

SUPER

10/2019

YMMÄRRÄ
ERITYISHERKKÄÄ
LASTA

+

HOITAJAMITOITUS
TARVITSEE RAHAA

0,7

IHANA LIIKE

NYKYTANSSI TULEE
VANHUKSEN ARKEEN

IKÄIHMISEN
TURVALLISUUDEN TUNNE
PARANEE PALVELUTALOSSA

ULRIKA BJÖRKSTAM

PSYYKKINEN
TOIPUMISKYKY

TARJA PARKATTI

UUDEN
LÄÄKITYS-
TURVALLISUUDEN
VAIKUTTAJA

JATTA PÄRSSINEN
NAUTTII PÄIVÄKODIN
YHTEISÖLLISYYDESTÄ

SUPER



24 Kun vanhus muuttaa palvelutaloon, kuntoliikunta lisääntyy, mutta toimintakyky hiipuu.



32 Iiris Uski miettii, mitä työpaikalla voisi tehdä paremmin.



UUTISET

- 6 Tarja Parkatti valittiin vuoden lääkitysturvallisuusvaikuttajaksi
- 8 Hoitajamitoitus 0,7 kirjataan lakiin – SuPer vastustaa liian pitkää siirtymäaikaa
- 11 Hoitajia jää yhä enemmän työkyvyttömyyseläkkeelle
- 12 Lääkkeiden saatavuusongelmat aiheuttavat vaaratilanteita

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Lokakuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 16 Lähi- ja perusruokaa: Kermanen kookos-broilerikeitto
- 46 Hyvä hoitaja
- 47 Lue myös nämä
- 48 Me olemme SuPer
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 71 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 Voittoja ja avauksia
Superilainen lähihoitaja sai 28 000 euron korvaukset työsuhteen perusteettomasta päättämisestä
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 62 Luottamusmies Esa Vihtonen uskoo yhteistyöhön ja toivoo yksityiselle puolelle lisää luottamusmiehiä
- 70 Palvelukortti

62 Esa Vihtonen kannustaa edunvalvonnasta kiinnostuneita hoitajia hakeutumaan luottamusmiestehtäviin.



28 Riksapyörän kyydissä voi kokea liikkumisen riemun.

44

”Ihminen, jolla on hyvä resilienssi, näkee muutoksen mahdollisuutena.”

Ulrika Björkstam

ILMIÖT

- 23 Ruokatrendit näkyvät päiväkodin pöydässä
- 24 Vanhuksen kuntoliikunta lisääntyy, mutta toimintakyky heikkenee palvelutalossa
- 31 Viisi faktaa: Kipu
- 44 Ulrika Björkstam selvisi vakavasta onnettomuudesta ja puhuu nyt psyykkisen toipumiskyvyn merkityksestä
- 54 Elli Isokoski tanssittaa vanhuksia heidän kotonaan
- 74 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Korvahuuhteluruisku

AMMATTI

- 18 Yhteisöllinen ja ekologinen päiväkodin Vihreä Willa on Jatta Pärssisen unelmien työpaikka
- 28 Riksapyörällä vanhuksset ulkoilemaan
- 32 Perushoitaja liris Uski kehittää Turun yliopistollisessa sairaalassa naistentautien osastoa
- 36 Vanhusten ja vammaisten päivystyskäynnit vähenivät Porissa – Lähihoitajien työstä tuli entistä liikkuvampaa
- 40 Kanta-palvelut laajenevat sosiaalihuoltoon
- 42 Erityisherät lapset päiväkodeissa



Lähihoitaja
Jatta Pärssinen

KANSIKUVA
Johannes Tervo

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä
Auttajan toive
- 61 Hanna Jokinen
Saako työkaverille huutaa?

16

Kookos-
broilerikeitto



Kalenteri

LOKAKUU

6.10.	Maailman CP-päivä
10.10.	Maailman mielenterveyspäivä
15.10.	Kansainvälinen valkoisen kepin päivä
16.10.	Maailman nälkäpäivä
23.10.	Erityisryhmien turvallisuuden haasteet, Turku
24.10.	Yhdistyneiden kansakuntien päivä
25.–27.10.	Osaava Nainen -messut, Turku
29.10.	Maailman psoriasispäivä

MARRASKUU

7.–9.11.	Apuvälinemessut, Tampere
10.11.	Isänpäivä
11.11.	Erityisryhmien turvallisuuden haasteet, Oulu
14.11.	Kansainvälinen diabetes-päivä
19.–20.11.	Mielenterveysmessut, Helsinki

SUPERIN KOULUTUKSET

9.–10.12.	Vanhustyön koulutuspäivät
4.–6.10.	SuPer-Voimaa – Aktiivinen SuPer -koulutusristeily



LUKEMINEN LIIKUTTAA AIVOJA

Pimeät illat ja ulkona myllertävät syysmyrskyt kehottavat heittäytymään sohvalle hyvän kirjan pariin. Nopeatemppoisena älylaitteiden aikana pitkän tarinan vietäväksi heittäytyminen vaatii pysähtymistä, mutta se kannattaa. Lukemisella on tutkitusti monia hyvää tekeviä vaikutuksia.

Lukeminen vaikuttaa positiivisesti aivoterveysteen. Se parantaa muistia, keskittymiskykyä, analyyttistä ajattelukykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Kirjaan syventyminen rauhoittaa ja rentouttaa mieltä ja kehoa, sillä jo kuuden minuutin lukemisen jälkeen syke alkaa laskea ja lihasjännitys vähenee. Lukemisen on todettu kehittävän myös sosia-

lisiä taitoja sekä empatiakykyä. Hyvä kirja herättää ajatuksia ja tunteita.

Lukutaidolla ja lukemisella on yhteys ihmisen yleiseen hyvinvointiin ja menestymiseen elämässä. Se on kaiken oppimisen pohja. Hyvä lukutaito auttaa omaksumaan, jäsentämään ja hankkimaan tietoa. Kotona ääneen lukeminen lapselle on yhteydessä koulumyönteisyyteen. Ääneen lukeminen kartuttaa myös lapsen sanavarastoa ja tarjoaa luontevan hetken rauhalliselle yhdessäololle.

Suomalaisen kirjallisuuden päivää vietetään 10. lokakuuta. Lukemisen hyötyjä on selvittänyt muun muassa Lukukeskus.

NYT ON AIKA

- ilmoittautua Vanhustyön koulutuspäiville Tampereelle ja Erityisryhmien turvallisuuden haasteet -koulutuksiin 23.10. Turkuun tai 11.11. Ouluun. Katso lisää SuPerin verkkosivuilta.
 - ryhtyä yhdysjäseneksi liiton verkkosivuilla.
 - tutustua vaalioppaaseen ja valmistautua ammattiosaston syyskokoukseen.
- käynnistää työpaikoilla yksityisen sektorin luottamusmiesvaalit, jotka pidetään loka-marraskuussa.
 - tarkastaa jäsenmaksut ja -tiedot Oma SuPer -palvelusta.



ROBERT OTTOSON

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Minna Alaspää, Suvi Elo, Kirsi Haapamatti,
Hanna Jokinen, Sirkka-Liisa Kivelä, Sanna
Kuitunen, Esa Pesonen, Salla Pyykölä,
Johannes Tervo, Antti Vanas,
Mari Vehmanen.

PAINOS
92 200

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Työ, jolla on merkitys

Törmään aina välillä ihmisiin, jotka ovat vaihtamassa alaa tai työpaikkaa, koska haluavat kokea työnsä merkitykselliseksi. Kova bisnes ei ehkä edustakaan enää nelikymppisenä ihan omimpia arvoja tai markkinointi alkaa tuntua ontolta ja sisällöltömältä. Vastaukseksi löytyykin sosiaali- ja terveysala: ihmisten auttaminen ja hoitaminen. Välittäminen.

Hoitoalalla ei koskaan tarvitse etsiä työnsä merkityksiä. Työ palkitsee asiakas- ja potilaskohtaamisten kautta. Ollaan perusasioiden äärellä. Raadollistenkin. Ja joskus pienikin apu voi auttaa ihmisen elämän takaisin raiteilleen.

Hoivakriisi on tänä vuonna avannut suuren yleisön silmät sille, mitä yhteiskunnassamme on tapahtunut ja annettu tapahtua. Voittojen tuottaminen ihmisten elämällä on johtanut vanhus- ja hoivan todellisuuteen, jota kukaan ei halua nähdä modernissa ja sivistyneessä maassa.

Kun lähihoitaja **Tarja Parkatti** kieltäytyi hyväksymästä tilannetta työpaikallaan, hän teki SuPerin avulla ilmoituksen potilas- ja lääketurvallisuuden vaarantumisesta, kuten tehdä pitää. Tästä käynnistyi viranomaisten järeä puuttuminen ja julkinen keskustelu – vihdoinkin. Tarja valittiin juuri vuoden lääketurvallisuuden vaikuttajaksi. Mahtavaa, että tavallisen hoitajan huoli potilasturvallisuudesta johtaa tekoihin.

Kevään kohun jäljiltä poliitikot lupasivat parannusta asiaan. Omavolunta, palvelulupaukset ja moraali eivät ohjaa yksityistä hoivabisnestä lainkaan oikeaan suuntaan. Siksi on tehtävä

laki, jossa yritykset veloitetaan huolehtimaan riittävästä henkilöstömäärästä. Tätä kirjoittaessani neuvottelut ovat kesken ja on vielä auki, saatiinko lupauksille katetta.

Olen itse saanut olla pitkään mukana seuraamassa sosiaali- ja terveydenhoitoalan iloja ja murheita. Palasin SuPeriin tänä syksynä tekemään teidän kanssanne tätä merkityksellistä työtä. Nähdään ja kuullaan!

Päivi Jokimäki





Asiantuntijaraatiin kuulunut sosiaali-
farmasian professori Marja Airaksinen
Helsingin yliopistosta luovutti kunnia-
kirjan lähihoitaja Tarja Parkatille.

VUODEN LÄÄKITYS- TURVALLISUUDEN VAIKUTTAJA

TEKSTI **MERJA SUOMALAINEN**

KUVA **ANTTI NIKKANEN/ALMA TALENT**

Superilainen lähihoitaja Tarja Parkatti on valittu lääkitysturvallisuuden vaikuttajaksi. Tunnustuksen myönsi Terveystieteiden tutkimuskeskus Mediutiset.

Pelkkä ehdokkuus on voitto itsessään. Tieto raadin ammatillisesta taustasta aiheutti kylmät väreet, lähihoitaja **Tarja Parkatti** kuvailee.

Muun muassa lääkäreistä koostunut asiantuntijaraati painotti valinnassaan Parkatin toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta: Hän ilmoitti SuPerille silloisen työpaikkansa Esperi Caren hoivakoti Ulrikan epäkohdista. Tapahtumat johtivat hoivakodin toiminnan keskeyttämiseen ja valtakunnalliseen keskusteluun vanhustenhoivasta.

Raati nosti esiin yksittäisen työntekijän merkityksen lääketurvallisuudessa. Tapaus myös paljasti, miten tärkeää työntekijöiden on puuttua tilanteeseen, jossa organisaation turvallisuuskulttuuri ei toimi.

VAHVA LUOTTAMUS SUPERIIN

Tarja Parkatti tapasi SuPerin sopimusasiantuntija **Marketta Vuorisen** ensimmäistä kertaa kasvotusten tullessaan Mediutisten palkitsemistilaisuuteen Helsinkiin. Kaksikko on puhunut puhelimitse lukemattomia kertoja, joten kohtaaminen oli liikuttava.

– En olisi voinut saada parempaa ihmistä ajamaan asiaani. Pystyn kertomaan Markelle avoimesti kaikista asioista täydellä luottamuksella, Tarja Parkatti kiittää.

Moni tilannetta seurannut hoitaja on ottanut yhteyttä Tarja Parkattiin esimerkiksi Facebookin kautta ja kertonut työpaikkansa epäkohdista. Ainoa mahdollinen ratkaisu on puuttua asiaan ja ottaa yhteyttä liittoon – joskus se voi olla helpompaa porukalla. Itse hän ei kadu päätöstään tuoda epäkohtia julkii.

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** on erittäin ylpeä Tarja Parkatin rohkeudesta.

– Nyt oikeasti pitää huomioida, miten paljon vartioina lähihoitajat työpaikoillaan ovat. Lähihoitajilla on paljon osuamista. Pitää uskaltaa puuttua epäkohtiin, liitto tukee aina. ■

LÄHIHOITAJAN AMMATTI ON HYVÄ AMMATTI JA SE ON TURVATTAVA TULEVAISUUDESSAKIN

Otsikko saattaa herättää tunteita, sillä on muitakin superilaisia kuin lähihoitajia. Totta, mutta nyt kuuma puheenaihe on 0,7 hoitajamitoitus. Nykytilasta on moni ihan aiheesta huolissaan. Parasta asiassa on, että alalla olevat ovat ylpeitä ammatistaan ja pitävät työstään. Tämä on merkityksellinen työ ja sellaisena sen pitää pysyä. Ei kuitenkaan riitä, että osa nyt työssä ja alalla olevista kokee niin, vaan alan pitää olla kaikille houkutteleva nyt ja tulevaisuudessa. Sehän tiedetään, että meitä tarvitaan. Kyse on tulevaisuuden koulutuksesta, työnkuvasta ja työstä saatavasta palkasta.

Aloitetaan koulutuksesta. Ei riitä, että asetuksella todetaan, että koulu voi ottaa käyttöön karsivat soveltuvuustestit. Näin ei voi olla, siitä olemme saaneet kunnan näytteet. Alalle on tullut täysin soveltumattomia henkilöitä, jotka työskentelytavallaan ovat aiheuttaneet vaaratilanteita. Pitää muistaa, että kaikki työntekijät ovat vastuussa omasta työstään. Koulutuksessa ei voida mennä sen heikomman oppilaan vauhdissa, sillä silloin ne, jotka haluavat alalle ja ovat halukkaita oppimaan ammatin kunnolla, pitkästävät tai jopa jättävät opiskelun kesken. Tällainen toiminta ei palvele myöskään opettajien osaamista. Lakiin on saatava karsivat soveltuvuuskokeet pakollisiksi.

Opiskeluun liittyy oleellisesti koulutusoppiminen, entinen työssäoppiminen. Nyt on liian usein kuulunut, että työpaikkaohjaaja on joutunut teoriaopettajaksi opiskelijalle. Näin ei voi olla. Työpaikkaohjaaja ei ole opettaja, eikä hänellä ole tarvittavaa pedagogista osaamista. Ongelmana on, miten teoriaopetus hoidetaan, kun samalla on vähennetty lähiopetusta huomattavasti. On näyttänyt jo pidemmän aikaa siltä, että koulutusoppimuksella olevat opiskelijat ovat monissa paikoissa työvoimaa. Näin ei voi olla. Tämä vaatii paljon työpaikkaohjaajilta, on vaadittava ohjaamisaika omalta

esimieheltä. Tämä tarkoittaa, että on vähemmän töitä, jotta voidaan ohjata. Tiedän tämän olevan suurin ongelma, mutta emme voi suosia koulutustason alentamiseen.

Sitten mennään siihen kuuluisaan työnkuvaan: Mitä lähihoitajat saavat tehdä ja miten heidän ammatillinen osaamisensa tunnustetaan ja tunnetaan? Edelleen monissa organisaatioissa on ajatus, että lähihoitaja ei saa tehdä jotakin työtä tai toimintaa, ihan osaamisalasta tai työpaikasta riippumatta, vaikka hänellä on koulutuksen tuoma ammatillinen osaaminen asiaan. Tämä on järjetöntä yhteiskunnan varojen väärinkäyttöä. Työnantajien on huomioitava, että tutkinnon suorittaneella lähihoitajalla on laaja-alaiset perusvalmiudet omaan työhönsä. Työnantajien on ymmärrettävä se tosiseikka, että kaikki juuri omaan ammattiin valmistuneet ovat noviiseja eikä heiltä voida vaatia samaa kuin 15 vuotta alalla olleilta.

Uuden työntekijän perehdyttämiseen pitää olla aikaa. Hänelle ei voi antaa vain lappua käteen, että tässä olisi työt. Asiassa on valtavasti parantamisen varaa. Toisaalta lähihoitaja ei ole tukityöntekijä, mitä viittaa on lähihoitajan harteille aseteltu vuosien ajan. Nyt kun 0,7 mitoitusta tehdään, SuPer ei suostu siihen, että lähihoitajan työnkuvaan laitetaan kuuluvaksi osia tukityöstä. Näitä tehtäviä varten ovat omat ammattilaiset. Lähihoitaja on oman ammattinsa taitaja ja osa moniammatillista tiimiä. Lähihoitaja on potilaan ja asiakkaan lähin hoitaja ja myös rinnalla kulki- ja, ja tästä työstä on saatava säällinen palkka.

Silja

”SUPERILAISEN TYÖ PERUSTUU IHMISARVON JA ELÄMÄN KUNNIOITTAMISEEN. SUPERILAINEN HOITAA TYÖSSÄÄN HYVIN JA ARVOKKAASTI JOKAISTA IHMISTÄ PUHUTELLEN JA KOHDellen HÄNTÄ AINUTKERTAISESTI.”





HOITAJAMITOITUS – MITÄ TULEE JA MILLOIN TULEE?

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVITUS JA GRAFIIKKA ANTTI OKSANEN

Vanhusten ympärivuorokautiseen tehostettuun hoivaan on tulossa 0,7:n hoitajamitoitus. Nyt keskustellaan siitä, mitä se tarkoittaa.

Lain kirjaus on voitto SuPerille, joka on ajanut sitovaa hoitajamitoitusta vuosikausia. Tällä hetkellä laissa on suositus 0,5:n mitoituksesta, johon lasketaan välitöntä hoitotyötä tekevä henkilöstö. Aika on näyttänyt, ettei suositus ole riittävä. Sääntöjä kierretään, eivätkä sopimussakot isoja hoivayrityksiä pelota.

Toisaalta usein kunnissa ei olla varauduttu valvomaan ulkoistettuja palveluja. SuPer on muistuttanut kuntia valvonta-

velvollisuudesta ja tehnyt tarkistuslistan helpottamaan tätä työtä. Resurssit ovat tiukilla myös aluehallintovirastoissa, ja Valviralla on hyvin korkea kynnyks hoiva-yksiköiden toiminnan keskeyttämiseen.

– Meillä on tällä hetkellä suhteellisen hyvin ohjaava lainsäädäntö – jos sitä vain noudatettaisiin. Mutta koska työnantaja haluaa kikkailla hoitajamäärällä, tarvitaan sitova laki, SuPerin asiantuntija **Sari Erkkilä** sanoo.

SuPerin jäsenet kertoivat äskettäin tehdyssä kyselyssä, että hoidon laatu ei

ole parantunut kevään hoivakriisin jälkeen. Kyselyyn vastasi noin 2 000 superilaista, jotka työskentelevät Attendolla, Esperissä, Mehiläisessä ja Pihlajalinnassa.

HOITAJAMITOITUKSEEN ON LASKETTAVA VAIN HOITAJAT

Vanhustenhoidossa on nykyisin paljon monisairaita ja niin sanottuja kevyesti hoidettavia ei ole. SuPer muistuttaa, että koulutettujen hoitajien työ on hoitaa, ohjata, kuntouttaa tai ylläpitää ole-

massa olevia ihmisen voimavaroja. Kyse on potilasturvallisuudesta ja hoidosta ihmisarvoa kunnioittaen.

Hallitusohjelmaan on kirjattu lupaus eriyttää hoitotyö tukitoista.

– On hyvä, että lain perusteluissa tullaan määrittämään erillinen henkilökunta tukitehtäviin eli yksikön laaja-alaiseen, yhteisten tilojen viikko- tai kuukausisiivoukseen, ruoan valmistukseen sekä pyykki- ja kiinteistöhuoltoon. Näiden ei pidä olla koulutettujen hoitajien tehtäviä, Sari Erkkilä selventää.

MITEN HOITAJAMITOITUS VAIKUTAA KOTIHOITOON?

Superilaiset ovat viestineet liittoon, että hoitajia on liian vähän myös muilla työpaikoilla. Kyseessä ovat kriittiset hetket hoitajien jaksamisen kannalta. Sari Erkkilä toteaa, että muutos on aloitettava jostain.

– Elefantti syödään paloissa ja siksi nyt puhutaan ympärivuorokautisen tehostetun hoivan hoitajamitoituksesta. Selvää on, että työolosuhteita on parannettava kaikilla työpaikoilla.

Kotihoidon palveluja puidaan erikseen omassa työryhmässään. Olennaista on, että palvelujen yhdenvertaisuuden vuoksi tulee olla koko maan kattava tapa laskea vanhuksen tarvitseman hoidon tarve.

HALLITUS HALUAA SIIRTYMÄAJAN

Perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiuru** on sanonut, että laki ei voi tulla voimaan heti, vaan tarvitaan siirtymäaika. Kiurun mukaan hoitajia ei ole saatavilla nopealla aikataululla.

– Jos tulee pitkä siirtymäaika, hoidon laatu ei tule tosiallisesti parantumaan, Sari Erkkilä lataa.

SuPerin viesti päättäjille on, että asia hoituu rahalla. Alalta on lähtenyt kymmeniätuhansia ammattilaisia muihin töihin – ei välttämättä vain palkan, vaan kestävämmien työolosuhteiden vuoksi: saman rahan voi saada muualta. Säästöt henkilöstön määrässä ovat uuvuttaneet jäljelle jääneet hoitajat.

– Rahaa on löydyttävä siihen, että vanhukset saavat inhimillisen hoidon ja palvelut, jotka heille on luvattu. Myös hoitajien on saatava työolot, joissa työn tekeminen on mahdollista. Vanhuspalvelulakia ja työturvallisuuslakia ei voida loputtomasti rikkoa, SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** vaatii.



HOITAJAMITOITUS

0,8

HOITAJAMITOITUS

0,65

HOITAJAMITOITUS

0,5

HOITAJAMITOITUS

0,4

RAHOITUS ON NOSTETTAVA POHJOISMAISELLE TASOLLE

Pohjoismaista vanhustenhoitoa on selvitetty NORDCARE2-tutkimushankeissa. Vuoden 2015 aineiston perusteella voidaan todeta, että muissa Pohjoismaissa laitoshoitoyksiköiden henkilöstömitoitustas oli arkinen päivävuorossa 26–65 prosenttia Suomen yksiköitä korkeampi.

On laskettu, että päästäkseen pohjoismaiselle tasolle, Suomen tulisi ohjata miljardi euroa lisää rahaa vanhustenhoitoon. Tällä hetkellä hallitus on

luvannut vain murto-osan vaadittavasta summasta.

– Valtiolla on rahaa, mutta kysymys on siitä, mihin se halutaan käyttää. Nyt on mahdollisuus osoittaa teoilla, mikä vanhusten arvostus Suomessa aidosti on, Silja Paavola haastaa.

Kun asiantuntijatyöryhmän lakiesitys mitoituksesta valmistuu, se lähtee lausuntokierrokselle. Virkamies työryhmä muotoilee kuulemisen jälkeen lakiesityksen, joka annetaan eduskunnalle vielä tämän vuoden aikana. Tätä kirjoittaessa asiantuntijatyöryhmän työ on vielä kesken. ►



Superilaiset Silja Paavolan johdolla keskustelivat ministeri Krista Kiurun kanssa hoitajamitoituksesta Eduskuntatalolla.

Terveisiä ministeri Kiurulle

Noin 200 SuPerin ammattiosaston puheenjohtajaa laittoi terveiset vastuulliselle ministerille 0,7:n hoitajamitoituksen toteuttamisen puolesta. Superilaiset **Silja Paavolan** johdolla keskustelivat ministeri **Krista Kiurun** kanssa hoitajamitoituksesta eduskunnassa syyskuun puolivälissä. Puheenjohtajat kokoontuivat Helsinkiin SuPerin vuosittaisille Puheenjohtajapäiville.

– Me olemme todella tyytyväisiä 0,7:n hoitajamitoituksesta, mutta odotamme, että tänään keskustellaan sisällöstä, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola sanoi ojentaessaan superilaisten kirjeen ministerille Eduskuntatalolla.

Krista Kiurun puheilla olivat myös SuPerin liittohallituksen varapuheenjohtaja **Jaana Dalén** Nousiaisista sekä liittohallituksen jäsenet **Piiju Leppänen**

Sodankylästä, **Mervi Lesonen** Piippolasta ja **Merja Ohvo** Kuopiosta.

Ministeri totesi, että kysymys hoitajamitoituksesta vanhuspalveluissa on tärkeä ja koskee eniten juuri superilaisia. Mahdollisuus keskusteluun ministerin kanssa järjestyi nopealla aikataululla.

SuPerin huolena on, että ilman rahaa 0,7:n hoitajamitoitus ei toteudu. Hallitus on kuitenkin tässä vaiheessa luvannut rahoituksen vain nykyisen suosituksen mukaisen 0,5:n mitoituksen varmistamiseen. Ministerikin pitää lain uudistamista välttämättömänä.

– Nyt meillä on vielä kova viisi prosenttia, jossa nykyiset suositukset eivät toteudu. Suositukset ovat olleet kohta 10 vuotta voimassa, eikä meno ole parantunut, Krista Kiuru sanoo.

Kirjeessään superilaiset muistuttavat, että asiantuntijaryhmä on asetettu nimenomaan esittämään keinoja, joilla palvelun laatua parannetaan. Hallituksella on vastuu rahoituksesta.

– Odotamme, että hallitus osoittaa 0,7:n hoitajamitoituksen välittömään toteuttamiseen riittävästi rahaa ja osoittaa näin arvostavansa vanhuk-
sia ja hoitajia. Samalla annetut vaalilupaukset täytetään.

Tärkeä osa superilaisten vaikuttajien työtä on viedä päättäjille tietoa siitä, mitä hoitajan työ käytännössä on ja mitä sen pitäisi olla, jotta esimerkiksi vanhuksia voidaan hoitaa ihmisarvoa kunnioittaen. Vierailu eduskunnassa oli rohkaiseva näyttö siitä, että SuPeria kuunnellaan myös valtakunnan huipulla. ■

Yhä useampi lähihoitaja uupuu työhönsä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Viime vuonna työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi yli 800 kunta-alalla työskentelevää lähihoitajaa. Työkyvyttömyyden takia eläköityneiden lähihoitajien keski-ikä oli 53 vuotta. Tiedot käyvät ilmi julkisen puolen eläkevakuuttajan Kevan selvityksestä.

Koko kunta-alalla työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden työntekijöiden määrä kasvoi viime vuonna yli 4 prosenttia vuoden takaiseen verrattuna. Kasvua oli erityisesti täysissä työkyvyttömyyseläkkeissä, joille siirtyneitä oli yli 13 prosenttia edellisvuotta enemmän. Työkyvyttömyyden syynä kunta-alalla on yhä useammin mielenterveysongelmat.

SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** pitää muutosta erittäin huolestuttavana. Jo nyt hoitajista on valtakunnallisesti kova pula, eikä tilannetta paranna yhtään se, että hoitajat uupuvat työtaakan alle.

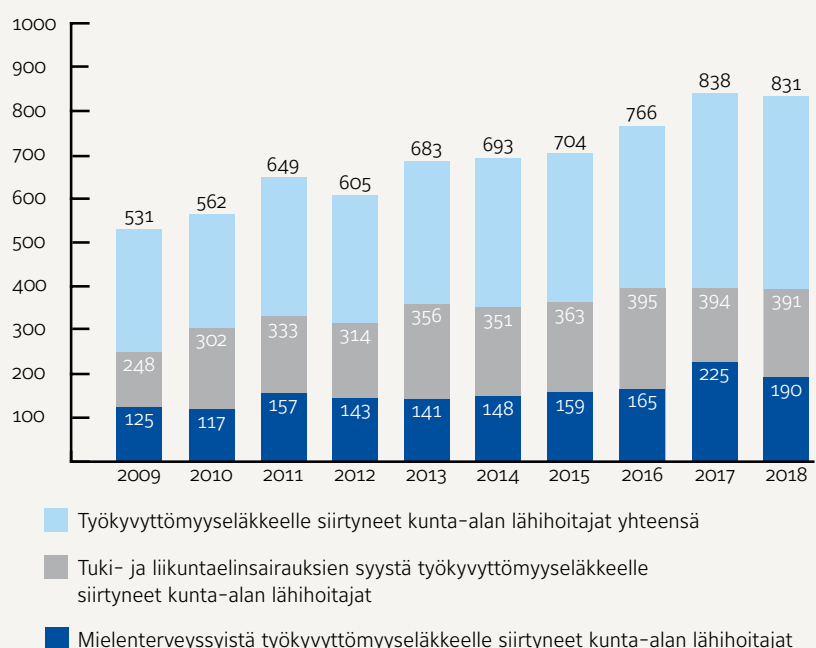
– Sote-sektori pysyy pystyssä vain, koska hoitajat joustavat. Näin tilanne ei voi jatkua.

