

HENRIIKKA HAKKALA



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



SUPER-LEHTI

SISÄLLYSLUETTELO

Terveet jalat kestävät käytössä ...	3
Ranka on tukevaa tekoa ...	5
Iholla on muisti ...	7
Hyvä aivoergonomia parantaa päätöksentekoa ...	9
Lempeät rajat lisäävät hyvinvointia ...	11

Hoitajan huoltokirja -sarja julkaistiin
SuPer-lehdissä 2/2018–6–7/2018.



Työfysioterapeutti neuvoo
selvittämään päivittäisen kivun syyt

Terveet jalat kestävät käytössä

KUVAT INGIMAGE

Jalat varpaista lonkkiin ovat merkittävä hyvän työkyvön tekijä. Kaikki kipuilu ei anna aiheutta huoleen, mutta pitkittyvän ja jalan normaalia käyttämistä haittaavan kivun syy kannattaa aina selvittää. Hyvä lihaskunto antaa pelivaraa silloinkin, kun muut kudokset kuluvat käytössä.

Jalkoja käytetään monipuolisesti lähes kaikessa hoitotyössä. Niillä kävellään, kiivetään, kyykitään ja kontataan. Istutaan pikkulapsille mitoitetuille tuoleille tai autoon ja nousee taas ylös. Perusohje kaiken jalkaterveyden huoltoon on, että kiputilojen syy kannattaa selvittää mieluiten mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Työfysioterapeutti Sirpa Bomanin tuntuma on, että kivuliaat jalkaoireet ovat niin hankalia arjen ja työn sujumisen kannalta, että apua haetaan varhain. Näin onkin hyvä tehdä.

– Työfysioterapeutin vastaanotolle kannattaa ilman muuta hakeutua matalalla kynnyksellä. Aiheita selvittelyyn on silloin, jos kipu alkaa pitkittyä, tuntuu päivittäin ja häiritsee normaalia toimimista. Syy selvittäminen on aivan olennaista.

JALKATERÄN KIPUIHIN KANNATTAA PYYTÄÄ APUA

Ihmiset hakeutuvat fysioterapeutin tai lääkärin vastaanotolle etenkin silloin, jos kipuja on jalkaterän alueella. Jalkaterän ongelmat ovat tyypillisiä nimenomaan työssään paljon ▶

seisoville ja käveleville, joilla kuormitus kohdistuu koko ajan jalkoihin.

Osa jalkaterän ongelmista on tilapäisiä ja ratkeaa omatoimisesti esimerkiksi omaa jalkaa paremmin tukevilla ja tehtävään sopivilla jalkineilla. Asiantuntevaa huoltoa vaativia oireita voi sen sijaan liittyä jalkaterän rakenteiden virheasentoihin ja ylikuormitukseen.

Isovarpaan tyven vaivaisenluu voi olla kivulias ja muuttaa askellusta epäsuuntaan. Sisäänpäin taipuvat eli ylipronatoivat nilkat ja niihin usein liittyvät matalat jalkaholvit voivat tuottaa kipua paitsi paikallisesti myös esimerkiksi polvissa. Parhaan avun löytämiseksi kivun varsinainen aiheuttaja kannattaa siksi selvittää. Kuormitusta voidaan usein ohjata oikeampaan paikkaan.

Plantaarifaskiitti on jalkapohjan lihasjänteen kiinnityskohdan tulehdustila, jonka taustalta löytyy revähymiä tai kantaluun ylikuormitusta. Suurimmalla osalla taustalta löytyy myös virheasentoa. Vaivaan voi liittyä varsin ikävää kipua etenkin aamuisin ylös noustessa.

– Plantaarifaskiitista johtuvaa kipua voi helpottaa venyttelemällä jalkapohjaa ja hieromalla sitä esimerkiksi golf- tai tennispallon avulla. Vedellä täytetyllä ja pakastetulla vissypullolla voi yhtä aikaa hieroa ja kylmähoitaa kipeää jalkapohjaa. Joskus hyötyä voi olla asentoa korjaavista teippauksista tai yksilöllisistä erikoispohjallisista, joita fysioterapeutit voivat tehdä. Akillesjänteen ja pohkeen lihaksia kannattaa myös venyttellä, Sirpa Boman listaa apukeinoja.

PAUKKUA SAA MUTTEI SATTUA

Nilkoista, polvista ja lonkista ajoittain kuuluvat paukahdukset eivät nykytiedon valossa ole vaarallisia. Ne saattavat johtua jänteen liikkeestä esimerkiksi epätasaisen luun pinnalla tai pienten ilmakuplien poksahdumisesta nivelpussin sisällä nivelnesteessä paineen vaihdellessa. Pistävä tai viiltäväkipu, rahina tai leposärky ovat kuitenkin asioita, joissa kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Omalle työfysioterapeutille, työterveyshoitajalle tai -lääkäriin kannattaa hakeutua, kun vaiva on vielä pieni. Silloin se on helpompi myös korjata.

Monen jalkavaivan taustalta löytyy linjausvirheitä. Nivelen luonnollinen liikerata vääntyy tai kiertyy liikkeessä ta-

valla, joka kuormittaa ja kuluttaa väärinä kohtia jalan kovissa ja pehmytkudoksissa.

– On todella tärkeää, että aina kun menemme kyykkyyhin, pidämme nilkan, polven ja lonkan samassa linjassa. Jos nilkka pettää, väärä linja johtuu polviin ja lonkkiin asti, Sirpa Boman kertoo.

Lihaskunto on tärkeä niveliä tukeva tekijä. Sen kehittämiseen ja ylläpitoon kannattaa käyttää aikaa. Pakaralihakseen tarvitaan hyvää pitoa, reisiin ja jalkapohjiin lisää voimaa. Hyvä lihaskunto voi kompensoida iän ja sairauksien aiheuttamia muutoksia nivelissä ja ehkäistä kiputiloja.

