



SIIVOOJAN kädet työssä

TEKSTI: RIITTA TEERIAHO

Siivoojan kädet tuntevat, tunnustelevat ja tarttuvat. Ne nostavat ja kantavat, kurottavat ja pyyhkivät, ohjaavat ja näppäilevät. Lukemattomat erilaiset liikkeet perustuvat kahteen otteeseen: voimaote ja täsmäote. Ote riippuu kohteen suuruudesta, muodosta ja pinnasta. Siihen vaikuttavat lämpötila, paino ja tilanteen erityistekijät. Täsmäotteessa käytetään huolellisuutta ja voimaotteessa korostuu käsivarren lihasten työ.

Jaloilla ja suulla voidaan korvata jonkin verran käden suorittamia tehtäviä, mutta kädet toimivat sopivasti ihmisen näkökentässä. Siivoustyössä tarvitaan silmien ja käsien yhteistyötä, siksi ihmistä on ollut vaikea korvata esimerkiksi robotilla tällaisissa tehtävissä.

Käteen kuuluu kyynärvarresta alaspäin sijaitseva alue yläraajasta: ranne, sormet ja kämmenen alue. Yleiskielessä kädellä voidaan tarkoittaa koko yläraajaa: olkavartta, kyynärvartta, rannetta, kämmentä sekä sormia.

Tärkein peukalon tehtävä on mahdollistaa liike, jossa peukalo taipuu koskettamaan muiden sormien päitä. Tämän liikkeen avulla ihmisen kyky tarttua sekä tarkkuutta vaativien tehtävien tekeminen käden avulla paranee.

TIESITKÖ, ETTÄ

- jokaisessa sormenpäässä on noin sata kosketussolua
- ihmisen käsi (ranne, kämmen ja sormet) koostuu 27 luusta
- sormia liikuttavat vahvat lihakset sijaitsevat käsivarressa?

Mitä kädessä tapahtuu, kun siivooja tarttuu välinevarteen?

Yksinkertaisinkin kädenliike on monitahoinen liikesarja. Pieneenkin käden liikkeeseen osallistuvat lähes aina myös olka- ja kyynärvarren lihakset. Siihen osallistuvat vielä toisen käden ja käsivarren sekä vartalon ja alaraajan lihakset, koska käden käyttö edellyttää koko ruumiilta vaihtelevatehoista vastapainotusta tasapainon säilyttämiseksi.

Aivoissa liikkeen aloittamiseksi tarvitaan etukäteisarvio siitä, miten ympäristö muuttuu suorituksen aikana sekä miten liike vaikuttaa ympäristöön ja ihmiseen itseensä.

Liikkeeseen valmistautuminen voi-



daan rekisteröidä aivoista sähköisesti jo ennen suoritusta. Vartalon asentoa ylläpitävien lihasten toiminta alkaa jo ennen varsinaista tahdonalaista liikettä. Seistessä jalat yhdessä pienikin painopisteen siirtyminen aiheuttaisi horjahduksen, jos jalkojen lihaksia ei aktivoitaisi sopivasti.

Liikkeen säätelyyn osallistuvat monet aivojen osat. Lihaksista, jänteistä ja iholta jatkuvasti saapuva tuntopa-laute säättää käynnissä olevaa liikettä. Keskeisessä asemassa ovat lisäksi liikkeen aikana silmistä tuleva informaatio sekä tasapainoaisti.

Siivoojan käsi käyttää voimaotetta tarttuessaan välinevarteen. Neljä sormeaa koukistuu varren ympärille. Peukalo kiertyy niitä vastaan viimeistelemään puristuksen tai vakauttaa välineen asennon ojentumalla pitkin vartta. Lihastyön tekevät sormien koukistajat sekä peukalon lihakset.

Siivoojan sormet alttiina vammoille

Siivoojille sattui vuonna 2015 noin 3 000 tapaturmaa työpaikalla ja noin 600 tapaturmaa työmatkalla. Useimmiten vamma kohdistuu sormiin, muihin käden osiin tai jalkoihin. Tapaturman aiheuttaa yleisimmin kulkuväylät, alustat, ovet tai seinät sekä materiaalit ja esineet. Tapaturmaherkin siivooja on liikkueessaan, käsitellessään esineitä tai nostessaan taakkaa käsivoimin. Vammat ovat useimmiten nyrjähdyksiä, venähdyksiä ja haavoja tai pinnallisia vahinkoja. Työtapaturmatilaston mukaan siivouspalvelujen toimialalla tapaturmia sattuu noin kaksi kertaa enemmän kaikkien alojen keskiarvoon nähden.

