

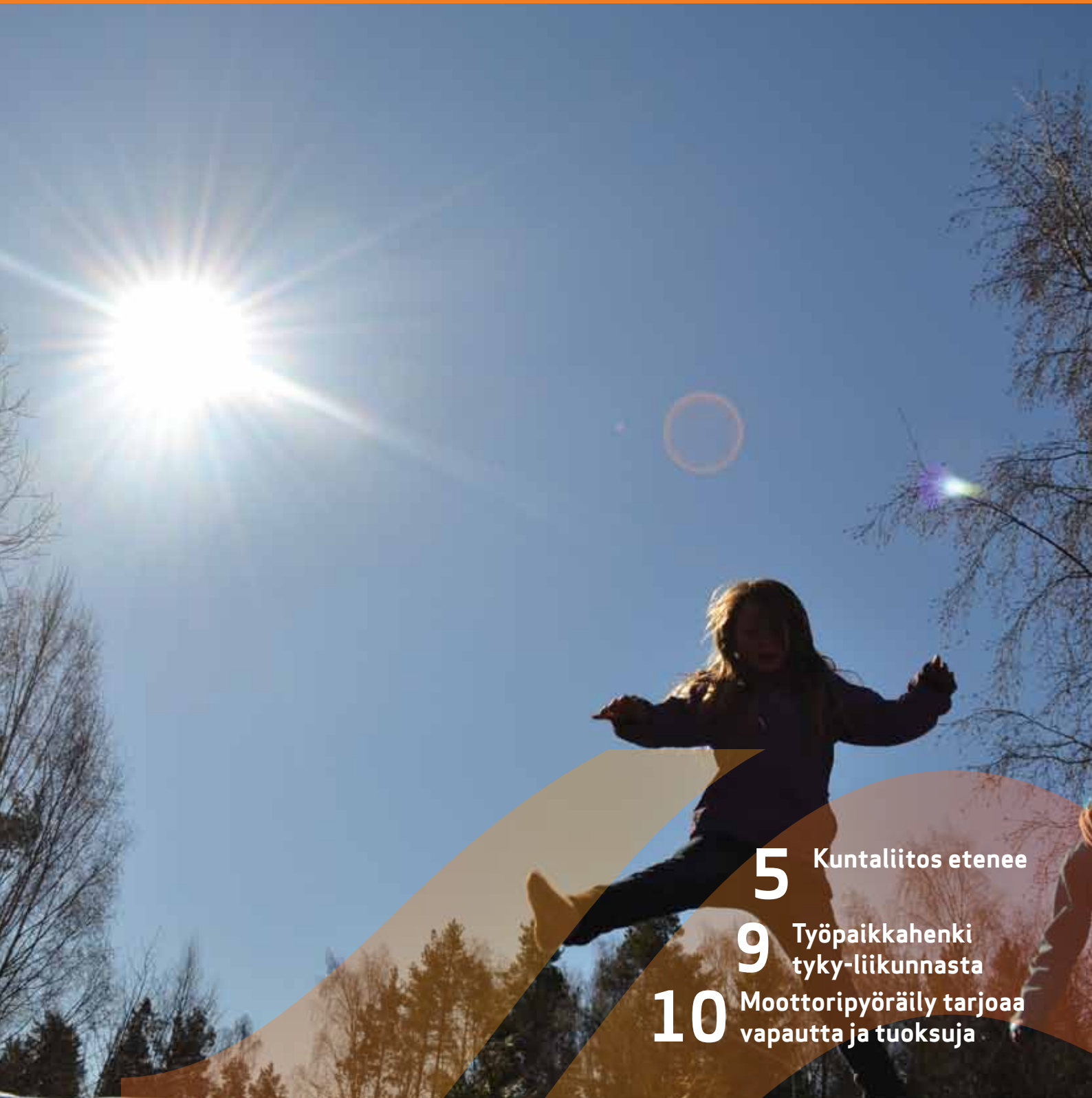
merituuli

havsvinden



No 3 ~ 2012

VAASAN KAUPUNGIN HENKILÖSTÖLEHTI - VASA STADS PERSONALTIDNING



5 Kuntaliitos etenee

9 Työpaikkahenki
tyky-liikunnasta

10 Moottoripyöräily tarjoaa
vapautta ja tuoksua

merituuli havsvinden

VAASAN KAUPUNGIN HENKILÖSTÖLEHTI -
VASA STADS PERSONALTIDNING



No 3 ~ 2012

sisältö / innehåll

- 3 Pääkirjoitus
Ledare
- 4 Esimiespassi etenee
- 5 Kuntaliitos Vaasa-Vähäkyrö
- 6 Työvoiman palvelukeskus Triangeli
- 7 Matalan kynnyksen mielenterveyttä
- 9 Tyky-liikuntaa
- 10 Moottoripyöräilyä
- 12 Ikäkeskus
- 14 eEsepti
- 17 Katukyltti
- 19 Kiitokset

Merituuli | Havsvinden

Vaasan kaupungin henkilöstölehti
Vasa stads personaltidning
33. vuosikerta / årgången
ISSN 1236 - 4282

Osoite | adress: Merituuli, PL 3, 65101, VAASA
Puh. | tel. (06) 325 1110, merituuli@vaasa.fi
Päätoimittaja | Chefredaktör:
Leena Kaunisto

Toimitussihteeri | Redaktionssekreterare:

Timo Kankaanpää, puh. / tel. 040 5709 738
e-mail: merituuli@vaasa.fi

Taitto: Timo Kankaanpää
Kannen kuva: Mira Sparf

Painopaikka | Tryckeri:

Litaset
Painos | Upplaga: 4 100kpl/st.
Seuraava lehti ilmestyy 10.9.2012
Följande tidning utkommer: 10.9.2012
Viimeinen aineistonjättöpäivä 24.8.2012
Sista inlämningsdagen för materialet är:
24.8.2012

Toimitusneuvosto | Redaktionsråd:

Ahonpää Tuula, Vapaa-aikavirasto
Autio Sannasirkku, Vaasa-opisto
Kaunismäki Sirkka, sosiaali- ja terveysvirasto
Jussila Johanna, sosiaali- ja terveysvirasto
Reinikainen Eva, tekninen toimi
Suomela Seija, luottamusmiehet
Lillback-Peltonen Tanja, Pohjanmaan pelastuslaitos
Tuliniemi Jenni, hallintopalvelut
Saari Susanna, kirjasto
Suksi Iiro, toisen asteen koulutusorganisaatio
Teppo Tarja, Vaasan Vesi - liikelaitos
Vuorjoki Jyrki, Vähäkyrö, vt.talousjohtaja



Kuntaliitos loppusuoralla

Kaksi vuotta valmistelussa ollut kuntaliitos on nyt loppusuoralla. Valtioneuvosto tekee vuoden 2013 alussa toteutuvista liitoksista päätökset kesäkuussa. Pitkä ja monivaiheinen valmistelu on saamassa viimeisen sinetin. Mitään lakiin perustuvia esteitä liitokselle ei enää ole, koska hallinto-oikeus ei asettanut Vaasan ja Vähänkyrön yhdistymiselle täytäntöönpanokieltoa.

Kuntaliitosneuvottelut ovat sujuneet myönteisessä hengessä ja neuvotteluissa olivat mukana molempien kuntien keskeiset luottamushenkilöt ja viranhaltijat sekä henkilöstön valitsemat edustajat. Sopimus on yksityiskohtainen ja lähtökohtana siinä on, että Vähänkyrön peruspalvelut pysyvät vähintään nykytasolla. Uusi Vaasa tarjoaa vähäkyröläisille kyllä uusiakin palveluja varsinkin sosiaali- ja terveystoimissa ja muillakin toimialoilla voidaan palveluja laajentaa ja monipuolistaa. Sopimusta neuvoteltaessa lähtökohtana oli myös se, että Vähänkyröön tulee toimiva aluehallinto.

