suostu edes maistamaan, selittää tohtorikoulutettava Heikki Sarin Helsingin yliopistosta.

Uusien ruokien pelkoinen on siis lähtökohtaisesti ennakkoluuloinen: hän kieltäytyy ruuasta jo etukäteen. Pelosta kärsii Sarinin mukaan noin viidennes suomalaisista. Heistä osalla pelko on niin voimakas, että se vaikuttaa merkittävästi ruokavalion monipuolisuuteen.

Uusien ruokien pelko on yleinen erityisesti lapsilla ja vanhuksilla. Lapsilla pelon periytyvää muotoa on Sarinin mukaan vaikea erottaa nirsoudesta, koska lapset vasta totuttelevat uusiin ruokiin ja monipuoliseen ruokavalioon.

– Vanhuksilla taas korostuvat vanhat tavat ja tottumukset. Pelkoa saattaa vahvistaa sekin, että makuaisti heikkenee vanhemmiten. Kun aistihavainto on epävarma, ei välttämättä tee niin mieli kokeilla oudolta näyttäviä tai tuoksuvia ruokia.

Sarin oli mukana tutkimuksessa, jossa Helsingin ja Tarton yliopistojen tutkijat selvittivät, millaisia itsenäisiä vaikutuksia syömiskäyttäytymisellä, ja erityisesti uusien ruokien pelolla, on ruokavalion laatuun, elintapasairauksiin ja niiden riskitekijöihin. Aiheesta on toistaiseksi olemassa vain vähän tutkimustietoa.

Uusien ruokien pelkoa mitattiin syömiskäyttäytymisen kartoittamiseen laaditulla kymmenen kysymyksen kysymyspaneelilla. Tutkimukseen osallistui 2982 iältään 25–75-vuotiasta suomalaista ja 1109 virolaista jotka olivat 18–83-vuotiaita. Tutkimus julkaistiin *The American Journal of Clinical Nutrition* -lehdessä kesäkuussa.

TERVEELLISIÄ RUOKIA PELÄTÄÄN ENITEN

Uusien ruokien pelko voi lisätä riskiä sairastua elintapasairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen.

– Uusien ruokien pelko kohdistuu tyypillisesti nimenomaan terveellisiin ruokiin, kuten kalaan ja kasviksiin. Suolaiset ja rasvaiset ruuat maistuvat paremmin, ja ruokavalio on usein yksipuolinen, Heikki Sarin sanoo.

"IHMINEN ON GENEETTISESTI OHJELMOITU PITÄMÄÄN MAUISTA, JOTKA KERTOVAT RUUAN RUNSAASTA ENERGIASISÄLLÖSTÄ."

Miksi juuri terveellisiä ruokia pelätään ja epäterveellisiä suositaan? Sarinin mukaan syyt voivat liittyä ainakin osittain ihmislajin evoluutiohistoriaan.

– Ihminen on geneettisesti ohjelmoitu pitämään mauista, jotka kertovat ruuan runsaasta energiasisällöstä. Se on auttanut selviytymään tilanteissa, joissa ruokaa on ollut saatavilla niukasti. Siksi esimerkiksi rasvaan ja sokeriin liittyvät maut koetaan muita miellyttävämpinä, ja ne ovat ehkä uusia ruokia pelkäävällekin muita makuja helpompia hyväksyä.

Uusien ruokien pelon periytyvyys ei tee pelosta peruuttamatonta. Perimä määrittää Sarinin mukaan alttiuden uusien ruokien pelkoon, mutta pelosta voi opetella pois. Varhaiskasvatus ja aikuisiän elintapaohjaus ovat tässä suhteessa avaintasemassa. ►

– Uusien ruokien pelko on perinnöllistä, mutta kun katsotaan, millaiseksi ruokavalio iän myötä lopulta kehittyy, niin kasvatuksella, sosioekonomisella asemalla, iällä, sukupuolella ja asuinpaikalla näyttäisi olevan perimää suurempi merkitys.

Jatkuva uusien etnisten ruokien virta Suomen ruokamarkkinoille vaikuttaa sekin uusien ruokien pelkoon.

– Mitä monipuolisempi ruokatarjonta on, sitä enemmän uutuuksille altistutaan ja sitä vähemmän uusia ruokalajeja pelätään. Suurissa kaupungeissa asuvilla onkin monipuolisempi ruokavalio ja vähemmän uusien ruokien pelkoa kuin harvemmin asutuilla alueilla.

Lasten ravintokasvatuksessa olennaisia asioita ovat Sarinin mukaan toisto ja peräänantamattomuus. Lapselle kannattaa tarjota toistuvasti ja väsymättä ruokia, joita hän kieltäytyy syömästä. Vierastetun ruuan makuun, tuoksuun ja koostumukseen totuttelu voi vaatia kymmeniä yrityksiä.

– Samalla aikuisen kannattaa miettiä, missä muodossa ja miten valmistettuina ruoka-aineita lapselle esittelee. Kasviksia voi yrittää tarjota erilaisilla kastikkeilla naamioituna ja muiden makujen sekaan piilotettuina. Tämä voi helpottaa uuden ruoka-aineen esittelyä erityisesti totuttelun alkuvaiheessa. Kasviksia kannattaa tarjota lapselle myös raakana.

KAVERIPIIRI VAIKUTTAA YHTÄ PALJON KUIN KOTI

Henna Vepsäläinen korostaa viime vuonna tarkastetussa väitöksessään epäterveellisten ruokien saatavuuden rajoittamista kotona. Vanhempien ruokailutottumukset ja kodin ruokasisustus, eli lapsen saatavilla olleet terveelliset tai epäterveelliset ruoat, olivat johdonmukaisesti yhteydessä lasten ruokailutottumuksiin.

Kiinnostavaa tuloksissa on se, ettei epäterveellisten ruokien vaikutus kumoutunut täysin edes sillä, että saatavilla oli myös terveellisiä ruokia. Kodin ruokasisutuksessa kannattaakin Vepsäläisen mukaan panostaa esimerkiksi värikkäisiin kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin.

Elviira Lehdon väitös vahvistaa, että sosioekonominen tausta ja sukupuoli vaikuttavat lasten ruokavalioon. Erityisesti pojat ja alemman sosioekonomisen taustan lapset syövät ravitsemussuosituksiin nähden liian vähän hedelmiä ja kasviksia.

Lehdon aineistona olivat Pro Greens -projektiin osallistuneet 8159 koululaista kymmenestä Euroopan maasta, mukana 934 suomalaista.

Korkeamman sosioekonomisen taustan omaavat lapset söivät muita todennäköisemmin päivittäin hedelmiä ja kasviksia kaikissa Euroopan maissa. Heidän kotonaan oli hedelmiä ja kasviksia paremmin saatavilla, ja lapset tiesivät enemmän ruoka-aineiden saantisuosituksista.

Lehdon tuloksissa korostuvat sosiaalisuus ja esimerkin voimaa: ystäväpiiri vaikutti koululaisten kasvisten syöntiin yhtä paljon kuin vanhemmat. Pro Greens -interventio lisäsi lasten tietämystä hedelmien ja kasvisten saantisuosituksista ja vaikutti myös heidän makutottumuksiinsa: hedelmistä pidettiin intervention jälkeen enemmän. ■

LÄHTEET:

HEIKKI SARIN YM.: FOOD NEOPHOBIA ASSOCIATES WITH POORER DIETARY QUALITY, METABOLIC RISK FACTORS, AND INCREASED DISEASE OUTCOME RISK IN POPULATION-BASED COHORTS IN A METABOLOMICS STUDY. THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION. KESÄKUU 2019.

HENNA VEPSÄLÄINEN: FOOD ENVIRONMENT AND WHOLE-DIET IN CHILDREN: STUDIES ON PARENTAL ROLE MODELLING AND FOOD AVAILABILITY. HELSINGIN YLIOPISTO 2018.

ELVIIRA LEHTO: THE ASSOCIATIONS BETWEEN SCHOOLCHILDREN'S FRUIT AND VEGETABLE INTAKE AND PSYCHOSOCIAL FACTORS – SHAPED BY GENDER, SOCIOECONOMIC BACKGROUND AND AN INTERVENTION. HELSINGIN YLIOPISTO 2016.

Toistoilla ja iskulauseilla kohti terveempää tulevaisuutta

Ihmiskunnan ravitsemustase koki vuosituhannen vaihteen jälkeen historiallisen keikahduksen: oltiin yhtäkkiä tilanteessa, jossa ihmisiä kuoli enemmän ylipainoon kuin ruuan puutteeseen. Vuonna 2008 jo yli kolmannes maailman aikuisista oli ylipainoisia, ja heistä kolmannes sairaalloisen lihavia.

Ihmistä energian hamstraukseen kannustava geeniohjelma pitäisi siis kiireesti päivittää, mutta sitä ei osata ainakaan vielä tehdä netin ja USB-portin kautta. Seuraavaksi paras keino on tehokas lasten ravintokasvatus, sillä ylipainoisista lapsista kasvaa tutkimusten mukaan hyvin usein ylipainoisia aikuisia.

THL:n huhtikuussa julkaiseman tilaston mukaan joka neljäs suomalainen lapsi ja nuori on ylipainoinen. Lihavia on 8 prosenttia pojista ja 4 prosenttia tytöistä. Ylipainoisuus oli pojilla kaikissa ikäryhmissä yleisempää kuin tytöillä.

"JOKA NELJÄS SUOMALAINEN LAPSI JA NUORI ON YLIPAINOINEN."

Tutkimukset vahvistavat kautta linjan, että pikkulasten ravintokasvatuksessa tärkeintä on toisto. Toistuvaan maisteluun kannattaa tuoreen amerikkalaistutkimuksen mukaan yhdistää ruoka-aiheisia iskulauseita tyyliin popsi popsi porkkanaa.

Kokeessa 3–6-vuotiaille esikoululaisille tarjottiin toistuvasti sellaisia terveellisiä, mutta lapsille usein vähemmän mieleisiä ruoka-aineita kuten paprikaa, tomaattia, linssiä ja pinaatille sukua olevalle kvinoaa. Kuusi viikkoa kestäneeseen kokeeseen osallistui 87 lasta.

Osa lapsista maisteli ruokia säännöllisesti ilman lapsille tarkoitettuja iskulauseita ja osa iskulauseiden kera. Kolmas ryhmä jätettiin intervention ulkopuolelle vertailuryhmäksi.

Säännöllinen maistelu lisäsi lasten kokeilunhalua ja mukana olleiden ruokien kulutusta sekä ilman iskulauseita että niiden kanssa. Iskulauseet paransivat kuitenkin toistuvan maistelun tehoa selvästi: kyseisten ruokien kulutus nousi kokeen jälkeen tässä ryhmässä peräti kaksinkertaiseksi. ■

LÄHDE:

CHILD-CENTERED NUTRITION PHRASES PLUS REPEATED EXPOSURE INCREASE PRESCHOOLERS' CONSUMPTION OF HEALTHFUL FOODS, BUT NOT LIKING OR WILLINGNESS TO TRY. JOURNAL OF NUTRITION EDUCATION AND BEHAVIOR, TOUKOKUU 2019.

Minna Hyttisen oli pakko myöntää itselleen, ettei hän enää jaksanut entisessä työssään. Se pakotti pohtimaan muita uravaihtoehtoja. Nykyisessä työssään kotihoidossa hän kokee, että kaikki työpäivät ovat mukavia.

VAIKEUDET VEIVÄT KOHTI NUORUUDEN UNELMAA

TEKSTI JA KUVAT **MINNA LYHTY**

Kukaan ei toivo itselleen vaikeita elämänvaiheita, mutta joskus niiden kautta syntyy jotain uutta ja arvokasta. Kontiolahtelainen Minna Hyttinen joutui työpaikkakiusatuksi ja uupui. Kriisin seurauksena hän päätti toteuttaa haaveensa.

Työpisteelle oli ilmestynyt köysi, jossa oli silmukka. Tällainen näky odotti Minna Hyttistä joitakin vuosia sitten entisessä työpaikassaan tehtaassa.

– Tieto tästä vietiin johtajalle, mutta hänen mielestään temppu oli vain hauska vitsi. Ei voitu näyttää toteen, kuka köyden oli tuonut työpisteelleni.

Minnalle köyden viesti oli selvä. Se oli jatkoa kaikelle kiusaamiselle, jota hän oli kokenut työssään vuosia. Hän oli työskennellyt lähes kaksikymmentä vuotta samassa paikassa.

– Minut jätettiin ulkopuolelle, eikä minua aina tervehditty. Olin kiusaajille kuin ilmaa. En saanut tietoa ja jäin paitsioon tärkeistä asioista.

Muutama muukin oli joutunut kiusaajan hampaisiin. Heidät oli savustettu ulos, mutta Minna jäi sisukkaana ihmisenä työhönsä. Kiusaaja keräsi ympärilleen muita, jotka olivat mukana henkisen väkivallan harjoittamisessa.

– Uskon, että yksi syy kiusaamiseen oli se, että olen iloinen ja nauran paljon. Kesätyöntekijöille olin kuin äitihahmo ja meillä oli hauskaa yhdessä. Kiusaajani sanoi joskus minulle, että hän inhoaa jopa minun ääntäni.

OLOTILASTA TULI ZOMBIMAINEN

Minna Hyttisen elämästä alkoivat värit kadota, kun kiusaaminen oli jatkunut pitkään.

– Olin kaksi viikkoa pois töistä. Kärsin vaikeasta unettomuudesta. En ollut nukkunut kunnolla moneen kuukauteen. Koin olevani kuin zombi.

Minnan piti työskennellä samalla työpisteellä kiusaajansa kanssa, mutta tiiminä toimiminen osoittautui äärimmäisen vaikeaksi.

– Eräs esimiehistä näki tilanteen ja pyysi minut hänen tiimiinsä. Se auttoi vähän. Kiusaamista oli vaikeaa viedä eteenpäin, koska siitä olisi pitänyt olla selkeää näyttöä. Kun on vain sana sanaa vastaan, kiusaamista on vaikea todentaa.

Minna kävi purkamassa kokemuksiaan työpsykologin ja psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Vaikka kiusaamistilanteita oli käsitelty töissäkin, niitä oli vaikeaa unohtaa. Kiusaajan tullessa vastaan kipeät muistot nousivat pintaan.

– Aloin miettiä yhdessä sairaanhoitajan kanssa, olisiko paikallaan lähteä kokonaan työstä pois. Olin lähellä neljääkymmentä ja mietin, että vielä olisi muutama vuosikymmen työuraa jäljellä. Tiesin, että jos haluan jotain muuta, sen aika olisi nyt.

Minna muisti nuoruuden haaveensa hoitotyöstä. Hän olisi halunnut alalle heti peruskoulun jälkeen, mutta silloin terveydenhuolto-oppilaitokseen ei päässyt niin nuorena. Unelma oli hautautunut arjen kiireisiin lasten syntymisen myötä. Hyvä palkka motivoi pysymään tehdastyössä.

– Olin tullut elämässäni siihen kohtaan, jossa raha ei enää riittänyt motivaatioksi tehdä työtä. Minulle oli syntynyt valtava halua auttaa muita. Olin aiemminkin laittanut hakemuksen lähihoitajakouluun, mutta en ollut mennyt pääsykokeisiin. Nyt olin tosissani.

EHEYTTÄVÄÄ OPISKELUA

Minna Hyttinen aloitti lähihoitajaopinnot vuonna 2015.

– Opiskelu oli aivan ihanaa. Tuntui siltä kuin olisi laittanut rahaa pankkiin. Halusin imeä uutta tietoa, tietää kaikesta kaiken. Meille sattui tosi hyvä luokka, joka oli täynnä upeita tyyppejä.

Minna koki opiskeluajan eheyttävänä. Kipeistä kiusaamiskokemuksista pystyi hiljalleen päästämään irti. Hän kävi keskustelemassa kiusaamiskokemuksistaan ammattilaisen kanssa.

– Toipumisessa auttoivat myös ystäväni ja sukulaiseni, jotka jaksoivat kuunnella minua. Lisäksi musiikki, liikunta ja luonto antoivat voimavaroja. Luonnossa liikkuessa pysähdyin välillä ja katsoin ympärilleni. Kuljemme usein niin kovalla vauhdilla, ettemme näe edes luontoa.

Minna tietää, ettei uupumuksesta selviydy hetkessä, jos se on päässyt vaikeaksi. Toipuminen voi viedä vuosia. Joskus on jopa mahdotonta saavuttaa entistä toimintakykyä. Minna kuitenkin kokee, että hänen kipeät kokemuksensa ovat kääntyneet voimavaraksi.

– Minuun ottavat yhteyttä ihmiset, jotka ovat myös joutuneet kiusatuiksi. Mietimme yhdessä, mitä tilanteessa ►

kannattaa tehdä. Monet ovat sietäneet henkistä kuormitusta pitkään ja ovat aivan loppu. Sanon usein, että hae ensin sairauslomaa ja ammattiapua, jotta saat tilanteeseen etäisyyttä.

OTA UUSI SUUNTA

Minna Hyttinen uskoo, että paras apu kiusaamiseen on osaston tai työpaikan vaihtaminen. Vaikka asiat käytäisiin läpi työpaikalla, ne jäävät mieleen.

– Kiusatun mieli on negatiivinen, ja hän levittää kielteisyyttään helposti ympärilleen. Se saattaa suututtaa muita. He voivat viedä asian esimiehelle, ja kiusattu joutuu jälleen silmätikuksi.

Minna suosittelee, että kiusattu pohtisi, onko hän ylipäätänsä mieluisassa työssä. Olisiko jokin unelma, josta on ehkä joskus luopunut?

– Ammattilaisen kanssa keskustellessa voi löytää uuden suunnan elämäänsä. Se voi olla jopa yllättävä. Ellei pysty heti irtisanoutumaan, kannattaa tehdä suunnitelma, mitä kohdin aikoo lähteä kulkemaan.

Minna uskoo, että uusi, terve työyhteisö auttaa kiusaamisesta toipumisessa.

– Ensin on päätettävä, että minua ei enää potkita. Se antaa voimia tehdä muutoksia, jotka vievät kohti parempaa.

Vaikka Minna voi nykyään henkisesti hyvin, kiusaaminen jätti elinikäiset jäljet.

YLI SATATUHATTA SUOMALAISTA KOKEE TYÖPAIKKAKIUSAAMISTA

- Kiusaaja voi olla työkaveri tai esimies. Joskus useampi työkaveri osallistuu kiusaamiseen. Kun kiusaaminen jatkuu pitkään, kiusattu saattaa kokea, että koko työyhteisö osallistuu siihen.
- Kiusaaminen voi olla jatkuvaa kielteistä kohtelua, loukkaamista, alistamista tai mitätöintiä.
- Työpaikkakiusaaminen on koko työyhteisön ongelma. Se vaikuttaa työyhteisön toimivuuteen.
- Työpaikkakiusaamista ei pidä hyväksyä. Johdon tulee viestittää, ettei minkäänlaista kiusaamista hyväksytä. Jokaisen työyhteisön jäsenen pitää puuttua kiusaamiseen, jos havaitsee sitä. Esimiehen täytyy puuttua tilanteeseen asianmukaisesti ja viivytyksettä.