Hoitotyössä, kuten monissa muissakin tehtävissä, liikutaan paljon. Liike ei kuitenkaan ole sellaista, joka parantaisi lihaskuntoa. Työfysioterapeutin vastaanotolla voi kartoittaa mahdolliset heikot kohtansa ja opetella ennaltaehkäiseviä tapoja vahvistaa omia akilleenkantapäitään.

– Todetut kulumamuutoksetkaan eivät tarkoita, että peli olisi menetetty. Käytännön työssäni näen, miten hyvällä lihaskunnolla voi parhaimmillaan saada itsensä kivuttomaksi. Erilaiset taustatekijät vaikuttavat tietysti tähän.

SYVÄKYYKKY TESTAA TOIMINNALLISUUDEN TASON

Hyvä liikelaajuus sallii hoitotyötä tekeville tarpeelliset kumartumiset, kyykyt ja polvistumiset. Riittävä lihasvoima auttaa nousemaan ylös, nostamaan taakkoja ja säilyttämään tasapainoa.

Monipuolinen mutta yksinkertainen tapa testata liikkuvuutta ja voimaa on syväkyykky, jota joskus sanotaan myös slaavikyykkyksi. Syväkyykkyssä polvet koukistuvat ja takamus tulee aivan lähelle lattiaa, lonkat ovat auki ja nilkat antavat myöden niin, että kantapäät pysyy maassa.

– Tässä nähdään ongelmia jopa jo parikymppisillä. Pohkeet ja akillesjänteet saattavat kiristää tai kehon hallinnassa on puutteita, koska kyykkyyhin ei olla menty säännöllisesti. Jos omassa työssä tarvitaan liikkuvuutta, syväkyykkyyhin olisi hyvä päästä, Sirpa Boman toteaa.

Esimerkiksi polvillaan oloa voi vähentää menemällä sen sijaan kyykkyyhin, joka on ihmisen luonnollinen lepoasento. Jalkojen suurten nivelten liikkuvuus ja lihasvoima säästävät myös selkää, kun voima ja taivutus voidaan hakea sieltä, mistä se luonnollisimmin syntyy.

Kyykystä ylös ponnistaminen omin voimin kertoo myös siitä, että lihaksissa on voimaa. Viidenkymmenen ikävuoden tuolla puolen lihasmassa vähenee noin prosentin vuosivauhtia. Tätä kehitystä voi kuitenkin hidastaa ja ehkäistä käyttämällä ja kuormittamalla lihaksistoa. Keho on käyttötavaraa, johon kulutus jättää jälkiä. Samalla säännöllinen ja oikeanlainen lihaskuntoharjoittelu ja kuormitus pitää koneen mukavassa työkuunnossa. ■

SIRPA BOMAN ON KOKENUT TYÖFYSIOTERAPEUTTI, JOKA TYÖSKENTELEE HELTTI TYÖTERVEYDESSÄ.

TODETUT KULUMAMUUTOKSETKAAN EIVÄT TARKOITA, ETTÄ PELI OLISI MENETETTY.





Kipujaksonkin aikana kannattaa liikkua

Ranka on tukevaa tekoa

KUVAT SHUTTERSTOCK

Kun arkielämän tavallinen liike tekee selässä kipeää, mielikuviutus alkaa kehrätä huolta. Maltti on silloin valttia, fysioterapeutti Katri Alitupa neuvoo. Aika tuo useimmiten avun.

Selkä on koko kehoa kannatteleva ja monenlaista rasitusta sietävä taipuisa rakenne. Lanne- ja kaularangan sisään taipuvat lordoosinotkot ja rintarangan ulospäin taipuva kyfoosiköyry pelaavat saumattomasti yhteen. Niiden keskinäinen tasapaino sekä selän nikamatornin takaa katsottuna suora asento ja vetreät lihakset ovat hyvinvoivan selän merkkejä.

Vain harva ihminen ei ole elämänsä aikana kokenut yhtään selkäkipujaksoa. Kipu selän alueella voi olla signaali siitä, että selän luiset ja pehmeät rakenteet ovat saaneet liian vähäistä tai staattista taikaa liiallista tai huonosti jakautuvaa kuormitusta.

– Hoiva- ja hoitotyössä hankalat työasennot voivat kuormittaa selkää fyysisesti liikaa. Sen sijaan esimerkiksi paljon istuvat tietotyöläiset saavat selän hyvinvoinnin kannalta liian

yksipuolista rasitusta, Katri Alitupa arvioi.

Erilaiset väännöt, kierrot ja nostotekniikan ongelmat vaikuttavat monen selkävaivan taustalla. Paikallinen kipu, jäykkyys liikkeellelähdon jälkeen ja kivun säteily pakaralan tai takareiden alueelle ovat varsin tyypillisiä. Suurin osa selkävaihoista on yleensä toiminnallisia ja luonteeltaan harmittomia.

VAIN HARVOIN VAKAVAA

Kivut selän alueella voivat tuntua niin lomaannuttavilta, että kipua tuottavia liikkeitä koettaa välttää kokonaan. Nykytiedon mukaan selkä voi kuitenkin parhaiten, kun sitä käytetään. Akuutin kipuvaiheen hellitettyä taipuminen eteen, taakse, sivuille ja kiertoon ovat kaikki selän luontaisia ja terveitä liikesuuntia.

– Selkäranka on vahva rakenne, jota ei saa rikki tavallisesti taivutellen tai kumartuen. Se ei mene paikoiltaan ilman todella vahvoja ulkoisia voimia, Katri Alitupa vakuuttaa.