15-jäseninen yhdistymishallitus aloitti työnsä helmikuussa ja sen asettamat kuusi työryhmää valmistelevat yksityiskohtaiset esitykset kuntien toimintojen yhdistämisestä. Henkilöstön keskuudessa kuntaliitos on luonnollisesti Vähäskyrössä suuremman huomion kohteena kuin Vaasassa. Suurimmalle osalle Vähänkyrön kunnan henkilöstöä liitos ei aiheuta työtehtäviin muutoksia välttämättä lainkaan. Lähinnä hallintotehtävissä työskentelevien työpaikka voi siirtyä Vaasaan, mutta hallintohenkilöstöä jää Vähänkyröönkin mm. kunnantalolle tulevaan yhteispalvelutoimistoon, johon pyritään saamaan myös valtion palveluja. Nyt käynnissä olevassa valmistelussa on hyvin tärkeää, että Vaasaan siirtyvä henkilöstön osalta heidän tuleva työpaikkansa selviää mahdollisimman nopealla aikataululla. Mieluiten jo kesäkuun loppuun mennessä tai viimeistään heti lokakuun jälkeen. Tärkeää on myös, että henkilöstöt niin Vaasassa kuin Vähäskyrössä valmennetaan uusiin yhteisiin työyhteisöihin.

Kuntaliitostilanteessa vakituksella henkilöstöllä on viiden vuoden irtisanomissuoja. Tällä hetkellä ja lähivuosina eläköityminen on niin Vaasassa kuin Vähäskyrössäkin hyvin voimakasta ja mitä ilmeisemmin uusi Vaasa joutuu kokemaan joillakin toimialoilla työvoimapulaa. Yhdistymishallituksen toimikausi päättyy marraskuun alussa, koska tarkoituksena on, että uuden Vaasan kaupunginhallitus valitaisiin mahdollisimman nopeasti lokakuun lopussa järjestettävien kuntavaalien jälkeen.

Jouni Haapaniemi
Vähänkyrön kunnanjohtaja

Kommunsammanslagningen på slutrakan

Kommunsammanslagningen som beretts i två år är nu på slutrakan. Statsrådet kommer i juni att fatta beslut om de kommunsammanslagningar som träder i kraft i början av 2013. En lång beredning med flera faser får en definitiv avslutning. Några lagbaserade hinder för en sammanslagning finns inte längre i och med att förvaltningsdomstolen inte satte verkställighetsförbud för sammanslagningen av Vasa och Lillkyro.

Förhandlingarna om kommunsammanslagningen har skett i en positiv anda, och i förhandlingarna har centrala förtroendevalda och tjänsteinnehavare samt personalvalda representanter från båda kommunerna deltagit. Avtalet är detaljerat och har som utgångspunkt att basservicen i Lillkyro bibehålls på minst nuvarande nivå. Det nya Vasa erbjuder Lillkyroborna också nya tjänster, i synnerhet inom social- och hälsovården, och servicen inom andra verksamhetsområden kan också utökas och göras mångsidigare. Utgångspunkten vid avtalsförhandlingarna var också att Lillkyro får en fungerande områdesförvaltning.

Sammanslagningsstyrelsen, som består av 15 medlemmar, inledde sitt arbete i februari, och de sex arbetsgrupperna som styrelsen har tillsatt håller på att bereda detaljerade förslag om hur kommunernas funktioner ska samordnas. Sammanslagningen har naturligt fått större uppmärksamhet bland anställda i Lillkyro än i Vasa. För största delen av personalen i Lillkyro kommun innebär sammanslagningen nödvändigtvis inte några förändringar alls i arbetsuppgifterna. Det är främst arbetsplatser inom förvaltningen som eventuellt flyttas till Vasa, men en del administrativ personal kommer fortfarande att finnas i Lillkyro, bl.a. i samservicebyrån som kommer att finnas i kommunhuset, dit man också försöker få statlig service. I den pågående beredningen är det mycket viktigt att de kommande arbetsplatserna för den personal som flyttar till Vasa klargörs så fort som möjligt. Helst redan i slutet av juni eller senast genast efter semesterperioden. Det är också viktigt att personalen i både Vasa och Lillkyro får tid att anpassa sig till de nya gemensamma arbetsenheterna.

Vid en kommunsammanslagning har de ordinarie anställda ett uppsägningsskydd på fem år. För närvarande och under de närmaste åren är pensionsavgången i både Vasa och Lillkyro mycket kraftig och troligen kommer det nya Vasa att lida av arbetskraftsbrist inom vissa områden. Sammanslagningsstyrelsens mandatperiod går ut i början av november, eftersom det är meningen att stadsstyrelsen för det nya Vasa väljs så fort som möjligt efter kommunalvalet, som ordnas i slutet av oktober.

Jouni Haapaniemi
Kommundirektör i Lillkyro

Esimiespassikoulutus etenee myötätuudessa

Esimiespassikoulutuksen luennot pyörähtivät todenteolla käyntiin maaliskuussa. Koulutus on saanut esimiehiltä positiivisen vastaanoton.

Koulutuksen luennot käynnistyivät maaliskuussa teemalla "Ammattina esimies". Luentosarjan veti Skillmotor Oy:n toimitusjohtaja ja työelämäkehittäjä **Tuula Eloranta**.

Eloranta pureutui luennoissaan erityisesti esimiestyön kulmakiiviin arjessa.

Eloranta otti esityksessään vahvasti kiinni aikavarkaisiin, jotka vievät aikaa tärkeimmiltä tehtäviltä.

— Löysät kokouskäytännöt, sähköpostirumba, turhat puhelut ja monet pienet, mutta aikaa vievät toimenpiteet vievät esimiehiltä usein mahdollisuuden keskittyä olennaiseen, eli ihmisten kanssa toimimiseen. Luennoilla olemme yhdessä miettineet keinoja, joilla aikavarkaat tunnistetaan ja niistä päästään eroon.

Ryhmissä korostettiin myös vertaistuen ja mentorien merkitystä.

— Esimiehen oma hyvinvointi ja vertaistuki ovat erittäin tärkeä ja usein unohdettu voimavara.

"Omat ajatukset vahvistuvat"

Esimiespassikoulutus on otettu erittäin myönteisesti vastaan. Elorannan korostamaa vertaistukea on tarjolla myös luentotaukojen kahvipöydissä, jossa keskustelu käy kuumana.

— Tämä on ehdottomasti hyvä koulutus. On erinomaista päästä



Henkilöstöjohtaja Leena Kaunisto, kouluttaja Tuula Eloranta sekä koulutusassistentti Toni Riikonen ovat tyytyväisiä esimiespassikoulutuksesta tulleeseen palautteeseen.

päivittämään omia tietojaan ja luennot pysäyttävät ajattelemaan omaa toimintaa esimiehenä, kahvipöydästä todetaan.

— Paljon tämä onkin sellaista omien ajatusten vahvistamista. Sähköpostia syytetään aika paljon, mutta täytyy muistaa, että se on myös helpottanut työtä. On varmasti aivan aiheellista pohtia kokouskäytäntöjä, delegointia ja ylipäätään omaa toimintaa esimiehenä, Vanhan Vaasan koulun rehtori **Jyrki Jokinen** toteaa.

Kiitosta koulutuksesta saavat myös sekaryhmät eri aloilta.

— On ehdottoman tärkeää, että luennoilla on porukkaa eri ammattiryhmistä. Tämä tuo erilaista näkökulmaa ja toimintatapoja keskusteluun. On mukava vertailla eri toimintatapoja ja saada myös siitä ajatuksia omaan toimintaan, Jokinen kertoo.

Esimiespassikoulutus on myös koko organisaation kehittämistä.

"Ammattina esimies" -päivä on poikanut runsaasti kehittämishetkiä:

*** Jokaiselle uudelle esimiehelle tai toimintaa vaihtavalle mentor**

*** Kokouskäytäntöjen ja johtamisjärjestelmän kehittäminen**

*** Pysyvän vertaisryhmän kehittäminen**

*** Kehityskeskustelujen tehokas käyttö**

Esimiespassikoulutus jatkui huhtikuussa luentosarjalla "Esimiehen tärkeät lait". Toukokuussa pureudutaan luentosarjaan "Toiminnan strateginen johtaminen" ja syyskuussa vuorossa on "Ihmisten ja hyvinvoinnin johtaminen". Koulutussarja päättyy joulukuussa.

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää



Vaasan ja Vähänkyrön kuntaliitosta valmistellaan tiiviillä yhteistyöllä

Kaksi vuotta käynnissä olleet Vaasan ja Vähänkyrön kunta-liitosneuvottelut ovat sujuneet hyvässä hengessä. Neuvotteluissa mukana ovat olleet molempien kuntien keskeiset luottamushenkilöt ja viranhaltijat sekä henkilöstön valitsevat edustajat.

