

KelokkoSuo

Entä Hoitajat?

Copyright © Susan M. 2021
Vastuullinen kustantaja: Ortomix Oy
Valmistaja: Bookea.fi, painettu EU:ssa
ISBN 978-952-94-4354-3

KelokkoSuo

Entä Hoitajat?

Susan M.

”Kaikki on omassa päässä”

- Rakas Ni’chki

Omistettu

*Rakkaimmilleni ja ystäviksi muodostuneille
työkavereilleni sekä esimiehilleni.*

*Työyhteisöille, joissa olen ollut tai olen töissä, ja
joissa jatkossakin voisin ylpeänä työskennellä.*

Kiitos

Ortomix Oy:lle avusta, tuesta ja loistavista ideoista!

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT.	13
JOHDANTO	18
MUISTI JA KOKEMUKSET.....	22
BYROKRATIAA JA POLITIIKKAA	26
HOITAMISTA JA VÄKIVALTA	30
KOTI ON KALLEIN	42
SUKU ON PAHIN.....	46
VALITTAMISTA JA VAHTIMISTA	48
AIKAA EI OLE	52
OPINTOJEN OPTIMOINTIA	59
YLLÄTYKSIÄ	67
HOITAJAN ARKEA	72
KUORMITUSTEKIJÄT	81
INHIMILLINEN TAUKO.....	91
TIETO EI KULJE.....	96
HOITAJIEN VAHVUUDET.....	100
ELÄMÄN TARKOITUS	104

TYÖ MUKAVAMMAKSI	108
MILLAINEN HOITAJA SINÄ OLET?.....	114
VASTAUKSET	120
LOPPUSANAT	123
LÄHDELUETTELO	124

ALKUSANAT

”Kuka tahansa voi tietää. Tarkoitus on ymmärtää.”

- Albert Einstein

Alku on tärkeä ja mielenkiintoinen sana tai sanan osa. Oli kyseessä sitten alkuaine, alkulähde, alkuaika tai alkusanat. Alussa on tarpeen käydä läpi muutamia tärkeitä asioita, jotta olisi mahdollisuus välttää väärinkäsityksiltä. Tämä tuskin auttaa ja väärinkäsityksiä varmasti tulee - tai tuli jo.

Kerron kirjassani suossa tarpomisesta eli nykyajan hoitajan työstä Suomessa. Mitä hoitaja tekee? Mitä hoitajan päässä liikkuu, vai liikkuuko mitään? Entä miksi hoitajat väsyvät ja uupuvat työssään? Avaan hoitajien näkemyksiä hoitotyöstä yleisellä tasolla ja eritoten, mitä hoitajan työ on vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa. Yleistän asioita omien kokemusteni kautta, joten kirja ei välttämättä puhu jokaisen maamme hoitajan puolesta.

Kirja on kirjoitettu yksinomaan työntekijöiden näkökulmasta. Työntekijät tarkoittavat hoitajia eli hoitotyön ammattilaisia, joita ei ole ammattinimikkeillä tai koulutuksilla eroteltu toisistaan. Jokaisen hoitajan työ on merkityksellistä omaten samat pääperiaatteet työn tavoitteiden suhteen. Kirjan hoitajat ovat muun muassa lähihoitajia, sairaanhoitajia, vastaavia sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia. Hoitajan työ ja hoitotyö esiintyvät kirjassa toisinaan synonyymeinä, sillä sekä hoitotyö että hoitajan työ ovat hoitajan tekemää työtä.

Potilaista, asukkaista, asiakkaista, hoitosuhteessa olevista ja muista hoitotyön kohteena olevista ihmisistä kerron yksinkertaistettuna sanalla hoidettava. Tällöin kirjassa seikkailvat hoitajat ja hoidettavat. Yleisö tarkoittaa muita ympärillä hääääviä ihmisiä mukaan lukien ohikulkijat, sivusta seuraajat, mielipiteiden kirjoittajat ja muut merkitykselliset sekä merkityksettömät kanssaeläjät. Omaiset ovat vain omaisia, sillä siinä on heille aivan riittävästi.

Jokainen meistä ymmärtää asiat omien kokemustensa kautta. Voi olla vaikeaa pukea kokemuksiin ja ajatuksiin sanoiksi varmistaen, että vastaanottava osapuoli todella ymmärtää sanoman. Väärinymmärryksestä seuraa väärä johtopäätöksiä ja väärä mielikuvia sekä vääryyttä. Vääryys aiheuttaa negatiivisia reaktioita johtaen jopa epätasa-arvoon,

palkkaeroihin, perintöriitoihin, katutappeluihin, ahdistukseen ja masentuneisuuteen. Vääryydestä on leikki kaukana, sen ymmärtää jokainen vääryyttä kokenut.

Omien kokemusten välittäminen toiselle ihmiselle ja väärinymmärrysten välttäminen on haastavaa, miltei mahdotonta. Vastaanottava osapuoli ymmärtää asiat peilaten niitä omiin kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa. Asiat voi ymmärtää vääryytenä. Tällöin käsikädessä kulkeva parivaljakko ymmärtämisen illuusio ja illuusion ymmärtäminen jäävät ymmärtämättä. Vääryys muuttuu todellisuudeksi.

Kertovan ihmisen tarina näyttäytyy vastaanottajalle narratiivina ja peilinä, josta hän peilaa itseään, kohentaa kamppaustaan, ottaa selfien ja kenties muutakin. Toisen kertomukseen on lupa reagoida vapaasti, vaikka ymmärrys olisikin vääristynyt tai jäänyt puutteelliselle ymmärryksen tasolle. Kertovaa osapuolta on aina mukava syyttää, vaikka oma mieli se vain sotkee lankakerän.

Koskettavat aiheet voivat herättää erilaisia tunteita, ajatuksia tai unelmia. Täysikäinen, täysijärkinen ja kaikin tavoin täyteläinen ihminen vastaa omista tunteistaan ja reaktioistaan itsenäisenä eliönä. Negatiivisten tunteiden esiintyminen antaa loistavan mahdollisuuden oman sisimpänsä kuunteluun ja kehittämiseen.

Kirjassa kuvaillut vuoropuhelut ovat pääsääntöisesti hoitajien työelämästä ja erilaisista työyhteisöistä poimittuja sekä muokattuja niin, ettei ketään ole mahdollista niistä tunnistaa. Vuoropuhelut tapahtumineen ovat muokattuja ja olleet usein tai toistuvasti käsillä olleita tilanteita, minkä vuoksi ne ovat tärkeä osa tätä kirjaa. Vuoropuhelujen tarkoituksena on avata ja auttaa lukijaa ymmärtämään hoitajien työssään kokemia hetkiä.

Tässä kirjassa yksilöitä ei esiinny, vaan tarkoituksena on ollut löytää erilaisista työyhteisöistä samankaltaisia sekä toistuvia tilanteita, jolloin kirjassa ne ovat yleistetyssä muodossa. Yleistyksistä huolimatta yksilöllisyys on tärkeää ja erottuminen muista ihmisistä on aina muodikasta. Jokainen meistä on yksilö omine tunteineen, neurooseineen ja mielipiteineen. Erilaisuus on rikkautta ja toisten mielipiteet arvokkaita (kunnes ilmenee erimielisyyksiä).

Ihmisten seurassa elämä on (toivottavasti) kokemisen arvoista, sillä (yleistäen) ihminen tarvitsee toista ihmistä. Olemme yhtä tärkeitä ja ajelehdimme aina samassa veneessä, asumme samalla planeetalla ja nautimme saman auringon alla samoista perunoista, banaaneista ja muista sen sellaisista syötävistä.

Kirjani tarkoituksena on avartaa, auttaa ymmärtämään

ja tuoda uusia sekä vanhoja mahdollisuuksia, vaihtoehtoja ja ajatusmalleja näkyville. Elämää olisi tärkeää katsella muillakin tavoilla ja tasoilla, kuin mitä valtavirta on tottunut tekemään. Kirjani tavoitteena ei siis ole loukata, häpäistä, kieltää, syrjäyttää tai tuomita ketään tai mitään. Kirjoittaja vastaa kirjoittamastaan ja lukija lukemastaan.

Kirjani tärkeimpänä tavoitteena on maalaisjärjen löytäminen hoitotyöhön ja vanhusten hoitoon, sillä tällä hetkellä vain harva jaksaa hoitajana koko työuraansa tai edes osaa työurastaan. Koen tilanteen itsekin hoitajana huolestuttavana. Eritoten uuden sukupolven hoitajat väsyvät jo työuransa alkumetreillä. Hoitajien jaksaminen on monissa työyhteisöissä heikkoa ja tähän tulisi reagoida rakentavasti ja kehittävästi, mielellään hoitajien terveyttä ja työtä edistävästi. Mielsä pahoittaminen on sallittua aina, tosin ei toivottua. Jos mieli sattuu pahoittumaan syystä tai toisesta, voi aina palata itseensä.

JOHDANTO

*”Vain kaksi asiaa ovat äärettömiä - universumi ja ihmisten
typeryys, enkä ole ensimmäisestä aivan varma.”*

- Albert Einstein

Vanhemman ja kokeneemman hoitajan matkassa oppii parhaiten. Hiljainen tieto, itsevarmuus ja työssä sovellettavien taitojen määrä on ihailtavaa katsottavaa ja kuunneltavaa. Mielipiteet eivät aina miellytä, kuten ei vuodenaikakaan.

Työelämänsä ja elämänsä loppupuolta viettävä hoitaja kertoo päättäväisesti:

- Kyllä ennen oli kaikki paremmin. Jokainen vaan teki sen työn mitä oli. Ei siinä sairasteltu vaan pärjäsi kun oli ahkera. Palkka ja palkka... tärkeintä se auttaminen on ja kun on työtä.

Mitä tarkoittaa ennen? Mitä tarkoittaa nyt? Mikä on ajan merkitys hoitajalle? Entä vanhukselle? Nyt voi olla erilaista

kuin oli ennen ja mitä tulee huomiseen, maailma muuttuu hieman lisää. Onneksi huomenna on uusi päivä ja kansa vain vanhenee ja viisastuu. Tai sitten ei. Muistisairautta sairastavalle vanhukselle *tänään* voi olla vuosi 1940 tai 1980. Pienelle lapselle kaikki tapahtui *eilen* ja unien jälkeen alkaa aina uusi päivä. *Tänään* saa uuden merkityksen ja *huominen* menettää merkityksensä.

Näinä päivinä organisaatiot, lakipykälät ja viranomaiset tekevät hoitajan työnteosta aina vain vaikeampaa. Hoitajan työhön lisätään sääntöjä, poikkeuksia, poikkeustiloja ja poikkeusoloja. Väestö vanhenee ja tasapaino horjuu kovalla vauhdilla. Hoidettavat ovat yhä enemmän monisairaita ja hoitajilta vaaditaan muun muassa jatkuvaa tarkkuutta, valppautta, ystävällisyyttä ja jaksamista. Hoitajat eivät ole robotteja eivätkä palkkasotureita. Kenties ylivoimallisten kykyjen hallinta -opintojakso auttaisi hoitajaa suoriutumaan työssään entistä tehokkaammin.

Mihin tai keneen voi luottaa? Naapuriin ei ainakaan, etenäkään muistamattomaan sellaiseen. Jättää vielä hellan tulille eikä muista missä asuu, puhumattakaan kenen kanssa. Kirjassa kerrotaan muistisairauksista, sillä ne ovat arkea vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa ja loistavat myös sairaalan osastoilla. Muistisairaات vanhukset ovat hoitajille

haasteellisia hoidettavia, eivätkä omaisetkaan ole helpoimasta päästä.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen (2020) mukaan ihmisten ikääntyessä muistisairaudet lisääntyvät Suomessa ja koko planeetalla kovaa vauhtia. Tällä hetkellä Suomessa on yli 190 000 muistisairautta potevaa ihmistä. Maailmassa oli vuonna 2015 lähes 50 miljoonaa muistisairautta sairastavaa ihmistä. Arvioiden mukaan muistisairautta sairastavien ihmisten määrä jopa kaksinkertaistuu koko maailmassa kahdenkymmenen vuoden kuluessa.¹

Kirjan kirjoittaminen tuntui tärkeältä tehtävältä, jota ei olisi voinut jättää tekemättä. Kirjoittaminen sai innoitteen tavan-Tainojen ja -Teppojen ihmettelyistä, tilastoista ja työelämästä. Ihmisten mielipiteet, media ja maailmanmeno ovat myös vaikuttaneet kirjan syntymiseen.

Tarkoitukseni on kertoa todellisuudesta faktojen ja kokemusten valossa sekä osittain yleistyksinä ja huumorin sävyttämänä fiktiona. Toisinaan asiat menevät tunteisiin eikä mennyttä eroteta tulevasta. Punaisena lankana on jatkumo, sillä aikaa on aina ja elämä on vain tässä ja nyt. Kiireeseen suhtaudutaan epäilevästi, sillä kiire on turhaa ja tarttuvaa

1 Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2020

rihmastoa. Elämän tarkoitukseen ja kuolevaisuuteen suhtaututaan hyväksyvästi, sillä vaihtoehdot ovat vähissä. Joskushan sitä on kuoltava.

Hoitotyö on parhaimmillaan aitoa kohtaamista, auttamista, toimivaa tiimityötä, vuorovaikutusta, rakkautta ja yhteisöllistä hyvyttä. Hoitotyö voi tuntua antoisalta ja mielekkäältä työltä, joka antaa enemmän kuin ottaa. Kuitenkin liian usein hoitotyö tuntuu suossa tarpomiselta, etenkin tehostetuissa palvelutaloissa, jossa vanhukset ovat monisairaita ja raskaasti hoidettavia. Liian usein kohtaan uupuneita hoitajia, jotka eivät jaksaa. Keho pyytää hidastamaan, mutta työ vaatii vauhtia lisää.

Toivon hiljalleen kyynistyvän sydämeni pohjalta hoitoalan kehittyvän näistä päivistä. Hoitajana olisi mielekästä tehdä osaamaansa työtä suurella määrällä empatiaa, sympatiaa, lämpöä ja rakkautta, jotka on käyttöön annettu. Terve-tuloa hoitajan todellisuuteen!

MUISTI JA KOKEMUKSET

*”Ainoa todellinen viisaus on tieto siitä,
että et tiedä yhtään mitään.”*

– Sokrates

- Onko tämä helvetti vai paratiisi? Hoidettava kysyy hoitajalta.
- Ei kumpikaan, vastaa hoitaja.
- Miten se on mahdollista?
- Sinä olet elossa.
- Miten voin muka olla elossa ja kuollut yhtä aikaa? Hoidettava kysyy ihmeissään.

Mitenhän se oli vai oliko ollenkaan? Missä määrin muistiin voi luottaa? Tämä kirja perustuu tositapahtumiin, jotka ovat peräisin muistista mistäs muualtakaan. Valvontakameroita ei ole käytetty apuna, vaikka niitä ovat työpaikoilla käyttävät ja lääkehuoneet täynnä. Muistista ja kokemuksista käsin kertominen on vain yksi satu ja sen muuttamiin sanoiksi

kirjan kansiin on jo täysin uusi tarina. Tosin kokemus on aina lähimpänä todellisuutta ja kuten Albert Einstein asian on esittänyt ”*Ainoa tiedon lähde on kokemus*”.

Totuus perustuu kokemuksiimme ja ajatuksiimme. Menneisyytemme muodostuu kokemuksistamme ja kokemukset säilyvät muistissamme muuttuen yhä uudelleen aina, kun niitä muistelemme. Muisti voi vääristää asioita ja me elämme muistin varassa. Muistin tuotos on yhtä paikkansa pitävä, kuin kahvipöytien keskustelut, palaverien istunnot ja ihmisten mielipiteet.

Psykologian tohtori Julia Korkman (2016) kertoo muistin vääristymistä ja muistin olevan epäluotettava. Ihmisille on tutkimuksissa pystytty luomaan muistoja eli asiat, joita ei oikeasti ole tapahtunut, ovat tulleet osaksi ihmisten muistoja.²

Tutkija Daniel Simons (2012) tutkii muistia, ajattelua ja tarkkaavaisuutta. Simons on todistanut muun muassa kuu-luisan gorilla testin ’The Monkey Business Illusion’ avulla, kuinka puolelta katsojista on jäänyt videolla seikkaileva gorilla huomaamatta. Ylen Tiede sivuston (2012) mukaan kyseessä on tarkkaamattomuussokeus eli ihminen näkee jotain, mutta ei tule siitä tietoiseksi. Illuusio tapahtuu tällöin

2 Korkman 2016

kognition tasolla.^{3 4} Näkyä gorillasta ei voi jälkeenkäin muistella, jos ihminen ei ole tietoisesti havainnut gorillaa.

Muistiin ei ole luottamista, vaikka ei muistisairautta olisikaan. Psykologian professori Elizabeth F. Loftus (1988) on tutkinut muistia, muistin vääristymiä ja valemuistien istuttamista. Väärien muistojen luominen ihmiselle on hyvin helppoa ja muistot voivat mahdollisesti jäädä oikeiden muistojen joukkoon.⁵ Missä määrin ihmisen sanoihin voi luottaa, jos hänen muistinsakin vääristää? Entä muistisairautta sairastavan ihmisen sanoihin?

Hoidettava kertoo itkien omaiselleen, ettei häntä auteta eikä hän pääse lepäämään silloin kun haluaa. Omainen suuttuu hoitajille:

- Miksi äiti ei pääse lepäämään? Omainen kysyy.
- Kyllä hän pääsee useaan kertaan päivän aikana.
- Äiti puhuu ihan muuta!

Omainen ei usko hoitajia vaan tekee valituksen. Todelisuudessa hoitajat auttavat hoidettavaa asianmukaisesti. Asiasta poikii paljon turhaa selvittelyä ja se vie rutkasti jokaisen aikaa.

3 Simons 2012

4 Yle Tiede 2012

5 Loftus 1988

Hoidettava voi puhua omaiselle yhtä ja hoitajalle toista. Omaiset voivat unohtaa hoidettavan muistisairauden yllättävän helposti ja uskoa hoidettavaa, vaikka sairaudet etenisivätkin. Muistisairaahan muistiin voi luottaa tervettä ihmistä vähemmän.

BYROKRATIAA JA POLITIIKKAA

”Vaikeuksien keskeltä löytyy mahdollisuus.”