Valtaosassa tapauksista hankalakin kipuvaihe hellittää itseksensä muutamassa päivässä tai viikossa. Kipu voi lievittää ►

särkylläkkeillä ja tilannetta voi seurata turvallisesti mielin. Tärkeää on koettaa hoitaa normaalit arkitoimet ja pysytellä aktiivisena. Aivan kivun akuutissa vaiheessa lepo voi lievittää kipua. Fysioterapeutin vastaanotolle kannattaa lähteä ratkaisua hakemaan vasta sitten, kun akuutti särky alkaa lievittyä. Välilevyn pullistumasta johtuvaa säteilykipuakin seurataan kuutisen viikkoa. Useimmiten pullistumatkin palautuvat itsestään.

– Yleisesti voisi ajatella, että jos kipu ei ollenkaan ala lievittyä parissa viikossa, voisi tilanteen oman mielenrauhan vuoksi käydä arvioittamassa lääkäriä tai fysioterapeutilla.

Vain kahdessa tapauksessa sadasta selkikipujen taustalta löytyy jokin vakava tila, kuten selkärankareuma, syöpä tai hankala puristusoire. Lääkärin tutkittavaksi kannattaa kuitenkin hakeutua, jos kipu on erityisen vaikeaa, ei hellitä levossa ollenkaan tai siihen liittyy etenevää voimattomuutta tai puutumista raajoissa. Lääkärille on asiaa viipymättä, jos virtsaaminen ei onnistu tai uloste karkaa, taikka jos selkikipuun liittyy kovaa vatsakipua.

Huimaus ja takaraivokipu puolestaan ovat merkkejä niska-hartiaseudun jännittyneisyydestä tai venyttyneisyydestä ja heikentyneestä verenkierrosta alueella. Kipu on usein lihasperäistä. Tällaisissa tilanteissa fysioterapeutti osaa antaa hyviä ohjeita lihasten kunnan kohentamiseksi.

– Pään työntyminen eteenpäin on tyypillinen asentotottumus, joka moninkertaistaa pään noin 4–6 kilon painon. Asian oikaisemiseksi täytyy varmistaa koko selän hyvä asento lannerangan luonnollisesta notkosta asti. Liike kulkee selän rakenteissa kaikkiin suuntiin.

KIPU MIELESSÄ

Yhä enemmän ajatellaan, että kivulla ei ole ainoastaan fyysinen ulottuvuus, vaan mielellä ja keholla on voimakas yhteys. Mielialamme ja ajatuksemme vaikuttavat paitsi kokemukseemme kivun voimakkuudesta myös kivun kroonistumiseen. Alun perin kipeälle alueelle voi vakiintua jännitystä, joka heikentää aineenvaihduntaa ja hapen kulkeutumista kudoksiin.

– Yksinkertaistaen selkikipu kroonistuu, kun herkistynyt kivunsaätelyjärjestelmä jatkaa kivusta viestittämistä, vaikka alkuperäinen syy on jo poistunut, Katri Alitupa sanoo.

Useimmiten kroonisellekaan selkikipulle ei löydy täsmällistä syytä edes kuvantamalla. Kuvissa todettu pullistuma voi jopa alkaa vaivata enemmän, kun sen on nähnyt. Olennaista olisikin katkaista kivun vakiintuminen ja ehkäistä sen toistuminen, joka painaa mielialaa ja ryhtiä kumaraan.

– Kroonista selkikipua kärsivillä ihmisillä on tutkitusti heikentynyt selän hallinta ja asentotunto. Fysioterapiassa voidaan silloin etsiä parempaa oman kehon tuntemusta ja rakentaa selän hyvinvointia tukevaa liikuntarutiinia, Alitupa selittää.

Kehon huoltaminen oikeanlaisella liikunnan ja levon yhdistelmällä on tärkeää. Etenkin naisille keski-ikä on kriittinen vaihe aineenvaihdunnan muuttumisen, painon kertymisen ja lihasmassan hitaan vähenemisen myötä. Patenttivenytystä tai liikettä, joka poistaisi selkikipun kerralla, ei ole. Parasta kivun hoitoa on sen ennaltaehkäisy, johon saa yksilöllistä ohjausta fysioterapeutin vastaanotolta.

– Mitä huonokuntoisempi on, sitä kuormittavammalta työkin tuntuu, kun koko ajan toimii omilla ääri rajoillaan. Aktiivista, kaikki suositukset täyttävää liikuntaa ei kuitenkaan

ole helppoa aloittaa tuosta vain. Muutosta saa lähteä toteuttamaan aivan pienin askelin, Alitupa rohkaisee.

HUONOSELKÄISYYS ON MYTTI

Huonoselkäisyys on uskomus, jonka Katri Alitupa mieluiten näkisi haihtuvan. Niin sanottu hyvälaatuinenkin kipu voi kroonistua turhaan, jos sitä alkaa pelätä siinä uskossa, että on saanut sukurasitteena huonon selän.

– Turha pelko ja huoli edistävät tilapäisten kipujen kroonistumista. Erityisen ikävää on, jos joku terveydenhuollon ammattilainen epähuomiossa tokaisee, että no onpas sulla huono selkä. Se voi viedä rohkeuden käyttää selkää. Juuri tämä jäykistää sitä tekemistä.

Kipu viestii aina jostakin. Sen äärelle kannatta hiukan pysähtyä ja miettiä, mistä se voisi johtua ja mitä voisi itse tehdä enemmän tai vähemmän sen ehkäisemiseksi.

– Selkikipulle ei kannata antaa liikaa valtaa. Ei sinun selkäsi ole yhtään sen huonompi kuin toistenkaan, vaikka suvussa jotakin olisi aiemmin ollutkin. ■

TYÖFYSIOTERAPEUTTI KATRI ALITUPA TYÖSKENTELEE HELTTI TYÖTERVEYDESSÄ. HÄN OHJAA IHMISIÄ YMMÄRTÄMÄÄN JA HUOLTAMAAN KEHOAAN.