Vaasan kaupungin vt.henkilöstöjohtaja **Leena Kauniston** mukaan on ensiarvoiseen tärkeää, että liitos valmistellaan huolellisesti.

— Tällaisissa isoissa prosesseissa muutosviestintä ja tiedottaminen on aina tärkeää, mutta samalla myös haasteellista. Avoin ja mahdollisimman ajankohtainen tiedottaminen prosessin etenemisestä ja eri vaiheista kuuluu kaikkien kuuden asetetun työryhmän yhteisiin tavoitteisiin.

Kauniston kanssa samoilla linjoilla on Vähänkyrön vs.talousjohtaja **Jyrki Vuorjoki**.

— Muutos aiheuttaa aina epätietoisuutta ja epävarmuutta, joita pyritään luonnollisesti kaikin keinoin hälventämään. Tähän mennessä kaikki on sujunut hyvässä yhteistyön hengessä, Vuorjoki näkee.

— Kaikissa kuudessa ryhmässä valmistelutyö on käsittääkseen päässyt hyvin vauhtiin. Pidän tärkeänä sitä, että henkilöstön edustajat ovat mukana kaikissa ryhmissä. Hyvään lopputulokseen tarvitaan henkilöstön aktiivista osallistumista ja myönteistä suhtautumista muutokseen. Pitää vaan yrittää muistaa, että suuret muutokset vaativat aina paljon työtä, muutosprosessien läpivienti on usein hidasta, muistuttaa Vähänkyrön hallintojohtaja **Liisa Rätty**.

Uuden Vaasan valmisteluorganisaatio



Sosiaali- ja terveys	Sivistys- palvelut	Tekniset palvelut ja yhdyskuntarakenne	Talous	Henkilöstö- hallinto	Hallinto ja yhteispalvelut
----------------------	--------------------	--	--------	----------------------	----------------------------

”Positiivisia asioita”

Kuntaliitossopimuksen tavoitteena on, että Vähänkyrön peruspalvelut säilyvät vähintään nykytasolla. Tähän uskotaan niin Vaasassa kuin Vähässäkyrössäkin.

— Hyvin paljonhan meillä on jo nyt yhteistyötä mm. hankintarenkaan muodossa. Aina paikalliset toimintatavat ovat hiukan erilaiset, mutta uskon että mitään isompia ongelmia ei synny. Vanhuspuolella muutokset liittyvät enemmän hallintoon, asiakkaathan meiltä eivät siirry ja puitteet ovat valmiina, kertoo Vähänkyrön vanhuspalvelujohtaja **Riikka Saari**.

Vaasan kotihoidon johtaja **Leif Holmlund** uskoo myös, että kuntaliitos tuo tullessaan pelkästään

positiivisia asioita.

— Näen, että tämä liitos pystytään meillä koti- ja laitoshoidonkin puolella rakentamaan yhteistyöllä voimavaraksi. Vielä emme ole käyneet tarkkoja neuvotteluja tulevista rakenteista, mutta uskon että pääsemme hyvin ratkaisuihin, Holmlund alleviivaa.

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää



Triangelin Lotta Österberg-Englund, Ulla Linturinne, Jenni Engberg, Päivi Saari, Meeri Nurminen, Raija Suomalainen, Inger Risku ja Outi Korkiakoski tarjoavat monipuolisia tukipalveluita työttömille työnhakijoille.

Triangeli auttaa löytämään omat vahvuudet

Työvoiman palvelukeskus Triangeli on Vaasan TE-toimiston, Vaasan kaupungin ja Kelan moniammatilliseen yhteistyöhön perustuva palvelumuoto. Palvelukeskus tarjoaa tukea työhakuun ja elämänhallintaan sekä kuntouttavia ja aktiivisia toimenpiteitä.

Toukokuussa 10 vuotta täyttävä palvelukeskus Triangeli Vaasan Virastotalossa tarjoaa yli 17-vuotiaille Vaasan ja Mustasaaren työttömille työnhakijoille monipuolisia tukipalveluita. Palvelu koskee niitä, joilla on riittävät sosiaaliset ja terveydelliset valmiudet sitoutua työllistäviin toimenpiteisiin. Mikäli näin ei ole, asiakas ohjataan hänelle paremmin sopiviin palveluihin.

— Täällä Triangelissa tarjoamme moniammatillista ja yksilöllistä tukea, jolla pyrimme saamaan syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä aktivoitumaan ja löytämään polun kohti työelämää. Toimimme matalalla kynnyksellä ja Triangeliin pääsee joko sosiaalitoimen, TE-toimiston tai Kelan ohjauksella tai puhelinväylällä, kertoo työterveyshoitaja **Ulla Linturinne**.

Motivaatio tärkeää

Asiakkaan tullessa ensimmäistä kertaa Triangeliin hänelle tehdään alkukartoitus, jossa arvioidaan mahdollisuudet ja esteet työllistymiselle.

— Asiakkaan oma motivaatio ja usko itseensä on tärkeintä. Tarvitaan riittävää sitoutumista muutokseen ja yhteistyöhalua kokonaisvaltaiseen selvitykseen. Kaikkien asiakkaiden kanssa tehdään realistinen ja tavoitteellinen aktivointisuunnitelma, jota toteutetaan. Erityisesti keskitytään motivoimiseen ja sitouttamiseen, Triangelista kerrotaan.

Palvelutarvekartoituksessa erityistä huomiota kiinnitetään siihen, että asiakkaat ohjataan oikea-aikaisesti heitä parhaiten hyödyttävään palveluun. Aktivointisuunnitelman pohjalta asiakkaalle voidaan esimerkiksi tarjota TE-toimiston palveluita, erilaisia sosiaali- terveys-, koulutus- ja kuntoutuspalveluita tai kuntouttavaa työtoimintaa.

Tällä hetkellä Triangelilla on noin 250 asiakasta, joista 150 on alle 30-vuotiaita. Nuoriin kiinnitetäänkin erityinen huomio.

— Meille tulee paljon nuoria työttömiä ilman ammatillista koulutusta. Heille on erityisen tärkeää saada motivoivaa tukea ja ohjausta käyttää hyväkseen omia voimavarojaan. Kaikilla meillä on vahvuuksia, ja me koetamme täällä auttaa niiden löytämisessä, Triangelista vakuutetaan.

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää





Sosiaaliohjaaja Anna Niiranen (vas.) psyk. sairaanhoitaja Johanna Kangas, psykologi Sirpa Karppi, lähiohjaaja Eija Kivimäki, psykologi Karolin Sandholm ja osastonhoitaja Tea Mäki tarjoavat Horisontissa monipuolisia mielenterveyspalveluita.

Horisontti tarjoaa monialaisesti matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita

Mielenterveysasema Horisontti tarjoaa pääsääntöisesti yli 25-vuotiaille aikuisille vaasalaisille suunnattuja mielenterveyden edistämiseen tähtäviä matalan kynnyksen avopalveluja.

Kaupungin sosiaali- ja terveystoimen palvelutarjonta on laajennut mielenterveysasema Horisontin avattua ovensa huhtikuun alussa Vaasanpuistikolla.

— Horisontin tavoitteena on mielenterveyden edistäminen, häiriöiden ennaltaehkäisy, varhainen toteaminen ja hoito sekä kuntoutuksen järjestäminen asiakaslähtöisesti ja monialaisesti, kertoo Horisontin osastonhoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja **Tea Mäki**.

Horisontissa työskentelevät kaupungin terveyspsykologit, psykiatrisia sairaanhoitajia, sosiaaliohjaaja, lähiohjaajia, osastosihteeri, vahtimestari ja jatkossa myös psykiatreja. Psykologit palvelevat

edelleen myös alle kouluikäisiä.

Asiakastyössä psykiatriset sairaanhoitajat sekä psykologit tapaavat mahdollisuuksien mukaan asiakkaita myös terveyskeskuksissa.

— Terveys- ja sosiaalityö toimivat näissä palveluissa limittäin ja pyrimme yhteistyön avulla tarjoamaan parasta käsillä olevaa apua. Sosiaaliohjaajan kanssa asiakas voi kartoittaa elämäntilanteensa mahdollisesti tarvittavien toimijoiden palveluja, ja tarvittaessa lähiohjaajat jalkautuvat kentälle antamaan kotiin vietävää palvelua, sosiaaliohjaaja **Anna Niiranen** esittelee.