- Albert Einstein

Politiikka ja byrokratia liittyvät yhteiskunnassamme kaikkien, myös hoitoalaan ja hoitotyöhön liittyviin päätöksiin. Politiikka näyttäytyy hoitotyössä lähinnä resurssien puutteena, joten politiikka saa tässä kirjassa vain lyhyen maininnan sivulausemuodossa. Poliitikasta ja byrokratiasta on muodostunut tavan-Tainalle aivan liian vaikeaselkoista ja kiertävän kiehuva puuroa.

Poliitikot puhuvat, väittelevät, esiintyvät ja edustavat. Poliitikot eivät välttämättä ymmärrä päätettävistä asioista, mutta he päättävät siitäkin huolimatta. He päättävät, koska kansa on heidät valinnut päättämään. Poliitikkojen tärkeimpänä tehtävänä on puuromaisen puhumisen avulla luvata ihmisille asioita, joita on käytännössä mahdotonta toteuttaa.

Puuroon eksyy joskus manteli, mutta sekin päättyy sille ainoalle allergiselle.

Toisinaan käy niin, että poliitikot ratsastavat lupauksilla ja muun muassa lupaavat jokaiselle kansalaiselle hyvää hoitoa. Todellisessa elämässä puhumisesta joutuu vain vaikeuksiin, mutta poliitikot saavat kiitosta ja kannatusta. Todellisuudessa hoitajat toteuttavat osaamaansa hoitotyötä ja tekevät työssään parhaansa. Kun poliitikkojen sanat ovat ristiriidassa todellisuuden kanssa, saavat hoitajat yleisön valitukset niskaansa. Kaikki johtuu miltei aina resurssien puutteesta. Ei ole rahaa.

Hoitajien työnkuvaan vaikuttanee politiikan ja talouskäyrien lisäksi jollakin tasolla edelleen sota-aika. Tuolloin jokainen kansalainen teki eteen tulevat työt mukisematta ja pärjättävä oli sillä mitä oli. Nyt 2020-luvulla sota-ajan odotukset hoitajia kohtaan ovat säilyneet. Hienona puolena nykyajassa on valittamisen helppous.

Poikkeustila ja valmiuslaki vaikuttivat hoitajien työhön sekä jaksamiseen voimakkaasti. Viimeisetkin oikeudet lähtivät eikä korvausta taida tulla. Hoitajilta odotetaan täyttää panosta jokaiselle päivälle ja uhrautumista muiden ihmisten puolesta ilman epidemiaakin. Poikkeustilan aikana hoitaja saattoi kokea itsensä palkkasoturiksi, jolle ei makseta riittävää palkkaa.

Hoitoala vaikuttaa olevan kriisissä, joka vain pahenee vuosien 2020–2021 jälkeen. Hoitoala on aivan liian täynnä byrokratiaa, hierarkiaa, lakipykälää, valvontaa, työn seurantaa ja mittaamista. Hoitajan työ täyttyy kirjaamisesta, raportoinnista, luokituksista ja erilaisten mittareiden käytöstä. Hoitoala ei houkuta etenkään, kun poikkeustiloista tai työlle uhrautumisesta oman terveyden kustannuksella ei saa asiallista korvausta.

Kyse on ammatinvalinnasta, mutta siitäkin huolimatta hoitotyöstä voisi tehdä hoitajille miellyttävää. Tällöin hyvinvoivia ja ammattitaitoisia hoitajia olisi jatkossakin työelämässä. Jokainen ihminen vanhenee ja lähes jokainen tarvitsee joskus apua. Hoitajien arvostaminen ja työn tärkeyden ajattelu ei tulisi olla mielessä vain silloin, kun itse tai omat läheiset tarvitsevat apua. Meistä jokainen on *”itse”* ja lähes jokaisella on ne *”omat läheiset”*.

Potilasturvallisuudesta kuulee puhuttavan toisinaan. Potilasturvallisuuden takaavat riittävä määrä hyvinvoivia työntekijöitä ja nimenomaan työntekijöitä, jotka tekevät suoranaista potilastyötä. Seurannan lisääminen ei lisää potilasturvallisuutta vaan vie entistä enemmän aikaa hoitotyöstä byrokraattiseen toimintaan. Hoitajat tekisivät mielellään työnsä tunnollisesti ja ammattietiikkaa noudattaen, jos siihen suotaisiin mahdollisuus.

Hoitaja avautuu työkaverilleen:

- Aina kaikki vaan nostelee niitä hiton hattujaan, kun tehdään niin arvokasta työtä. Arvostusta eikä kiitosta näy missään... laatua jaksetaan arvioida ja teetetään niitä kyselyjä, joissa todetaan, ettei hoitajat jaksa työssään. Itse asialle ei tehdä mitään. Teetetään lisää tutkimuksia ja kyselyjä.

Vanhusten palvelutaloissa on ammattitaitoista henkilökuntaa ja apua on tarjolla tehostetuissa palvelutaloissa vuorokauden ympäri. Hoidettavat ovat yksilöitä ja jokaista hoidetaan parhaimmalla mahdollisella tavalla. Hoitopaikoissa ei siis ole itsessään mitään vikaan tai mitään, mistä tulisi päästä eroon. Vika on systeemissä.

Kuten Kirsi Varhila (2019) nostaa esiin kolumnissaan, poliitikkojen tulisi tehdä yhteistyötä kansalaisten ja asioista ymmärtävien ammattilaisten kanssa. Yhteistyö voisi käsitellä selkeällä eli ymmärrettävällä suomen kielellä muun muassa kunnallisen terveydenhuollon todellista tilannetta ja rahan käytön priorisointia. Tällöin löytyisi tasapaino resurssien jakoon syrjimättä ketään.⁶ Kaikkea ei voi saada, se opetetaan jo pienelle lapselle.

6 Varhila 2019

HOITAMISTA JA VÄKIVALTA

*”Todellinen kysymys ei ole, onko elämää
kuoleman jälkeen. Todellinen kysymys on,
oletko elossa ennen kuolemaa.”*

– Osho

Raskaan työpäivän jälkeen tietää olevansa edelleen elossa, sillä kehoon sattuu, koskee ja särkee. Työpäivän aikana on joutunut työskentelemään huonoissa asennoissa, kävelemään paljon, ottamaan vastaan yllättäviä iskuja ja vääntöjä sekä kestäämään hoidettavien vastahankaisuutta. Iäkkäiden hoidettavien tasapaino horjuu, askel lyhenee loppuen keskelle käytävää, muisti patkii ja nyrkki puhuu sanojen loppuessa.

Kun meneillään on joka-aamuinen siirtymätilanne vuoteelta vessaan, työkaverin apu tulee tarpeeseen. Hoidettavat voivat olla osan ajasta yhteistyökykyisiä ja yhtäkkiä vastuste-

levia. Huolimatta hoitajien ystävällisestä puheesta, runojen lausumistaidoista ja laulamisesta hoitajat kokevat suoranaista väkivaltaa.

Samalla kun hoitajat yrittävät auttaa hoidettavaa ylös vuoteestaan, soi samalla työpuhelin taskussa ja toinen hoidettava huutaa käytävällä apua. Joka paikkaan on vaikea ennättää yhtä aikaa ja keskittymisen herpaantuessa hoitaja saa yllättäen nyrkistä naamaansa.

- Tää on niin tätä! Hoitaja sanoo muistuttaen kiehuva kattilaa, jossa porisee ylikypsäksi keittynyt kananmuna.

Kananmunan ylikypsyys ei ehkä niinkään haittaa, mutta hoitajan ylikypsyys voi haitata. Ylikypsyystä voi seurata vakavia ongelmia hoitajan jaksamiseen, joka voi ilmetä sairauslomina, palkattomina vapaina tai irtisanoutumisena. Ylikypsyysden edetessä palamispisteeseen, voi seurauksena olla alanvaihto tai pitkäaikaisempi sairausloma.

Väkivalta ei ole koskaan hyväksyttävää missään muodossa. Väkivalta on väärin, mutta hoitajat saavat kokea nyrkkeilyäkin olemista. Roolileikeissä ei ole mitään vikaa ja lähes kaikkea voi vapaaehtoisesti kokeilla, mutta tätä leikkiä ei hoitaja saa itse valita. Sairauksien vuoksi hoidettavien käytös voi muuttua hyvinkin aggressiiviseksi, mutta missä menee raja vai onko sellaista?

Väkivaltaan törmää hoitotyössä ja tämä korostuu tehos-
tetuissa palvelutaloissa etenkin muistisairaiden vanhusten
parissa työskennellessä. Hoidettavat voivat olla aggressiivisia
ja ennalta arvaamattomia. Hoitajat saavat työtä tehdessään
nyrkeistä, kynsistä, hampaista tai potkuista esimerkiksi kes-
ken hoitotoimenpiteiden, pukemisen, vessakäynnin tai riisu-
misen. Väkivallan taustalla voi olla kipuja tai ainoastaan
muistamattomuutta. Tällöin oikeat lääkkeet voivat olla pe-
lastus sekä hoidettavalle että hoitajalle.

Puhuttaessa hoitajan työstä, ei voi olla puhumatta väki-
vallasta eikä työkavereista. Työyhteisö auttaa jaksamaan
(yleensä). Tietynlainen hyödyllinen hulluus yhdistänee hoi-
totyön ammattilaisia. Me laulamme, nauramme ja vitsai-
lemme asioista, joilta yleisön korvat ovat peitetty. Ymmärtä-
mättömyys on täysin ymmärrettävää, sillä hoitajien huumori
on ainutlaatuista, melankolista ja kuin kantava voima. Ilman
toisiamme emme jaksaisi tämänkään vertaa.

Yhteisymmärrys hoitajien kesken löytyy usein nopeasti.
Hyvä fyysinen kunto yhdistettynä lahoavaan pääkoppaan
on huono yhtälö kenelle tahansa. Lisämauste työhön tulee
omaisilta ja yleisöltä. Omaisilla on luonnollisesti omia haluja,
tarpeita, tavoitteita, tulevaisuudennäkymiä, menneisyyksiä,
aiempia elämiä, kotieläimiä, neurooseja ja päähänpinttymiä.

Näistä yksikään ei välttämättä palvele hoidettavana olevan ihmisen elämää.

Hoidettava on erillinen ihminen ollen yksilö, kuten muutkin ihmisyksilöt. Hoidettava voi haluta aivan erilaisia asioita, kuin mitä omaiset haluavat. Joskus käy niin, että omaiset vaativat aivan vaatimalla jotain, mitä hoidettava ei edes halua. Voi tulla ristiriitatilanteita, yhteentörmäyksiä, epäselvyyksiä, palavereja, kahvikekkereitä, puheluita, stressitasojen nousua ja suoranaista käyrän nousua.

Hoitajaa voi väsyttää niin, että aisteissa avautuu lammenranta palmuineen ja lämpimine tuulineen. Aavikon hiekka-myrsky voisi olla miellyttävämpää kuin todellisuus, jossa hoidettava parhaillaan virtsaa käytävällä olevaan tekokasvin ruukkuun. Turhautuminen iskee voimalla, johon verrattuna karatepotkun saaminen kipeään ristiselkään olisi miellyttävämpää. Ei se auta kuin kohdata tosiasiat.

- Miksi täällä on tuollaisia puita, jos niiden juurelle ei saa kusta? Hoidettava kysyy totisena hoitajalta.

- Mitä jos laitettaisiin housut jalkaan? Hoitaja kysyy.

- Minä en tarvitse apua! Auta itseäsi!

Lattialle virtsaaminen tai sylkeminen harvoin on miellyttävää tai hyvätapaista, mutta kaikenlaista tapahtuu. Sairauksien vuoksi hoidettavien käytös tulee vain hyväksyä.

Tähän väliin voi todeta akateemisena-Annana, ettei käytöstä tarvitse hyväksyä. Ei tarvitsekaan, mutta se ei muuta eikä auta käytännössä mitään. Huonoa käytöstä eikä väkivaltaa tarvitse hyväksyä, mutta asia jää keskustelutasolle esimerkiksi työnohjaukseen tai kahvipöytiin. Muuta ei oikein voida tehdä.

Hoitajana voi turhautua, uupua ja kyynistyä. Työ verottaa voimavaroja ollen kuin psyykkinen työverokarhu. Se löytää hoitotyön ammattilaisen mistä vain. Puusta, peiton alta, maasta ja jopa maan alta. Psyykkinen työverokarhu verottaa tehdystä työstä psyykkisiä voimavaroja ja voi aiheuttaa psyykkistä kärsimystä ja voimattomuutta. Hoitajan työ etenkin vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa sisältää riittämiin:

- ♦ suostuttelua
- ♦ eritteitä
- ♦ kiirettä
- ♦ vastuuta
- ♦ saattohoitoa
- ♦ kuolemaa.

Kuinka tälle alalle sitten päädytään? Varmaankin vahingossa. Innostus hoitoalan opiskeluun voi lähteä lähipiirin kannustuksesta, median esiin tuomana faktana töiden riittävydestä ja kutsumuksesta sekä omasta tietämättömyydestä. Alun innostus voi lopahtaa jo ensimmäisellä harjoittelujaksolla, jossa harjoittelu muuttuu ensimmäisen tunnin aikana kiireen keskellä työparina työskentelyksi.

Samalla mikään käytännön asia ei suju, kuten arvata saattaa. Avaimet eivät käy lukkoihin ja älyavaimet välkkyvät väärää väriä. Pukuhuonetta ei löydy ja kun löytyy, sieltä ei löydy vapaata kaappia. Kun tarkemmin katsoo, pukuhuoneeseen ei oikeastaan mahdu. Miesten ja naisten pukuhuoneet yhdistettiin joksikin aikaa eli vuodeksi. Tasa-arvo on muotia ja sukupuolineutraalius loistaa paitsi työvaatteissa myös pukuhuoneissa. Remontti ottaa osansa ja vie aikansa. Vaatteiden vaihtaminen tapahtuu käytävällä.

Kohta kuuluu äkäinen huuto:

- Täällä ei vaihdeta vaatteita!

Vaatteiden vaihtaminen onnistuu nipin napin, mutta kirjaaminen ei suju. Kirjaamistunnuksia ei nimittäin ole. Ei tietenkään ole ja vaikka olisi, ei kukaan ehtisi opastamaan potilastietojärjestelmän käytössä. Tunnukset jäivät bitteinä jumiin virtuaalitodellisuuteen, jonne itsekin toivoo pian

katoavansa. Suunnitellessa itsensä muuttamista virtuaaliseen muotoon voi käydä ansaitulla tauolla.

Taukotilassa hoitajaksi opiskeleva kohtaa karun työelämän ilmapiirin, jota voisi kuvata kitkerän seisovaksi ja happaman haisevaksi. Kokonaisen sitruunankuoren pyöriminen suussa tuntuisi luultavasti paremmalta. En tiedä tarkalleen tuntuisiko, koska sitruunankuoresta ei löydy kattavaa omakohtaista kokemusta.

Opinnoista päästessä ja työtä tehdessä päätavoitteeksi muodostuu nopeasti jatko-opiskelu tai alan vaihto. Opiskelu ja työelämä veikin odotukset eikä raskas vuorotyö kiireen ja vastuun keskellä heikolla palkalla kiinnostakaan. Ei tarvitse olla vanha, etteivät voimat riitä, sillä myös nuoret potevat ongelmia jaksamisensa suhteen. Hoitajien kokemusta puoltaa Flinkmanin väitöstutkimus kyseisestä aiheesta.

Mervi Flinkman (2014) on tehnyt väitöstutkimuksen, josta käy ilmi nuorten sairaanhoitajien halu vaihtaa alaa. Ammatinvaihdon taustalla olevia syitä on useita, kuten puutteellinen perehdyttäminen työhön, tuen puute ja kohtuuton työmäärä sekä heikot uralla etenemismahdollisuudet.⁷

Hoitaja keskustelee työstään ihmisen kanssa, joka ei ole hoitoalan ammattilainen:

7 Flinkman 2014

- Meidän työ on pitkälti hygieniasta huolehtimisesta, kivistä, pesusta, hampaiden harjausta, parranajamista, vatsatauti- ja asento- ja syöttämistä sekä vaatteiden vaihtoa ja lääkehoitoa. Kun teen perustyön kunnolla ja kiirehtimättä, koko työaika kuluu siihen. Tämän lisäksi pitäisi ehtiä tekemään paljon muutakin... kaikki muutkin työt.

Pitkän hiljaisuuden jälkeen keskustelukumppani raapii päästään hiuksia irti, vaihtaa asentoaan levottomasti kuin syyhyyn saaneena ja huokailee kovaan ääneen kysyen viimein:

- Ai mitä sä niinku... mitkä muut työt? Eiks ne tossa tullu?

Ei muuten tullut kuin murto-osa. Muihin töihin kuuluvat esimerkiksi:

- ♦ hoidettavan siirtäminen torkkumaan paikasta A paikkaan B (jopa useita kertoja päivässä)
- ♦ lukemattomiin puheluihin vastaaminen ja pitkät keskustelut
- ♦ toimintakyvyn ylläpitäminen kuntouttavalla työotteella ja viriketuokiot
- ♦ it-tukeen soittaminen ongelmallisissa tilanteissa koskien tunnuksia
- ♦ kirjaaminen
- ♦ määräysten etsiminen ja toteuttaminen

- ♦ ruoanjako
- ♦ huoneiden ja yleisten tilojen siisteydestä huolehtiminen
- ♦ ulkoiluttaminen
- ♦ haavahoidot ja näytteidenotot
- ♦ tietojen päivitykset
- ♦ omaisiin yhteydenpidot
- ♦ dosettien jakamiset ja tarkastamiset
- ♦ lääkkeiden kaksois- ja kolmoistarkastukset
- ♦ erinäisten seurantakorttien täyttämiset
- ♦ raportoinnit
- ♦ pakolliset ja vapaaehtoiset koulutukset
- ♦ kuulokojeiden ja muiden laitteiden paristojen vaihdot
- ♦ kaappien järjesteleminen ja kukkien kastelut.