Lähde: Työterveyslaitos

– Olen edelleen hieman pelokas. Kuuntelen tarkasti, sanooko joku jonkin asian vitsillä vai tosissaan. Olen myös tarkka siitä, mistä itse vitsailen. Joskus tulee sellainen tunne, että pitää pyytää omaa leikinlaskuaan anteeksi, ettei toinen vain pahoita mieltään.

PARASTA OVAT IHMISET

Minna Hyttinen valmistui vanhustyöhön erikoistuneeksi lähihoitajaksi vuonna 2017. Siitä lähtien hän on työskennellyt määräaikaisissa työsuhteissa kotihoidossa Kontionlahdella ja Joensuussa. Vaikka palkka on pienempi kuin ennen, hän ei palaisi mistään hinnasta entiseen työhönsä. Työ kotihoidossa on juuri sitä, mitä hän haluaa.

– Tässä työssä parasta ovat asiakkaat. Useimmat ikäihmiset haluavat asua kotonaan ja voin olla mahdollistamassa heidän tahtonsa toteutumista.

Minna kokee, että kiusaamiskokemukset ovat kasvattaneet empatiakykyä. Hänen on helppo ymmärtää esimerkiksi masennuksesta ja unettomuudesta kärsivää ikäihmistä.

– Tiedän, miltä tuntuu, kun on kyllästynyt elämäänsä tai kun on valvonut monta yötä putkeen. Tällaisessa tilanteessa teen kaikkeni helpottaakseni asiakkaan oloa. Usein näen jo katseesta, haluaako asiakas puhua vai olla hiljaa. ■

5 VIISI FAKTAA

Puhevammaisuus

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **INGIMAGE**

Keitä puhevammaiset ihmiset ovat?

1 Suomessa on noin 65 000 ihmistä, jotka kuulevat mutta eivät pysty puhumaan tai joiden puhe on hyvin epäselvää. Heistä noin puolet tarvitsee puhetta täydentäviä tai korvaavia menetelmiä. Puhevamma voi olla synnynnäinen ja liittyä esimerkiksi CP-vammaan tai kehitysvammaan. Puhekyvyn voi menettää myös äkillisesti onnettomuuden tai sairauden seurauksena, väliaikaisesti tai pysyvästi.

Miksi puhuminen ei onnistu?

2 Puhevaikeus voi johtua puhe- ja äänielimistön toimimattomuudesta mutta myös vaikeudesta tuottaa ja ymmärtää kielellisiä ilmauksia. Aikuisiällä puhekyvyn menettäminen johtuu yleensä vammasta tai sairaudesta.

Miten puhevammainen ihminen kommunikoi?

3 Kuulovammaiset ihmiset käyttävät viittomakieltä, näkövammaiset pistekirjoitusta. Puhevammaisille on niin ikään omat kommunikointikeinonsa, jotka tunnetaan termillä AAC (augmentative and alternative communication).

Koska puhumattomuuden syyt ovat monet, keinoja tulla ymmärretyksi on useita. Helppo tapa on yksinkertainen: kynällä ja paperilla pääsee pitkälle. Puheen korvaaminen kirjoittamalla on luontevaa, jos puhevammaan ei liity kirjoittamisvaikeutta. Keskustelua voi tukea myös piirtämällä. Viittomakielen perusviittomia eli tukiviittomia käytetään niin ikään korvaamaan tai täydentämään puhetta.

Tietotekniikan kehittyminen on tuonut paljon uusia välineitä kommunikoinnin tueksi. Älylaitteisiin ladattavia ohjelmia on rajattomasti. Ne rinnastuvat perinteisempiin apuvälineisiin, kommunikointikansioihin ja -tauluihin. Kommunikointikansioihin on koottu kuvia ja symboleita, joita osoittamalla kansion käyttäjä tuottaa sanoja tai lauseita. Kommunikointitauluun kootaan erityisissä tilanteissa tarvittavaa sanastoa, joka ei muutoin ole päivittäisessä käytössä.

Miten yhteiskunta tukee puhevammaisen ihmisen kommunikointia?

4 Puhevammaisella ihmisellä on lakisääteinen oikeus tulkkaukseen, jos hän pystyy ilmaisemaan omaa tahtoaan sen avulla. Kelan myöntämän palvelun käyttö on ilmaista. Tulkkauspalvelua myönnetään 180 tuntia vuodessa ja sitä voi hyödyntää esimerkiksi työssä käymiseen, asiointiin tai harrastamiseen, myös ulkomaanmatkoihin. Kommunikoinnin apuvälineitä puhevammaiset ihmiset voivat hankkia ilmaiseksi terveydenhuollon apuvälinepalveluna. Niitä kustantavat myös Kela ja kunnan sosiaalipalvelut.

Mikä merkitys puhevammaisen ihmisen ja tulkin suhteella on?

5 Kelan viime vuonna teettämän selvityksen mukaan puhevammaisten tulkkauspalveluun oikeutetuista ihmisistä alle puolet käyttää sitä. Keskeinen syy on se, että lähipiiri tai henkilökohtainen avustaja auttaa tulkkaamisessa. Kuten kaikissa suhteissa, toisen ihmisen ymmärtäminen on sitä helpompaa mitä tutumpi keskustelukumppani on. Puhevammaisen ihmisen kommunikoinnissa korostuvat eleet ja kehonkieli, joita läheisen ihmisen on helpompi tulkita oikein. ■

Puhevammaisten viikkoa vietetään 30.9.–6.10.2019

LÄHTEET:

PUHEVAMMAISTENVIIKKO.FI

PAPUNET.NET

KELA.FI

KEHITYSVAMMALIITTO.FI

Yrittäjä-Kaisa ei hylännyt ammattiliittoaan

"SUPER ON MINULLE KUIN PERHE"

TEKSTI **ESA PESONEN** KUVA **KARI PEKONEN**

Vantaalainen Kaisa Behm on SuPerin jäsen, mutta myös yrittäjä. Hän ei vaihtaisi liiton jäsenyyttä pois.

Yrittäjäksi Kaisa Behm ei hypännyt sattumalta. Hän järjesti hyvinvointihoitojaan tuttaville ja sukulaisille jo lapsena.

– Ensimmäisen oman yritykseni perustin 16-vuotiaana opiskellessani lähihoitajaksi.

Yrittäjähenkisyys on seurannut Behmiä läpi elämän. Tällä hetkellä hän pyörittää Sunberry-yritystään, joka tarjoaa muun muassa hyvinvointihoitoja ja ravintovalmennusta. Hän järjestää lisäksi retriittejä sekä tarjoaa hierontapalveluita.

Lähihoitajan ammatin lisäksi Behm on kouluttautunut myös sairaanhoitajaksi ja ravintovalmentajaksi. Kaisa Behm halusi kuitenkin tietää vielä enemmän ihmisen hyvinvoinnista.

– Halusin auttaa ja löytää vastauksia ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin.

HOITOALAN KOKEMUKSESTA HYÖTYÄ YRITTÄJÄNÄ

Hoito-alan kokemuksestaan Kaisa Behm sanoo olleen paljon hyötyä yrittäjänä. Hän kokee taustansa olevan voimavara, joka auttaa ihmisten kohtaamisessa.

– Vaikka hoitajan työssä on paljon erilaisia osa-alueita, koin työn silti rajoittavana. Lähihoitajan osaamista ei hyödynnetä työpaikoilla riittävästi. Halusin enemmän, sieltä yrittäjyys kumpusi.

Behm kertoo kohdanneensa kyynistyneitä hoitajia, eikä hän itse halunnut sellaiseksi.

– Haluan saada sellaista hoitoa, jota itse haluan antaa. Kyynistyminen vaikuttaa potilaisiin ja sairaat ihmiset tarvitsevat iloisuutta ja reippautta parantuakseen.

Kaisa Behm ei ole halunnut hinnoitella hyvinvointipalvelujaan liian korkealle. Hänen mielestään hyvinvointi kuuluu varakkaiden lisäksi pienituloisille. Hän tekee edelleen hoitoalan keikkaa.

– Toimeentuloni tulee näin turvatuksi. Saan noin puolet tuloistani yrityksestä ja puolet keikkatöistä.

ME-HENKI PITÄÄ SUPERISSA

SuPerin jäsenyyttä Kaisa Behm ei ole halunnut hylätä yrittäjyydestä tai sairaanhoitajan koulutuksesta huolimatta. Siihen ei ole tarvettakaan, sillä SuPerin jäsenenä voi olla hyvin yrittäjä. Behm on ollut lukuisissa SuPerin luottamustehtävissä.

– Olen ollut mukana SuPer-nuorten toiminnassa ja olen ammattiosaston varapuheenjohtaja HUS 813 -osastossa. Liitto tarjoaa yrittäjäjäsenille myös potilasvakuutuksen.

Henkilökohtaisempia syitäkin hänellä on ollut pysyä SuPerin jäsenenä.

– Olen kokenut SuPerin perheeksi, johon olen aina tervetullut. SuPerissa on hieno me-henki ja liitosta on saanut aina apua tarvittaessa. Olen kokenut tulleeni hyväksytyksi ja saanut luottamusta sekä ymmärrystä.

Behm uskoo, että moni hoitajasta yrittäjäksi lähtenyt vaihtaa alaa kokonaan, eikä hyödynnä kokemustaan hoitajana.

– Itse en ole halunnut jättää käyttämättä lähihoitajan koulutuksesta saatuja oppeja sekä kohtaamisista saatua tietotaitoa.

"KAIPAAN YHTEISÖLLISYYTTÄ"

Behm teki lähihoitajan töitä kotihoidossa ja akuuttivuodeosastolla, ja näki koko hoitotyön kirjon. Yrittäjän työ on yksinäisempää ja päivätöistä Behm on jäänytkin kaipaamaan yhteisöllisyyttä. Kaisa Behm ei halua ahnehtia liikaa töitä.

– En voi auttaa muita, jos olen itse liian väsynyt. Siksi en tee liikaa töitä. Hoidan itseäni hyvin riittävällä levolla, joogalla ja hyvillä ihmissuhteilla.

Hyvinvointialalla toimii kaikenlaista yrittäjää, josta Behm on huolissaan.

–Kirjekurssin käyminen ei ole sama asia kuin rekisteröity ammattilainen. Ei ihmistä voi hoitaa kirjekurssilla ymmärtämättä mitään hyvinvoinnista. Koulutuksen taso kannattaa aina tarkistaa. ■

SIRKKA-LIISA KIVELÄ
Yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

MONIMUOTOINEN VALMISTAUTUMINEN

Hyvän ystäväni yllättävä ja äkillinen kuolema 76-vuotiaana pysäytti minut ajattelemaan omaa kuolemaani. Olenko miettinyt toiveitani hoidosta, huonokuntoisen mieheni hoidosta, jäämistöstä, hautajaisista ja kunnon heikkenemisen tai äkillisen kuoleman aiheuttamista monista muista asioista? Olenko puhunut niistä omaisteni kanssa? Olenko laatinut tarvittavat kirjalliset dokumentit?

Vuosia aikaisemmin eronnut, melko terve ystäväni oli viisaasti järjestellyt itsensä ja omaisuutensa hoitoa mahdollisen pitkäkestoisen huonokuntoisuutensa tai äkillisen kuolemansa varalta. Hän oli laatinut elämänlaatutestamentin, hoitotahdon, edunvalvontavaltuutuksen ja testamentin. Hän oli kertonut lapsilleen asiointipankkinsa, omaisuutensa sekä tärkeiden asiakirjojensa ja arvokkaiden korujensa säilytyspaikat. Hoitoon liittyvistä toiveista, hautajaisista ja hautapaikasta oli keskusteltu. Lapset tiesivät äitinsä viikoittaiset menot, tärkeimmät ystävät ja kuoleman merkitystä koskevat mietteet. Huomasin, että tiedot äidin toiveista helpottivat lasten surua. Äiti ajatuksineen tuntui olevan heidän kanssaan.

Minä olen elänyt huolettomammin kuin ystäväni. En ollut laatinut elämänlaatutestamenttia ja edunvalvontavaltuutusta. Mahdollista pitkäkestoista hoitoa ja hautajaisia koskevista mietteistäni olin puhunut vain yhden sukulaiseni kanssa. En ollut kertonut kenellekään siitä, miten toivon huonokuntoista miestäni hoidettavan, jos jokin sairaus vie kognitiivisen tai fyysisen toimintakykyni tai kuolen ennen häntä. En myöskään ollut puhunut mieheni minulle ennen sairastumistaan esittämistä hoitoaan koskevista toiveista. Kauhistuin. Olen mieheni omaishoitaja. Olin unohtanut nämä tärkeät asiat. Nyt olen korjannut puutteet ja puhunut muistakin toiveistani läheisimpien omaisteni ja ystävieni kanssa.

Elämän loppupuolella laadittaviksi suositelluista asiakirjoista kirjoitetaan lehdissä ja kerrotaan eläkeikäisten kokouksissa. Tietoja niistä on. Asiakirjoja taitaa kuitenkin jäädä laatimatta, kuten oma kokemukseni osoittaa.

Pelkät tiedot eivät riitä toimintakyvyn menetyksen ja viimeisen lähdön valmisteluun. Ikääntynytkin voi kokea kuoleman ja mahdollisen huonokuntoisuuden kaukaisina ja jopa pelottavina. Olin jättänyt ajattelematta sen mahdollisuuden, että sairastuisin vakavasti tai kuolisin ennen 12 vuotta minua vanhempaa ja useita vuosia sairastanutta miestäni. Tavoitteeni on pysyä toimintakykyisenä omaishoitajana. Tämä sekä kuntoni menettämisen ja kuolemani pelot lienevät estäneet elämäni muiden kulkumahdollisuuksien pohdinnan.

Mieleeni nousi Helvi Juvosen runon lause *valmista ei sielua lähtöön kukaan* (Odotus, 1959). Valmistautumiseen tarvitaan puhekavereita. Ikääntyvien ja iäkkäiden tulisi saada keskustella huonokuntoisuuden ja kuoleman yksilöllisestä merkityksestä ja hoivaan liittyvistä toiveista. Empaattiset hoitotyöntekijät ovat tärkeitä kuuntelijoita, ymmärtäjiä ja tukijoita omaisten, ystävien ja ikätovereiden lisäksi. ■

"IKÄÄNTYNYTKIN VOI KOKEA KUOLEMAN JA MAHDOLLISEN HUONOKUNTOISUUDEN KAUKAISINA JA JOPA PELOTTAVINA."

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI

Lataa e-julkaisut ammattisi tueksi ja lue aiemmin ilmestyneitä SuPer-lehtiä.

ARVONTA!

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

www.facebook.com/superlehti/

SIIVET KANTAVAT

TEKSTI JA KUVAT **ELINA KUJALA**

Ohjaajalla on etuoikeus päästä seuraamaan uuden hoitajan ammatillista kasvamista. Opiskelijoiden kehuminen on Jenni Vihuselle helppoa.

Vantaalainen Jenni Vihunen valmistui lähihoitajaksi kaksikymmentä vuotta sitten. Sen jälkeen hän on toiminut ohjaajana parillekymmenelle lähihoitajaopiskelijalle, kun he tulevat oppimisjaksolle työpaikalle.

– Ei voisi olla tärkeämpää työtä kuin jättää muisto upeasta kokemuksesta, joka kanta läpi elämän! Tuntuu hyvältä herätellä opiskelijan innostusta alalle ja nähdä se ammatillinen kasvu, joka työssäoppimisjakson aikana tapahtuu.

Erityisesti ohjaajan mieleen jäävät sellaiset huippuhetket, kun joku ensin vaikealta tuntunut asia alkaa sujua tai kun opiskelija osaa itsenäisesti ratkaista työssä eteen tulevan vaikean tilanteen.

– Sekin tuntuu hyvältä, jos opiskelija osallistuu aktiivisesti kokouksessa keskusteluun, uskaltaa esittää omia mielipiteitään ja osallistuu kehittämiseen. Opiskelijoiden kehuminen on lempiaiheeni, se ei ole ollenkaan vaikeaa.

Lähihoitajaopinnoissa moni asia on muuttunut viime vuosina, eivätkä työssäoppimisjaksot, joita joskus kutsuttiin työharjoitteluksi, ole nekään enää samanlaisia. Ohjaaja on aina ollut opiskelijalle tärkeä ja nyt, kun oppiminen on yhä enemmän siirtynyt työpaikoille, ohjaajan rooli on entisestään kasvanut.

– Muistan itsekin, mikä merkitys ohjaajilla on ollut omana opiskeluaikanani ja miten he ovat vaikuttaneet valintoihini, sanoo Jenni.

Omiin työharjoittelujaksoihin mahtuu hyviä ja huonoja muistoja.

– Mieleeni on jäänyt eräs ohjaaja, joka sanoi minulle, että ”jos en minä osaa opettaa hyvin ja sinusta ei tulekaan hoitoalalle hyvää tyyppiä, niin on tosi kurjaa, jos sinä osut hoitamaan minua vanhana.” Se oli hyvin sanottu.

Sairaalassa tehdystä työharjoittelusta mieleen jäi ohjaajan tokaisu, että potilaiden luo ei tarvitse jäädä notkumaan.

– Sillä osastolla kahvihuoneessa istuminen tuntui olevan hoitotyötä tärkeämpää. Minulle on luontaista mennä ihmisten pariin. Tuntui oudolta, että opiskelijaa oikein ohjattiin passiivisuuteen, vaikka taisin olla kyllä hieman suulas opiskelija, naurahtaa Jenni.

KUKAAN EI SAA SÄIKÄHTÄÄ

Vihusen työpaikka Koisorannan palvelukeskus ei ole se tavallisin talo, jonne opiskelijat hakeutuvat työssäoppimisjaksolle.

"SAIRAALASSA TEHDYSTÄ TYÖHARJOITTELUSTA MIELEEN JÄI OHJAAJAN TOKAISU, ETTÄ POTILAIDEN LUO EI TARVITSE JÄÄDÄ NOTKUMAAN."

– Teen kolmivuorotyötä Koisorannan palvelukeskuksessa. Se on ympäri vuorokauden auki oleva paikka täysi-ikäisille, päihdeongelmaisille ja asunnottomille, jotka tarvitsevat tilapäistä majoitusta.

Asumispäivystyksessä on kaksikymmentä paikkaa. Ne täyttyvät saapumisjärjestyksessä. Välillä on hektistä ja täyttä, toisinaan rauhallista. Asiakaskunta on kirjava.

– Meille voi tulla päihtyneenä, mutta alkoholia tai aineita ei saa tuoda mukanaan, eikä käyttää sisällä. Enemmistö asiakkaista on miehiä. Asiakkaat ohjautuvat meille yhteistyökumppaneiden kautta tai itsenäisesti kadulta. Maahanmuuttajat ja paperittomat näkyvät jonkin verran. Mielenterveysongelmia ja sekakäyttäjiä on paljon. Jos olet luottotiedoton päihteidenkäyttäjä, asunnon saamiseen on tosi huonot mahdollisuudet.

Asumispäivystyksessä kartoitetaan tulijan tilanne ja hänet ohjataan eteenpäin, esimerkiksi päihdevieroitukseen, sosiaalityöntekijän luo tai psykiatristen palvelujen piiriin.

Työn luonteen takia työssäoppijoiltakin odotetaan vähän enemmän.