Hoitajia jää lähivuosina runsaasti työelämästä myös vanhuuseläkkeelle, mikä pahentaa pulaa osaavasta henkilökunnasta.

Karuksi tilanteen tekee se, että lähihoitajat jäävät mielenterveyteen liittyvistä työkyvyttömyyden syistä työelämästä aikaisempaa nuorempina. Viime vuonna mielenterveyden häiriöiden takia työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden lähihoitajien keski-ikä oli 45,3 vuotta.

Yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy oli tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Niiden takia työelämästä jäätiin yli kymmenen vuotta myöhemmin kuin mielenterveyden häiriöiden takia, keskimäärin 56,8 vuotiaina.

Sainila-Vaarnon mukaan tilanteen korjaaminen on aloitettava hoitajamitoituksesta. Työtaakan kohtuullistamisen lisäksi tulee kiinnittää huomiota siihen, että työstä palautumiseen jää riittävästi aikaa. Myös palkkausta on parannettava. ■



LÄHDE: KEVA



KUN LÄÄKETTÄ EI SAAKAAN KUIN APTEEKIN HYLLYLTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Lääkkeiden saatavuushäiriöt ovat yleistyneet useamman vuoden aikana. Useimmissa tapauksissa puuttuvalle lääkkeelle on tarjolla sopiva rinnakkaisvalmiste. Lääkehoitoa toteuttavissa työpaikoissa on kuitenkin paikallaan miettiä, miten saatavuushäiriön sattuessa toimitaan.

Tilanne ei ole uusi eikä hälyttävä, toteaa tutkija **Kati Sarnola** lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimeasta. Lääkkeiden saatavuushäiriöiden määrä on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana, eivätkä häiriöt kosketa ainoastaan Suomea.

Lääkkeiden valmistaminen on maailmanlaajuisesti keskittynyt niin harvaan paikkaan, että katkokset tuotannossa voivat vaikuttaa lääkkeiden jakeluun joka puolella maailmaa. Häiriön sattuessa Suomi ei pienenä maana välttämättä ole jakeluketjun kärjessä.

Sarnola on väitöstutkimuksessaan selvittänyt saatavuusongelmia Suomessa. Tutkimuksen mukaan valtaosalla apteekkeja on päivittäin tai lähes päivittäin ongelmia lääkkeiden saatavuudessa. Suurin osa ongelmista ei kuitenkaan näy asiakkaalle asti, Sarnola sanoo.

– Suomessa iso osa lääkkeitä voidaan vaihtaa korvaavaan valmisteeseen.

Tilanne, jossa asiakas jäisi kokonaan ilman lääkettä, on Sarnolan mukaan ”äärimmäisen harvinainen”. Silloin lääkärin on etsittävä seuraavaksi sopivin lääke.

Apteekkariliiton keväällä julkaiseman selvityksen mukaan Suomessa 98 prosenttiin resepteistä lääke löytyy apteekin varastosta ja asiakkaista 96 prosenttia saa lääkkeensä apteekista mukaan heti.

TIEDONKULUSSA ON KEHITETTÄVÄÄ

Myös SuPerissa on herätty lääkkeiden saatavuushäiriöihin. Ongelma on pysyvä, ja lääkehoitoa tekevien lähihoitajien on vähintäänkin syytä tiedostaa tilanne, liiton lääke- ja potilasturvallisuuden asiantuntija **Elina Ottela** sanoo.

Onnistuneen lääkehoidon edellytys on, että oikeaa valmistetta on saatavilla. Sopivan lääkkeen loppuminen ja korvaavan lääkkeen sopimattomuus saattavat pahimmassa tapauksessa johtaa siihen, että asiakas päätyy terveydenhuollon päivystykseen.



– Tiedossa on läheltä piti -tilanteita, joissa asiakkaan terveys on vaarantunut lääkkeiden saatavuusongelmien takia.

Ottela kehottaa olemaan SuPeriin yhteydessä ja kertomaan, millaisia ongelmia lääkkeiden saatavuushäiriöt ovat työpaikoilla aiheuttaneet. Vanhustenhoitoa mahdollisesti koskettavia häiriöitä on ilmoitettu esimerkiksi sydän- ja verisuonitautilääkkeistä sekä antibiooteista, joita käytetään virtsatieinfektioiden hoitoon.

– Haluaisimme kuulla myös, miten tilanteista on selvitty, Ottela lisää.

Tiedossa on myös, että lääkäreillä ei aina ole ajantasaisinta tietoa mitä valmisteita ja millaisina annoskokoina on saatavilla, jolloin sopivaa lääkitystä joudutaan miettimään turhan apteekkikäynnin jälkeen uudestaan.

Katkokset tiedonkulussa vievät sekä asiakkaan, lääkärin että hoitajan aikaa.

Lääkkeiden saatavuustilanne elää, Fimean Kati Sarnola muistuttaa. Reseptit voidaan kirjoittaa jopa kahdeksi vuodeksi, eikä saatavuutta voi ennustaa pitkän ajan päähän.

Fimea julkaisee verkkosivuillaan myyntiluvan haltijoiden tiedotteita lääkkeiden tilapäisistä eli alle vuoden mittaisista saatavuushäiriöistä.

Tietojen hakeminen helpottuu vuodenvaihteessa, kun Fimea kehittää omaa saatavuushäiriöistä tiedottamistaan. Uudistuksen myötä lääkehaussa näkyy, jos haetulla lääkevalmisteella on parhaillaan saatavuushäiriö. Suoran linkin takaa pääsee myös saatavuushäiriötä koskeviin tarkempiin tietoihin, kuten häiriön arvioituun keston.

LÄÄKÄRI VASTAA LÄÄKKEEN MÄÄRÄÄMISESTÄ

Mitä lääkehoitoa toteuttavan lähihoitajan sitten tulisi tehdä, jos asiakkaan käyttämä lääke loppuu yllättäen?

Jos kotihoidon tai palvelutalon asiakas on antanut työntekijälle suostumuksen hoitaa reseptiasioita, ongelma saattaa ratketa jo apteekissa. Kirjallisessa suostumuksessa asiakas voi antaa luvan selvittää käyttämänsä lääkkeet sekä pyytää reseptin uusimista tai mitätöintiä.

Jos tiettyä lääkettä ei ole saatavilla, apteekki voi tarjota rinnakkaisvalmistetta myös suostumuslomakkeella asioivalle. Jos sopivaa rinnakkaislääkettä ei ole, on käännyttävä lääkärin puoleen.

Lääkkeen loppuminen kannattaa kirjata haipro-järjestelmään tai työyksikön vastaavaan vaaratapahtumien ilmoitusjärjestelmään, jos rinnakkaisvalmistettakaan ei ole saatavilla. Muutos on kirjattava myös lääkkeen käyttäjän tietoihin. ■



Hampaita kuluttava eroosio yleistyy

Selkeitä eroosion aiheuttamia vaurioita on hampaissaan jo noin joka viidennellä suomalaisella ja vakavaa erosiivista kulumista noin 5–10 prosentilla. Hammaseroosio näyttää yleistyvän nopeasti varsinkin nuorten keskuudessa. Pääsyyiksi epäillään etenkin napostelukulttuuria sekä päivittäistä mehujen, limujen, energiajuomien ja makuvesien siemilutrendiä. Lisäksi eroosiota aiheuttavat esimerkiksi happamat hedelmät ja marjat sekä etikkaiset tuotteet. Myös kasvissyönnön voi lisätä eroosioriskiä. Hammaseroosiolle altistavat myös jotkin sairaudet, joihin voi liittyä happo-oireita tai oksentamista, kuten ruuansulatuskanavan häiriöt, keliakia ja syömishäiriöt.

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRILIITTO

Perintönä korkea kolesteroli

Perinnöllinen korkea kolesteroli on yksi yleisimmistä perinnöllisistä sairauksista Suomessa. On laskettu, että jopa yli 10 000 suomalaista sairastaa sitä, suurin osa tietämättään. Perinnöllinen hyperkolesterolemia on hoidettavissa lääkityksellä ja elintavoilla.

SUOMEN SYDÄNLIITTO



Lihavuus on varhaisen suolistosyövän riskitekijä

Lihavuus ja huomattava lihominen altistavat suolistosyöväälle jo nelikymppisenä. Yli 85 000 yhdysvaltalaisnaisen kaksikymmenvuotiseen seurantaan perustuvat tulokset julkaistiin *JAMA Oncology* -lehdessä. Naiset olivat 25–42-vuotiaita tutkimuksen alkaessa. Painoa ja terveydentilaa tarkasteltiin kahden vuoden välein. Lihavien riski sairastua suolistosyöpään oli lähes kaksi kertaa suurempi kuin normaalipainoisten. Yhteys koski naisia, jotka olivat olleet lihavina jo 18-vuotiaana, mutta myös niitä, jotka lihoivat huomattavasti seurannan aikana. Naiset sairastuivat keskimäärin 45-vuotiaana.

DUODECIM

Sydäninfarktit ovat yleisiä diabeetikoilla

Mahdollisesti jopa viidennes diabeetikoista sairastaa vähäoireisen sydäninfarktin tietämättään. Nämä niin sanotut hiljaiset sydäninfarktit voivat kuitenkin altistaa varsinaisille ja myös kohtalokkaille sydäninfarkteille. *Diabetes Care* -lehden julkaisemat tulokset perustuvat 120 oireettoman diabetespotilaan sydämen magneettikuvauksiin. Viidennes potilaista oli sairastanut hiljaisen sydäninfarktin jossain vaiheessa elämäänsä. He myös sairastuivat sydäninfarktiin ja menehtyivät siihen noin kahdeksan kertaa todennäköisemmin kuin potilaat, joiden sydämissä ei ollut merkkejä infarkteista.



DUODECIM

TIESITKÖ?

Kuulonalenema on yli **750 000** suomalaisella.

SYYSKUUN KYSYMYS:

Onko työssäsi kirjaamista sopivasti?

KYLLÄ
49%

- Se, mitä ei ole kirjattu, ei ole tehty.
- Kaikki tiedot täytyy kirjata ylös, jotta potilasturvallisuus toteutuu.
- Kirjaan puhelimella asiakkaan kotona. Pystyn silti juttelemaan asiakkaan kanssa.
- Päiväkodissa kirjataan vain päivän olennaisimmat asiat.
- Työskentelen päihdepuolella, joten on monia asioita, joita emme voi kirjata niiden arkaluonteisuuden vuoksi.
- Olen ohjaajana koululla, jossa ei tarvitse kirjata tekemisiään.

Ei
51%

- Hoitotyöhön jää koko ajan vähemmän aikaa, kun kirjaamista on sinne ja tänne ja vielä tuonne.
- Pitää kirjata tarkkaan siltä varalta, jos omaiset tekevät valituksen tai kyselevät jotain.
- Kotihoidossa kirjataan sairauslähteisesti, vaikka sen pitäisi olla voimavaralähtöistä.
- Lastensuojelun byrokratia vaatii liikaa kirjaamista.
- Vanhusten asumispalveluyksikön pitäisi olla koti eikä sairaala.
- Liian paljon päivittäisiä turhia kirjauksia. Tärkeät kirjaukset hukkuvat kauas.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN LOKAKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. SYYSKUUSSA SEN VOITTI ULLA JOUTSENOSTA.



MUUT LEHDET

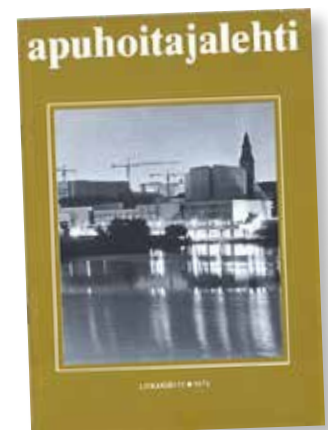
” Seksuaalisuus ylipäänsä ja eritoten kehitysvammaisten ihmisten seksuaalisuus on vaikea asia sisällyttää keskusteluun, sillä se on meille suomalaisille ehkä vaikeaa myös siksi, että emme ole kovin avoimia ihmisiä. Seksuaalisuuden käsittely kumpuaa jokaisella omista taustoista ja kokemuksista.”

RITATORNIN PALVELUKODIN OHJAAJA
JUKKA HEINO KETJU-LEHDESSÄ 4/2019

” Myös luottamus terveydenhuoltoon auttoi. Varsinkin näinä vuosina lääkärin ja hoitajat ovat olleet minua kohtaan hyviä.”

MUNUAISKERÄSTULEHDUKSEEN
SAIRASTUNUT LÄHIHOITAJA ERNO
RAJAHALME HUSARI-LEHDESSÄ 4/2019

40 VUOTTA SITTEEN



”Voimavarat on suunnattava perushoidon tarpeessa olevien auttamiseen. Se ei vaadi kalliita laitosinvestointeja, vaan koulutetun apuhoitajatyövoiman käyttöönottoa ja apuhoitajamäärän huomattavaa lisäämistä laitoksiin ja avoterveydenhuoltoon.”

Suomen Apuhoitajaliiton puheenjohtaja Mirjam Timonen puhui Lappeenrannan seudun Apuhoitajayhdistyksen 20-vuotisjuhlassa, jota kuvailtiin antoisaksi ja lämminhenkiseksi.

APUHOITAJA-LEHTI 10/1979

Rempseällä otteella syntyy

Kermainen kookos-broilerikeitto

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Katri Leppälä on perinyt äidiltään rennon tavan tehdä ruokaa.
Pataan päätyy kaikenlaista luovasti.

Katri Leppälän mielestä mitat ja nipottaminen ovat leipomista varten.

– Saatan katsoa ruokaan reseptin, mutta sovel-
lan sitä aina oman maun mukaan. Ruoat ovat jo-
ka kerta vähän erilaisia, sillä en välttämättä muis-
ta, mitä edellisellä kerralla laitoin kattilaan.

Kookos-broilerikeitto on syntynyt täysin itse kokeilemal-
la. Se on kuulunut Katrin ruokalistalle parin vuoden ajan.

– Jos keittoa hauduttaa pitempään, siitä tulee pata. Niin
kävi tällä kertaa, Katri tuumaa nauraen.

Katri kokkaa mielellään pastaa ja kastikkeita, risottoja ja
keittoja. Hän sai lapsena kyllikseen perunoista ja kastikkeis-
ta, joten hän laittaa niitä harvemmin.

Katri on töissä Helsingissä Louhikon päiväkodissa. Sinne
hän ottaa eväät mukaan.

– Kyllästyin päiväkodin ruokiin, joten aloin kuljettaa evä-
itä mukana. Se pakottaa minut kokkaamaan työn jälkeen.

Aiemmin oli joskus pulmana se, että jääkaappi oli kotona
tyhjä. Nyt minulla on aina illaksikin kunnan ruoka.

NELIKIELISIÄ PERHEITÄ

Katri Leppälä työskentelee Louhikon päiväkodissa 3–5-vuo-
tioiden lasten ryhmässä.

– Lapsista noin puolet ovat maahanmuuttajataustaisia. Se
on rikkaus, sillä opin itsekin eri kulttuureista ja uskonnoista.
Toisaalta se on myös haaste, sillä joka syksy ryhmässä aloittaa
lapsia, jotka eivät osaa yhtään suomen kieltä.

Katri kertoo, että jotkut lapset oppivat kielen muutamassa
kuukaudessa, toiset eivät puhu yhtään suomea vielä vuo-
denkaan päästä.

– On perheitä, joissa käytetään kolme kieltä: äidin äidin-
kieltä, isän äidinkieltä ja vanhempien yhteistä kieltä. Sitten
päiväkodissa pitää oppia vielä suomen kieli.

Ruokailutilanteet vaativat lähihoitajalta tarkkuutta, sillä
Louhikon päiväkodin lapsista lähes puolella on erikoisruo-
kavalio.

– Muslimit eivät syö sianlihaa, eivätkä hindut syö naudan-
lihaa. Kärryssä on monta kippoa, joten saa olla tarkkana, mi-
kä ruoka on kenellekin.

ILO TULEE LAPSILTA

Katri Leppälä ihmettelee sitä, mistä saadaan riittävästi varhais-
kasvatuksen opettajia. Vuoteen 2030 mennessä yli 3-vuotiai-
den ryhmässä pitää olla kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa.

– Louhikon päiväkodissa on kuusi ryhmää, joissa vain kol-
messa on pätevä lastentarhanopettaja. Muissa ryhmissä lähi-
hoitaja toimii opettajan sijaisena. Opettajan paikkoihin ei tu-
le edes hakemuksia.

Haasteista huolimatta työ päiväkodissa on Katrille kutsu-
mus. Hän tiesi jo nuorena, että työskentelisi lasten ja nuor-
ten parissa.

Katri saa vertaistukea työhönsä tänä vuonna perustetus-
ta SuPerin Helsingin varhaiskasvatuksen ammattiosastosta.

– Aiemmin ammattiosaston jäsenten tapaamisissa keskus-
telut koskivat usein vanhustyötä. Nyt voimme puhua varhais-
kasvatuksen asioista.

Katrin mielestä parasta työssä ovat lapset.

– Töihin mennessä he tulevat halaamaan ja kotiin lähties-
sä roikkuvat aidalla juttelemassa. Usein paikalla on useampi
vilkuttaja, ihan kuin olisin nimmareita jakava julkkis. Vaik-
ka joskus töihin mennessä jokin asia ärsyttäisi, se ei kestä pit-
kään. Lapset saavat minut nopeasti iloiseksi. ■



Kookos-broileri- keitto

iso paprika
sipuli
3 kpl broilerin fileitä
hunajaa
voita
pari perunaa
200 g kasvissuikaleita
1,5 dl pastaa
4 dl kookoskermaa
5 dl vettä
1 kanafondi
currya
broilerimaustetta

Pilko ja kuullota öljyssä sipuli ja paprika. Ota sipuli-paprika-seos pannulta pois. Laita pannulle nokare voita ja puoli ruokalusikallista hunajaa, paista broilerinfileet kypsäksi ja mausta ne lopuksi. Kuumenna kattilassa vesi, lisää kanafondi ja perunat. Keitä hetki. Lisää kookoskerma, kasvissuikaleet, sipuli-paprika-seos, paloittelu broileri ja pasta. Keitto on valmis, kun pasta on pehmeää mutta napakkaa.



Lastenhoitaja Jatta Pärssinen on unelmatyöpaikassaan päiväkodissa. Pinja Muurimäkeä ja Ella Kangastupaa ei tarvinnut kahdesti käskää Jatan kanssa majaan.

KAIKKI AISTIT AUKI

TEKSTI KIRSI HAAPAMATTI KUVAT JOHANNES TERVO

Lastenhoitaja Jatta Pärssinen sanoo olevansa unelmatyössään yhteisöllisessä päiväkodissa. Työssä hän antaa kaikkensa, mutta vailla uhriutumisen viittaa. Työ vie voimia, mutta antaa myös.



Jatta Pärssinen saksii tarroja irti arkista, harjaantuneella tehokkuudella pikkuinen **Tiitus** sylissä ja kolme muuta alle kolmevuotiaista niin ikään helmoissaan. Kello on varttia vaille yhdeksän Päiväkot Vihreässä Willassa. Nukketerveyskeskus on saatava valmiiksi ennen päiväkodin yhteistä aamuhetkeä.

– Keksin jokin aika sitten tällaisen neuvolaleikin, jossa nallet ja nuket saavat oman terveystarkastuksen ja rokotuksen jälkeen neuvolakortin ja sinne reippaustarran. Neuvolasta on tullut niin suosittu leikki, että nämä pyysivät sitä heti aamutuimaan, Jatta sanoo.

Ella ja **Milja** istuttavat nukan tuoliin näöntarkastusta varten. Nallen näkö on moitteeton.

Neuvolaleikki on hauska, mutta on sillä opetuksellinenkin ulottuvuus.

– Vanhemmat ovat kertoneet, että neuvolakäyntien pelko on monella lapsella hävennyt, kun olemme leikkineet tätä päiväkodissa, Jatta sanoo.

ULKONA KOKO PÄIVÄ

Viisitoista yli yhdeksän aamuhetki on ohi. On kerääntynyt yhteen huoneeseen ympyrään, toivotettu huomenet ja laulettu matkalaulu ja pari muutakin kaikkien osaamaa kappaletta. Jatta palaa takaisin neuvolahuoneeseen, mukanaan nyt hieman eri joukko kuin vielä tovi sitten.

– Lapset saavat aika pitkälle itse päättää, mitä haluavat tehdä. Isot ja pienet ovat sulassa sovussa, ikäryhmiä meillä ei ole.

Paitsi juuri tänä perjantaiamuna eskarilaiset ovat reissussa likeisellä museolla. Kun he ennen kymmentä saapuvat posket kirpeästä aamusta punaisina, heitä rientää vastaan riemukas pikkuisten joukko. ▶

Työ päiväkodissa on omalla tavallaan fyysistä. Lasten nostelun lisäksi ollaan aika paljon kontallaan.

PÄIVÄKOTI
VIHREÄ WILLA

– Sikko tuli! Joku alle kolmivuotiaista iloitsee nähdessään vanhemman sisaruksensa.

Seinäjoella sijaitsevassa Vihreässä Willassa on hieman yli 60 lasta. Kaikki eivät ole päiväkodin seinien sisällä tänään, sillä osa lapsista viettää metsäviikkoa. He ovat silloin koko päivän ulkona, muutaman kilometrin päässä Kyrkösjärven metsämaisemissa. Siellä myös ruokaillaan.

– Minä olin pari vuotta sitten vuoden ajan metsäaikuisena. Halusin haastaa itseäni ja kokeilla, miltä kokonainen vuosi metsässä lasten kanssa tuntuu. Se oli ihana kokemus. Metsäpäivillä on rauhoittava vaikutus, Jatta sanoo.

Yhteisöllisyys näkyy Vihreän Willan toiminnassa niin monella tavalla, että sitä on vaikea lyhyesti kuvata. Sanahelelinää se ei kuitenkaan ole. Jatta koettaa selittää asiaa:

– Meidän yhteisöön kuuluvat hoitajat, meidän oma kokki, lapset ja vanhemmat ja usein vielä isovanhemmatkin. Erityisen iloinen olen siitä, että lapsilla on keskenään aivan mahtavat

Vihreä Willa

Pilke luontopäiväkotä Vihreän Willan toiminta perustuu ekologisuuteen ja yhteisökasvatukseen. Ekologisuus näkyy muun muassa luomuruokana ja materiaalivalinnoissa. Päiväkodissa on myös metsätoimintaa ympäri vuoden.

Yhteisökasvatus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsia ei jaeta ikäryhmiin. Eri-ikäiset lapset oppivat toisiltaan, samalla opitaan toisten huomioon ottamista. Päiväkodin arki sallii leikkien ja toiminnan vaihtelevuuden lasten omien toiveiden mukaan. Vapaa, omaehtoinen leikki on tärkeää.

Päiväkodissa otetaan huomioon perheiden yksilölliset toiveet kunkin lapsen kohdalla.

välit. Isot lapset ovat aina valmiina autamaan pieniä, ja pienet tietenkin haluavat seurata vanhempien esimerkkiä. Tämä on tiivis, ihana porukka.

Kymmenen jälkeen Jatta ja päiväkodinopettaja **Tiina Sahaviita** keräävät pyöreän pöydällisen eskarilaisia kokoon. Mukana on muutama pienempikin. Kätöset on käyty pesemässä yhteistuumin. Päiväkodin oma kokki **Kirsi Usvaranta** käärrää pöydän viereen valtaavan sämpylätaikinan, josta Jatta ja Tiina leikkaavat sopivia paloja lasten pyöriteltäviksi. Luvassa on sämpylöitä koko porukalle.

– Mä en jaksa enää leipoa, Anna sanoo kohta ja saa luvan lähteä.

Essun hän vie omalle paikalleen ja kipittää Jumppikseen, huoneeseen, jossa on puolapuut, patjoja ja vapaata tilaa riehumiseen.

Vaikka lapsilla näyttää olevan paljon sananvaltaa päivänsä kulkuun, meno ei ole niin kaoottista kuin voisi luulla. Lapsista näkee, että he ovat tottuneet päiväkodin soljuvaan rytmiin. Tekemisen aikatauluttaminen ei ole niin justinsa, kunhan muut otetaan kaiken aikaa huomioon. Kun Ella siirtyy kiipeilystä maja-leikkiin, hoitajat sopeutuvat vaihtuvaan kaitsettavaryhmäänsä lennossa.

KYYKKYYN, YLÖS

Osa porukasta on puoli yhdeltätoista siirtynyt syömään Ateljeehen, yhdistettyyn ruokailu- ja taiteilutilaan. Sitä leipojatkkin hakevat ruokaa, kasvisgratiinia, perunaa, salaattia ja juuri tehtyjä sämpylöitä.

– Kasvisruokaa on pari kolme kertaa viikossa. Ainekset ovat luomua. Olen itse nirso syöjä, joten kasvispainottei-



Jatta Pärssinen ja Tiina Sahaviita avittavat leivontahetkeä. Laura Kangastupa etualalla ehti pyörittää sämpylöiden lisäksi sydämenmallisen patongin.

suus on ollut minullekin hyvä koulu, Jatta nauraa.

Hän on päässyt lounaslautasen ääreen, mutta aivan rauhaa ei ruoka-tuokio ole. Jatan päivä on lastenhoi-totyöhön tottumattomalle hengästyttävää seurattavaa. Hän siivoaa, nostelee, vaihtaa vaippaa, kerää silput, järjestää ja kirjaa läsnäolot. On hämmästyttävää nähdä, miten läsnä hän silti onnistuu olemaan, kun kuulee lapsen kutsuvan. Jatta lohduttaa, kannustaa, vastailee hassuihin kysymyksiin ja nauraa.

– Me aikuiset olemme täällä lapsia varten, emme juttelemassa toistemme kanssa kahvihuoneessa. Tämä työ on sel-laista, että koko päivä ollaan kaikki aistit auki. Se on väsyttävää, mutta väsyn huomaa vasta illalla kun pääsee kotiin.

Jatta muistaa erään insinööri-isän joskus tokaisseen, että teilläpä on help-po työ. Ei tarvitse kuin leikkiä kaiken päivää.

– Sanoin hänelle, että sinullapa on helppoa töissä, kun saat vain istuskella.

Jatta heitti kommenttinsa sydämel-liseen tapaansa vitsinä, mutta vitsissä

on totuus. Päiväkodin työntekijä kyl-lä konttaa, kyykistyy, juoksee, hyppii ja kiipeilee päivänsä aikana, mutta is-tumaan pääsee vain harvoin.

ILOJEN JA SURUJEN ARKI

Lounaan jälkeen lasten jatkuva, virtaa-va liikehdintä suuntautuu päiväkodin huoneiden sijaan wc-tilojen ja ulko-oven suuntaan. Osa lapsista nukkuu päiväunet.

– Vanhemmat päättävät itse, nukute-taanko lapsi unille ja jos, miten pitkäksi ►



Vihreässä Willassa ol-laan ulkona joka päivä, huonollakin säällä. Jatta Pärssinen pohtii seuraavaa suuntaansa Amanda Kortemaan ja Alliisa Taivalmäen keinuessa.



"Lasten huumori on sellaista, että se vie mennessään." Amanda Korttesmaa hiekkatyhjennysessä. Taustalla Venla Vainio ja Aliisa Taivalmäki lasten kestopuutarhan, hiekkalaatikon, uumenissa.

aikaa. Ketään ei nukuteta väkisin. Osa menee nukkariin ja osa ulos vaunuihin.

Kaksi pientä on pakattu pehmoisiin pesiinsä rattaisiin. Ulkoilemaan menevät käyvät kukin vuorollaan pistämässä päänsä vaunujen uumeniin. "Vauvoille" on toivotettava hyvät unet. Selvästi jokapäiväisessä, rutiininomaisessa näytelmässä on jotain niin liikuttavaa, että dokumentoijalla on mennä roska silmään.

Jatta työntää pihalasten avustamana rattaat päiväkodin takaseinustalle. Päiväkoti sijaitsee Soukajoen omakotialueella. Ollaan hyvin kodinomaisissa ympyröissä. Sitten Jatta palaa lasten kanssa aidatulle leikkipihalle. Se ei ole asfalttipiha, vaan luonnonpohjainen metsäinen alue, jonne on tuotu isoja kiviä kiipeilemistä varten.

– Lasten motoriikka kehittyä, kun kuljemme paljon metsässä. Myös piha palvelee samaa tarkoitusta.