TAIPUMINEN ETEEN, TAAKSE, SIVUILLE JA KIERTOON OVAT KAIKKI SELÄN LUONTAISIA JA TERVEITÄ LIIKESUUNTIA.





Iho-oireiden hoidossa hyvät tavat kannattavat

Iholla on muisti

KUVAT ISTOCKPHOTO

Kun oireilevan ihon saa kuntoon, tekee mieli hellittää hoitorutiineista. Juuri silloin kannattaa sitkeästi jatkaa, sanoo Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kuntoutussuunnittelija Teija Launis. Hyväkuntoinen iho on puolustuskykyisin.

Iho suojaa elimistöä ulkoisilta vaikutuksilta, siis vammoilta, ultraviolettisäteilyltä, mikrobeilta ja kemikaaleilta. Lisäksi se säätelee nesteiden haihtumista ja elimistön lämpötilaa sekä osallistuu D-vitamiinin valmistukseen.

Iho on ylivoimaisesti julkisin elimemme. Ihomme kunosta tehdään jatkuvasti päätelmiä iästämme, elintavoistamme ja terveydestämme. Näkyvästi oireileva iho voi aiheuttaa kantajalleen häpeän tunteita ja synnyttää muissa ennakoluuloja ja turhaa pelkoa tartuntavaarasta. Yleensä riski on suurempi sille, jonka iho on rikki ja siksi alttiimpi esimerkiksi infektioille.

– Iho on kontaktipintamme kaikkeen. Sen avulla aistimme kosketuksen ja sen läpi erilaiset aineet imeytyvät elimistöömme. Iholla on myös kosmeettinen tehtävä, jota ei pidä aliarvioida. Siksi näkyvät ihotaudit ovat luonteeltaan myös sosiaalisia sairauksia. Jotkut kokevat itsensä vammaisiksi, kun iho oi-

reilee ja vaatii paljon aikaa vievää hoitoa, Teija Launis sanoo.

Tavallisiin iho-oireisiin kuuluvat kutina, kirvely ja pistely, punoitus, turvotus ja paukamat, rakkulanmuodostus ja nokkosihottuma. Kutina ja sen tietoinen tai tiedostamaton raputtaminen synnyttävät helposti itseään pahentavan kierteen.

Usein, muttei välttämättä, taustalta löytyy ihon puolustusjärjestelmään ja rakenteeseen liittyvä taipumus atopiaan. Myös muiden elinten sairaudet voivat oireilla iholla. Sellaisia ovat esimerkiksi maksan tai munuaisten sairaudet sekä keliakian harvinaisempi muoto ihokeliakia.

HOITOTYÖSSÄ KÄDET OVAT KOVILLA

Vuodessa todetaan karkeasti arvioiden noin tuhat ammatti-ihotautitapausta. Niistä 900 on käsi-ihottumaa. Hoito- ja hoivatyöhön kuuluva perusteellinen käsihygienia koettelee ihon sietokykyä. Pelkästään jatkuva vedellä peseminen ja suojakäsineiden alla hautuminen voivat ärsyttää ihoa. Erityisiä allergisoivia aineita ei välttämättä tarvita.

– Monesti iho-oireista kärsivät hoitajat kertovat, että työpaikoilla ei aina ymmärretä, että esimerkiksi tehtäviin kuuluvat kylvetykset ja kuumassa ja kosteassa oleilu voivat pahentaa ihon tilannetta. Toivoisin avoimempaa puhetta iho-ongel-

MONI IHO-OIRE RAUHOITTUU KOTIKONSTEIN PERUSVOITEILLA. NIITÄ VOI KÄYTTÄÄ PAITSI IHON KOSTEUTTAMISEEN MYÖS PESUAINEENA.



mista, se voisi helpottaa näiden asioiden järjestelyä myös työyhteisöissä, Launis sanoo.

Jatkuva kutina tai kirvely vaikuttavat työkykyyn, jos ne estävät riittävän levon saamisen yöllä. Ihon huono kunto voi rikkoa myös hoitajan ammatillisen roolin. Käsia on työtettäviä hoitaessa vaikea piilottaa. Esimerkiksi lyhythihaiset työasut saattavat paljastaa oireilevan ihon.

– Silloin ihmiset, joita hoitajan pitäisi hoitaa, tulevatkin hoitajan yksityisalueelle kysyessään mikä vaivaa ja onko se tarttuvaa ja onko hoitaja kokeillut jo sitä tai tätä.

Altistuksen laatu ja toistuvuus ovat tärkeitä tekijöitä ihoreaktioiden takana. Hyvä olisi aina selvittää, mitä aineita iholle päivän mittaan päätyy. Kosmetiikan ja pesuaineiden sisältää- tai INCL-listaan on syytä tutustua tarkoin.

– Suositus on joka tapauksessa, että saippuapesut minimoitaisiin. Mieluummin pitäisi käyttää perusvoidepesuja ja käsihuuhdetta, jossa on kosteutta sitovaa glyserolia. Työnantajan velvollisuus on huolehtia, että pesuaineet ja suojausvälineet ovat asianmukaiset, Launis muistuttaa.

SYIDEN SELVITTELY ON SALAPOLIISITYÖTÄ

Joskus oireita aiheuttavan ainesosan tunnistaminen on salapoliisityötä. Kemiallisilla aineilla on vaikeita nimiä, kuten säilöntäaine metyyli-isotiatsolinoni. Kemianteollisuus tuottaa jatkuvasti uusia yhdisteitä, joille osa ihmisistä herkistyy.

Iho muistaa aiemmat reaktionsa. Toistuva altistuminen lisää oireilun todennäköisyyttä. Hoitotyöhön kuuluva märkätyö, hautovat suojakäsineet sekä monipuolinen kemikaalialtistus saattavat aiheuttaa ärsytysihottumaa.