– Ei se ole tietenkään mikään edellytys, mutta päihdepuolella työskentelevälle antaa tiettyä näkökulmaa, jos itsellä on jonkinlaista kokemusta päihteitä käyttävistä ihmisistä. Olisi hyvä, jos opiskelijalla olisi meille tullessaan jo hiukan ikää ja opintoja takana.

Jenni juttelee opiskelijoiden kanssa aina jakson alussa, mitä hän tietää päihteistä ja alamaailman kulttuureista. Turvallisuuskäytännöt ja työssä eteen tulevat vaaratilanteet käydään aina läpi.

– En missään tapauksessa halua, että kukaan säikähtää ja lähtee sen takia kokonaan alalta.

KEINOJA JAKSAMISEEN

Jenni Vihunen sanoo, että opiskelijalla on lupa olla opiskelija. Hän saa kysyä, epäröidä ja epäonnistuakin.

– Arvostan uteliaisuutta. Motivaatio alalle pitää olla. Minusta on tärkeää opettaa opiskelijalle, että kaikkea ei tarvitse tietää, mutta on tiedettävä, mistä sen tiedon saa haettua.

Avoin vuorovaikutus ohjaajan ja opiskelijan välillä on tärkeää.

– Paljon pitää jutella. Puhun eettisistä asioista, asiakkaiden kunnioittamisesta ja luottamuksen syntymisestä, siitä että asiakkaat kohdataan aidosti ja omana itsenään. On tärkeää, että opiskelija tietää kaupungin käytännöt, alan säädökset ja lakipykälät.

Jenni toivoo, että hoitoalalle tuleva saisi harjoittelun aikana myös keinoja jaksamiseen.

– Jokaisen pitäisi miettiä omia voimavarojaan ja keksiä, kuinka saa purettua henkisen ja fyysisen stressin. Joskus pohdin opiskelijan kanssa yhdessä valmiita keinoja nollata ja jättää työt töihin, sillä muuten ei jaksa. Itsensä kehittäminen aika ajoin pitää mielen virkeänä. Kaupunki tarjoaa hyvät mahdollisuudet lisäkouluttautumiseen niille, jotka siitä ovat kiinnostuneita.

KOKO TYÖYHTEISÖ MUKANA

Vaikka työyhteisöstä nimetään opiskelijalle yksi ohjaaja, on opiskelijan perehdyttäminen ammattiin ja työelämään kaikkien asia.

– Meillä kaikilla on vastuu siitä, että opiskelija saa tarvittavat tiedot ja taidot. Opiskelijalla pitää olla tervetullut olo, että hän pystyy keskittymään ja uskaltamaan. Hyvä, iloinen fiilis kannustaa kysymään mitä vain, sanoo Jenni.

– Minusta on tärkeää, että opiskelija tuntee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi, ja kokee olevansa osa työyhteisöä. Ohjaaja on matkan varrella tukena ja tarvittaessa ohjaa oikeaan suuntaan.

Opiskelijat ovat tulevia työkavereita. Vihunen naurahtaakin, että parhaat opiskelijat yleensä rekrytoidaan nopeasti vakituiseen työhön tai ainakin keikkailemaan.

– Ohjaaminen tuo tietenkin omaan työhön haasteita, mutta enemmän siinä on positiivisia puolia. On mielenkiintoista seurata, kuinka ihminen kehittyy ja kuinka nopeasti opiskelijat omaksuvat uusia asioita. Ohjaajana olen onnistunut, jos opiskelijassa syttyy halu jäädä alalle ja hänestä tulee vastuunsa kantava, ihmisiä aidosti kunnioittava hoitaja. ■

VINKKEJÄ OHJAAJALLE

- Käy opiskelijan kanssa työssäoppimisjakson alussa tavoitteet läpi. Mitä hän toivoo ja odottaa, mitä taitoja hän haluaa oppia ja mitä arvosanaa tavoittelee? Miettikää yhdessä, kuinka tavoitteisiin päästään. Muista, että ihmisillä on erilaisia tapoja oppia.

- Ole yhteydessä opettajaan. Tavatkaa kasvotusten, mikäli suinkin mahdollista. Pyydä häntä käymään työpaikalla. Ikävistäkin asioista puhuminen on helpompaa, kun koulun ja työpaikan yhteistyö on mutkatonta ja tiivistä.

- Opiskelijan ohjaaminen vie aikaa. Keskustele esimiehesi kanssa ja varmista, että sinulla on mahdollisuus irrottautua välillä perustyöstäsi ohjaamaan.

- Keskustele paljon opiskelijan kanssa. Varmista, että hän tietää työyhteisön arkiset käytännöt, kuten työajan alkamisen ja loppumisen, tauot, poissaoloilmoitukset tai muut ohjeet. Puhukaa ammatillisesta roolista, lainsäädännöstä, lääkehoidosta, hoitotyön arvoista ja eettisistä kysymyksistä. Anna palautetta ja ota sitä vastaan myös itse.

- Ohjaa, älä määräile. Pidä tuntosarvet ylhäällä. Kysy, miltä tuntuu. Muista, että opiskelija vasta opettelee ja moni tilanne on hänelle uusi. Anna opiskelijan kokeilla siipiään.

- Suunnittele näyttöviikko hyvin yhdessä opiskelijan kanssa. Ennakoi omat työvuorosi ja hetket, jolloin opiskelija näyttötehtävänsä tekee. Kannusta ja rohkaise.

- Iloitse opiskelijastasi! Hän näkee työyhteisön tuorein silmin ja tuo työpaikallesi uusimman tiedon.

ROHKEUTTA KAIVATAAN

Yksityissektorin työpaikoille etsitään nyt luottamusmiestä.

Työajat, palkka, tasapuolinen kohtelu ja yt-neuvottelut. Siinä on muutamia asioita, joiden tiimoilta SuPeriin tulee jatkuvasti viestejä työpaikoilta. Edellä mainitut asiat puhuttavat ja ovat jonkin asteisessa ongelmatilanteessa. Ongelmista saatetaan keskustella työkavereiden kanssa ja miettiä, että mitä tässä nyt voisi tehdä.

Monilla näistä paikoista on yksi yhdistävä tekijä. Niistä puuttuu luottamusmies. Toisin sanoen työpaikalla ei ole henkilöä, joka voisi paikallisesti puuttua siellä syntyviin ongelmiin tai epäkohtiin.

LIITTO ON SINUN TUKENASI!

Normaalisti työntekijä ei ehdi syventymään kovinkaan tarkasti työelämän pelisääntöihin vaan luottaa, että asiat menevät oikein. Ongelmiin herätään usein vasta siinä vaiheessa, kun ne ovat jo kasvaneet suuremmiksi. Sen sijaan, että ongelmat päästettäisiin kasvamaan suuriksi, tulisi niihin puuttua varhaisessa vaiheessa. Tämä on nimenomaan luottamusmiehen tehtävä.

LUOTTAMUSMIES – OLISITKO SE SINÄ?

TSN:n luottamusmiesvaalit käydään pääosin loka-marraskuussa 2019 kaudelle 2020 – 2022. Luottamusmiesvaaliohjeet löydät www.superliitto.fi/tyoelamassa/luottamusmiesjarjestelma tai TSN:n sivuilta www.tsn.fi.

Sinulla ja työkavereillasi on oikeus valita luottamusmies työehtosopimuksen mukaisesti pienillekin työpaikoille. Luottamusmies edustaa oman työehtosopimuksen mukaisesti TSN ry:n eli SuPerin, Erton ja Tehyn jäseniä.

MILLAINEN ON SUPERILAINEN LUOTTAMUSMIES?

Hän on SuPerin kouluttama henkilö. Hän ei ole sivustaseuraaja vaan toimii, jos työpaikalla ei noudateta työehtosopimuksessa sovittuja asioita, lainsäädäntöä tai alaa sääteleviä asetuksia. Hän on henkilö, johon työntekijät turvaavat ja jolta haetaan tukea. Hän avustaa jäseniä työsuhdeasioissa ja haluaa kehittää sekä parantaa työpaikan työviihtyvyyttä. Hän neuvottelee, hankkii ja välittää tietoa työntekijöiden, työnantajan ja liiton välillä sekä tekee yhteistyötä työsuojeluvaltuutetun kanssa.

HAASTA ITSESI TAI TYÖKAVERISI LUOTTAMUSMIEHEKSI!

Löysitkö itsesi ylläkuvatusta esimerkistä vai onko työpaikallasi henkilö, joka vastaa kuvausta? Älä emmi enempää! Lähde itse tai pyydä työkaverisi luottamusmieheksi. Haluathan sinä, että työpaikallasi on edunvalvoja! ■

LUOTTAMUSMIEHEN ASEMA

Luottamusmiehen asema on turvattu työehtosopimuksissa ja työsopimuslaissa. Luottamusmies tarvitsee tehtävän hoitamiseen työyhteisön tuen. Tuen antaminen on muutostilanteissa ensi arvoisen tärkeää – ketään ei saa jättää yksin!

FAKTAA LUOTTAMUSMIEHEN ASEMASTA

- ☒ Korotettu irtisanomissuoja
- ☒ Oikeus saada tietoa
- ☒ Luottamusmieskorvaus
- ☒ Osa työajasta käytetään luottamusmiestehtävän hoitamiseen
- ☒ Oikeus kouluttautumiseen

Mitään ei tarvitse osata valmiiksi, halu hoitaa yhteisiä asioita riittää.

ILMOITTAUDU OMAN ALUEESI JÄSENILTAAN!

EHDOKKAAKSI ASETTUMINEN JA ÄÄNIOIKEUS

Ehdokkaaksi voivat asettua ja luottamusmiehen valintaan osallistua vain työpaikan TSN:n liittojen varsinaiset jäsenet, joilla vaaliajankohtana on voimassa oleva työsuhde työnantajaan. Työnantajan edustaja ei voi asettua ehdokkaaksi eikä osallistua valintaan.

Jos sinulla on kysyttävää luottamusmiesvaaleista, ota yhteys yksityissektorin yksikköön joni.vainikainen @superliitto.fi tai anne.merilainen@superliitto.fi.

Luottamusmiesvaaleista kerrotaan myös Haloo – SuPer kuulee! -jäseniltakiertueella. Katso kiertueaikataulu SuPerin verkkosivuilta.

Hammashoitaja
Pia Peltonen

Hammashoitaja oppii ajatustenlukijaksi

TEKSTI JA KUVA **MINNA LYHTY**

Lähihoitaja Piia Peltoselle on tärkeää, että Turengin hammashoitolasta poistuisi aina tyytyväinen asiakas. Hammashoitajana hänellä on omat keinot tämän saavuttamiseksi.

Pitkään hoitotyötä tehnyt Piia Peltonen teki ammatinvalintatestin joitakin vuosia sitten.

– Testin mukaan soveltuisin parhaiten psykologiksi, papiksi tai hammashoitajaksi. Asuntovelallisena yli kolmikymppisenä perheenäitinä koin, että taloudellisista syistä johtuen näistä vaihtoehdoista paras on hammashoitaja, Peltonen kertoo nauraen.

Hammashoitajan työ oli kiinnostanut Peltosta jo aiemminkin, koska hän oli nähnyt, miten vaikeaa suun hoidon toteuttaminen voi hoitotyössä toisinaan olla. Hän halusi saada vinkkejä näihin tilanteisiin ja oppia lisää suun hoidosta.

Peltonen jäi opintovapaalle ja opiskeli suun hoidon osaamisalan Tampereen Tredussa. Hän valmistui vuonna 2014.

– Pääsin heti määräaikaiseksi Turengin hammashoitolaan ja seuraavana vuonna minut vakinaistettiin. Hammashoitajille on tarjolla hyvin töitä.

SUJUVAA ENNAKOINTIA

Koulutus tarjosi Piia Peltoselle vankan tiedollisen pohjan, mutta silti uutta opittavaa riitti jokaiselle työpäivälle hammashoitolassa.

– Työparinani työskentelevä hammaslääkäri selitti aluksi kaiken ääneen, jotta oppisin lisää ja työskentelymme tulisi sujuvaksi. Lopulta teimme töitä siten, ettei hänen tarvinnut enää edes pyytää välineitä. Opin ennakoimaan, mitä seuraavaksi tarvitaan.

Peltonen kertoo oppineensa sujuvan nelikäsityöskentelyn. Se tarkoittaa sitä, että aina kun hammaslääkäri ojentaa käytetyn välineen, hammashoitaja antaa uuden välineen samaan käteen. Instrumentit liikkuvat sekä vasemman että oikean käden kautta.

– Työskentelin saman hammaslääkärin kanssa kaksi vuotta. Kävimme yhdessä myös Janakkalan kunnan hoitolaitoksissa, jossa hoidimme vanhusten hampaita paikan päällä.

Peltonen työskentelee myös vastaanotossa, jossa hän varaa aikoja ja tekee hoidon tarpeen arviointeja. Lisäksi työhön kuuluvat suun terveyden edistämiskäynnit kouluissa.

KEHONKIELEN LUKUTAITOA TARVITAAN

Piia Peltosen mielestä lähihoitajan koulutus ja työkokemus ovat eduksi hammashoitajan työssä. Kaikenikäisten ihmisten kohtaaminen on hänelle luontevaa.

– Minun tehtäväni on huolehtia osaltani potilaan voinnin tarkkailusta, jotta hammaslääkäri saa keskittyä toimenpiteeseen. Seuraan potilaan kehonkieltä, eleitä ja ilmeitä, sillä ne voivat paljastaa muutokset olotilassa. Kyselen välillä myös vointia.

Joidenkin nuorten elämässä hampaiden hoitaminen ei ole kovin korkealla sijalla prioriteettilistalla. Peltonen on ottanut tavakseen lähestyä nuorta siten, ettei hän korota itseään asiantuntevaksi hammashoitajaksi, joka pitää pitkiä puheita hampaiden hoidosta.

– Saatan kertoa jonkin oman kokemuksen. Kun kerron, että minullakin oli hampaassa reikä, laskeudun samalle tasolle. Sen jälkeen hoito-ohjeet saattavat mennä paremmin perille.

Peltonen kertoo hämmästelleensä sitä, miksi muistisairaan hammashoito onnistuu vastaanotolla yleensä paremmin kuin osastolla.

– Sama vanhus, joka ei osastolla suostu avaamaan suutaan tai hän vain puree harjaa sinnikkäästi, avaa vastaanotolla suun ilman vastaan purnaamista. Ehkä muistissa on se, miten hammaslääkärissä käyttäydytään tai ympäristönvaihdos tekee sen.

PELON VOI VOITTAA

Piia Peltonen kokee hammashoitajan työn monipuoliseksi. Vastuuta on kuitenkin vähemmän kuin entisissä työpaikoissa lähihoitajana työskennellessä. Hammashoitaja noudattaa työssään aina hammaslääkärin ohjeita.

Parasta hammashoitajan työssä ovat potilaat ja heiltä saatu palaute.

– Joskus potilas on lähtenyt vastaanotolta nauraen ulos. Hän on itsekin ihmetellyt, voiko hammashoitolassa käynti olla jopa hauskaa. Silloin tiedän, että olemme onnistuneet luomaan potilaalle hyvän kokemuksen hammashoidosta.

Peltosen mielestä myönteisten kokemusten syntyminen on tärkeää, sillä monilla on pelkoja hammashoidosta. Joskus vanhemmat tartuttavat tiedostamattaan pelon myös lapseensa.

– Hammaslääkäripelosta kannattaa kertoa aikaa varatessa, jotta voimme varata normaalia pitemmän ajan ja osaamme ottaa pelon hoidossa huomioon. Nykyään hammashoidossa pyritään kivuttomuuteen. Pelkoa lievittää myös se, kun hoitaja tai lääkäri kertoo koko ajan mitä tapahtuu. ►

Viisi vinkkiä suunhoitoon

Hammashoitaja Piia Peltosen mukaan suunhoito ei ole tähtitiedettä. Hän antaa yksinkertaiset vinkit siihen, miten eri-ikäiset voivat ehkäistä hampaiden reikiintymistä ja monia muita suun sairauksia.

LÄHDE: TERVE SUU (2018). TOIMITTANUT HELENA HEIKKA, ANNE HIIRI, SISKO HONKALA, HELINÄ KESKINEN JA KAARINA SIRVIÖ. KUSTANNUS OY DUODECIM.

KUVAT **INGIMAGE**

HARJAA JA PUHDISTA SUU

Hampaiden pesu aloitetaan vauvalla ensimmäisen hampaan puhjettua. Lasten hammasharjoihin on merkitty suositusikä, mutta harjan lopullinen valinta tehdään suun koon mukaan.

Pieni harja on parempi kuin iso. Harjasten pitää olla aina pehmeät ja taipuisat. Harja pitää vaihtaa uuteen noin kolmen kuukauden välein.

Hammaslääkärit suosittelevat nykyään sähköhammasharjan käyttöä, koska sen avulla hampaat puhdistuvat tehokkaammin kuin tavallisella hammasharjalla. Sähköhammasharjan tehokkuus perustuu pyörivään liikkeeseen.

Harja ei puhdista hammasvälejä, joten ne puhdistetaan päivittäin hammaslangalla tai -lankaimella tai hammasväliharjalla. Puhdistaminen tehdään ennen hampaiden pesua, jotta hammastahnan fluori pääsee vaikuttamaan puhtaisiin hammasväleihin.

Hampaiden harjaus ja hammasvälien huolellinen puhdistaminen ehkäisevät reikiintymistä, hammaskiven muodostumista, ientulehdusta ja ienten kiinnityskudossairaus parodontiittia.

Ientulehdus on tavallinen suun vaiva. Se rauhoittuu harjaamalla hampaat oikealla tekniikalla kahdesti päivässä ja puhdistamalla hammasvälit päivittäin.

Jos ientulehdusta ei hoida, seurauksena voi olla parodontiitti, jossa bakteerit aiheuttavat kiinnityskudosten tuhoutumisen. Pahimmassa tapauksessa hammas heiluu tai se jopa irtoaa. Elimistössä on silloin jatkuva matala-asteinen tulehdustila.

Infektio suussa on yhtä vaarallinen kuin missä tahansa muussa kehon osassa. Se altistaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien kehittymiselle.

VALITSE SOPIVA HAMMASTAHNA

Alle kolmivuotiaiden hampaat pestään kerran päivässä fluoria sisältävällä hammastahnalla ja toinen pesu tehdään vedellä tai fluorittomalla hammastahnalla. Alle kuusivuotiaiden hammastahnan fluoripitoisuuden tulisi olla 1000–1100 ppm.

Poikkeuksena ovat alueet, joissa juomaveden fluoripitoisuus on suuri. Liika fluori aiheuttaa hampaisiin fluoroosia, joka näkyy vaaleina läikkyinä hampaissa. Niitä voi tosin aiheuttaa muutkin tekijät kuin liiallinen fluori. Hammaslääkäri tai -hoitaja osaa kertoa hammastahnan sopivan fluoripitoisuuden. Fluorin määrää ei pidä vähentää omatoimisesti.

Aikuisten hammastahnassa sopiva fluoripitoisuus on 1450–1500 ppm. Fluorin vaikutusta voi tehostaa sillä, ettei suuta huuhdella, vaan ylimääräinen tahna vain sylkäistään ulos. Hammaslääkärit eivät suosittele fluorittomia hammastahnoja, sillä fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä vähentämällä kariesta aiheuttavien bakteerien aineenvaihduntaa ja kiilteen liukenemista happohyökkäyksen aikana.