Toimintaa voisi lyhyesti kuvata päättömäksi, päättymättömäksi ja häiriintyneeksi. Vanhuus alkaa näyttäytyä lähes yhtä pelottavana ja epätoivottuna tilana kuin hoitajana oleminen. Elämisen lopun ja kitumisen alun rajapinta pelottaa, eikä turhaan. Olisi väärin todeta hoitoalan voivan hyvin. Ammattibarometrin (2020) mukaan hoitajien työvoimapula on todellinen koko Suomessa.⁸

8 Ammattibarometri 2020

Yle (2020) kertoo naisvaltaisen hoitoalan halpuuttamisesta, joka ilmenee hoivavietin ja kutsumuksen harjalla ratsastamisesta. Tuoreessa kyselyssä vain noin 10 % nuorista hoitajista uskoo jaksavansa hoitoalan töitä työuransa loppuun saakka.⁹ Hoitaja ei elä kutsumuksella, hoivavietillä eikä hatunnostoilla. Hoitaja elää:

- ♦ suorittamisella
- ♦ vuorotyöllä
- ♦ rokotuspakolla
- ♦ liiallisella työkuormalla
- ♦ vastuuseen, työmäärään ja kuormittavuuteen suhteutettuna liian matalalla palkalla
- ♦ oman terveyden kustannuksella
- ♦ uhrautumisella.

Parempia aikoja odotellessa tarjolla olisi rokotteita. Rokotteet ovat aina vapaaehtoisia, mutta Tartuntatautilain (21.12.2016/1227) mukaan työnantajan ei ole velvollisuutta pitää rokottamatonta työntekijää töissä.¹⁰ Toisin sanoen rokotteet ovat pakollisia. Rokotteet voivat olla pitkään käytössä

9 Yle 2020

10 Finlex 2020

olleita tai vaihtoehtoisesti uutuustuotteita ja alennustiskiltä haettuja. Luottamus hivelee keisarikunnan galakseja ja hoitaja katu ammatinvalintaansa jälleen.

Olisikohan maan puolustus jollain kierolla tasolla yritetty sotkea hoitoalaan. Hoitajathan eivät ole palkkasotureita, puolustusarmeijaa tai muutakaan samankaltaista ainakaan vielä. Hoitajat ovat töissä, kuten muutkin työntekijät samoilla oikeuksilla ja velvollisuuksilla. Tai eivät aivan.

Samalla voidaan miettiä, miksi hoitajista on pulaa. Sitä voi jokainen rauhassa miettiä. Ehkä hoitoala ei vain ole seksikäs. Seksikkyys valuu virtsan mukana pisaroina lattialle ja tihkuu kudosnesteinä painehaavoista puhtaille lakanoille. Vaikka virusten kohtaamisliisiä ei hoitajan palkassa näykään, voisi siinä näkyä edes likaisen työnlisä ja kuoleman kohtaamisliisiä. Jäteastian ja ristikulessa olemiseen voisi niin ikään saada pientä kannustusta. Pakoon kun ei pääse ja valituksia on kuunneltava johtoportaalta, omaisilta ja hoidettavilta. Yleisönkin mielipiteitä olisi jaksettava ja jokaisen henkilökohtaista kantaa kunnioitettava.

Vastavalmistunut hoitaja toivotetaan tervetulleeksi alalle:

- Tervetuloa! Työnkuvaan kuuluu juosta tauotta, kuunnella tyytymättömiä ja katkeroituneita ihmisiä ja pitää hymy kasvoilla, vaikka mikä olisi. Ihmisillä on nykyään niin paha

olla ja paljon asiaa, mutta ei tässä itselläkään enää voimat riitä.

Turhauttavia asioita voivat olla kiireisenä arkiaamuna samanaikaisesti sekä tieremontti että remontoimaton tie, yksinäisyys ja yhteisöllisyys sekä lait ja laittomuus Kultainen keskitie vie tasapainoon, jos ei Roomaan.

Aina laatua ei heru, vaikka pituus keräisikin kehuja. Nykytiedon mukaan ihminen ei elä ikuisesti ainakaan samassa kehossa ja olomuodossa. Tärkeää olisi oivaltaa, ettei elämän pituudella ole mitään tekemistä laadun kanssa. Lyhyt elämä voi olla kuin istumista miellyttävässä nojatuolissa täyden hillakorin äärellä.

Pitkä elämä voi olla uimista alasti suon keskellä viimeisillä voimillaan ilman vajaatakaan hillakoria itse marjasta puhumattakaan. Oletuksena tässä on, ettei suossa uiminen ole mukavaa etenäkään alasti ja hilla on herkullinen marja. Pointti saavuttanee lukijan tai edes kurkottaa sinne päin. Mielen pahoituessa voi jälleen palata alkusanoihin ja lempeästi itseensä.

KOTI ON KALLEIN

*”Yksinkertaiset itsekkäät ihmiset ajattelevat aina itseään,
ja seuraukset ovat kielteiset. Viisaat itsekkäät ihmiset
ajattelevat muita ja auttavat muita niin paljon kuin voivat,
ja sen seurauksena hyötyvät itse.”*

- Dalai-lama

Mitä tarkoittaa, kun hoitopaikoista haluavat pois sekä hoitajat että hoidettavat? Muutos voisi olla ratkaisu tai edes harkinnan alainen asia. Joskus puhutaan eri kieltä, katsotaan eri suuntaan ja eri aikaan, mutta lukon jäädessä jumiin kaverit auttavat. Meistä jokainen (joka jostain syystä lukee tätä) on ihminen. Maslowin (2013) tarvehierarkian mukaan eräs ihmisen perustarpeista on saada rakkautta ja hyväksyntää sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta lähimmäisiltään.¹¹

11 Maslow 2013

Aina rakkautta, hyväksyntää tai aitoa kohtaamista ei saa. Aina ei ole mahdollista asua kotona, vaikka haluaisi. Ikään-tyessä kodin merkitys vain kasvaa, mutta aina kotona ei pysty viettämään vanhuuttaan. Kotityöt ja itsestään huoleh-timinen eivät syystä tai toisesta vuosirenkaiden lisääntyessä enää onnistu. Tällöin muutto palvelutaloon voi tulla ajan-kohtaiseksi.

Hoidettava joutuu palvelutaloon, koska ei pärjää enää kotonaan. Syitä voi olla monia, kuten sairaudet ja läheisten jaksamattomuus tai läheisten puute. Omaiset eivät jaksakaan tai ehdi hoitaa vanhusta. Joskus omaiset myöntävät, ettei omat voimat enää riitä ja toisinaan omalta elämältä halutaan muu-takin.

Omaiset voivat myös olla myöntämättä asioiden todellista laitaa, sillä helpompaa on syyttää hoitopaikkaa huonosta hoidosta tai milloin mistäkin. Seurauksena alkaa valitus-ten vääntäminen hoitohenkilökuntaa syyttäen kynttilävalon äärellä kissa olkapäällä istuen. Kissoissa, kynttilänvalossa eikä valitusten tekemisessä ole mitään pahaa, mutta valitus-ten käsittely vastineiden kirjoitteluineen ja turhine keskuste-luineen ottavat enemmän kuin antavat.

Turhien valitusten myötä etenkin hoitajien työkyky ja työmotivaatio kokevat kolauksen ja ehkä toisenkin. Kukaan

ei pakota viemään läheistään palvelutaloon. Hoitajat tekevät töissä parhaansa, kuten muutkin eri alojen ammattilaiset tekevät omissa töissään. Hoitajan ammatti ei ole mitenkään poikkeuksellinen muiden alojen ammatteihin verrattuna.

Työtä tehdään kutsumuksen, omien arvojen, vanhempien arvojen ja muiden intressien vuoksi, mutta ensisijaisesti rahan takia. Harrastus ja työ voivat olla sama asia, eikä siinä mitään. Hyväntekeväisyys-Hiljat ovat tietenkin asia erikseen.

Aamupäivällä on ollut erityistä ohjelmaa. Hoidettavat ja hoitajat ovat saaneet nauttia musiikkiesityksestä ja kakkukahveista. Päivärutiineista on tällöin poikettu paljon ja uusi asukaskin muutti osastolle.

- Minne olet menossa? Hoitaja kysyy ulkovaatteet ylleen pukeneelta hoidettavalta. Nuhjuiset toppahousut ovat nurin päin eikä takkikaan ole oikein puettuna.

- Lähden kotiin. Onko paljonkin pakkasta? Hoidettava kysyy.

- Tämä on sinun kotisi ja nyt on kesä.

- Ei varmasti ole! Nyt on talvi ja minä asun maalla. Äiti odottaa minua ulkona.

Ulkoilma tekee hyvää, sukukin joskus. Ulkoa pääsee sisälle, mutta suku seuraa perässä. Suvusta ei pääse eroon, vaikka haluaisi. Onneksi ikkunat aukeavat ja raitista ulkoilmaa

saa haukata, kun itse haluaa. Silloin kun ikkunoiden aukaiseminenkin tuntuu liian monimutkaiselta, on aika pitää palaveri.

SUKU ON PAHIN

”Loukkaus häpäisee vain lausujansa.”

– Kungfutse

Suvulla viitataan nyt omaisiin, koska omaiset yleensä ovat sukulaisia. Omaiset nostattavat joillekin hoitajille karvat pystyn pelkästä sanan maininnasta. Joillakin hoitajilla ilmenee vihan tuntemuksia ja kenties negatiivisia ajatuksia. Osalle hoitajista omaiset ovat vain pakollinen paha. He ovat ihmisiä muiden joukossa, joita ei voi välttää. On vain kestättävä, mutta onneksi hoitajille kestäminen ja jaksaminen on tuttua lystiä.

Omainen voi olla hoitajille voimavara ja yhteistyökumppani, jonka kanssa voi avoimesti keskustella hoidettavan asioista ja kuulumisista. Omainen voi tukea hoitajien työtä, auttaa osallistumalla itse tai pysyttelemällä taka-alalla. Omainen voi kaikesta huolimatta ja kaikki mukaan lukien

olla mukana hoidettavan elämässä tärkeänä yhteyshenkilönä ja tukena. Omainen voi olla hoidettavalle ja hoitajille ihana ihminen. Helmiäkin löytyy.

Ikävä kyllä elämä olisi liian helppoa, jos yhteistyö toimisi aina. Omaiset ovat hoitajille yksi suurimmista kuormitustekijöistä. Tämä tosiasia korostuu vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa. Kuten aiemmin on todettu, mielensä pahoittaminen on sallittua ja itseensä sekä alkusanoihin, alkupisteeseen ja alkulähteelle palaaminen voi auttaa.

Hoitajat kuulevat valituksia omaisilta, sillä paita on vääränlainen, vaikka itse ovat paidan tuoneet. Hiukset ovat vääränmittaiset, vaikka itse halusivat hiustenleikkuuta. Vaatteita on päällä liikaa tai liian vähän, parhaimmillaan yhtä aikaa sekä liikaa että liian vähän. Lääke on vääränlainen, väärässä muodossa eikä värikään miellytä. Patjassa on vikaa ja vesanpeili on vinossa. Muotokaan ei miellytä, ei peilin eikä patjan. Sänky on huonoa materiaalia eikä mikään ole hyvin.

Kaikki omaiset eivät suinkaan hankaloita hoitajien työtä tai hoidettavien elämää, mutta aivan liian usein vastarannan kiiskejä ja valtamerien valaita on vastassa. He kuormittavat suuresti paitsi hoitajia myös itseään ja läheisiään.

VALITTAMISTA JA VAHTIMISTA

*”Ihmiset voidaan jakaa kahteen ryhmään:
niihin, jotka kulkevat edellä ja saavat jotain aikaan,
ja niihin, jotka kulkevat jäljessä ja arvostelevat.”*

– Seneca

Huumori on kantava voimamme, jota ei voi vähätellä. Vapauttakaan ei voi vähätellä, eikä käsitellä, sillä vapaus on vaikea ja epämääräinen käsite. Mitä on vapaus ja kuka on vapaa? Hoitajan työssä vapautta ei liiammin ole, sillä töitä vaihdetaan tarkasti. Tarkkuus ja vahtiminen voivat mennä liiallisuuksiin ja aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Valvontakameroita on joka paikassa ja lääkkeiden käsittely tilanteissa on oltava kaksi tai kolme hoitajaa. Allekirjoituksia, kirjauksia, luokitteluja ja perusteluja. Työajanseurannat ja kurinalaisuus. Läsnaolovalo palamaan ja vessaan muna-kello mukaan.

Turvallisuus on tärkeää, joka korostunee ihmisten terveyden parissa työskennellessä, jossa pienetkin virheet voivat olla kohtalokkaita. Kiireen ja ylimääräisten eli turhien työtehtävien poistaminen toisi enemmän turvallisuutta työhön kuin seurannan jatkuva lisääminen.

Toisinaan sattuu jotain, vaikka osastolla on hoitaja. Kun kahden tai kolmen hoitajan työaika menee lääkehoidon suunnitteluun ja toteuttamiseen tarkastuksineen, kirjauksineen ja lappujen täyttelyineen, on se aika väkisinkin pois toisaalta. Yhden hoitajan auttaessa hoidettavaa tämän huoneessa ja kahden muun hoitajan ollessa lääkehuoneessa, osasto jää vahtimatta. Tällaista ei saisi tapahtua, mutta sitä on mahdotonta estää, vaikka sairaalloinen seuranta hoitolalla onkin.

Hoitotyössä vapaus näyttäytyy:

- ♦ rajoituksina ja pakkoina
- ♦ ainaisena tenttimisenä ja osaamisen todisteluna
- ♦ vaatimuksina omaisten, työnantajan ja viranomaisten taholta
- ♦ joustamattomuutena ja järjestelmän jäykkyytenä
- ♦ vähäisinä vaikutusmahdollisuuksina omaan työhön

Aina ei ole vapaus valita, mutta on vapaus valittaa. Valituksia pärisee korvanjuuressa ja näkökentässä, kuin mäkäreisiä Suomen metsissä. Mitään iloa niistä ei ole, mutta ne vain kuuluvat kuvioon. Selviytymiskeinoja on monia. Voi kokeilla pakenemista, taistelua tai suojautumista.

Valittaminen kuuluu jokamiehen oikeuksiin ollen kunniallista puuhailua, kuten puolukoiden poimiminen syytteellä. Mäkäreisten tapaan vaatiminen ja valittaminen vain kuuluvat kuvioon. Velvollisuus ja vastuu on mielekästä tyrkätä toisille ja odottaa palvelua. Jos palvelu ei pelaa, valitetaan. Kiitollisuuden velassa lepää koko maailma, koska puolukoiden tavoin koko maailma on meitä varten.

Tärkeää on erottaa kenties vanhoillinen ajattelumalli tottaalisesta kutsumuksesta, vapaaehtoistyöstä, kaikkien ihmisten palvelemisesta ja uhrautumisesta koko ihmiskunnan hyväksi. Yksinkertaisesti hoitaja tekee vain työnsä, ei sen enempää. Tietenkin jokainen ammattikunta sisältää omat hyväntekeväisyys-Hiljat, harrastus-Harrit ja uhrautuja-Ursulat ja niin saa sisältääkin.

Iän sanotaan olevan pelkkä numero ja se pitää paikkansa. Iän karttuminen voi tarkoittaa viisastumista tai taantumista. Useimmiten vain voimakasta solukuolemaa aivoissa ja käyttäytyminen on sen mukaista.

Jokainen suhteellisen täysijärkinen ja täysi-ikäinen ottaa vastuun itsestään. Tämä pätee niin omiin ajatuksiin, tekoihin kuin valituksiinkin. Omiin tekoihin on mahdollista vaikuttaa. Vastuuvapauslomake ei hyödytä eivätkä selitykset särkyneestä peilistä ja huonosta onnesta vie eteenpäin. Kun ennusteet, vaatimukset ja selitykset seuraavat toinen toistaan, lopputulemana on ikuinen käyrä ja ainainen valitusvirren hoilaaminen äänellä, jota kukaan ei kestä kuunnella.

AIKAA EI OLE

*”Aika on suuri opettaja, mutta valitettavasti
se tappaa kaikki oppilaansa.”*

- Hector Berlioz

Kiire on tunne ja valitettavan yleistä hoitoalalla. Kiire syntyy tunteesta, ettei aika riitä kaikkeen mitä tulisi suorittaa. Ei ole aikaa ja kellon viisarit juoksevat liian nopeasti eteenpäin. Hoidettavilla asian laita voi olla päinvastainen, kun kellon viisarit ottavat takapakkia.

Nykyajan peliriippuvainen nuori voi muistuttaa yllättävän paljon muistisairautta sairastavaa vanhusta, sillä yhteistä heillä on:

- ♦ kehon kivut
- ♦ pantsit
- ♦ ajantajun menetys

- ♦ vuorokausirytmien sekaannus
- ♦ liiallinen tai liian vähäinen syöminen
- ♦ piristeiden tai rauhoittavien käyttö.

Hoidettavat eivät välttämättä ymmärrä mikä vuosi on tai kuka itse on. Myös itsensä olemassaoloa epäillään. Menoa se ei silti haittaa ja samalla aika saa uudenlaisen merkityksen. Aika on käsitteenä objektiivinen, subjektiivinen ja illuusio-mainen. Aika on kokemus ja tottumus. Toiselle aika käy pitkäksi ja toiselle se ei meinaa riittää.

Jollakin aikaa ei vain koskaan ole. Ajanvarauskirjat ovat täynnä ja kalenteri on hävinnyt tai vanhentunut eikä siitä saisi selvää muutenkaan. Tavallisena työpäivänä, jolloin on liikaa tekemistä suhteessa aikaan, kellot tekisi mieli pysäyttää, hajottaa, ottaa pois esiltä tai vähintäänkin kääntää nurinpäin. Aika kuluu kaikesta huolimatta.

- Eikä, kello on jo noin paljon! Miten voi olla jo lounasaika, kun vasta oli aamiainen? Hoitaja ihmettelee pukiesaan päivävaatteita hoidettavalle.

- Sanos se ja vielä on kolme kuivittelematta! Taitaa jäädä oma tauko nyt pitämättä! Työkaveri vastaa purkaen samalla huoneeseen tuotuja vaippoja kaappeihin kiireellä.

Hälyrannekkeista voi olla suurta iloa ja hyötyä yksin

kotona asuvalle iäkkäälle ihmiselle. Siinä ei ole järkeä, kun hälyranneke annetaan muistisairaalle hoidettavalle, joka ei joko osaa käyttää ranneketta tai ei ymmärrä mikä se on. Omaiset voivat vaatimalla vaatia hälyranneketta hoidettavalle, koska sellainen on tärkeä ja sellainen pitäisi olla. Toisinaan käy niin, että tullessaan käymään omainen istuu ja painelee hoidettavan hälyranneketta taukoamatta paremman tekemisen puutteessa.