– Tärkeää on muistaa, että jos on työssään herkistynyt esimerkiksi jollekin pesuaineen ainesosalle, ei voi sipaista silmälasia kotona puhtaaksi samaa ainetta sisältävällä pesuaineella taikka käyttää ihovoidetta, jossa on samaa kemikaalia, Teija Launis korostaa.

Ärsytysihottuman tulisi parantua, kun sitä aiheuttava syy poistetaan. Jos parempi suojaus ei helpota ihottumaa eikä se häviä pidemmänkään loman aikana, on syytä mennä lääkäriin selvittämään tilannetta tarkemmin. Oireiden hillitsemiseksi saatetaan tarvita sairauslomaa.

– Jos vaikkapa käsi-ihottuma on päässyt pahaksi, viikon

sairausloma ei riitä. Tarvitaan riittävän pitkä tauko.

Ihottuman syntyyn vaikuttaa monessa tapauksessa useampi kuin yksi tekijä. Paitsi allergiat ja yliherkkyydet erilaisille yhdisteille, myös ihon rakenne, hikoilu ja hormonaaliset tekijät vaikuttavat ihon kuntoon ja reagointiin. Voimakas stressi pahentaa kaikkia iho-oireita.

PERUSHOITOA JOKA PÄIVÄ

Moni iho-oire rauhoittuu kotikonstein perusvoiteilla. Niitä voi käyttää paitsi ihon kosteuttamiseen myös pesuaineena. Äkäisempiin oireisiin apu voi löytyä reseptivapaista luokan 1. miedoista kortisonivoiteista.

– Näitä voiteita voi aivan turvallisesti käyttää viikon tai pari kerrallaan. Niistä ei tarvitse olla huolissaan.

Jos ihottumat ja pienet ihorikot eivät parissa viikossa parane tai vaiva uusiutuu saman tien, kannattaa kuitenkin mennä lääkäriin. Tilanteen rauhoittamiseksi saatetaan tarvita vahvempia kortisoni- tai limuusivoiteita. Vaikeasti oireileville atoopikoille apua voi olla myös valohoidosta tai sisäisesti otettavista lääkkeistä.

Naisilla hormonikierron vaiheet ja vaihdevuodet vaikuttavat ihoon ja etenkin limakalvojen kuntoon. Pesuöljyt ja perusvoiteet pesuaineina voivat auttaa. Samoin se, että pesunesteistä valitsee käyttöönsä happamia ja tuoksuttomia.

Jos epäilee iho-oireiden syyksi bakteeritulehdusta, kannattaa lääkäriin suunnata nopeasti.

– Esimerkiksi varvasvälin haavasta elimistöön päässyt ja jalkoihin ilmestynvä ruusu on bakteeri-infektio. Se vaatii antibioottihoitoa. Ruusu oireilee punoituksena, kuumotuksena ja kipuna, Teija Launis listaa.

Iho-oireiden hoito on aina yksilöllistä. Itselle sopivat perushoitotuotteet löytää vain kokeilemalla. Kun ne löytyvät, kannattaa hoitorutiinia jatkaa sitkeästi, vaikka oireilu hellittäisi. Kosteutettu ja ehyt iho sietää paremmin ympäristön ratkaisuja, esimerkiksi purevaa pakkasilmaa.

– Valitettavasti oireidenaaltoilevuus hyvästä hoidosta huolimatta on hyvin tavallista, etenkin atoopikoilla. ■

TEIJA LAUNIS TYÖSKENTELEE ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTOSSA KUNTOUTUSSUUNNITTELIJANA. HÄN VASTAA ERITYISESTI AURINKOPAINOTTEI-
SESTA SOPEUTUMISVALMENNUKSESTA.



Kuormittuneet aivot alisuoriutuvat

Hyvä aivoergonomia parantaa päätöksentekoa

KUVAT ISTOCKPHOTO

Hoitotyön ytimessä on ihmisten keskinäinen vuorovaikutus. Jatkuvasti seurattavat ja päivitettävät sähköiset ja digitaaliset järjestelmät yleistyvät kuitenkin myös siellä. Hoitotyön ammattilaisten odotukset ja työn vaatimukset karkaavat kauemmas toisistaan. Tämä näkyy haasteina aivoterveydelle.

Aivoergonomialla tarkoitetaan sitä, että työn puitteet ja itse työ pyritään sovittamaan mahdollisimman sopiviksi aivoille ja niiden optimaaliselle toiminnalle. Kriittinen paikka on lyhykestoinen työmuisti. Se pystyy pitämään aktiivisena kerrallaan vain noin kolmesta seitsemään yksikköä tietoa.

Käsiteltävän tiedon räjähdysmäinen kasvu on nykytön suuri ongelma. Kun kapasiteettimme ei riitä hallitsemaan mo-

nista eri kanavista meihin kohdistuvaa tietoa, seurauksena voi olla teknostressi ja tietöähky. Aivot menevät ylikierröksille, työvire jää päälle ja alamme oireilla.

– Aivojen toiminnan kannalta paljon puhuttu multitasking ei ole järkevää. Nykytön realiteetti kuitenkin on, että joudumme tekemään monia asioita rinnakkain, työterveyspsykologi Jaakko Sahimaa sanoo.

Ylikuormittuneilla aivoilla emme yllä parhaaseemme sen paremmin työssä kuin yksityiselämässä. Aivoterveysten ongelmat heikentävät nimenomaan sellaisia ominaisuuksia, joita usein yhdistetään ajatukseen hyvästä hoitajasta.

– Hermostumiskynnyksen alentuminen sekä empatiakyvyn ja mielialan lasku ovat hyviä varoitusmerkkejä siitä, missä mennään aivoterveysten osalta. Ongelmista kertoo myös se, että muistin toiminta alkaa heiketä. Näitä asioita kannattaa itsessään seurata.