Siivoojille tilastoidaan vuosittain runsaat 100 ammattitautia tai ammattitautiepäilyä. Ammattitautien kehittymisessä ja ilmenemisessä aikajänne on pitkä. Altistustekijöinä luokitellaan kemialliset, fysikaaliset ja biologiset tekijät. (Lähde: Tapaturmavakuutuslaitosten liitto)

Siivooja voi altistua siivousaineelle käsien ihon kautta. Vahvasti happamat ja vahvasti emäksiset puhdistusaineet sekä liuotteita sisältävät aineet voivat kuivattaa, ärsyttää tai vaurioittaa ihoa. Silloin voi syntyä ärsytysihottumaa. Allergisen ihottuman aiheuttaja on yleensä säilöntäaine tai kumi.

Valitse suojakäsineet oikein

- Jokaiselle työntekijälle tehdään työpaikan riskinarviointi.
- Selvitetään työympäristön vaara- ja haittatekijät suojakäsineiden ja käsien suojaamisen kannalta
- Selvitetään, mitä kemikaaleja siivouksessa käytetään; kemikaalin valmistajalta saa käyttöturvatiiedotteen. Selvitetään kemikaalien käyttö- ja altistusaika.
- Varmistetaan, miten suojakäsineen materiaali ja malli suojaavat työn vaaroilta ja haitoilta.
- Varmistetaan käsinemallin toimivuus työssä: sorminäppäryys, tuntoherkkyys, mekaaninen kestävyys, viilto- ja pistosuoja, suojaus liekiltä tai kuumilta roiskeilta.
- Varmistetaan käsineiden yhteensopivuus muiden suojausten kanssa.
- Valitaan työssä tai työtehtävässä suojan antava suojakäsine malli ja sen materiaali.
- Valitaan oikea koko. Varmistetaan myös pienien ja isojen kokojen saatavuus.

KUN KÄSIEN IHO OIREILEE

Terve iho on hyvä suoja ulkomaailman ärsykeitä kohtaan. Varsinkin terveydenhuollossa käsien ihon kunnolla on merkitystä, ja etenkin käsien iho-ongelmiin tulee reagoida nopeasti. Ehjä iho suojaa taudinaiheuttajilta eikä levitä mikrobeja yhtä paljon kuin vaurioitunut iho, joka lisää myös riskiä moniresistenttien mikrobien kantajuuteen (esim. MRSA).

Iho-ongelmissa kannattaa kääntyä työterveyshuollon puoleen. Iho-oireiden syntyyn vaikuttavat monet tekijät, lisäksi hoito on yleensä pitkäkestoista. Siksi toimenpiteet tulee suunnitella huolellisesti ja yksilöllisesti. Jokainen voi itse vaikuttaa omalla toiminnallaan käsien ihon kuntoon.

10 kysymystä, jotka jokaisen kannattaa kysyä itseltään käsien ihon kunnon turvaamiseksi

1. Miten usein pesen kädet? Käsien puhtaus on osa itsehoitoa, mutta toistuva käsien pesu altistaa iho-oireille. Käytä pesussa haaleaa/viileää vettä, tarvittaessa mietoa hajusteetonta pesuainetta (tai jopa perusvoidetta). Kuivaa kädet ilman hankausta.

2. Käytänkö saippuaa myös silloin, kun riittäisi käsien huuhtelu vedellä? Aina ei tarvita saippuaa, kädet voi vain huuhdella vedellä. Saippuapesun voi korvata myös käsihuhuhteella, jos käsissä ei ole näkyvää likaa.

3. Riisunko suojakäsineet tehtävissä, joissa käsineitä ei tarvita? Turha käsineiden käyttö hautoo ihoa, mikä altistaa iho-oireille. Käsineen alla on lisäksi lämmintä ja kosteaa eli otolliset kasvuolosuhteet mikrobeille. Vaihda kertakäyttökäsineitä työtehtävien välillä. Desinfioi kädet ennen ja jälkeen käsineiden käytön.

4. Puenko suojakäsineet aina kuiviin käsiin? Käsihuhde sisältää alkoholia enemmän kuin moni kertakäyttökäsine kestää. Vaikka käsine ei menisi rikki, voi alkoholi liuottaa käsinemateriaalista kemikaaleja ja näin herkistää pidemmällä tähtäimellä.

5. Käytänkö asianmukaisia suojaimia kemikaaleja käsitellessäni? Käsinemateriaali on valittava käyttötarkoituksen mukaan eli käytä käsineitä, joka suojaa työssä käytettäviltä kemikaaleilta. Tuotelehdestä tulee löytyä tieto, kuinka kauan käsine antaa suojaa eri kemikaaleja kohtaan.