Yksilöllisten ihmisten asioiden ja tarpeiden tärkeydestä ei sovi kiistellä, tosin maalaisjärkeä on suotavaa käyttää. Tärkeitä asioita ei sovi sivuuttaa, tyrmätä eikä etenkään jättää huomiotta. Hoitopaikoissa, joissa hoitajat ovat paikan päällä vuorokauden ympäri, hälyrannekkeista ei ole hyötyä täysin muistamattomien ihmisten käytössä. Pahimmassa tapauksessa hoidettavat painelevat hälyranneketta taukoamatta, koska muisti ei pelaa.

Hälyrannekkeen hälytys soi viiveellä hoitajan taskussa olevassa työpuhelimessa, jolloin meneillään oleva työtehtävä keskeytyy. Työtehtävän keskeytyminen ei ole hyväksi hoitajalle, hoidettavalle eikä oikein kenellekään. Jos puhelimen soimiseen ei reagoi, valittaa hoidettava, omainen tai muu yleisön jäsen. Aina löytyy valittaja. Palvelun on pelattava samalla sekunnilla, mielellään sopivasti etuajassa.

Hyvin tavallinen tilanne, jossa omainen on kyläilemässä ja hänellä on paljon tärkeää asiaa:

- Painoin ranneketta monta kertaa. Eikö hälytys tullut perille? Omainen ihmettelee hoidettavan huoneessa.

- Kyllä hälytys tuli perille, mutta olimme juuri toisessa huoneessa.

- No pitäisi teidän silti tulla tänne, koska painoimme hälytysranneketta! Omainen vaatii ja kertoo samalla tekevänsä valituksen asiasta.

Puhelimen soiminen silloin tällöin ei häiritse, mutta jatkuva soiminen muiden töiden ohessa häiritsee. Kaiken lisäksi soivia puhelimia voi olla taskuissa kaksin kappalein ja niihin vastaaminen vie aikaa ja keskeyttää työtehtävän. Aikaa pohtiessa ajan kanssa, voi miettiä mitä aika on ja mihin on aikaa. Ajan tuhlaaminen on mahdotonta, sillä aika etenee joka tapauksessa. Eläessä nykyistä hetkeä, ei tule ajatelleeksi ajan tuhlaamista. Sulloessa tiettyyn aikayksikköön vähemmän tekemistä, aikaa onkin enemmän, mutta hoitajille tämä on täyttä utopiaa. Tekemistä tulee aina vain lisää.

Aika käy vähiin, kun työvuoro lähentelee loppuaan. Työtehtävät ovat kasautuneet isoksi hallitsemattomaksi kasaksi. Perushoito useaan puhelimeen vastailuineen ja yllätyksineen on vienyt suurimman osan työajasta. Yllätykset aiheuttavat

ennalta arvaamattomia ja ylimääräisiä työtehtäviä, kuten erilaisia pesu- ja järjestelytilanteita vieden rutkasti aikaa.

Yllätyksiin kuuluvat esimerkiksi:

- ◆ ulosteiden siivoaminen asukkaan vuoteesta, vessasta ja seiniltä
- ◆ virtsalammikoiden pyyhkiminen lattioilta
- ◆ asukkaiden peseminen kerta toisensa jälkeen
- ◆ sairaskohtausten hoito toimenpiteineen
- ◆ omaisten kanssa käytävät keskustelut
- ◆ suostuttelu
- ◆ järjestyksenvalvonta yhteenottotilanteissa.

Seurataan johtajaa ja määräyksiä. Uusia määräyksiä lue-
taan tietotekniikkaa hyödyntäen tietokoneelta. Tietotekniset
ongelmat ovat yleisiä tilanteita työpäivän lopulla juuri niihin
aikoihin, kun työaika on loppumassa. Samalla verensokerit
laskevat pakkasen puolelle, hiukset ovat sotkussa tai jääneet
hoidettavan nyrkin sisään (hoidettava otti niistä kiinni liian
yllättäen) ja naamalla komeilee käyrän lisäksi maskin ääri-
viivat.

Kirjautuessa tietokoneelle tarkoituksena ja yrityksenä on
päästä lukemaan määräyksiä, tekemään lähetteitä ja muuta

sen sellaista. Ohjelmisto ilmoittaa salasanan olevan vanhentunut. Yrittäessä keksiä uutta salasanaa, mikään ei kelpaa, sillä ensin unohtuu iso kirjain ja seuraavaksi numero. Uutta salasanaa ei niin vain keksitä. Uuden salasanan tulee olla aiemmista edellisistä salasanoista poikkeava ja siinä on oltava:

- ♦ erikoismerkkejä
- ♦ numeroita
- ♦ isoja kirjaimia
- ♦ pieniä kirjaimia
- ♦ keskikokoisia kirjaimia
- ♦ kyrillisiä numeroita.

Kun salasanaehdotukset ovat kelvottomia, turhautuneisuus saavuttaa päätepysäkin. Tietokone alkaa muistuttaa nyrkkeilysäkkiä. Ohjelma menee jumiin, sillä yrityksiä on liikaa. Yrittänyttä ei laiteta, vaan rangaistaan. Tukea tarvitaan. Samaan aikaan työkaveri lähestyy puhelin kädessään. Hänellä on silminnähden tärkeää asiaa. Kiire nostaa päätään.

- Onksulla hetki aikaa? Mikshän näitä on tilattu?

Työkaverin akuutista hädästä tai muunkaan asian tärkeydestä ei voi kiistellä. Myöskään salasanan jatkuvasta pakotetusta vaihtamisesta ja monimutkaisuuden tärkeydestä sekä

tietotekniikan toimimattomuudesta ei voi kiistellä. Monet asiat ovat tärkeitä ottaen oman aikansa. Usein aika uhkaa loppumaan kesken ja asiat kasaantuvat. Uhkaa kaoottinen aika. Työasiat eivät saisi seurata kotiin, mutta usein ne seuraavat. Työasioiden tulisi jäädä työpaikalle ja niistä tulisi keskustella vain työpaikalla, mutta ei kyllä mielellään sielläkään.

OPINTOJEN OPTIMOINTIA

*”Nykyään melkein kaikki osaavat lukea,
mutta vain harvat ajatella.”*

- Alfredo Ottaviani

Jos ammatin tulisi kuvata urheilulajia, hoitaja olisi sirkuksen moniottelija, jossa kymmenen eri lajia suoritettaisiin yhtä aikaa valvotulla areenalla. Lisäksi yleisöllä olisi mahdollisuus heitellä pilaantunutta ruokaa hoitajien päälle näiden epäonnistuessa suorituksissaan.

Kello paidassa roikkuen ja avaimet sekä puhelimet housuissa heiluen töitä suoritetaan liiankin usein ilman ajantajua ja aikaa vastaan. Hetkellistä helpotusta oloon tuo tupakointi työajalla ja ruoantähteiden lajitteleminen sekajätteisiin. Toisin sanoen välinpitämätön asenne.

Harmillista sinänsä, ettei työ sovi tekijälleen. Hoitajat sattuvat olemaan luonteeltaan myötätuntoisia ja olemuksel-

taan ihmisiä. Empaattisuus, tunnollisuus, joustavuus ja hyväntahtoisuus eivät todellisessa työelämässä tuo pitkäjänteisyyttä hoitoalalla jaksamiseen.

Myönteisinä pidettyjen ja niin sanottujen feminiinisten piirteiden lopputulemana etenkin psyykkiset voimavarat kuluuttavassa työssä hoitaja väsy, uupuu, kyynistyy ja mahdollisesti masentuu joutuen lopulta sairauslomalle. Hoitoala on edelleen naisvaltainen ala, eikä syyttä. Naiset ovat tunnetusti miehiä vahvempia¹², joten on hyvinkin ymmärrettävää naisten olevan enemmistönä alalla, jossa tarvitaan vahvuutta ja kestävyyttä.

Syy hoitajien väsymiseen ei liene koulutuksissa tai osaamisen puutteessa. Syyt ovat moninaiset. Koko terveydenhuoltojärjestelmän selkeyttäminen ja järjeistäminen voi olla liian työlästä, joten helpompaa on lisätä hoitajien koulutukseen enemmän opintojaksoja ja tenttejä sekä tietenkin valvontaa. Hoitajien työtä voi kontrolloida entistä enemmän ja ehkä hoitajista saadaan suurin ammattikunta, joka joutuu uupumuksen ja muiden terveydellisten syiden vuoksi sairauseläkkeelle tai ennenaikaisesti hautaan.

12 Zarulli ym. 2018

Uusi opintojakso voisi olla esimerkiksi *Myönteisten tunteiden perusteet*

- ♦ Opintojakson tavoitteena on auttaa saavuttamaan olo-tila, jossa esiintyy vain myönteisiä tunteita. Tällöin ihmisiä kohdattaessa hoitaja on aina ystävällinen, rauhallinen, turvallinen, miellyttävä ja ymmärtävä. Negatiivisia tunteita ei esiinny.
- ♦ Opintojakso auttaa tehostamaan työntekoa mahdollistamalla tasaisen, myönteisen ja jatkuvan psyykkisen kestävyuden.

Myönteiset tunteet ovat miellyttäviä, mutta todellisuudessa hoitajille tulee eripuraa paitsi omaisten ja yleisön kanssa myös keskenään. Työntekijät voivat tehdä toisistaan valituksia. Syynä voi olla nauru. Jos naurua on kuulunut työajalla väärässä paikassa ja väärään aikaan, väärällä äänellä ja liian lujaa... liian kauan ja ylipäänsä liikaa. Hymy on hyvästä. Muistaa vain hymyillä oikeaan aikaan ja oikealle henkilölle. Valitus on varmaa hymyn esiintyessä väärässä kohdassa lausetta. Maskin käyttö lähes poistaa nämä ongelmat, vaikka naurua se ei mykistä.

Omaiset voivat niin ikään tehdä hoitajista valituksia, sillä hoitajien ei kuulu nauraa, hymyillä tai vitsailla edes tauoilla.

Hoitajien kuuluu vain hoitaa työnsä täydellä teholla ja feminiinisillä piirteillään tunteellisesti, mutta ilman negatiivisia tunteita. Vapaapäivät ovat nauramista varten. Hoitajan ammatti luetaan kutsumukseksi, mutta työtä se on siinä missä muutkin työt. Hoitajatkin nauttivat vapaistaan ja lomistaan mielellään.

- Taidetaan joutua taas puhutteluun. Eiks saa enää edes nauraa, hoitaja sanoo kollegalleen.

- Ilmeisesti ei saa nauraa, vaikka eihän me ketään loukattu vaan naurettiin toisillemme.

Opintojakso *Pokerinaaman perusteet*

- ♦ Opintojakson tavoitteena on auttaa ylläpitämään vakavaa ja vähäeleistä naamaa sekä vähentää työssä viihtymistä ja onnellisuuden tunnetta.
- ♦ Opintojaksoa ei saa suoritettua hyväksytysti, jos luenolla nauraa. Hymyilemisestä saa miinuspisteitä tai joutuu nurkkaan seisomaan ilman maskia.

Vaikka robottimainen olemus vakavalla naamalla alkaisi sujua, se ei riitä. Kirjoittaessa raporttia ja kirjatessa puhe-luita tietokoneelle tulisi tehdä samaan aikaan muutakin. Lisäkäsien tarve osastolla voi ilmetä nopeammin kuin arvata

saattaa. Hoidettavan pesutilanteen toistuessaa jo kolmannen kerran saman päivän aikana voi luulla olevansa jumissa aikasil mukassa. Kolmas kerta toden sanoo ja neljäs kerta jo naurattaa, mutta nauraa ei saa.

Eritteissä olevat ihmiset on puhdistettava piakkoin, jolloin muut työt luonnollisesti siirtyvät. Jos hoitajat ovat suihkuttamassa hoidettavaa, he eivät voi olla yhtäaikaaisesti juttelemassa muualla tai jakamassa ruokaa myönteisten tunteiden vallassa.

- Miten voikaa sattua just ku pitäis lähteä ulkoilee? Hoitaja huokaa työkaverilleen.

- Pakkohan tää on ulosteesta puhdistaa.

- Voi ei kato, koko vessa on ulosteessa! Otti ite haalarin pois.

- Mites se ruoanjako? Pitäis seki aloittaa.

Vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa hoidettavilla on yksi tai useampi sairaus. Muistisairaudet ovat vanhuksilla yleisiä. Muistisairauksien edetessä hoidettavista tulee haastavia ja vaikeastikin autettavia. Sairauksien edetessä vanhukset ulostavat vaippoihin, housuihin ja milloin minnekin. Kaikki voi tapahtua nopeasti, ennalta arvaamattomasti ja hiljaisesti. Kuin ninjat pimeässä yössä, toimivat hoidettavatkin käden käänteessä.

Hoitajat siivoavat usein, koska puhdistusalan ammattilaiset eivät välttämättä ole paikan päällä yllätysten sattuessa. Suihku ja muut eritteiden puhdistukset eivät voi odottaa ja ne voivat viedä yllättävän paljon aikaa. Kuitenkaan odottaminen ei ole mukavaa ja kaiken odotetaan tapahtuvan aikataulussa eli nyt ja heti, mielellään vähän ennakkoon. Olemme saavuttaneet yhtälön, jonka ratkaiseminen vaatii koulutuksen hiomista hieman lisää. Saman ihmisen oleminen kahdessa paikassa yhtä aikaa vaatii ylivoimallisia kykyjä ja mahdollisesti perehtymistä myös fysiikkaan ja tähtitieteen.

Opintojakso *Ylivoimallisten kykyjen hallinta*

- ♦ Opintojakson tavoitteena on saavuttaa kyky olla kahdessa paikassa samanaikaisesti ja oppia kulkemaan madonreiän läpi, mielellään kokonaisena. Lisäksi opintojakson aikana harjaantuu puhumaan usealle eri ihmiselle samanaikaisesti.

Madonreiät eivät ole vielä julkisessa käytössä, mutta niiden tullessa markkinoille hoitajat luultavasti pääsevät kokeilemaan madonreikien toimivuutta ensimmäisten joukossa. Ehkä jotkut hoitajista jäävät madonreikään jumiin tai hajoa-

vat atomeiksi. Katoamisen todellisena syynä voi tietenkin olla rinnakkaistodellisuuteen joutuminen tai akuutti sairausloma. Selkä hajoaa joskus ja pää hieman useammin.

Kirjaaminen yhtäaikaaisesti raportin pitämisen ja ruoan- jaon kanssa kertonee ylivoimallisten kykyjen kohtalaisesta hallinnasta. Tosin jatkuva kellon tarkkailu voi muuttua kellottamiseksi, jolloin vaarana on ylikuumeneminen. Liian suuret tehot liian pienillä pakaroilla. Liian vähän käsiä, jal-koja ja etenkin sormia.

Opintojakso *Kehon maksimointi työsuoritukseen*

- ♦ Opintojakson tavoitteena on saada hoitajasta enemmän energiaa irti pienemmällä energian kulutuksella. Opintojaksoon kuuluu jäähdyttämisen hallinta.

Edellä mainitut opinnot voisi järjestää yhteistyössä esimerkiksi Harry Potterista tunnetuksi tulleen taikakoulu Tylypahkan kanssa.¹³ Madonreikiä tutkivien fyysikoiden kanssa voisi myös harkita yhteistyötä. Ottaen huomioon opintojen haasteellisuuden ja terveydelliset vaatimukset sekä atomeiksi hajoamisen mahdollisuuden, pääsykokeet voisivat

13 Rowling 1998

olla tiukemmat. Hoitajien työhön saa aina johonkin rako-
seen lisättyä muutaman työsuorituksia mittaavan mittarin
tai luokitusjärjestelmän, jos opintojen optimointi ei vaikuta
hyvältä idealta.

Jos mainitsemani opinnot vaikuttavat jokseenkin oudoil-
ta, mahdottomilta ja kenties ristiriitaisilta, voin toivottaa
sinut tervetulleeksi hoitajan todellisuuteen. Työmme tuntuu
usein oudolta, mahdottomalta ja ristiriitaiselta.

YLLÄTYKSIÄ

”Vanhuus on elämän parodiaa.”

- Simone de Beauvoir

Töitä tehdään limittäin ja lomittain. Ilman lomia epidemian uhatessa ja sehän uhkaa aina. Työpaikan kellot ovat eri ajassa aivan kuten hoitajatkin. Jokaisella ihmisellä on oma sisäinen kellonsa, jonka kanssa ulkoiset kellot voivat olla eri ajassa. Tämän huomaa esimerkiksi aamuisin, kun herätyskello soi ja oma sisäinen kello vielä nukkuu. Ristiriidasta seuraa epämiellyttävää oloa, jota voi purkaa esimerkiksi kinastelulla työkavereiden kesken. Aiheeksi voi ottaa eri ajassa olevat kellot, kellon pysähtymisen tai siirtämisen.

Aamu alkaa raportilla, joka kestää enintään kymmenen minuuttia. Joskus vähän venähtää, jos kaikki työntekijät eivät ole saapuneet paikan päälle. Raportin jälkeen esitys alkaa. Hoitajat suostuttelevat, runoilevat ja laulavat. Iäkkäät

ihmiset haluavat levätä, mutta aamiaiselle on noustava. Hoidettavia on paljon eikä kaikkien aamu ei ole sujunut mallikkaasti. Osan mielestä ei edes ole aamu.

- Mene pois! Hoidettava huutaa hoitajalle.

- Mutta nyt on aamu ja on aamupalan aika. Noustaisiinko ylös?

- Eikä ole! Nyt on ilta ja minä haluan nukkua!

Eräs hoidettavista ei halua nousta ylös eikä ottaa aamulääkkeitään. Vuode on märkä, mutta se ei häntä haittaa. Toinen on lähtenyt omin avuin vuoteestaan ja sotkenut ulosteella kauttaaltaan vessa sekä tietenkin itsensä. Kolmas on päättänyt mennä naapurin huoneeseen järjestelemään vaatteita ja neljäs on pahalla tuulella, eikä suostu yhteistyöhön. Viides vain potkii, huutaa ja yrittää lyödä hoitajia.