PUHDISTA PROTEESI OIKEIN

Vaikka käytössä olisi kokoproteesi, suu ja kieli pitää puhdistaa hammasharjalla. Hammasproteesi pestään päivittäin proteesiharjalla. Puhdistusaineeksi sopii proteesien puhdistusaine tai käsinpesuun tarkoitettu astianpesuaine. Tavalliset hammastahnat ovat liian karkeita puhdistamiseen. 1–2 kertaa viikossa puhdistukseen käytetään proteesin puhdistustablettia.

Proteesi kannattaa harjata vedellä täytetyn lavuaarin päällä, jotta se ei rikkoudu, jos se putoaa kädestä. Proteesia ei kuivata pesun jälkeen, vaan se laitetaan kosteana kuivaan säilytysrasiaan.

Proteesi pitää huuhdella ruokailun jälkeen, jotta sen alle ei jää ruoantähteitä hankaamaan limakalvoja. Yöksi proteesi kannattaa ottaa pois, jotta suun limakalvot saavat lepotauon. Pakollista se ei ole, jos suun limakalvot ovat terveet ja proteesi on sopiva.

Proteesien kunto ja sopivuus pitää tarkistaa säännöllisesti hammaslääkärissä. Kauan kuivassa säilytetty proteesi muuttaa hieman muotoaan. Myös ihmisen suu muuttuu, joten kaksikymmentä vuotta sitten hankittu proteesi ei välttämättä enää ole sopiva. Lisäksi vanha akryyliproteesi altistaa sienikasvustolle.

KÄY HAMMASTARKASTUKSESSA

Hammaslääkäri määrittää sen, miten usein hampaiden tarkastuksessa pitää käydä. Joillekin suositellaan käyntejä kaksi kertaa vuodessa, toisille riittää käynti muutaman vuoden välein. Alle 18-vuotias saa kutsun hammashoitolaan, mutta aikuisen pitää varata aika itse. Kun hampaissa tai suussa on oireita, hoitoon kannattaa hakeutua mahdollisimman pian.

Hammaskiven muodostumista ei voi täysin estää edes hyvällä kotihoidolla, sillä sen muodostumiseen vaikuttaa syljen mineraalipitoisuus. Jos on taipumusta hammaskiven kehittymiseen, se pitää poistattaa vastaanotolla säännöllisesti.

Hoitolaitoksissa asuvilla on oikeus hampaiden hoitoon. Hoitajan tehtävänä on tarkkailla, milloin hammashoitolakäynnille on tarvetta. Esimerkiksi muistisairaan poikkeava käyttäytyminen, muutokset ruokailussa tai kivuliaisuus voivat johtua suun alueen ongelmista.

NOUDATA ATERIARYTMIÄ

Säännöllinen ateriarytmi on hampaille hyväksi. Hampaat kestävät noin kuusi happohyökkäystä päivässä. Lähes jokainen suupala ja juoma aiheuttaa noin puoli tuntia kestävän happohyökkäyksen. Jos happohyökkäys toistuu liian usein, syljelle ei jää aikaa huuhtoa suuta ja kovettaa kiillettä. Se johtaa hampaiden reikiintymiseen.

Happohyökkäyksen katkaisee ksylitolipurkka- tai pastilli, joka pitää ottaa heti ruokailun jälkeen. Kaikille ksylitoli ei tosin sovi sen laksatiivisten vaikutusten vuoksi.

Happamat ruoat liuottavat hampaiden kiillettä. Siksi esimerkiksi happamat marjat pitäisi syödä mieluiten rahkan, viilin tai jogurtin kanssa. Hampaita ei saa harjata tuntiin happaman ruoan syömisen jälkeen, sillä harjaaminen tehostaa kiilteen liukenemista.

Pureskelua vaativa ruoka on hyväksi hampaille, sillä se puhdistaa hampaan purupintaa ja lisää syljen eritystä. Riittävä syljen eritys on tärkeää hampaiden terveydelle.

Suun kuivuminen on kiusallinen vaiva, joka voi johtua sairaudesta tai lääkityksestä. Se aiheuttaa hampaiden reikiintymistä, suun sienitulehduksia ja limakalvo-ongelmia. Apteekista saa kuivan suun hoitoon tarkoitettuja tuotteita, mutta voi myös kokeilla ruokaöljyn levittämistä suun limakalvoille. Myös veden juonti ja ksylitolipastillien imeskely saattavat helpottaa vaivaa.

Kuuntelee, mitä potilas sanoo

TEKSTI **ESA PESONEN** KUVA **KARI PEKONEN**

Taina Lahti vetää Suomen Migreeniyhdistyksen kivun- ja stressinhallinnan verkkokursseja. Itsekin migreeniä sairastava Lahti kohtaa työssään migreeniin liittyviä ennakkoluuloja ja migreeniä sairastavien pelkoja.

Minkälaista työsi on?
Työni on osa-aikaista ja kurssit kestävät kahdeksan viikkoa. Osallistuakseen kursseille ei tarvitse edes itse sairastaa migreeniä. Kursseille saavat tulla muutkin kuin vain yhdistyksen jäsenet.

Minkälaista työsi on käytännössä?
Minulla ei ole fyysistä kontaktia potilaaseen vaan kaikki tapahtuu verkossa. Annan tehtäviä ja vastauksista palautetta verkkoalustalla. Kommentoin verkossa käytäviä keskusteluja.

Migreeniin liittyy pääkipu. Miten kivun kanssa pärjää ja miten sitä hoidetaan?
Kivunhoito on pienten sirpaleiden kasaamista. Oikea lääkitys, nukkuminen, hyvän mielen asiat ja hyvä yleisterveys kantavat pitkälle. Kipu ei saa määrittää koko elämää. Osa sairastuneista voi vältellä tiettyjä tilanteita, kun pelkää kohtausta niin paljon. Pelosta tulee suurempi ongelma kuin kivusta.

Eivätkö tehokkaat migreenilääkkeet jo estä kohtauksia?
Lääkkeet luovat harhaa, että voi jatkaa työntekoa, vaikka kipu menisikin ohi. Silti pitäisi levätä. Kipua on erilaista ja oireet voivat vaihdella. Kaikilla ei ole kovaa kipua, mutta muita neurologisia oireita.

Millainen on hyvä hoitaja?
Pitäisi kuunnella, mitä potilas sanoo. Se on hoitajan tärkein tehtävä. Migreeniä sairastavat kaipaisivat terveydenhuoltoon hoitajia, jotka olisivat perehtyneet migreeniin. Osa migreeniä sairastavista haluaisi keskustella hoitajan kanssa kahden kesken.

Miten migreeniä sairastavat kokevat tulevansa hyväksytyiksi?
Jotkut kokevat, että migreeniä sairastavia väheksytään. Heitä voidaan pitää työterveyshuollossa lintsareina, jotka keksivät päänsärkynsä. Migreeni on pahimmillaan vakava neurologinen sairaus, joka voi ajaa sairaalahoitoon. Täytyy muistaa, että hyvääkin hoitoa on ja sairautta ymmärretään. ■

EUROOPAN MIGREENIPÄIVÄÄ VIETETÄÄN 12.9.
SUOMEN MIGREENIYHDISTYS TUKEE JA OHJAA PÄÄNSÄRKYJÄ SAIRASTAVIA JA TEKEE YHTEISTYÖTÄ TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISTEN KANSSA. YHDISTYS ON TARKOITETTU MIGREENIÄ, SARJOITTAISTA PÄÄNSÄRKYÄ, KOLMOISHERMOSÄRKYÄ SEKÄ HARVINAISIA TRIGEMINOVASKULAARISIA PÄÄNSÄRKYJÄ SAIRASTAVILLE, HEIDÄN OMAISILLEEN SEKÄ MUILLE AIHEESTA KIINNOSTUNEILLE.
LISÄTIETOJA YHDISTYKSESTÄ: WWW.MIGREENI.ORG.

Maahanmuuttajataustaisten lasten syöpäkuolleisuus on suuri

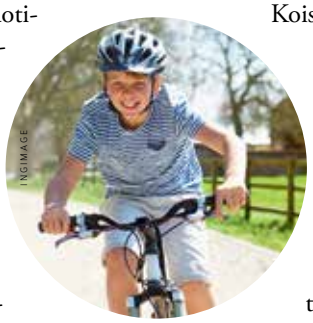
Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajataustaisten lasten riski kuolla syöpään on noin kaksinkertainen kantasuomalaisiin verrattuna. Viisi vuotta syövän toteamisen jälkeen oli elossa lapsuusiässä syöpään sairastuneista 83 prosenttia, jos vanhemmat olivat suomalaistaustaisia ja syntyneet Suomessa. Vastaava luku oli vain 68 prosenttia, jos äiti oli ulkomaalaistaustainen ja 70 prosenttia, jos isä oli ulkomaalaistaustainen ja syntynyt ulkomailla.

Tutkimuksessa todetaan, että on tärkeää selvittää syitä kuolleisuuseroihin ja pyrkiä kaventamaan mahdollisia terveyseroja maahanmuuttajataustaisen ja suomalaistaustaisen väestön välillä. Tutkija Anniina Kyrönlahti toteaa, että Suomessa kaikki lapsuudessa syöpään sairastuneet saavat syöpähoidot samojen hoitolinjojen mukaan viidessä yliopistosairaalassa. Perheen tausta ei vaikuta syöpähoitojen saamiseen, mutta esimerkiksi kulttuuri- ja kielierot voivat kuitenkin selittää eroja kuolleisuudessa.

Tutkimus on tehty yhteistyössä Suomen Syöpärekisterin, HUS Helsingin yliopistollinen sairaalan ja Helsingin yliopiston kanssa. ■

Koulumatkapyöräily on erinomaista liikuntaa

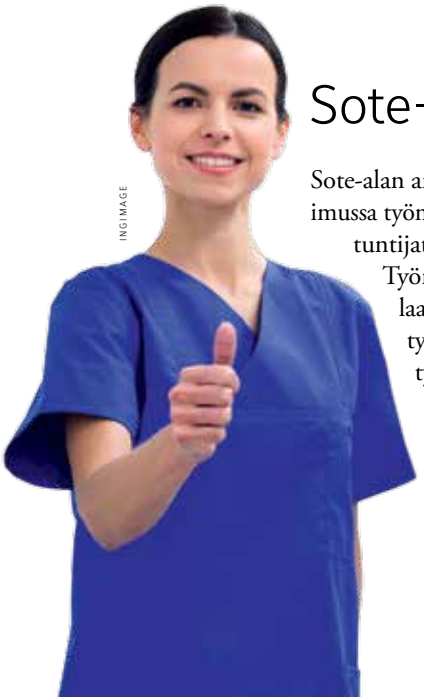
Vain noin puolet 7–12-vuotiaista liikkuu suositusten mukaisen tunnin verran päivässä. 13–15-vuotiaista saman verran päivässä liikkuu enää noin viidennes suomalaisnuorista. Koulumatkojen pyöräileminen olisi erinomainen tapa lisätä lasten ja nuorten liikkumista.


INGIMAGE

– Pyöräilyä tulee helposti vähäteltyä. Jos päivittäin pyöräilee viisitoista minuuttia suuntaansa, vaikkapa kouluun, tulee siitä viikossa yhteensä jo 2,5 tuntia liikuntaa, Pyöräliiton toiminnanjohtaja Matti Koistinen sanoo.

Pyöräilyä pidetään usein turhaan vaarallisena.

– Pyöräilyssä vakavat loukkaantumiset ovat harvinaisia. Kouluun pyöräily onkin onnettomuustilastojen mukaan monta sataa kertaa turvallisempi liikuntalaji kuin vaikkapa jalkapallo, yleisurheilu tai laskettelu, LIKESin tutkija Jouni Kallio sanoo. ■


INGIMAGE

Sote-alalla koetaan työn imua

Sote-alan ammattilaiset, opettajat ja maaviljelijät ovat usein työn imussa työn kuormittavuudesta huolimatta. Myös johtajat ja asiantuntijat nauttivat työn imusta keskimääräistä useammin. Työn imu tarkoittaa myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä. Sen tiedetään olevan myönteisessä yhteydessä työntekijän terveyteen, hyvään työsuoritukseen ja yrityksen taloudelliseen menestymiseen. Tiedot käyvät ilmi Työterveyslaitoksen ja belgialaisen KU Leuvenin yliopiston tutkimuksesta. ■

INGIMAGE

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

YHTÄ JUHLAA

Joensuun ammattiosasto vietti kauniissa kesäsäässä 40-vuotisjuhlaansa. Utran Uittotuvan upeissa maisemissa syötiin hyvää ruokaa, katsottiin kesäteatteria ja muisteltiin menneitä.

– Hopeisia ansiomerkkejä jaettiin kaksi ja juhlassa oli mukana entisiä puheenjohtajia, jotka kertoivat omista vuosistaan ammattiosastossa. Ilta oli hieno ja tunnelma leppoisa, kertoo puheenjohtaja Anita Ruotsalainen. Hän on kuvassa keskellä Ritva Tossavaisen pyörätuolin takana. 82-vuotias Tossavainen on kunniajäsen ja yksi ammattiosaston entisistä puheenjohtajista. ■

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

SuPerin edunvalvontakoulutus

Syksy on jälleen koittanut. On aika päivittää edunvalvontaosaamistamme ja osallistua koulutuksiin.

SuPerin edunvalvontakoulutuksen tarkoitus on varmistaa, että SuPerin luottamusmiehillä, pääluottamusmiehillä, työsuojeluvaltuutetuilla ja -asiamiehillä sekä ammattiosastojen puheenjohtajilla on aina käytettävissään viimeisin tieto ja osaaminen superin edunvalvonnasta ja työhyvinvoinnista.

Niille, jotka ovat aiemmin osallistuneet kursseillemme, toimintatavat ovatkin jo tuttuja. Teille, jotka ette ole aikaisemmin osallistuneet Superin edunvalvontakoulutukseen, tulee tässä lyhyt esittely toiminnasta ja käytännöistä. Alla tärkeimmät muistettavat pääkohdat, jotka ovat hyvin olennaisia koulutustoiminnan ylläpitämisen vuoksi.

Tarkemmat tiedot kaikista edunvalvontakoulutuksista löytyvät nettisivuiltamme osoitteesta www.superliitto.fi >"kurssit ja koulutukset" Samasta kohdasta löydät myöskin ohjeen miten ilmoittaudutaan. Toivottavasti löydät itsellesi sopivan ja kiinnostavan kurssin.

Ilmoittautuminen

Loppuvuoden kursseille ilmoittaudutaan entiseen tapaan jäsensivuilla olevan Oma SuPer -palvelun kautta.

- Ole huolellinen ilmoittautumisessa!
- Varmista ehdottomasti kohderyhmä ja sopimusala, jolle kurssi on tarkoitettu! Jos toimit kuntasektorilla, tarkista, että kurssin kohdalle on merkitty oma sopimusalasi. Vastaavasti mikäli toimit yksityissektorilla, tarkista, että kurssin kohdalle on merkitty oma sopimusalasi. Virheelliset ilmoittautumiset hylätään!
- Ilmoittautumisen yhteydessä on tärkeää, että mainitset missä tehtävässä toimit. Voit merkitä sen vapaamuotoiseen tekstikenttään.
- Osa kursseista on kuntapuolella merkitty luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen yhteiseksi täydennyskoulutukseksi. Näillä yhteiskursseilla laskutustietoja merkittäessä luottamusmiehet valitsevat ruokailukustannusten korvauksen ja työsuojeluvaltuutetut kurssikustannusten korvauksen. Valitse siis vain jompikumpi, ei molempia!
- Pääsääntöisesti majoitus on kahden hengen huoneissa. Voit valita myös yhden hengen huoneen, mutta tällöin erotus tulee sinulle itsellesi maksettavaksi. Erotuksen hinta on hotellikohtainen.
- Jokaisen koulutustilaisuuden kohdalle on merkitty hakuajan päättymispäivämäärä – noudatathan annettuja hakuaikoja. Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida!

Kurssien palkallisuus

Edunvalvontakoulutukset ovat palkalliseksi neuvoteltuja koulutuksia niiden sopimusalojen osalta, jotka on mainittu koulutuskalenterissa kunkin kurssin kohdalla.

Kurssilaisten matkustusohje

Kurssikutsun mukana oleva matkustusohje kannattaa ehdottomasti lukea läpi ennen matkan suunnittelua ja lippujen tilaamista. Matkustamiseen on aina ensisijaisesti käytettävä julkista liikennettä. Kaikkien kustannusten maksaminen edellyttää, että matkalaskuun liitetään kuitit tai muu pätevä selvitys kustannusten suorittamisesta ja ne toimitetaan liittoon 3 kk kuluessa. Ilman tositteita ei matkakorvausta voida suorittaa. Mikäli joudut koulutuspäivän aamuna lähtemään kotoa ennen klo 05.00, sinulla on oikeus lisäyöhön SuPerin yhteyshenkilön valitsemassa majoituspaikassa. Ilmoita majoitustarpeesi mielellään jo ilmoittautumisen yhteydessä tai mahdollisimman pian kutsun saatuasi.

Matkaliput kannattaa varata ajoissa, mutta kuitenkin vasta saatuasi kurssikutsun. Tarvittava kurssitunnus löytyy matkalaskulomakkeesta.

Vuoden 2020 alusta siirrymme sähköiseen matkalaskulomakkeeseen, mutta siitä tarkempaa ohjeistusta myöhemmin.

Lentoasemalta Helsinkiin

Lentoasemalta pääsee Finnairin bussilla Helsingin keskustaan.

Kehärata kulkee Helsinki-Vantaan lentoaseman ja Helsingin päärautatieaseman välillä. Väliä liikennöivät I- ja P-junat, jotka pysähtyvät kaikilla asemilla reittinsä varrella, myös Pasilan rautatieasemalla.

Huom! Pääkaupunkiseudun lähijunissa ei ole lipunmyyntiä. Tarkemmat ohjeet lipunmyynnistä löydät HSL:n nettisivuilta www.hsl.fi

Myös Aktiivi-Instituutti järjestää koulutusta

Aktiivi-Instituutti järjestää luottamusmies-, työsuojelu- ja yhteistoimintakoulutusta, johon aktiivejamme osallistuu runsaasti vuoden aikana.

Aktiivi-Instituutti sijaitsee Aikatalossa Mikonkadulla aivan Helsingin keskustassa, Ateneumin taidemuseon takana. Sinne on rautatieasemalta matkaa noin 300 metriä.

Edunvalvontakoulutuksen kustannukset

Kuntasektori: SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut. Kuntasektorilla luottamusmies- ja yhteistoimintakoulutuksen osalta työnantaja maksaa SuPerille palkallisen virkavapaan/työloman saaneiden osalta työmarkkinasopimuksen mukaisen ruokailukustannusten korvauksen, joka v. 2019 on 25,34€/kurssipäivä. Työsuojelupuolella kurssikustannusten korvaus on 40,00€/kurssipäivä.

Yksityissektori: SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille.

Kutsut koulutukseen sähköisessä muodossa

Kutsu pyritään lähettämään noin 6 viikkoa ennen koulutustapahtuman alkua.