Kotiin vietävä palvelun tavoitteena on vahvistaa asiakkaan itsenäistä selviytymistä asiakkaan omassa toimintaympäristössä. Niiranen ja Mäki korostavat yhteistyön ja verkostoitumisen roolia Horisontin toiminnassa.

— Vaasan kaupungin mielenterveysstrategia on toimintamme perusta. Lähimmät yhteistyötahomme löytyvät Vaasan kaupungin sosiaali- ja terveystoimesta, erityisesti terveysasemilta. Yhteistyötä tehdään tiiviisti myös muiden sosiaali- ja terveystoimen yksiköiden sekä erikoissairaanhoidon ja kolmannen sektorin kanssa. Toimivalla yhteistyöllä voimme tarjota mahdollisimman laadukasta mielenterveyspalvelua, naiset vakuuttavat.

Vaasan kaupungin mielenterveysasema Horisontti

Vaasanpuistikko 20b 2.kerros.

Aukioloajat: ma 9-18, ti-to 9-16 ja pe klo 9-15.

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää



Onko työpaikallasi otettu
hiljattain uusi työntekijä,
jota haluaisit haastateltavan tällä
palstalla?

Vinkkaa löydöstäsi
osoitteeseen
merituuli@vaasa.fi

Uusi työntekijä - Raisa Heino

1. Nimi, ikä ja ammatti?

— **Raisa Heino**, 29, hortonomi (AMK).

2. Miten sinusta tuli Vaasan kaupungin työntekijä?

— Sain äitiysloman sijaisuuden viime kesänä ja sitä kautta olen päätenyt nykyiseen työhöni, suunnitteluhortonomiksi viheralueyksikössä.

3. Millainen kuva sinulla on Vaasan kaupungista asuinpaikkana ja työnantajana?

— Asuinpaikkana Vaasa on mielestäni sopivan kokoinen ja varsinkin kesäaikaan kaunis kaupunki, josta saa kaikki tarvittavat palvelut melko tiiviiltä alueelta. Kokemukset työnantajasta ovat hyvät - erityisen tyytyväinen voi olla siihen kuinka viheralaa kaupungissa ihan yleisestikin arvostetaan.

4. Miten kuvailisit työpäivääsi viidellä adjektiivilla?

— Vaihteleva, mielenkiintoinen, monipuolinen, pääsääntöisesti mukava, usein myös opettavainen...

5. Mikä on parasta työssäsi?

— Itse ala ja sen monipuolisuus, viihtyisän elinympäristön luomisessa mukana oleminen, kesän ja talven töiden erilaisuus sekä toimiva työyhteisö ja mukavat työkaverit.

6. Miten voisimme kehittää toimintaamme?

— Aina varmasti löytyy kehitettävää, ja joka työyhteisössä ja -yksikössä kehittämisen kohteet ovat erilaisia. Ehkä byrokratiaa voisi joissain tapauksissa vähän vähentääkin mikäli se vain olisi mahdollista.

7. Miten vietät vapaa-aikaasi?

— Aika paljon aikaa kuluu omien töiden tekemiseen iltaisin, mutta loppuaika minulle mieleisimmällä tavalla kuluu musiikillisissa merkeissä laulaen, soittaen tai kuunnellen sekä liikunnan parissa luonnossa tai kuntosalilla.

8. Mitä tarjoat yllätysvieraille?

— Kahvia löytyy aina, muusta tarjottavasta ei ole aina takeita. Mutta saattaisinpä tarjota vaikka lettuja ja mansikkahilloa.

9. Minkä kirjan luit viimeksi?

— Parhaillaan luen Torey Haydenin Viattomat -kirjaa, ja samaisen kirjailijan parissa taisin viihtyä aikaisemmankin kirjan kohdalla.

10. Mikä on mottosi?

— Hmm... Ihaan viisain sanoin: Hiukka huomioonottamista, vähän välittämistä - ei siinä muuta tarvita...

Kuva: Timo Kankaanpää



"Työpaikkahenki syntyy tyky-liikunnasta"

Kaupungin Tyky-ryhmä on jälleen jakanut aktiiviseen ja monipuoliseen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohentamiseen tähtäävään toimintaan tukea eli "Tyky-tonneja" kaupungin työpaikoille. Tukea jaetaan vuosittain tarkoitukseen varatun määrärahan puitteissa noin 20 työpaikalle tykytoiminnan toteuttamiseen.

Kuntatekniikan henkilökunnan keskiviikkosählyllä on pitkät perinteet. Lounasaikaan Ruutikellarintien Rollerille kokoontuu viikosta riippuen 6-12 hengen nais- sekä miesporukka vetämään reilun puolen tunnin sählypelit ja tapa on jatkunut jo yli 10 vuoden ajan.

— Helposti voi todeta, että kyllä työpaikkahenki syntyy näistä peleistä ja tällaisesta yhteisestä toiminnasta. On mukava nähdä ihmisiä vähän muuallakin kuin toimistoissaan tai omissa työrooleissaan. Kentällä on hyvät kuitilla ja heittää ehkä vähän kevyempää juttua kuin työmaalla, rakennuttajainsinööri **Vesa Lehtinen** nauraa.

Kuntatekniikan sählypeleissä kaikki voivat määrätä oman vauhtinsa. Osa ottaa kovempia spurtteja ja laukoo napakammin, joku taas keskittyy enemmän puolustuspeliin.

— Kaikki pysyvät hyvin vauhdissa ja osallistuminen on tärkeintä, Lehtinen muistuttaa.

Kuntatekniikan henkilökunta käyttää tykyavustustaan myös muuhun yhteiseen toimintaan. Pääasia on yhteinen tekeminen ja liikunnan ilo. Kesken työpäivän suoritettu reipas puolittainen liikuntahetki lisää myös vireyttä loppupäivän askareisiin. Eikä tämän porukan liikkuminen ei ole pelkästään sählynpeluuta.



Kuntatekniikan sählyvuorolla lentää sekä hiki että läppä.

— Tarkoituksena on osallistua Vaasan Marssiin, järjestää pyöräilytaphtumia ja aina välillä pelataan sählyssä haasteottelutakin. Näen tällaisen toiminnan ehdottoman tärkeänä työporukamme hengen kannalta, tekninen avustaja **Pirjo Mäkelä** toteaa.

Aina välillä sählyvuorolla käy pieni väkikato. Keinot tähänkin ovat olemassa.

— Laitetaan saunailta pystyyn ja karaokeen soimaan Moottoritie on kuuma. Yllättäen sen jälkeen on taas kaukalo täynnä pelaajia, sählyajat nauravat.

Tykytoiminta

Tykytoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jolla työnantaja ja työntekijät sekä työpaikan yhteistyöorganisaatiot yhdessä edistävät ja tukevat jokaisen työelämässä olevan työ- ja toimintakykyä hänen työuransa kaikissa vaiheissa.

Tykytoiminta on osa työpaikan omaa toimintaa, joka toteutetaan työnantajan ja henkilöstön yhteistyönä. Usein myös työterveyshuolto on mukana käynnistämässä ja tukemassa tykytoimintaa.

Lähde: Työterveyslaitos

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää



Timo Rajalan Harley-Davidson FLHR 1606 on valmiina nielemään kevään ensimmäiset kilometrit.

Vapautta, tuoksua ja nautintoa

Moottoripyörän selässä ideat sinkoilevat ja arjen murheet unohtuvat

Timo Rajalan mukaan moottoripyöräily tarjoaa loistavan vastapainon työlle. Vaikka moottoripyöräily on kesälaji, on toiminta ympärivuotista ja elämäntapa.

Teknisten palveluiden tulosaluejohtaja Rajala kertoo mopoilleensa pienestä pitäen, mutta ennen varsinaista moottoripyöräharrastusta väliin mahtui ajanjakso jenkkiautojen parissa.

— Vajaa kymmenen vuotta sitten ostin ensimmäisen Harley-Davidsonin ja siitä homma lähti kunnolla käyntiin. Vuonna 2008 hankintana olikin sitten jo uusi HD. Tällä hetkellä kilometrejä tulee vuodessa 5000-10 000, Rajala kertoo.