Tässä vasta viisi hoidettavaa. Aamutoimien jälkeen on vuorossa aamiainen ja aamulääkkeet. Mikään ei maistu. Lääkkeitä ja ruokia syljetään. Ruokasali muuttuu orkesterilavaksi, jossa pöytä on rumpusetti ja lusikka on rumpukapula. Ruoat muuttuvat ruusuiksi, joita heitellään lattialle tai toisten päälle.

Kun hoitajan tauon aika koittaa, töitä tulee yhtäkkiä lisää. Kohta alkaa yhden hoidettavan kotiloma, toisen haa- vanhoito, kolmannen videopuhelu ja neljännen uusi vuosi. Viides kuoli ja kuudes palaa sairaalasta aivan kohta. Seitse-

männän hoitolinjaukset ovat päivittämättä. Tänään on perjantai ja dosetit pitää tarkistaa. Yhden virtsankeräyspussi irtosi. Puhelin soi.

Muutammat asiat unohtuivat hoitajien työn suunnittelusta. Hoidettavat on ihmisiä. Ihmiset haluavat aitoa kohtaamista ja vuorovaikutusta, joita on kiireen keskellä mahdotonta toteuttaa. Kiire on subjektiivinen kokemus, mutta työtehtävien kasaantuessa ja lisääntyessä kiire nostaa väkisin pään. Kiirettä ei saisi näyttää, mutta se on läsnä.

Päivän rutiinitöiden lisäksi etenkin muistisairaat tekevät yllätyksiä. Vaatteet eivät löydykään sieltä, minne ne on laitettu. Toinen hoidettava on voinut ajankulukseen kutoa kadonneista vaatteista maton tai pöytäliinan. Paita löytyy revittyinä toisen huoneen roskapöntöstä ja vaippojen imukykyä on testattu vessanpöntössä.

Hoidettavat vaihtavat tavaroitaan. Hammasproteesit ovat vaatekaapissa. Silmälaseja ei enää ole tai ne ovat vaihtaneet omistajaa. Kuulokoje on hävinnyt. Lonkkahousujen pehmusteet on pureskeltu piloille ja ne löytyvät toisen hoidettavan verhojen takaa. Koska tekemistä hoitajilla ei muuten jollut, sitä lisätään entisestään. Inhimillisuus ei ole hoitoalalla vain päivän sana vaan vuosisadan puute. Inhimillisyyttä ei hoitoalalla yksinkertaisesti enää ole.

Hygieniahaalarin kieltävän lainsäädännön valmistelu kertoo karun totuuden ihmisten tietämättömyydestä ja totaalisesta kokemuksen puutteesta. Hygieniahaalarin kieltävää lainsäädäntöä ei harkittaisi sekuntiakaan, jos päättäjät olisivat tehneet töitä muistisairaiden vanhusten parissa. Hygieniahaalarin tehtävänä on helpottaa sekä hoidettavan elämää että hoitajien työtä. Yhteisissä tiloissa alasti liikkuminen, riisuutuminen tai eritteillä sotkeminen ei ole kenenkään etu. Hygieniahaalari on aivan eri asia kuin pakkopaita.

Muistisairautta sairastavalla voi olla muitakin sairauksia ja esimerkiksi ihorikkoja. Jos eritteillä sotkevalle hoidettavalle ei laiteta hygieniahaalaria, hän sotkee itsensä ja vuoteensa ulosteellaan. Iholla olevat ihorikot voivat tulehtua pahasti ja hoidettava voi omatoimisesti liikkueessaan sotkea myös osaston käytäviä ja muiden hoidettavien huoneita.

Ihmeelliset lakiuudistukset ja valmistelut väsyttävät hoitajia. Voimavarojen ollessa lopussa kaunis lumisadekin tuntuu rankaisulta. Sairausloma tulee tarpeeseen. Autossakin on vielä kesärenkaat. Olo on jo kipeä, miltei sairas. Jos ei nyt niin viimeistään huomenna. Silloin tietää olevansa kipeä, kun lämpöä on kehossa ja nestettä nenässä. Ilma virtaa, mutta ei normaalisti ja jossain on mätää. Kurkkumätä vähintään. Sapettaa ja varvas on kipeä. Kihti iski tai kohta iskee.

- Onks sulla vielä pitämättömiä sairaslomia? Hoitaja kysyy työkaveriltaan.

- Ei oo, käytin kaikki jo alkuvuonna.

- Voi hitsi. Mulla ois kyl vielä jemmassa!

HOITAJAN ARKEA

*”Muista, että kun jätät tämän maailman,
et voi ottaa mukaan mitään, mitä olet saanut,
vain sen mitä olet antanut.”*

- Fransiskus Assisilainen

Aamulla tai illalla herätessä on vapaus valita mitä tekee tai ainakin on vapaus valita, mitä ajattelee. Ihminen saa ajatella vapaasti ja etsiä vapaasti esimerkiksi itseään tai:

- ♦ aamiaista
- ♦ avaimia
- ♦ vaatteita
- ♦ koiraa
- ♦ koiran talutushihnaa
- ♦ lastenvaatteita
- ♦ lasta.

Töihin on riennettävä, vaikka silmistä toinen on yhä kiinni. Autoa etsitään pimeässä talviaamussa. Voi olla ilta-kin, sillä vuorotyötä tehdessä vuorokaudenajat menevät sekaisin. Vuodenajoissa sentään pysyy kärryllä. Oli sitten aamu tai ilta niin (talvesta tai) pimeydestä ei voi erehtyä. Auto löytyy eri paikasta, mihin se oli jätetty. Jäätynyt ovi ei aukea, mutta naapurin ovi aukeaa. Kuuluu huutoa ja varashälytin laukeaa. Se ei ollutkaan oma auto ja taas töistä ollaan myöhässä.

Töihin ajaessa tulee ajettua työpaikan ohi. Usein tahallaan ja joskus vahingossa. Muistaminen on tärkeää ja muistin merkitys korostuu työelämässä. Muistin puuttuessa asiat unohtuvat tai katoavat. Muistaessasi tulla töihin oikeaan aikaan ja paikkaan, jotain muuta unohtuu, kuten:

- ♦ työavaimet
- ♦ auton ikkuna auki pakkasella
- ♦ työkengät
- ♦ puhekyky.

Aamuvuorot alkavat kukon vasta venytellessä. Kukko ei kiekaise, vaan käykin maaten. Sen kurkku on kipeä, joten kukko joutuu karanteeniin. Hoitajat ottavat tarvittavat testit

ja hoitavat kukkoa, koska hoitajien kuuluu niin tehdä. Vaikka kukko venyttelee, harvat palvelutaloissa asuvat hoidettavat venyttelevät. Hoidettavat haluaisivat nukkua. Ylös on kuitenkin noustava, kiekaisi kukko tai ei. Aamiainen on päivän tärkein ateria ja jos sitä ei pysty itse syömään, se syötetään.

Työtä tehdään työyhteisöissä, joissa on muitakin hoitajia. Aamuraportilla työkavereita vielä näkyy, vaikka usein poissaoloja ilmaantuu mihin aikaan vain. Kuka mitenkään, jokainen kuuntelee yön tapahtumia. Osa vähemmän innostuneina ja osa vasta työvaatteita vaihtamassa.

Osalla hoitajista on silmät auki ja innokkaimmilla kynä kädessä. Osalla kynä on oikein päin. Vuorotyö verottaa tekijäänsä eikä ergonomisesta työajasta ilmeisestikään tiedetä. Työvuorot hyppivät tahdilla, jota ei usko ennen kuin kokee. Illasta aamuun ja pitkää päivää. Yötä päivää ja yötöntä yötä. Juhannus saapuu samoin kuin muutkin kekkerit, muttei niitä juhlinta kokoontumisrajoitusten vuoksi.

Vaikka kokoontumiset kielletään, niitä voi ilmetä. Kaikina vuorokauden aikoina voi tapahtua suositusten ja toivomusten vastaisia tilanteita. Näitä ovat esimerkiksi loukkaantumisariskiä lisäävät lattialle laskeutumiset, kaatumiset ja kompastumiset.

Hoitaja pyytää työkaveria apuun kertoen:

- Se vaan istu lattialle. Tarjosin auttavaa kättä, mut se veti mua turpaan!

Hoitajat kokevat väkivaltaa työssään ja useat eri tilanteet aiheuttavat monenlaisia tunteita. Verenpaineiden paukkuessa jotain voi katketa. Jos ei verisuoni niin selkä. Maastavetoja on miellyttävämpää tehdä kuntosalilla ja ylösnousua varten voi tarvita tukea työkavereilta. Kun hoidettava istuu latti-alle, hänen omaa tahtoaan kunnioitetaan. Lattialla saa istua, mutta kohtuus otetaan tässäkin asiassa huomioon.

Väkivalta kaikissa esiintymismuodoissaan on kohtuutonta samoin kuin organisaatioiden puutteelliset toiminnot ja liian monimutkaiset rakenteet. Kun kukaan ei vastaa mistään eikä tiedä, mitä itse on tekemässä tai kuka on, voi huo-lestua. Onneksi vapaita huoneita tarjoutuu väliajoin.

Ylösnousu voi tapahtua uskon voimalla, mutta useimmiten lattialta nouseaan passiivinosturilla. Hoidettavat eivät aina jaksakaan nousta omin avuin eikä uskokaan riitä. Passiivinosturi on hieno kone, etenkin lopettaessaan toimimisen kesken siirron. Virta loppuu, kun sitä vähiten haluaa. Nosturi ei toimi virtajohdon ollessa seinässä eli nostettavalla on mahdollisuus jäädä roikkumaan nostoliinan varassa ilmaan. Hoitajat toivovat vähiten kiireisenä aamupäivänä hoidettavan jäämistä roikkumaan ilmaan.

Passiivinosturin lisäksi muillakin koneilla on käytöshäiriöitä:

- ♦ astianpesukoneella
- ♦ pyykinpesukoneella
- ♦ tietokoneella
- ♦ ilmastointikoneella
- ♦ jääkaapilla
- ♦ valvontakameroilla.

Käytöshäiriöitä esiintyy meistä jokaisella joskus. Hoitajilla varmasti muita ammattilaisia enemmän. Työuran pituus korreloi käytöshäiriöiden suhteen. Hoitajien käytöshäiriöt ilmenevät työaikana muun muassa asioista puhumisena, ihmisistä välittämisenä ja taukojen pitämisenä. Hoidettavilla ja etenkin muistisairaille on käytöshäiriöitä jopa enemmän kuin hoitajilla keskimäärin. Hoidettavilla on:

- ♦ hoitokielteisyyttä
- ♦ aistiharhoja
- ♦ aggressiivisuutta
- ♦ sekavuutta kaikissa olomuodoissaan.

Hoitaja kertoo työkaverilleen:

- Se puhu koko päivän sammakoista ja yritti saada niitä kiinni. Syömisestä ei siis tullut mitään tänäänkään.

Sammakoita ei saada kiinni, mutta jotain muuta tapahtuu. Moottoroitu ja laivat omaava sänky muuttuu hetkessä lautakasaksi. Vessanpöntöstä tulee jakkara keskelle huonetta. Kylpyhuoneesta tulee remontin jälkeen sauna. Sängyn laivat ovat lauteina uudessa saunassa. Omainen tuo kiukaan, koska hoidettava niin pyytää.

Oman huoneen remontoinnin jälkeen voi siirtyä eteenpäin eli naapurin luokse. Lupaa kysymättä ja laadusta tinkimättä aloitetaan remontointi. Naapuri ei ilahdu, kuten arvata saattaa.

Hoitajat keskustelevat keskenään:

- Se (eräs hoidettavista) veti toisen asukkaan vaatteet vaatekapista lattialle ja kävi nukkumaan niiden päälle.

- Siis mä just järjestin ton vaatekaapin!

- Pakko vaihtaa noi lakanat.

- Jep.

Kaikelle löytyy aina hyvä syy ja sopu syntyy, koska asia seuraavassa hetkessä unohdetaan. Kaunaa ei kanneta, kun sitä ei muisteta. Mitään ei ole tapahtunut, kun mitään ei muisteta. Totuus on ihmisen muistin ja kokemuksen kautta

olemassa olevaa subjektiivista näkemystä. Totuus on muuttanut muotoaan useaan otteeseen matkan varrella ja on yhtä selkeä kuin absoluuttinen nollapiste. Jos sitä ei voi saavuttaa, ehkä sitä ei vain ole.

Käytöshäiriöiden ilmetessä viimeistään etsitään lääketieteen aapisesta diagnoosia. Vaivaan kuin vaivaan löytyy diagnoosi. Jos diagnoosia ei ole, sellainen keksitään. Suomessa otetaan käyttöön ICD-11 tautiluokitus, jossa diagnooseja on enemmän kuin aiemmassa tautiluokituksessa ICD-10.¹⁴

Diagnoosiin löytyy lääke ja lääkkeen saa apteekista. Lääkkeet ovat tarpeellisia ja joskus jostain voi jopa parantua. Luontaistuotteet eivät ole hyväksi tai jos ovat, niistä ollaan hiljaa. Käypä Hoidon (2020) mukaan muistisairauksien hoitoon kuuluu usein sairauden etenemistä hidastava lääkehoito. Yleisimmät muistisairaudet ovat eteneviä aivosairauksia, joihin parannuskeinoa ei vielä ole. Joillakin muistisairaus etenee vaikeaksi dementiaksi, jossa keston ja eliniän ennustaminen on haastavaa.¹⁵

Muistisairauden edetessä aivot rappeutuvat ja ihminen menettää vähitellen toimintakykynsä joutuen muiden ihmisten autettavaksi. Vuoteessa pyörittelyä voi jatkua vuosia.

14 WHO 2018

15 Käypä hoito 2020

Lääkkeet voivat olla avuksi etenkin oikeaa antoreittiä noudattaen. Muistisairailla lääke voi mennä suun kautta lattialle tai takin taskuun. Toisinaan lääke siirtyy toisen suusta naapurille. Hoitajat huolehtivat lääkkeiden oikeaoppisesta antamisesta ja ottamisesta. Joinakin hetkinä lääkkeenottaja on erimieltä.

Hoitajat keskustelevat keskenään:

- Tää ois tärkeä lääke, eikä tätä voi murskata. Ei se sitä nielaise, ei suostu ottamaan edes suuhun.

- Se (lääke) pitää joko piilottaa ruoan sekaan tai jättää antamatta.

Valvira (2018) kertoo itsemääräämisoikeudesta, joka on jokaisella ihmisillä. Muistisairaus ei poista ihmisen itsemääräämisoikeutta.¹⁶ Jos ihminen on itse kykenemätön päättämään asioistaan, omainen tai edunvalvoja astuu kuvioihin. Asiat eivät ole yksioikoisia.

Hoidettava ei halua ottaa hänelle määrättyä lääkettä, eikä ymmärrä enää puhetta. Usein lääkkeet murskataan, jotta hoidettavan ei tarvitsisi niellä isoja tabletteja tai että hän ylipäänsä ottaisi hänelle määrättyt lääkkeet. Murskatut lääkkeet maistuvat pahalta.

16 Valvira 2018

Lääkkeet voivat hidastaa sairauden etenemistä, kohentaa vointia ja lisätä elinvuosia. Mikä lienee ihmiselle parhaaksi, jos sairaus on jo edennyt niin pitkälle, että ihminen ulostaa vaippoihin, sotkee ulosteellaan ja jopa syö ulostettaan. Lopulta omatoimisuus kaiken suhteen lakkaa, jolloin ihminen ei enää puhu, ei syö omatoimisesti, ei liiku omatoimisesti eikä tee yhtään mitään omatoimisesti.

Yleisölle asioiden tietämättömyys lisää pelkoa ja internetin hakukoneiden käyttöä. Voi ilmaantua mielipiteitä ja erimielisyyksiä. Asiat selviävät puhumalla ja joskus huutamalla. Joskus puhumattomuus auttaa, toisinaan virkavalta. Joskus apuun rientää ambulanssi ja kenttäjohtaja. Toisinaan ei kukaan.

Työpäivän päätteeksi on aika käydä nukkumaan. Silloin nukkumatti saapuu ikkunasta ja laskeutuu hoitajan tyynyn viereen. Nukkumatti on ihmeissään, sillä hoitajan ajatukset pyörivät nopeampaa kuin nukkumatti oletti. Nukkumatti yrittää kaikkensa, mutta luovuttaa ja poistuu vähin äänin paikalta. Hoitajan aivot eivät rauhoitu.

Nukkumatti ihmettelee:

- Toivoton tapaus! Miten voikaan ihmisellä olla pää noin täynnä ajatuksia?

KUORMITUSTEKIJÄT

*”Huomasin, että minulla on aina valinnan mahdollisuuksia,
ja toisinaan kyse on vain asenteen valinnasta.”*

- Judith Knowlton

Hoitotyön kuormitustekijöitä on sivuttu kirjassa useaan otteeseen. Jokainen ihminen kokee työnsä eri tavalla ja jokaiselle eri asiat voivat aiheuttaa työssä kuormittumista. Se mikä on yhden työntekijän voimavarojen viejä, voi olla toisen työntekijän voimavarojen tuoja. Tässä kerrotut yleisimmät hoitajan työssä kohdatut kuormitustekijät ovat nousseet esille toistuvasti kahvipöydissä, raporteilla ja opinnoissa sekä työelämässä niin sanotussa kenttätyössä hoitajan roolissa.

Hoitajien jaksamisesta kannetaan huolta myös yleisössä ja huolesta saa lukea lehdistä ja internetistä. Merja Mäkisalo-Ropponen (2020) osoittaa kotisivuillaan huolen hoitotyöntekijöiden jaksamisesta. Uupumus vaivaa tai vähintäänkin

uhkaa suurta osaa hoitajista ja vaikutus näkyy väistämättä hoidon laadussa. Yhteiskunnan vaatimukset ovat ristiriidassa hoitajien ammattietiikan kanssa. Hoitajat eivät ehdi teemmään työtänsä arvojensa mukaisesti.¹⁷

Myös Jan Holmberg (2019) nostaa Mainio blogissaan esiin huolen hoitotyöntekijöiden jaksamisesta. Sairauspäivärahaa maksetaan lisääntyvissä määrin yhä enemmän ja mielenterveydenhäiriöt ovat jo tällä hetkellä työkyvyttömyyseläkkeiden suurin syy. Hoitajien osuus on kasvusuuntainen työkyvyttömyyseläkkeelle jäävistä eli hoitotyön tehostamisen on saattanut mennä yli inhimillisen sietokyvyn.¹⁸

Mikä siinä hoitajan työssä sitten kuormittaa? Monikin tekijä. Hoitajan työ on haasteellista, monivivahteista, raskasta ja toki palkitsevaakin. Hoitajan työssä vaikuttavat jatkuva sosiaalinen kuormitus, loputon suorittaminen kiireellä sekä suuren vastuun kantaminen ihmisiä hoidettaessa. Työ vaatii tarkkuutta ja huolellisuutta. Niin sanottuja lepoetkiä on työn ohella hyvin niukasti.