Kaikki kutsut tullaan jatkossa lähettämään sähköisessä muodossa, joten huolehdithan, että postilaatikossa on aina tilaa. Lisäksi muistat ajoittain tarkistaa myöskin ”roskapostin” koska viestejä voi mennä sillekin puolelle.

Osallistuminen ohjelman mukaisesti

Kun saat työnantajaltasi palkallista työlomaa koulutuksiin osallistumista varten, velvollisuutesi on olla paikalla ohjelman mukaisesti. Jos kaikesta huolimatta joudut lähtemään pois ennen kurssin päättymistä, on siitä sovittava kurssinvetäjän kanssa.

Työmarkkinakonsultin tutkinto v. 2020

Mikäli olet kiinnostunut suorittamaan työmarkkinakonsultin tutkinnon, tulee hakemukset lähettää SuPerin edunvalvontayksikköön ajoissa ja viimeistään 1.12.2019 mennessä. Joulukuussa valittavat opiskelijat aloittavat vuoden 2020 puolella.

Hakemus voi olla vapaamuotoinen ja siinä tulee olla mainittuna kaikki olennainen tieto, kuten oletko suorittanut luottamusmiestutkinnon, missä tehtävässä nykyään toimit, ay-urasuunnitelma ja muut tärkeät tiedot. Valinnan tekee edunvalvontajohtaja.

Valintakriteerit

- hakija on ammattiosaston puheenjohtaja, pääluottamusmies, varapääluottamusmies tai liittotason luottamustehtävissä toimiva.
- hakija on laatinut itselleen superilaisen ay-urasuunnitelman vähintään viideksi vuodeksi eteenpäin
- hakijalla on kaksi suosittelijaa tai ammattiosaston suositus
- hakija on suorittanut joko luottamusmiestutkinnon tai luottamusmiesten perus- ja jatkokurssin

Kustannukset menevät kuten muussakin kurssitoiminnassamme. SuPer maksaa kurssimaksun, matkakulut ja majoituksen. Ruokailukustannusten korvaus on kutakin kurssipäivää kohden, ja SuPer laskuttaa sen työnantajalta.

Työsuojelukonsultin tutkinto v. 2020

Mikäli olet kiinnostunut suorittamaan työsuojelukonsultin tutkinnon, tulee hakemus lähettää SuPerin edunvalvontayksikköön ajoissa ja viimeistään 1.12.2019 mennessä. Joulukuussa valittavat opiskelijat aloittavat vuoden 2020 puolella.

Hakemus voi olla vapaamuotoinen ja siihen tulee olla koottuna kaikki olennainen tieto, kuten esim. oletko suorittanut työsuojelun peruskurssit ja jatkokurssin, missä työsuojelutehtävässä toimit, ay-urasuunnitelmasi ja muut mahdolliset tiedot. Valinnan tekee edunvalvontajohtaja.

Valintakriteerit

- hakija on päätoiminen työsuojeluvaltuutettu tai ”ison” työpaikan muu työsuojeluvaltuutettu
- hakija on suorittanut peruskurssin ja erikoiskurssit
- hakijalla on ammattiosaston suositus
- hakija on laatinut itselleen superilaisen ay-urasuunnitelman vähintään viideksi vuodeksi

SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut. Työsuojelukonsultin tutkintoon liittyvät jaksot haetaan vuosittain palkallisiksi ja ne tulevat näkyviin koulutuskalenteriimme. Kurssikustannusten korvaus menee samalla periaatteella kuten muillakin kursseillamme.

Kurssit pidetään Aktiivi-Instituutissa. Mikäli olet kiinnostunut, voit käydä tutustumassa Aktiivi-Instituutin nettisivuilla, kts. kohta ”koulutustarjonta”, jossa tutkintoon liittyvistä asioista ja sisällöstä on kerrottu tarkemmin.

Muuta

Otathan yhteyttä minuun, mikäli sinulle tulee kysyttävää edellä mainitusta tai muusta edunvalvontakoulutuksesta. ■

Tarja Sundqvist
koulutuskoordinaattori
edunvalvontayksikkö

TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Vessakäynti ei ole työaikaa etkä saa palkkaa siltä ajalta!”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

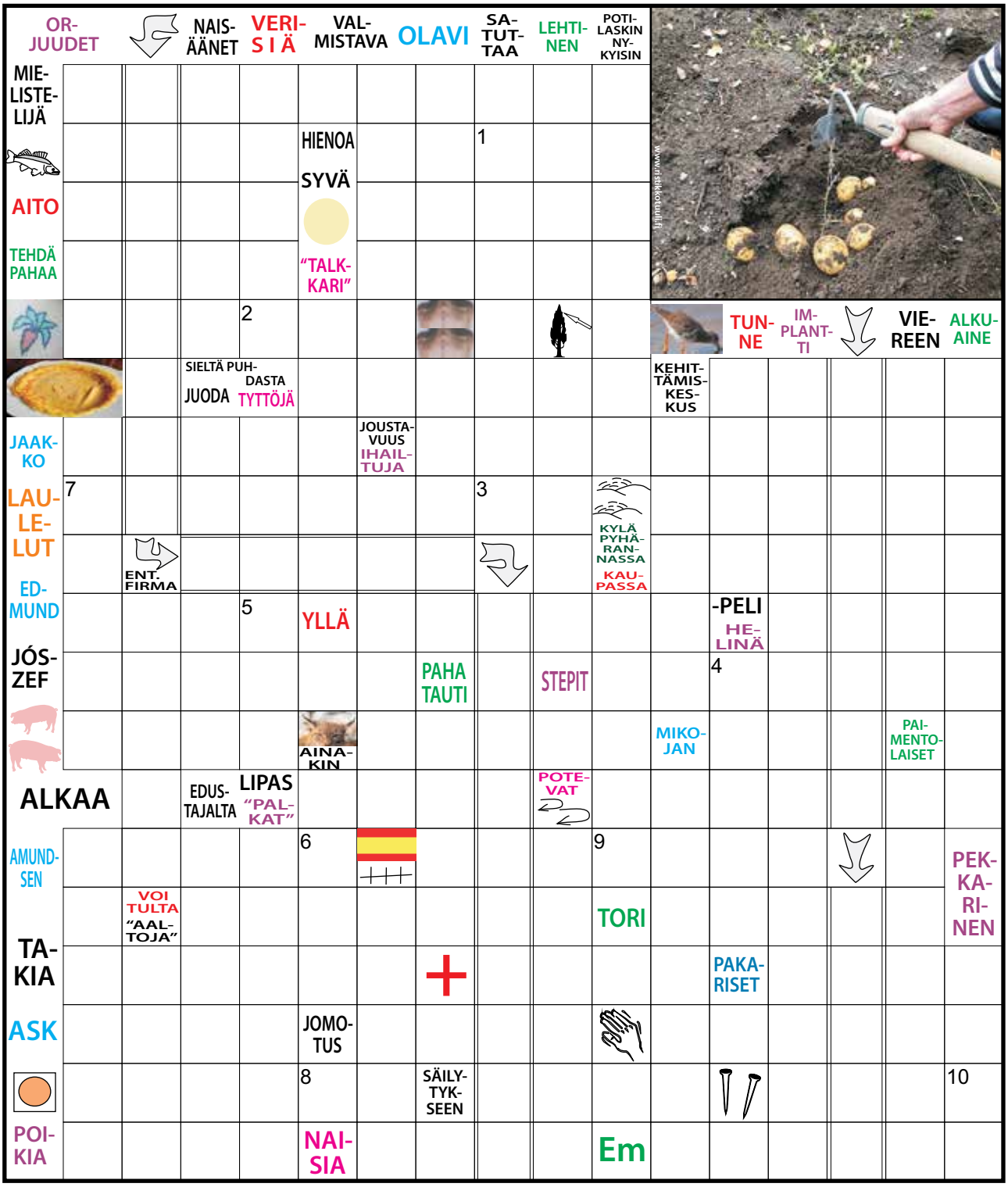
Sähköposti edu@superliitto.fi. Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@superliitto.fi

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



Voit osallistua ristikkokisaan 17. syyskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

Jalkojen hoitaminen kiinnosti

Elokuun lehden Paras juttu- kisan voitti täpärästi Minna Lyhdyn kirjoittama tietopaketti jalkojenhoidosta. Kakkossijalle tuli Jukka Järvelän reportaasi *Kuin silloin ennen*, joka kertoi lähihoitaja Elsa Turtiaisen työvuorosta Rantakodissa. Kolmossijan sai Esa Pesosen juttu *Kunnioittava kosketus ei vie aikaa*. SuPer-lehden juomapullon voitti Päivi Tampereelta. Onnittelut!

Hyvä tietopaketti, koska itsellä on jaloissa ongelmia.
JALKOJENHOITAJA ON ONGELMIEN RATKAISIJA S. 42

Tärkeää tietoa etenkin diabetesta sairastavalle.
JALKOJENHOITAJA ON ONGELMIEN RATKAISIJA S. 42

Hyviä vinkkejä ikäihmisten jalkojen hoitoon.
JALKOJENHOITAJA ON ONGELMIEN RATKAISIJA S. 42

Tällaisia asukaslähtöisiä paikkoja pitäisi olla enemmän. Vanhan ihmisen arvo nousee.
KUIN SILLOIN ENNEN S. 18

Asukkaan elettyä elämää arvostetaan ja otetaan hoidossa huomioon.
KUIN SILLOIN ENNEN S. 18

Kosketus helpottaa oloa.
KUNNIOITTAVA KOSKETUS EI VIE AIKAA S. 36

Joku uskaltaa hypätä hoitajan roolista muihin puuhiin.
LÄHIHOITAJASTA KATUSOITTAJAKSI S. 54

Tästä voisi tehdä huoneentaulun jokaiselle työpaikalle.
HANNA JOKINEN: TERVETULOA MEILLE! S. 61

Nyt on tekojen aika ja näytön paikka.
SUPERILAISTEN TYÖEHTOJA EI POLJETA, VAAN NIITÄ PARANNETAAN S. 50

Aihe kiinnostaa, koska haluaisin lastensuojeluun töihin.
LASTENSUOJELUSSA TARVITAAN ELÄMÄNKOKEMUSTA S. 38

Ajankohtainen aihe, joka on tuotava esille ja saatava kuriin.
TUHOAVA JOHTAMINEN EI OLE VAIN JOHTAJASTA KIINNI S. 24

Lähihoitajan osaamisen hyödyntäminen kertoo työnantajan viisaudesta.
KUIN OLISI ERI TYÖSSÄ S. 30

Todella hieno asia, että lähihoitaja saa käyttää työssään kaikkea oppimaansa. Näin eivät opitut asiat mene hukkaan ja unohdu.
KUIN OLISI ERI TYÖSSÄ S. 30

Mukavasti kerrottu asukaslähtöisestä kokonaisvaltaisesta hoidosta.
KUIN SILLOIN ENNEN S. 18

Ajankohtainen aihe.
MITOITUS PUHUTTI PORISSA S. 12

Hanna Jokisen kirjoitukset ovat suoraan työelämän menosta. Työkaverit lukevat hänen kirjoituksiaan myös.
HANNA JOKINEN: TERVETULOA MEILLE! S. 61

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 **17. syyskuuta mennessä** vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 9/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

_____

NIMI _____

OSOITE _____

OLEN IÄLTÄNI ❏ ALLE 20 ❏ 20–30 ❏ 31–45 ❏ 46–60 ❏ YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

JUST DO

RÄPPÄRI, JOKA TAHTOO MUIDEN AUTTAJAKSI

TEKSTI JA KUVAT **MINNA LYHTY**

Lähihoitajaopiskelija Samuel Korkeakoski haluaa työkseen auttaa muita. Rap-musiikillaan hän ottaa kantaa ja ilmaisee itseään.

Pienenä Samuel Korkeakoski oli hiljainen poika. Muille puhuminen ei tuntunut helpolta. Teiniiässä hän kokeili päiväkirjan kirjoittamista, jotta voisi ilmaista jotenkin omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Sanoista muodostui riimejä ja niistä räppejä.

– Kiinnostuin rap-musiikista jo ala-asteella. Yläasteikäisenä aloin räpätä kavereiden kanssa. Etsimme netistä biittejä ja teimme freestyle räppiä.

Freestyle rap tarkoittaa räppäämistä, jossa riimit keksitään samaan aikaan kun räpätään. Toki Samuelilla oli yläasteikäisenä riimejä jo valmiiksi mielessään, koska hän oli kirjoitellut niitä tietokoneella ylös.

Friistailaaminen johti siihen, että pojat päättivät tehdä musiikkia enemmän tosissaan. Syntyi kolmen pojan räppiyhtye Ryövärit, joka teki omaa musiikkia ja alkoi saada myös keikkoja. Levytyssopimus allekirjoitettiin vuonna 2018.

– Ajauduimme erimielisyyksiin vuosi sitten kesällä ja porukkamme hajosi. Levyä ei syntynyt ja sopimus purettiin. Tuntui siltä kuin matto olisi vedetty jalkojen alta. Käsittelin tunteitani jälleen kirjoittamalla riimejä.

PELON VOI VOITTAA

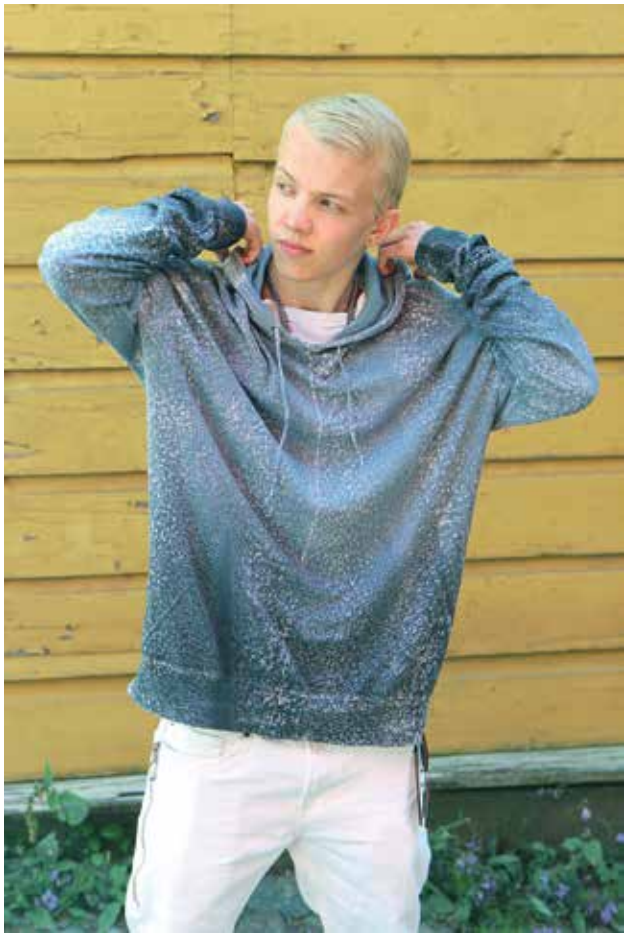
Eräs Samuel Korkeakosken kaveri heitti ilmaan ehdotuksen, että mitä jos hän räppäisi yksin. Samuel torjui aluksi ajatuksen, mutta otti sitten yhteyttä tuttuunsa, joka voisi hoitaa tekniikkapuolen. Vuoden yhteistyön jälkeen syntyi neljän kappaleen minialbumi *Kuninkaan kirjat*. Samuel käyttää artistinimeä Samuelk.

– Albumin nimi tulee Raamatusta. Luin kerran Vanhasta testamentista kiehtovan tarinan kahdesta profeetasta, jotka olivat valmiita uhraamaan kaiken saavuttaakseen tavoitteensa. Sitä lukiessa oivalsin että minäkin voin tehdä mitä haluan ja tavoitella unelmaani.

Samuel korostaa sitä, ettei levy perustu sen enempää Raamattuun.

– En ole kirkossakävijä, enkä lue usein Raamattua. Uskon hyvään ja pahaan sekä siihen, että on olemassa jotain, kun elämä päättyy.

Samuel haluaa käsitellä räpissään kaikkea, mitä hänen elämässään tapahtuu. Aiheina ovat olleet kavereiden kanssa tehdyt kivat reissut, mutta myös elämässä vastaan tulleet ahdistavat tilanteet, kuten tärkeän ihmisen lähtö viereltä. Rap-musiikki tarjoaa hänelle kanavan purkaa kaikki tunteet.



– Sen avulla huudan, itken ja raivoan. Pystyn tuomaan esiin kaiken sen, mitä on mielen päällä.

Vaikka tunteet olisivat suuria, Samuel haluaa tuoda ne esiin.

– Jos en kirjoita kokemuksistani, se ei ole aitoa. Joskus avoimuus tuntuu pelottavalta, mutta olen valmis siihen. Pelko on vain tunne, jonka voi voittaa.

ÄLÄ PIDÄ LIIKAA ASIOITA SISÄLLÄSI

Kuninkaan kirjat -minialbumin kappaleet ovat kuin otteita Samuel Korkeakosken päiväkirjasta. ►

"SUOSITTELEN KIRJOITTAMISTA KAIKILLE, JOTKA KOKEVAT PUHUMISEN VAIKEANA."

– Kirjoittaminen on ollut minulle suuri apu. Se tuntuu usein samalta kuin puhuisi asioistaan ystävälle. Suosittelen kirjoittamista kaikille, jotka kokevat puhumisen vaikeana. Tapoja on monia. Voi kirjoittaa perinteistä päiväkirjaa, runoja tai vaikkapa riimejä. Sisällään ei kannata pitää liikaa asioita.

Samuel ei halua kirjoittaa pakonomaisesti, vaan ainoastaan silloin, kun hänellä on jotain sanottavaa. Sananvapaus on hänelle tärkeä asia.

– Haluan tuoda räpissä näkemyksiäni esiin. Haastan itseäni kirjoittajana. Pyrin kasvattamaan sanavarastoani lukemalla erilaisia tekstejä, esimerkiksi runous on hienoa. Kun kuulen yllättävän sanan, yritän keksiä siihen sopivan riimin.

Samuel uskoo, että Ryövärit-yhtyeen hajoaminen johti lopulta hyvään. Hän kokee räpin kirjoittamisen helpommaksi yksin kuin porukassa.

– Voin tehdä biisejä omassa rauhassa. Muiden kanssa kirjoittaminen tuntui välillä pakonomaiselta.

Samuel sanoo, ettei ole koskaan erityisemmin opiskellut musiikkia ja räppäämistä. Kaikki osaaminen on tullut omalla harjoittelulla.

LOJAALISUUS ON OSA MINUA

Samuel Korkeakoski on valmis tekemään paljon töitä unelmiensa eteen. Hän aikoo katsoa, miten pitkälle hän pääsee rap-musiikin parissa.

Räppäri ei kuitenkaan halua rakentaa elämäänsä yhden kortin varaan. Tuleville vuosille on useita tavoitteita: yksi niistä on valmistua lähihoitajaksi vuoden päästä Porvoon Careeriasta.

Sosiaali- ja terveysala oli Samuelille luonteva valinta. Hänen suvussaan on useampi lähihoitaja, joten työstä oli jo entuudestaan jonkinlainen käsitys.

– Äitini on lähihoitaja, mutta hän ei ole koskaan puhunut työstä minulle juuri mitään. Kun kerroin, että olen kiinnostunut hoitotyöstä, hän kehotti miettimään, tuntuuko ala oikealta.