Liikennevalojen toimintaa mukailien vihreällä mennään, kun koemme, että asiat ovat hyvin. Keltaisella huomaamme jo varoitusmerkkejä ylikuormittuneisuudesta ja alamme miet-

tiä, pitäisikö hidastaa. Punaiselle joutuessamme tarvitaan jo selkeää pysähtymistä ja konkreettisia muutoksia.

– Parasta on, jos ymmärtää hakea tukea ja apua työterveyshuollosta jo siinä vaiheessa, kun huomaa valon vaihtuvan keltaiselle. Silloin kierre kohti uupumista voidaan saada katkeamaan ajoissa, Sahimaa neuvo.

Työntekijän hyvinvoinnin pitäisi sellaisenaankin kiinnostaa työnantajaa, mutta ylikuormitus verottaa myös työn tehokkuutta, turvallisuutta ja vaikuttavuutta kokonaisuudessaan. Sekä organisaatio että yksittäinen työntekijä hyötävät selkeästi siitä, että käyttöön otetaan kuormitusta hillitseviä toimintatapoja.

KAPASITEETTIAAN VOI KASVATTAA

Jaakko Sahimaan mukaan aivojen kuormittumista työstä ei oikein voi eikä toisaalta tarvitsekaan rajoittaa minimiin. Aivoterveystien kannalta olennaisempaa on etsiä ja harjoitella tapoja, joilla kapasiteettia voi kasvattaa. Se auttaa kohtaamaan työelämän haasteet ilman, että joutuu jatkuvasti kamppailemaan selviytymisensä rajoilla.

– Jokaisen yksilön hyvillä toimintatavoilla ja niitä tukevilla, helppokäyttöisillä tietojärjestelmillä voidaan hyvinvointia ja jaksamista nostaa tasolle, jolla suorituskyky ja kuormitustekijöiden väliin jää vielä käyttämätöntä kapasiteettia.

Tiedonkäsittelyprosessiemme pullonkaula eli työmuisti ei kuitenkaan kasva edes harjoittelemalla. Se, mitä voimme tietoisesti kasvattaa, on oma asiantuntemuksemme.

Uutta asiaa opetellessa jo pelkkä tuntematon käsite voi viedä työmuistista yhden yksikön verran tilaa. Kun ymmärrys asiakokonaisuudesta kasvaa, käsitteestä tulee avainsana, jonka takaa avautuu laaja varasto tietoa.

– Asiantuntijuuden kautta yksi työmuistin yksikkö siis tavallaan laajenee.

Tähän liittyy ajatus muistivihjeistä, joiden hyödyntäminen on osa hyvää aivoergonomiaa. Itselle tehokkainta tapaa ulkoistaa muistettavia asioita työmuistia kuormittamasta kannattaa hyödyntää.

Joku kirjaa asioita paperilapulle, toinen kännykän kalenteriin. Olennaista on, ettei asiaa tarvitse itse kannatella aktiivisena työmuistissa. Silloin kapasiteettia vapautuu käsittelemään muita asioita.

– Työmuistiaan voi ajatella kuin taululle liimattuina postit-lappuina. Ajan myötä osan liimapinta pettää. Laput leijailvat alas seinältä ja asia unohtuu. Lapuille kirjatut asiat kannattaa siksi kirjata muistiin. Silloin unohtumisen vaaraa ei ole ja ylimääräinen kuorma aivoissa vähenee, Sahimaa selittää.

VÄSYNEILLÄ AIVOILLA SYNTYY HUONOMPIA PÄÄTÖKSIÄ

Kun ylikuormitumme, väsymme tekemään hyviä ja rationaalisia päätöksiä. Kynnistymme, suhtautuminen omaan työhön liukuu kohti kielteisyyttä, luovuutemme kärsii ja yleinen motivaatio heikkenee. Hoitotyössä lähestytään rajaa, jolla työ- ja potilasturvallisuus alkavat kärsiä.

– Nämä ovat ilman muuta merkkejä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Olipa hoitotyö miten palkitsevaa ja itselle merkityksellistä tahansa, se ei suojaa psyykkiseltä ja henkiseltä kuormittumiselta, Jaakko Sahimaa toteaa.

Aivot hyötävät yhteisesti sovitusta ja selkeistä pelisään-

nöistä sekä seurattavien järjestelmien määrän rajoittamisesta. Tällaiset työn organisoimisen tavat vapauttavat yksittäiset työntekijät tekemästä jatkuvasti uudelleen ratkaisuja, joista voidaan ja kannattaa sopia ylemmällä tasolla.

Tarpeellista tasapainoa voivat lisäksi tuoda tietoiset tavat, joilla irrottautua töistä. Usein hyödyksi on se, että vapaa-aikalla tekee jotakin, joka edellyttää hyvin toisenlaista ajattelua ja toimintaa. Puhutaan esimerkiksi taidonhallintakokemuksesta. Sillä tarkoitetaan sitä, että jossakin omaehtoisessa toiminnassa pääsee hyvään työn imua muistuttavaan flow-tilaan. Se tekee aivoille hyvää.

– Tällaisen tekemisen ei tarvitse olla erityisen tavoitteellista. Keskeistä on onnistumisen ja osaamisen kokemus, Sahimaa korostaa.

HALLINNAN TUNNE VAPAUTTAA VOIMAVAROJA

Työn hallinnan tunteen kasvattaminen on osa hyvää aivoergonomiaa. Työn käytännön järjestelyt ja selkeä sisäinen viestintä ovat työnantajan vastuulla. Työntekijä itse voi kasvattaa hallinnan tunnettaan esimerkiksi rytmittämällä omaan tehtävään sisältyviä vaativia ja rutiinitehtäviä limittäin. Aivojen hyvää toimintaa tukee myös sellainen työote, jossa tehtävä hoidetaan keskittyneesti ja ilman keskeytyksiä ja sitten pidetään tauko.