Työn kuormittavuutta lisäävät vuorotyö, akuutit tilanteet, väkivalta ja väkivallan uhka, monisairaatt hoidettavat sekä heidän omaisensa. Erilaiset luokitukset ja raportoinnit

17 Mäkisalo-Ropponen 2020

18 Holmberg 2019

sekä kirjaamiset aiheuttavat kuormitusta, koska ne ovat hoitotyön lisäksi tehtäviä, tarkkaan valvottuja ja pakollisia työtehtäviä. Mikään työtehtävä itsessään ei kuormita, vaan kuormituksen taustalla on liian suuri määrä työtä suhteessa omiin voimavaroihin ja työaikaan. Kun tahti on jatkuvasti kova, stressi jää päälle kotiin lähtiessä, eikä riittävää palautumista vapaa-ajalla tapahdu.

Työterveyslaitos (2018) on tehnyt Kognitiivisen ergonomian parantaminen hoitotyössä -hankkeen, jossa on pohdittu hoitajien ja lääkäreiden työssä kuormittavia tekijöitä. Hoitotyöstä puhutaan aivotyönä, jossa työn kuormittavuutta aiheuttavat muun muassa:

- ♦ työn piirteet eli vaatimukset ja jatkuva tiedolla työskentely
- ♦ työolosuhteet eli työympäristö, työskentelytavat ja työvälineet.

Työterveyslaitoksen (2018) mukaan hoitotyössä vaaditaan jatkuvaa keskittymistä, muistamista ja ajattelua sekä perehtymistä. Pitää tarkkailla ja huomata muutoksia, kirjoittaa lausuntoja, lukea ohjeita ja viestejä sekä kuunnella keskusteluja. Työssä vaaditaan järjestelmällisyyttä, tarkkuutta ja

huolellisuutta. On muistettava numerosarjoja, koodeja ja salasanoja. Tulee muistaa, kuinka missäkin tilanteessa käyttäytään ja toimitaan. Tulee ratkaista ongelmia ja tehdä vaativakin päätöksiä.¹⁹

Jatkuva kuormittuneisuus tuntuu fyysisesti ja psyykkisesti suurelta, pahalta, kuluttavalta ja väsyttävältä voimalta. Tietenkään työpaikka, osasto tai työpari ei aina voi miellyttää, mutta tehdessä mieli survoa työkaveri pakastimeen tai viritellä köysirataa itselle, on selkeästi tuumaustuokion paikka.

Hoitajat keskustelevat keskenään:

- Mulla on opiskelijan ohjausta tällä viikolla joka päivä. Työparilla ei oo lääkelupia ja lääkärille pitäis laittaa pari asiaa. Hoito- ja palvelusuunnitelmaakin pitäis päivittää.

- Voi... mut mä en ehdi auttaa... loput dosetit pitäis jakaa ja tarkistaa eikä apteekkitilaustakaan olla vielä tehty.

Hoidettavia kuntoutetaan, jotta he voisivat paremmin, heidän toimintakyky säilyisi ja jotta he olisivat hyväkuntoisia. Viriketuokioiden ajatus on hieno ja hyvinvointia edistävä, mutta toteutus ontuu käytännön tasolla. Palvelutaloissa hoitajien työhön kuuluneet pyykinpesu ja tiskaus vaihtuivat

19 Työterveyslaitos 2018

ohjaajan ja sirkustirehtöörin työhön. Hoitajan työnkuva on liiankin monialainen, eikä osaamista voi vaatia kaikkiin mahdollisiin asioihin.

Hoitajan ammatti sekoitetaan etenkin palvelutaloissa sosiaaalialaan, kuntoutusalaan, puhdistusalaan, ravitsemusalaan, it-alaan ja erinäisiin terapiaihin. Työnkuvan monipuolisuus on hienoa, mutta liiallisuus kuormittaa. Moniammatillinen yhteistyö auttaa töissä jaksamisessa, mutta voi kuormittaa. Epäselvyydet väsyttävät, jos ei esimerkiksi tiedettä, kenelle työtehtävä kuuluu.

Tilanahtaus työskennellessä lisää kuormitusta. Epäedulliset työskentelytilat eivät naurata. Jos ennestään ahtaisiin huoneisiin ahdetaan kasoittain apuvälineitä ja huonekaluja, huoneissa ei mahdu kuin kumartumaan. Kumartuessakin voi iskeä päänsä nojafordiin tai parkkipaikalla olevaan Fordiin. Hoitotilanteissa joutuu toisinaan hakemaan tilaa ulkoa päin, kun sisällä ei mahdu olemaan. Sairaalan ylitäydetyt osastot lukeutuvat tähän samaan kastiin. Tällöin petipaikat yltyvät käytäville ja kolmen hengen huoneesta kuoriutuukin kuuden hengen ylellinen sviitti.

Tilanpuutteen vaivatessa päivittäin ja jatkuvasti hoitajat joutuvat tekemään ylimääräisiä siirtoja ja nostoja. Parkkipaikalla Ford vaihtaa paikkaansa ja hoitajien loukkaantumisriski

lisääntyy työajan kuluessa hukkaan. Tilat voivat olla sopivat, mutta tavaraa tai hoidettavia voi olla liikaa. Asiaa voi ajatella monin eri soluin ja tavoin.

Ergonomia on tärkeää kumartuessa, autolla ajaessa ja hoitotyötä tehdessä. Työvuorojen ja työasentojen yhteydessä ergonomiasta kuulee puhuttavan kenties eniten. Hoitajat tekevät pääosin kolmivuorotyötä, jossa työvuorot hyppivät yhden päivän vapaiden jatkeena iltavuorosta aamuvuoroon ja yövuorosta iltavuoroon.

Sari Ahokas (2019) kirjoittaa YAMK:n opinnäytetyösään terveellisistä työvuoroista. Aiheesta on tehty tutkimuksia ja hoitohenkilökunnan kanta on ollut työaikaergonomisiin työvuoroihin myönteinen. Eteenpäin kiertävät työvuorot ovat työaikaergonomisia tarkoittaen työvuorojen siirtymistä aamuvuoroista iltavuoroihin ja iltavuoroista yövuoroihin sekä edelleen yövuoroista vapaille. Terveydellisiä hyötyjä kyseisestä työaikasuunnittelusta on monia, kuten sydäninfarktin riskitekijöiden väheneminen, parempi unenlaatu ja kokonaisvaltaisesti parempi yleisvointi sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla.²⁰

20 Ahokas 2019

Hoitajien kokemaa kuormitusta lisäävät kiire ja isokokoiset sekä ylipainoiset hoidettavat. Hoidettavat syövät ravitsemussuositusten mukaisesti viidesti vuorokaudessa eli aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Jokaiselle aterialle hoidettaville katetaan pöydät, suojataan vaatteet ja syötetään tarvittaessa. Jokaisen aterian jälkeen on vessareissujen, mahdollisten vaatteidenvaihtojen ja lepoetkien aika. Palvelutaloissa hoitajat siistivät lisäksi ruoantähteet pöydiltä ja vievät roskat ulos.

Käytännössä jatkuvan syömisen seurauksena hoidettavista tulee entistä raskaammin hoidettavia. Kun liian vähäinen liikkuminen ja riittämätön kuitujen saanti yhdistetään liialliseen syömiseen, seuraa painonnousua ja ummetusta. Myös jotkin lääkkeet aiheuttavat tai pahentavat ummetusta. Liikkuminen sujuu harvoin kepeästi monisairailla hoidettavilla ja useimmiten hoidettavat ovat passiivisia.

Isokokaisen hoidettavan vastusteleva ja aggressiivinen käytös yhdistettynä huonoihin työasentoihin, ahtaisiin työtiloihin ja kiireeseen aiheuttaa hoitajalle vähintäänkin voimakasta kuormitusta. Hoitajat kuulevat työssään yleisimmin hoidettavilta tai heidän omaisiltaan loukkaavia sanoja ja kokevat kaikin puolin epäasiallista käytöstä.

Väkivallan lisäksi myös seksuaalista häirintää joutuu

hoitajana valitettavasti kohtaamaan. Seksuaalinen häirintä ilmenee useimmiten hoitotoimenpiteiden yhteydessä, jotka ovat muutenkin intiimejä tilanteita. Usein käytös johtuu sairaudesta, mutta ei aina. Seksuaalista häirintää voi tulla tervejärkisiltäkin hoidettavilta. Seksuaalinen häirintä on yleisimmin fyysistä koskettelua, elekieltä tai sanallista, kuten ehdottelua.

Hoitaja voi kokea hoidettavan lähipiirin kuormittavana. Hoidettavien omaiset voivat olla hoitajille suuri voimavara, mutta liian usein he ovat jotain aivan muuta.

Hoidettava keskustelee hoitajan kanssa:

- Miten tämä kaukosäädin toimii? Hoidettava kysyy.
- Se on sinun puhelimesi, ei kaukosäädin.
- Ilmankos telkkari ei aukea.
- Se on radio, telkkari on tuolla.

Lohtua hoitajalle tuo todellisuus ajankohdasta, jolloin työpäivä on lopussa. Maanpinnalle palataan ymmärrettäessä seuraavana aamuna työuran olevan vasta alussa. Jos mietitään vielä hetki hoitajan työn kuormittavia tekijöitä, voisi hoidettavien omatoimisen liikunnan nostaa yhdeksi tekijäksi. Tällä tarkoitetaan hoidettavan omatoimista liikkumista, joka on erittäin tapaturma-altista tapahtuen yön pikkutunneilla, yksin tai kaverin kanssa, ilman apuvälineitä ja etenkin

ilman lonkkahousuja. Resurssit liittyvät tähän, sillä liian vähäinen määrä työntekijöitä suhteessa työmäärään vaikuttaa. Halusi tai ei.

Vaikkeimpia hoidettavia ovat he, joiden pää toimii vielä, muttei kuitenkaan riittävästi ja fyysinen kunto on vielä terveen ihmisen tasolla. Haasteita ilmenee, koska he pyrkivät hoitolaitoksesta pois kaikin keinoin. He ovat hoitokielteisiä, joka ilmenee uhkaavana käytöksenä hoitajia kohtaan. Puhumisella on mahdollisuus saavuttaa ainakin joksikin aikaa yhteisymmärrys.

Psyykkistä kuormitusta hoitajalle aiheuttaa hoitotyö, joka muistuttanee enemmän kiduttamista kuin hoitotyötä. Kun ihminen syö omaa ulostettaan, puree itselleen avohaaavan tuntematta kipua ja on vuoteessa pyöriteltävänä vuosi toisensa perään, voidaan pohtia tämänkaltaisen hoitotyön subjektiivista ja objektiivista tavoitetta. Hoitajat yrittävät hoitaa parhaansa mukaan, mutta tekemistä on aivan liikaa. Todellisuushan on aivan erilainen, kuin keskusteleminen aiheesta jakku päällä meikattuna. Todellisuus on raakaa.

Hoitajan työssä palaa aina opiskelijaksi tai loppuun. Motivaation ja työuran loppu näkyy, toisin kuin opiskelun loppu. Hoitajien tulee tehdä säännöllisin väliajoin kasapäin lääkehoidon osaamisen tenttejä ja niistä on päästävä läpi.

Stressi tenteistä ja tentteihin lukemisesta töiden ja muun elämän ohella aiheuttaa kuormitusta.

Tehostetuissa vanhusten palvelutaloissa hoidettavat ovat harvoin pirteitä ja elinvoimaisia. He viettävät elämänsä viimeisiä hetkiä, jolloin toteutetaan loppuvaiheen hoitoa. Tämä tarkoittaa käytännössä hoitajille kuoleman kohtaamista. Kuoleman jatkuva kohtaaminen kuormittaa, sillä se ei ole koskaan helppoa ja yksinkertaista, vaan koskettaa jokaisella kerralla aina uudelleen.

Hoitajilla, kuten muillakin eri alojen ammattilaisilla on työn lisäksi henkilökohtainen elämä eli hoitaja ei elä työnsä vuoksi vaan tekee töitä mahdollistaakseen elämisensä. Toki poikkeukset kuten hyväntekeväisyys-Hiljat, harrastus-Harrit ja uhrautuja-Ursulat ovat jälleen asia erikseen. Heitä tule sekoittaa tavan-Tainaan ja tavan-Teppoon.

INHIMILLINEN TAUKO

*”Kun sanat menettävät merkityksensä,
ihmiset menettävät vapautensa.”*

– Kungfutse

Tauko työpäivän aikana tai kotimatalla auttaa jaksamaan. Tauko on kokonaisvaltaisen tärkeää ihmisen terveydelle. Tauko työelämästä voi tehdä hyvää. Tauon tarkoituksena on keskeyttää työnteko hetkeksi. Työpaikalla voi olla jopa taukotila, kokoushuone tai kanttiini. Taukotila on voinut saada nimensä tauosta.

Tauolla voi tehdä kaikenlaista rentouttavaa, kuten lukea lehteä, katsella ulos ikkunasta tai juoda teetä. Tauolla voi keskustella delfiinien uintitaidoista kollegoiden kanssa nauttien samalla tummapaahoista kahvia. Tauolla voi mököttää, itkeä, huutaa, käydä vessassa tai tupakalla. Tauolla on mahdollisuus nauraa, väitellä tai vain istua hiljaa ja olla.

Toisinaan jossain työpaikoissa joillakin aloilla ja jossain päin maata tauko voi kuulua työaikaan. Tauko menettää merkityksensä, kun se muuttuu työajaksi. Tauolle mennään työpuhelin liimautuneena käteen, korvalle tai taskuun. Puhelimet soivat juuri kun istahtaa alas tummapahtoisen kahvikupin äärelle. Jos et vastaa puhelimeen, kuulet valituksia ja joudut selittämään. Jos vastaat, kuulet valituksia ja joudut selittämään. Käytännössä taukoa ei tällöin ole. Hoitajat tarvitsevat tauot. Valvovat viranomaiset eivät ole (vielä) suositelleet (pakottaneet) vaippojen tai letkuruokinnan käyttöä.

Joka tapauksessa tauko työpäivän aikana, tauko työelämästä ja etenkin hoitoalalta tekee välillä ihan hyvää. Työpäivän jälkeen meno jatkuu ja on jaksettava lisää. Työpäivän jälkeen on haku päällä, koska on haettava:

- ♦ lapsi hoidosta
- ♦ puoliso töistä
- ♦ ruoka kaupasta
- ♦ auto huollosta
- ♦ takapuoli salilta.

Itseä etsitään älypuhelimien näytöltä eikä uni meinaa tulla riehakkaan päivän jälkeen. Nukkumatti on irtisanoutunut tehtävästään, koska koki sen liian haastavaksi. Kun uni viimein tulee, se etenee katkonaisesti kuin Parkinsonin tautia sairastavan kävely. Pahimmassa tapauksessa unta nähdään työpaikasta, työkavereista ja menneen päivän tapahtumista. Seuraavana aamuna ärtymyksen käyrä piirtey otsaan ja leviää kulovalkean tavoin koko perheelle. Seuraava päivä saa jatkoa edelliselle päivälle ja olo kuin oravanpyörässä ilman oravaa tai pyörää.

Aamulla töiden lähdettyä sujuvasti käyntiin työkaveri vastaa työpuhelimeen sen soidessa taskussa aina vain lujempaa. Leipä suussa tai maski kasvoilla puhelimeen vastaaminen yllättää haasteellisuudellaan. Hoitajien ei kuuluisi syödä, eikä pitää taukoja, mutta joskus asiat unohtuvat. Syöminen hän on yliarvostettua, sillä verensokerit vain nousevat ja keskivartalo paisuu. Diabetes Mellitus numero kaksi vaanii nurkan takana, joten on oltava tarkkana. Porkkana ei auta jaksamaan, mutta jaksamisesta ei ollut nyt kysymys. Eikä porkkanasta.

Puhelu venyy ja tauko koittaa. Tauon aikana kimeän äkäinen ääni puhelimesta vaatii jotain, kovaa ja korkealta. Nyt päihitetään sopraanot mennessä tullen ja taajuus kasvaa

äänen miltei hävitessä. Ultraääni puhuu kiihtyvään tahtiin tärkeää asiaa. Puhelimen toisessa päässä omainen kertoo itsestään. Hän kysyy itsestään. Monologi ja ymmärtämisen vaikeus ovat yhdessä ikävä yhtälö kuuntelijaa ajatellen. Kuuntelijalle iskee akuutti apatia ja miltei afasia.

Hoitajilla kuvitellaan olevan massiivinen kapasiteetti empatiaa, sympatiaa, energiaa ja elinvoimaa jokaiselle vastaanottilijalle ja jokaiselle hoidettavalle. Kadonneen ajantaju-syndrooma vaivaa hoitajia usein. Tunnusomaisia piirteitä ovat työpäivän piteneminen ja ylitöiden näkymättömyys.

Hoitaja ei halua kuulla jokaisen vointia tai sairauksia, sillä jos hoitosuhdetta ei ole, asiat eivät liikuta työn puolesta eivätkä harvemmin muustakaan syystä. Peräpukamien koko, lääkitykset, kivut ja talousnäkömät, globaalin synkkyyden kysymykset sekä elämisen vaikeudet. Hoitajalle tulee ainoastaan kipeä kuuloelin ja tyhjyyden tunne sisäelimiin mihinkään kuulumattomasta kuuntelusta.

Ihmiselle voi tulla vanhuuden myötä erilaisia tuntemuksia, kuten katkeruutta omasta elämästä. Oma elämä ei ollutkaan omannäköinen. Lapsia ei tullutkaan tehtyä tai ne tuli tehtyä naapurille. Tuli juotua liikaa viinaa tai viinan kumosi serkku. Ehkä mehu olisikin maistunut paremmin. Väärä ammatti, väärä elämä, elämätön elämä, eletty elämä tai elä-

mä kokonaisuudessaan. Kaikki vain tuli ja meni ja jäljelle jäi tyhjiys. Lämpö jäi etelänmaihin ja rakkaus draamasarjoihin.