Samuel sanoo tehneensä lopullisen päätöksen itse.

– Haluan auttaa muita, ja lähihoitajana se on mahdollista. Lojaalisuus ja muiden kunnioittaminen on aina ollut osa minua. Opintojen myötä auttamisen halu on kasvanut entisestään. Esimerkiksi jos osuisin kolaripaikalle, en miettisi, kuka menee auttamaan, vaan menisin itse.

SAIRAANHOIDON TAIDOISTA ON APUA

Tänä syksynä Samuel Korkeakoski aloittaa sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalaopinnot. Toisena kiinnostavana vaihtoehtona oli mielenterveys- ja päihdetyö.

– Painin näiden kahden vaihtoehdon välillä pitkään. Valitsin sairaanhoidon, koska en tiedä, mitä teen kymmenen vuoden kuluttua. Saatan hakea opiskelemaan palomieheksi, joten siinä työssä on etua sairaanhoidon taidoista.

Samuel tietää, että lähihoitajatutkinto on yksi parhaista tutkinnoista, jos haluaa jatkaa opintoja Pelastusopistossa. Hänen mukaansa toinen sopiva pohjakoulutus on talonrakentajan tutkinto.

Pelastusopiston pääsykokeet vaativat huippukuntoa. Ne motivoivat Samuelia pitämään huolta itsestään.

– Muut osa-alueet ovat jo kunnossa, mutta Cooperin testi vaatii vielä juoksutreeniä. Minulla on aikaa treenata, sillä lähihoitajaopintojen jälkeen tammikuussa 2021 menen armeijaan.

Samuelin mielestä lähihoitajakoulutus on hyvä pohjakoulutus, josta on helppo ponnistaa jatko-opintoihin. Se myös opettaa elämästä paljon. Lisäksi etuna on se, että työllistyminen alalle on lähes sataprosenttisen varmaa.

– Voin suositella lähihoitajakoulutusta kaikille, jotka vähänkin harkitsevat alaa.

VAMMAISTYÖSSÄ SAA OLLA OMA ITSENSÄ

Samuel Korkeakoski opiskelee lähihoitajaksi monimuoto-opiskelijana. Lähiopetusta ei ole joka päivä, mikä mahdollistaa työssäkäynnin.

– Teen sijaisuuksia kehitysvammaisten ryhmäkodissa ja päivätoimintakeskuksessa. Saatan tehdä aamulla opiskelutehtäviä ja mennä illaksi töihin. Tällainen opiskelu sopii minulle, sillä en opi vain paikallaan istumalla.

Samuel on työskennellyt kehitysvammaisten parissa hieman yli vuoden. Hänellä ei ollut entuudestaan kokemusta kehitysvammatyöstä.

– Olin aluksi epäluuloinen kaikkea kohtaan. Kun tutustuin ryhmäkodin asukkaisiin ja päivätoimintakeskuksen kävijöihin, tajusin, että kehitysvammaiset ovat tavallisia ihmisiä. He ovat vain jollain tavalla erilaisia ja tarvitsevat apua muita enemmän. Heitä aidompia ihmisiä ei olekaan.

Askolalainen 19-vuotias Samuel Korkeakoski opiskelee Porvoossa lähihoitajaksi. Ammatinvalinta oli hänelle helppoa, koska sydämessä on halu auttaa muita.

Alkujännityksen jälkeen työ on tuntunut mielekkäältä.

– Vammaistyö ei edes tunnu työltä. Työpäivät ovat täynnä yhdessä tekemistä ja olemista. Autan ihmisiä kaikessa siinä, missä he tarvitsevat apua.

Päivätoimintakeskuksessa on toisinaan tilaustöitä, jolloin esimerkiksi pakataan ruuveja tai tuttipulloja pusseihin. Kun työtilauksia ei ole, päivätoimintakeskuksen porukka keksii muuta tekemistä.

Ryhmäkodissa ohjaajan työ on arkisissa asioissa ohjaamista ja auttamista. Kesäaikaan kodissa tehdään kaikki ruoat itse. Muina aikoina lounas tulee vanhainkodilta, mutta muut ateriat valmistetaan porukalla.

– Ryhmäkodissa asuu useita innokkaita ruoanlaittajia. Eräs asukkaista on käynyt kokkikoulun. En ole koskaan tavannut ketään muuta, joka tykkää yhtä paljon kuoria perunoita ja sipuleita.

Samuel kertoo oppivansa töissä edelleen lähes joka päivä jotakin uutta. Hienoa työssä on se, että kehitysvammaisten parissa saa olla oma itsensä.

– Olen oppinut paljon siitä, millainen ihminen olen. Samoin olen ymmärtänyt, mitä muiden ihmisten kunnioittaminen merkitsee. ■

LÄHIHOITAJALLE KORVAUKSIA PERUSTEETTOMASTA PÄÄTTÄMISESTÄ

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **INGIMAGE**

Superilainen lähihoitaja sai lähes 30 000 euron korvaukset työsopimuksen aiheettomasta päättämisestä. Hoitaja oli työskennellyt kaupungin vanhainkodissa lähes kymmenen vuotta yli sadassa määräaikaisessa työsuhteessa.

Lähihoitaja otti yhteyttä pääluottamusmieheen, kun työnantaja oli ilmoittanut, ettei hänen työsuhdettaan jatketa. Pääluottamusmies kävi työnantajan kanssa vakinaistamisneuvottelut, mutta ne päättyivät erimielisinä. Asia siirtyi SuPeriin. Työnantajan kanssa ei päästy sovintoon, joten asiassa nostettiin kanne käräjäoikeuteen.

Lähihoitajan tehtävät olivat pysyneet samoina ja hän oli vuosien mittaan sijaistanut useita eri henkilöitä. Työsopimukset oli uusittu rutiininomaisesti, eikä määräaikaisuuksien perusteista oltu keskusteltu.

Käräjäoikeus katsoi, että työnantajalla ei ollut perusteita jokaiselle määräaikaiselle työsopimukselle ja että kaupungin työvoiman tarve oli ollut pysyvä. Lähihoitajan työsuhteen katsottiin olleen toistaiseksi voimassa oleva.

Työnantaja tuomittiin maksamamaan lähihoitajalle irtisanomisajan palkkaa lähes 12 500 euroa sekä korvausta työsuhteen perusteettomasta päättämisestä lähes 17 400 euroa. Lisäksi työnantajan maksettavaksi jäi hoitajan oikeudenkäyntikulut.

TASAISEN TAVALLISTA KETJUTUSTA

Määräaikaisten työsopimusten ketjutuksia tulee liiton tietoon viikoittain, kertoo SuPerin lakimies Sanna Rantala. Määrä on pysynyt runsaana jo monen vuoden ajan. Ketjutukset ovat yleisiä erityisesti julkisella puolella.

– Ketjutukset voivat osaltaan johtua työnantajien tietämättömyydestä ja toisaalta siitä, että työntekijät eivät uskalla viedä asiaa eteenpäin, koska pelkäävät tällöin töiden loppuvan kokonaan, Rantala arvelee.

Hän kehottaa ottamaan yhteyttä luottamusmieheen, jos työntekijä epäilee ketjutusongelmaa omalla kohdalla. Jos luottamusmiestä ei ole, yhteyttä voi ottaa suoraan SuPerin edunvalvontaan.

MILLOIN TYÖSOPIMUS ON VOIMASSA TOISTAISEKSI?

Jos työsopimus on työnantajan aloitteesta tehty määräaikaiseksi eikä määräaikaisuudelle ole perusteltua syytä, sopimusta on pidettävä toistaiseksi voimassa olevana. Sitä, milloin määräaikaisen työsopimuksen tekemiseen on perusteltu syy, ei ole laissa tarkemmin määritelty.

Laissa ei ole rajoitettu peräkkäisten määräaikaisten työsopimusten määrää. Työnantajan on pystyttävä osoittamaan perusteltu syy jokaiseen määräaikaiseen työsopimukseen.

Työnantajan on mitoitettava työvoimansa työntarvetta vastaavaksi. Jos työvoiman tarve on pysyvä, määräaikaiselle työsuhteelle ei ole perustetta.

Työnantajalla on oltava riittävästi vakinaista työvoimaa kattamaan työelämään kuuluvat tavanomaiset poissaolot. On tyypillistä, että osa työvoimasta on jatkuvasti pois. Etenkin naisvaltaisella alalla tavanomaisten vuosiloma- ja sairauslomien lisäksi sijaisia tarvitaan esimerkiksi perhevapaiden ajaksi. ■

"Työsopimus on voimassa toistaiseksi, jollei sitä ole perustellusta syystä tehty määräaikaiseksi."
Työsopimuslaki (55/2001) 1 luku 3 §

#SINÄOLETSUPER #SUPERVAALIT

Sinä olet SuPer

SuPer LIITTOKOKOUS 10.–11.6.2020

Vaalioppaasi – ole hyvä

Liittokokoukseen ja vaaleihin valmistautuminen on hyvässä vauhdissa, joten ota vaalit nyt helposti haltuun. Vaaleja varten on laadittu kaksi kätevää opasta: *Joka jäsenen vaaliopas* sekä *Ammattiosaston vaalikäsikirja*. Oppaat ohjaavat sinut askel askeleelta eri vaaleissa ja kertovat mitä, miksi, miten ja milloin SuPerin vaaleissa tapahtuu. Syksyllä järjestetään myös liittokokousvaali-iltoja ympäri Suomen ja illat ovat tarkoitettuja juuri sinulle, superilainen.

Joka jäsenen vaalioppaan löydät tämän SuPer-lehden liitteenä ja se on toimitettu kaikille äänioikeutetuille ja vaalikelpoisille superilaisille sekä opiskelijajäsenille. Oppaaseen on koottu tiiviisti ja selkeästi kaikki tieto mitä eri vaaleissa tarvitset. Sisällysluettelo ja värikoodit ohjaavat sinut aina eri vaalien oikeaan kohtaan. Tutustu oppaaseen, säästä se ja ota mukaasi myös vaali-iltaan.

Ammattiosaston vaalikäsikirja auttaa ja tukee ammattiosastojen toimijoita ja liittohallituksen jäseniä, kun he opastavat alueensa superilaisia vaalien kulussa ja toimimaan oikein vaalien eri vaiheissa. Vaalikäsikirja ja kaikki vaaleissa tarvittavat lomakkeet on lähetetty ammattiosastojen puheenjohtajille elokuun lopulla.

Oppaat ja kaiken vaaleissa tarvittavan materiaalin löydät myös kätevästi vaalisivuilta www.superliitto.fi/liittokokous.

VALMISTUVAN OPISKELIJAN KANNATTAA LIITTYÄ

Jos olet valmistumassa tänä syksynä niin liittyminen kannattaa hoitaa heti kuntoon. Ensi kevään vaaleissa voivat vaikuttaa kaikki, jotka ovat SuPerin varsinaisia tai yrittäjäjäseniä 31.12.2019 mennessä. **Liittymällä SuPeriin nyt SuPer-syksyn aikana ja ennen vuoden vaihdetta osallistut laadukkaiden työkenkien arvontaan.** Jäsenenä voit sekä vaikuttaa että voittaa!

MUISTA NÄMÄ SYKSYLLÄ:

- Ilmoittaudu mukaan Sinä olet SuPer -vaali-iltaan. Lähimmän vaali-iltasi ja ilmoittautumisen löydät osoitteesta www.superliitto.fi/liittokokous
- Osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen ja vaikuta tulevaan liittohallitukseen
- Päivitä tarvittaessa jäsen- ja yhteystietosi syksyn aikana ja osallistut arvontaan. Palkintoina SuPer-tuotteita ja elektroniikkaa
- Jos valmistut syksyn aikana, liity jäseneksi ennen vuoden vaihdetta ja osallistut työkenkien arvontaan

Hämmentääkö saamasi päätös?

TEKSTI **SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI**

Työtulon ja työajan huomioiminen palkan maksupäivän mukaan on aiheuttanut erikoisia tilanteita ja hämmentäviä päätöksiä, joita kassa on päivärahan hakijoille joutunut selvittämään.

Huhtikuun alussa voimaan tulleen muutoksen sovitellun päivärahan maksamisessa oli tarkoitus helpottaa esim. keikkatyötä tekevien päivärahan maksua, kun palkkatietoja ei enää tarvinnut odottaa seuraavan kuukauden viimeiseen päivään. Osittain tämä onkin toteutunut, mutta työtulon huomioiminen maksupäivän mukaan on myös tuonut mukanaan ongelmia ja erikoisia päätöksiä.

Jos karenssin aikana tehty keikkatyö maksetaan karenssin jälkeisellä ajalla, jolta päivärahaa maksetaan, tätä karenssin aikaista työtuloa ei huomioida sovittelussa.

Sama koskee sairauspäiväraha-aikaa. Kun työnantaja maksaa sairauspäivärahakauden ajalta palkkaa ja palkanmaksupäivä osuu sairausloman päättymisen jälkeiselle ajalle, tuloa ei huomioida.

Lakia laadittaessa tästä luettelosta jätettiin kuitenkin pois omavastuun aikana tehty työ, jonka palkanmaksupäivä osuu omavastuuajan jälkeiselle ajalle.

Tässä muutamia esimerkkejä siitä, mitä maksuperusteinen sovittelu on aiheuttanut liittyen omavastuuajan laskentaan ja erityisen sovittelujakson työtulolle tai työajalle.

1) Hakijalla on ns. nollasopimus. Enimmäistyöaika 38,75t/vko. Työssäoloehto täyttynyt 31.3.2019. Omavastuuaika otetaan 1.4.2019 alkaen. Omavastuuaikaa voidaan ottaa, koska huhtikuun työaika ei ylity. Omavastuuaika kertyy 1.4.–19.4.2019. Palkanmaksupäivä on 30.4.2019. Palkkaa maksettu 104 tunnilta = työaika ylittää 80 % enimmäistyöajasta, eli hylätään 20.–30.4.19. Erikoinen tilanne, koska hakija on hylättävällä ajalla 20.–30.4.2019 tehnyt työtä vain 20 tuntia.

2) Työssäoloehto täyttyi 5.5.2019. Omavastuuaika täyttyi ajalla 6.5.–30.5.2019. Tapauksessa henkilölle muodostettiin omavastuun ottamisen takia erityinen sovittelujakso yhdelle päivälle 31.5.2019. Samana päivänä sattui olemaan osa-aikatyön palkanmaksupäivä, palkka 2500 euroa. Palkka oli ansaittu isolta osalta myös omavastuun alle jäävältä ajalta. Laskennalliseksi kuukausipalkaksi muodostui 2500:1*21,5 = 53 750 euroa. ■

Eläkkeet ja etuudet tulorekisteriin vasta vuonna 2021

Työnantajat ovat tämän vuoden alusta ilmoittaneet tulorekisteriin tiedot palkoista, palkkioista ja muista ansiotuloista. Rekisterin tietoja käyttävät nyt Verohallinto, työeläkeala, Kela ja Työllisyysrahasto.

Työttömyyskassat pääsevät käyttämään rekisterin tietoja vuoden 2020 alusta. Se, kuinka paljon kassa saa tarvitsemiansa tietoja rekisteristä, riippuu täysin siitä, mitä tietoja työnantaja on palkkojen lisäksi rekisteriin ilmoittanut.

Eläkkeet ja etuudet, muun muassa työttömyysetuudet, ilmoitetaan rekisteriin vasta vuoden 2021 alusta. ■

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.

SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3
Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin 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

HANNA JOKINEN
Superilainen lähihoitaja Hattulasta

KAAPISTA EI AINA PÄÄSE ULOS EDES VANHANA

Ammattiliitot, SuPer muiden mukana, osallistuvat joka vuosi mitä erilaisimpiin tapahtumiin ympäri Suomen. Otamme osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun, edustamme tapahtumissa ja messuilla, näymme ja kuulumme mielenilmauksissa.

Yksi tapahtuma tuntuu kuitenkin vuodesta toiseen herättävän kiihkeitä tunteenpurkauksia. Tämä tapahtuma on Helsinki Pride. Tänäkin vuonna SuPerin somesivuilta sai lukea jopa uhkauksia erota liitosta sen vuoksi, että olemme mukana tapahtumassa. Liiton ei kuulemma kuulu puuttua ihmisten parisuhteisiin tai seksielämään, vaan keskittyä asioihin jotka sille kuuluvat. Meillä kun Suomessa ei muka ole syrjintää suuntautumisen tai sukupuolen vuoksi. Kyllähän meillä homo saa olla ihan vapaasti!

Tietenkin parempi palkka ja hyvät työehdot ovat äärimmäisen tärkeitä asioita ammattiliitolle. Niin on myös ihan jokaisen jäsenen puolustaminen. Suomessa on laillista mennä naimisiin myös samaa sukupuolta olevan kumppanin kanssa, mutta se ei vielä tarkoita etteikö meillä esimerkiksi transihmisiä tai seksuaalivähemmistöön kuuluvia syrjittäisi. Ei maailma sateenkaarikansan kannalta ole vielä ollenkaan valmis, eikä valitettavasti myöskään tasa-arvoinen työelämä.

Olen vielä nyt 2000-luvulla kuunnellut, kuinka työpaikalla ihan vakavissaan pohditaan, voiko lesbon työkaverin tai harrastustoverin kanssa mennä yhtä aikaa pukuhuoneeseen, vai ”katteleeko se mua sillai”. Olen kuullut, kuinka aikuiset ihmiset supattelevat, naureskelevat tai kauhistelevat selän takana toisen enemmistöstä poikkeavaa parisuhdetta. Pahimmillaan joku julistaa ääneen kuinka sellainen ja tällainen ei ole normaalia tai tervettä. Kaikki tämä on selkeää syrjintää ja kiusaamista, ja sitä tapahtuu myös hoitoalalla.

Tasa-arvolaki velvoittaa työnantajia, joilla on vähintään 30 työntekijää, laatimaan tasa-arvosuunnitelman. Hyvässä suunnitelmassa on otettu huomioon myös sukupuolivähemmistöt, sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu. Veikkaan, että aika monelta työpaikalta suunnitelma puuttuu tai se pölyttyy jossakin esimiehen mapissa.

Pari vuotta sitten keskustelin Setan senioriaktiivin kanssa. Hän kertoi, että omassa kotikaupungissanikin on ikäihmisiä, jotka piilottavat samaa sukupuolta olevan kumppanin kuvat kotihoidon tullessa käynnille. Joku ei uskalla pyytää, että hoitaja auttaisi tänään pukemaan mekon ylle ja helmet kaulaan, koska asiakkaan postilaatikossa nyt lukee Matti Meikäläinen eikä Maija Meikäläinen. Kaapista ei pääse aina ulos edes vanhana, ja pahimmillaan hoitajan asenne sysää ihmisen sinne takaisin yhä uudelleen ja uudelleen.

Syrjimätön ja tasa-arvoinen työelämä ei ole vielä valmis. Siksi myös ammattiliittojen on pidettävä jäsentensä puolia osallistuen marsseille, myös Pride-marssille. Jos lähdemme sille tielle, etteivät kaikkien oikeudet työelämässä ole yhtä tärkeitä, olemme pelottavalla polulla. Minkä ryhmän oikeuksia jättäisimme seuraavaksi ajamatta? Ikääntyvien työntekijöiden? Vajaatyökykyisten? En uskalla edes ajatella pidemmälle. Onneksi SuPerille jokainen jäsen on yhtä tärkeä ja kaikkien oikeutta tasa-arvoiseen työelämään ajetaan rohkeasti ja näkyvästi. ■

JANNE HEINONEN

”SYRJIMÄTÖN JA TASA-ARVOINEN TYÖELÄMÄ EI OLE VIELÄ VALMIS.”