Rajalan mukaan moottoripyöräilyn aloittaminen oli pitkäaikainen haave, jota ei ole tarvinnut katua.

— Tällä tavoin pääsee tien pääl-

le omin ehdoin ja vapain mielin. Motoristit tuolla tien päällä ovat todella mutkatonta ja avuliasta porukkaa, joten kaveria ei varmasti jätetä pulaan. Lisäksi Suomen kesä on täynnä moottoripyörätahtumia, joten toimintaa riittää vaikka joka viikonlopulle.

Kauden päättyessä syksyllä moottoripyöräilyharrastusta ei laiteta pimeään ajaksi jäihin.

— Kyllähän pyörää hoivataan pitkä talvi kuin pientä kakaraa. Huolletaan, suunnitellaan uutta ja valmistellaan sitä seuraavalle kaudelle.

Moni haaveilee Timon tavoin moottoripyörän hankinnasta, mutta taloudelliset kysymykset ja uskallus ovat usein esteenä.

— Jos epäröi, kannattaa ottaa vaikka muutamia ajotunteja pyörällä autokoulusta. Siellä oppii

perustaidot ja pääsee hommaan kiinni. Oman pyörän hankinta tietysti maksaa, mutta ei tämä sen kalliimpi harrastus ole, kuin mikä tahansa muukaan. Pyörä on aina investointi ja kevyemmällä kannattaa aloittaa.

Kun Rajalalta kysyy, milloin ajaminen on parhaimmillaan, ei vastaus ta tarvitse kauaa odottaa.

— Kevään ensimmäiset kilometrit, lannan tuoksut pellolla ja tunne siitä, että tästä tämä taas alkaa.

Haaveitakin Harrikka-miehellä tietysti on.

— Amerikan Route 66 olisi upeaa päästä ajamaan pyörällä läpi. Kenties jonakin päivänä sen teen.

Teksti ja kuva: Timo Kankaanpää





På det här sättet kommer man ut på landsvägen på egna villkor och med öppna sinnen, berättar Timo Rajala.

Frihet, lukter och njutning

På motorcykeln glömmar man de dagliga bekymren

Enligt Timo Rajala erbjuder motorcykelåkningen en utmärkt motvikt till arbetet. Trots att det är en sommargren är det fråga om en året om aktivitet och en livsstil.

Tekniska servicens resultatområdeschef Rajala berättar att han har kört moped ända sedan han var liten, men innan motorcykelintresset väcktes på allvar fanns en period med amerikanska bilar.

— Det är nästan tio år sedan jag köpte min första Harley Davidson, och det var då allt började på riktigt. 2008 var det sedan dags att skaffa en ny HD. För närvarande blir det ungefär 5000-10 000 kilometer per år, berättar Rajala.

Rajala hade länge drömt om att börja åka motorcykel, och han har inte behövt bli besviken.

— På det här sättet kommer man ut på landsvägen på egna villkor och med öppna sinnen.

Mc-förarna ute på landsvägen är ett okomplicerat och hjälpsamt gäng, som inte lämnar en kompis i sticket. Dessutom är den finländska sommaren full av motorcykelevenemang, varje veckoslut pågår någon aktivitet.

På hösten efter att säsongen är slut läggs motorcykelintresset inte på is under den mörka perioden.

— Cykeln vårdas som ett litet barn under den långa vintern. Man servar den, planerar nytt och förbereder den för följande säsong.

Många drömmer på samma sätt som Timo om att skaffa sig en motorcykel, men ofta är det ekonomiska frågor och modet som är ett hinder.

— Om man är tveksam lånar det sig till exempel att ta några körlektioner för motorcykel i en bilskola. Där får man lära sig de

grundläggande färdigheterna och får en början. Naturligtvis kostar det att skaffa sig en egen motorcykel, men det är inte ett dyrare intresse än vilket annat intresse som helst. En motorcykel är alltid en investering och det lönar sig att börja med en lättare cykel.

Då man frågar Rajala när motorcykelåkningen är som bäst svarar han direkt:

— Vårens första kilometerar, gödsellukten på åkrarna och en känsla av att det är dags igen.

HD-mannen har naturligtvis också drömmar.

— Det skulle vara häftigt att fara till Amerika och köra Route 66 på motorcykel. Kanske gör jag det en dag.

Text och bild: Timo Kankaanpää



Kunniamainintaa vastaanottamassa Saara Vaaramo, Mira Sparf, Maj-Lis Pedersen, Laura Pasma, Leila Peura, Heli Hokkanen, Marjo Karvonen ja Heli Kalajainen. Kuvasta puuttuvat Raili Palo-Haavisto, Katharina Wikholm, Seija Nyqvist ja Kati Norrgrann.

Ikäkeskuksen viriketoiminnan yksikölle tuottavuusyhteistyökunniamaininta

Tuottavuuden pyöreä pöytä myönsi Vaasan kaupungin Ikäkeskuksen viriketoiminnan työyksikölle tuottavuuskunniamaininnan 26.3.2012.

Tuottavuuden pyöreän pöydän tavoitteena oli palkita työpaikkoja tai organisaatioita, jotka toiminnallaan ovat muun muassa kehittäneet sekä tuottavuutta että työelämänlaatua. Tuottavuuden pyöreä pöytä on 2007 perustettu korkeantason elin, joka muodostuu kaikkien työmarkkinajärjestöjen edustajista sekä näitä järjestöjä lähellä olevista tuottavuustoimijoista (www.tuottavuustyo.fi).

Vaasan kaupungin Ikäkeskuksen viriketoiminnan tuotteistamis- ja asiakassegmentointiprojekti

Vaasan kaupungissa on ainutlaatuinen viriketoiminnan malli verrattuna muuhun Suomeen, sillä Ikäkeskuksen viriketoiminnan yksikkö huolehtii koko kaupungin ikäihmisten viriketoiminnasta sekä laitoshoidossa että palveluasumisen yksiköissä ja tarjoaa myös kotona asuville ikäihmisille erilaisia avoryhmiä. Muissa kaupungeissa ja kunnissa ei viriketoimintaa ole organisoitu keskitetysti.

Ikäkeskuksen viriketoiminnassa työskentelee vastaava viriketoiminnan ohjaaja ja 9

viriketoiminnan ohjaajaa. Viriketoiminta palvelee laitoshoidon 13 osastoa, joissa on asiakkaita noin 300 potilasta, ja palveluasumisen yksiköitä, joissa on asiakkaita myös noin 300 henkilöä. Viriketoiminnan avoryhmiä tarjotaan myös kaikille kotona asuville yli 65-vuotiaille vaasalaisille ikäihmisille.

Viriketoiminnan yksikkö on tuotteistanut palvelunsa asiakassegmentointi- ja tuotteistusprojektin VIIRAN myötä (2010-2011). Tuotteistamiseen osallistui ja sitoutui koko henkilökunta. Projektin aikana muun muassa asiakkaat segmentoitiin selkeisiin asiakasryhmiin, kehitettiin viriketoiminnan vuosikello ja 15 tuotetta. Projektin loputtua syksyllä 2011 tehtiin työajanseuranta, jonka mukaan välittömän asiakastyön prosentuaalinen osuus oli noussut n. 40%:sta (tulos syksyiltä 2010) keskimäärin 67%:iin.

Tuotteistusprosessi on sitouttanut henkilökuntaa ja kiinnittänyt heidän huomionsa uudella tavalla palvelun laatutekijöihin. Projektin myötä mm. henkilöstön kymmenien vuosien kokemuksen tuoma hiljainen tieto on saatu paperille ja näkyviin.

Teksti: Hannele Laaksonen ja Laura Pasma
Kuva: Arja Miettinen





Kuntosaliharjoittelulla on merkittävä vaikutus iäkkäiden ihmisten henkiseen ja fyysiseen olotilaan.

Yli 70-vuotiaiden kuntosaliharjoittelu edistää mielenterveyttä ja elämänlaatua

Yli 70+-vuotiaiden kuntosaliharjoittelun vaikuttavuutta mitattu Ikäkeskuksen kuntosaleilla.

Ikääntyvän väestön määrä lisääntyy Suomessa huomattavasti seuraavien vuosikymmenten aikana. Suomen laitoshoidon palvelujärjestelmää puretaan ja palveluja tarjotaan entistä enemmän kotiin. Kotona asuvien ikäihmisten riskinä ovat toimintakyvyn lasku, yksinäisyys, ja elämänlaadun heikkeneminen. Tarjoamalla heille liikunnallisia mahdollisuuksia kuten kuntosaliharjoittelua voidaan ehkäistä sekä toimintakyvyn heikkenemistä että sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä mielialan laskua.