Onneksi huomenna on uusi päivä ja huomenna saa taukoa tästä päivästä. Huomenna onnenpelin arvonnassa on ennätyspotti, jonka lisäksi voi voittaa panssarivaunun peräkärryn. Horoskooppimerkki lupaa huomiselle rikkautta ja ylihuomiselle rakkautta.

TIETO EI KULJE

*”Elämä on hyvin yksinkertaista, mutta teemme siitä
jatkuvasti monimutkaista.”*

- Kungfutse

Kuinka tehdä hoitajien työstä entistä vaikeampaa? Kuinka saada verenpaineet nousemaan ja työmotivaatio laskemaan?

- ♦ yhdistämällä tietotekniikkaa hoitotyöhön
- ♦ lisäämällä työn seurantaa ja valvontaa
- ♦ heikentämällä tiedonkulkua esimiesten ja alaisten välillä.

Ville Viikilän ja Tapio Virkkusen (2011) opinnäytetyöstä käy ilmi hoitajien toive hoitotyössä käytettävien ohjelmistojen selkeyttämisestä ja yksinkertaistamisesta. Hoitotyössä käytettävien ohjelmistojen perehdyttämiseen toivottiin tut-

kimuksen mukaan parannusta, sillä vain murto-osa hoitajista kokee saaneensa riittävän määrän koulutusta tietotekniikan käyttämiseen.²¹

Hoitajien työssä tietotekniikka ja tiedon määrä saavat jatkuvasti merkittävämmän roolin. Tietokoneella joudutaan istumaan, jotta hoitotyössä tehdyt asiat voidaan kirjata ja kalenteria päivittää. Tieto ei säily samanlaisena vaan vanhennee nopeasti ja vanhan tiedon erottaminen ajantasaisesta tiedosta vaatii niin ikään aikaa. Tieto on bitteinä eikä tule välttämättä lainkaan ilmi ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Erilaisiin tietojärjestelmiin tarvitaan omat tunnukset ja hiiren korvan painallukset. Organisaation toimintaohjeet ja tärkeät ilmoitusliput sekä koulutukset ja lääketentti-Moodlet löytyvät internetistä tai omista ohjelmistoistaan. Erilaisille tilauksille ovat omat sivustonsa ja ohjelmistonsa. Aivan jokaisen ohjelmiston ja sivuston kanssa on oltava omat tunnukset. Tunnukset eivät aina toimi, ne unohtuvat tai niitä päivitetään ja vaihdetaan.

Sähköposti on oleellinen tiedonkulussa, samoin sosiaalisen median eri kanavat. Ilmoituksia tulee älypuhelimiin ja

21 Viikilä ja Virkkunen 2011

sähköpostiin erilaisina äänimerkkeinä. Kalenterimerkinnot, muistutukset ja ilmoitukset. Perinteisiä ilmoitustauluja löytyy myös ja toimistojen pöydille sekä seinille laiteltuja lappusia. Osa tiedosta huudellaan ilmaan ohi menneiden ja kaikki tulisi muistaa ja päivittää myös omassa pääkopassa.

Ohjelmistojen mennessä jumiin tai tunnusten unohtuessa etsitään työpuhelin ja otetaan yhteyttä tukeen. Tuki auttaa usein ja apua saa suhteellisen nopeasti, kunhan soittaa oikeaan tukeen ja oikeaan aikaan. Tukiakin löytyy erilaisia, eri tarkoituksiin ja eri ohjelmistoille. Erilaisuus on rikkautta ja inhimillisyys rakkautta. Oman pääkopan mennessä jumiin voi ottaa yhteyttä työterveyteen.

Apua ei kuitenkaan aina saa, sillä toisinaan jossain päin joku on tehnyt jonkin virheen, joka vaikuttaa tunnusten toimivuuteen tai saatavuuteen. Tästä mitättömän pienestä virheestä voi seurata hoitajalle työajan kuluminen tietoteknisten ongelmien korjailuihin ja korjailujen odotteluun, ylimääräisiin yhteydenottoihin ja oikean ammattilaisen löytymiseen, kirjausten kirjaamatta jäämiseen sekä kohtuuttoman suureen määrään stressiä.

Kun muut työt seisovat kuin Mayojen patsaat manteleella, ei naurata kovinkaan paljoa. Patsaat eivät luultavasti ole moksiskaan tietoteknisistä ongelmista tai odottelusta,

mutta apua tarvitsevat ihmiset ovat. Tietotekniset ongelmat eivät ole merkityksettömiä, sillä ne aiheuttavat hoitajille vähintäänkin stressiä ja työajan kulumista hukkaan. Lisäksi työparille aiheutuu liiallista työkuormaa ja hoidettaville odottelua esimerkiksi lääkkeiden saamisessa, vaatteiden vaihdossa ja vessaan pääsyssä.

Useat kirjaamisohjelmistot eivät riitä, vaan hoidettavilla on kansioita. Tiedot tulisi päivittää myös niihin, sillä muutoin vanha tieto ja uusi tieto ovat ristiriidassa keskenään. Ristiriidat aiheuttavat epäilyksiä, selvittelyä ja lisää stressiä. Ihmisten terveyden kustannuksella ei voida arpoa, joten ajantasaisen tiedon löytäminen on ensiarvoisen tärkeää. Kirjausvirheetkin voivat olla kohtalokkaita. Virheitä ei saisi tulla eli tarkkuuden on oltava jatkuvasti huipussaan.

Priorisointi auttaa työtehtävien tekemisessä, mutta lopputtomuuteen ei voi tietoteknisten ongelmien selvittelyäkään siirtää, sillä tietotekniikka on pakotettu hoitajien työhön. Tietotekniikasta on tietenkin hyötyä, mutta selkiyttäminen voisi olla paikallaan. Hoitajat eivät tarvitse niin montaa erilaista ohjelmistoa eikä ajan tulisi kulua vain tiedon etsimiseen, kirjaamiseen ja luokittelujen tekemiseen tai lomakkeiden ja raporttien vääntämiseen.

HOITAJIEN VAHVUUDET

*”Hullu työtä tekee, viisas elää vähemmälläkin.
Mutta työ se sentään on hauskinta elämässä -
ei siitä mihinkään pääse.”*

- Minna Canth

Jokaisella ihmisellä on omat vahvuudet ja upeat piirteensä ja jokainen on luonnostaan hyvä jossain asiassa. Tiettyjä piirteitä ja vahvuuksia omaavat ihmiset hakeutuvat tietylle alalle tai tietyn työtehtävän pariin. Työ voi kertoa tekijänsä arvo maailmasta tai kiinnostuksen kohteista. Jokaisella ihmisellä on omat motiivinsa tehdä sitä työtä, mitä tekeekään. Hoitajien vahvuudet ovat kokemuksen kautta työelämästä erilaisista hoitoalan työtehtävistä poimittuja piirteitä, jotka voidaan yleistää. Tietenkin hoitajat ovat yksilöitä, eikä jokaisella hoitajalla ole kaikkia samankaltaisia piirteitä, mutta nyt puhutaankin kokemuksen kautta esitetystä yleistyksestä.

Hoitajien ammateissa ja hoitotyössä on hienoja ominaisuuksia. Ammatin ja työn vahvuuksiin ja hyviin ominaisuuksiin keskittyminen edesauttaa hoitotyön kehitystä ja hoitajien hyvinvoinnin edistämistä. Ongelmanratkaisuun tulee ottaa mukaan ne, joita ongelma koskettaa eli tässä tapauksessa hoitajat. Hoitajien vahvuuksia ovat esimerkiksi:

- ♦ empaattisuus
- ♦ tunnollisuus
- ♦ herkkyyys
- ♦ sosiaalisuus
- ♦ ahkeruus
- ♦ tarkkuus
- ♦ syvällisyys
- ♦ auttamisen halu.

Näihin myönteisiin ominaisuuksiin keskittymällä voisi lähteä miettimään hoitajien hyvinvoinnin kohentamista (tietenkin taloudelliset näkökulmat mielessä pitäen). Potilasturvallisuuden ja hoitajien hyvinvoinnin tueksi ollaan ehkä jo yritetty tehdä päätöksiä. Hoitajamitoitus lienee yksi näistä.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan tavoitteena on hoitajamitoituksen nostaminen 0,7:ään vuoteen

2023 mennessä.²² Ajatus on hieno, mutta toteutuuko se käytännössä ja jos toteutuu paperilla, mitä se todellisuuden kenttätöyssä tarkoittaa? Tavoitteena on ottaa vettä samasta kaivosta, jonne vettä tulisi lisätä. Olisi ymmärrettävä, ettei yhtäaikainen säästäminen vanhuspalveluista ja hoitajien lisääminen vanhuspalveluihin sekä laadukkaamman hoidon tarjoaminen onnistu yhtäaikaisesti.

Hoitajamitoituksen nostaminen tarkoittaa tietenkin sitä, että tulisi palkata enemmän hoitajia töihin, mutta alalta lähtijöitä taitaa olla yhä vain enemmän. Kuinka hoitajien lisäpalkkaaminen onnistuu, jos hoitajat eivät riitä nytkään?

Hoitajia ei tule lisää, eivätkä työtehtävät vähene. Hoitajat hoitavat raskaasti hoidettavia vanhuksia jo ennestään ilman hengähdystaukoja. Oli kyseessä sitten erikoissairaanhoidon sairaalaosasto tai vanhusten tehostettu palvelutalo, niin ammattilaisia tarvitaan jatkossakin. Myös puhtausalan ammattilaisia, kuten laitoshuoltajia tarvitaan.

Hoitajien vahvuudet tulisi ottaa huomioon työelämässä ja hoitajien työstä tulisi tehdä sellaista, missä hoitajat saisivat toteuttaa itseään parhaimmalla mahdollisella tavalla. Luottamus hoitajia kohtaan tulisi lisääntyä. Taloudelliset kysymyk-

22 Sosiaali- ja terveysministeriö 2020

set ovat tärkeitä ja niinpä hoitajan työnkuvasta olisi oleellista poistaa turhat asiat, kuten liiallinen byrokratia.

ELÄMÄN TARKOITUS

”Eläminen on elämän tarkoitus.”

- Väinö Kallinen

Kaikella on tarkoituksensa, joten elämälläkin on tarkoitus. Vaikka tarkoituksena olisi vain elää, ihminen silti haluaa elämälleen jonkin syvemmän merkityksen, saavutuksen ja tärkeämmän tarkoituksen. Elämän tarkoitus vie ihmistä eteenpäin. Ihminen on elollinen. Ihminen syntyy, elää ja kuolee. Elämän tarkoituksen ja kuoleman pohtiminen ovat hoitajan näkemyksiä aiheista. Uskonnot, uskonnottomuus tai uskonnottomuus ei liity tähän. Uskoa saa mihin halua ja haluta saa mitä vain.

Kuolema on vanhusten tehostetuissa palvelutaloissa arkea. Kuolema ei ole elämän vastakohta vaan syntymän vastakohta. Elämän vastakohta lienee eloton. Saattohoito, palliativinen hoito ja eutanasia liittyvät kuolemaan.

Kuolemaa voi ajatella kotiinlähtönä ja rauhana, energian muodonmuutoksena ja jatkumon osana. Joidenkin mielestä ihminen syntyy uudelleen jopa erilaisessa ulkokuoressa. Toisen mielestä ihminen syntyy uudelleen ihmisenä. Jonkun mielestä ihmisen sielu pääsee lepäämään sinne, missä edesmenneet läheiset jo ovat. Saakohan valita, kenen seuraan liittyy vai määräytyykö paikka suvun perusteella? Mitä jos läheisten kanssa oli riitaa? Jatkuvatko riidat toisella puolella, mutta ilman kehoa? Eikö voisi edes turpaan vetäistä?

Hoitajan näkökulmasta ihminen kuolee, kun iho muuttuu harmaan valkoiseksi, rintakehä lakkaa liikkumasta, henki ei kulje eikä sydän lyö. Kuollut ihminen ei liiku eikä tee muutakaan elollista. Kuollut on pelkkä kuori. Jokainen meistä nykytiedon mukaan kuolee ja kuolema yhdistää meitä samoin kuin syntymä.

Elämä on tärkeää, silloin kun on elossa, koska vain silloin voi elää. Tärkeää elämässä on elämä ja kaikki elollinen. Elämään kuuluvat esimerkiksi rakkaimmat ihmiset, eläimet ja luonto. Eloton ei tee elämästä tärkeää, tosin tiettyjä maallisia ja konkreettisia tavaroita tarvitaan elämiseen. Itsessään eloton esine ei saisi olla elämisen itseisarvo, mutta se voi olla.

Elämän tarkoituksena on nauttia elämästä elämällä

sellaista elämää, joka tekee onnelliseksi vahingoittamatta kuitenkaan tahallisesti muuta elollista. Elämä on tärkeää ja ainutlaatuista, koska muuta meillä ei ole. Elämä keskittyy vain nykyhetkeen, jolloin ainoastaan elämä tässä ja nyt on merkityksellistä.

Elämän tarkoituksena ei taida olla:

- ♦ riitely
- ♦ syytökset
- ♦ vahingonteko
- ♦ omistaminen
- ♦ kukkaruukku
- ♦ auto
- ♦ omaisuusluettelo.

Tavaroihin tukeutuminen ja hamstraaminen voivat liittyä turvallisuuden hakuun ja muuhunkin. Hoitajalle kuoleman kohtaaminen kuuluu työhön etenkin vanhusten parissa työskennellessä. Kuolemaa voi ajatella lopullisena kotina, joka on lepoa varten. Toisinaan kotiin on lähdettävä aiemmin kuin on ennalta suunniteltu.

Hoidettavat osoittavat pelkoa kuolemaa kohtaan. Jotkut haluavat keskustella aiheesta avoimesti, toiset eivät lainkaan.

Jotkut toivovat ja odottavat kuolemaa. Toisinaan ja yllättävän useinkin hoidettavat pyytävät itkien hoitajilta vapautta. Tällöin hoitaja voi vain kuunnella ja lohduttaa sekä pohtia syitä mielialan laskuun. Pelko voi ilmetä monilla eri tavoilla, kuten aggressiivisuutena tai apaattisena olemuksena. Ihminen voi muuttua täysin vastakohdakseen, mitä oli terveenä ja tällöin monien mielestä elämä ei ole enää elämisen arvoista. Siltikin elämän perimmäisenä tarkoituksena on vain elää.

TYÖ MUKAVAMMAKSI

*”Ongelmaa ei voi ratkaista samantyyppisellä
ajattelulla, joka sen aiheutti.”*

- Albert Einstein

Riihi ja viljojen puinti, ajatusriihi sekä uudet oivallukset ovat aina tervetulleita. Myönteiset muutokset ja maalaisjärjen käyttö vievät eteenpäin. Kuten on todettu, useat hoitajat eivät koe jaksavansa työtään. Viime vuosina kokeneimmat hoitajat ovat lähdössä hoitoalalta pois ja ne ketkä eivät lähde, suunnittelevat lähtevänsä.

Hoitoalalla työskentely on monille mieluista puuhaa ja ollut lapsuuden aikainen haave. Joskus on helpompaa ja terveempää hypätä pois uppoavasta laivasta, kuin paikata pohjassa olevia reikiä. Reiät ovat isoja eikä rakennusaineita paikaukseen oikein yksilötasolla ole.

Suomi vanhenee ja jäätyy yhä enemmän, vaikka ilmas-

ton lämpeneekin. Maamme jäätyminen johtuu ensisijaisesti väestön vanhenemisesta. Verraten menneisiin vuosikymmeniin, nykyisin vanhukset pysyvät hengissä aiempaa pidempään ja vanhusten halutaan säilyvän hengissä, vaikka sitten vuodepotilaina.

Hoitoalaa voisi uudistaa perinpohjaisesti, jos hoitajan työstä haluaisi miellyttävämpää ja vetovoimaisempaa. Alan ja ammattien vetovoimaisuus on tärkeää, jotta tekijöitä löytyisi tulevaisuudessakin. Jos työ kuluttaa voimavarat ja jos työntekijöiden vaihtuvuus on suurta, ei voi odottaa hyvää jälkeä millään tasolla. Muutoksen tulisi tapahtua paitsi konkreettisesti lakipykälillä, myös ihmisten asenteissa.

Mikä siinä hoitajan työssä sitten mättää?

Nyt keskitytään vanhusten hoitoon ja palvelutaloihin, mutta sivutaan hoitajan työtä myös muissa paikoissa. Hoitotyö on muuttunut kiireiseksi selviämiseksi ilman kiitosta. Hoitajilta odotetaan ainaista hymyä, joustavuutta ja venymistä vastuuseen ja työn kuormittavuuteen nähden liian pienellä palkalla. Valituksia tehdään herkästi eikä vaikeiden tilanteiden purkamiseen saa tilaisuutta.

Monista työpaikoista puuttuu esimiesten antama tuki ja

työilmapiiri on todella huono. Huono työilmapiiri ja tuen puute yhdistettynä rankkaan työhön ei ole kannattava asia hoitajien jaksamisen eikä oikeastaan minkään kannalta. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Huonovointiset hoitajat vaikuttavat heikentävästi muiden muassa potilasturvallisuuteen, talouteen ja omaan, läheisten sekä hoidettavien hyvinvointiin. Asiat kertaantuvat pitkässä juoksussa.

Liikaa tai liian intensiivistä työtä suhteessa työaikaan, epidemiat, poikkeusolot, poikkeustilat, lakiuudistukset, lääketentit, vastuualueet, tietotekniikka, kolmivuorotyö, epäselvyydet, byrokratia... kuormittavia tekijöitä löytynee samaan työhön liikaa. Usealla on työn lisäksi lapsia, lemmikkieläimiä ja muutakin elämää. Ihmisellä on mahdollisesti perussairauksia tai henkilökohtaista jaksamista koettelevia tekijöitä elämässään. Tasapainoa ei ole millään tasolla.

Miten hoitajan työtä voisi muuttaa ja kehittää, jotta hoitajat jaksaisivat ja viihtyisivät työssään paremmin?