SuPer-illat syksyllä 2019

Tule ja tuo supertuttusi keskustelemaan ja verkostoitumaan SuPer-iltaan. Tervetuloa!

Paikkakunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet /	Jäseniltapaikka	Kellonaika ilmoittautumiset	Sitovat
Ekenäs / Raseborg Svenskspråkig	29.10.	Maj-Britt Skogberg	Sea Front, Vitsippsgatan 2	18.00/måltid Medlemskväll 18.30–21.00	Anmäla senast 22.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Harjavalta	5.11.	Helena Heljakka	Finlandia Hotel Hiittenharju, Hiittenharjuntie 1	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 29.10. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Helsinki	14.11.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.11. satu.kervinen@superliitto.fi
Hämeenlinna Yksityissektori	21.11.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	Jäsenilta 16.00–17.00 17.00/ruokailu	Ilm. viimeistään 14.11. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Hämeenlinna Kunta- ja yksityissektori	21.11.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 14.11. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Joensuu	19.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	17.15/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.11. merja.ohvo@superliitto.fi
Jyväskylä Yksityissektori	13.11.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.00	Ilm. viimeistään 6.11. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Jyväskylä Kuntasektori	18.11.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.00	Ilm. viimeistään 11.11. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	5.11.	Päivi Salmén ja Satu Kervinen	Scandic Järvenpää, Asema-aukio	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 29.10. satu.kervinen@superliitto.fi
Kajaani	21.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 14.11. mervi.lesonen@superliitto.fi
Kankaanpää	19.11.	Helena Heljakka	Lumiainen /kokouspalvelu, Keskuskatu 31	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 12.11. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Kemijärvi	11.11.	Piiju Leppänen	AnnaBriitta, Kirkkokatu 3	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 4.11. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	20.11.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.11. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Kouvola	12.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.11. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Kuopio	14.11.	Merja Ohvo	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	17.15/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.11. merja.ohvo@superliitto.fi
Kuusamo	14.11.	Mervi Lesonen	Holiday Club Kuusamon Tropiikki, Kylpylätie 5	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.11. mervi.lesonen@superliitto.fi
Lahti Kuntasektori	23.10.	Marjut Hakala ja Ulla Tanttu	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 16.10. marjut.hakala@superliitto.fi
Lahti Yksityissektori	11.11.	Ulla Tanttu ja Marjut Hakala	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 4.11. ulla.tanttu@superliitto.fi tai tekstiviesti puh. 040 748 0063

Paikkakunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet /	Jäseniltapaikka	Kellonaika ilmoittautumiset	Sitovat
Lappeenranta	11.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 4.11. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Lohja	21.11.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Gasthaus Lohja, Laurinkatu 1	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 12.11. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Mariehamn Svenskspråkig	5.11.	Maj-Britt Skogberg	Hotel Arkipelag, Strandgatan 35	18.00/måltid, Medlemskväll 18.30–21.00	Anmäla senast 29.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Mikkeli	18.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 11.11. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Muonio	14.11.	Piiju Leppänen	Silk Coffee Shop, Kilpisjärventie 15	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 7.11. piiju.leppanen@superliitto.fi
Oulu	4.11.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea, Isokatu 24, 4. krs	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.10. mervi.lesonen@superliitto.fi
Pori	12.11.	Helena Heljakka	Scandic Pori, Itsenäisyydenkatu 41	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.11. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Porvoo	12.11.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 5.11. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Rauma	21.11.	Helena Heljakka	Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 14.11. helena.heljakka@superliitto.fi tai puh. 040 512 6816
Rovaniemi	13.11.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4	19.00/ruokailu Jäsenilta 17.00-20.30	Ilm. viimeistään 6.11. piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	4.11.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.30	Ilmoittautuminen 28.10. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Savonlinna	19.11.	Sanna Puhakainen	Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.11. sanna.puhakainen@superliitto.fi
Seinäjoki	19.11.	Merja Puuskamäki	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.11. merja.puuskamaki@superliitto.fi tai puh. 050 463 9546
Tampere Kuntasektori	13.11.	Juha Kataja	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.11. juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Tampere Yksityissektori	13.11.	Ulla Tanttu	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.00	Ilm. viimeistään 5.11. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Tornio	12.11.	Piiju Leppänen	Hotel Mustaparta, Hallituskatu 6	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.30	Ilm. viimeistään 5.11. piiju.leppanen@superliitto.fi
Turku Kuntasektori	13.11.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.11. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Turku Yksityissektori	14.11.	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.11. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Uusikaupunki	20.11	Jaana Rönnholm ja Jaana Dalén	Uudenkaupungin Golfravintola & Catering, Välskärintie 2	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.00	Ilm. viimeistään 13.11. jaana.ronnholm@superliitto.fi
Vasa Svenskspråkig	22.10.	Maj-Britt Skogberg	Sokos Hotel Royal Vaasa, Hovrättsesplanaden18	18.00/måltid Medlemskväll 18.30–21.00	Anmäla senast 17.10. maj-britt.skogberg@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www-sidor
Viitasaari	14.11.	Satu Landström	Aikon Kartano, Muikunlahdentie 165	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00-20.00	Ilm. viimeistään 7.11. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Ylivieska	11.11.	Mervi Lesonen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1	17.00/ruokailu Jäsenilta 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 4.11. mervi.lesonen@superliitto.fi

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla 1.11.2019 – 26.4.2020 (viikot 45/2019 – 17/2020). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnan. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatuen.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikkonumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHOVI: Levitunturilla sijaitsevissa paritalohuoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. Ilveshoviin ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	520 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–17	720 euroa / viikko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 neliötä/puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	370 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–17	520 euroa / viikko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	520 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–14,17	720 euroa / viikko
	viikko 15	620 euroa / 6 vrk (pe–to)
	viikko 16	720 euroa / viikko (to–to, pääsiäinen)

VUOKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita on 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	470 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–14,17	520 euroa / viikko
	viikko 15	470 euroa / 6 vrk (pe–to)
	viikko 16	520 euroa / viikko (to–to, pääsiäinen)

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä. Ensisijaisesti palkitsemikäytössä.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	320 euroa / viikko
	viikot 1, 8–14,17	470 euroa / viikko
	viikko 52	520 euroa / viikko
	viikko 15	420 euroa / 6 vrk (pe–to)
	viikko 16	470 euroa / viikko (to–to, pääsiäinen)

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa, Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	420 euroa / viikko
	viikot 1, 8–14,17	570 euroa / viikko
	viikko 52	720 euroa / viikko
	viikko 15	520 euroa / 6 vrk (pe–to)
	viikko 16	570 euroa / viikko (to–to, pääsiäinen)

VILLA ETEL: Nauvossa, Käldön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Huom. Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	320 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	470 euroa / viikko
	viikko 52	520 euroa / viikko

Loma-asuntojen esittelyt ja hakulomake löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyys > Jäsenedut > SuPerin loma-asunnot). Haku päättyy 30.9.2019.

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon viimeistään viikolla 44. Tilannetieto päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot -välilehdelle. Vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille heti, kun lomaviikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.

SuPer

Eiköhän olisi taas aika

HAKEA HOLIDAY CLUB SUPER-LOMAA

HIMOKSEN TÄHTI	4+2:lle, vkot 5–7 400 €/vko, vkot 8–11 500 €/vko
KATINKULTA, GOLFHARJU	2+2:lle, vkot 8,11 400 €/vko
KATINKULTA, KATINKULLAN KIINTEISTÖT	4+2:lle, vkot 1–2, 6, 12–13 500 €/vko
NAANTALI SPA RESIDENCE	allergiahuoneisto 2+2:lle, vko 16 250 €/vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
PYHÄ HOLY SUITES	6+2:lle, vkot 7–11 720 €/vko
SAIMAA, RANTAPUISTO	4+2:lle, vkot 52, 8–10 500 €/vko
TAMPEREEN KYLPYLÄ	2+2:lle, vko 11 200 €/vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 4+2:lle, vkot 49, 7, 16 250 €/vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
TURKU, CARIBIA	4+2:lle, vkot vkot 44–49 250 € joko vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
VIERUMÄKI	allergiahuoneisto 4+2:lle, vkot 5–7, 9–10 400 €/vko 250 € /vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 45/2019–17/2020 on 2.9.–30.9.2019. Arvonta suoritetaan 2.10.2019.
Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnan jälkeen.

HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi › jäsenyys › Holiday Club -lomaviikot
tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrityspalvelu (tunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

LISÄTIEDOT: Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903, arkisin klo 9–15.

Holiday Club

Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia

...ja tuo uusi jäsen mukaan syksyn sateillakin piristävään ja aktiiviseen SuPer-yhteisöön.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:
www.superliitto.fi > Jäsenyys > Suosittele SuPeria
tai skannaa koodi.

SuPer

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

LÄHIHOITAJA-OPISKELIJA, LIITY SUPERIIN!

SuPer

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja ja liity SuPeriin www.superliitto.fi tai skannaa koodi:

www.superliitto.fi **superliitto**

TULOSSA

La Carita-Säätiön tunnustuspalkintojen haku käynnistyy lokakuussa. Säätiö jakaa ensi vuonna kolmelle työyhteisölle á **2000 €** suuruisen palkinnon.

Nyt pohtimaan, olisiko teidän työyhteisönne tunnustuspalkinnon arvoinen.

SEURAA ILMOITTELUA!

Lisätietoja antaa Soili Nevala
soili.nevala@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ
VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

Stumppi.fi

– Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin
0800 148 484

Tietoa, testejä ja vertaistukea (Stumpin keskustelut) verkossa
www.stumppi.fi

Hengitysliitto

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

ERITYISRYHMIEN TURVALLISUUDEN HAASTEET

1.10.2019	KAO, Kainuun ammattiopisto, Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani
23.10.2019	Turun ammatti-instituutti, Sosiaali- ja terveysalan koulutusyksikkö, Uudenmaantie 43
11.11.2019	Oulun seudun ammattiopisto, Honka -rakennus auditorio, Kontinkankaan yksikkö, Kiviharjuntie 8

Oletko työssäsi miettinyt asiakkaittesi turvallisuutta ja siihen vaikuttamisen keinoja? Nyt sinulla on mahdollisuus tulla kuulemaan ja keskustelemaan alan asiantuntijoiden kanssa, miten voit työssäsi tukea asiakkaiden arjen turvallisuutta ja itsemääräämisoikeutta.

SuPer järjestää yhteistyössä Suomen Pelastusalan keskusliiton SPEK:in, Muistiliiton ja paikallisen ammattioppilaitoksen kanssa erityisryhmien, kuten ikääntyneiden, liikuntaesteisten, muistisairaiden, mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden turvallisuuteen liittyvän koulutuksen.

Koulutus sopii työssäkäyville hoitajille, lähihoitajaopiskelijoille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Koulutuksessa käsitellään itsemääräämisoikeutta ja hoitotahtoa, erityisryhmien arjen asumisen turvallisuutta, osallisuutta sekä annetaan työkaluja turvallisuuden varmistamiseksi. Koulutuksen yhteydessä tutustutaan myös arjen turvatekniikkaan "kädestä pitäen".

Osallistujat saavat kotiin viemisiksi rohkeutta puuttua ja kehittää erityisryhmien arjen turvallisuutta. Kouluttajina toimivat SPEK:in OTE-hankkeen ja Muistiliiton asiantuntijat.

OHJELMA

9.00–9.30	Ilmoittautumien ja kahvi
9.30–9.45	Tervetuloa
9.45–11.45	Erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat turvallisuuden riskiryhmänä • Arjen ja asumisen turvallisuus • Turvallisuus ja osallisuus • Työkaluja turvallisuuden varmistamiseen
11.45–12.30	LOUNAS
12.30–13.15	Muistisairaus ja itsemääräämisoikeus – mahdoton yhtälö?
13.15–13.45	keskustelu
13.45–14.15	KAHVI
14.15–15.00	Hoitotahto – turva vai tyhjä paperi?
15.00–15.45	Turvatekniikka
15.45–16.00	Loppukeskustelu ja päätössanat

Koulutus on omakustanteinen. Hinta 50 e sisältäen tarjoilut.

Sitovat ilmoittautumiset
Kajaaniin 1.10.2019 viimeistään 15.9.2019
https://my.surveypal.com/erit_kajaani_2019

Turkuun 23.10.2019 viimeistään 22.9.2019
https://my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet_TURKU

Ouluun 11.11.2019 viimeistään 6.10.2019
https://my.surveypal.com/turvallisuuden_haasteet_OULU

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

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

SuPer
OTE Osallistava Turvallisuus Erityisryhmille
Muistiliitto Minnesförbundet
Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry Muistiliton jäsen
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK

Ohjelma on alustava, ja SuPerilla on oikeus muutoksiin.

SUPER YKSITYINEN

WANTED

LUOTTAMUSMIES ELI SUPER-SHERIFFI

Sinustako luottamusmies työpaikalle?
Paikka on auki!

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

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

Lue lisää:
www.superliitto.fi/luottamusmies

Henkilökohtaisesti sinulle

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

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

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

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

Kotona Asuen SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

Alina hakee hoiva- ja kotipalvelutyöntekijöitä!

Tarjolla on töitä useilla paikkakunnilla lähihoitajille, sairaanhoitajille, kotityöpalvelutyöntekijöille ja lastenhoitajille.
Lue lisää: www.alinahoivatiimi.fi/tyopaikat

Etsimme myös uusia Alina-yrittäjiä!

Lue lisää:
www.alinahoivatiimi.fi/yrittajaksi

norlandia

Alina-ketju koostuu paikallisista, itsenäisistä yrityksistä ja on osa Norlandiaa.

Alina®
Kotona paras

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

	Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
Ilmoitustilavaraukset:	10/19	13.9.2019	4.10.2019
super-lehti@superliitto.fi	11/19	14.10.2019	1.11.2019
tai puh. 09 2727 9197	12/19	13.11.2019	5.12.2019

LÄHIHOITAJA ON POP

Lähihoitajaopiskelijoille suunnattu ammatillinen tapahtuma

31.10.2019 klo 10–14
Kangasala-talo
Kuohunharjuntie 6
Kangasala

Luennot

10.00–10.20 Tapahtuman avaus
SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola

10.20–10.40 Lähihoitaja somessa
Tico Svart, SuPer

10.45–11.30 Pienikin voimavara on mahdollisuus – Kinestetiikka
Milla Lavikainen

12.00–12.30 Läsnä oleva kohtaaja – Kokemuksia monikulttuurisesta tyttötyöstä
Annukka Tuovila

12.40–13.10 Huoltsu Tampere
Matti Lind

13.15–14.00 Maailman paras aivovammapotilas Robson Lindberg

Tapahtumassa mukana

SuPer ry, STTK, Kangasalan kaupunki, Tampereen kaupunki, Nokian kaupunki, Ikaalisen kaupunki, Sarastia Rekry, Pihlajalinna, Tampereen seudun Näkövammaiset ry, Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Tampereen Kuuloyhdistys ry

SuPer

Tapahtuman järjestää

Pirkanmaan SuPer-opot ja Pirkanmaan alueen 21 ammattiosastoa

www.superliitto.fi superliitto

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, työsuhdeasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____

Eläkeläisjäsenten jäsenmaksulaskut vuodelle 2019 ovat tulossa

Tämän vuoden eläkeläisjäsenten jäsenmaksut postitetaan syksyn aikana. Eläkeläisjäsenmaksu on 20 euroa vuodessa ja se kattaa kaikki muut jäsenedut paitsi äänestysoikeuden ja työttömyyskassajäsenyyden.

Eläkeläisjäsenenä sinun pitää maksaa työttömyyskassan jäsenmaksu erikseen, jos haluat säilyttää kassajäsenyyden. Työttömyyskassan jäsenyydestä ei ole hyötyä, jos olet vanhuuseläkkeellä, koska vanhuuseläke estää työttömyyspäivärahan saamisen. Jos olet täydellä, toistaiseksi voimassa olevalla työkyvyttömyyseläkkeellä, etkä ole enää palaamassa työelämään, ei työttömyyskassajäsenyydestä niin ikään ole hyötyä, koska myös täysi työkyvyttömyyseläke estää päivärahan saamisen.

Jos jäsenmaksua on tälle vuodelle jo maksettu vähintään 20 €, ei eläkeläisjäsenen jäsenmaksua tarvitse maksaa.

Odota syksyn aikana lähetettävää jäsenmaksulaskua tai maksa jäsenmaksu Oma SuPer -palvelussa osoitteessa www.superliitto.fi . Ilmoita eläkkeelle jäämisesi jäsenyksikölle Oma SuPer -palvelussa tai Jäsenyys > jäsentietojen päivitys -kohdasta löytyvällä lomakkeella. ■

OIKAISUJA ⚠

Elokuun SuPer-lehdessä sivulla 65 oli jäsenmaksuja koskevassa ilmoituksessa virhe. Yrittäjän jäsenmaksu on kymmenen euroa kuukaudessa, ei vuodessa, kuten lehdessä erheellisesti kerrottiin.

Artikkelissa *Jalkojenhoitaja on ongelmien ratkaisija* annettiin ohjeeksi sovittaa uusia kenkiä aamupäivällä, jolloin jalat eivät ole ehtineet turvota. Tieto on virheellinen. Kenkiä pitää sovittaa iltapäivällä, jolloin jalat ovat ehtineet turvota.

Heinäkuussa järjestettyä Porin SuomiAreenaa käsittelevässä jutussa oli nimivirhe kuvatekstissä sivulla 12. Kuvassa toinen oikealta istuu koulutusvastuujohtaja Salla Seppänen, ei lehtori Tuija Kiviaho.

Toimitus pahoittelee virheitä. ■

Laita tekoja tiskiin – parhaat palkitaan!

Kuntekon Tekoja tiskiin -kampanjassa etsitään syksyn ajan kunta-alan onnistumisia. Tarkoitus on nostaa hyvää kuntatyötä esille ja saada kuntatyöpaikat kertomaan ylpeästi omista kehittämisteoistaan.

Tarinoita kerätään kunteko.fi-sivuston Tekojen torille. Työporukoiden kannattaa tuoda ylpeästi esiin pienetkin arjen ihmeet. Tekijänä voi olla työyhteisö, isompi yksikkö tai koko organisaatio.

Parhaat teot ja tekijät palkitaan marraskuussa kutsuvierastilaisuudessa Helsingissä.

Kampanjan toteuttaja Kunteko 2020 on Kuntatyönantajien ja kunta-alan pääsopijajärjestöjen yhteinen kunta- ja maakunta-alan työelämän kehittämisohjelma. Kuntekon päärahoittaja on Euroopan sosiaalirahasto (ESR). ■

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Jokilaakson ao 411 järjesti tempauksen Jämsän torilla 13.7. Toimme liittoa näkyviin ja vahvistimme yhdessä tekemisen iloa. Tarjolla oli esitteitä, arpajaiset sekä verenpaineen ja verensokerin mittausta. Päivä onnistui hyvin.