6. Suojaanko käteni mikrokuitua käsitellessäni? Mikrokuitu poistaa tehokkaasti rasvaa, myös käsien iholta, ja käsine suojaa ihon omaa suojaimekanismia.

7. Lopetanko käsihuhuhteen käytön iho-oireiden ilmaantuessa? Käsihuhuhtetta suositellaan jopa atooppikoille, sillä se nopeuttaa ihokerrosten uusiutumista ja

vähentää samalla iholta bakteereita. Käsihuhde voi aluksi aiheuttaa kirvelyä, mutta se menee ohi muutamassa päivässä eikä se ole vaarallista. Jos epäilet käsien iho-ongelmien johtuvan käsihuhuhteesta tai muista työssä käytettävistä kemikaaleista, ota yhteys työterveyshuoltoon.

8. Löytyykö työyksiköstäni mietoa hajusteetonta käsi- enpesunestettä, käsihuhdetta ja käsivoidetta? Ennaltaehkäisy on paras keino välttää iho-oireita, ja hyvin valitut tuotteet ovat ensiarvoisen tärkeitä.

9. Onko työyksikössäni mahdollista käyttää asianmukaisia suojaimia? Työsopimuslaki edellyttää, että työnantajalla on velvollisuus hankkia työntekijälle työssä tarvittavat henkilösuojaimet. Työntekijä on velvollinen käyttämään niitä oikein.

10. Suojaanko käsien ihon myös vapaa-ajalla? Käsien ihoon kohdistuu räsistä myös vapaa-ajalla, kuten mekaaninen hankaus, käsien kostuminen, kuiva ilma ja kosmetiikkatuotteiden kemikaalit. Pidä ihostasi huolta myös työajan ulkopuolella.

Kysymykset perustuvat luentoan Diverseyn Turvallinen sairaalaympäristö -koulutuspäivillä lokakuussa 2017. Luennoitsijana Heli Heikkinen, kliinisen hoitotyön asiantuntija, hygieniahoitaja, Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä.



Hyvään käsihygieniaan

Käsien pesu lisää omaa työturvallisuutta ja edistää myös tartuntojen torjuntaa. Tilanteet, joissa käsiä pestään, riippuvat työkohteesta. Yleisenä periaatteena voidaan sanoa, että pesu on tarpeellista aina, kun siirrytään työstä tai työvaiheesta toiseen. Tällainen tilanne on esimerkiksi, kun siirrytään siivoamisesta ruoanjakeluun tai avustamaan vanhusta.

Miksi ei kelloa ja sormuksia?

Kynsienhoito on tärkeä osa käsihygieniaa, koska kynsien alla ja kynsien seudulla on suuri osa käsien mikrobeista. Mikrobit voivat siirtyä sormien päihin kynsien alta - siksi kynnenaluset on syytä pitää puhtaina. Kynsien pitäminen lyhyinä on tärkeää myös siksi, että suojakäsineet on silloin helpompi pukea.

Kellot, sormukset ja korut estävät käsihygienian toteutumista. Hyvää käsihygieniaa edistävät lyhyet kynnet sekä rakennekynsien ja kynsilakan välttäminen.

Rakene- ja tekokynsien alle kerääntyy helposti kosteutta ja likaa, jotka tarjoavat otollisen kasvualustan mikrobeille. Sen lisäksi ne estävät tehokkaasti käsien desinfektion. Sormusten alla on enemmän mikrobeja kuin muualla sormien iholla ja käsi-ihottumien on todettu usein saavan alkunsa sormusten alle jääneen kosteuden ja pesuainejäämien vuoksi. Myös kellot ja käsikorut vaikeuttavat käsien pesua ja -desinfektointia.



Kynnen alla Suomen väkiluku mikrobeja. Sormuksen alla Euroopan väkiluku mikrobeja. Tulehduksessa maailman väkiluku mikrobeja.

Lähteet:

Panelius, Santti, Tuusvuori: Käsikirja, Calabresi: Ihmeellinen ihminen. Siivoustyön käsikirja SSSL Puhtausala ry:n julkaisuja 1:7 24. painos 2015, Puhtaus&Palvelusektori 4/2013 (Mirjam Rinne: Oikeanlaiset suojakäsineet suojaavat ihoa vaaralliselta ihoaltistumiselta), 2.1.1 Kynsien siisteys, käsikorujen käytön välttäminen 7.9.2017 HUS Infektiosairauksien klinikka, <https://www.biomag.hus.fi/braincourse/L8.html> (Motoriikan kokonaissäätely), [https://fi.wikipedia.org/wiki/K%C3%A4si_\(Käsi\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/K%C3%A4si_(Käsi))