- ♦ Hoitajan työnkuvan selkiyttäminen. Hoitaja on hoitotyön ammattilainen. Hoitaja ei ole toimintaterapeutti, fysioterapeutti, laitoshuoltaja, farmaseutti, lääkäri, järjestyksenvalvoja, psykologi, sirkustirehtööri, poliisi eikä insinööri.
- ♦ Ergonominen työaika eli työaikojen liikkuminen aamu-

vuoroista iltavuoroihin, iltavuoroista yövuoroihin ja yövuoroista vapaille. Ergonomista työaikaa ei ole aamusta yöhön, yöstä aamuun tai illasta yöhön. Yhden tai puolen päivän vapaat eivät auta työstä palautumisessa.

- ♦ Työn joustavuuden lisääminen voisi ilmetä mahdollisuutena tehdä osittaista työaikaa tai mahdollisuutena suunnitella itsenäisesti työvuorot. Mahdollisuus vaikuttaa työaikoihin ja työtehtäviin sekä muihin asioihin antaisivat hieman vapautta. Mitä joustavuus ei ole: puolen vuoden pakko tehdä täyttä työaikaa, jonka jälkeen voi keskustelujen, pyyntöjen, allekirjoitusten ja todistusten kera hakea osittaista työaikaa. Hakemisessa menee puolen vuoden jälkeen toiset puoli vuotta, koska tekemistä on johtoportaalikin liikaa tai mielenkiintoa liian vähän.
- ♦ Tietotekniikan todellinen hyödyntäminen voisi ilmetä yksinkertaisina ja nopeakäyttöisinä ohjelmistoina. Tarvitavien ohjelmistojen, hiiren klikkausten ja tunnusten määrien tulisi olla vähäinen. Tietotekniikan toimivuus, tietoturva, yhteyden riittävä nopeus ja tietokoneiden riittävä määrä työpisteillä tulisi olla itsestään selvää.
- ♦ Rauhallisella työympäristöllä tarkoitetaan työrauhaa, selkeitä vierailuaikoja ja soittoaikoja. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, ettei työpuhelimiin tarvitsisi vastailla kesken

kenttätöön ja hyppiä huoneista toimistoon. Jos puhelimesta vastaa tietty henkilö, tulisi hänellä olla siihen aikaa. Samoin opiskelijoista voisi vastata tietty henkilö, joka perehdyttäisi työvuoroissaan vain opiskelijoita. Nykyisin ohjauksen lomassa hoitaja joutuu hoitamaan kaikki muutkin työt ja ehkä vähän enemmänkin.

- ♦ Hyvä johtaminen ilmenee muun muassa tasavertaisena työntekijöiden kohteluna ja työn todellisen luonteen ymmärtämisenä sekä työntekijöiden tukemisena. Hyvä johtajuus on luotettavuutta, asiallisuutta, tavoitteellista toimintaa ja tasavertaisuutta. Helposti lähestyttävä ja ammattitaitoinen johtaja luo turvallisuutta hoitajien työhön.
- ♦ Palkka osaamista ja vaativuutta vastaavalle tasolle tarkoittaa lisäkouluttautumisen ja erityisosaamisen näkymistä palkassa. Hoitajan palkan tulisi olla nykyistä korkeampi tai vastaavasti työstä tulisi tehdä vähemmän työtehtäviä sisältävää eli rennompaa.
- ♦ Omaisille ja vierailijoille ohjeet käytöstavoista ja käytännön asioista.
- ♦ Ylimääräisten ja pakollisten koulutusten sekä tenttien suorittamisen vähentämistä. Tarvittavat lääkehoidon osaamiset tulisi sisällyttää hoitajien koulutuksiin. Työhön

perehdyttäminen tarkoittaa eri asiaa kuin jatkuva tenttiminen. Ammattiin valmistuminen riittää, joten riittävä osaaminen tulisi varmistaa koulun penkillä.

- ♦ Riittävä perehdyttäminen uusiin työtehtäviin ja uusien työssä vaadittavien taitojen harjoittelu kiireettömästi.
- ♦ Byrokratian vähentäminen, sillä raportointiin, luokitukseen ja moninaisiin tarkkoihin kirjauksiin kuluu paljon työaikaa.
- ♦ Työnohjauksen mahdollisuus ja psyykkisen terveyden tukeminen työyhteisöissä työajan puitteissa. Hoitajan työ kuormittaa voimakkaasti psyykkisesti, joten tulisi olla vähintäänkin mahdollisuus purkaa asioita ammattitaitoiselle henkilölle.
- ♦ Hoitajien todellinen arvostaminen. Tämä onkin vaikeampi asia, jota ei niin vain avata. Arvostaminen ei ole itsestään selvää vaan näkyy ihmisten asenteissa ja käytöksessä. Arvostaminen näkyy palkassa. Arvostavatko hoitajat toisiaan ja toistensa työtä? Yhtä köyttä olisi vedettävä, sillä muutenkaan ei ole.

MILLAINEN HOITAJA SINÄ OLET?

Hoitaja voi olla omistautunut työlleen täysin rinnoin ja kassein tai tehdä työnsä niin kevyesti, kuin suinkin on mahdollista. Tee leikkimielinen testi valitsemalla jokaisen kysymyksen alta parhaiten itseäsi kuvaava vaihtoehto A–E ja lue, millainen hoitaja sinä olet tai olisit.

1. Olen nukkunut pommiin ja työt alkavat kymmenen minuutin kuluttua. Kuinka toimin?

- a. Ei se haittaa. Olen usein myöhässä.
- b. Soitan töihin ja pahoittelen. Lähden kotoa reippaasti.
- c. Riennän järkyttyneenä yöpaita päällä töihin ja kuulutan kovaan ääneen korvaavani kaiken useaan otteeseen.

- d. Kiirehdin töihin ja pahoittelen. Teen korvauksena ylityötä ja muiden työt seuraavan kuukauden ajan, kuten yleensäkin.
- e. Meikkaan ja lakkaan kynteni. Luulen ettei ketään haittaa, vaikka olen hieman myöhässä.

**2. Olen töissä tauolla, mutta työpuhelin soi taskussani.
Kuinka toimin?**

- a. Minulla ei yleensä ole työpuhelinä, sillä kadotan sen helposti.
- b. Vien työpuhelimeni osastolla olevalle hoitajalle tai vastaan työpuhelimeni ja kerron soittavani tauon jälkeen takaisin.
- c. Vastaan työpuhelimeni ja jätän taukoni pitämättä. Myöhemmin valittelen, etten koskaan saa pitää taukojani.
- d. Vastaan työpuhelimeni ja hoidan asian. Harvoin pidän taukoja eikä se minua haittaa.
- e. Pyydän muut poistumaan kahvihuoneesta ja vastaan puhelimeni.

3. Iltavuorosta puuttuu työntekijä ja esimies kysyy, voinko jäädä iltavuoroon. Kuinka toimin?

- a. Esimies harvoin kysyy minulta mitään, koska omatkin tuntini ja työni meinaavat jäädä tekemättä.
- b. Jään iltavuoroon, jos pystyn ja jaksan.
- c. Jään iltavuoroon, mutta uhrautumisestani kuulevat kaikki usean päivän ajan.
- d. Jään iltavuoroon mielelläni ja perun vähin äänin sovitut menoni.
- e. Jään iltavuoroon, jos saan määritellä työnkuvani itse.

4. Työvuoroani on jäljellä viisi minuuttia ja omainen haluaa juuri nyt keskustella hoidettavan voinnista. Miten toimin?

- a. Olen jo kotimatalla.
- b. Kerron työaikani loppuneen ja delegoin asian seuraavan vuoron hoitajalle.
- c. Kauhistelen työaikani juuri loppuneen. Kuuntelen omaisen asian ja valittelen seuraavana päivänä, kuinka jouduin jäämään ylitöihin omaisen takia.

- d. Kuuntelen omaisen asian, enkä välitä juurikaan, vaikka työaikani olisi ylittynyt. En välitä, vaikkei ylitöistä maksettaisi.
- e. Kerron olevani menossa ripsihuoltoon ja kahville ystävättäreni kanssa. Puhun omista menoistani, eikä omaisen saa suun vuoroa.

5. Huomaan työkaverini unohtaneen kiireessä hoitaa hoidettavan haavan? Kuinka toimin?

- a. Harvoin huomaan mitään.
- b. Jos suinkin ennätän omilta töiltäni, käyn auttamassa.
- c. Käyn hoitamassa haavan työkaverini puolesta kysymättä ja muistuttelen siitä seuraavan viikon ajan.
- d. Käyn hoitamassa haavan kaikessa hiljaisuudessa, vaikka minulla olisi jo entuudestaan paljon töitä.
- e. Käyn kertomassa työkaverilleni, että hän on unohtanut hoitaa haavan. Kerron oman mielipiteeni haavanhoidosta ja mitä hänen tulisi huomioida.

6. Kahvihuoneen pöydällä on 12 sivuinen raportti, joka tulisi lukea. Kuinka toimin?

- a. Raportti jää jostain syystä lukematta.
- b. Luen raportin sopivan tilaisuuden tullen.
- c. Luen raportin ääneen samalla kun syön vauhdilla ja lähes tukehdun ruokaani.
- d. Luen raportin mielelläni omalla ajallani työajan loppua.
- e. Kysyn toiselta kahvihuoneessa olevalta hoitajalta, voisiko hän lukea raportin ääneen tai mieluiten tiivistää sen yhteen lauseeseen.

7. Kotiin lähtiessä pukuhuoneella muistan unohtaneeni kirjata yhden asian. Mitä teen?

- a. Lähden kotiin.
- b. Mietin, voinko jättää asian huomiseen tai pyydän seuraavan vuoron hoitajaa kirjaamaan.
- c. Harmittelen ja käyn kirjaamassa asian siviilivaatteet päällä varmistaen, että tekoni huomataan.

- d. Harvoin unohdan kirjata mitään, mutta jos unohdan, vaihdan työvaatteet takaisin päälle ja käyn kirjaamassa.
- e. Käyn käskemässä toimistossa olevaa hoitajaa kirjamaan asian. Olen menossa kissanäyttelyyn.

8. Selkääni vihlaisee keskellä työvuoroa ja selkään jää ikävä, mutta tuttu kipu vaivaamaan. Mitä teen?

- a. Lähden töistä pois.
- b. Otan särkylääkkeen ja jatkan työvuoroni loppuun, jos suinkin kykenen.
- c. Valitan selkäkipuani koko loppu päivän. En suostu soittamaan työterveyteen enkä ottamaan särkylääkettä. Ainakaan vielä.
- d. Otan särkylääkkeen enkä puhu asiasta mitään, ellei kipu estä hengittämistä.
- e. Soitan työterveyteen ja kerron mitä lääkkeitä haluan sekä milloin voin palata töihin.

VASTAUKSET

Mitä vaihtoehtoja valitsit eniten?

Eniten A vaihtoehtoja:

Olet alin-aidan-kohta-Katri tai löysin-rantein-Reijo

Menet kirjaimellisesti sieltä, mistä aita on matalin tai mistä aita puuttuu. Teet vain sen mitä työnkuvaan kuuluu ja mielellään vähän vähemmän. Oikaiset aina kun on mahdollista, eivätkä kellonajat ole sinulle tärkeitä. Et ymmärrä kelloa eikä lukeminenkaan suju. Voit olla vaarassa menettää työsi, joten ryhdistäydy hieman.

Eniten B vaihtoehtoja:

Olet tavan-Taina tai tavan-Teppo

Olet hyvä työntekijä ja teet työsi hyvin. Tiedät rajasi ja kunioitat vapaa-aikaasi sekä työtäsi. Ilmeisesti jaksat hyvin, etkä ole ainakaan vielä uupunut työssäsi. Jatka samaan malliin.

Eniten C vaihtoehtoja:

Olet uhrautuja-Ursula tai teatraalinen-Taisto

Nimensä mukaisesti uhraudut ja olet suuri eleinen aina tilaisuuden tullen. Haetko muilta kenties hyväksyntää tai ylitystä? Stressaannutko toimintatavoistasi? Kuulutat kovaan ääneen, kuinka olet jälleen tehnyt muiden puolesta työt ja kuinka rankkaa sinulla on. Löysää nutturaa ja hanki itsellesi henkilökohtainen elämä.

Eniten D vaihtoehtoja:

Olet hyväntekeväisyys-Hilja tai harrastus-Harri

Työ on sinulle kuin harrastus tai hyväntekeväisyyttä. Nautit työstäsi ehkä liikaakin. Onko sinun vaikeaa sanoa ei tai puuttuuko sinulta elämä? Vaaranasi on väsyminen, vaikka työ mukavalta tuntuisikin. Rajojen vetäminen ja oman ajan ottaminen voisivat tehdä sinulle hyvää.

Eniten E vaihtoehtoja:

Olet akateeminen-Anna tai korkeakoulutettu-Keijo

Koet olevasi korkeakoulutettu ja hoitotyön asiantuntija, vaikka omaat muiden työntekijöiden kanssa saman ammattinimikkeen. Saattaa olla, että oletkin korkeakoulutettu, mutta asenteesi eroaa merkittävästi kollegoistasi. Et halua

tehdä duunarin töitä vaan tähtää jatkuvasti korkeammalle. Unohdat olevasi hoitaja. Perehdy nykyiseen työnkuvaasi tarkemmin ja jatka unelmointia, kunhan se ei häiritse työnteokoasi.

Monia eri vaihtoehtoja tai kahta vaihtoehtoa yhtä paljon:

Olet inhimillinen-Iina tai kohtuullinen-Kaarlo

Työ on sinulle työtä ja olet löytänyt työelämässä kultaisen keskitien. Tasapainoilet kenties eri asioiden välillä, mutta pääsääntöisesti kaikki on hyvin. Ainakin jollakin tasolla.

LOPPUSANAT

*”Mitä muuta odottavan aika on kuin yhtä suurta pitkää
väliaikaa. Koko aika menee elämän odotushuoneessa.*

Koskaan ei ole oikeastaan vielä missään.

On vasta vain alussa - kun kaikki jo loppuukin.”

- Päivi Huuhtanen

Ei ole helppoa olla hoitaja eikä hoidettava. Ei ole helppoa olla omainen eikä ihminen. Muttei aina saa valita. Toivon kirjani avartaneen tietämättömien näkökenttää, tukeneen tietävien mieltä ja auttaneen päättävien päätöksissä. Mielipiteet ja näkemykset avartavat ja auttavat kehittämisessä, sillä ihminen pyrkii jatkuvasti kehittymään. Tämä kirja on eräänlainen näkemys hoitajan työstä perustuen hoitajan ja hoitajien kokemuksiin.

LÄHDELUETTELO

Sitaatit ja aforismit:

Tunturisusi 2020. Aforismit. Internetsivut.

Albert Einstein

Sokrates

Osho

Dalai-lama

Kungfutse

Seneca

Hector Berlioz

Alfredo Ottaviani

Simone de Beauvoir

Fransiskus Assisilainen

Judith Knowlton

Minna Canth

Väinö Kallinen

Päivi Huuhtanen

Lähdeviitteet numeroituina:

1. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Muistisairauksien yleisyys. Internetsivu. 8.10.2020.
2. Korkman, Julia 2016. Yle. Inhimillinen tekijä: Muisto vai valemuisto? Internetsivu. 22.04.2016.
3. Simons, Daniel 2012. Internetsivu. Kotisivu. 2012.
4. Yle Tiede 2012. Silmät huijaavat meitä koko ajan. Internetsivu. 20.3.2012.
5. Loftus, Elizabeth F. 1988. Memory. Ardsley House Publishers Inc. U.S.
6. Varhila, Kirsi 2019. Tarvitsemme terveydenhuollon priorisointiin yhteiset periaatteet. Internetsivu. Kolumni. 9.10.2019.
7. Flinkman, Mervi 2014. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. YOUNG REGISTERED NURSES' INTENT TO LEAVE THE PROFESSION IN FINLAND – A MIXED-METHOD STUDY. PDF-dokumentti. 2014.
8. Ammattibarometri 2020. Työllistymisen näkymät eri ammateissa. Sairaalan- ja terveydenhoitajat. Internetsivu. 2.10.2020.
9. Yle 2020. Naisvaltaista hoitoalaa halpuutetaan korostamalla kutsumusta ja hoivaviettiä – nuorten vastaisku voi

- ratkaista koko alan tulevaisuuden. Internetsivu. 16.11.2020.
10. Finlex 2020. Tartuntatautilaki (21.12.2016/1227). Internetsivu. 15.10.2020.
 11. Maslow, Abraham H. 2013. A Theory of Human Motivation. Createspace Independent Publishing Platform. Ensimmäinen tutkimus ilmestyi 1943.
 12. Zarulli, Virginia, Barthold Jones, Julia A., Oksuzyan, Anna, Lindahl-Jacobsen, Rune, Christensen, Kaare & Vaupel James W. 2018. Women live longer than men even during severe famines and epidemics. Research Article. PNAS. Internetsivu. 23.1.2018.
 13. Rowling, J., K. 1998. Harry Potter ja viisasten kivi. Tammi.
 14. WHO 2018. WHO releases new International Classification of Diseases (ICD 11). Internetsivu. 18.6.2018.
 15. Käypä hoito -suositus 2020. Muistisairaudet. Internetsivu. 27.8.2020.
 16. Valvira 2020. Lääkehoidon toteuttaminen. 28.5.2020.
 17. Mäkisalo-Ropponen, Merja 2020. Hoitotyöntekijöiden uupumus on todellista ja johtaa hoidon laadun heikentymiseen. Internetsivu. Kotisivu. 28.8.2020.
 18. Holmberg, Jan 2019. Tehy-lehti. Onko hoitajan oma mielenterveys kunnossa? Internetsivu. Blogi: Mainio. 3.7.2019.
 19. Työterveyslaitos 2018. Hoitotyö on aivotyötä. Internetsivu.

20. Ahokas, Sari 2019. Opinnäytetyö YAMK. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Terveelliset työvuorot työhyvinvoinnin tukena. PDF-dokumentti. 2019.
21. Viikilä, Ville, Virkkunen, Tapio 2011. Opinnäytetyö AMK. Sairaanhoidajien kokemuksia tietotekniikasta. Hoitotyö ja tietotekniikka, viha-rakkaussuhde? Tampereen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. 2011.
22. Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Vanhuspalvelulain muutos vahvistettu – henkilöstömitoitus ympärivuorokautiseen hoitoon. Internetsivu. 9.7.2020.