SIRU MÄKINEN

Siilinjärven ja Maaningan ao 525 juhlisti 40-vuotistaivaltaan toukokuussa. Lähes seitkytpäinen juhlajoukko ruokaili hyvin ravintola Pankkossa. Saimme muun muassa kuulla parilta kukitetulta perustajajäseneltä alkutaipaleemme muisteloita. Musiikista ennen bilebändiä vastasi superilainen Markus Petsalo. Hallitus kiittää kaikkia juhliin osallistuneita ja toivottaa kaikki tervetulleiksi myös jatkossa yhteisiin tapahtumiin.

JANIKA PASANEN

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Kokemäen-Kauvatsan ao 647 vieraili SuPerin toimistolla perjantaina 14. kesäkuuta. Superilaiset tekivät kierroksen toimistolla ja muutama työntekijä kertoi omasta työstään. Vierailijat saivat kuulla ajankohtaisia asioita muun muassa tulevista liittokokousvaaleista ja tulevista työehtosopimusneuvotteluista keväällä 2020. Vierailijat kävivät myös SuPer-lehden tiloissa ja tutustuivat SuPer-ruudun tekoon ja studioon.

KRISTA BRUNILA

Kutsut

KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AO 426 syyskokous ja 10-vuotisjuhla 11.10. klo 18 Villa Jääskelässä, Jääskeläntie 214, Vaajakoski. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, talousarvio ja toimintasuunnitelma sekä valitaan hallituksen jäsenet seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 27.9. mennessä sihteerille 045 269 3004. Tervetuloa!

OULAISTEN AO 207 syyskokous 3.11. klo 17 Penttilän talossa. Kahvitarjoilu. Osallistujille tarjoamme liput Tuure Kilpeläinen & Kaihon Karavaani -konserttiin. Tarjoilun ja lippujen vuoksi sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 14.10. mennessä tekstarilla Tanja Harjulalle 045 610 1440. Tervetuloa kaikki ammattiosaston jäsenet!

MIKKELISTÄ KURSSILTA NUMERO 41 VALMISTUNEET KURSSIKAVERIT! Valmistuimme 30.9.1969. Onko ketään vielä tavoitettavissa? Kiinnostaisiko risteily tai jokin muu yhteinen tekeminen? Soittele Pirkko Juutille (Puhakainen) 040 754 2822 tai Marja-Leena Keinäselle 040 758 0474. P.S. Kilauta myös kaverille!

HELSINGIN VARHAISKASVATUKSEN AO HEVAKA 814 kutsuu Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksessa työskentelevät superilaiset jäseniltaan ma 16.9. klo 17 Radisson Blu Plaza Hotelliin, Mikonkatu 23. Paikalla on varhaiskasvatusjohtaja Satu Järvenkallas. Tule keskustelemaan varhaiskasvatuksen nykytilasta ja tulevaisuuden odotuksista. Lisäksi luvassa on ammattiosaston kuulumisia, toiminnan kehittämistä ja muita SuPer-juttuja. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 9.9. mennessä paivi.salmen@hel.fi. Nähdään jäsenillassa!

Palkinnot

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat elokuussa olivat Anna Sotkamosta, Mari Valkeakoskelta ja Roosa Kaustiselta. Onnittelut! Arvomme kolme juomapulloa myös syyskuussa. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 17.9. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

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

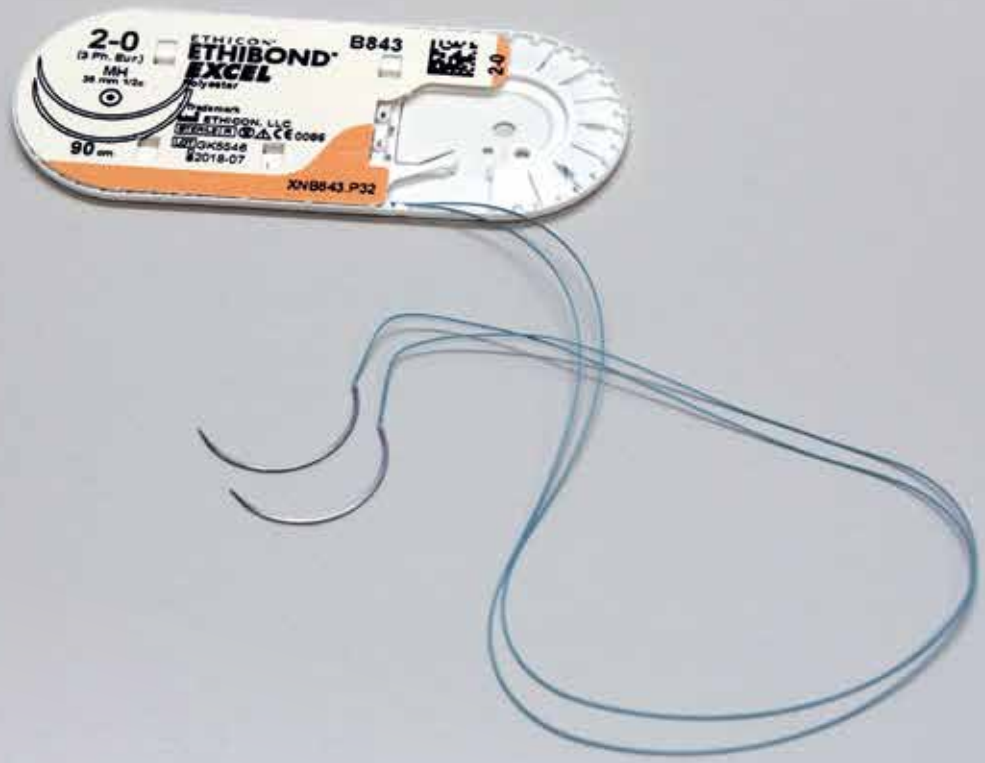
LÄHIHOITAJA KÄHÖNEN

RISTIKKORATKAISU 8/2019

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

L N R E H V E S U I

Henriikka Hakkala



Neula ja lankaa

Haavojen ompeluun tarvittavia kaarevia neuloja valmistettiin jo 1500-luvulla jotakuinkin samoilla työvaiheilla kuin nyt. Ohut metallipuikko teroitettiin ja taivutettiin haluttuun muotoon ja toiseen päähän tehtiin silmä lankaa varten. Lääkäri käytti neuloja käsin. Nykyisin lanka on usein kiinnitetty valmiiksi neulaan ompelun helpottamiseksi ja neulaa käytetään neulankuljettimella. ■

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

image wear

Espoo | Helsinki | Hämeenlinna | Joensuu | Jyväskylä | Kokkola | Kotka | Lahti | Mikkeli | Oulu | Pori | Rovaniemi | Seinäjoki | Tampere | Tornio | Turku | Tuusula | Vaasa | Vantaa

www.imagewear.fi

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Aleksi Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- 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 Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- 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

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma–pe klo 9–13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- 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
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- 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 -> Kirjaudu 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
- jäsensihteerit 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: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12–15
- telefax 09 278 6531

SuPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

VAD HÄNDER OM VÅRDARNA STUPAR?

Frågan är motiverad. SuPer-vårdarna är ansvarskännande och flinthårda fackmänniskor, som känner sin arbetsvärld och hur den fås i skick. Den här informationen har kommit till förbundet och vi har vidareförmedlat den. Länge har man fått höra hur stressigt och belastande arbetet är och ändå har arbetet utförts väl, men vårdarna blir utmattade och byter bransch om inget görs. Det här budskapet har spridits överallt. Det är nu ett erkänt faktum.

Man har beslutat att skriva in i lagen att minimum för en vårdardimensionering ska vara 0,7 i direkt vårdarbete i dygnetruntvård och dessutom ska en egen siffra finnas för dem som utför stödarbete. Det här är ju toppen, det har SuPer drivit i åratal.

Några frågor är öppna. Nu måste man besluta om när den här siffran ska gälla. Vilka räknas med i siffran 0,7 och hur räknas siffran ut? De här frågorna förhandlar man om i olika arbetsgrupper till slutet av september och SuPer deltar.

Jag har noga följt hur SuPer-medlemmarna har diskuterat saken i de sociala medierna. Många tror inte att det här genomförs och många säger att det är bra att de äntligen har insett att personalen måste utökas. Det har också kommit fram att samma problem också förekommer på alla andra arbetsplatser, inte bara i dygnetruntvården av äldre. Inom förbundet känner vi också till alla andra problem, och de här ärendena tas om hand och förs vidare hela tiden. Lagändringen om personaldimensionering gav upphov till stor polemik i riksdagsvalsdiskussionerna. Då konstaterade alla partier att personaldimensioneringen 0,7 måste fås in i lagen.

Man har alltså beslutat att 0,7 skrivs in i lagen. Ingen har råd att ignorera det här. Det finns några vägande skäl till det. Vad händer om ni, bästa vårdare, inte längre vill stanna i branschen eller er hälsa inte håller? Vem ska då sköta dem som ni nu sköter? Ni vet hur mycket sjukare och mer vårdkrävande de som nu vårdas är och hur det på grund av tidsbrist inte går att vårda med ett rehabiliterande vårdgrepp. Vad det innebär när vårdplatsen meddelar: Vi vårdar ända till slutet, alltså till döden. Hur viktigt det är att vårda en människa som en individ och även ta hänsyn till de närstående. Det här är en stor samhällelig fråga som ingen kan förringa. Det är också fråga om att de här är lagstadgade uppgifter för välfärdsfinlands kommuner och samkommuner. Vårdarbetet och de vårdades rättigheter måste fås i skick innan vården ställs inför totalkaos. Alltså inga rekommendationer längre, utan ett lagstadgat tvång.

Som jag tidigare har konstaterat är det fråga om värden. SuPer-medlemmarna sätter värde på sitt eget yrke och arbete. Minister Kiuru sade på en träff ungefär att det här samhället måste respektera de äldre och deras vårdare. När man har beslutat att 0,7 fyller ett stort behov kan man inte längre skjuta upp ikraftträdandet till en oklar framtid. Den oklarheten står varken vårdarna eller de som vårdas ut med. ■

Siljo

"ETT RESPEKTFULLT BEMÖTANDE KRÄVER FINKÄNSLIGHET OCH FÖRMÅGA ATT LYSSNA PÅ KLIENTERNA OCH DERAS ANHÖRIGA OCH NÄRSTÅENDE. EN SUPER-MEDLEM VET ATT PATIENTER OCH KLIENTER HAR RÄTT ATT BLI HÖRDA I FRÅGOR SOM GÄLLER DEM SJÄLVA."

LEDARE

SÅ MYCKET GOTT

Det finns många missförhållanden inom vården som måste rättas till. Liten dimensionering, personalbrist och brådska, dålig lön i förhållande till ansvaret, många slags problem med ledarskap och ägande, lagändringar som är oförmånliga för branschen och utmaningar i den förnyade yrkesutbildningen är sådant som närvårdarnas eget fackförbund SuPer tar upp och vill förbättra.

Alla kommer i något skede i livet i kontakt med en närvårdare. En skada, ett insjuknande eller mentala problem kan vem som helst råka ut för, många har barn i småbarnspedagogik och alla blir gamla. Därför är problemen inom vården inte bara vårdbranschens problem, de är allas våra problem. Hur önskar du själv bli vårdad på servicehus om tjugo, trettio eller fyrtio år? Ett hurdant daghem vill du att ditt barn tillbringar sina dagar i? Ibland känns det som att det är lätt att gömma sig bakom eurobelopp, när man egentligen bör tala om värden.

Det finns många problem, men mycket gott också. I tidningen måste vi ta ställning till hur vi ska behandla ett svårt missförhållande, men samtidigt också ta upp de goda sidorna i branschen. Responsen berättar att medlemmarna också vill läsa om allt det vackra som närvårdarens arbete rymmer. En stor del av SuPer-medlemmarna trivs utmärkt i sitt yrke, berömmer spontant sina arbetskamrater och sin arbetsplats, vill utveckla sig själva och vårdarbetet, och skulle aldrig byta ut sitt människonära, omväxlande arbete mot något annat.

Det här numret av SuPer-tidningen delas ut i skolorna till de kommande vårdarbetarna. Förhoppningsvis förmedlar sidorna en bild av SuPer som en sakkunnig och bestämd intressebevakare för närvårdarna, men samtidigt också berättelser om allt det goda i vårdarens arbete. ■

elina.kujala@superliitto.fi

BERÄTTA OM ÅTGÄRDER – DE BÄSTA PRISBELÖNAS!

TEXT **MERJA SUOMALAINEN** FOTO **INGIMAGE**

I Kuntekos kampanj Tekoja tiskiin efterlyses under hösten lyckade åtgärder inom kommunsektorn. Syftet är att lyfta fram kommunarbetet och få de kommunala arbetsplatserna att stolt berätta om sina utvecklingsåtgärder.

Berättelserna samlas in på Framstegsarenan (Tekojen tori) på webbplatsen Kunteko. Det lönar sig för arbetslag att stolt föra fram även små vardagsmirakel. Det kan gälla en arbetsgemenskap, en större enhet eller en hel organisation.

De bästa åtgärderna och utförarna prisbelönas under en galatillställning med inbjuda gäster i Helsingfors i november.

Kunteko 2020 som ligger bakom kampanjen är ett program för utveckling av arbetslivet inom kommuner och landskap som genomförs gemensamt av KT Kommunarbetsgivarna och de kommunala huvudavtalsorganisationerna. Huvudfinansiär är Europeiska socialfonden. ■

Personalbristen inom småbarnspedagogiken blir värre

Barnskötarna försvinner till andra jobb

TEXT **ELINA KUJALA** FOTO **INGIMAGE**

Med bättre lön och arbetsförhållanden hålls de utbildade inom branschen.

Huvudstadsregionen har redan länge lidit brist på barnträdgårdslärare. Ibland har de lediga arbetsplatserna inte fått en enda sökande.

Nu blir också barnskötarvakanserna allt oftare obesatta. SuPers expert Johanna Pérez säger att situationen inom branschen är ny och exceptionell.

– Personalbristen är en ond cirkel som blir självgenererande. När man inte får en barnträdgårdslärare låter man en barnskötare vikariera, och då blir barnskötarens jobb ledigt.

I slutet av augusti sökte Helsingfors stad 54 barnskötare och 48 lärare i småbarnspedagogik. I Esbo var 24 platser som barnskötare och 27 som lärare i småbarnspedagogik lediga. Vanda sökte 8 barnskötare och 11 lärare. Förra året höjde Helsingfors, Esbo och Vanda lönerna inom småbarnspedagogiken, men det ser inte ut att göra branschen attraktivare.

– Problemet gäller i synnerhet huvudstadsregionen, men är också bekant i de övriga tillväxtcentrumen, som Uleåborgsregionen, Tammerfors och Åbo.

LAGEN OM SMÅBARNSPEDAGOGIK PÅVERKAR

Bland de största orsakerna till den svåra situationen är arbetsförhållandena och pengar.

– En barnskötares lön är inte i proportion till arbetets ansvar. Det får många att söka sig antingen till vidareutbildning eller till en helt annan bransch, säger Pérez.

Lönen för en barnskötare är enligt det kommunala kollektivavtalet 2056,36 euro i månaden.

– Majoriteten av barnskötarna arbetar dagtid, och de får inga tillägg på grundlönen, påminner Pérez.

Efter avdragen skatt är beloppet så litet att det är svårt för en person med familj att klara sig i tillväxtområden med dyrt boende.

Arbetsbeskrivningen för en barnskötare har med den nya lagen om småbarnspedagogik blivit allt ensidigare.

– På många platser har den nya lagen tolkats så att en barnträdgårdslärare svarar för all planering och beredning av verksamheten och att bara en lärare kan föra samtal med föräldrarna om barnets plan för småbarnspedagogik (VASU). Jag tycker att det är en förlust för samarbetet mellan hemmet och daghemmet, för barnskötarna deltar ju mest i barnens vardag i daghemmet, säger Johanna Pérez.

Med den nya lagen om småbarnspedagogik ändrades också behörighetskraven. En närvårdare får inte längre ordinarie plats inom småbarnspedagogiken utan att ha avlagt studier i kompetensområdet för vård och fostran av barn och unga.

– Det finns några närvårdare i branschen som har examen från ett annat kompetensområde. De har kanske länge vikarierat inom småbarnspedagogiken, men när behörighetskraven ändrats sökt sig till andra branscher, för det är inte möjligt att bli ordinarie utan extra studier.

Personalbristen i daghemmen berör tiotusentals familjer.

– Bättre lön och arbetsförhållanden garanterar att småbarnspedagogiken intresserar studerande och att de barnskötare som är i arbetslivet stannar inom branschen, säger Johanna Pérez. ■

#SINÄOLETSUPER #SUPERVAALIT

Du är SuPer

SuPer FÖRBUNDSMÖTE 10.–11.6.2020

Din valguide – var så god

Förberedelserna för förbundsmötet och valen är i full gång, så nu ska du ta valen i besittning. Två behändiga guider har gjorts för valen: *Valguide för varje medlem* och *Valhandbok för fackavdelningar*. Guiderna vägleder dig steg för steg i valen och berättar vad, varför, hur och när det händer i SuPer-valen. På hösten ordnas också kvällar kring förbundsmötesvalet på olika håll i Finland och kvällarna är avsedda just för dig, SuPer-medlem.

Valguiden för varje medlem finns som bilaga i det här numret av SuPer-tidningen och skickas till alla rösträttigade och valbara SuPer-medlemmar samt studerandemedlemmar. I guiden finns all information du behöver i valen samlad i koncentrerad form. Innehållsförteckningen samt färgkoder leder dig till rätt plats i respektive val. Läs guiden, spara den och ta den med dig till valkvällen.

Valhandboken för fackavdelningar hjälper och ger stöd till aktörerna i fackavdelningarna och medlemmarna i förbundsstyrelsen när de vägleder SuPer-medlemmar i sina områden i valens olika faser. Valhandboken och alla blanketter som behövs i valen skickades till fackavdelningarnas ordförande i slutet av augusti.

Guiderna och allt material som behövs i valen hittar du också lätt på valsidorna på adressen www.superliitto.fi/liittokokous ▶ Valinfo på svenska.

DET LÖNAR SIG FÖR STUDERANDE SOM SKA AVLÄGGA EXAMEN ATT ANSLUTA SIG

Ifall du ska avlägga examen i höst lönar det sig att genast se till att ansluta dig. I valen nästa vår kan påverka alla som har blivit ordinarie medlemmar eller företagarmedlemmar i SuPer senast 31 december 2019. **Genom att ansluta dig till SuPer nu under SuPer-hösten och före årsskiftet deltar du dessutom i en utlottning av arbetsskor av bra kvalitet.** Som medlem kan du både påverka och vinna!

KOM IHÅG DET HÄR PÅ HÖSTEN:

- Anmäl dig till valkvällen Du är SuPer. Den närmaste valkvällen på svenska och anmälan hittar du på adressen www.superliitto.fi/liittokokous ▶ Valinfo på svenska
- Delta i din fackavdelnings höstmöte och påverka den kommande förbundsstyrelsen
- Uppdatera vid behov dina medlems- och kontaktuppgifter under hösten och delta i utlottning. Du kan vinna SuPer-produkter och elektronik
- Ifall du avlägger examen under hösten, anslut dig före årsskiftet och du deltar i utlottning