Vaasan kaupungin koti- ja laitoshoidon Ikäkeskuksessa on toteutettu 15 kuukauden projekti, jossa tutkittiin, miten ohjattu, säännöllinen ja intervalliharjoitteluna toteutettu kuntosaliharjoittelu vaikuttaa yli 70-vuotiaiden ikäihmisten toimintakykyyn, elämänlaatuun, mielialaan ja sosiaalisiin suhteisiin?

Tutkimukseen osallistui vapaaehtoisia yli 70-vuotiaita vaasalaisia 85 henkilöä, jotka harjoittelivat kuntosalilla kaksi kertaa viikossa 2,5 kuukautta, jonka jälkeen oli 2,5 kuukauden tauko. Kaikkiaan ryhmäläiset osallistuivat kolme kertaa 2,5 kk harjoitteluun 15 kuukauden aikana. Tutkimuksen kontrolliryhmään etsittiin vapaaehtoisia kotona asuvia yli 70-vuotiaita, jotka eivät osallistuneet kuntosaliharjoitteluun ja heitä saatiin mukaan yhteensä 67 henkilöä. Sekä tutkimusryhmää että kontrolliryhmää testattiin samoilla elämänlaatua, mielialaa ja sosiaalista vuorovaikutusta mittaavilla teisteillä.

Tutkimusryhmään kuuluville ei tehty henkilökohtaista kuntoharjoittelun suunnitelmaa vaan heitä ohjattiin nousujohteisesti kannustaen, rohkaisten ja tukien. Ohjaajien tehtävänä oli motivoida osallistujia tavoitteellisesti, mutta ilman "veren maku suussa" -ajattelua.

Keskeiset tulokset

Tuloksista käy ilmi, että tutkimusryhmään osallistuneilla väheni masennus ja ahdistuneisuus merkittävästi vuoden seurannassa. Tuolilta ylösnousu parani merkittävästi sekä puolen vuoden että vuoden seurannassa. Vuoden seurannassa heillä kohenivat erityistoiminta ja päivittäiset toiminnot. Liikuntakyky ja nukkuminen paranivat puolen vuoden seurannassa ja samoin oikean sekä vasemman käden puristusvoima.

Kontrolliryhmässä ei tapahtunut edellä kuvattuja muutoksia. Sen sijaan kontrolliryhmässä tapahtui jonkin verran mielialan laskua ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vähenemistä.

Tutkimuksen avulla on todettu, että Ikäkeskuksen kuntosaliharjoittelu on vaikuttavaa ja harjoittelua voidaan ikäihmisillä toteuttaa myös ilman henkilökohtaista suunnitelmaa. Ryhmäharjoittelun avulla voidaan edistää yli 70-vuotiaiden toimintakykyä, elämänlaatua ja sosiaalisia suhteita sekä ehkäistä mielialan laskua.

Lisätietoja: Ikäkeskuksen johtaja
Hannele Laaksonen, puh. 040-7229693

eResepti Vaasaan syksyllä

Sähköisen reseptin olennaisin ero paperireseptiin on se, että eReseptin tiedot tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan Reseptikeskukseen. Saat lääkäriltä tai hammaslääkäriltä potilasohjeen, jossa on tiedot kaikista sinulle samalla kertaa määrätystä lääkkeistä.

Tehokkaan ja turvallisen lääkehoidon edistäminen on tärkein syy, miksi Suomen kaikissa terveydenhuollon yksiköissä ja apteekeissa otetaan vaihteittain käyttöön sähköinen lääkemääräys eli eResepti. Kun kaikki eReseptisi löytyvät samasta paikasta, hoidon jatkuvuus ja tiedonkulku paranevat. Voidaan välttää esimerkiksi päällekkäinen lääkitys ja lääkkeiden haitallisia yhteisvaikutuksia. Sähköistä reseptiä ei voi väärentää eikä sitä voi kadottaa.

Voit hakea sähköisellä reseptillä määrättyt lääkkeet mistä tahansa sähköisen reseptin käyttöön ottaneesta apteekista ympäri Suomen. Samoin lääkärillä tai hammaslääkärillä on suostumuksellasi reseptitietosi käytettävissä kaikkialla Suomessa.

Vaasan sairaanhoitopiirin alueella eReseptin käyttöönotto aloitetaan loka-marraskuun vaihteessa tänä vuonna. Ensimmäisinä mukaan tulevat terveysasemat. Vaasan keskussairaala ja Vaasan Alue työterveys ottavat eReseptin käyttöönsä viimeistään kevään 2013 aikana. Yksityiset lääkäriasemat tulevat mukaan vuotta myöhemmin, vuoden 2014 kevään aikana. Apteekeilla on ollut valmius ottaa vastaan sähköisiä reseptejä jo 1.4.2012 lähtien.

Miten toimii käytännössä?

Apteekissa proviisori tai farmaseutti katsoo saamasi potilasohjeen viivakoodin avulla Reseptikeskuksesta, mitä lääkettä lääkäri tai hammaslääkäri on sinulle määrännyt, ja toimittaa lääkkeen sinulle neuvonnan kera. Jos sinulla ei ole potilasohjetta mukana, apteekki voi hakea tiedot henkilötunnuksellasi. Kela-korttia esittämällä saat sairausvakuutuskorvauksen lääkkeistäsi. Halutessasi voit pyytää apteekista yhteenvedotulosten sähköisistä resepteistäsi.

Jos joku muu hakee lääkkeet puolestasi, hänen tulee osoittaa potilasohjeellasi tai Kela-kortillasi, että hänellä on oikeus noutaa lääkkeesi.

Voit pyytää sähköisen reseptin uusimista joko terveydenhuollon toimintayksikön (esim. terveysaseman) tai apteekin kautta. Terveydenhuollon toimintayksikkö ilmoittaa sinulle, jos reseptiä ei uusita. Paperireseptit voidaan uusiksi vain terveydenhuollon



toimintayksiköissä.

Omien tietojen katselu

Omien tietojen katselu on täysi-ikäisille kansalaisille tarkoitettu palvelu, jossa internetin kautta voit halutessasi katsella omia sähköisiä reseptitietojasi sekä tulostaa yhteenvedon sähköisistä resepteistäsi. Tämä on mahdollista vasta, kun sinulle on määrätty ensimmäinen sähköinen resepti. Omien tietojen katselun kautta sinulla on mahdollisuus valvoa, missä organisaatioissa reseptitietojasi on katsottu ja käsitelty. Täysi-ikäisenä näet myös ne reseptit, jotka on tallennettu ennen kuin täytit 18 vuotta.

Omien tietojen katselu on henkilökohtainen palvelu, jonne kirjautut joko omilla pankkitunnuksillasi tai sähköisellä henkilökortilla. Verkkopankkitunnuksillasi osoitat henkilöllisyytesi.

Lähdeaineisto ja lisätietoja löytyy www.kanta.fi -sivustolta.

Kuva: Stockphotos



eRecepten kommer till Vasa hösten

Den väsentligaste skillnaden jämfört med pappersreceptet är att uppgifterna sparas i ett elektroniskt Receptcenter. Vid mottagningen ger läkaren eller tandläkaren dig en patientanvisning angående det elektroniska receptet som innehåller uppgifter om alla läkemedel som förskrivits samtidigt till dig.

När du blivit ordinerad mediciner med elektroniska recept kan läkaren eller tandläkaren med ditt samtycke kontrollera din totala läkemedelskonsumtion och därigenom förhindra skadliga interaktioner mellan läkemedlen och överlappande mediciner överallt i Finland. De elektroniska recepten kan inte förfalskas eller förkomma, eftersom läkaren sparar receptuppgifterna i en elektronisk databas där apoteket hämtar uppgifterna.

När det elektroniska receptet tagits i bruk kan du hämta ut mediciner som förskrivits med ett elektroniskt recept på vilket apotek som helst i Finland som har infört det elektroniska receptet.

I år börjar man använda eRecept i oktober-november inom Vasa sjukvårdsdistrikt. De första som kommer med är hälsostationerna. Vasa centralsjukhus och Vasa regionala företagshälsovård tar eRecept i bruk senast under våren 2013. Privata läkarcentraler kommer med ett år senare dvs. under våren 2014. Apoteket har varit redo att ta emot elektroniska recept fr.o.m. 1.4.2012.

Hur fungerar i praktiken

Apoteket hämtar receptuppgifterna med hjälp av en streckkod på patientanvisningen. Om du inte har patientanvisningen med dig får apoteket fram uppgifterna med din personbeteckning. Om du vill ha sjukförsäkringsersättning för läkemedlet kan apoteket leta fram de uppgifter som behövs för att du ska få sjukförsäkringsersättning. Om du vill kan du på apoteket be om en sammansättning över dina elektroniska recept. Den kan visa antingen alla dina recept, recept som utfärdats under en viss tidsperiod eller recept med uttag kvar. Om någon annan hämtar medicinen för din räkning ska denne med hjälp av din patientanvisning eller ditt FPA-kort visa att han eller hon har rätt att hämta ut din medicin.

Du kan be att få ditt elektroniska recept förnyat antingen via apoteket eller vid en verksamhetsenhet för hälso- och sjukvård. Verksamhetsenheten för hälso- och sjukvård meddelar dig om receptet inte



förnyas. Pappersrecept kan förnyas till elektroniska recept endast vid en verksamhetsenhet för hälso- och sjukvård.

Mina uppgifter

Via Mina uppgifter kan du som en myndig person gå in och titta på dina uppgifter på internet. Så fort du blivit ordinerad den första medicinen med ett elektroniskt recept kan du när som helst gå in på Internet och titta på dem. Under Mina uppgifter kan du se vilken organisation som tagit del av och hanterat dina receptuppgifter. Myndiga personer kan även se de recept som lagrades innan de fyllde 18 år.

Mina uppgifter är en personlig e-tjänst. Man loggar in antingen med sina nätbankskoder eller med ett elektroniskt identitetskort. När du legitimerar dig med dina nätbankskoder motsvarar detta din underskrift.

Materialet hämtat från <https://www.kanta.fi/sv>

Bild: Stockphotos

Sydänmerkki-ateria ruokalistalle

Vaasan Ruokapalveluilla käynnistyti Sydänmerkki-aterian käyttöönottoprosessi elokuussa 2010. Tällä hetkellä merkki on käytössä kaupunginsairaalan henkilöstöraintolassa.

- Se oli luonteva paikka aloittaa, sillä oman henkilökunnan jatko-opiskelija aikoo tehdä opinnäytetyön Sydänmerkki-aterian käyttöönotosta, kertoo ruokapalvelujohtaja Päivi Saukkoranta.

— Tyytyväinen ruokailija on Ruokapalveluiden tavoitteena. Sydänmerkki on laajasti tunnettu. Sydänmerkki-ateriaa laajennetaan mahdollisuuksien mukaan myös muihin keittiöihimme, toteaa **Päivi Saukkoranta**.

Kaupungin uudet elintarvikesopimukset tulivat voimaan syksyllä 2011 ja hankinnoissa otettiin entistä paremmin huomioon ravitsemussuositusten mukaisia elintarvikkeita. Se tarkoittaa vähäsuolaisempia ja runsaskuituisempia tuotteita. Rasvan laatuun kiinnitetään erityistä huomiota. Nämä tuotteet tukevat ja helpottavat Sydänmerkki-aterian reseptien kehittämistä.

— Kunnallinen ruokapalvelutoiminta on suunniteltua ja valvottua toimintaa. Sydänmerkki on kuin piste i:n päälle vahvistamaan luottamusta. Se on myös tapa korostaa ruokatottumustemme merkitystä terveydellemme, sanoo Saukkoranta.

Sydänmerkki-ateria on hyvien valintojen kokonaisuus

Sydänmerkin saaminen edellyttää tuotekehitystä ja asiaan paneutumista. Kaikki reseptit, jotka saavat Sydänmerkki-tunnuksen täytyy hyväksyttävä Sydänliitolla.



Tuotepäällikkö Mari Olli korostaa terveellisen lounaan merkitystä.

Sydänmerkki-ateriassa on koh-tuudella rasvaa ja rasvan laatu on kunnossa sekä sopivasti suolaa – mausta tinkimättä. Sydänmerkki-aterian tunnus on ollut käytössä vuodesta 2008, jolloin se tuli lounasravintoloiden valikoimaan. Merkillä asiakasta opastetaan valitsemaan terveellinen ja laadukas ateria.

Tuotepäällikkö **Mari Olli** Sydänliitosta korostaa terveellisen lounaan merkitystä. Usein päivällä nautittu lämmin ateria on myös monille ainut päivän lämmin ruoka.

— Asiakas voi valita Sydänmerkki-aterian kokonaan tai osittain. Sekin on hyvä, jos valitsee esimerkiksi pääruoan ja leivän sydänmerkitystä, kertoo Olli.

Sydänmerkki-ateria:

Pääruoka

- liha-, kasvis- tai kalakastiketta, keittoa, laatikkoruokaa tai ruokaisaa salaattia, jossa on huomioitu Sydänmerkki-aterian kriteerien mukaan suolan sekä rasvan laatu ja määrä

Pääruoan lisäkkeet

- keitetyt perunat tai perunasose
- keitettyä täysjyväriisiä tai runsaskuituista pastaa
- runsaasti keitetyjä kasviksia ja salaattia sekä hiukan öljypohjaista salaatinkastiketta

Muut aterian osat

- vähäsuolaista ja runsaskuituista leipää
- leivälle kasvimargariinia
- ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää

Teksti ja kuva: SeAMK restonomiopiskelija Terhi Ylä-Häkkinen



Mitä katukyiltin nimeen kätkeytyy?



Hietalahden puistossa sijaitseva Sanmarkinkatu on saanut nimensä kaupunginlääkärin ja puutarhuri Fredrik Gabriel Sanmarkin (1798 -1886) mukaan.

Hietalahden puiston perustaja Vaasan kaupunginlääkäri **Fredrik Gabriel Sanmark** vuokrasi **Simon Mattsson Sandvikilta** vuonna 1835 tehdyllä 50 vuoden sopimuksella Klemetsön eteläpäästä metsäisen Hietalahden ja Emäntälahden välissä sijainneen Tackholmenin niemen. Viisi vuotta myöhemmin tila siirtyi velkojen panttina hänen omistukseensa. Alueen pinta-ala oli 10-11 tynnyrialaa eli noin 5 hehtaaria.

Kulkiessaan luontoretkillä hän oli tutustunut Hietalahden merenrantamaisemiin ja mieltynyt alueen luonnon kauneuteen. Olihan hän suuri luonnon ystävä, eränkävijä ja innokas puutarhuri. Sanmark oli mm. mukana vuonna 1821 perustamassa Suomen vanhinna tieteellistä seuraa, Societa pro Fauna et Fennica (SFFF) seuran tavoite oli nuoren Suomen Suuriruhtinaskunnan eläin- ja kasvimaailman tutkiminen.

Hietalahden puistoon Sanmark rakennutti kolme rakennusta ja istutti Lyypekistä tilattuja lehmuksia ja valkopyökkejä. Hänellä oli myös oma taimitarha, missä hän kasvatti vaahteran, kanadantuijan ja siperianlehtikuusen taimia omaa puutarhaansa varten. Hänen istuttamista neljästä strobusmännystä on edelleen kaksi jäljellä Villan puistossa. F.G. Sanmark siirtyi Turkuun 1843 ja myi hovioikeudenneuvos **Carl Johan Boylelle** Hietalahden huvilapuiston.

Suomen ensimmäinen silmälääkäri

F.G. Sanmark oli ensimmäinen suomalainen lääkäri, jota voidaan pitää silmälääkärinä. Hän oli lääkärinä Vaasan lääninsairaalassa vuodesta 1826 alkaen. Sanmark teki kesäisin matkoja Lappiin, Ruotsiin ja Tanskaan. Berliiniin suuntautuneella opintomatkaltaan 1828-29 hän oli silmäkirurgi **J. C. Jüngkenin** opissa. Sanmark väitteli tohtoriksi 7.6.1832 aiheesta "Anteckningar om de i Finland oftast förekommande ögonsjukdomar".

Tuohon aikaan lääninsairaaloiden potilaista oli huomattava osa silmäpotilaita. Niin myös Vaasan lääninsairaaloiden potilaista niitä oli puolet. Taudeista mainittiin mm. tuberkuloottinen silmätulehdus ja trakooma



(tarttuva side- ja sarveiskalvotulehdus). Näiden hoitojen lisäksi Sanmark teki värikalvon poistoja näön parantamiseksi. Kaihileikkauksia hän teki ainakin kahdeksan, joista kaksi tapahtui työntämällä samentunut mykiö pois näköakselin tieltä ja kuusi poistamalla kaihi. Hän pyrki aina valitsemaan potilasta säästävän, mahdollisimman tuskattoman menettelyn. Hän olikin todennut: "Usein on leikattava toisin kuin on oppinut tekemään".

F.G. Sanmark valittiin Turun lasaretin ja parantolalääkärin virkaan 1843. Helsingin yleisen sairaalan ylilääkärinä hän oli 1849 -1860 ja Helsingin rokotevaraston esimies 1861. Fredrik Gabriel Sanmark kuoli 4.8.1886 Helsingissä 88-vuotiaana.

Lähteet: Vaasan historia IV, Hietalahden historikki 1350 -1992, H:gin yliopiston ylioppilasmatrikkeli 1640-1852

Teksti: Eva Reinikainen
Kuva: Pohjanmaan Museo

Henkilöstörakenneselvitys

Vaasassa on jo pidemmän aikaa käyty keskustelua eri yhteyksissä kaupungin henkilöstömääristä suhteessa vertailukaupunkeihin. Henkilöstömäärät erityyppisten kaupunkien välillä eivät kuitenkaan ole suoraan vertailukelpoisia, koska esimerkiksi kaupunkirakenne ja palvelujen järjestämistapa voivat poiketa toisistaan, mikä voi vaikuttaa myös henkilöstömäärien tilastointiin. Vaasan kaksikielisyyden ja maahanmuuttajien suuren määrän on yleensä katsottu selittävän osan henkilöstömäärästä, mutta toisaalta näihin seikkoihin ei voida pelkästään vedota, vaan kaupungin imagon ja kehittämisen kannalta asiaa on syytä selvittää perusteellisemmin. Henkilöstömenojen kasvu oli viime vuonna 5,8%, josta ns. sopimusvaikutus kattaa n. 3% eli muu kasvu oli ns. organisatorista kasvua.

Kaupunginhallitus on 23.4.2012 kokouksessaan päättänyt hyväksyä henkilöstörakenneselvityksen tilaamisen Oy Audiapro Ab:ltä. Selvityksessä tarkastellaan Vaasan ja verrokki-kaupunkien (Seinäjäki, Turku, Pori, Kokkola ja Kuopio) organisaatorakenne, palvelujen ja tehtävien laajuus, ostopalvelut sekä henkilöstökustannukset. Selvityksen ohjausta ja analysoimista varten kaupunginjohtaja on perustanut työryhmän, johon kuuluu virkamiesjäseniä henkilöstöpalveluista, taloustoimesta ja kaupunkikehityksestä. Työryhmä raportoi työn etenemisestä kaupungin johtoryhmälle sekä kaupunginhallituksen asettamalle kehittämistoimikunnalle (KH 23.4.2012 § 228), joka toimii samalla tämän selvityksen ohjausryhmänä.

Vt. henkilöstöjohtaja Leena Kaunisto vastaa selvityksen organisoinnista. Tietojen keräämisen ja hankinnan yhteyshenkilönä toimii tietotuotantopäällikkö Tarja Lahtonen. Selvityksen 1. vaihe valmistuu juhannukseen mennessä. 1. vaiheen vertailutietojen perusteella päätetään, onko selvitystä tarpeen jatkaa syvällisemmin.

Miten voit ja oletko tyytyväinen kuntasi palveluihin?

Alkusyksystä postiluukkuusi saattaa kolahtaa kyselylomake, jolla kerätään tietoa juuri sinun terveydentilastasi ja hyvinvoinnistasasi. Kyselyssä selvitetään myös sitä, miten tyytyväinen olet oman kuntasi tai kaupunkisi tarjoamiin palveluihin. Kyselyn avulla kunnat saavat arvokasta tietoa, jonka pohjalta asukkaiden hyvinvointia, terveyttä ja palveluita voidaan kehittää entistä paremmin vastaamaan todellisia tarpeita.

Kyselylomake lähetetään satunnaisotannalla valituille osallistujille, jotka ovat vähintään 20-vuotiaita. Jos juuri sinä osut onnekkaiden joukkoon, käytähän tilaisuuden hyväksi ja kerrot kuntasi päättäjille oman mielipiteesi. Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan iPad ja 300 euron ruokalahjakortti sekä muita hienoja palkintoja. Kysely kuuluu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen (ATH). Nyttutkimus tehdään ensimmäistä kertaa kaksikielisellä alueellamme. Tulokset kootaan Terveytemme.fi-palveluun, josta voit käydä tutustumassa sekä oman että muiden alueiden tuloksiin.

Hur mår du och är du nöjd med servicen i din kommun?

I början av hösten kan ett frågeformulär dimpa ner i din postlucka, med frågor om just ditt hälsotillstånd och ditt välbefinnande. Målet med frågeformuläret är också att kartlägga hur nöjd du är med de tjänster som din egen kommun eller stad erbjuder. Frågeformuläret ger kommunerna värdefull information. Den kan användas för att främja kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa, men även för att utveckla den egna servicen för att den bättre ska motsvara kommuninvånarnas verkliga behov.

Frågeformuläret sänds till ett antal slumpmässigt utvalda invånare som fyllt minst 20 år. Om du råkar vara en av de lyckliga deltagarna, ta tillfället i akt och förmedla din åsikt till beslutsfattarna i din kommun. Bland dem som svarar på frågeformuläret utlottas en iPad och ett presentkort för mat på 300 euro samt andra fina priser. Frågeformuläret utgör en del av en regional undersökning som utvecklas av Institutet för hälsa och välfärd för att kartlägga invånarnas hälsa och välbefinnande. Nu genomförs undersökningen för första gången i vårt tvåspråkiga område. Resultaten kommer att presenteras på webbplatsen Terveytemme.fi, där du kan gå in och kolla upp resultatet för såväl din egen kommun som andra.



Eläke-info keräsi täyden salin

Maaliskuun lopussa opistotalolla järjestetty eläke-info keräsi auditoriollisen väkeä kuuntelemaan ajankohtaisista eläkeasioista.

Tilaisuus oli Keva:n järjestämä ja vastaavanlainen info tullaan pitämään myös syksyllä. Seuraa tilannetta koulutuskalenterista ja intrasta.



Kiitokset/Tack till



Lämpimästi kiitellen minua muistaneita jäädessäni eläkkeelle.

Ritva Koivisto

Lämmin kiitos teille kaikille, jotka muistitte minua jäätyäni eläkkeelle 1.1.2012, ja kiitos Vaasan Perhetukikeskukselle tunnelmallisesta juhlahetkestä, jonka yllätyksenä minulle järjestitte.

Seija Leivo

Kiitän kaikkia sekä työntekijöitä että eläkkeellä jo olevia menneistä - lähes 30 vuodesta - Vaasan kaupungin yhteisissä töissä. Kiitän myös tuesta, jota olen saanut yrittäessäni palata työhön. Kiitos! ja siunausta kaikille.

Hannele Saloranta

Vaasan kaupungin tiedotuspäällikkö 13.9.2012 asti,
vapaaherratar,
työtön

Lämmin kiitos kaikille muistamisesta jäädessäni eläkkeelle.

Sinikka Luomansuu

Henkilöstöpalvelut suljettuna kesällä

Henkilöstöpalvelut ovat suljettuna heinäkuussa ajanjaksolla 2.7.-29.7.2012

Aurinkoista ja rentouttavaa kesää kaikille!

T: Hepakkeen väki

HELENE SCHJERFBECK

*ja hänen aikansa
och hennes tid*
25.5.–23.9.

POHJANMAAN MUSEO

Museokatu 3
06 325 3800
Avoinna ti,
to, pe, la, su 12–17,
ke 12–20
museo.vaasa.fi

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

Museigatan 3
06 325 3800
Öppet ti,
to, fre, lö, sö 12-17,
ons 12-20
museoinfo@vaasa.fi