Työkavereiden kanssa juttelu voi helpottaa kuormittuneisuuden tunnetta. Erityisen kuormittavia tilanteita olisi kuitenkin hyvä päästä purkamaan erityisesti sille varatulla foorumilla, esimerkiksi työnohjauksessa.

Unen ja palauttavan levon roolia hyvässä aivoergonomias- sa ei pidä unohtaa.

– Jatkuvassa unideprivaatiotilanteessa aivot eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Tiedonkäsittely ja suorituskyky eivät ole sillä tasolla, jolla niiden pitäisi olla. Siitä syntyy hallitsemattomuuden ja kiireen tuntua, joka stressaa ja vaikeuttaa unen saamista entisestään, Jaakko Sahimaa selittää.

Siksi unen saamisen ongelmista tai aamuöisestä heräilystä kannattaa keskustella työterveyshoitajan tai -lääkärin kanssa. ■

JAAKKO SAHIMAA ON HELTTI TYÖTERVEYDEN TYÖTERVEYSPSYKOLOGI JA HR-COACH. HÄN AUTTAA IHMISIÄ JA ORGANISAATIOITA LöYTÄMÄÄN TEHOKKAAMPIA JA TERVEELLISEMPIÄ TAPOJA TEHDÄ TYÖTÄ.





Syömisellä on myös sosiaalinen ulottuvuus

Lempeät rajat lisäävät hyvinvointia

KUVAT ISTOCKPHOTO

Ravitsemus ja painonhallinta törmäävät nykyarjessa moniin haasteisiin. Jatkuva kiire, viimeisimmät dieettitrendit ja mielikuvat rauhtaisen itsekurin siivittämästä huippuihmisestä vaikuttavat siihen, miten syöme ja voimme. Ravitsemusterapeutti ja työterveyshoitaja Marita Ukkola suosittelee mieluummin säännöllistä ateriarytmiä, joustavia rajoja ja värikylläisyyttä lautaselle.

Arki työssä ja kotona tuntuu pyörivän pieniin väleihin ahdettujen ja nopeasti energiaa tarjoavien välipalojen varassa. Joidenkin tehtävät edellyttävät vuorotyötä, pitkäkestoista paikallaan oloa tai paljon istumista autossa. Yhä useammalla on hyvinvointia verottavia vatsa-

oireita. Kaikki nämä tekijät näkyvät ravintoterapeutin vastaanotolla.

– Kasvanut stressi näkyy ilman muuta vatsaoireiden määrässä. Joskus taas luemme elimistön viestejä väärin. Se, minä tulkitsemme näläksi, onkin merkki väsymyksestä, Marita Ukkola selittää.

Vuorokausi- ja ruokarytmillä on olennainen rooli hyvinvointia tukevassa ravitsemuksessa ja painonhallinnassa. Riittävän unen ja palautumisen merkitystä ei voi yliarvioida. Sillä on suora vaikutus muun muassa siihen, miten keho varastoi rasvaa tai luopuu siitä, jos tavoitteena on painon pudotus.

– Eräissä tutkimuksissa verrattiin riittävästi, noin 8,5 tuntia nukkuvien, painonpudotustahtia univajeisiin, jotka nukkuivat vain noin 5,5 tuntia vuorokaudessa. Ensimmäinen ryhmä pudotti seurannan aikana 1,4 kiloa ja univajeiset vain 0,6 kiloa, ja sitäkin enemmän lihaksistaan.

Jos paino alkaa nousta ilman, että ruokailurytmissä, ruo- ▶

kavalinnoissa tai liikunnan määrässä tai muissa elintavoissa olisi tapahtunut muutoksia, voi asian tarkempi tutkiminen olla tarpeen.

– Ensiksi miettin silti aina, mitä itse voisin tehdä. Onko esimerkiksi unen, ateriarytmin tai muiden valintojen puolella jotakin, mitä voisi korjata.

HYVÄ RAVITSEMUS ON RYTMIKÄSTÄ

Tasapainoinen, kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva ravitsemus syntyy kahdesta elementistä: säännöllisistä ruokailuväleistä ja mahdollisimman suuresta monipuolisuudesta.

Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että jokaiseen vuorokauteen kuuluvan yhtenäisen unijakson ulkopuolella ruokaillaan noin 3–5 tunnin välein. Se takaa riittävän energian saannin ilman, että nälkä ehtii kasvaa niin kovaksi, että seuraava ateria nielään lähes purematta.

– Kun pureskelee huonosti ja hotkii, voi saada vatsaoireita. Ruuansulatuselimistö ei pysty tehokkaasti pilkkomaan ravintoa, jos palat jäävät liian suuriksi. Lisäksi liian nopeasti syödessä kylläisyyskeskus ei ehdi vauhtiin mukaan kertomaan, että olemme syöneet riittävästi, Marita Ukkola muistuttaa.

Vuorotyön tekijät joutuvat miettimään ruokailuaan muita tarkemmin. Elimistö noudattaa noin 24 tunnin vuorokausirytmää. Aineenvaihdunta on päivällä aktiivisempaa ja yöllä ruuansulatus hidastuu. Siitä voi tulla haasteita. Yövuoron aikana liian tukeva syöminen voi väsyttää entisestään, mutta energiaakin tarvitaan.

Suuremmat ateriat sopivat paremmin syötäväksi hieman ennen puolta yötä ja jälleen aamun sarastaessa. Yöpalaksi kannattaa valita jotakin, jossa on riittävästi muttei liikaa hiilihydraatteja. Sillä välttää uneliaisuuden lisääntymistä aamuyön tunteina.