Jatta Pärssinen sanoo, että työpäivät vilahtavat hujauksessa.

– Aamulla ei koskaan tiedä, mitä kaikkea päivän aikana tehdään. Se sopii minulle. Toki me suunnittelemme toimintaa ja jaamme lapsia ryhmiin, mutta hyvin paljon on myös vapaata ja joustavaa. Minä kyllästyisin, jos joka päivä olisi tiukasti ennalta määrätty.

– Rakas, sun sukkalakko pitää laittaa. Ja haalari on täynnä hiekkaa, Jatta

ta sanoo **Amandalle**, joka on kaivanut itselleen hiekkiaan kuopan ja asettanut siihen.

Jatta alkaa puhdistaa tyttöä hiekasta. – Pois alta, mä hyppään sinne, huutaa yksi mallaten askeliaan korkealla kivellä.

Jossakin vaiheessa toinen hoitaja tulee vapauttamaan Jatan kahville. Työpäivään kuuluva kahdenkymmenen minuutin tauko jää pitämättä vain harvoin. Jatta istahtaa Tiinan kanssa taukokuoneen pöydän ääreen.

– Tämä on unelmatyö minulle. Tämän päiväkodin

toimintatapa on mahtava. Tunnelma on turvallinen ja luottamuksellinen. Lasten vanhemmat kertovat meille perheen asioista, mistä on suuri apu tässä työssä. On hienoa, että meille uskotaan paitsi ilot myös mahdolliset murheet. Monet itkut on yhdessä itketty, kun lapsi on menettänyt vaikka mumman tai paapan tai äidille ja isälle on tullut ero. Joskus vien murheet mukani kotiinkin, se on ajoittain raskasta. Pääosin saan työpäivistä kuitenkin valtavasti iloa. Täällä saa nauraa ihan katketakseen joka päivä.

Lähihoitajan työpäivä ja -viikko ovat lopuillaan. Vielä on ohjelmassa välipala ja lisää ulkoilua, kunnes lapsia aletaan hakea koteihinsa. Perjantaisin päiväkodin pihapiiri hiljenee normaalia aikaisemmin. Neljältä jäljellä on enää kaksi lasta, ja Jatta lähtee kotiin. ■



Tänään töissä

KUKA

Seinäjokinen Jatta Pärssinen, 32, työskentelee lastenhoitajana luontopäiväkotia Vihreässä Willassa. Pilke-päiväkotien Vihreä Willa on ekologinen, yhteisökasvatukseen perustuva yksityinen päiväkotia. Se on perustettu vuonna 2012.

TYÖURAA

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2009, erikoistumisalanaan vammaistyö. Hän on kouluttautunut myös suunhoitoon. Tuli Vihreään Willaan vuonna 2015. Sitä ennen työskenteli muun muassa Neuroliitossa. Aikoo opiskella työn ohessa vielä lasten ja nuorten ohjauksen erikoistumisopinnot. Vihreä Willa on Jatan ensimmäinen työpaikka lasten parissa.

PERHE

Puoliso ja viisi kouluikäistä lasta sekä kolme kissaa.

HARRASTUKSET

Pyöräily.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Lasten surun kohtaaminen. Yhteisöllisessä päiväkodissa lasten arjen murheet tulevat myös meidän hoitajien tietoon. Tämä on tärkeää, jotta voimme yhdessä selvittää ikävistä asioista. On se silti aina raastavaa kohdata surullinen lapsi.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Tuhat asiaa tulee mieleen. Jokainen työpäivä on erilainen, joustavuus ja asioiden muuttuminen sopivat minulle.

VEGAANINEN VAIHTOEHTO YLEISTYY

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVA **INGIMAGE**

Lasten eriasteiset kasvisruokavaliot alkavat jo olla arkipäivää varhaiskasvatuksessa. Sen sijaan vanhempien tarkkoja toiveita esimerkiksi raaka-aineiden alkuperästä ei kunnissa ole mahdollista toteuttaa.

Valinnanvara lisääntyy, mutta kaikkea pyydettyä ei pystytä tarjoamaan. Näin voisi kiteyttää kuntien suhtautumisen perheiden erilaisiin eettisiin tai terveystyistä noudattamiin dieetteihin.

Varhaiskasvatuksen johtajat eri puolilta Suomea kertovat, että esimerkiksi lakto-ovo-vegetaristinen kasvisvaihtoehto kuuluu jo perusvalikoimaan. Samoin islaminuskoisten perheiden sianlihaa ja verta sisältämätön ruokavalio on yleisesti saatavilla.

Sen sijaan käytännöt vegaaniruokan tarjoamisessa vaihtelevat jonkin verran. Esimerkiksi Espoossa vanhempien on esitettävä lääkärin tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus siitä, että perhe tosiaan noudattaa vegaaniruokavaliota.

– Yleensä vanhemmat ovat sellaisen pyytäessään saaneet, ruokapalveluasiantuntija **Tuija Sivonen** Espoon kaupungista sanoo.

Naapurissa Vantaalla puolestaan tehtiin viime vuonna päätös, että vegaanisen vaihtoehdon valitsemiseen riittää perheen oma ilmoitus. Varhaiskasvatuksen johtaja **Sole Askola-Vehviläinen** kertoo, että kaupunki halusi näin varautua kasvavaan trendiin.

– Esimerkiksi lukiossa ja muissa toisen asteen opinnoissa nuorten vegaanius on jo ihan valtavirtaa. Ihmisten ilmastotietoisuus kasvaa koko ajan, joten kasvispainotteinen ravinto on tulevaisuutta. Sen pitää samalla olla ennen kaikkea maistuvaa.

Vantaa pyrkii aktiivisesti lisäämään kasvien suosiota varhaiskasvatuksessa: yhtenä päivänä viikossa kaikki lapset syövät kasvisruokaa, ja muinakin päivinä lautasille asetetaan aina pienet maistiais- tai kasvisvaihtoehtoja liha- tai kala-ruoan ohkeen.

AVOIN Keskustelu Auttaa

Entä mitä tapahtuisi, jos perhe vaikkapa ilmoittaisi olevansa fennovegaaneja eli syövänsä ainoastaan lähiseudulla luon-

nonmukaisesti tuotettua kasvisruokaa? Kunnista vastataan, että jo kilpailutuslainsäädäntö tekee tällaisista toiveista käytännössä mahdottomia toteuttaa. Raaka-aineiden hankinnat tehdään isoina kokonaisuuksina.

– Yritämme kasvattaa lähiruokan osuutta yleisesti, koska tavoitteemme on olla hiilineutraali kaupunki. Mutta yksittäisiä annoksia ei voi tietenkään ryhtyä räätälöimään siten, että jokaisen ainesosan alkuperä syynätään, varhaiskasvatuksen johtaja **Jussi Lintunen** Orivedeltä sanoo.

Varhaiskasvatuksen ohjaaja **Jaana Häkkinen** Porvoosta kertoo, että aikuisten erilaiset dieettimuodit läikähtelevät ajoittain varhaiskasvatukseen asti.

– Kyllä meille esitetään silloin tällöin toiveita hyvinkin erikoistuneista ruokavalioidista. Vuosien varrella on tullut vastaan esimerkiksi karppaavia, paleoruokaa syöviä tai tiukkaa luomulinjaa noudattavia perheitä. Luonnollisestikaan julkisen sektorin joukkoruokailu ei pysty taipumaan aivan kaikkeen, Jaana Häkkinen sanoo.

Hänen mukaansa avoin keskusteleminen ja hyvät perustelut saavat vanhemmat lähes aina ymmärtämään kunnan resurssien rajallisuuden.

– Lisäksi meitä ohjaavat lait ja ravitsemussuositukset. Näistäkin syistä emme voi tarjota ruoaksi mitä tahansa perheiden haluamaa.

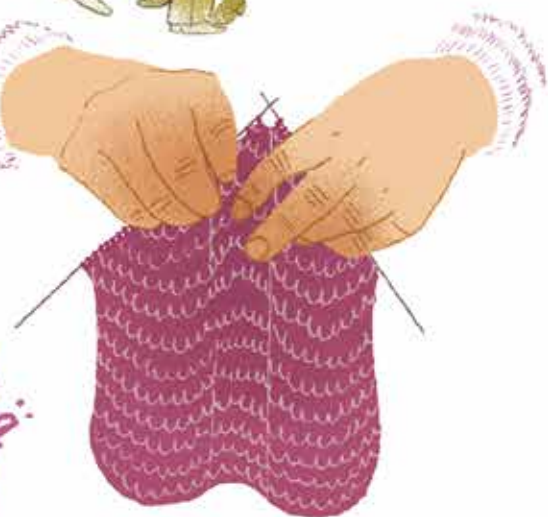
Varhaiskasvatuksen johtajat korostavat, että lasten erittäin vaativat ja suppeat, lääkärin määräämät allergiaruokavaliot ovat asia erikseen. Niissä kyse on terveydestä ja turvallisuudesta, joten ohjeita noudatetaan sääntöjen mukaan.

– Lapsen sallittujen aineiden listalla voi jossakin ikävaiheessa olla vaikkapa ainoastaan kenguruliha. Mutta sitten on vain lähdettävä toteuttamaan syömistä tältä pohjalta, Sole Askola-Vehviläinen Vantaalta kirjittää. ■





Mä maalaispoika oon
 ja paron sukkelta kainaloon
 se on hyvin jorjiaali ilmiö
 mä maalaispoika oon
 mä köyhä poika oon



Palveluasumisen tasa-arvossa
paljon parantamisen varaa

KUNTOLIIKUNTA LISÄÄNTYY, MUTTA TOIMINTAKYKY HIIPUU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Joissakin palvelutaloissa liikunnallisuus huipentuu tuolijumppaan ruokailutiloissa, toisissa asukkaat voivat valita kuntosalin ja uima-altaan välillä. Palveluasumisen tasa-arvossa on Sinikka Lotvosen mukaan paljon parannettavaa.

Palvelutaloon muutosta seuraa vanhukselle paljon hyvää. Liikuntamahdollisuudet paranevat ja lihaskuntoharjoittelu lisääntyy. Turvallisuuden tunne kohenee, ja läheisiäkin tavataan tarpeeksi usein.

– Ympäristö on esteetön, hoitajat ovat lähellä ja turvarannekkeet toimivat. Asunnon oven avatessaan vanhus näkee lähellä liikkuvia muita ihmisiä. Kaikki tämä vähentää yksinäisyyttä ja parantaa turvallisuudentunnetta, **Sinikka Lotvonen** kuvailee.

Lotvosen tuoreen väitöstutkimuksen mukaan palvelutaloissa asuvien fyysinen toimintakyky kuitenkin huononee sekä mitatusti että itsearvioituna ensimmäisen asumisvuoden aikana. Myös soveltuvien tapaamisten unohtaminen ja

tavaroiden hukkaaminen yleistyvät, ja uusien asioiden oppiminen vaikeutuu.

Näin käy siitä huolimatta, että harastusryhmiin osallistuminen ja lihas-kuntoharjoittelu lisääntyvät. Miksi?

Tutkija löytää ristiriitaiselta vaikutavalta havainnolle useampiakin selityksiä. Ensinnäkin palvelutaloon muutetaan yleensä siksi, että toimintakyky on jo laskenut alle kotona pärjäämisen vaatiman tason.

– Iäkkäiden ihmisten fyysinen toimintakyky on yleisesti ottaen heikko jo palvelutaloon muutettaessa, ja heikkeneminen jatkuu muuton jälkeen, koska tilanteeseen vaikuttavien sairauksien eteneminen jatkuu. Toimintakyky saat- taan huonontua myös siksi, että kuntoa ylläpitävät arkiaskareet vähenevät, Lotvonen pohtii.

Asiaan voi vaikuttaa sekin, että palvelutaloihin muuttavista suurin osa on yksin asuvia naisia. Naisilla ikään liittyvät hormonaaliset muutokset heikentävät kuntoa enemmän kuin miehillä: lihasvoima hupenee, osteoporoo- si etenee.

THL:n FinTerveys seurantatutkimuksen mukaan puolella 75 vuotta täyttäneistä naisista ja kolmanneksella saman ikäisistä miehistä on vaikeuksia suoriutua puolen kilometrin kävelystä.

– Palvelutalon ulkoiluympäristö on uudelle tulokkaalle usein outo, mikä vähentää ulkona liikkumista. Ympäristöllä on toimintakyvylle iso merkitys, sillä kävelylenkkeily on ikäihmisten yleisin liikuntamuoto.

MUUTOSSTRESSI VÄHENEJ JOS OHJAT PYSYVÄT OMISSA KÄSISSÄ

Muutto palvelutaloon on yksi eniten stressiä aiheuttavista tapahtumista ikääntyneen ihmisen elämässä. Suuri elämänmuutos saattaa jo sinänsä laskea fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä.

– Aiempien tutkimusten mukaan muuttostressi koettelee palvelutaloon muuttajaa sitä vähemmän, mitä enemmän hän on itse vaikuttanut muuttopäätökseen. Uusiin oloihin sopeutuminen on selvästi vaikeampaa, jos aloite muuttoon on tullut esimerkiksi omailta. Hyvin tärkeää on sekin, etteivät läheiset ihmissuhteet katkea muutossa.

Omia asioita koskevan päätösvalan säilyminen omissa käsissä merkitsee yleensäkin paljon vanhuksen hyvin-



voinnille ja toimintakyvylle. Lotvosen tutkimukseen osallistuneet palvelutalon asukkaat kuitenkin kokivat, että heidän mahdollisuutensa päättää itse omaa elämää koskevista asioista heikkeni ensimmäisen asumisvuoden aikana.

– On tärkeää, että hoitajat ja läheiset tukevat ja rohkaisevat ikääntyneitä palvelutalojen asukkaita päättämään mahdollisimman paljon itse omista palveluistaan ja omaa elämää koskevista asioista, Lotvonen korostaa.

Hän selvitti väitöstutkimuksessaan palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä ja siinä tapahtuvia muutoksia ensimmäisen asumisvuoden aikana. Aineisto kerättiin kotikäyntien aikana kolme ja kaksitoista kuukautta muuton jälkeen.

Tutkimukseen osallistui 11 oululaista palvelutaloa ja 81 niihin vuonna 2014 muuttanutta 59–93-vuotiaasta henkilöä. Palvelutalot kuuluivat kolmelle suurimmalle Oulussa yksityistä palvelotalotoimintaa harjoittavalle yritykselle. Lotvosen väitös tarkastettiin Oulun yliopistossa elokuussa.

PASSIVOITUMISEN TORJUNTAAN TARVITAAN YHTENÄISET OHJEET

Lotvonen korostaa väitöksessään palvelutaloon muuttavien ikäihmisten eroja ja monipuolisen arvioinnin tärkeyttä. Palvelutaloon muuttajat poikkeavat toisistaan paljon niin toimintakykynsä, elämänhistoriansa kuin persoonallisuutensakin puolesta.

– Muuton yhteydessä pitäisi selvittää tulokkaiden toimintakyvyn lisäksi heidän harrastuksensa ja mieltymyksensä. Samalla selviää sekin, millaiset fyysiset aktiiviteetit itse kullekin parhaiten sopivat.

Suuri osa muuttajista on yksin asuvia naisia, joko leskiä tai eronneita, jotka tulevat palvelutaloon seuran ja uusien ystävien vuoksi. He ovat usein aktiivisia, sosiaalisia ja suhteellisen hyväkuntoisia.

– Osalla ikäihmisistä psyykinen ja fyysinen toimintakyky on heikentynyt paljon jo tullessa, ja he saattavat olla sosiaalisesti eristyviä ja passiivisia. Tämä ryhmä kaipaa henkilökunnan erityistä huomiota: liikutaanko, ulkoillaanko ja osallistutaanko yhteisiin tapahtumiin?

Passivoitumiseen pitäisi Lotvosen mielestä tarttua palvelutalossa nykyistä tomerammin. Sitä varten tarvitaan hyvin suunniteltuja ja johdettuja toiminta-



malleja. Ilman niitä vanhusten sosiaalinen tukeminen jää yksittäisten hoitajien aloitteellisuuden varaan.

– Pitäisi arvioida enemmän ja tarkemmin myös sosiaalista ja psyykkistä

toimintakykyä. Heikompi kuntoiset ja muuttovaiheessa vähemmän aktiiviset pitäisi tutustuttaa tarvittaessa kädestä pitäen talon tarjoamiin mahdollisuuksiin, ryhmiin ja muihin asukkaisiin. ■

Liikuntatilat uhrataan usein tuottavalle asuinpinta-alalle

Suurin osa palvelutalojen asukkaista käyttää aikaisempien tutkimusten mukaan eniten aikaa omassa asunnossaan tv:n ääressä. Hoitohenkilökunnan ja läheisten seuralla ja ulkoiluavulla on siis todella suuri merkitys vanhusten toimintakyvylle.

Sinikka Lotvosen mielestä henkilökunnan pitäisi puuttua tilanteeseen heti kun huomataan, että uusi asukas alkaa eristäytyä huoneeseensa.

– Arvioinneissa saadun tiedon perusteella voidaan vaikkapa etsiä tulokkaille talon asukkaiden joukosta hengenheimolaisia, ja tutustuttaa heidät toisiinsa. Vanhojen asukkaiden joukosta voidaan myös nimetä kummeja, jotka ottavat tulokkaat huomaansa ja tutustuttavat heidät taloon ja sen asukkaisiin.

Palvelutaloissa suurin osa hoitohenkilökunnasta on lähihoitajia. Heidän roolinsa asukkaiden liikunnallisen aktiivisuuden ja toimeliaisuuden tukemisessa onkin Lotvosen mukaan keskeinen. Tärkeää on myös kuntouttavan hoitotyön kulttuurin johtaminen ja kehittäminen.

Palvelutaloon muuttajat osaavat nykyään vaatia uudelta asuinpaikaltaan kuntosaleja, ulkoliikuntalaitteita ja muita liikuntamahdollisuuksia. Aina niitä ei kuitenkaan ole tarjolla.

Palveluasumisen tasa-arvossa on Lotvosen mukaan paljon parannettavaa. Yli kolmannes hänen haastattelemistaan asukkaista koki, ettei palvelutalossa ollut riittävästi mielekäs-
tä tekemistä.

Vanhoista palvelutaloista liikuntatilat puuttuvat usein kokonaan, koska niitä ei rakentamisaikaan pidetty tärkeinä. Uusissa kohteissa kunnollisten liikuntatilojen rakentamien tai rakentamatta jättäminen on lähinnä taloudellinen kysymys.

– Joissakin palvelutaloissa on hyvät kuntosalit ja uima-altaat, toisissa taas asukkaille tarjotaan vain tuolijumppaa ruokasalissa. Liikuntatilat voivat puuttua uusistakin palvelutaloista siksi, että kaikki tilat on hyödynnetty tuottavaksi asuinpinta-alaksi, Lotvonen arvostelee.

Osallistumista haittaa sekin, että kuntoryhmiä ei ole eriytetty huonompi- ja parempikuntoisille. Jotta heikoimmatkin asukkaat saataisiin mukaan, pitäisi järjestää ainakin kolmen tasoisia ryhmiä.

– Hyötyliikuntaan, kuten ruohonleikkuuseen ja lumenko-
laukseen tottuneita voi tosin olla vaikea totuttaa mihinkään kuntosalimaiseen liikuntaan. Tämä pätee erityisesti miehiin. Heillä pitäisikin olla palvelutaloissa mahdollisuus puutöihin, erilaisten ajopelien korjailuun ja muihin miehiä kiinnostaviin harrastuksiin. ■

Vanhoista palvelutaloista liikuntatilat puuttuvat usein kokonaan, koska niitä ei rakentamisaikaan pidetty tärkeinä.

SINIKKA LOTVONEN: PALVELUTALOON MUUTTANEIDEN IKÄÄNTYNEIDEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY, SEN MUUTOS JA TOIMINTAKYKYYN YHTEY-
DESSÄ OLEVAT TEKIJÄT ENSIMMÄISEN ASUMISVUODEN AIKANA. OULUN
YLIOPISTO 2019.



Reijo Lampio, 84,
pääsi sähköavusteisen
riksapyörän kyytiin
ensimmäistä kertaa.
Kyytiin avusti lähihoitaja
Nithinan Kontkanen.
Kuljettajana oli Vesa
Kuittinen.



Ulkoilun hyödyt ovat kiistattomat

IKÄIHMISET HYPPÄÄVÄT RIKSAPYÖRÄN KYTYIN

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Riksapyrörän kyydissä voi kokea liikkumisen riemua, vaikka omat jalat eivät enää kantaisikaan. Omakotisäätiössä on ymmärretty, mikä merkitys ulkoilulla on ikäihmisille.

Vähän jännitti etukäteen, mutta oli mukavaa. Lähden toisenkin kerran kyytiin, tuumasi **Reijo Lampio** ensimmäisen riksapyröräajelun jälkeen.

Helsingin Puotilassa sijaitsevassa Omakotisäätiössä ulkoilu kuuluu arkeen ympäri vuoden. Lähihoitaja **Nit-hinan Kontkanen** työskentelee muistisairaiden ryhmäkoti Aallokossa, jossa asukkaat pääsevät ulkoilemaan turvallisesti aidatulle pihalle.

– Kesällä juomme usein ulkona iltapäiväkahvit ja toisinaan paistamme makkaraa. Loppukesällä asukkaat saivat kerätä oman pihan pensaista punaherukoita suoraan suuhun tai kuppiin. Teimme niistä yhdessä marjapiirakkaa. Kun sää on hyvä, lähemme kauemaksi kävelylle.

Kontkanen on huomannut, että asukkaat piristyvät ulkoilun jälkeen. Ryhmäkoti Aallokossa on ennakoon suunniteltu, kuka vie kenetkin ulos. Toki tilanteet elävät: aina asukkaan vointi ei salliakaan ulkoilua tai räntäsateeseen ei viitsikään lähteä.

Perjantaisin järjestettävään yhteisökävelyyn voivat osallistua Omakotisäätiön asukkaat ja lähialueen kotona asuvat ikäihmiset. Yhteisökävelyt ovat osa Kanto-hanketta, jossa pyritään löytämään alueelta tukea tarvitsevia ikäihmisiä.

Jos ei pysty kävelemään, yhteisökävelyille pääsee mukaan pyörätuolilla tai riksapyrörällä. Tällä hetkellä Omakotisäätiössä ei ole yhtään lähihoitajaa, jolla olisi riksapyröräilyn ajolupa. Pulma

on ratkaistu vapaaehtoisten ja Kanto-hankkeessa mukana olevien yhteistyökumppaneiden avulla. Ikäinstituutin viestintäsuunnittelija **Vesa Kuittinen** on kuljettajana toista kertaa Puotilassa.

– Pyörän kyydissä saa elämyksiä kaikilla aisteilla. Voi tuntea tuulen kasvoilla sekä haistaa metsän ja meren tuoksun. Samaa elämystä ei synny autossa.

ULKOILU YLLÄPITÄÄ TOIMINTAKYKYÄ

Kaikilla iäkkäillä ei ole yhtä hyvät ulkoilumahdollisuudet kuin Omakotisäätiön asukkailla. Sen tietää Ikäinstituutin liikunnan toimialapäällikkö **Katja Borodulin**.

– Monet eivät pääse ulos niin usein kuin haluaisivat. He kokevat tyydyttämättömyyttä liikunnan tarvetta. Liikunnan määrä vähenee ikääntyessä, erityisesti 80 ikävuoden jälkeen. Jos liikuntakyvyssä on vajauksia, ulkona liikkumisen voivat estää painavat ovet, rappuset, liukkaat kadut ja tiet, vilkas liikenne tai levähdyspaikkojen puute.

Borodulin puhuu myös asenteellisista esteistä.

– Ikäihminen saattaa sanoa, että olen jo niin vanha, että joudan jäädä sisälle. Silloin hoitajan pitää kannustaa ulkoiluun.

Ulkoilun hyödyt ovat kiistattomat. Liikkuminen edistää toimintakyvyn ylläpitämistä. Luonnossa liikkuesssa myös mieliala kohenee, verenpaine alenee ja unenlaatu ulkoilun jälkeen paranee.

– Kävely epätasaisella alustalla sekä ylä- ja alamäessä ovat hyvää tree-

niä. Ulkona liikkuminen on monen mielestä motivoivampaa kuin kuntoilu sisätiloissa. Toki molempia tarvitaan. Jos sisällä on tehty lihasvoimaja tasapainoharjoituksia, ulkoilu sujuu helpommin.

Borodulin korostaa myös ulkoilun sosiaalisia merkityksiä. Kun pääsee ulos toisen ihmisen kanssa, se tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen.

HANKI VAPAAEHTOINEN AVUKSI ULKOILUUN

Katja Borodulin tietää vanhusten parissa työskentelevien hoitajien haasteet. Kaikki aika saattaa mennä perushoitoon. Hän kehottaa kuitenkin miettimään, voisiko työn tekemistä organisoida eri tavalla, jotta jäisi aikaa vanhuksen ulos viemiseen.

– Kuormittuneena hoitajat saattavat ajatella, pitäisikö tässä ehtiä vielä ulkoiluttakaan. Voi kääntää ajatuksen myös toisinpäin: voisiko ulkoilu tuoda jotain hyvää työhömmö?

Jos työn uudelleen organisointikaan ei vapauta aikaa ulkoiluun, mahdollisuuksia ei voi vaatia.

– Silloin kannattaa miettiä, saisiko jostain vapaaehtoisia ulkoiluttajia. Esimerkiksi lähellä saattaa asua hyväkuntoisia ikäihmisiä, jotka voisivat viedä asukkaita ulkoilemaan.

Vapaaehtoisia voi rekrytoida myös eläkeläis- ja liikuntajärjestöistä, seurakunnista, oppilaitoksista tai vaikkapa Martoista. Toki työpaikalla jonkun täyttävä koordinoitava vapaaehtoistyötä. ■

KIELI- JA KULTTUURIEROT VAIKEUTTAVAT MUISTISAIRAUKSIEN TUNNISTAMISTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Suomalaisille kehitetyt menetelmät eivät sovellu maahanmuuttajataustaisten ihmisten muistisairauksien tunnistamiseen. Ongelma tulee olemaan ajankohtainen 10–20 vuoden päästä.

Muistisairauden oikean diagnoosin ja palveluiden saamisen tiellä on monta estettä. Muistin heikkenemiseen ei välttämättä osata hakea apua tai sitä pidetään vain vanhuuteen kuuluvana normaalina vaivana, kertoo suunnittelija **Siiri Jaakson** Suomen Muistiasiantuntijoiden Etnimu-toiminnasta.

Muistitestit tulisi aina tehdä asiakkaan omalla äidinkielellä, tarvittaessa aiheeseen perehtyneen muistitulkkin avulla.

Useimmiten kieli ei edes ole suurin ongelma.

Suomalaiseen kulttuuriin sovitettut testit eivät sovellu maahanmuuttajataustaisten ihmisten muistisairauksien tunnistamiseen. Siiri Jaakson antaa esimerkin yleisesti käytössä olevasta MMSE-testistä, jossa kysytään näennäisesti yksinkertaisia kysymyksiä ajasta ja paikasta.

– Kysymykseen ”Mikä vuosi nyt on” kiinalainen ihminen saattaa vastata ”tiikerin vuosi”. Testissä se on väärä vastaus, mutta ei välttämättä tarkoita, että vastajan muistissa olisi mitään vikaa.

Toinen esimerkki on kysymys ”Missä maakunnassa sinä asut”. Venäläiselle maakunta ei tarkoita mitään,

eikä hän siksi osaa vastata kysymykseen oikein.

Suomessa maahanmuuttajataustaisia ihmisiä on reilu seitsemän prosenttia väestöstä eli noin 400 000 ihmistä. Heistä suurin osa on nyt työikäisiä, mutta ikääntymisen myötä muistiongelmien todennäköisyys lisääntyy myös maahanmuuttajien keskuudessa.

Ikääntymisen lisäksi muistisairauksien riskiin vaikuttavat myös elintapoihin ja terveyteen liittyvät tekijät. Näistä esimerkiksi matala koulutustaso ja tupakointi koskettavat maahanmuuttajataustaisia ihmisiä muuta väestöä useammin.

Maahanmuuttajataustaisten ihmisten muistisairauksista ja niiden tunnistamisen vaikeuksista puhuttiin Suomen muistiasiantuntijoiden syyskuussa järjestämässä seminaarissa. ■



Kroonisesta kivusta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

MITÄ ON KROONINEN KIPU?

1 Kipu on epämiellyttävä tunne, joka syntyy kehon kudoksien hermopäätteissä. Vaurion sattuessa hermopäätteet alkavat lähettää viestiä kivusta. Kivun tunne saattaa jatkua, vaikka vaurio paranisi. Kroonisesta eli pitkäaikaisesta kivusta puhutaan silloin, kun se ylittää kudosvaurion normaalin paranemisajan eli kestää useamman kuukauden, tai kun kipua tuottava sairaus jatkuu.

KUINKA YLEISTÄ KROONINEN KIPU ON?

2 Kroonisesta kivusta kärsii jossain vaiheessa elämää arviolta joka viides suomalainen. Suomessa jopa 40 prosenttia terveyskeskuslääkärillä käynneistä liittyy kipuun. Useimmilla kipu on lievää ja hallittavissa lääkkeettömin hoitokeinoin.

MISTÄ KROONINEN KIPU JOHTUU?

3 Kivun syynä on usein jokin sairaus, vamma tai vaurio. Suurin osa kroonisista kivuista johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Pitkäaikaista kipua aiheuttava oireyhtymä fibromyalgia on muutamalla prosentilla ihmisistä. Kivun kroonistumisessa on usein mukana psyykkisiä tekijöitä, mutta aina pitkäkestoisen kivun aiheuttajaa ei täysin selitä mikään fysiologinen prosessi tai fyysinen häiriö.

MITEN KROONISTA KIPUA HOIDETAAN?

4 Pitkäaikaisen kivun hoito on hankalaa varsinkin silloin kun kivun aiheuttajaa ei pystytä osoittamaan. Käypä hoito -suosituksen mukaan kivun hoidon perusta ovat lääkkeettömät hoidot, kuten liikunta, johon liitetään tarvittaessa lääkkeellinen hoito. Lääkehoitoon voidaan yhdistää akupunktio tai fysikaalisia hoitoja. Kivun hoitoon käytettävät lääkkeet ovat yleensä tavanomaisia kipulääkkeitä, tarvittaessa vahvempia kipulääkkeitä eli opioideja, joskus masennus- ja epilepsialääkkeitä.



JOS KIPUA EI VOI POISTAA, MITEN SEN KANSSA PYSTYY ELÄMÄÄN?

5 Kroonista kipua voidaan lievittää silloinkin, kun sitä ei pystytä kokonaan poistamaan. Kivun hoitoon voi saada apua lääkärin lisäksi myös fysioterapeutilta, kipuhoitajalta tai psykologilta. Stressi ja masennus ovat usein kivun seurauksia, mutta ne myös herkistävät kivun kokemiselle. Myös ihmisen kivulle antama merkitys vaikuttaa: kivun kanssa eläminen on helpompaa, jos kivun hyväksyy elämään kuuluvana ikävänä mutta hallittavissa olevana vaivana.

LÄHTEET:

TAPIO OJALA: KIVUN KANSSA (VASTAPAINO 2018)
TERVEYSKIRJASTO.FI
KAYPAHOITO.FI
KIVUNHALLINTATALO.FI
SKTY.ORG



HYVÄT KÄYTÄNNÖT JAKOON

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA SUVI ELO

Perushoitaja **liris Uskin** tehtävä on miettiä, mitä Turun yliopistollisen sairaalan naistentautien osastolla voitaisiin tehdä hiukan paremmin.

- Se on haastavaa, mutta mielenkiintoista. Ahaa-elämys on mahtava, kun ollaan taas keksitty jotakin parannettavaa.

Uski ja hänen työtoverinsa lähihoitaja **Laura Tammi** ovat perushoidon laatua kehittävän Steppi-hankkeen steppiagentteja. Viisivuotinen Steppi-hanke käynnistyi Varsinais-Suomessa vuonna 2016. Uski on ollut mukana alusta asti.

Steppiagenttien työ on havainnointia, tiedon hankintaa ja ideointia. He ovat kartoittaneet osastollaan perushoidon osa-alueita, esittäneet parannusehdotuksia ja vieneet hyväksi havaittuja käytäntöjä eteenpäin myös muille Naistenklinikan osastoille. Sittemmin hyvät käytännöt ovat levinneet sairaanhoitopiiriin sisällä, ja jotkut sairaanhoitopiiriin ulkopuolellekin. Uski, Tammi ja koko naistentautien osasto palkittiin tänä vuonna Tyksissä Vuoden menestyjät -palkinnolla.

– Naistentautien osastolla on tähän mennessä paneuduttu jo lähes kaikkiin perushoidon osa-alueisiin. Niitä on yhteensä 12, ja käsittelemättä ovat enää kivunhoito sekä liikkuminen ja asento-hoito, kertoo Uski steppirupeamastaan.

KÄYTÄNNÖNLÄHEISIÄ PARANNUKSIA

Steppiagenttien parannukset ovat käytännönläheisiä. Sellaisia, jotka suurissa hallinnollisissa kehittämissankkeissa jäävät usein huomaamatta, mutta jotka näkyvät ja tuntuvat heti henkilökunnan ja potilaiden arjessa.

Aseptiikka on parantunut, kun välineet ja ohjeet puhdistusaineineen

ovat hyvin saatavilla. Hoitajien päivittäin työssään tarvitsemat pienet välineet, kuten pesulaput, korkit ja keittosuolaruiskut, säilytetään nyt samassa paikassa potilashuoneiden välikörsä, eikä niitä enää etsiskellä tai kuljeteta taskuissa. Osastolle ollaan hankkimassa pientä pakastinta jääpaloja varten, sillä pahoinvoinnista kärsiville potilaille ravintovalmisteet on paras tarjota kylmänä. Pahanmakuiset pillerit, joita joidenkin potilaiden oli vaikea niellä, päälystetään sitruunanmakuisella tablettikalvolla.

– Osastollamme suurin osa on kahden hengen huoneita. Saimme aiemmin asiakaspalautetta siitä, että omasta terveydestä ja toipumisesta keskusteleminen lääkärin kanssa tuntui ikävältä, kun viereisen sängyn potilas kuuli kaiken. Nyt osastolla on viidet kuulosuojaimet, joissa on radio. Huonetoveri voi pistää ne korvilleen siksi ajaksi, kun lääkäri keskustelee toisen kanssa. Idea herätti aluksi epäilyjä, mutta nyt se on meillä jo tapa, melkein kaikki lääkärit ja kandidit lähtevät kansliasta kuulosuojainten kanssa, antaa Uski esimerkin.

Huoneisiin on hankittu langattomia kuulokkeita, jolloin hiljaisuutta kaipaava ei häiriinny parempikuntoisen huonetoverin television katselusta. Pelkäävän potilaan kohtaamiseen ohjeistavat posterit seinällä, siellä ne ovat opiskelijoidenkin nähtävissä.

Erityisesti naistentautien osastolla on paneuduttu syöpäpotilaan ravitsemuksen parantamiseen.

– Kaikki osastolle tulevat potilaat punnitaan ja mitataan, ja kirjaamista on tarkennettu. Vajaaravitsemuksen riskin arviointiin otettiin käyttöön NRS-2002-mittari. Sen avulla kaikilta osastolle tulevilta syöpäpotilailta arvioidaan vajaaravitsemuksen riski. Riskipisteiden mukaan aloitetaan tehostettu ruokavalio ja ravitsemuslääkitys, kertoo Uski. Ravitsemuksesta järjestettiin Naistenlinikalla innostava ja osallistava teemapäivä, jolloin muidenkin osastojen hoitajat pääsivät tutustumaan vajaaravitsemuksen tunnistamiseen ja hoitoon. Potilailla on mahdollisuus esittää toiveita ruokatarjoiluun.

TAVOITTEENA TASALAATU

Uski kiittelee vuolaasti työyhteisöä, joka on ollut aktiivisesti mukana toteuttamassa uudistuksia sekä esimiehiiään, jotka ovat mahdollistaneet onnistumisen. Uski ja Tammi ovat osallistuneet steppikoulutuksiin ja käyttävät parin kuukauden välein yhden työpäivän uusien ideoiden edistämiseen.

– Laura on osaston nuorin lähihoitaja, minä taas vanhin perushoitaja. Työparina kehittäminen on ollut hauskaa ja hedelmällistä, kun asioita katsotaan vähän eri näkökulmasta.

Tavoite on, että hoito osastolla olisi mahdollisimman tasalaatuista ja hoitokäytännöt yhtenäisiä. Henkilökunnan ja potilaiden arvioiden mukaan perushoito osastolla on hyvää. Steppi-hanke päättyy vuonna 2020. ■

AUTTAJAN TOIVE

Muistisairautta sairastava ja imukudoksen syövän sairastanut, kunnoltaan heikentynyt mieheni ”meni jalattomaksi” eräänä elokuun päivänä.

Ambulanssi vei meidät poliklinikalle.

Kerroin lääkärille mieheni sairauksista, oireista ja siitä, että asumme kahdestaan kotona ja olen hänen omaishoitajansa. Nuori lääkärikollega totesi: ”On sinulla ollut raskasta”. Näin hänen hämmästyneen ilmeensä, kun vas-

tasin: ”Kuule, en antaisi yhtään päivää pois elämästäni, en edes omaishoitajuusvuosistani. Olen välillä ollut täysin uupunut. Mutta iloisia yhteisiä päiviä on ollut runsaasti. Paljon olen oppinut ja saanut elämältä näinä viimeisinäkin vuosina. Olen saanut uuden konkreettisen tavoitteen elämälleni ja löytänyt auttajan toiveen. Ne ovat tukeneet minua jaksamaan.”

Omaishoitajana saan paljon jaksamiseen kannustavia toivotuksia tapaamiltani, jopa minulle tuntemattomilta henkilöiltä. Omaishoidon toinen näkökulma näyttää unohtuvan. Vain muutama henkilö on todennut mieheni olevan onnekas saadessaan asua kodissamme huolenpitoni turvin.

Vanhusten, vammaisten ja sairaiden hoito on psykkinesti ja fyysisesti rasittavaa – tekipä sitä omaishoitajana tai ammattiauttajana. Auttajan oma hyvinvointi on hoivan peruspilari. Ylirasittuneet hoitajat eivät pysty tuntemaan auttamisen iloa eivätkä jaksaa toimia.

Pidän avuttomien tai kärsivien ihmisten auttamista elämän tärkeimpänä tehtävänä. Jääkö tästä työstä mitään jälkeä? ”Vain rakkaus jää”, on filosofi von Wright vastannut kysymykseen, mitä hänen elämästään jää jäljelle kuoleman jälkeen. ”Ei elämässä voi mitään omistaa, vain kaunis muisto eilisestä jää”, Eero Sinikannel laulaa. Hoitotyö koostuu monista konkreettisista tehtävistä. Niiden lisäksi lämmin kos-

ketus hoidettaviin ja heidän omaisiinsa jättää pysyviä jälkiä.

Lasten ohjaamiseen, kasvattamiseen ja auttamiseen liittyy vahva tulevaisuuden toive. Toive siitä, että lapset kehittyvät itsenäisiksi aikuisiksi. Yhteiskunnallinen keskustelu tuo esille myös taloudellisen tuottavuuden tavoitteen lasten synnyttämisen, kasvattamisen ja hoidon taustana.

Ihmisen elämä koostuu yksilöllisistä kokemuksista. Se on ainutkertainen tarina, joka täydentyy vanhuudessa ja kuolemassa. Tämän ymmärtäminen on vanhusten ja vammaisten auttajien toiveen itu. Yhteiskunnalle taloudellisesti hyödyllisiksi kasvavia ihmisiä koskevaa toivoa ei ole heidän hoidossaan.

Läkkäitä auttavien toiveen itu saa vartensa vanhenemisen mittavan kasvuprosessin ymmärtämisen kautta. Ikääntyminen on elämänlankojen järjestämistä, luopumisen hyväksymistä ja hidastumiseen sopeutumista löytämällä uusia tapoja toimia. Useimmat iäkkäät ja vanhat tarvitsevat psykkinesti ja fyysistä tukea selviytyäkseen tästä kehitysvaiheestaan. Auttajan toive on pystyä auttamaan hauraita lähimmäisiään toteuttamaan yksilöllinen elämänsä arvokkaaseen loppuun. Lopuksi vain iloitemalla heidän kanssaan ja huolehtimalla heidän ravinnostaan, liikkumisestaan, puhtaudestaan ja nukkumisestaan. Istumalla vieressä, pitämällä kiinni kädestä ja tuomalla lohtua. ■

”AUTTAJAN OMA HYVINVOINTI ON HOIVAN PERUSPILARI. YLIRASITTUNEET HOITAJAT EIVÄT PYSTY TUNTEMAAN AUTTAMISEN ILOA EIVÄTKÄ JAKSA TOIMIA.”



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 16. lokakuuta mennessä
Facebook-sivusta tykänneiden
kesken arvotaan kolme
juomapulloa.**

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





YHTEISPELIÄ PORISSA

TEKSTI JA KUVAT SAIJA KIVIMÄKI

Porin perusturvassa vanhusten ja vammaisten ihmisten päivystyskäynnit ovat vähentyneet, kun terveydenhuollon tutkimuksia ja seuranta on viety koteihin ja hoitolaitoksiin. Muutos on tehnyt lähihoitajien työstä entistä liikkuvampaa.

Lähihoitaja **Erja Lauriala** näppäilee kassakaapin tunnusluvun ja esittelee kaapin sisältöä: kymmenittäin valtavankokoisia avainnippuja. Turvapuhelinpalvelussa on Merikarvialla, Porissa ja Ulvilassa yli tuhat asiakasta, joiden luo on päästävä tarvittaessa.

Suurin osa asiakkaista on vanhuksia, mutta joukossa on myös nuorempia, esimerkiksi saattohoitopotilaita.

Turvapuhelin on ranteeseen kiinnitettävä, aktiivisuusrannekkeen näköinen laite, joka mittaa käyttäjän liikkumista ja nukkumista ja hälyttää automaattisesti, jos näissä tapahtuu merkittäviä muutoksia. Laitteella asiakas saa tarvittaessa myös itse yhteyden hoitajiin.

Lauriala ei ehdi kertoa järjestelmästä enempää, kun puhelin soi. Asiakkaan avannepussi on irronnut ja hän tarvitsee apua sen vaihtamiseen.

Oikea avain löytyy hetkessä, ja muutamassa minuutissa Lauriala ja hänen työparinsa **Eija Alanen** ovat valmiina lähtöön. Asiakkaan luona Porin keskustassa he ovat vartissa.

Alanen kertoo tehneensä lähihoitajan työtä yli 40 vuotta. Nykyiseen työhön hän siirtyi sisätautiasastolta.

– Ehdin jo ajatella, onko minulla enää mitään annettavaa. Nyt jokainen työpäivä on niin erilainen, ettei sellaista enää mieli, hän sanoo.

Avanteen käsittely käy kahdelta lähihoitajalta rutiinilla. Samalla he vaihtavat kuulumisia asiakkaan kanssa. Työharjoittelua suorittava lähihoitajaopiskelija **Hans Kyllönen** kirjaa tapahtumat tietokoneelle.

Asiakas vaikuttaa tyytyväiseltä. Aikaisemmin avannepussi vaihdettiin neljästi päivässä, nyt avun saa tarvittaessa, eikä iho ehdi ärtymään, hän kertoo.

Lauriala nappaa käteensä mustan muovipussin, johon toimenpiteestä syntyneet jätteet on kerätty.

– Kilautat sitten, jos teipit irtoavat uudestaan, hän huikkaa lähtiessään.

On aika palata takaisin perusturvan toimistoon.

ENNAKOINTIA JA VARAUTUMISTA

Uusia tapoja hoitaa ikääntyvää väestöä tarvitaan koko Suomessa. Kotihoidon asiakasmäärät kasvavat, kun tavoitteena on, että ihmiset pystyisivät asumaan kotona mahdollisimman pitkään ja mahdollisimman itsenäisesti. ►

Erja Lauriala (vas.), Hans Kyllönen ja Eija Alanen valmiina lähtöön kotikäynnille.



Satakunnassa tilannetta pahentaa se, että väestön huoltosuhde on muuta Suomea matalampi eli asukaslu-kuun suhteutettuna iäkkäitä ihmisiä on enemmän kuin muualla. Alueen asuk-kaista etenkin yli 85-vuotiaiden osuu-den ennakoidaan kasvavan.

Porissa turvapuhelintoiminta on osa laajempaa Akuutti kotikeskusta, johon on yhdistetty erilaisia akuuttitoiminto-ja ja mobiilipalveluita. Tavoitteena on, että kotihoidon ja hoitokotien työntekijät saavat tarvittaessa nopeasti yhtey-den toiseen terveydenhuollon ammat-tilaiseen.

Akuutti kotikeskus pitää sisällään myös kotiuttamispalvelut, joissa asiak-kaat vaihtuvat vieläkin tiuhempaan kuin turvapuhelimessa.

Asiakassuhteet kestävät yleensä kor-keintaan viikon, kertoo tiimissä työs-

kentelevä lähihoitaja **Raija Eriksson**. Työ on itsenäistä ja vaatii lähihoitajalta kykyä sopeutua yllättäviin tilanteisiin.

– Sairaalassa työvälineet ja tehtävät ovat valmiina, kun taas kotikäynnillä on osattava mukautua erilaisiin olo-suhteisiin, Eriksson kertoo.

Kotikäynnille lähtiessä ei voi kos-kaan tietää mitä on vastassa, missä tar-vittavat välineet tai vaikkapa asiakkaan lääkkeet ovat.

Kotiuttamistiimissä lähihoitaja arvi-oi miten asiakas pärjää kotona esimer-kiksi leikkauksen tai pitkän sairaalajak-son jälkeen, minkälaisia apuvälineitä hän tarvitsee ja mitä kodin turvallisuus-uden eteen voisi tehdä.

– Kiinnitämme huomiota esimer-kiksi siihen, onko asunnossa mattoja tai muuta, johon asiakas saattaisi kom-pastua tai liukastua.



Raija Eriksson on työskennellyt Akuutti koti-keskuksessa yksikön perustamisesta alkaen.

Merkityksettömän kuuloisilla yk-sityiskohdilla voi olla valtavan suuri merkitys, mikä Akuutti kotikeskukses-sa tiedetään varsin hyvin. Kaatuminen on suurin yksittäinen syy, joka työllis-tää keskuksen työntekijöitä.

Toisin kuin turvapuhelimessa, ko-tiuttamistiimissä lähihoitaja tekee koti-käynnit yleensä yksin. Se tuo vastuuta, vaikka tiimissä työskentelevät sairaan-hoitajat ja lääkärit ovat tarvittaessa lä-hihoitajan tukena.

Kotiuttamistiimistä Raija Eriksson siirtyy tarvittaessa työvuoroon turva-puhelimeen, kuten kaikki Akuutti ko-tikeskuksen lähihoitajat. Työvuorojen kierrättämisellä pidetään huolta, että jokaiseen työvuoroon saadaan tarvit-taessa pätevä tekijä.

POIS TURHISTA SIIRROISTA

Akuutti kotikeskuksen kaikki toimin-not ovat keväästä asti päivystäneet päi-



Kotikäynnillä on yleensä mukana kaksi hoitajaa. Tällä kertaa Eija Alanen tekee työn ja Hans Kyllönen kirjaa tapahtuman koneelle.



Lähihoitajaopiskelija Ella Rouhiainen (vas.) ja lähihoitaja Erja Lauriala työssään perusturvan toimistossa.



Combilanssi näyttää ambulanssilta, mutta sen kyydissä asiakkaita ei yleensä kuljeteta päivystykseen.

vittäin vähintään aamuseitsemästä iltayhdeksään. Samaan aikaan päivystykseen ja päivystyksestä osastolle päätyneiden vanhusten määrä on vähentynyt.

Satakunnan sairaalan päivystysosastolla oli heinäkuun loppuun mennessä ollut lähes 40 prosenttia vähemmän perusturvan asiakkaita kuin samaan aikaan viime vuonna, sanoo Akuutti kotikeskuksen ylilääkäri **Katriina Lähteenmäki**.

Lähteenmäki kertoo huomanneensa akuuttihoitoon ongelmia aikoinaan päivystyslääkärinä työskennellessään. Päivystykseen tuotiin turhan usein ihmisiä, joita ei siellä pystytty auttamaan.

Kotihoidosta ja hoitokodeista kuljetettiin vanhuksia päivystykseen varmuuden vuoksi, kun henkilökunta ei

oikein tiennyt mitä muutakaan olisivat voineet tehdä.

– Huonokuntoisen vanhuksen, vaikeasti vammaisen tai saattohoidossa olevan ihmisen siirtäminen paikasta toiseen ei hyödytä ketään, Lähteenmäki sanoo.

Varsinkin elämän loppuvaiheessa sairaalahoido ja uusien tutkimusten tekeminen eivät paranna elämänlaatua eivätkä vähennä oireita. Päinvastoin pitkät odotusajat ja

makuuttaminen sairaalan vieraassa ympäristössä stressaavat ja pahimmillaan romauttavat ihmisen kunnon.

Potilaan arvioinnin ja hoidon tulisi olla sujuvampaa, Lähteenmäki mietti, ja viitisen vuotta sitten Porissa aloitettiin mobiilitoiminnan kokeilu, jossa kiireelliset tutkimukset ja hoidot viedään ihmisten luo. Kotihoidossa tai



Eija Alanen puhdistaa turvapuhelimia uusia asiakkaita varten.

hoivakodissa työskentelevä ammattilainen tekee tarvittavat mittaukset, ja lääkäri puolestaan arvioi tilanteen puhelimitse, videoyhteyden kautta tai tarvittaessa kotikäynnillä.

Kokonaisuutta on täydentänyt tänä vuonna alkanut combilanssi-kokeilu. Combilanssi on hoitotason ensihoitajan ja mobiilisairaanhoidajan muodostama yksikkö, joka hoitaa kiireettömiä ensihoitotehtäviä sekä suoraan Akuutti kotikeskukseen tulleita tehtäviä.

Yksikkö voi hoitaa potilaan kotona tai kuljettaa hänet suoraan perusturvan osastolle ilman kuormittavaa odotusaikaa päivystyksessä.

Katriina Lähteenmäen mukaan tavoitteena on, että vastaisuudessa kaikki koti- ja ympärivuorokautisen hoidon kiireettömät ensihoitotehtävät eli d-tehtävät koordinoitavana maakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon tilannekeskuksesta ja combilanssin toiminta-idealla toimivia yksiköitä on useita, kuten Akuutti kotikeskuksiakin.

– Ongelmia ei ratkaista ambulansseja lisäämällä. Sosiaali- ja terveydenhuollon tulevaisuutta on se, että palvelut viedään ihmisten luo, Katriina Lähteenmäki sanoo.

Samaa toivovat myös Akuutti kotikeskuksen lähihoitajat.

– Eihän se elämä aina niin häppöistä ole kotonakaan, mutta ilman muuta parempaa kuin laitoksessa, Erja Lauriala kiteyttää. ■

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON TULEVAISUUTTA ON SE, ETTÄ PALVELUT VIEDÄÄN IHMISTEN LUO

KANTA-PALVELUT LAAJENEVAT SOSIAALIHUOLTOON

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA INGIMAGE

Sähköinen asiakastiedon arkisto parantaa asiakkaiden tietosuojaa ja hoitajien oikeusturvaa. Kirjaamisen merkitys korostuu.

Terveystieteidenhuollossa tuttu Kanta-palvelu jatkaa laajentumistaan sosiaalihuoltoon. Käyttöönotto etenee vaiheittain. Tällä hetkellä mukaan on ilmoittautunut noin sata organisaatiota.

SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** on tyytyväinen Kannan kehitykseen ja hankkeen etenemiseen.

– Kanta-palvelujen laajeneminen sosiaalihuoltoon koskettaa isoaa osaa SuPerin jäsenistä. Sosiaalihuollon piiriin kuu-

luvat juuri ne matalan kynnyksen palvelut, joissa on paljon lähi- ja perushoitajia töissä. Sosiaalipuolella käytetään vielä paljon paperia. Se on ollut riski tietojen ajantasaisuudelle, tietosuojalle sekä virheettömyydelle erityisesti tiedonsiirtotilanteissa. Paperiseen käsittelyyn liittyy aina suurentunut virhemahdollisuus, mutta Kanta-palvelun myötä asiaan on tulossa parannus, sanoo Ottela.

Sosiaalihuollon asiakastiedon sähköiseen arkistoon tallennetaan sosiaalipalveluissa syntyviä, asiakasta koske-

via tietoja. Ensimmäisessä vaiheessa arkistoon tallennetut asiakirjat ovat rekisterinpitäjän omassa käytössä, mutta myöhemmin asiakastiedot ovat saatavana myös muille rekisterinpitäjille.

LISÄÄ AVOIMUUTTA JA OSALLISTAMISTA

Kanta-palvelu hyödyttää kaikkia. Sen myötä sosiaalihuollon kirjaama asiakastieto on paremmin saatavilla sekä asiakkaille että työntekijöille.



– Kun tieto on yhtenäistä, sitä voidaan hyödyntää myös johtamisessa, palvelujen kehittämisessä ja tilastoinnissa. Asiakastiedoista voi nähdä, millaisia asiakkaita meillä käy, millaiset resurssit meillä on ja miten työtä voisi kehittää, sanoo Ottela.

Asiakkaan näkökulmasta katsottuna asiointi sosiaalipuolen palveluissa helpottuu, kun häntä koskevat tiedot ovat paremmin saatavilla eri toimipisteissä.

Ammattilaiselle Kanta-palvelujen hyödyt alkavat näkyä vähitellen. Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyö tiivistyy, kun asiakkaan eri toimintayksiköissä kirjatut tiedot ovat saatavilla yhteneväisesti ja niitä voidaan hyödyntää. Harva asiakas on joko terveydenhuollon tai sosiaalihuollon asiakas, useimmat käyttävät molempien palveluja. Perimmäinen tavoite on parantaa asiakastyötä, lisätä avoimuutta ja osallistamista.

PÄÄTÖKSENTEON VÄLINE

Kirjaamisen merkitys korostuu sosiaalihuollossa Kanta-palvelun myötä. Palvelu itsessään yhtenäistää kirjaimiskäytäntöjä. Se parantaa myös alueellista tasa-arvoa.

– Hoitotyötä tehdään hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä ja eri-ikäisten ihmisten parissa. Sähköiseen asiakastietojärjestelmään tehtävä rakenteinen kirjaaminen mahdollistaa sen, että tietoa voidaan tallentaa ja käyttää uudelleen riippumatta siitä, missä hoidetaan, sanoo Ottela.

Asiakastietojen käyttöä seurataan, ohjataan ja valvotaan tulevaisuudessa tarkemmin. Ottela muistuttaa, että jokaisesta tietojen katsomisesta jää jäl-

ki. Henkilökunta ei saa uteliaisuudesta käydä selailemassa asiakkaiden tietoja, vaan siihen tarvitaan hoitosuhde ja hyvä syy. Ihmisellä on myös aina oikeus saada tietää, kuka omia tietoja on katsellut.

– Sähköinen asiakastietojärjestelmä parantaa asiakkaan tietosuojaa, mutta myös hoitajan oikeusturvaa. Vain se on tehty, mikä on kirjattu. Esimerkiksi lääkehoito on olennainen osa lähihoitajan työtä ja on erittäin tärkeää, että ajantasaiset lääkitystiedot on kirjattu potilaan tietoihin. Jos jotakin sattuu ja asiaa joudutaan jälkikäteen selvittämään, on kirjaus ainoa juridinen, luotettava dokumentti. Potilasasiakirjoihin kirjattuja tietoja käytetään muun muassa kanteluja ja vakuutusetuksia koskevista asioista.

Hyvä kirjaaminen tapahtuu hoitotyön prosessimallin mukaisesti. Ensin kirjataan tulotilanne, sitten hoidon suunnittelu, hoidon toteutus ja hoidon arviointi.

– Prosessimallin mukaan tehty kirjaaminen jäsentää koko hoitotyötä ja hoitajan ajattelua. Se on myös päätöksenteon väline.

ASIAKKAAN ON TUNNISTETTAVA TARINANSA

Elina Ottela painottaa, että jokaisen sosiaalihuollossa työskentelevän ammattilaisen täytyy hallita oikea kirjaamistapa. Työnantajan velvollisuus on järjestää koulutusta ja perehdyttää työntekijät uuteen järjestelmään, kir-

jaamiseen ja työpaikan yhteisiin pelisääntöihin.

– Työntekijältä vaatii osaamista laatia tiivis asiakaskertomus, joka kuitenkin sisältää kaiken oleellisen tiedon.

Ensi vuonna Omakanta tuo sosiaalihuollon asiakastiedot myös asiakkaiden nähtäville. Käytännössä asiakas voi jatkossa käydä lukemassa hänestä tehdyt kirjaukset.

”SÄHKÖINEN ASIAKAS- TIETOJÄRJESTELMÄ PARANTAA HOITAJAN OIKEUSTURVAA.”

– Asiakasasiakirja vaaditaan asiakasta varten. Hänen pitää tunnistaa siitä oma tarinansa.

Kaikki asiakirjat eivät kuitenkaan tule asiakkaiden nähtäviksi. Adoptio- neuvonnan, isyyden selvittämisen, turvakotipalvelujen ja lähisuhdeväkivalta-työn asiakirjat pysyvät edelleen näkymättömissä. Ihmiset voivat myös itse määritellä Kanta-palvelussa, mitä tietoja hoitohenkilökunta hänestä näkee.

– Siinä piilee myös riski, kun asiakas voi halutessaan kieltää esimerkiksi lääkehoitoaan koskevat tiedot eri toimintayksiköiden henkilökunnalta, pohtii Ottela.

Elina Ottela kehottaa kaikkia ha- keutumaan koulutukseen, jotta hyvä kirjaaminen ja sähköinen järjestelmä tulisivat tutuiksi.

– Kirjaaminen vaatii resursseja, koulutusta ja tukihenkilöitä. Kirjaamisen sisällön opettelu vaatii enemmän aikaa kuin ohjelman opettelu, hän sanoo. ■

TUNNISTA ERITYISHERKKÄ LAPSI

TEKSTI HANNA VILO KUVA INGIMAGE

Jokaisessa päiväkotiryhmässä on erityisherkkiä lapsia. Kun heidät tunnistaa ja huomioi heidän tarpeensa, he pääsevät kukoistamaan ja luomaan osaltaan vahvaa ryhmähenkeä.

Noin joka viides lapsi on tavallista herkempi. Hänen koko hermojärjestelmänsä on virittynyt aistimaan, havaitsemaan ja tuntemaan asioita enemmän kuin muut. Ympärillä olevan informaation määrä uuvuttaa hänet helposti, jos hän ei saa tarpeeksi aikaa prosessoida asioita rauhassa ja palautua omaan tahtiinsa. Juuri siksi erityisherkkät lapset on tärkeää tunnistaa jo päiväkodissa.

Erityisherkkyyteen perehtyneen psykologin ja kouluttajan **Heli Heiskanen** mielestä on hyvä tiedostaa, että kaikki erityisherkkät lapset ovat yksilöitä. Erityisherkkä lapsi voi yhtä hyvin olla vilkas, aktiivinen ja seurallinen kuin hiljainen, arka ja ujo.

– Yhteistä erityisherkkille lapsille on, että reagoivat ympäristöönsä voimakkaammin kuin muut. He kokevat kaikki ympärillä tapahtuvat asiat muuta vahvemmin.

ETUJA JA HAASTEITA

Herkkyys tuo lapsen elämään sekä hyvinä että huonoina koettuja asioita. Usein erityisherkkä lapsi on jo pienestä pitäen hyvin herkkävaistoinen ja empaattinen, ja hänen on helppo lukea sekä hoitajiensa että muiden lasten tunteita ja ajatuksia.

– Hän saattaa esimerkiksi pyytämättä tulla auttamaan, kun näkee toisen sitä tarvitsevan, Heiskanen kertoo.

Herkkiä lapsia yhdistää myös syväliisyys, ja he saattavat pohdiskella ikäisekseen suuria teemoja, kuten elämän tarkoitusta tai ilmastomuutosta. Monet ovat myös luovia, ja he toteuttavat sitä erilaisten taiteellisten harrastusten kautta.

Herkkyyden kielteisinä pidetyt ominaisuudet liittyvät usein taipumukseen ylikuormittua. Jos sitä ei osata tunnis-

taa ja ottaa huomioon, lapsi voi joutua kärsimään paljon. Herkkä lapsi kuormittuu muita helpommin erityisesti ympärillä olevasta melusta ja hälinästä. Lisäksi hän kokee vahvasti muiden tunnetilat, minkä takia esimerkiksi ristiriitatilanteet ovat hänelle uuvuttavia, vaikka hän ei edes itse osallistuisi niihin.

– Ylikuormittumisen takia herkkä lapsi tarvitsee päivän aikana rauhallisia hetkiä, jolloin hän saa vetäytyä hiljaiseen tilaan tai yksikseen.

HARKITSEVA TARVITSEE AIKAA

Herkkä lapsi on usein myös luonteeltaan harkitseva. Hänelle on tyypillistä seurata asioita ja tilanteita ensin jonkin aikaa sivusta ennen kuin hän on valmis osallistumaan. Siksi hän usein tarvitsee muutos- ja siirtymävaiheissa tavallista enemmän aikaa ja tukea.

– Esimerkiksi päiväkodin aloittaminen voi olla herkälle iso koetteleminen, joka vaatii totuttelua ja vanhemman tukea.

Heiskanen korostaa, että lasta ei saisi väkisin pakottaa jäämään päiväkotiin, sillä se saattaa luoda huonon pohjan tuleviin muutostilanteisiin. Sen sijaan lapsen pitäisi päästä sopeutumaan omassa tahdissaan, jotta hän pystyy voittamaan alkuarkuuden, tulemaan joukkoon mukaan ja nauttimaan yhdessäolosta.

– Myöskään ylihuolehtiminen ei tee herkälle lapselle hyvää, vaan huolehtimisessa olisi hyvä löytää kultainen keskitie, jotta lapsi oppii myös itsenäistymään.

Moni erityisherkkä lapsi reagoi vahvasti myös aistiärsykkeisiin. Haju- ja makuerkkyys saattaa vaikuttaa ruokailutottumuksiin, ja lapsen voi olla vaikea tottua joihinkin ruokiin. Esimerkiksi ruoan koostumus saattaa tuntua epämiellyttävältä suussa.

– Tuntoaistin herkkyys taas voi näkyä niin, että lapsi valittaa helposti kutsuvista vaatamateriaaleista tai pesulapuista, Heiskanen kertoo.

LAPSEN OLOA VOI HELPOTTAA

Hoitaja voi tehdä paljon auttaakseen herkkää lasta sopeutuman päiväkodin arkeen. Hänen on kuitenkin tärkeää ymmärtää, ettei herkkä lapsi voi ominaisuuksiltaan mitään, sillä tämä ei pys-



“Noin 70 prosenttia herkistä lapsista on introverttejä ja 30 prosenttia ekstroverttejä.”

ty kääntämään aisti-informaation tulvaa pois päältä.

Heiskasen mielestä hoitajan on kannattaa miettiä, miten kuormituksen määrää voi säädellä. Tauot, lepo hetket ja muut hiljaiset ajat ovat herkälle lapselle olennaisen tärkeitä.

– Jos herkkä lapsi ilmaisee, että hän haluaa välillä olla itsekseen, toivetta on tärkeää kunnioittaa. Sillä hetkellä hän tarvitsee vetäytymistä ladatakseen akkujaan. Häntä ei pidä väkisin houkuttaa muiden joukkoon.

Noin 70 prosenttia herkistä lapsista on introverttejä ja 30 prosenttia ekstroverttejä. Introvertit viihtyvät usein pitkiäkin aikoja yksikseen, kun taas ekstrovertit saavat voimaa ihmisten kanssa olemisesta. Heiskanen kuitenkin korostaa, että vaikka ekstrovertti erityisherkkä rakastaisi sosiaalisia tilanteita, hän kuitenkin kuormittuu niissä enemmän kuin ei-erityisherkkä kaverinsa.

– Lapsen hankala reaktio sosiaalisessa tilanteessa voi kertoa, että hänen hermostonsa on ylikuormittunut.

Ulospäin erityisherkkän lapsen yliviirittyneisyys voi näkyä esimerkiksi totelemattomuutena, itkuisuutena, ahdistuneisuutena tai raivoamisena. Silloin hän ei pysty ottamaan minkäänlaista palautetta vastaan.

– Tilanne kannattaa käydä läpi vasta jälkeensä, kun lapsi on saanut rauhoittua, Heiskanen sanoo.

HERKKÄ TARVITSEE LEMPEYTTÄ

Ohjeistamiseen ja palautteen antamiseen on myös hyvä kiinnittää huomiota. Herkälle lapselle on tyypillistä pyrkiä tekemään asiat mahdollisimman hyvin. Hän haluaisi osata kaiken heti, mikä ei ole kenellekään mahdollista. Osaamattomuudestaan herkkä kokee kuitenkin helposti syyllisyyttä ja häpeää.

– Herkkä lapsi ottaa negatiivisen palautteen usein erityisen voimakkaasti. Kun toinen lapsi saattaa unohtaa sen lähes heti, herkkä jää usein miettimään sitä pitkäksi aikaa. Siksi palaute tai kritiikki on syytä antaa lempeästi.

On tavallista, että monissa tilanteissa herkkä lapsi kokee olevansa erilainen kuin muut. Hän voi verrata itseään muihin ja tuntea, että hänen luontainen tapansa olla on jotenkin vääränlainen.

– Hoitajan on tärkeää antaa lapselle viesti, että tämä on hyvä juuri sellaisena kuin hän on, vaikka hän reagoisi tilanteisiin eri tavalla kuin valtaosa muista.

Herkkiä lapsia on yhtä paljon sekä tyttöissä että pojissa. Iän myötä pojat kuitenkin usein peittelevät ja häpeävät ominaisuutta tyttöjä enemmän, sillä ympärillä olevat ihmiset saattavat suhtautua tytön herkkyyteen sallivammin kuin pojan.

– Pojan oloa helpottaa, jos ympärillä olevat aikuiset suhtautuvat herkkyyteen hyväksyvästi.

Heiskanen korostaa, että herkkät lapset erilaisine ominaisuuksineen ovat tärkeä osa päiväkotiryhmiä. Heidän tarpeidensa huomioiminen auttaa usein myös muita lapsia.

– Herkkät kärsivät esimerkiksi melusta muita lapsia enemmän. Melutason vaimentaminen ja hiljaisten hetkien luominen auttavat kuitenkin luomaan aivan kaikille lapsille viihtyisemmän ympäristön. ■

Ulrika Björkstamin mukaan Suomessa arvostetaan yksin pärjäämistä. Tosiasia on kuitenkin se, ettemme selviydy ilman muita. Ihmisen biologinen tarve on tuntea yhteyttä toisiin. Björkstam on itse saanut paljon tukea muilta toipuessaan onnettomuudesta.



ELÄMÄSSÄ TARVITAAN PSYKKISTÄ TOIPUMISKYKYÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ROBERT OTTOSSON

Hoitajan yhtenä tärkeänä tehtävänä on toivon ylläpitäminen. Se tukee potilaan resilienssiä, psyykkistä toipumiskykyä. Tämän on kokenut omakohtaisesti lento-onnettomuudesta selviytynyt Ulrika Björkstam.

Ulrika Björkstamin työpäivä Mexico Cityssä oli venynyt liian pitkäksi. Töistä lähdettyään hän kiirehti viettämään omia 29-vuotissyntymäpäiviään.

Kun hän odotti taksia, katse osui tallelleen, jossa oli lentokone oudon matalla. Silmänräpäyksessä Björkstam tajusi, että se oli tulossa häntä kohti.

– Muistan selvästi, miltä se näytti ja tuntui. Ajattelin, että nyt kuolen.

Lentokone iskeytyy Björkstamista muutaman kymmenen metrin päähän. Kun hän onnettomuuden jälkeisenä päivänä heräsi teho-osastolle, hän oli intuboituna kääreissä. Hänen ihostaan oli palanut 40 prosenttia.

– Pystyin kommunikoida vain silmiä räpyttämällä. Tajusin, että oli käynyt pahasti, mutta uskoin toipuvani muutamassa viikossa ennalleen. En tiennyt silloin, ettei mikään olisi enää ennallaan. Minulla ei ollut elämää, mihin palata.

Kun Björkstam katsoi ensimmäisen kerran peiliin ilman siteitä, hän ei tunnistanut itseään. Lisäksi fyysiset haasteet olivat äärimmäisiä.

– En pystynyt nousemaan seisomaan, en osannut kävellä, enkä saanut kättä nyrkkiin. Meni vuosi, että sain edes vesipullon avattua.

Björkstam oli sairauslomalla puolitoista vuotta. Tänä aikana hänen avoliittonsa kariutui ja määräaikaista työopimusta ei jatkettu. Hän joutui muuttamaan vanhempiansa luokse, koska ei pärjännyt ilman muiden apua.

– Ihmiset sanovat minulle usein, että en olisi selviytynyt, jos minulle olisi käynyt noin. Olisin itsekin ajatellut

samoin ennen onnettomuutta. Kaikilla ihmisillä on kuitenkin voimavaroja, joista emme ole edes tietoisia, ennen kuin meitä koetellaan.

RESILIENSSIÄ VOI KASVATTA

Ulrika Björkstamin mukaan olennaista ei ole se, mitä meille tapahtuu, vaan se, miten suhtaudumme meitä kohtaaviin koettelemuksiin.

– Olisin voinut jäädä sänkyyn makaamaan ja katkeroitua. Se ei ollut minulle vaihtoehto. Halusin kuntoutua, pärjätä itsenäisesti ja päästä töihin.

Resilienssiä ei tarvita ainoastaan äärimmäisen vaikeissa tilanteissa vaan myös arkielämän haasteissa.

Nykyään Björkstam toimii yrittäjänä. Hän valmentaa työntekijöitä ja tiimejä johtamaan itseään paremmin paineiden keskellä. Hän puhuu mielellään resilienssistä, psyykkisestä toipumiskyvystä.

Resilienssiä ei tarvita ainoastaan äärimmäisen vaikeissa tilanteissa vaan myös arkielämän haasteissa. Esimerkiksi muutokset työelämässä vaativat sopeutumiskykyä.

Björkstam korostaa sitä, että kaikilla on resilienssiä, mutta toisilla on sitä lähtökohtaisesti enemmän.

– Ihminen, jolla on hyvä resilienssi, näkee muutoksen mahdollisuutena. Hän on valmis oppimaan ja kehittymään selviytyäkseen tilanteesta.

Björkstamin mukaan resilienssi ei ole vain sinnikkyyttä, vaan se on kimp-

pu erilaisia taitoja. Siihen kuuluvat muun muassa itsesäätelytaidot, ratkaisukeskeinen suhtautuminen ongelmiin sekä kyky tukeutua muihin ja ottaa apua vastaan tarvittaessa. Resilienssi ei ole muuttumaton, sillä sitä voi kehittää.

HOITAJA TOIVON KANNATTELIJANA

Ulrika Björkstam kokee saaneensa terveydenhuollon ammattilaisilta tukea toipumiseensa. Hän kertoo esimerkin Töölön sairaalasta, jossa hänen kasvohinsa laitettiin kortisonia.

– Se on erittäin kivulias toimenpide, kun pistos annetaan tiukan arpi-kudoksen läpi. Kokeneella plastiikkakirurgilla nousi kyyneleet silmiin, kun hän näki, miten minun sattui. Yleensä ajatellaan, että on epäammattimaista näyttää tunteensa, mutta itse koin, että tulini nähdä. Kyyneleet osoittivat hänen inhimillisyytensä. Minusta tuntui siltä, että hän on puolellani.

Björkstam korostaa sitä, että hoitaja voi omalla toiminnallaan lisätä potilaan resilienssiä. Se ei vaadi tekoja, jotka veisivät paljon aikaa.

– Sillä on merkitystä, miten hoitaja tulee huoneeseen. Astuuko hän sisään, katsoo silmiin ja osoittaa inhimillistä lämpöä vai tuleeko hän laput silmillä vain suorittamaan hoitotoimenpide? Kun potilas on itse epätoivoinen oman tilansa vuoksi, hoitaja voi kannatella omalla läsnäolollaan hänen toiveikkauttaan. ■

Ulrika Björkstam puhui Lähihoitaja 2019-tapahtumassa 6. syyskuuta, joka on SuPerin vuosittain järjestämä tapahtuma lähihoitajaopiskelijoille ja opettajille.

HYVÄ HOITAJA

Millainen hän on?

Huumorintajuinen, hauska ja kiltti

TEKSTI JA KUVA MINNA LYTÄ

Sami Koppanen, 30, asuu Rastilankallion ryhmäkodissa Helsingissä. Hän käy arkipäivisin toimintakeskuksessa Alppikylässä. Koppanen on innokas penkkiurheilija ja musiikin kuuntelija. Hän fanittaa **Anna Puuta**, jonka laulujen sanat hän osaa ulkoa.

Kauanko olet asunut täällä?

Viitisen vuotta. Muutin tänne Tampereelta. Olen viihtynyt Helsingissä. Täällä ryhmäkodissa minulla on mukavia kavereita.

Millaisia tehtäviä sinulla on toimintakeskuksessa?

Joka tiistai teen salaatin. Musiikkihetkessä kysyn muilta, mitä he haluavat kuunnella ja etsin laulut Youtubesta. Kuuntelen itsekin paljon musiikkia. Anna Puu on lempiartistini.

Mitä teet vapaa-ajalla?

Tykkään mennä ulos luontoon. Meri on ihan vieressä. Urheilua tulee seurattua, erityisesti jääkiekkoa. Kannatan HIFK:ää ja Jokereita, koska ne ovat helsinkiläisiä joukkueita. Käyn mahdollisimman usein katsomassa pelejä yhdessä avustajani kanssa. Tänään olen lähdössä Jokereiden peliin.

Millainen on hyvä ohjaaja?

Semmoinen, joka ottaa minut huomioon ja kysyy mielipidettäni. Ohjaajan pitää olla huumorintajuinen, hauska ja kiltti.

Millaisia kokemuksia sinulla on ohjaajista?

Ainoastaan hyviä. Olen saanut apua aina, kun olen tarvinnut. Kaikkien kanssa tulee toimeen.

Mistä unelmoit?

Minun haaveeni ovat aika lailla toteutuneet. Ehkä sitä vielä toivon, että pääsisin juttelemaan jääkiekkjoukkueen kanssa. ■

KERROSTALOSSA SIJAITSEVASSA RASTILAN RYHMÄKODISSA ASUU YHDEKSÄN KEHITYSVAMMAISTA MIESTÄ. RYHMÄKODISTA ON LUOTU TURVALLINEN JA VIIHTYISÄ KOTI. ASUKKAAN MENNEISYYS HUOMIOIDAAN JA HÄNTÄ TUETAAN YLLÄPITÄMÄÄN YHTEYKSIÄ OMAISIINSA JA MUUHUN SOSIAALISEEN VERKOSTOONS. TAVOITTEENA ON ASUKKAAN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN TOTEUTUMINEN JA OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN. RYHMÄKODISSA TYÖSKENTELEE YHDEKSÄN OHJAAJAA.

Huuliolukutaito auttaa huonokuuloista

Huulioluvun ja selkeän puheen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun kuuntelu ympäristö on hälyinen tai kuulo on heikentynyt.

– Huuliolukutaidolla voi merkittävästi nostaa kuulemisen tasoa, Kuuloliiton puheenjohtaja **Jouni Aalto** kertoo.

Kuuloliitto lanseeraa huuliolukuun ja selkeään puheeseen keskittyvän #kato- mitämäsanan -mediakampanjan 16.9.–17.11.2019. Liitto julkaisee kampanjan aikana lyhyitä, äänettämiä videoita, joissa julkisuudesta tutut kasvot esiintyvät. Katsojien tehtävänä on päätellä, mitä videolla sanotaan.

– Kaikki käyttävät huuliolukua varmasti jonkin verran, usein tiedostamattomasti. Sen merkitystä voi testata sillä,



että pyytää keskustelukumppania puhumaan ensin paperi suun edessä ja sitten ilman paperia. Ymmärryksen kannalta ero voi olla merkittävä, Aalto kertoo. ■

Sisäilmasta oireileva tarvitsee vertaistukea

Hengitysliittoon karttuneen kokemustiedon mukaan sosiaalinen kanssakäyminen auttaa sisäilmasta sairastunutta ihmistä selviytymään. Parhaimmillaan vertaistuki on omien kokemusten jakamista toisten kanssa, tunteiden ilmaisemista ja käsittelyä, kuul-



luksi tulemista, oppimista sekä uusien selviytymiskeinojen löytämistä.

Paikalliset hengitysyhdistykset järjestävät vertaisryhmiä. Lisäksi Hengitysliitto tarjoaa vertaispuheli- men sisäilmasta sairastuneille. Myös Facebookissa on Hengitysliiton oma vertaisryhmä. ■

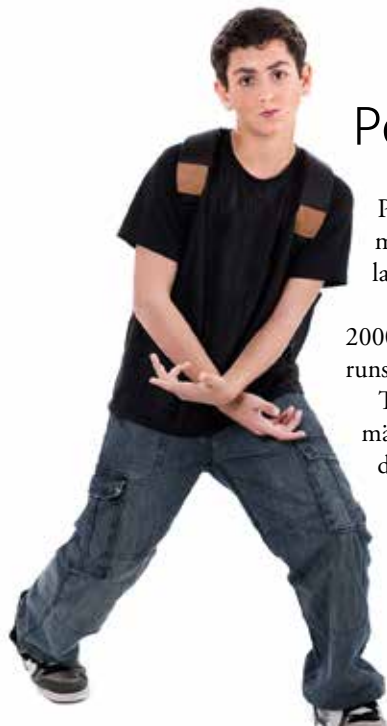
Poikien murrosikä aikaistunut

Poikien murrosikä alkaa nykyään aikaisemmin kuin vielä muutama vuosikymmen sitten. Tämän osoittaa tuore ruotsalaistutkimus. Sama ilmiö on havaittu myös tytöillä.

Tutkimus kattaa tietoja aina 1940-luvun loppupuolelta 2000-luvun alkuun. Sen perusteella poikien murrosikä aikaistui runsaalla kuukaudella vuosikymmenessä.

Tutkijat eivät tämän aineiston perusteella pystyneet selvittämään, mistä ilmiö johtuu, mutta osa yhteydestä liittyi lihavuuden yleistymiseen. Liikakilot eivät kuitenkaan selittäneet läheskään koko yhteyttä.

Tutkimus julkaistiin *JAMA Pediatrics* -lehdessä. ■



JOOA JOO...

”Hyvä että tuota sitovaa 0,7 hoitajamitoitusta ei nyt tule. Se olisi jäykistänyt väärrällä tavoin koko hoiva-alaa. Laadun varmistamiseksi on löydettävä parempia mitta-areita.”

VIESTINTÄJOHTAJA
MIKAEL JUNGNER

TWITTERISSÄ 11.9.2019

Vertailu

Ammattiin opiskelevista pojista päivittäin nuuskaavia on
20 prosenttia.

Lukiolaispojista nuuskaa käyttää
8 prosenttia.

TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



INGIMAGE

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



SIENESTÄMÄSSÄ

Loimaan seudun superilaiset menivät syyskuussa metsään. Ammattiosasto järjesti sieniretken ensimmäistä kertaa ja oli niin mukavaa, että saattavat järjestää toistekin.

– Sieniä löytyi enemmän ja vähemmän. Oli hyvä huomata, että metsässä on muitakin ruokasieniä kuin kantarelleja ja suppilovahveroita. Meillä oli mukana erinomainen sieniopas Loimaan 4H-yhdistyksestä, ja hän esitteli meille sienilajeja käyttötapaan. Metsästä tullessa joimme vielä porukalla kahvit ja söimme ammattiosaston tarjoamat eväät, kertoo puheenjohtaja Mervi Huhtala, joka on kuvassa vasemmalla oransseissa kumisaappaissa. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **MINNA ALASPÄÄ**



INGIMAGE

TYÖTURVALLISUUS JA TYÖSTÄ PIDÄTTÄYTYMINEN

Työturvallisuuslain mukaan työntekijällä on oikeus pidättäytyä sellaisen työn tekemisestä, josta aiheutuu vakavaa vaaraa työntekijän omalle tai muiden työntekijöiden hengelle tai terveydelle.

Kuten jo lain säännöksen sanamuodosta ilmenee, on työstä pidättäytymisen edellytyksenä, että työn tekemisestä aiheutuu vakavaa vaaraa hengelle tai terveydelle. Työstä ei siis voi pidättäytyä vain sen perusteella, että työ aiheuttaa vähäistä hengen tai terveyden vaaraa. Säännös onkin ymmärrettävä niin, että vakavan vaaran käsillä olon arviointi määräytyy pitkälti työntekijän itsensä suorittaman kokonaisarvioinnin perusteella, mutta päätöksen työstä pidättäytymisestä on oltava objektiivisesti perusteltavissa.

Hoitotyössä vakava hengen ja terveyden vaara voi tulla tyypillisesti kyseeseen esimerkiksi raskaissa nostotöissä tai väkivaltaisen asiakkaan kohtaamisessa. Esimerkiksi voidaan ajatella tilannetta, jossa on kyse aggressiiviseksi tunnetun ja väkivaltaan taipuvaisen asiakkaan hoitamisesta. Tällöin lähtökoh-

tana voidaan pitää sitä, että myös aggressiiviseksi tunnetun asiakkaan hoitaminen voi kuulua työtehtäviin, jolloin työstä ei voida kieltäytyä itsessään vielä sen perusteella, että aggressiivisen asiakkaan väkivaltainen käytös saattaa aiheuttaa työntekijälle vakavaa vaaraa hengelle ja terveydelle.

TYÖNANTAJAN TÄYTYY MINIMOIDA RISKIT

Työnantajan on kuitenkin mahdollisuuksiensa mukaan huolehdittava työntekijän työturvallisuudesta ja siten minimoitava työntekijän riski joutua väkivallan kohteeksi. Kun arvioidaan vakavan hengen ja terveyden vaaran mahdollisuutta, on kiinnitettävä huomiota niihin kaikkiin eri työnantajan toimintamahdollisuuksiin, joilla voidaan vähentää työntekijän riskiä joutua aggressiivisen asiakkaan väkivallan kohteeksi. Riskin minimointia voivat olla muun

muassa työntekijän riittävä ja tosiasiasa toimiva perehdytys sekä koulutus ja ohjeistus, joka antaa valmiudet kohdata aggressiivinen asiakas. Riskien minimointia ovat myös riittävät, kohtuullisin kustannuksin toteutettavat ja tosiasiasa myös toimivat turvajärjestelyt, kuten pakoreitti ja mahdollisuus hälyttää ja myös saada apua sekä töiden järjestely siten, että yksintyöskentelyä vältetään.

Aggressiiviseksi tunnetun asiakkaan kohtaaminen edellyttää siis aina sitä, että työnantaja on mahdollisuuksiensa mukaan minimoinut työntekijän riskin joutua väkivallan kohteeksi. Jos työnantaja ei ole mahdollisuuksiensa mukaan minimoinut väkivallan riskiä, on vakavan hengen ja terveyden vaaran riski yleensä normaalia korkeampi. Silloin on myös perustellumpaa, että kynnyks työstä pidättäytymiselle syntyy. Jos työnantaja esimerkiksi edellyttää työntekijää hoitamaan aggressiivista asiakas-

ta yksin, on riski ylipäättään joutua väkivallan kohteeksi, ja toisaalta mahdollisesta väkivallasta aiheutuvan vamman vakavuus, korkeampi. Mikäli hoitotoimenpiteen sen sijaan suorittaa kaksi työntekijää yhdessä, on riski taas alhaisempi. Jos työnantaja sellaisessa tilanteessa määrää työntekijän hoitamaan aggressiivista asiakasta yksin, voi olla perusteltua, että työntekijä pidättäytyy työstä, jos vaara ei ole muilla toimenpiteillä vältettävissä.

TYÖNTEKIJÄ ARVIOI JA PÄÄTTÄÄ

Työstä pidättäytyminen ei silti itsessään ole sidottu siihen, että työnantaja on riittävästi huolehtinut työturvallisuusvelvoitteistaan. Vaikka työnantaja olisikin asianmukaisesti riittävällä tavalla minimoinut työntekijän riskin joutua väkivallan kohteeksi, voivat olosuhteet työtä suorittaessa olla poikkeuksellisesti sellaiset, että työntekijä voi perustellusti pidättäytyä työstä. Vastaavasti, mikäli todellista hengen ja terveyden vakavaa vaaraa ei ole, ei työntekijä voi pidättäytyä työstä, vaikka työnantaja ei välttämättä olisikaan riittävällä tavalla huolehtinut riskien minimoinnista.

Arvioinnin ja päätöksen pidättäytyä työstä tekee aina ja yksinomaan asianomainen työntekijä. Työstä pidättäytyminen kaventaa työnantajan yleistä työnjohto-oikeutta. Työnantaja ei voi määrätä työntekijää suorittamaan sellaista työtä, jonka tekemisestä työntekijä on pidättäytynyt sillä perusteella, että se aiheuttaa vakavaa vaaraa hengelle tai terveydelle. Luonnollisesti työstä ei voi pidättäytyä perustellusti, mikäli objektiivisesti arvioiden todellista vakavaa hengen tai terveyden vaaraa ei ole. Työstä pidättäytyminen voidaan katsoa aina perustelluksi, jos objektiivisesti arvioiden vaara voitiin tuossa tilanteessa perustellusti katsoa vakavaksi.

KERRO HETI ESIMIEHELLE JA TYÖKAVEREILLE

Työstä pidättäytymisestä on ilmoitettava työnantajan edustajalle niin pian kuin mahdollista. Käytännössä ilmoitus tehdään suullisesti lähiesimiehelle

tai muulle työnantajan edustajalle. Ellei kumpikaan ole tavoitettavissa, tehdään ilmoitus kirjallisesti. Ilmoituksessa on hyvä tuoda esille, että työstä pidättäytyään työturvallisuuslain perusteella. Käytännössä on myös hyvä, että työstä pidättäytymisestä ilmoitetaan mahdollisille läsnä oleville kanssatyöntekijöille ja työsuojeluvaltuutetulle. Tilanteesta riippuen suotavaa on myös, että jälkepäin työntekijä kirjoittaa itselleen kirjallisen muistion tapahtuneesta.

Työstä pidättäytyminen ei saa rajoittaa työntekoa laajemmalti kuin työn turvallisuuden ja terveellisuuden kannalta on välttämätöntä. Työstä pidättäytyminen voi siis kohdistua vain sellaiseen työsuoritukseen, josta aiheutuu vakavaa hengen tai terveyden vaaraa. Siltä osin kuin vakavaa vaaraa ei ole, työntekijä suorittaa työnsä normaalisti. Mikäli mahdollista, omaa henkeä ja terveyttä riskeeraamatta, on työstä pidättäytyessä huolehdittava myös siitä, että pidättäytymisestä mahdollisesti aiheutuva vaara tai haitta muille ihmisille ja omaisuudelle on mahdollisimman vähäinen.

Oikeus pidättäytyä työnteosta jatkuu, kunnes työnantaja on poistanut vaaratekijät tai muutoin huolehtinut siitä, että työ voidaan suorittaa turvallisesti. Kyse voi olla hyvin lyhyestä tai pitkästäkin ajasta riippuen työnantajan korjaavista toimenpiteistä. Toisaalta myös korjaavien toimenpiteiden jälkeen työntekijän harkintavaltaan kuuluu sen arviointi, aiheutuuko työstä edelleen vakavaa hengen tai terveyden vaaraa. Mikäli työnantajan korjaavat toimenpiteet eivät ole riittävät ja työstä aiheutuu edelleen vakavaa vaaraa, on työntekijällä edelleen oikeus pidättäytyä työstä.

SEURAAMUKSET

Työntekijä ei ole velvollinen korvaamaan työstä pidättäytymisestä mahdollisesti aiheutuvaa vahinkoa, jos hän pidättäytyy työstä hyväksyttävällä perusteella. Perustellusta työstä pidättäytymisestä mahdollisesti aiheutuvat vahingot ja muut haitalliset seuraamukset kanavoituvat työnantajan vastattavaksi.

Työnantajalla on normaali palkanmaksuvelvollisuus pidättäytymisajalta työstä. Työnantajalla ei ole oikeutta kohdistaa työntekijään sanktioita, jos tämä on perustellusti pidättäytynyt työstä. Mikäli työnantaja antaa varoituksen, se tulee kiistää, mielellään kirjallisesti. Jos työnantaja päättää työntekijän työsuhteen, voidaan työsuhteen päättäminen riitauttaa ja vaatia työnantajalta työntekijän 3–24 kuukauden palkkaa vastaava korvaus työsuhteen perusteettomasta päättämisestä. ■

TUOMAS AALTO
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Ei työvoiman tarve ole minun ongelmani vaan teidän, kun vaaditte työparin."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

		ASE-MA S S TYÖ-KALUJA		S S 6.12. WIK-LAND	
+T Superi-lainen		1		TU-EKSI	
AIRO		2		MUKA-VIA	
LU-MOT		3		ÄSKET-TÄIN	
PIENEN ALKU		DUOT TÄMÄ ONNIS-TUU		SUO-RITUS GRR TOTTU-MUS	
EIVÄT NÄE		4		S S	
MYTO-LO-GIAA		ASET-TUA		LEI-KAT-TA-VIA	
PE-RUSTA		5		PAKI-NOI KASVI NARRIT	
LAU-LAJA		6		MAA-	
JUOS-SUT JAR-MO		7		JUSSI ILMAN APUA	
HAN-NA		8		KUUVIA MAITA SISÄL-LÄMME	
PAL-VOT-TU		9		SOPI-MUKSIA MENO	
PORU		LUON-TOON ROSSI		RU-SINA JAN-KUTUS TENAVA	
IDÄS-TÄ		10		MART ŠOK-KI	
KAS-VEJA		KUKA		RUU-NA	
9		KUVA		LAN-NOIT-TEET	
8		10			

Voit osallistua ristikkokisaan 16. lokakuuta 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 kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Selviytymistarina kosketti

Syyskuun lehden Paras juttu- kisan voitti ylivoimaisesti Minna Lyhdyn kirjoittama juttu *Vaikeudet veivät kohti nuoruuden unelmaa*, jossa lähihoitaja Minna Hyttinen kertoi kokemuksensa työpaikkakiusaamisesta. Jaetulle kakkosijalle tulivat Lyhdyn kirjoittama tietopaketti suunhoidosta ja Elina Kujalan artikkeli *Siivet kantavat*. SuPer-lehden juomapullon voitti Eeva Ikaalisista. Onnittelut!

Työpaikkakiusaaminen on yleistä. Siihen pitäisi puuttua heti.

VAIKEUDET VEIVÄT KOHTI NUORUUDEN UNELMAA S. 28

Hieno tarina siitä, miten tappio voi kääntyä voitoksi.

VAIKEUDET VEIVÄT KOHTI NUORUUDEN UNELMAA S. 28

Miten ihmiset voivat olla niin raakoja toisilleen? Koski ihan sydämeen lukiessa.

VAIKEUDET VEIVÄT KOHTI NUORUUDEN UNELMAA S. 28

Olen ollut sadan opiskelijan ohjaajana. Se on tuonut työhöni uutta innostavaa sisältöä.

SIIVET KANTAVAT S. 36

Aihe oli minulle ajankohtainen, koska aloitan oppisopimuksella lähihoitajaopinnot

SIIVET KANTAVAT S. 36

Kaikille hyvä tietopaketti.

VIISI VINKKIÄ SUUNHOITOON S. 44

Kaisa Behm kertoo yrittäjäjäsenyyden hyödyistä

SUPER ON MINULLE KUIN PERHE S. 32

Tervejärkinen nuori mies. Tällaisia nuoria ja miespuolisia tarvitaan ehdottomasti alalle.

RÄPPÄRI, JOKA TAHTOO MUIDEN AUTTAJAKSI S. 54

Lähellä omaa työtäni.

VIISI FAKTAA: PUHEVAMMAISUUS S. 31

Anne osaa olla heikon ihmisen rinnalla.

IHMISARVON PUOLUSTAJA S. 18

Hienoa, että lehdessä on juttua päihdepuolen työstä ja päihdeidenkäyttäjistä, jotta myös hoitajat saavat aiheesta lisätietoa.

IHMISARVON PUOLUSTAJA S. 18

Metsässä liikkuminen tekee hyvää kaikille. Sienet tuovat bonusta syysretkiin.

LÄHI- JA PERUSRUOKAA: KOTIMAISTA KANTARELLIPASTAA S. 16

Sain uutta tietoa.

PERIITYVÄ RUOKAPELKO VOI PILATA RUOKAVALION S. 24

Juttu kiinnosti, koska olen itsekin aikuisopiskelija

AIKUISET AMMATINVAIHTAJAT TULEVAT ALALLE S. 12

Paras juttu?

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

LEHDEN 10/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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

TANSSIA IKÄ KAIKKI

Tanssija Elli Isokoski vie nykytanssia vanhusten luokse, kun he eivät enää itse pääse katsomaan esityksiä muualle. Kyky nauttia taiteesta ja osallistua sen tekemiseen eivät häviä toimintakyvyn eikä muistin myötä

TEKSTI JA KUVAT SAIJA KIVIMÄKI

Elli Isokoski panee läppäriltään videon käyntiin. Ruudulla näkyy autio hiekkaranta. Taivas on harmaa, vesi matalalla. Farkkuihin ja vihreään kauluspaitaan pukeutunut mies kulkee mutkitellen eteenpäin hiekassa, heittäytyy maahan, nousee takaisin ylös ja jatkaa matkaansa.

80-vuotias **Kirsti Nurminen**, entinen superilainen, katsoo keskittyneesti.

– Aikamoinen keikuttaja, liikkuu kuin juoppo. Naisen liikkeet olisivat sirompia.

Lyhytelokuvan päätyttyä Elli Isokoski kertoo, miehen kulkemisen voi ajatella jäljittelevän aaltojen liikettä, ja näyttää saman pätkän uudel-

leen. Tanssijan liikkuminen on saanut uudenlaisen merkityksen.

Isokoski on vienyt nykytanssia vanhusten elämään monin tavoin jo vuosia, tanssimalla heille ja heidän kanssaan sekä herättelemällä ikäihmisten luovuuttaan eri tavoin.

Nyt yhdessä käynnissä olevassa projektissa Isokoski näyttää tanssielokuvia vanhuksille ja juttelee heidän kanssaan elokuvista esiin nousevista teemoista. Osalle se riittää. Jo tanssin katsominen virkistää mieltä ja virittää kehoa.

– Ihmisille, joille nykytanssi on vierasta, elokuvan vastaanottaminen on helpompaa kuin tanssiesityksen seuraaminen livenä. Ruudulta ►

Taidetta on totuttu mennä kokemaan teattereihin ja gallerioihin. Elli Isokoski haluaa tuoda sitä vanhusten arkeen, koteihin ja hoitolaitoksiin.





katsominen tuttua, lyhyt muoto ja elokuvallinen kerronta helpottavat katsomista.

Hän ehdottaa katsomaan nykytanssia kuin valokuva-albumia. Siitä ei tarvitse etsiä juonta eikä tarinaa.

– Tanssia voi vain ihmetellä. Nykytanssi voi joskus olla hyvin outoa, Isokoski toteaa.

Tanssielokuvia hän luonnehtii ohiuskaistaksi ihmisen ajatuksiin. Katso-
miskokemuksesta alkavat keskustelut syvenevät nopeasti vanhuksille merkityksellisiin aiheisiin.

TÄRKEINTÄ ON TEKEMINEN

Ensimmäisen kosketuksen vanhusten kanssa työskentelystä Elli Isokoski sai valmistuttuaan tanssitaiteen maisteriksi vuonna 2002. Isokosken isoäiti ei ollut koskaan nähnyt tämän tanssivan, joten hän päätti viedä esityksen mummun luo terveyskeskuksen vuodeosastolle.

– Syntyi ajatus, että tanssia voisi viedä sellaisten ihmisten luo, jotka eivät itse pääse tai muuten vain tule katsomaan esityksiä.

Tätä tarkoitusta edistämään Isokoski perusti tanssiryhmän, Myrskyryhmän, yhdessä tanssija **Pauliina Lauk-
kasen** kanssa.

Ensimmäiset esitykset olivat teknisesti keveitä, jotta ne oli helppo toteuttaa erilaisissa tiloissa. Isokoski oli tutustunut yhteisötaiteeseen ja erityisryhmille suunnattuun tanssiin jo 1990-luvulla opiskellessaan Lontoossa, joten oli luontevaa viedä esityksiä hoitokoteihin vanhusten luo.

Hoitolaitosten toiveesta Myrskyryhmä kehitti toimintaansa kohti niin sanottua yhteisötaidetta. Vanhuksia alettiin ottaa mukaan osaksi teosten suunnittelua ja toteutusta.

Vuosien varrella Elli Isokoski toteuttanut hoitolaitoksissa eri mittaisia projekteja Myrskyryhmän ja sen yhteistyö-

kumppaneiden kanssa, katsellut tanssielokuvia, suunnitellut koreografioita ja toteuttanut suunnitelmista omia tanssielokuvia. Tavoitteena ei usein ole ollut näytteille asetettava teos tai esitys vaan yhdessä tekeminen ja kaikki muu hyvä, mitä taide ihmisen elämään tuo.

Hoitokodeissa Isokoski on viettänyt pisimmillään useita viikkoja kerrallaan. Taiteilijan päästäminen laitoksen arkeen vaatii henkilökunnalta avoimuutta. Isokoski kertoo, että joskus asenteena saattaa olla, etteivät vanhukset pysty osallistumaan työskentelyyn fyysisten rajoitteiden tai huonomuistisuuden takia.

Luovuus ja kyky nauttia taiteesta eivät kuitenkaan häviä iän tai muis-

**”NYKYTANSSIA VOI KATSOA SARJANA
KUVIA KUIN VALOKUVA-ALBUMIA. SIITÄ EI
TARVITSE ETSIÄ JUONTA EIKÄ TARINAA.”**



tin myötä. Isokoski toivookin, että voisi työllään muuttaa asennetta ikääntymisen tuomista rajoitteista kohti jäljellä oleviin voimavaroihin ja vahvuuksiin.

– Tanssi on paitsi liikettä myös eleitä ja ilmeitä, Isokoski muistuttaa.

Ikäihmisten kanssa työskennellessä on toki jätettävä paljon liikkumavaraa, eikä vanhoilta ihmisiltä voi odottaa sitoutumista.

– Ei ole mitään mieltä sopia kolmevuotisesta projektista yli 90-vuotiaan ihmisen kanssa, jonka toive saattaa olla, että hän olisi kolmen vuoden päästä kuollut.

TANSSI TUNTUU KOKO KEHOSSA

Kevästä 2018 lähtien Elli Isokoski on tehnyt työtä Suomen Kulttuurirahaston kolmevuotisella apurahalla. Se on antanut työrauhaa taiteen tekemiseen, esimerkiksi säännöllisiin tapaamisiin Kirsti Nurmisen kanssa.

Tapaamiset sovitetaan Nurmisen päivärytmiin sopiviksi, mutta sitä, mihin tapaamiset johtavat, ei aina ole ennalta löyty lukkoon.

Tänään Isokoski ehdottaa, että he tanssisivat. Nurminen nostelee käsiään ja pyörittää ranteitaan varovasti musiikin tahtiin. Vasen käsi tuntuu kipeältä, se ei liiku yhtä hyvin kuin toinen käsi. Hän arvelee sen johtuvan raskaasta hoitotyöstä, jota aikoinaan teki vuosikymmeniä.

– Mutta onneksi kynnet on kunnossa, hän huomaa ja näyttää huoliteltuja, oransseja kynsiään.

Elli Isokoski asettaa Nurmisen kämmenen omansa päälle ja ohjaa tämän käden liikettä.



Aleksi Juolahti on Perkeleen rakki! -lyhytelokuvassa koiraansa etsivä mies.

VAILLA VAKAVIA SIVUVAIKUTUKSIA

- Tanssia voi hyödyntää vanhusten kanssa eri tavoin. Vanhus voi tanssia itse tai tanssia voi katsoa. Myös tanssin katsomisen on tutkittu vaikuttavan myönteisesti ihmiseen.
- Terveystieteen tohtori Teija Ravelin osoitti väitöstutkimuksessaan, että tanssiesityksen katsominen herättää dementoituvassa vanhuksessa tunteita, muistoja ja yhteyttä toisten kanssa.
- Samanlaisia tuloksia sai neurotieteestä väitellyt Hanna Poikonen, jonka tutkimuksessa osoitettiin tanssin katsomisen aktivoivan aivoista osia, jotka liittyvät muistiin, tunteisiin ja tilan hahmottamiseen.
- Ei ole mitään tutkittuja todisteita, että luovuus tai kyky nauttia taiteesta häviäisi iän tai muistin myötä. Taiteen kuluttamisella ei myöskään ole mitään tunnettuja haittavaikutuksia.
- Hoivatyössä taiteellisen toiminnan on todettu muun muassa parantavan hoitotuloksia ja vähentävän rauhoittavien lääkkeiden, kipu- ja unilääkkeiden tarvetta ja käyttöä.

Taitelijana Elli Isokoski kohtaa vanhuksen eri tavalla kuin hoitaja. Sairausediagnoosit tai muut lähihoitajalle keskeiset tiedot eivät vaikuta Isokosken työhön. Nurmisen huono lähimuisti

ei ole estänyt työskentelemistä hänen kanssaan, mutta se on värittänyt prosessia, Isokoski kertoo.

Tähän mennessä heidän tapaamisistaan on syntynyt lyhytelokuva *Perkeleen rakki!*, jonka Isokoski toteutti vaihtoehtoisia lyhytelokuvia toteuttavassa Kino Kabaret -työpajassa.

Isokoski näyttää elokuvan läppärliltä. Ruudulla parrakas mies liikkuu luonnossa ja kiroilee kadonnutta koiraansa. Nurmista naurattaa. Isokoski muistuttaa, että he ovat yhdessä käsikirjoittaneet elokuvan.

Ja totta tosiaan, elokuvassa miehen liikkeet ja eleet on toistettavissa myös istuen.

Ruudulla mies tunnustelee hiekkaa paljaiden jalkojen alla, ja samaan aikaan keittiönpöydän ääressä Elli ja Kirsti kipristelevät omia varpaitaan.

– Tuntuu kuin auringon lämpö tulisi tuosta ruudun läpi, Kirsti toteaa. ■

LÄHIHOITAJALLE YLI 28 000 EUROA KORVAUKSIA

TEKSTI SAIIA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Superilainen lähihoitaja sai kymmenen kuukauden palkkaa vastaavan määrän korvaukseksi työsuhteen perusteettomasta päättämisestä. Työnantajan maksettavaksi tuli myös irtisanomisajan palkkaa vastaava korvaus sekä lähihoitajan oikeudenkäyntikulut.

Lähihoitaja oli työskennellyt kaupungin sairaalan osastolla useissa määräaikaississa työsopimuksissa yli viiden vuoden ajan. Työsopimukset olivat olleet yhtäjaksoisia ja tehtävät olivat pysyneet samoina yli neljän

vuoden ajan. Tuona aikana lähihoitajan kanssa oli tehty yli 20 määräaikaista työsopimusta. Kaikissa sopimuksissa määräaikaisuuden syytä ei oltu mainittu.

Lähihoitajan työsuhde päättyi alkuvuodesta 2017. Edellisen vuoden lo-

pussa työnantaja oli palkannut vastavalmistuneen lähihoitajan samoihin tehtäviin ja samalle osastolle. Lisäksi työsuhteen päätyttyä ja osastojen yhdistämisen myötä työnantaja palkkasi samoihin tehtäviin neljä uutta työntekijää, joiden työsuhteet jatkuivat ainakin kevääseen 2018.

Työnantaja ei myöskään ollut selvittänyt, millaisiin muihin tehtäviin lähihoitaja olisi voitu sijoittaa, eikä ollut tarjonnut muuta työtä.

Lähihoitaja oli alun perin ollut yhteydessä SuPeriin loppuvuodesta 2016. Asiaa yritettiin ratkaista ensin paikallisesti pääluottamusmiehen avulla. Kun asia ei ratkennut, se siirtyi keväällä 2017 liittoon. Työnantaja pitkitti vastauksen antamista. Kun asiaa ei edelleenkään saatu sovittua, asiassa nostettiin kanne syyskuussa 2017.

Käräjäoikeus katsoi, että kaikille määräaikaissuhteille ei ollut perusteltua syytä ja että työvoiman tarve on ollut pysyvä.

Työnantaja ilmaisi tyytymättömytensä käräjäoikeuden tuomioon ja asian käsittelyä jatkettiin hovioikeudessa. Hovioikeus päätyi samaan ratkaisuun kuin käräjäoikeus. Työnantajan maksettavaksi tuli myös lähihoitajan oikeudenkäyntikulut hovioikeudessa. Päätös tuli lainvoimaiseksi syyskuussa.

SuPeriin tulee viikoittain yhteydenottoja työsuhteiden ketjutuksista. Jos ketjutusongelmaa epäilee omalla kohdalla, kannattaa ottaa yhteyttä omaan luottamusmieheen. Jos luottamusmiehtiä ei ole, yhteyttä voi ottaa suoraan SuPerin edunvalvontaan. ■





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Liittohallitusta valitsemaan!

Liittokokoukseen on 250 päivää ja nyt on aika paneutua siihen, kuinka liittohallituksen jäsenet valitaan. Liittohallitukseen valitaan yhteensä neljätoista jäsentä ja heille varajäsenet kaikista SuPerin vaalipiireistä.

Liittohallitusvaalit käynnistyvät ammattiosastojen syyskokouksissa. Niissä ammattiosastot asettavat omat ehdokkaansa uuden liittohallituksen jäseniksi. Liittohallitukseen vaalikelpoisia ovat kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaiset jäsenet ja yrittäjäjäsenet. Ammattiosastot asettavat ehdokkaiksi kaikki ehdotetut ja suostumuksensa antaneet vaalikelpoiset jäsenet. Myös ehdokasta ehdottavan jäsenen on oltava vaalikelpoinen. Sama jäsen voidaan kuitenkin asettaa ehdolle vain yhdessä ammattiosastossa.

HALUAN EHDOKKAAKSI!

Jos haluat itse lähteä ehdolle liittohallitukseen, niin pyydä jotakuta muuta varsinaista tai yrittäjäjäsentä ehdottamaan sinua ammattiosaston syyskokouksessa. Ystäväsi voi myös olla toisen ammattiosaston jäsen ja ehdottaa sinua omassa syyskokouksessaan, kunhan ammattiosastonne kuuluvat samaan vaalipiiriin.

Jos et itse pääse paikalle kokoukseen missä sinua ehdotetaan, voit antaa suostumuksesi ehdokkuuteen jo etukäteen. Täytä omat tietosi *liittohallitusvaalien ehdokasasiakirja* -nimiselle lomakkeelle (lomake 3) ja anna se mukaan ystävällesi kokoukseen. Lomakkeen löydät verkkosivujen vaaliosioista www.superliitto.fi/liittokokous ► Materiaalipankki.

Loput lomakkeesta täyttävät sen ammattiosaston edustajat, jonka kokouksessa sinut asetetaan ehdokkaaksi. Ohjeet lomakkeen täyttämiseen löytyvät lomakkeen liitteestä. Mallitäytetty lomake löytyy *Joka jäsenen vaalioppaasta*, joka lähetettiin sinulle syyskuun lehden mukana ja SuPerin verkkosivujen vaaliosioista.



SUUNTANA SYYSKOKOUS

Ammattiosastojen syyskokouksissa valitaan myös ammattiosaston edustajat vaalipiirin yhteiseen kokoukseen helmikuussa 2020. Siellä vaalipiirikokousedustajat äänestävät koko vaalipiirin yhteisistä liittohallitusehdokkaista. Vaalipiirikokouksista kerromme lisää seuraavassa SuPer-lehdessä.

Suuntaa siis ammattiosastosi syyskokoukseen ja vaikuta tulevaan liittohallitukseen. Tarkempaa tietoa liittohallitusvaaleista löydät *Joka jäsenen vaalioppaasta* ja osoitteesta www.superliitto.fi/liittokokous.

Päivitä tarvittaessa jäsen- ja yhteystietosi syksyn aikana, niin osallistut SuPer-tuotteiden ja elektroniikkapalkintojen arvontaan!



TIEDOT KASSALLE

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Työttömyysturvalain 11 luvun 2 §:n mukaan työttömyysetuuden hakijan on annettava työttömyyskassalle etuuden myöntämiseksi ja maksamiseksi tarvittavat tiedot.

Työttömyyspäiväraahakemuksen nopeampaa ja sujuvampaa käsittelyä varten on erittäin tärkeää, että kassalla on lainmukaisen päätöksen tekemiseen tarvittavat tiedot.

Kassan etuuskäsittelijät eivät pyydä lisäselvityksiä turhaan. Jos käsittelijä on pyytänyt hakemukseen liittyen selvityksiä esim. tehdyistä työtunneista tai palkoista, on erittäin tärkeää, että pyydetty tiedot lähetetään mahdollisimman pian, jotta käsittelijä voi tehdä oikean päätöksen.

Työtunnit ja niihin liittyvät palkat ovat ratkaisevia soviteltua päivärahaa laskettaessa ja työssäoloehdon täyttymisen seurantaan liittyen. Merkitse työtunnit ja minuutit todellisen työajan mukaan hakemukseen, älä pyöristä tunteja. Tarkista, että palkkasi on maksettu oikean työtuntimäärän mukaisesti.

Jos etuuden saajan olosuhteissa tapahtuu sellainen muutos, joka saattaa vaikuttaa oikeuteen saada etuutta tai pienentää etuuden määrää, hänen tulee viipymättä ilmoittaa muutoksesta työttömyysetuuden maksajalle.

Työttömyysetuuden hakijan on esitettävä työ- ja elinkeinotoimistolle sen määräämällä tavalla työvoimapoliittisen lausunnon antamista varten häntä henkilökohtaisesti koskevat selvitykset.

Yritystoiminnan tai opiskelun aloittamisesta on viipymättä ilmoitettava työ- ja elinkeinotoimistolle, joka ratkaisee, onko kyse sivutoimisesta vai päätoimisesta yritystoiminnasta/opiskelusta ja onko hakijalle oikeutta työttömyysetuuteen. ■

Tulossa

Seuraavassa numerossa (ilmestyy 1.11.2019) kerromme sairauspäivärahaoikeuden (300 päivää) päättymisen jälkeisestä mahdollisesta oikeudesta työttömyysetuuteen. Jos ennen sitä

saat päätöksen Kelalta sairauspäivärahaoikeuden päättymisestä, ilmoittaudu välittömästi työttömäksi työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon. ■

Käytä Nettikassaa!

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

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

Käsittelytilanne päivitetään viikoittain.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

SAAKO TYÖKAVERILLE HUUTAA?

Kuulen valitettavan usein tarinoita siitä, että työyksikössä on työkaveri, jonka käytös ei ole ihan OK. Moni meistä tuntee sen tyypin, jonka tullessa töihin tekisi mieli painaa oma pää kumaraan. Kohta se räyhää taas jostakin. Se on se tyyppi, joka ensimmäisenä haukkuu, kun Martan hiukset on niin rumasti kammattu, eihän kasikymppi-selle saa poninhäntää laittaa. Se on se tyyppi, joka liiniksessä menee vetämään alimmasta lakanasta koko pinon alas, koska joku on taas yövuorossa ollut niin anteeksiantamattoman huolimaton ja pinonnut lakanat pari millia vinoon.

Liian usein näitä ihmisiä kohdellaan silkkihansikkain. Hänhän on vain vahva persoona, eikä aina ajattele mitä sanoo.

Saako työkaverille huutaa? Ehdottomasti ei! Meillä jokaisella on samat säännöt ja oikeus turvalliseen työelämään. Hyvään työilmapiiriin ei kuulu huutaminen, eikä nimittely, toisten väheksyminen, toisen työn negatiivinen arvostelu tai mikään mollaaminen. Korjaava palaute voi olla tarpeen,

jos työkaveri toistuvasti tekee selkeitä virheitä. Asiallista kritiikkiä ei ole nälvä esimerkiksi aamuvuoron asiakkaalle pukemia vaatteita, vaikka ne omaa värisilmää eivät miellyttäisi.

Epäasiallinen käytös voi olla työpaikkakiusaamista. Arjessa satunnainen huono kohtelu muuttuu kiusaamiseksi, kun asiaton käyttäytyminen on toistuvaa, jatkuvaa ja systemaattista. Työpaikkakiusaamisesta ei suoraan säädetä laissa, mutta monesti työpaikkakiusaaja saattaa lakia rikkoa. Jos työpaikallaan epäasiallisesti toimiva henkilö esimerkiksi levittelee valheellista tietoa toisesta, hän voi syyllistyä kunnianloukkaukseen tai törkeään kunnianloukkaukseen. Rangaistus kunnianloukkauksesta on sakko tai kuusi kuukautta vankeutta.

Tärkeintä on lopettaa asiaton käytös alkuunsa. Sano epäasiallisesti toimivalle suoraan, että hänen käytöksensä loukkaa. Jos koet suoran kohtaamisen vaikeaksi, pyydä luotettava työkaveri rinnalle kuulemaan tilanne. Seuraava etappi on mennä esimiehen puolelle. Hänellä on ehdoton velvollisuus puuttua asiaan. Jos esimies ei puutu, vie asia työsuojeluvaltuu-

tetulle ja tiedoksi esimiehen esimiehelle. Ole tarvittaessa kiusaamisesta yhteydessä poliisiin ja varmista täyttyvätkö rikoksen tunnusmerkit.

Ja sinä joka huudat työpaikalla, pysähdy miettimään miltä tuntuisi, jos sinulle yhtä usein huutaisi joku. Omiin henkisiin solmuihin saa apua. Samoin omasta työmotivaatiosta tai työn aiheuttamasta pahasta olostakaan kannattaa keskustella esimerkiksi työterveydessä tai esimiehen kanssa. ■

”TYÖPAIKKAKIUSAAMISESTA EI SUORAAN SÄÄDETÄ LAISSA, MUTTA MONESTI TYÖPAIKKAKIUSAAJA SAATTAA LAKIA RIKKOA.”



Esa Vihtonen on superilainen luottamusmies

"PARASTA ON AUTTAMINEN"

TEKSTI ESA PESONEN KUVA SANNA KUITUNEN

Konneveteläiselle **Esa Vihtoselle** ehdotettiin luottamusmieheksi ryhtymistä. Innostus syntyi ja nyt hän tähtää pääluottamusmieheksi.



Vihtonen toimii tällä hetkellä terveysketju Mehiläisen SuPerin alueluottamusmiehenä Sisä-Suomen alueella. Töissä hän on muistisairaiden hoi-
vakodissa Konnevedellä.

Hän kannustaa SuPerin yksityissek-
torin jäseniä hakemaan luottamusmie-
hiksi loka- ja marraskuussa järjestettä-
vissä yksityissektorin luottamusmies-
vaaleissa, joissa valitaan luottamusmie-
het vuosiksi 2020–2022.

Esa Vihtonen tähtää itse Mehiläisen
sostes-päälouottamusmieheksi SuPerin
ehdokkaana ja toivoo, että superilaisia
tulisi valituksi aluelouottamusmiehiksi
aiempaa enemmän. Sostessii eli yksi-
tyisen sosiaalipalvelualan työehtosopi-
musta noudatetaan Mehiläisen monia-
lakonsernissa ikäihmisten palveluko-
deissa, vammaispuvelun ja lastensuoje-
lun yksiköissä.

– Luottamusmiehiä on liian vähän
yksityissektorilla. Aluelouottamusmies-
järjestelmästä sovittiin neuvottelujär-
jestö TSN:n ja Mehiläisen välillä pit-
kälti tämän vuoksi. Edelleen on kui-
tenkin paljon alueita, joilla ei ole luot-
tamusmiestä.

EI ENÄÄ VAIN NEGATIIVISTA KUVAA

TSN on neuvottelujärjestö, joka neu-
vottelee työehtosopimukset sosiaali- ja
terveyspalvelualan yksityisille työpai-
koille.

– Toivottavasti aluelouottamusmiehiä
löytyy. Muuten edessä on paluu van-
haan tilanteeseen, jossa työpaikat, jois-
ta löytyy työntekijöiden edustaja, ovat
selvissä vähemmistöissä.

Syynä luottamusmiespulaan Vihto-
nen näkee aikojen muutoksen.

– Emme enää elä aikaa, jolloin pe-
rinteinen työväenliike tai ammattiliit-
tot olisivat kokoava voima. Jotkut nuo-
rista eivät tiedä edes, mikä on työeh-
tosopimus. Tiedottamista ja valistamis-
ta riittää.

Vihtonen ei halua kuitenkaan luo-
da negatiivista kuvaa yksityissektoris-
ta tai luottamusmiestoiminnasta. Hän
karsastaa myös tiukkaa jaottelua yksi-
tyiseen ja julkiseen sektoriin.

– Minulle on aluelouottamusmiehenä
myönnetty hyvin aikaa luottamusteh-
täviin, noin 20 tuntia kolmessa viikos-
sa, se on riittänyt hyvin. Yksityissek-
toria on syytetty isoista ongelmista viime
aikoina. Meillä Mehiläisessä on yhteis-

työ sujunut hyvin työnantajan kanssa.
Yleinen keskustelu on ollut kärjistävää.
Mediassa on unohtunut, että ongelmia
on myös julkisella sektorilla.

JOKA TYÖPAIKALLE OMA LUOTTAMUSMIES

Esa Vihtonen haaveilee, että jokaisel-
la alueella olisi oma luottamusmies. Se
helpottaisi ongelmien ratkomista huo-
mattavasti.

– Aluelouottamusmies tuntee toimin-
tatavat ja ihmiset alueellaan. Nyt työ-
paikkojen ongelmista otetaan suoraan
yhteyttä liittoon, vaikka ongelmat oli-
sivat useimmiten ratkaistavissa työpai-
koilla aluelouottamusmiesten toimesta.

Ideaalitilanteessa ongelmien ratkai-
sun ketju menisi niin, että ongelmista
puhuttaisiin ensin esimiehelle ja seuraa-
vaksi luottamusmiehelle, ja jos siitä ei
ole apua niin sitten seuraavaksi päälou-
ttamusmiehelle ja viimeiseksi liitolle.

– Tyypillinen tilanne on se, että kun
otan yhteyttä esimieheen, niin hän pa-
hoittelee, ettei minulle ole tultu puhu-
maan ongelmasta. Esi-
miehelle voi olla vaikea
puhua, vaikka esimer-
kiksi somessa kirjoitet-
taisiin kärjekkäästi työ-
paikan ongelmista.

Luottamusmiehen
peruskauraa on sopi-
musedunvalvonta. Hän
valvoo paikallisesti työ-
ehtosopimuksen ja esimerkiksi työaika-
lainsäädännön noudattamista.

TYÖEHTOSOPIMUS ESIMIEHILLÄ HAKUSESSA

Usein työntekijät ovat yhteydessä Vih-
toseen, kun on kysyttävää ylityökorva-
uksista. Eikä ylityökorvausten määräy-
tyminen ole aina selvää edes esimiehil-
le, koska työehtosopimusta ja työaika-
lainsäädäntöä ei tunneta.

– Ihmisiä me olemme kaikki ja tie-
tämättömyyttä löytyy. Esimies ei välttä-
mättä ole saanut perehdytyskoulutusta
näihin asioihin ennen nimitystään esi-
mieheksi. Hän voi luulla, että pieni
säätö ylityökorvauksissa on tehtävien
hyvin hoitamista. Ei se niin mene.

– En usko, että meillä Mehiläises-
sä ylimmällä johdolla on mitään tah-
toa pelata vilunkipeliä. Jos maine me-
nee, niin huonosti käy.

Muita luottamusmiehille kuuluvia
tehtäviä ovat esimerkiksi irtisanomis-
tilanteet, jossa luottamusmies on irti-
sanottavan tukena tämän niin halutes-
sa. Yksityisellä sektorilla eteen voi tulla
myös yritysosto- ja konkurssitilanteita.
Esa Vihtonen ei halua säikyttää luotta-
musmiehen tehtävistä kiinnostuneita.

– Yllättävän usein ongelmat ratkea-
vat ihan vaan sillä, että ne otetaan esille.

”EI PELKKÄÄ TAISTELUA”

Luottamusmies saa rahallistakin kor-
vausta vaivanpalkakseen, mutta rahan
takia Esa Vihtonen ei halunnut ryhtyä
luottamusmieheksi.

– Tässä työssä on parasta auttami-
nen. Siinä on se suurin palkka.

Vihtonen korostaa, että luottamus-
miehellä täytyy olla myös itsellään
luonnetta. Hänen mielestään työnanta-
jien kanssa ei pärjätä riitelemällä. Asiat
kiistelevät, eivät ihmiset.

– Olen ollut kuutisen vuotta luot-
tamusmiehenä ja oppinut, että luotta-
musmiehen työ ei ole pelkkää taistelua

”MEILLÄ MEHILÄISESSÄ ON YHTEISTYÖ SUJUNUT HYVIN TYÖNANTAJAN KANSSA.”

– päinvastoin. Yhteistyötähän tämä on.
Yritys, jossa työntekijät voivat hyvin,
menestyy paremmin.

Vihtosta ei tarvinnut kauan houku-
tella luottamusmieheksi, vaikka hän ei
tehtävää varsinaisesti hakenut.

– Luottamusmies minusta tuli niin
sanotuilla sopuvaaleilla. Eli minulla ei
ollut vastaehdokkaita. Työpaikalla ar-
veltiin, että minusta tulisi hyvä luotta-
musmies.

Taustaltaan Esa Vihtonen on puo-
livalmis diplomi-insinööri ja ohjelmi-
sioyrittäjä, joka kyllästyi rahan peräs-
sä juoksemiseen. Aikansa elämänsuun-
taa etsittyään hän hakeutui lähihoitaja-
koulutukseen ja on ollut tyytyväinen.

– Koin arvomuutoksen, jossa ra-
ha ei ollut enää tärkeintä. Lähihoita-
jana autan ihmisiä, jotka eivät pärjäisi
enää itsenäisesti. Minun on vaikea kek-
siä ammattia, jonka sisältämä työ olisi
arvokkaampaa. ■



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 neuvoa jäseniä
muutos- ja ongelmatilanteissa.*

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



JANOATKO TIETOA?



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen



superliitto

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

23.–24.3. HELSINKI
CONGRESS PAASITORNI

Ammatilliset opintopäivät tarjoavat jälleen huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua. **Huomaa uusi aika ja paikka!**

Luennoimassa mm.

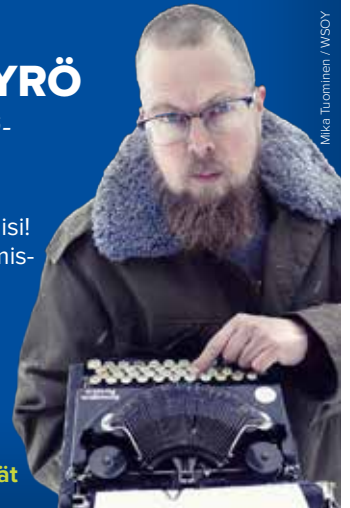
TUOMAS KYRÖ

*Työpaikan mielensä-
pahoittajat*

Merkitse aika kalenteriisi!
Ohjelma ja ilmoittautumis-
ohjeet osoitteessa
www.superliitto.fi
sekä marraskuun
SuPer-lehdessä.



superliitto #opintopäivät



Nika Tuominen / WSOY

Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi La Carita-säätiön tunnustuspalkinnon 2000 €

La Carita- säätiö jakaa vanhustyön työyhteisöille nyt kolme 2000 € tunnustuspalkintoa laadukkaasta vanhusten hoitotyöstä ja sen kehittamisestä. Palkinnot jaetaan SuPer ammattilainen-opintopäivillä maaliskuussa 23.-24.3.2020.

Tunnustuspalkintoa haetaan sähköisesti
täyttämällä hakemus verkossa
10.11.2019 mennessä osoitteessa
<https://my.surveypal.com/lacarita2020>

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

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA



Elä täysillä – Turva turvaa



Kotona rentoudutaan, nautitaan, kerätään voimia.
Puuhataan, siivotaan, kokataan. Juhlitaan ja pyöritetään arkea.
Kotona myös sattuu ja tapahtuu, ja silloin on hyvä olla Turvassa.

Turvan kotivakuutus turvaa elämäsi tärkeimmän paikan ja rakkaimmat esineet.
Ammattiliiton jäsenenä saat jatkuvan 10 % alennuksen kotivakuutuksesta.

Osta kotivakuutus helposti osoitteesta turva.fi
ja ole kotonasi kuin kotonasi.

Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



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

Huom! Suosittelevan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta
jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



LÄHIHOITAJA- OPIKELIJA, LIITY SUPERIIN!



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



YKSITYISEN SOSIAALI- JA PALVELUALAN TYÖTURVALLISUUS JA HYVINVOINTI TARVITSEVAT TEKIJÄNSÄ.

Vuoden 2020 alussa aloittavat yksityisen sosiaali- ja palvelualan työsuojeluvaltuutetut valitaan ensi marras-joulukuussa pidettävissä työsuojeluvaleissa. **Vaikuta ja asetu ehdolle.**

Epäkohtia voidaan oikoa vain, jos ne tunnetaan. On tärkeää, että työpaikoilta löytyy superilaisia työsuojeluvaltuutettuja, jotka osaavat kertoa arjestaan esimiehille ja päättäjille. Asetu ehdolle – valtuutettuna vaikutat siihen, miten työpaikallasi voidaan.

Nykyisten työsuojeluvaltuutettujen toimikausi päättyy tämän vuoden lopussa. Uudet valtuutetut valitaan seuraavalle kaksivuotiskaudelle (2020–2021).

VALTUUTETTU:

- edustaa henkilöstöä työsuojelun yhteistoiminnassa
- osallistuu yksittäisen henkilön työsuojeluasian käsittelyyn
- osallistuu työsuojelua koskeviin tarkastuksiin
- perehtyy työpaikan olosuhteisiin, työympäristön ja työyhteisön tilaan sekä työsuojelusäännöksiin
- neuvoo ja ohjaa työntekijöitä.

VALTUUTETULLA ON OIKEUS:

- saada vapautusta työtehtävistä valtuutetun tehtäviin
- saada korvausta ansionmenetyksestä
- saada koulutusta
- keskeyttää vaarallinen työ
- korostettuun irtisanomissuojaan
- saada käyttöönsä asianmukainen toimitila ja työvälineet.

LUE LISÄÄ: www.superliitto.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-keiju koostuu paikallisista, itsenäisistä yrityksistä ja on osa Norlandiaa.

Alina®
Kotona paras



Henkilökohtaisesti sinulle

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

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

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

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

Kotona Asuen
SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
11/19	14.10.2019	1.11.2019
12/19	13.11.2019	5.12.2019



Sote-ammattilainen pysy digivauhdissa!

Mikä oppimisalusta?

Mikä palautuslaatikko?

Mikä ihmeen keskustelualue?

Päivän mittaisilla kurssilla **15.12.** sukkelletaan teemoihin:

- **Tietokoneen kesytys** (aamupäivä)
- **Miten opiskelen verkossa** (iltapäivä)

Kurssipäivät alkavat aamukahvilla klo 9.30 ja päättyvät klo 16 palautteenannon jälkeen.

Koulutuksissa saat kädestä pitäen opastusta verkko-opiskeluun. Sinun ei tarvitse ottaa mukaasi omaa konetta.

Tutustumme myös uuteen Skarppi-oppimisalustaan, jossa SuPerin verkkokoulutukset jatkossa järjestetään.

Koulutukset pidetään SuPerin toimistolla osoitteessa Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

Ilmoittaudu viimeistään 5.11. osoitteessa www.digitaito.fi

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

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

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



AKTIIVI
INSTITUUTTI



SUPER



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. jäsenyyssasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Syyskokoukset

AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSESSA KÄSITELLÄN AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖJEN 10. PYKÄLÄN ASIAT:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittohallitus on antanut asiassa lausunnon
- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja, jota kutsutaan ammattiosaston puheenjohtajaksi sekä ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
- valitaan kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa – päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouksissa mainituista asioista

SYKSYN 2019 KOKOUKSESSA KÄSITELLÄN LISÄKSI:

- asetetaan ehdokkaat liittohallituksen jäseniksi
- valitaan ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat

ESPOO-KAUNIAISTEN AO 801 syyskokous 4.10. klo 18 Entressen kirjaston Siniessä huoneessa, Siltakatu 1. Arvontaa. Kokouksen jälkeen ruokailu kiinalaisessa ravintolassa Jufussa. Ilmoittautumiset 31.10. mennessä: arja.ilomaki@espoo.fi. Tervetuloa!

HELSINGIN SOSIAALITOIMEN AO 819 syyskokous 6.11. klo 17 ravintola Mamma Rosassa. Päätetään ao:n nimen muutoksesta. Käsitellään myös ajankohtaiset asiat. Ilmoittautumiset 21.10 mennessä: hannelle.hyvonen@hel.fi. Tervetuloa!

KERAVAN AO 805 syyskokous ke 13.11. klo 18–21 Viertolassa, Timontie 4. Kokouksen esityslista on ammattiosaston nettisivuilla a0805.superliitto.fi/. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. Ilmoittautumiset ja allergiat 8.11. mennessä: kati.ritvanen@suomi24.fi tai tekstiviestillä puh. 046 6656 316. Tervetuloa!

KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824 syyskokous pidetään 29.10. terveyskeskuksen ruokasalissa klo 17.30. Kokous on myös luottamusmiestäydennysvaalikokous. Ehdokkaaksi voi asettua vielä kokouksesakin. Tarjolla suolaista ja makeaa. Tervetuloa!

KIURUVEDEN AO 530 syyskokous pe 25.10. klo 18, Kirnu Cafessa, Niemistenkatu 7. Ruokailu kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset 17.10. mennessä tekstiviestillä 040 463 2859. Tervetuloa!

LAHDEN AMMATTIOSASTO 403 syyskokous 29.10. klo 17 buffet-ruokailulla Ravintola Casselissa, Borupinraitti 4. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset erityis-

ruokavaliot 20.10. mennessä: uotila.tuominen@gmail.com. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta perimme ruokakustannukset. Tervetuloa!

LIEDON SEUDUN AO 602 syyskokous 6.11. klo 18 Ravintola Lundossa, Hyvättyläntie 4, Lieto. Osallistujien kesken arvotaan herkukori illan päätteeksi. Ilmoitathan tulostasi ruokailua varten 30.10. mennessä Leena Nurmelle tekstiviestillä 040 507 5128 tai super602@superliitto.fi. Tervetuloa!

MUHOSEN JA UTAJÄRVEN AO 206 toimittaa jäsenet tervetulleeksi syyskokoukseen ja pikkujouluun 15.11. klo 18 Huovisen navettasaliin, Huovisentie 3. Ilmoittautumiset ruokailuun 30.10. mennessä: super206@superliitto.fi. Tervetuloa!

NOKIAN AO 629 syyskokous pe 15.11. klo 17.30 Knuutilan Väenpirtissä. Kokouksen jälkeen jouluruokailu ja viihteellistä ohjelmaa. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 8.11. mennessä WhatsAppin tai ammattiosaston nettisivujen kautta. Muis-tathan peruuttaa tulosi esteen sattuessa riittävän ajoissa, muuten joudumme laskuttamaan sinulta todelliset ruokailukustannukset. Tervetuloa!

OULAISTEN AO 207 syyskokous 3.11. klo 17 Penttilän talossa. Kahvitarjoilu. Kokoukseen osallistujille tarjoamme liput Tuure Kilpeläisen & Kaihon Karavaani -konsertiin. Tarjoilun ja lippujen vuoksi sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 14.10. mennessä tekstillä Tanja Harjulalle 045 6101 440. Tervetuloa kaikki ammattiosaston jäsenet!

OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229 syyskokous 8.11. klo 18 Vanhalla Paloasemalla, Kauppuriinkatu 24 A. Kokouksen jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset sekä erikoisruokavaliot 23.10. mennessä outirahikka@gmail.com. Poisjään-nistä veloitetaan ruokailukustannukset. Tervetuloa!

PIRKANMAAN YKSITYISTEN ALOJEN AO 649 syyskokous ke 6.11. klo 17–20, Bistro Venlassa, Kauppakatu 6, Tampere. Sitova ilmoittautuminen ja tieto mahdollisista allergioista 27.10. mennessä a0649@luukku.com. Tervetuloa syyskokoukseen!

POHJOIS-KARJALAN YKSITYISEN SEKTORIN AO 527 syyskokous pe 8.11. klo 17.30 Kotikartanoyhdistys ry:llä, Kauppakatu 34, 2. krs, Joensuu. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 20.10. mennessä: 045 278 9798 tai super527@superliitto.fi. Tervetuloa kaikki ammattiosaston jäsenet!

RAISION SEUDUN AMMATTIOSASTO 604 syyskokous 18.11. klo 18 Huhkon Kartanolla, Huhkontie 16, Raisio. Ilmoittautu-

miset ja tieto erityisruokavaliosta Johanna Jantuselle 10.11. mennessä super604@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 803 176. Tervetuloa!

RAUMAN SEUDUN AO 620 syyskokous to 14.11. klo 18 Kivikylän Areenan Perinnetilassa, Nortamonkatu 23. Sitovat ilmoittautumiset sekä erikoisruokavaliot ke 6.11. mennessä: sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi. Tervetuloa!

RINNEKODIN AO 808 syyskokous 7.11. klo 17.30 Viikinkiravintola Haraldissa, Aleksanterinkatu 21, Citykäytävä. Kokouksen jälkeen jäsenille tarjotaan illallinen samassa ravintolassa. Ilmoittautumiset viimeistään 21.10. mennessä: ilmoittautumiset.ao808@gmail.com. Tervetuloa!

SUUPOHJAN AO 311 syyskokous ti 29.10. klo 18 Kulttuuritalo Orrelassa, Teuva. Paikalle on kutsuttu palkanlaskija kertomaan palkkalaskelmista kokouksen lopuksi. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot to 10.10. mennessä Anu Lep-pälälle 050 358 6333. Ei omavastuuta. Tervetuloa!

TORNION AO 104 syyskokous 8.11. klo 19 Kippari Grilli-Baarissa, Koivuletonkatu 2. Tarjoiluiden järjestämiseksi pyydämme ilmoittamaan erityisruokavaliot ja osallistumisesi 5.11. mennessä ammattiosaston puheenjohtaja Nina Papuselle 040 7192787. Tervetuloa!

Muut kutsut

HELSINGIN IV SAIRAANHOITO-OPPILAITOKSESTA VALMISTUNEET APUHOITAJAT! 20.12.2019 tulee kuluneeksi huikeat 40 vuotta siitä, kun valmistuimme. Olisi kiva kuulla teistä, mitä teille kuuluu, missä päin olette ja opiskelitteko vielä tuon koulutuksen jälkeen. Osa meistä on jo ansaitulla eläkkeellä. Olisi kiva tavatakin näin monen vuoden jälkeen. Otathan yhteyttä, niin sovitaan aika ja paikka! Otathan yhteyttä minuun: taina.ojalehto@gmail.com tai tekstiviestillä 0400 743 210. Opiskeluaikeinainen nimeni oli Taina Franti.

KESKI-KARJALAN AO 510 järjestää ostokset Kuopion Ikeaan lauantaina 16.11. Lähtö Kesälähdän torilta klo 7 ja Kiteen Tolosenmäeltä klo 7.30. Ikeassa olemme klo 10. Paluumatkalle lähdemme klo 16. Hinta ammattiosaston jäsenille ja perheenjäsenille 10 €, muille 20 €. Maksu Super Keski-Karjalan tilille FI 9551390320048153 tai Paula Tolvaselle. Huom! Uusi tilinumero. Ilmoittautuminen viimeistään 9.11. mennessä Tolvaselle 0400 771 301. Ilmoittautumisen yhteydessä tieto maksutavasta. Tervetuloa!

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Kuopion kaupungin ao 521 juhli syyskuuisena iltana 40-vuotista taivaltaan. Entiseen myllyyn rakennetussa tunnelmallisessa tilassa syötiin hyvin, vaihdettiin kuulumisia ja kuultiin viihdyttävää musiikkia Rubatella-yhtyeeltä. Jo vuan olj meillä mukavoo!

JOHANNA HAKOLUOTO



Vastaanottohoitajat ja osastonsihteerit ry:n toiminta lakkautettiin haikein mielin

Vastaanottohoitajat ja osaston-sihteerit ry:n hallitus kokoontui 9.-11. elokuuta Lammassaassa yhdistyksen viimeiseen kokoukseen. Veimme jo 50 vuotta toimineen yhdistyksen toiminnan haikein mielin päätökseen. Hallituksen jäsenet kiittävät yhdistyksen jäseniä kaikista näistä vuosista ja toivottaa kaikille oikein ihanaa syksyä. Jäljelle jääneet varat yhdistys lahjoitti Hope - Yhdessä & Yhteisesti ry:lle ja Auta Lasta ry:lle. Syysterveisin! Puheenjohtaja Johanna Niemi-Raittinen, sihteeri Teija Vänni, Toini Koistinen, Jarna Haverinen, Jaana Halsas, Maili Hernetkoski ja Pirkko Salminen



Kurikan seudun ao 306 järjesti jäsenilleen sokkoretken. Osallistujat tiesivät vain, mistä kyytiin tulevat. Matka suuntautui Vaasan päin. Aamukahvit juotiin Laihialla Tiilikutäikissä. Tutustuimme Edvininpolkuun ja ruokailimme Raippaluodon sillan kuppessa olevassa kalaravintolassa. Vielä lyhyt käynti outlet-myyrmälässä ennen kotiin lähtöä.

MARJA KUJANPÄÄ



Mäntän seudun ao 628 täytti 40 vuotta. Juhlimme 14.6. Gösta-ravintolassa hyvän ruoan ja musiikin voimalla. Silja Paavola tutustui muutamaan työpaikkaan Mänttä-Vilppulassa aiemmin päivällä ja osallistui juhlaan myös illalla. Juhlissa esiintyi trubaduuri Jani Niemi kitaroineen sekä oma taloudenhoitajamme Riikka Kalliokoski. Kuulimme kauniita ja koskettavia esityksiä. Paikalla oli 40 jäsentä, mukana myös muutama kutsuvieras naapuriammattiosastoista. Loppuvuodesta järjestämme kaksi elokuvailtaa ja matkan Raskasta Joulua -konserttiin. Syyskokouksessa myös ruokailimme 40-vuotisen taipaleen kunniaksi.

ARJA PUSKALA



Pohjoisen ammattiosastojen perinteiseen Levin opinto- ja virkistysmatkaan osallistui Kemian ao 102 ja Simon ao 106. Kuvassa on iloinen osallistujajoukko. Kaunis kiitos Piiu Leppäselle hyvästä opintopäivästä.

ULLA LOUSTE

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 16.10. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi
Kuvan koko vähintään 300 kt.
Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-ajankohta.

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat syyskuussa olivat Essi Joensuusta, Tiia Ohtakummusta ja Virpi Espoosta. Onnittelut!

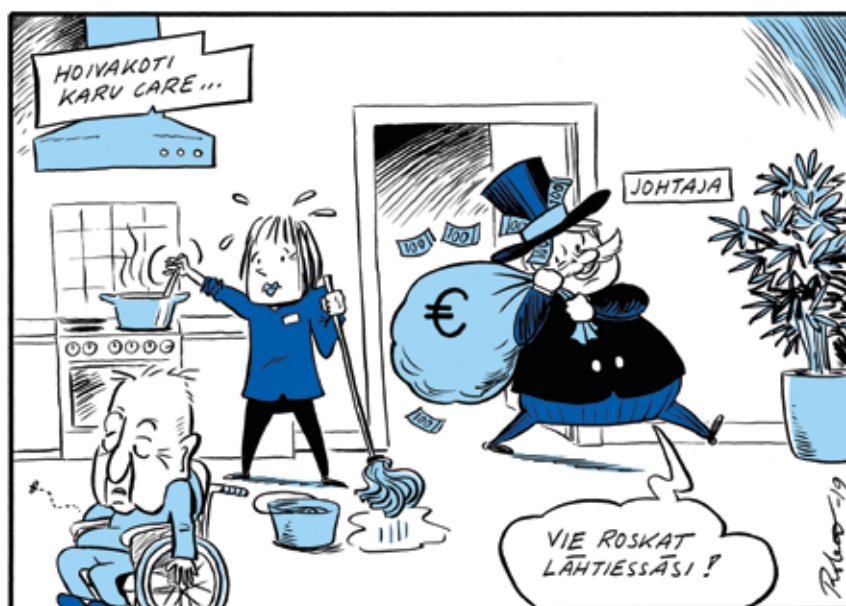


Porin seudun ammattiosasto 619 järjesti saattohoidon koulutuspäivän 3.9. Mukana oli 62 lähi- ja perushoitajaa. Puhujina kuultiin asiantuntijoita SuPerista, Porin Perusturvasta ja Syöpäyhdistyksestä. Arvostava kosketus -työpajan piti SuPer-lehdestäkin tuttu Tuula Styrman. Kiitos osallistujille!

KIRSI KARUNEA



Lähihoitaja2019-tapahtumassa kyselyyn vastanneiden kesken arvotun Jopon voitti Karolina Rätty Espoosta. Onnittelut!



RISTIKKORATKAISU 9/2019

	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	L	I	N		T	E	N	O	R	I
I	V	A	T		K	I	K	O	N	I			E
T	I	P	I		A	I	T <td>A</td> <td>T</td> <td>A</td> <td>K</td> <td>O</td> <td>M</td>	A	T	A	K	O	M
A	N	A	T	O	M	I		U	U	R	R	E	T
					S	A	R	A	T		A	A	M
H	O	K	I	T		I	L	T	T	I		I	S
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
A	U	L	I		N	I	T	O	A		N	I	P
T	O	I	S	I	N	T	O		L	E	I	P	U
A	S	T	A		A	I	N	O	A		T	A	U

LNREHVESUI

Syyskuun ristikkokisan voitti
Riitta Kuusamosta.
Lämpimät onnittelut!

HOITOVÄLINEITÄ ENNEN JA NYT

Henriikka Hakkala



Vaikkua korvassa?

Korvahuuhtelu on hoitajille tuttu perushoidon toimenpide. Suurikokoinen ruisku voi näyttää dramaattiselta, mutta se palvelee tehtävässään hyvin. Ruiskun kärjellä ei tukita korva-

käytävän suuta vaan suunnataan lämmiin vesisuihku korvakäytävän takayläseinään. Nykyruiskuihin on painettu selkeä mitta-asteikko. ■

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

KLIKKAA ITSESI OSTOKSILLE NOPEASTI JA HELPOSTI

apteekkiverkkokauppa.fi



Aqualan L, Duo tai Plus 200 ml

8€ / kpl



Probicare perusvoide 30 ml

3€ / kpl



Fiilus Arkeen 30 tabl
maitohappobakteeri

9€ / kpl



Priorin Extra
180 tabl

74€ / kpl

Koodilla
SUPER19
-10%

(ei koske lääkkeitä)



OSTA 3 ORION TUOTETTA
saat Marimekko Mini Unikko pieni
-kukkaron kaupan päälle

TARJOUKSET VOIMASSA 31.10.2019 ASTI

apteekkiverkkokauppa.fi



Postikulut 0€ yli 30€ tilauksiin

(lääkkeet eivät kerrytä summaa / ei koske kotiinkuljetuksia ja ulkomaantoimituksia)



Apuvälineet liikkumiseen, kotiin, kommunikointiin ja hoitotyöhön

Toimintakyky ja apuvälineiden tarve on yksilöllinen. Apuvälinemessut esittelee ratkaisuja ammattilaisten ja kuluttajien näkökulmasta.

Mukana 200 näytteilleasettajaa ja 3 ohjelmalavaa. Uutena teemana Robotiikka!

Mukana vammaisurheilun ja -liikunnan Liikuntamaa.

Ammattilaiset veloituksetta rekisteröitymällä netissä. Vietä tehokas koulutuspäivä messuilla.

Tutustu ohjelmaan netissä ja tule mukaan!

#apuväline2019 #apuvälinemessut

www.apuväline.info



Uusi teema:
Robotiikka &
Teknologia



Apuvälinerata:
Liiku ja avusta
oikein!



Osalliseksi-korttelissa
teemoina osallisuus ja
seksuaalisuus

Messut järjestää:

EXPOMARK



Yhteistyössä:

Näkövammaisten liitto



APUVÄLINE 2019

7.-9.11. Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- 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
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- 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 Sinä 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 -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsensihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosta 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

NÄRVÅRDARENS YRKE ÄR ETT BRA YRKE OCH DET MÅSTE TRYGGAS OCKSÅ I FRAMTIDEN

Rubriken kan väcka känslor, för det finns också andra SuPer-medlemmar än närvårdare. Sant, men nu är vårdardimensioneringen ett hett samtalsämne. Många är med orsak bekymrade över nuläget. Det bästa är i varje fall att vårdarna är stolta över sitt yrke och gillar sitt arbete. Det här är ett meningsfullt arbete och så ska det förbli. Det är ändå inte nog att en del av dem som arbetar i branschen upplever det, utan branschen ska vara attraktiv för alla nu och i framtiden. Alla vet ju att vi behövs. Det är fråga om utbildning och arbetsprofil för framtiden och om lönen för arbetet.

Vi börjar med utbildningen. Det räcker inte att genom en förordning konstatera att skolan kan ta gallrande lämplighetstest i bruk. Så kan det inte vara, det har vi fått ordentligt med prov på. Det har kommit helt olämpliga personer in i branschen som med sitt sätt att arbeta har orsakat farliga situationer. Vi måste komma ihåg att alla arbetstagare ansvarar för sitt eget arbete. I utbildningen kan man inte undervisa i den svagaste elevens takt, för då längleds de som verkligen vill lära sig yrket ordentligt. De kanske till och med avbryter studierna. Det här tjänar inte heller lärarnas kompetens. Vi måste göra gallrande lämplighetstest obligatoriska i lagen.

En viktig del av studierna är utbildningsavtal, det som förr var lärande i arbetet. Nu har man alltför ofta hört att arbetsplatshandledaren har fått undervisa studerande i teori. Så här kan det inte vara. Arbetsplatshandledaren är inte lärare och har inte den pedagogiska kompetens som lärarna har. Problemet är hur teoriundervisningen ska skötas, när man samtidigt har gett betydligt mindre tid för närundervisning. Det har redan länge sett ut som om studerande med utbildningsavtal på många

platser är arbetskraft. Så här kan det inte vara. Det kräver mycket av arbetsplatshandledarna, de måste kräva tid för handledning av sin egen chef. För att hinna handleda måste man ha mindre arbete. Jag vet att det här är det största problemet, men vi kan inte gå med på att sänka utbildningsnivån.

Då går vi till den berömda arbetsprofilen: Vad får närvårdarna göra och hur erkänns deras yrkeskunnande? Fortfarande lever tanken att närvårdare inte får utföra en viss uppgift, alldeles oberoende av kompetensområde eller arbetsplats, trots att de har den yrkeskompetens för uppgiften som utbildningen ger. Det här är ett oförnuftigt missbruk av samhällets resurser. Arbetsgivarna måste beakta att en närvårdare med examen har breda grundläggande färdigheter för sitt arbete. Arbetsgivarna måste inse det faktum att alla som nyligen avlagt examen i sitt yrke är noviser och att man inte kan kräva samma av dem som av sådana som varit 15 år i branschen.

Det måste ges tid för inskolning av en ny arbetstagare. Man kan inte bara ge en lapp i handen och säga gör det här. Det finns mycket att förbättra här. Å andra sidan är en närvårdare ingen stödarbetare, den här manteln har närvårdarna fått axla under årtal. När man går in för en dimensionering på 0,7 går SuPer inte med på att man fogar delar av stödarbetet till närvårdarens arbetsbeskrivning. Det finns andra med utbildning för de här uppgifterna. En närvårdare är skicklig i sitt yrke och ingår i ett mångprofessionellt team. Närvårdaren är patientens och klientens närmaste vårdare och ledsagare, och för det här arbetet måste man få en hygglig lön. ■

Silja



”EN SUPER-MEDLEMS ARBETE GRUNDAR SIG PÅ RESPEKT FÖR MÄNNISKOVÄRDET OCH LIVET. I SITT ARBETE VÅRDAR EN SUPER-MEDLEM VARJE MÄNNISKA PÅ ETT BRA OCH VÄRDIGT SÄTT, OCH BEMÖTER KLIENTEN SOM EN UNIK INDIVID. ”

LEDARE

ARBETE SOM HAR BETYDELSE

Jag råkar alltid emellanåt på människor som är i färd med att byta bransch eller arbetsplats eftersom de vill uppleva att deras arbete är meningsfullt. Den hårda businessen kanske inte längre motsvarar en fyrtioåringens egna värderingar, eller marknadsföringen börjar kännas ihålig och innehållslös. Svaret ligger i social- och hälsovården: att hjälpa och vårda människor. Att bry sig om.

Inom vårdbranschen behöver man aldrig söka mening i arbetet. Arbetet belönar via möten med klienter och patienter. Vi står inför de grundläggande frågorna. Också eländiga. Och ibland kan en liten insats hjälpa en människas liv tillbaka i sin bana.

Vårdkrisen har i år öppnat den stora allmänhetens ögon för vad som skett och vad vi har låtit ske i vårt samhälle. Att generera vinst på människors liv har lett till en verklighet inom äldreomsorgen som ingen vill se i ett modernt och civiliserat land.

När närvårdaren Tarja Parkatti vägrade acceptera situationen på sin arbetsplats gjorde hon med hjälp av SuPer en anmälan om äventyrande av patient- och läkemedelssäkerheten, alldeles som man bör göra. Det här ledde till ett kraftfullt ingripande av myndigheterna och en offentlig diskussion – äntligen. Tarja valdes nyligen till påverkare av läkemedelssäkerheten. Fantastiskt att en vanlig vårdarens oro över patientsäkerheten leder till handling.

Efter vårens uppståndelse lovade politikerna bättre. Egenkontroll, servicelöften och moral leder inte alls den privata vårdbusinessen i rätt riktning. Därför måste vi skriva en lag som ålägger företagen att se till en tillräcklig personaldimensionering. I skrivande stund pågår förhandlingarna och det är fortfarande öppet om löften fick täckning.

Jag har själv fått vara länge med om att följa glädjeämnen och bekymren inom social- och hälsovården. Jag kom i höst tillbaka till SuPer för att tillsammans med er utföra det här meningsfulla arbetet. Vi ses och hörs!

Päivi Jokimäki



SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

10.–11.6.2020

Vi väljer förbundsstyrelse

Det är 250 dagar till förbundsstyrelsemötet och nu är det dags att fördjupa sig i hur medlemmarna i förbundsstyrelsen väljs. Till förbundsstyrelsen väljs totalt fjorton medlemmar och deras suppleanter från alla SuPers valkretsar.

Förbundsstyrelsevalet inleds under fackavdelningarnas höstmöten. Under mötena ställer fackavdelningarna upp sina egna kandidater till medlemmar av den nya förbundsstyrelsen. Valbara till förbundsstyrelsen är alla ordinarie och företagsmedlemmar i SuPers fackavdelningar.

Ifall du vill kandidera i valet ska du be någon annan valbar medlem föreslå dig under fackavdelningens höstmöte. Din vän kan också vara medlem i en annan fackavdelning och föreslå dig på sitt eget höstmöte, förutsatt att era fackavdelningar hör till samma valkrets.

Under fackavdelningarnas höstmöten väljs också fackavdelningens representanter till valkretsens gemensamma möte i februari 2020. Där röstar mötesrepresentanterna om hela valkretsens gemensamma kandidater till förbundsstyrelsen. Vi berättar mer om valkretsmötena i nästa nummer av SuPer-tidningen.

Du hittar närmare information om valet i *Valguiden för varje medlem*, som skickades med septembernumret, och på adressen www.superliitto.fi/liittokokous (Valinfo på svenska).





Professorn i socialfarmaci vid Helsingfors universitet Marja Airaksinen, som hörde till expertjuryn, överlämnade diplommet till närvårdaren Tarja Parkatti.

ÅRETS PÅVERKARE AV LÄKEMEDELSSÄKERHETEN

TEXT MERJA SUOMALAINEN FOTO ANTTI NIKKANEN/ALMA TALENT

Den SuPeranslutna närvårdaren Tarja Parkatti valdes till Påverkare av läkemedelssäkerheten. Utmärkelsen delades ut av nyhetstidningen inom hälso- och sjukvård Mediutiset.

Redan nomineringen är en seger i sig. Informationen om juryns professionella bakgrund gav mig kalla kärlar, beskriver närvårdaren **Tarja Parkatti**.

En expertjury bestående av bland annat läkare underströk i sitt val den samhälleliga betydelsen av närvårdarens handlande: Hon anmälde missförhållanden på sin arbetsplats, Esperi Cares vårdhem Ulrika, till SuPer. Händelserna ledde till att vårdhemmets verksam-

het avbröts och till en riksomfattande diskussion om äldrevården.

Juryn lyfte fram den enskilda arbetstagarens betydelse inom läkemedelssäkerheten. Fallet avslöjade också hur viktigt det är att de anställda ingriper i en situation där organisationens säkerhetskultur inte fungerar.

STARKT FÖRTROENDE FÖR SUPER

Tarja Parkatti träffade SuPers avtals-expert **Marketta Vuorinen** för förs-

ta gången ansikte mot ansikte när hon kom till Mediutisets prisutdelning i Helsingfors. De två hade talat i telefon med varandra otaliga gånger och mötet var rörande.

– Jag kunde inte ha fått en bättre människa att driva min sak. Jag kan öppet berätta om allt för Marke i fullt förtroende, berömmar Tarja Parkatti.

Många vårdare som har följt situationen har tagit kontakt med Tarja till exempel via Facebook och berättat om missförhållanden på sina arbetsplatser. Den enda möjliga lösningen är att ingripa och ta kontakt med förbundet – ibland kan det vara lättare i grupp. Själv ångrar hon inte sitt beslut att offentliggöra missförhållandena.

SuPers ordförande **Silja Paavola** är mycket stolt över Tarja Parkattis mod.

– Nu är det verkligen dags att inse hur mycket närvårdarna fungerar som vakter på sina arbetsplatser. Närvårdarna har en bred kompetens. Man måste våga ingripa i missförhållanden, förbundet stöder alltid. ■

Allt fler närsvårdare utmattade av arbetet

TEXT SAIJA KIVIMÄKI FOTO INGIMAGE

Närsvårdarna går allt oftare i invalidpension. Den här trenden bara förvärrar vårdarbristen.

Förra året gick över 800 närsvårdare inom kommunsektorn i invalidpension. Medelåldern bland de närsvårdare som pensionerats på grund av nedsatt arbetsförmåga var 53 år. Uppgifterna framgår av en utredning som pensions-

försäkraren inom den offentliga sektorn Keva gjort.

Antalet anställda som invalidpensionerats inom hela kommunsektorn växte förra året med över 4 procent från året innan. Orsaken till arbetsförmögenhet inom kommunsektorn är allt oftare mentala problem.

SuPers intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno** anser att förändringen är oroande. Redan nu råder det stor brist på vårdare i hela landet, och läget hjälps inte upp av att vårdarna utmattas under arbetsbördan.

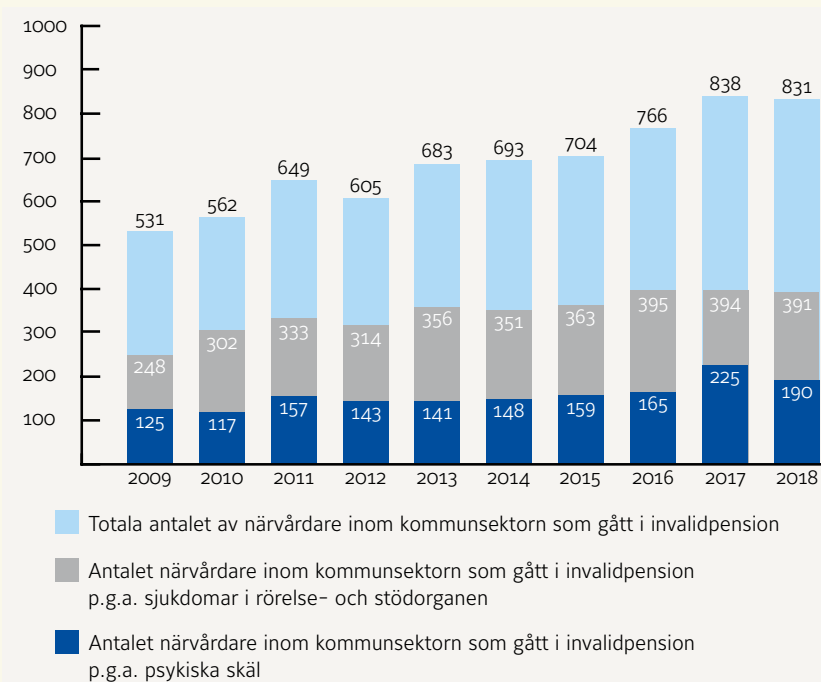
– Vårdsektorn står och faller på att vårdarna är flexibla. Så här kan det inte fortsätta.

Under de närmaste åren försvinner vårdare från arbetslivet också genom ålderspensionering, vilket förvärrar bristen på kunnig personal.

Situationen förbättras av att närsvårdare lämnar arbetslivet på grund av psykisk belastning i allt yngre ålder. Förra året var medelåldern bland de närsvårdare som invalidpensionerats på grund av psykiska störningar 45,3 år.

Den vanligaste orsaken till invalidpension var sjukdomar i rörelseorganen. På grund av dessa lämnade vårdarna arbetslivet över tio år senare än på grund av psykiska störningar, i medeltal vid 56,8 års ålder.

Enligt Sainila-Vaarno måste man börja korrigera situationen med en vårdardimensionering. Utöver att göra arbetsbördan rimlig måste man också fästa uppmärksamhet på att ge tillräckligt tid för återhämtning efter arbetet. Lönerna måste också bli bättre. ■



KÄLLA: KEVA



GOD PRAXIS FÖRS VIDARE

TEXT ELINA KUJALA FOTO SUVI ELO

Primärskötaren **Iiris Uski** har som uppgift att fundera på vad man kan göra lite bättre på avdelningen för kvinnosjukdomar vid Åbo universitetssjukhus.

– Det är utmanande, men intressant. Aha-upplevelsen är stor när man igen har hittat på någonting att förbättra.

Uski och hennes arbetskamrat närvårdaren **Laura Tammi** är "stepagenter" för projektet Steppi, som utvecklar kvaliteten i basvården. Femårsprojektet Steppi startade 2016 i Egentliga Finland. Uski har varit med från början.

Stepagenternas arbete är att åskådliggöra, skaffa information och bidra med idéer. De har på sin avdelning kartlagt delområden inom basvården, gett förslag på förbättringar och också vidarebefordrat praxis som visat sig vara bra till andra kvinnokliniker. Uski, Tammi och hela avdelningen för kvinnosjukdomar belönades i år på Åucs med priset Vuoden menestyjät (Årets framgångsrika).

PRAKTISKA FÖRBÄTTRINGAR

Stepagenternas förbättringar är praktiska. Sådana som sällan syns i de stora administrativa utvecklingsprojekten, men som omedelbart syns och känns i personalens och patienternas dagliga liv.

Aseptiken har blivit bättre när instrumenten och anvisningarna med rengöringsmedlen finns nära till hands. Man håller på att skaffa en liten frys för isbitar till avdelningen, för näringspreparat ska helst ges kalla till patienter som lider av illamående. Illasmakande piller som vissa patienter har svårt att svälja förses med ett tablettöverdrag som smakar citron.

– Största delen av rummen på vår avdelning är för två personer. Vi fick tidigare klientrespons om att det kändes otrev-

ligt att diskutera den egna hälsan och återhämtningen med läkaren när patienten i sängen bredvid hörde alltihop. Nu finns det hörselskydd med radio på avdelningen. Rums-kamraten kan ta på sig öronskydden medan läkaren sam-talar med den andra. Idén väckte tvivel till en början, men nu är det redan sed hos oss, nästan alla läkare och kandida-ter har hörselskydden med sig när de går från kansliet, ger Uski som exempel.

I synnerhet på avdelningen för kvinnosjukdomar har man gått in för att förbättra näringen för cancerpatienterna.

– Alla patienter som kommer till avdelningen vägs och mäts, och registreringen är noggrannare. För att bedöma risken för undernäring tog vi i bruk mätaren NRS-2002. Med hjälp av den bedöms risken för undernäring hos alla cancerpatienter som kommer till avdelningen. Utifrån risk-poängen inleds en intensifierad diet och kosttillskott, be-rättar Uski.

Uski berömmar arbetsgemenskapen som har varit aktivt med om att verkställa nyheterna och cheferna som har gjort det möjligt att lyckas. Uski och Tammi har deltagit i steput-bildningar och använder med ett par månaders mellanrum en arbetsdag till att främja nya idéer.

Målet är att vården på avdelningen ska vara av så jämn kvalitet som möjligt och vårdpraxis enhetlig. Enligt perso-nalens och patienternas bedömning är basvården på avdel-ningen god. Projektet Steppi avslutas 2020. ■



Delta – du kan vinna till din arbetsplats La Carita -stiftelsens hederspris på 2000 €

Stiftelsen La Carita delar ut ett hederspris på 2000 euro för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen. Priset delas ut på "SuPer proffs" -studiedagar den 21.-22.4. 2020.

Hederspriset söks elektroniskt genom att fylla i ansökan på nätet senast den 15.12.2019 på adressen <https://my.surveypal.com/lacarita2020>

För mer information,
kontakta Mervi Lehtinen
mervi.lehtinen@superliitto.fi
Tel. 09 2727 9209

LA CARITA SÄÄTIÖ
HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ÄLDRANDE I FINLAND

NÄR DU INTE LÄNGRE FÅR MEDICINEN "DIREKT FRÅN APOTEKSHYLLAN"

TEXT SAIJA KIVIMÄKI FOTO INGIMAGE

Störningarna i läkemedelstillgången har blivit allt vanligare under flera års tid. I de flesta fall finns det ett fungerande parallellpreparat att erbjuda i stället för det saknade läkemedlet. På arbetsplatser där läkemedelsbehandling ges kan det ändå vara på sin plats att fundera på hur man ska gå till väga vid en störning i tillgången.

Situationen är varken ny eller alarmerande, påpekar forskaren **Kati Sarnola** på Fimea, som övervakar läkemedelsbranschen. Det har förekommit problem i tillgången på läkemedel åtminstone i ett decennium, och störningarna berör inte bara Finland.

Tillverkningen av läkemedel är globalt koncentrerad till så få platser att avbrott i produktionen påverkar läkemedelsdistributionen på alla håll i världen. Vid störningar är inte ett litet land som Finland i spetsen av distributionskedjan, och våra inhemska myndigheter kan inte påverka den globala marknaden.

Sarnola har för sin doktorsavhandling undersökt problemen i tillgång i Finland. Enligt studien har majoriteten av apoteken dagligen eller nästan dagligen problem med tillgången på läkemedel. Största delen av problemen når ändå inte kunden, säger Sarnola.

– I Finland kan en stor del av medicinerna bytas ut mot ersättande preparat.

En situation där en kund blir helt utan medicin är enligt Sarnola "ytterst sällsynt". Då måste läkaren söka det näst lämpligaste läkemedlet.

Enligt en utredning som publicerades av Apotekarförbundet på våren finns receptläkemedlet i 98 procent av fallen i apotekets lager och 96 procent av kunderna får sin medicin med sig från apoteket genast.

INFORMATIONSGÅNGEN MÅSTE UTVECKLAS

Också inom SuPer har vi reagerat på störningarna i läkemedelstillgången. Problemet är permanent och de närvårdare som ger läkemedelsbehandling bör åtminstone vara medvetna om situationen, säger förbundets expert på läkemedels- och patientsäkerhet **Elina Ottela**.

En förutsättning för att läkemedelsbehandlingen ska lyckas är att man har tillgång till det rätta preparatet. Om ett lämpligt läkemedel tar slut och det ersättande är olämpligt kan det leda till att kunden hamnar på hälsovårdens jour.

– Vi känner till nära ögat-situationer där kundens hälsa äventyrats på grund av problem med läkemedelstillgången.

Ottela uppmanar medlemmarna att ta kontakt med Super och berätta om vilka problem störningar i läkemedelstillgången har orsakat på arbetsplatserna. Störningar som kan påverka äldrevården har anmälts i fråga om läkemedel mot hjärt- och kärlsjukdomar samt om antibiotika mot urinvägsinfektioner.

– Vi vill gärna också höra hur man har klarat situationerna, tillägger Ottela.

Det är också känt att läkarna inte alltid har aktuell kunskap om vilka preparat och vilka doser som finns, och då måste man på nytt överväga en lämplig medicinering. Avbrott i informationsgången äter tid av både kunden och läkaren.

Situationen i fråga om läkemedelstillgången lever, påminner Kati Sarnola. Recept kan skrivas för upp till två år, och tillgången kan inte förutspås för en så lång tid.

Fimea publicerar på sin webbplats meddelanden från innehavare av försäljningstillstånd om tillfälliga, under ett år långa, tillgångsstörningar, men det är inte lätt att söka information om ett enskilt läkemedel.

Vid årsskiftet blir det lättare att söka information, när uppgiften om tillgången på läkemedel bifogas Fimeas läkemedels-söktjänst. Med reformen kommer uppgifter om ett läkemedel, inklusive tillgång, att hittas med ett sök.

LÄKAREN SVARAR FÖR FÖRSKRIVNINGEN AV LÄKEMEDEL

Vad bör en närvårdare som ger läkemedelsbehandling göra om en klients medicin plötsligt tar slut? Första steget är att ta kontakt med den behandlande läkaren. Man ska också göra en anmälan till HaiPro-systemet om att läkemedlet tagit slut och anteckna det i klientens uppgifter.

En klient inom hemvården eller på ett serviceboende har kanske gett ett skriftligt samtycke till att en anställd kan sköta receptärenden för klienten. I samtycket kan klienten ge tillstånd att utreda de använda medicinerna och be om att receptet förnyas eller upphävs.

Samtyckesblanketter får man exempelvis på apotek, hälso-centraler och på Fpa:s kontor.

Ifall en viss medicin inte finns kan apoteket också erbjuda ett parallellpreparat till den som har en samtyckesblankett. Om det inte finns parallellpreparat måste man vända sig till läkare. ■

VEGANALTERNATIVET BLIR VANLIGARE

TEXT **MARI VEHMANEN** FOTO **INGIMAGE**

Vegetariska dieter av olika grad börjar vara vardag inom småbarnspedagogiken. Däremot kan föräldrarnas strikta önskemål exempelvis om råvarornas ursprung inte uppfyllas i kommunerna.

Valfriheten ökar, men allt som önskas kan inte erbjudas. Så här kan man sammanfatta kommunernas sätt att förhålla sig till de dieter som familjerna av olika etiska eller hälsoskäl iakttar.

Ledare för småbarnspedagogik på olika håll i Finland berättar att exempelvis ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ redan hör till bassortimentet. Likaså finns det rätter som saknar griskött och blod för barn i muslimska familjer.

Däremot varierar praxis något i fråga om veganmat. I Esbo ska föräldrarna visa ett intyg av en läkare eller en näringsterapeut på att familjen verkligen iakttar vegandiet.

– Vanligen har föräldrarna fått ett sådant på begäran, säger matservice experten **Tuija Sivonen** på Esbo stad.

Hos grannen Vanda fattade man förra året ett beslut att det räcker med familjens eget meddelande om veganalternativ. Direktören för småbarnspedagogik **Sole Askola-Vehviläinen** berättar att staden ville vara beredd på den växande trenden.

– I gymnasier och andra läroanstalter på andra stadiet dominerar redan vegandieten

bland de studerande. Människornas klimatmedvetenhet ökar hela tiden, så en vegetariskt betonad diet är framtiden. Den måste samtidigt framför allt smaka gott.

Vanda strävar aktivt efter att öka grönsakernas popularitet inom småbarnspedagogiken: en dag i veckan äter alla barn vegetariskt och de övriga dagarna får barnen alltid en smakbit av det vegetariska alternativet på sina fat vid sidan av fisk- eller köttträtten.

ÖPPEN DISKUSSION HJÄLPER

Vad händer om en familj meddelar att de är fennoveganer, dvs. äter bara vegetariskt som producerats ekologiskt i närtrakten? Svaret från kommunerna är

att redan lagstiftningen om konkurrensutsättning gör det omöjligt att tillmötesgå sådana önskemål. Upphandlingen av råvaror görs i stora helheter.

– Vi försöker öka andelen närmat i allmänhet, för vi strävar efter att bli en kolneutral stad. Men enstaka portioner kan vi inte börja skraddarsy så att ursprunget för varje ingrediens kollas upp, säger direktören för småbarnspedagogik i Orivesi **Jussi Lintunen**.

Ledaren inom småbarnspedagogik **Jaana Häkkinen** från Borgå berättar att de vuxnas olika slags modedieter nu och då skvättar ut över småbarnspedagogiken.

– Nog får vi ibland önskemål om mycket specialiserade dieter. Under årens lopp har vi stött på familjer som iakttar till exempel LCHF, paleodiet eller en stram ekolinje. Det är ju klart att massutfodringen inom den offentliga sektorn inte kan beakta allt, säger Jaana Häkkinen.

Enligt henne får en öppen diskussion och motiverade argument nästan alltid föräldrarna att förstå att kommunens resurser är begränsade.

– Dessutom styrs vi av lagar och näringsrekommendationer. Av de här orsakerna kan vi inte heller bjuda på vad som helst som föräldrarna önskar som mat.

Direktörerna för småbarnspedagogik understryker att de mycket krävande och snäva allergidieter som barn ordinerats av läkare är en sak för sig. I dem är det fråga om hälsa och säkerhet, och därför följs anvisningarna till punkt och pricka.

– På ett barns lista över tillåtna födoämnen kan det i en viss ålder finnas enbart kängurukött. Då måste vi helt enkelt bara utgå från det här i barnets måltid, säger Sole Askola-Vehviläinen från Vanda. ■