– Suolistolla ja aivoilla on todettu olevan yhteys, ja suolistohormonien merkitystä ja suolistomikrobien vaikutusta tutkitaan koko ajan enenevässä määrin. Suolistohormonit voivat ajaa väsyneen ihmisen syömään, kun uni-valve-rytmi on häiriintynyt. Greliini- ja leptiiniarvot sekä kortisolitasot nousevat. Se on se hormonaalinen syy, jolloin nälän tunne voi huonosti nukkuneella olla voimakkaampi, Ukkola kertoo.

Neuvoa aterioiden rytmitykseen ja koostumukseen voi hakea, jos sopiva rytmitys ja aterioiden koostumus mietityttävät. Ravitsemusterapeutit ja työterveyshoitajat antavat luotettavia ja turvallisia neuvoja.

RUOKAILU ON MYÖS SOSIAALISTA TOIMINTAA

Mediassa esitellään jatkuvasti erilaisia ruokavalioita ja paastoja. Niiden hyötyjen ja haittojen punnitseminen voi olla vaikeaa, kun tietojen lähteen luotettavuutta ei aina pysty varmistamaan. Marita Ukkolan mukaan tärkeintä olisi löytää itselle sopiva, tasapainoista ravitsemustilaa ja painonhallinnan tavoitteita tukeva tapa syödä.

– Pääsääntöisesti jos ruokailu on monipuolista, säännöllistä ja terveellistä, ei ole tarvetta erityisruokavalioidelle. Tietysti tiettyissä sairauksissa ja muun muassa vatsaoireisille on ohjeita siitä, mitä ruoka-aineita kannattaa välttää, mutta lautaselta löytyvillä laadukkailla proteiineilla sekä erityisesti kuitupitoisilla täysjyvävilja- ja kasvikunnan tuotteilla on myös iso merkitys vatsaoireiden helpottamisessa. Kannattaa muistaa, että herkkä vatsa voi reagoida kuitupitoisuuden lisäämiseen oikutte-

lulla ja hyvä on huomioida myös itselle sopivat kuituvalinnat.

Voimakkaiden vatsaoireiden kanssa on aina viisasta hakeutua asiantuntijan vastaanotolle, jotta vaivojen aiheuttaja voidaan selvittää. Monessa tapauksessa suoliston tilanteen rauhoittamiseksi riittää kuitenkin tilapäinen ruokarajoitus.

Liian rajattua ruokavaliota ei kannata jättää päälle liian pitkäksi aikaa. Se voi alkaa vaikeuttaa elämää tarpeettomasti. Sosiaaliset ruokailutilanteet hankaloituvat, jos vältettävien ruoka-aineiden joukko kasvaa kovin suureksi. Syömisestä voi tulla monimutkaista ja ankeaa.

– Normaaliarjessahan on juhlia ja monia muuttuvia tilanteita. Hyvä juttu olisi, jos ruokavalio olisi mahdollisimman laaja ja salliva. Itse suosittelen 80 ja 20 prosentin sääntöä. Jos 80 prosenttia valinnoista on hyviä, 20 prosenttia voi huoletta olla heikompiä. Eihän elämä saa olla pelkkää paastoa tai turhia rajoitteita, Ukkola sanoo.

SUOLISTOBAKTEERITKIN NAUTTIVAT MONIPUOLISESTA RUUASTA

Suolistoa kutsutaan joskus elimistön toiseksi aivoiksi. Hyvinvoiva vatsa ja suolisto käyttävät ravintoa tehokkaasti eivätkä oireile kivuliaasti.

Monet tekijät vaikuttavat suoliston hyvinvointiin. Geneilla on oma roolinsa, mutta myös esimerkiksi stressi, tupakointi, lihominen, liikunnan määrä ja antibioottilääkkeet vaikuttavat suoliston bakteerikantaan.

– Huonosti voivat suolistobakteerit tuottavat vatsaoireita, jotka voivat aiheuttaa ikävää oloa ja alakulua, Marita Ukkola selittää.

Omilla valinnoilla voi onneksi vaikuttaa suoraan suolistobakteeriensa hyvinvointiin ja sitä kautta omaan kokonaisvointiinsa.

– Ihmisen suolistossa on noin 1,5 kiloa suolistobakteereja. Jokaisella tämä kanta on yksilöllinen, mikä vaikuttaa eri tavoin ravinnon hyväksikäyttöön ja sitä kautta painonhallintaan. Kuituköyhä ja paljon raffinoituja hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio köyhdyttää myös suolistobakteerikantaa.

Kuitupitoiset valinnat, täysjyväviljat, värikkäät kasvikset ja marjat sekä laadukkaat, ravitsevat proteiinit parantavat suoliston tilannetta. Kun lautasella on riittävän värikästä ruokaa, ollaan Marita Ukkolan mukaan oikeassa suunnassa suolistobakteerien hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös riittävä liikkuminen tukee hyvää ruuansulatusta ja ravinteiden imeytymistä. Suolisto kaipaa ravintoa käsitellessään hyvää verenkiertoa ja tilaa liikkua. ■

MARITA UKKOLA ON HELTTI TYÖTERVEYDEN RAVITSEMUSTERAPEUTTI JA TYÖTERVEYSHOITAJA, JOKA PAINOTTAÄ ONGELMIEN ENNALTAEHKÄÄSYÄ MERKITYSTÄ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.





SUPER-LEHTI, SUOMEN LÄHI- JA PERUSHOITAJALIITTO SUPER RY
PUHELIN 09 2727 910
SUPER-LEHTI@SUPERLIITTO.FI

LUE SOSIAALI- JA TERVEYSALAN AJANKOHTAISET UUTISET OSOITTEESSA
WWW.SUPERLEHTI.FI

SEURAA MEITÄ SOMESSA:

