

Suomen

Potilaslehti

FINLANDS PATIENTTIDNING

3/2020

**Ota talteen
potilasturvallisuuden vinkit
keskiaukeamalta
s. 15–18**

“Potilasturvallisuuden seuranta vaatii yhdenmukaisia mittareita.”

S. 12

LEHTI TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÄJILLE

– 50 vuotta potilaan asialla –

SUOMEN POTILASLEHTI – FINLANDS PATIENTTIDNING 3/2020

Tässä numerossa muun muassa:

Potilasturvallisuuden professori Tuija Ikonen: Potilasturvallisuuden tason kehittämisen seurannalle tarvitaan yhteisiä mittareita ja käytäntöjä.....6–8

Taukojumppaa ja elvyttäviä vastaliikkeitä – koronakevät sai monen etätyöläisen paikat jumiin..10–11

Marina Kinnunen – potilasturvallisuuden kehittämisen pioneeri.....12

Haastattelussa satasairaalan selkokielikoordinaattori Riikka Törnroos.....20–21

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY.....26

Miksi miehen kannattaa käydä PSA-testissä.....27–28

Terveysalan yhteystietoja31

Seuraavat numerot:

4/2020, ilmestyy joulukuussa
Aineiston viimeinen toimituspäivä
30.11.2020.

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

30
VUOTTA | ÄR

Julkaisija Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry
ISSN 0784-5944, 42. vuosikerta, 4 numeroa / vuosi

Vuosikerran hinta on 16 euroa (sisältää postituksen kotimaassa).

Etukannen kuva: iStock

Toimitus: Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
puh. (09) 454 2210
info@kuluttajaliitto.fi

Vastaava päätoimittaja:

Juha Beurling-Pomoell, puh. 040 556 6421
juha.beurling-pomoell@kuluttajaliitto.fi

Toimituspäällikkö: Paula Pessi

Taitto ja kuvitus: Laura Kakkonen

Kotisivut: www.kuluttajaliitto.fi

Painopaikka: Newprint Oy, Raisio

Kuluttajaliitto pidättää itsellään oikeuden toimittaa tai olla julkaisematta sille toimitettua materiaalia. Lehti ei myöskään palauta sellaista kirjallista tai kuvallista materiaalia, jota toimitukseen on pyytämättä lähetetty.

PÄÄKIRJOITUS



Kuluttajaliiton pääsihteeri
Juha Beurling-Pomoell.

POTILASTURVALLISUUS KOSKETTAA MEISTÄ JOKAISTA

Tämän numeron teema, potilasturvallisuus, on valittu sen todella suuren merkityksen takia. Suomessa on otettu huomattavia edistysaskeleita potilasturvallisuudessa viimeisten vuosikymmenten aikana. Vaikka ennenkin potilaita hoidettiin ajan parhaan tiedon mukaan, virheitä tapahtui enemmän ja moni tapaturma johtui järjestelmätason epäkohdista. Kehitettävää löytyy silti edelleen. Useat alan asiantuntijat ovat tuoneet esiin potilasturvallisuuden tutkimus- ja kehittämistoiminnan ajankohtaiset tarpeet. Kun potilasturvallisuuden käytännön työ on nyt saatu paremmalle tolalle, on aika selvittää, miten toimintaa kehitetään tästä eteenpäin. Kehityskaari tulee rakentaa tutkitun tiedon pohjalle ja tätä varten tarvitaan mittareita ja pohjataso, jolta ponnistaa eteenpäin.

Suomessa hoitohenkilökunnan osaaminen ja motivaatio on huipputasoa. Nyt rakenteisiinkin on odotettavissa uusia tuulia, kun Vaasaan avattu Potilas- ja asiakasturvallisuuden keskus on aloittanut toimintansa. Kehittämiskeskuksen tehtävinä on muun muassa tutkimustoiminnan edistäminen ja tiedon jakaminen.

Tietotaitoa Suomesta löytyy osaavien ja motivoituneiden asiantuntijoiden muodossa. Nyt toiminnan kehittämiseen on varattuna määrärahaa. Tästä on hyvä jatkaa luottavaisin mielin eteenpäin.

Pidetään yhdessä potilasturvallisuuden teemoja esillä. Kiinnostavia hetkiä uuden Potilaslehden parissa!

Juha Beurling-Pomoell
Päätoimittaja
Suomen Potilaslehti

**Suomessa hoitohenkilökunnan
osaaminen ja motivaatio on
huipputasoa.**



Konsumentförbundets generalsekretare
Juha Beurling-Pomoell.

PATIENTSÄKERHETEN ANGÅR OSS ALLA

Temat för detta nummer, patientsäkerheten, har valts för att det är så oerhört viktigt. I Finland har man gjort betydande framsteg inom patientsäkerheten under de senaste decennierna. Även om man också tidigare vårdade patienterna utifrån den bästa kunskap som fanns att tillgå, inträffade fler misstag. Många skador kan tillskrivas dåtida felaktigheter i systemen. Rum för förbättring finns det likväl alltså. Många experter på området har lyft fram aktuella behov av forskning och utveckling inom patientsäkerheten. Nu när det praktiska säkerhetsarbetet har förbättrats återstår det att avgöra hur åtgärderna ska utvecklas framöver. En utvecklingskurva ska bestämmas utifrån föreliggande forskningsrön. För ändamålet måste mätare tas fram och en utgångsnivå fastställas till grund för fortsatta åtgärder.

I Finland är vårdpersonalens kompetens och motivation på hög nivå. Nu kan man dessutom förvänta sig nya strukturella insatser i och med att Utvecklingscentret för patient- och klientsäkerhet i Vasa har påbörjat sitt arbete. Centrets uppdrag omfattar bland annat att främja forskning inom området och distribuera information.

Sakkunskap finns det gott om i Finland hos kompetenta och motiverade experter. Likaså finns det budgetanslag för utvecklande av verksamheten. Arbetet kan alltså återupptas med tillförsikt.

Låt oss tillsammans upprätthålla patientsäkerhetens teman i offentligheten. I den nya Patienttidningen hittar ni intressant lektyr!

Juha Beurling-Pomoell
Chefredaktör
Suomen Potilaslehti

I Finland är vårdpersonalens kompetens och motivation på hög nivå.

TERVEYSVINKKEJÄ

Syksyyn



MITEN TUKEA VASTUSTUSKYKYÄ?

Vaikka eläisi kuinka terveellisesti, flunssalta on hankala välttyä kokonaan. Terve aikuinen sairastaa yleensä 1–5 flunssaa vuodessa, lapsilla flunssia voi olla jopa 10. Vastustuskykyä voi tukea:

- Syömällä monipuolisesti ja terveellisesti: huolehdi, että lautasella on ainakin riittävästi proteiinia, kuituja ja vitamiineja.
- Ruoka-aineista kala, hedelmät, marjat ja täysjyväviljatuotteet sisältävät vastustuskykyä tukevaa C- ja D-vitamiinia sekä sinkkiä.
- Ruokavaliota voi tarvittaessa täydentää vitamiini- ja hivenainevalmisteilla.
- Jos flunssaoireet alkavat, nielussa vaikuttava sinkkiasetaatti voi auttaa lyhentämään flunssan kestoa.



HYÖDYNNÄ SATOKAUDEN VITAMIINIPOMMIT



Kurpitsa on loistava A-vitamiinin lähde ja se sisältää hyvin myös E- ja C-vitamiinia sekä kaliumia.

Kurpitsa on tuttu etenkin etikkasäilykkeistä, mutta sitä voi käyttää myös keittoihin ja patoihin, leipiin ja piirakoihin sekä jälkiruokiin. Kurpitsan sisällä olevat siemenet sopivat paahdettuina hyvin ruoanvalmistukseen. Paahdettuja kurpitsansiemeniä voi lisätä myslin, salaatin, keittojen ja pataruokien joukkoon sekä sämpylä- ja leipätaikinoihin. Niitä voi myös ripotella leivonnaisten pinnalle koristeeksi sekä napostella sellaisenaan tai maustettuna.



Ruusukaali sisältää runsaasti C-vitamiinia ja rautaa. Se kestää hyvin kylmää, joten siitä saadaan satoa pitkälle syksyyn.

Ruusukaalia on perinteisesti käytetty voimakkaanmakuisten liharuokien, kuten lampaan, poron ja riistan lisäkkeenä. Esikäsittely ruusukaalit poistamalla niistä kanta sekä tarvittaessa päällimmäiset lehdet. Halkaistut ruusukaalit höyrytetään tai keitetään vedessä kypsiksi – älä kuitenkaan kypsennä ruusukaaleja liikaa. Mausteeksi riittää nokare voita ja ripaus suolaa sekä mustapippuria. Ruusukaalit voi myös paahattaa uunissa.



POTILASTURVALLISUUDEN PROFESSORI TUIJA IKONEN: POTILASTURVALLISUUDEN TASON KEHITTÄMISEN SEURANNALLE TARVITAAN YHTEISIÄ MITTAREITA JA KÄYTÄNTÖJÄ

Elokuussa Turun yliopiston potilasturvallisuuden professorina aloittanut Tuija Ikonen johtaa myös Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskusta Vaasan sairaanhoitopiirissä. Pitkän työuransa aikana hän on nähnyt, minkälaisen ongelmien parissa arjessa painitaan, kun kaikki ei suju potilaan tai asiakkaan kannalta toivotulla tavalla.

Potilasturvallisuuden tarina on Suomessa verrattain nuori. Tuija Ikonen kertoo Potilaslehdelle, miten potilasturvallisuus on viime vuosikymmenten saatossa kehittynyt ja omasta roolistaan matkan varrella.

Tuija Ikonen: Olen koulutukseltani kirurgi ja thorax- ja verisuonikirurgian erikoislääkäri. Kun olin nuori lääkäri, potilasturvallisuudesta ei vielä puhuttu. Potilaita hoidettiin parhaan osaamisen mukaan, mutta kaikenlaista sattui ja tapahtui. Potilaat ja omaiset olivat yleensä kiitollisia annetusta hoidosta, vaikka komplikaatiota olisi tullut tai virheitä sattunut.

Laatuajattelu alkoi tulla lääkärin työhön 1990-lu-

vulla ja 2000-luvun taitteessa alettiin ymmärtää, että virheitä voi aktiivisesti estää erilaisilla suojauksilla ja että yksilön toiminnan lisäksi myös monet järjestelmään liittyvät asiat vaikuttavat siihen, kuinka hoidossa onnistutaan ilman vahinkoja.



Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus yhdistää alan toimijat

Vaasan sairaanhoitopiirissä on pitkään tehty työtä potilasturvallisuuden eteen ja v. 2019 sairaanhoitopiiri perusti potilasturvallisuuden osaamiskeskuksen, jonka nimeksi tuli lopulta Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus. Toukokuussa 2020 meille myönnettiin kolmivuotinen valtionavustus ja sen myötä tehtäväksi tuli potilas- ja asiakasturvallisuuden kansalliset koordinaatiotehtävät. Keskuksen toimintaa ohjaa, seuraa ja arvioi sosiaali- ja terveysministeriön asettama ohjausryhmä. Parhailaan olemme laajentamassa toimintaamme uusilla työntekijöillä. Toimimme verkostomaisesti. Olennaista on tavoittaa kaikki potilasturvallisuuden asiantuntijat ja palvelujärjestelmän päättäjät, jotta voimme jakaa tietoa ja jalkauttaa hyviä käytänteitä sekä sopia yhteisistä tavoista seurata ja mitata turvallisuuden toteutumista.

Huomio sinne, missä on tarve parantaa potilaan tai asiakkaan saamaa palvelun laatua ja turvallisuutta

Kehittämiskeskuksen tehtäväksi on annettu huolehtia kansallisen potilas- ja asiakasturvallisuusstrategian toimeenpanon koordinaatiosta, kehittää yhtenäisiä menettelyjä, edistää tutkimusta ja jakaa tietoa avoimesti. Toiminta-ajatuksena on tehdä yhteistyötä kaikkien potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittäjien kanssa.

Erityisesti haluamme kehittää niitä potilasturvallisuuden osa-alueita, joissa on tunnistettu tarve parantaa potilaan tai asiakkaan saamaa palvelun laatua ja turvallisuutta. Keskitymme Vaasassa aluksi akuuttihoidon eri vaiheiden ja hoitoketjujen turvallisuuden varmistamiseen sekä lääkitys- ja laiteturvallisuuteen. Myös kotiin vietävät palvelut sekä etähoidon ja digitalisaation hyödyt ja riskit ovat kiinnostuksen kohteina.

”Haluamme myös edistää potilaiden ja asiakkaiden äänen kuulumista kehittämisessä.”

Haluamme myös edistää potilaiden ja asiakkaiden äänen kuulumista kehittämisessä. Erityisasiantuntijamme Tarja Pajusen tehtävänä on nimenomaan asiakkaan ja potilaan näkökulman huomioiminen pitämällä yhteyttä järjestöihin ja sidosryhmiin.

Potilasturvallisuuteen tarvitaan kehittävää otetta

Monet potilasturvallisuutta varmistavat käytännöt, kuten tarkistuslistat ja vaaratapahtumien ilmoitusmenettelyt, ovat laajasti käytössä. Myös suomalaisella henkilöstöllä on hyvä ammattiosaaminen ja halu tehdä työnsä hyvin. Suomessa potilasturvallisuus on kansainvälisesti vertailtuna hyvällä tasolla. Esimerkiksi omat tuloksemme osoittavat, että lähinnä amerikkalaisista aineistoista tehdyt arviot estettävistä sairaalakuolemista ovat aivan liian suuria. Eli Suomessa tarjotaan kyllä pääasiassa turvallista hoitoa ja laadukasta palvelua.

”Suomessa potilasturvallisuus on kansainvälisesti vertailtuna hyvällä tasolla.”

www.vaasankeskussairaala.fi/potilas--ja-asiakasturvallisuuden-kehittamiskeskus

Ammattilaisille: tietoa tutkimuksista, verkostoitumismahdollisuuksista ja tapahtumista.

Potilaille ja asiakkaille: tietoa omasta turvallisuudesta.

Sivuja kehitetään jatkuvasti ja uutta sisältöä on tulossa myös syksyn aikana.



Potilasturvallisuuden professori Tuija Ikonen.

Ongelmana on ollut valtakunnallisen koordinaation puute kehittämisessä. Keskuksemme tehtävänä on vahvistaa yhteistyötä ja yhdessä kehittämisen kulttuuria Suomessa. Esimerkiksi tietoon perustuva potilasturvallisuuden tilannekuva puuttuu, eikä meillä ole yhteisiä mittareita ja käytäntöjä seurata turvallisuuden tason kehittymistä. Kun emme tiedä, miten onnistumme potilasturvallisuustyössä, emme myöskään voi oppia vertaiskehittämisen kautta toisista organisaatioista. Tähän olemme laatimassa selvitystä ja suositusta ensi vuoden aikana Vaasan vetämässä TEAS-hankkeessa. Kun tiedämme potilas- ja asiakasturvallisuuden todellisen tilan, voimme myös kohdistaa kehittämisen voimavarat tehokkaammin ja tehdä yhdessä oikeita asioita.

”Turvallisuuden varmistamisen ja vahingoilta suojautumisen pitää seurata yleistä kehitystä, tai mieluummin jopa ennakoida sitä.”

Potilasturvallisuuden professorina pidän tärkeänä turvallisuutta varmistavien työelämätaitojen sisällyttämistä lääkäreiden ja hoitajien peruskoulutukseen. Tätä suunnitellaan nyt sekä Turun yliopistossa että Pohjanmaan alueella korkeakoulu yhteistyönä. Peruskoulutuksen lisäksi jokaisella työpaikalla tarvitaan perehdytystä ja osaamisen päivittämistä myös kokenemman henkilöstön parissa. Toimintaympäristöt, hoitomenetelmät ja käytännöt muuttuvat. Turvallisuuden varmistamisen ja vahingoilta suojautumisen pitää seurata yleistä kehitystä, tai mieluummin jopa ennakoida sitä. Etävastaanotot ja digitalisaatio ovat hyvä esimerkkejä siitä, kuinka käyttöön otetaan uusia menettelytapoja, joiden hyödyistä ja riskeistä meillä ei ole tarkkaa käsitystä. Tarvitaan tutkimusta ja seuranta uusista menetelmistä, että osaamme käyttää niitä parhaalla tavalla potilaiden ja asiakkaiden hyväksi.



Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys SPTY
Finlands klient- och patientsäkerhetsförening rf.

POTILAS- JA ASIAKASTURVALLISUUDEN 10-VUOTINEN TAIVAL YHDISTYSKENTÄLLÄ

Puheenjohtaja Auvo Rauhala ja sihteeri ja hallituksen jäsen Tarja Pajunen kertovat yhdistyksestä.

Yhdistyksemme perustettiin vuonna 2010. Nimekseen se sai Suomen potilasturvallisuusyhdistys SPTY, ja sen vaativaksi päämääräksi tuli edistää potilasturvallisuutta ja sen tutkimusta. Halusimme varmistaa, että potilaat saavat Suomessa turvallista ja laadukasta hoitoa. SPTY:n toimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet ovat avoimuus, läpinäkyvyys, potilaslähtöisyys, rohkeus, riippumattomuus ja yhteistyöhakuisuus.

Toimintamme on sitten alkuvuosien laajentunut ja monipuolistunut: Kehitämme aktiivisesti potilas- ja asiakasturvallisuutta, osallistumme seminaarien ja koulutusten järjestämiseen, tarjoamme tietoa potilas- ja asiakasturvallisuudesta ja harjoitamme julkaisu- ja tiedotustoimintaa.

Haluamme edistää potilaiden, omaisten ja läheisten osallistumista potilasturvallisuuden varmistamiseen, olla avoin yhteistyöverkosto sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille, alan etujärjestöille sekä potilaita edustaville tahoille. Vaikutamme osaltamme potilasturvallisuuden kansallisiin linjauksiin, lainsäädäntöön ja viranomaistoimintaan sekä käymme yhteiskunnallista keskustelua arvostettuna asiantuntijana.

Toimintamme painopistealueet päätetään aina vuodeksi kerrallaan. Ainoa tulonlähde julkaisuillamme ja muille kuluillamme ovat jäsenmaksutulomme.

SPTY on jäsentensä – potilaiden, ammattilaisten ja asiantuntijoiden – yhteinen foorumi. Yhdistys toimii aktiivisesti jaostensa kautta. Näitä ovat turvallinen lääkehoito, potilasjaos ja potilasturvallisuuden asian-

tuntijat. Jäseniimme pidämme yhteyttä myös jäsenkirjeiden välityksellä.

SPTY jakaa ansiomerkkejä ja diplomeja henkilöille, jotka ovat aktiivisesti osoittaneet varmistavansa tai kehittävänsä potilas- ja asiakasturvallisuutta tai ovat tehneet merkittävän teon avoimuuden ja potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiseksi. Sinäkin voit tehdä esityksen ansiomerkin myöntämisestä täyttämällä yhdistyksen verkkosivuilla olevan lomakkeen!

SPTY:n hallitus ja tutkimusneuvosto koordinoivat kansallisen HaiPro-vaaratapahtumien raportointijärjestelmän aineiston käyttöä potilasturvallisuuden tutkimukseen ja kehittämiseen.

Yhdistyksemme juhlisti 10-vuotista taivaltaan muuttamalla nimensä Suomen Potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys SPTY:ksi. Muut juhllisuudet yhdistys on koronatilanteen vuoksi päättänyt siirtää ensi syksyyn.

Potilasturvallisuus on yhteinen asia. Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan!

www.spty.fi

info@spty.fi



TAUKOJUMPPAA JA ELVYTTÄVIÄ VASTALIIKKEITÄ – KORONAKEVÄT SAI MONEN ETÄTYÖLÄISEN PAIKAT JUMIIN

Koronatilanne ajoi toimistotyöläiset töihin kodin seinien sisään. Joku tekee töitä työhuoneessa, toinen näpyttää tietokonetta ruokapöydällä ja kolmas on valloittanut sohvanurkan läppärin kanssa. Työn tavat ovat muuttuneet ja tauotkin saattavat unohtua etäkokousten välissä. Mitä kaikkea lisääntynyt etätyö on tuonut työergonomiaan? Potilaslehti haastatteli Mehiläisen vastaavaa työfysioterapeutti Raili Vartiasta, joka kertoi vinkkinsä työergonomian vinkkinsä kotona työskenteleville.

Kuka olet ja mitä teet?

Toimin vastaavana työfysioterapeutina Helsingin alueella terveydenhuoltopalveluja tuottavassa Mehiläisessä. Helsingissä meillä työterveyshuollossa työskentelee tällä hetkellä 23 työfysioterapeuttia. Vastaavan työfysioterapeutin roolissa osallistun työfysioterapiapalveluiden ja työfysioterapeuttien osaamisen kehittämiseen. Lisäksi teen itse työtä tuki- ja liikuntaelinoireisten asiakkaiden parissa. Minulla on jo yli 20 vuoden työura takana Mehiläisessä ja olen viihtynyt hyvin.

Miksi vastaanotollesi yleensä hakeudutaan?

Asiakkaiden vaivat ovat pysyneet pitkälti samoina vuosien saatossa. Tavallisimmat vaivat, joiden vuoksi vastaanotolle hakeudutaan, ovat selkä-, niska-hartiaseutu-, olkapää- ja polvivaivat. Vaivojen painopiste vaihtelee hieman työntekijöiden toimialasta riippuen. Esimerkiksi fyysisesti raskaissa työtehtävissä, joissa

ollaan paljon jalkojen päällä, korostuvat alaselän, lonkan ja polvien vaivat. Toimistotyöläisellä taas tavallisia vaivoja ovat niska-hartiaseudun ja yläraajojen ongelmat. Tosin runsas istuminen rasittaa myös alaselkää.

Mitkä ovat vaaranpaikat työergonomian suhteen, kun ihmiset ovat siirtyneet tekemään enemmän töitä kotoa käsin?

Etätyöksi soveltuva työ on yleensä näyttöpäätetyötä. Päätetyöskentelyn kuormitustekijät ovat pitkälti samat kuin jos työ tehtäisiin toimistossa: pitkään samanlaisena jatkuva työasento (istuminen), niska-hartiaseudun staattinen jännitys ja käsien toistoliikkeet. Myös silmät väsyvät pitkään näyttöpäätteelle katsottaessa.

Työpaikoilla on usein jo panostettu ergonomiasoihin. Toimistoissa on säädettävät työtuolit ja sähköisesti korkeussäädettäviä pöytiä, jolloin työasennon säätäminen itselle sopivaksi ja työasennon vaihtelu on helpompaa. Kotona näitä samoja mahdollisuuksia

ei usein ole, kun töitä tehdään esimerkiksi ruokapöydän ääressä tai sohvalla istuen. Monesti istuma-asento ei ole riittävän hyvin tuettu, eikä työtason korkeutta voi säätää. Pelkän kannettavan tietokoneen kanssa työskentely johtaa helposti etukumaraan työasentoon, mikä lisää kuormitusta niskan ja yläselän alueelle. Pientä näyttörüutua katsellessa myös silmien kuormitus kasvaa, kaikilla kun ei ole kotikäytössä isompaa erillistä näyttörüutua.

Työntekijät ovat kuitenkin löytäneet kekseliäitä ratkaisuja työergonomian parantamiseksi kotona. Muun muassa on laitettu tietokone välillä silityslaudan päälle tai pöydälle laatikon päälle, jotta voidaan työskennellä välillä seisten. Myös erilaisia tyynyjä käytetään pehmusteena ja lisätukea antamaan. Kaikenlainen luovuuden käyttö on sallittua. Olen huomannut, että ihmiset ovat myös entistä enemmän alkaneet panostaa etätyön ergonomiaan hankkimalla toimistopöytiä ja -tuoleja kotiin, koska tulevaisuuden näkymät ovat sellaiset, että etätyö tulee ehkä pysyvästi lisääntymään.

Onko etätyöskentely jo muuttanut vaivojen luonnetta?

Näyttöpäätetyötä tekevien oireilu lisääntyi koronakevään aikana ja yhteydenottoja työterveyshuoltoon tuli tämän vuoksi runsaasti. Paikat olivat selvästi monella jumissa, mutta vastaanotolle ei uskallettu tulla. Onneksi saimme Mehiläisessä pikavauhdilla käyttöön etävastaanottomahdollisuuden. Etäyhteydellä esimerkiksi Teamsin kautta pystyimme auttamaan asiakkaita sekä kotityöpisteen ergonomian kehittämisessä että omahoito-ohjeiden avulla. Tämä on toiminut yllättävänkin hyvin, tosin nyt asiakkaat tulevat jo rohkeammin taas vastaanotollekin.

Mitkä ovat työergonomian vinkkiä kotona työskentelevälle?

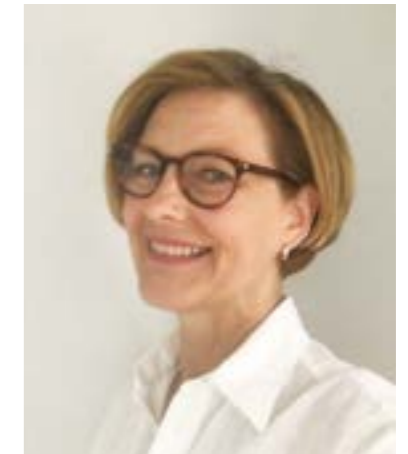
Ihminen on luotu liikkuvaksi, joten muista vaihdella työasentoa. Tauota työtäsi ja tee elvyttäviä vastaliikkeitä ja taukojumppaa työn lomassa. Pienistäkin tauoista on hyötyä. Olen huomannut, että kotona tauot tahtovat helpommin unohtua ja työhön saatetaan uppoutua pitkiksikin, kun ympärillä ei ole häiriötekijöitä. Toisaalta etätyö tuo myös joustoa päivään. Mieti, voisitko aloittaa työpäivän aiemmin ja käydä kävelyllä vaikka keskellä päivää. Työmatkoihin normaalisti kuluva aikaa voi hyödyntää esimerkiksi liikuntaan.

Työnantajilla on eri käytäntöjä etätyön työergonomian tukemiseksi. Monilla työpaikoilla on järjestetty yhteistyössä työterveyshuollon kanssa lyhyitä we-

binaareja, joissa annetaan ohjausta ja neuvontaa terveellisen työasennon järjestämiseksi tai liikunnan lisäämiseksi etätyössä. Jotkut työnantajat ovat sallineet työvälineiden, kuten tuolien tai näyttörüutujen, siirtämisen väliaikaisesti kotiin. Jos kotityön ergonomiassa on jotain todella pielessä, kannattaa keskustella asiasta oman esimiehen kanssa. Rohkaisen myös hakemaan vaihoihin apua ajoissa, jolloin niihin on helpompi vaikuttaa. Uskon, että keskustelu kotiergonomiasta tulee kokonaisuutena lisääntymään etätöiden jatkuessa.

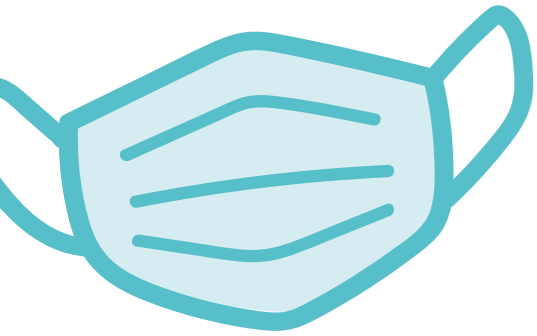
Haluatko kertoa vielä jotakin Potilaslehden lukijoille?

Moni työnantaja on aiemmin järjestänyt työntekijöilleen ohjattua ryhmäliikuntaa, jotka ovat nyt koronan vuoksi tauolla. Vinkkinä työnantajille ehdotan, että yhteisiä jumppa- ja liikuntatunteja voi järjestää myös etäyhteydellä. Toki jokainen voi myös lisätä kävelyjä tai pyörälenkkejä etenkin, jos työmatkaliikunta jää nyt saamatta. Älä unohda liikku!



Railin vinkit etätyöhön

- 1 Vaihtelee työasentoa päivän aikana.
- 2 Pidä taukoja ja tee jumppaliikkeitä.
- 3 Mieti, voisitko aloittaa työpäivän aikaisemmin ja käydä kävelyllä vaikkapa kesken päivän.
- 4 Kysy työnantajalta, onko kotitoimistolle mahdollista saada esim. erillistä tietokoneen näyttöä, työtuolia tai sähköpöytää.



MARINA KINNUNEN – POTILASTURVALLISUUDEN KEHITTÄMISEN PIONEERI

Tie potilaan turvallisempaan hoitoon on paikoin ollut pitkä, mutta myös tuloksia on matkan varrella saatu aikaan. Marina Kinnunen aloitti työuransa sosiaali- ja terveyshuollon parissa sairaanhoitajana vuonna 2000. Kun Marina siirtyi työssään potilasturvallisuuden saralle lähes 13 vuotta sitten, oli potilasturvallisuudessa vielä paljon kehitettävää.

”Sai tehdä paljon töitä, että ihmiset avasivat silmänsä potilasturvallisuuden puutteille.” Vaaratapahtumia tapahtui tuolloin liikaa. Kun näiden tapahtumien raportointi on nyt yleistynyt, on myös tietoisuus potilasturvallisuuden tilasta kasvanut. ”Nyt tulisi keskittyä rakentamaan ja kehittämään tiedon mittaamisen työkaluja ja tehdä kehitystyötä saadun tietopohjan avulla. Painopisteen tulee siirtyä ennakointiin, riskien arviointiin ja onnistumisista oppimiseen”, Kinnunen muistuttaa.

”Potilasturvallisuuden suurista haasteista pitäisi puhua enemmän.”

Seuranta vaatii yhdenmukaisia mittareita

Suomessa on ollut jo useampia potilasturvallisuusstrategioita. ”Lähtötason mittauksia ei kuitenkaan ole tehty, eikä meillä ole kokonaisvaltaista mittaristoa, josta tämän voisi selvittää.” Potilasturvallisuus on kuitenkin mennyt eteenpäin ja sen näkee monesta asiasta. Toimintakulttuuri on muuttunut ja kehittämistä tehdään huomattavasti enemmän kuin 13 vuotta sitten. ”Tietoisuus potilasturvallisuudesta on



noussut ja myös asiakkaat ovat tietävät turvallisuutta varmistavista toimista.”

Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämis- keskus kehittää ja tutkii

Suuri edistysaskel Suomessa on vastikään perustettu potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus. ”Nyt meillä on toimija, jonka tehtävänä on kehittää ja tutkia potilasturvallisuutta. Sille on varattu myös määrärahat.” Suomessa lainsäädäntö edellyttää laadunhallinnan ja potilasturvallisuuden suunnitelmaa, eli turvallisuusjohtamisjärjestelmää. Tämän avulla turvallisuutta hallitaan ja kehitetään. ”Mutta vielä on paljon tekemistä. Tarvitaan enemmän tutkimustietoa sekä uutta lainsäädäntöä tukemaan tätä työtä.”

Potilasturvallisuus ei Kinnusen mielestä saa tarvitsemaansa näkyvyyttä ja kuuluvuutta yhteiskunnallisessa keskustelussa. ”Valitettavasti yhdelle ihmiselle tapahtunut haitta jää hyvin pienelle huomiolle. En toki kaipaa kulttuuria, jossa näistä reposteltaisiin, mutta kyllä suurista haasteista pitäisi puhua enemmän.”

Potilasturvallisuudessa on tällä hetkellä paljon käynnissä. ”Uskon, että olemme Suomessa nousemasa aivan uudelle tasolle koko turvallisuuden kehittämisessä. Se tehdään kaikkien toimijoiden yhteistyöllä ja myös potilaat, asiakkaat ja omaiset tarvitaan mukaan tähän työhön”, summaa Kinnunen.

Marina Kinnunen on vaasalainen kauppatieteiden tohtori, sairaanhoitaja ja sosiaali- ja terveysalan pitkän linjan asiantuntija. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittäminen erityisesti potilas- ja asiakasturvallisuuden osalta toimii Marinan innostuksen lähteenä.

MARINA KINNUNEN – EN FÖREGÅNGARE INOM PATIENTSÄKERHETEN

Vägen till en vård med bättre patientsäkerhet har varit lång, men inte utan positiva resultat. Marina Kinnunen började sin karriär inom social- och hälsovården som sjuksköterska i 2000. När Marina för nästan 13 år sedan inledde sin karriär inom patientsäkerheten fanns det en hel del att förbättra i den här frågan.

”Man fick ta i ordentligt för att rikta allmänhetens uppmärksamhet på bristerna i patientsäkerheten”. Antalet tillbud var dåförtiden olovligt stort. I och med att rapporteringen om dessa har blivit vanligare har man även i högre grad blivit medveten om patientsäkerhetens tillstånd. ”Nu gäller det att ta fram verktyg för att mäta kunskap och utveckla den kunskapsbas som förvärvats. Fokus ska inriktas på förebyggande arbete, riskanalys och lärande utifrån framsteg.”

”Visst borde man tala mer om de stora utmaningar som förekommer.”

Uppföljningen kräver harmoniserade mätare

I Finland har redan ett flertal strategier för patientsäkerhet lanserats. ”Någon mätning av utgångsnivån har emellertid inte gjorts. Vi förfogar inte heller över någon typ av harmoniserade mätare som skulle möjliggöra en sådan mätning. ”Att patientsäkerheten i alla fall har förbättrats framgår av många detaljer. Arbetsskulturen har förändrats och en pågående förbättring kan tydligt skönjas jämfört med tillståndet för 13 år sedan. ”Man fäster allt större uppmärksamhet vid patientsäkerheten och även klienterna är medvetna om åtgärder som förbättrar säkerheten.”

Utvecklingscentret för patient- och klientsäkerhet utvecklar och forskar

Ett stort framsteg i Finland utgörs av det nyligen inrättade Utvecklingscentret för patient- och klientsäkerhet. ”Nu har vi en aktör vars uppdrag är att utveckla och forska i patientsäkerhet. För denna instans har även budgetanslag reserverats.” I Finland förutsätter lagstiftningen att det finns en plan för kvalitetskontroll och patientsäkerhet, dvs. ett system för ledning av säkerheten. Med hjälp av systemet kontrolleras och förbättras säkerheten. ”Likväl återstår ännu mycket att göra. Vi behöver mer forskningsresultat och ny lagstiftning till stöd för detta arbete.”

Kinnunen anser att patientsäkerheten inte får den uppmärksamhet den borde få i samhällsdebatten. ”Tyvärr väcker en skada som drabbar en enstaka människa mycket begränsad uppmärksamhet. Inte vill jag ju utveckla en kultur som river upp sådana fall för jämnar, men visst borde man tala mer om de stora utmaningar som förekommer.”

Patientsäkerheten är i nuläget föremål för en hel del åtgärder. ”Jag tror att vi i Finland håller på att ta oss upp till en alldeles ny nivå i en övergripande utveckling av säkerheten. Här är alla aktörer engagerade tillsammans. Även patienternas, klienternas och deras anhörigas medverkan behövs i detta arbete” sammanfattar Kinnunen sina tankar.

Marina Kinnunen från Vasa är ekonomie doktor, sjuksköterska och expert med lång erfarenhet av social- och hälsovård. Hon vill förbättra social- och hälsovården och brinner för att utveckla patient- och klientsäkerheten.



JULIA LUMIJÄRVI POTILAAN OIKEUKSIEN ASIALLA

Julia Lumijärvi aloitti lokakuussa työnsä Kuluttajaliitossa potilaan oikeuksien asiantuntijana. Kuluttajaliitto on ottanut entistä vahvemman roolin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden edunvalvonnassa, ja Julia lähtee taistelemaan entistä potilasystävällisemmän yhteiskunnan puolesta. Lisäksi Julia antaa **potilasoikeusneuvontaa maanantaisin klo 9–11 ja klo 13–15**. Neuvontanumerosta kuka tahansa voi kysyä apua ja neuvoja potilas- ja sosiaali-oikeuteen liittyvissä kysymyksissä. Neuvonta on kaikille avoin ja maksuton.

Julia on koulutukseltaan hammaslääketieteen lisensiaatti ja oikeustieteen notaari. Hän on tarkastellut terveydenhuoltoa ja potilaan oikeuksia työuransa aikana useasta eri näkökulmista. Julia tuntee hyvin myös toimintaympäristön kunnissa ja kuntayhtymissä, joissa potilaan oikeudet tänä päivänä toteutuvat.

Julia kertoo, mitkä hänen mielestään ovat ajankohtaisia haasteita potilaan oikeuksien toteutumisessa. ”Terveydenhuollon lainsäädännössä ei ole huomioitu riittävällä tavalla sitä, että potilas on tänä päivänä yhä enenevässä määrin kuluttajan asemassa myös

käyttäessään julkisia terveystalouksia. Potilaan oikeusasemaan vaikuttaa tällä hetkellä merkittävästi se, minkä terveystalouksien järjestämistavan kunta tai kuntayhtymä on valinnut. Muun muassa tästä syystä olisi ehdottoman tärkeää saada lainsäädäntöön pykälä potilaan oikeudesta saada taloudellista hyvitystä julkisessa palvelutuotannossa tapahtuneen virheen vuoksi. Tällä toimella parannettaisiin potilaiden oikeusasemaa sekä keskinäistä yhdenvertaisuutta. Säädösten ulkopuolella pitäisiin suurimpana haasteena potilaiden oikeuksille sitä, että potilaat ovat hyvin eriarvoisessa asemassa tänä päivänä Suomessa esimerkiksi terveystalouksien saatavuuden suhteen.”

Mutta millainen kuluttaja Julia on?

”Yritän ostaa mahdollisimman pitkäaikaisia ja kestäviä tuotteita. Joulua lähestyy jo kovaa vauhtia ja tänä vuonna aion panostaa joululahjoissa erityisen paljon suomalaisiin tuotteisiin ja palveluihin. Esimerkiksi ravintola- tai teatterilahjakortti tuo iloa pitkäksi aikaa.”

Avoin ja maksuton

POTILASOIKEUSNEUVONTA

puh. 09-45422150 (mpm/pvm)

AVOINNA 26.10. ALKAEN!

Kuluttajaliitto neuvoo myös potilas- ja sosiaali-oikeusasioissa – kaikille avoin ja maksuton puhelinneuvonta palvelee numerossa 09-45422150 (mpm/pvm) **26.10. alkaen maanantaisin klo 9–11 ja 13–15**. Kysy neuvoa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden ja potilaiden oikeuksista ja asemasta!

POTILASTURVALLISUUS-INFOLEHTINEN

Tästä infolehtisestä löydät tärkeää tietoa potilasturvallisuudesta. Ota aukeama irti lehdestä ja laita talteen!

OTA TALTEEN

MITÄ POTILASTURVALLISUUS TARKOITTAÄ?

Potilasturvallisuus on hyvän hoidon perusta. Potilaan näkökulmasta potilasturvallisuus on sitä, että potilas saa oikeaa hoitoa, oikeaan aikaan ja oikealla tavalla ja siten, ettei hoidosta aiheudu hänelle haittaa. Potilasturvallisuuteen kuuluu hoidon turvallisuus, lääkähoidon turvallisuus sekä lääkinnällisten laitteiden laiteturvallisuus.

10 VINKKIÄ TURVALLISEMPAAN HOITOON

- Riittävät tiedot:** Sinua hoitavilla henkilöillä tulee olla riittävät tiedot oireistasi ja sairauksistasi sekä ajantasaiset yhteystietosi. Ilmoita, jos niissä on tapahtunut muutoksia.
- Henkilöllisyyden varmistaminen:** Muistuta rohkeasti, jos henkilökunta unohtaa kysyä henkilötietojasi mennessäsi esimerkiksi tutkimuksiin, antaessaan sinulle lääkkeitä tai käsitellessään tutkimustuloksiasi.
- Muistiinpanot:** Kirjoita muistiin, mitä haluat kertoa tai kysyä. Pyydä hoitohenkilökunnalta tietoa kirjallisesti muistisi tueksi.
- Kysy rohkeasti:** Kysy hoitovaihtoehtoja ja siitä, miten hoitosi etenee. Kysy myös lääkkeitä ja niiden haittavaikutuksista. Varmista, ymmärsitkö asiat oikein.
- Lääkitys:** On tärkeää, että hoitopaikassa ja apteekissa lääkityslistasi on ajan tasalla. Voit pyytää tarkistusta. Omin päin ei pidä muuttaa lääkitystä.
- Ohjeiden noudattaminen:** Noudata saamiasi hoito-ohjeita. Kerro, jos se tuottaa sinulle vaikeuksia.
- Osallistuminen:** Osallistu oman hoitosi suunnitteluun ja päätöksentekoon. Anna palautetta saamastasi hoidosta.
- Kivut:** Kerro, jos sinulla on kipuja: missä ja miten ne tuntuvat?
- Omaisien tai läheisen läsnäolo:** Läheinen tai omaisen voi halutessasi osallistua hoitoosi.
- Jos jokin asia mietityttää,** ota asia heti puheeksi. Voit myös jälkikäteen olla yhteydessä sinua hoitavaan tahoon.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL



MITEN VAIKUTAT OMAAN POTILASTURVALLISUUTEESI, KUN OLET HOIDOSSA?

Voit edistää hoitosi turvallisuutta monella tavalla. Tärkeää on, että kerrot hoitohenkilökunnalle tarpeeksi omasta tilanteestasi, koska sinulla on paras tietämys omasta sairaushistoriastasi. Keskustele sairaudestasi ja oireistasi lääkärin ja muiden hoitoosi osallistuvien kanssa. Näin varmistat, että saat parasta mahdollista hoitoa.



PARANNA OSALTASI TIEDONKULKUA

Monet terveydenhuollossa sattuvat virheet johtuvat puutteellisesta tiedonkulusta potilaan siirtyessä osastolta toiselle, kuvantamis- tai muihin tutkimuksiin tai vaikkapa jatkohoitoon. Kun olet hoidossa, varmista että henkilöstöllä on oikeat ja riittävät tiedot sinusta, esimerkiksi perussairautesi, lääkityksesi, mahdollinen raskautesi, imetyksesi tai allergiasi.



VARMISTA, ETTÄ HENKILÖTIETOSI PITÄVÄT PAIKKANSA

Samannimiset potilaat voivat sekoittua keskenään. Henkilökunta kysyy nimeäsi ja henkilötunnustasi varmistaaksesi siitä, että he ovat käsittelemässä juuri sinun potilaskertomustasi, koevastauksiasi tai tutkimustuloksiasi. Muistuta rohkeasti, jos henkilökunta unohtaa kysyä henkilötietojasi. Tämä on tärkeää varsinkin verinäytteiden otossa, erilaisissa toimenpiteissä tai kun saat lääkkeitä. Huolehdi siitä, että yhteystietosi ovat ajan tasalla.



KESKUSTELU ON SUJUVAN JA TURVALLISEN HOIDON PERUSTA

Potilaan ja hoitohenkilökunnan välinen avoin keskustelu on turvallisen hoitosuhteen perusta. Hoidon tulee perustua itsemääräämisoikeutesi kunnioittamiseen. Luottamuksellisesti keskustellen sinä ja henkilökunta pystytte yhdessä päättämään, kuinka saat parasta mahdollista hoitoa. Ei ole sellaista oiretta tai ongelmaa, josta et voisi kertoa. Kerro rohkeasti huolestasi ja ongelmistasi, jotka voivat vaikuttaa hoitosi onnistumiseen.



PIDÄ LÄÄKELISTASI AJAN TASALLA

Hoitohenkilökunnan tulee tietää lääkityksesi voidakseen antaa sinulle mahdollisimman turvallista hoitoa. Uusia lääkkeitä aloitettaessa on tärkeää varmistaa lääkkeen yhteensopivuus muiden resepti- ja itsehoitolääkkeiden, luontaistuotteiden sekä ravintolisien kanssa. Yhteisvaikutukset voivat johtaa esimerkiksi lääkkeen tehon heikkenemiseen tai vahvistumiseen, mikä voi olla vaarallista. Kerrothan hoitohenkilökunnalle myös lääkeaineallergioistasi.



HUOLEHDI KÄSIHYGIENIESTA

Sairaalainfektiot ovat yleisiä ja aiheuttavat suuren osan sairaalahoidon aikana koituvista haitoista. Suurin osa infektioista leviää käsien välityksellä. Siksi on tärkeää, että henkilöstö, vierailijasi, sinä ja muut potilaat huolehditte hyvästä käsihygieniasta. Pese kädet huolellisesti aina WC-käynnin jälkeen, oltuasi kosketuksissa toiseen henkilöön ja ennen ruokailua. Käytä lisäksi käsihuhdetta ohjeiden mukaan. Jos huomaat henkilökunnan, vierailijoiden tai muiden potilaiden käsien pesussa ja käsihuhutteen käytössä puutteita, sinulla on oikeus huomauttaa siitä.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

LÄÄKEHOIDON TURVALLISUUS

Lääkehoidon turvallisuus voidaan jakaa lääkitysturvallisuuteen ja lääketurvallisuuteen. Lääkitysturvallisuus tarkoittaa lääkkeiden käyttöön liittyvää turvallisuutta. Se kattaa terveydenhuollossa toimivien yksilöiden ja organisaation periaatteet ja toiminnot, joiden tarkoituksena on varmistaa potilaan saaman lääkehoidon turvallisuus. Toimenpiteet lääkkeiden käyttöön liittyvien haittatapahtumien ehkäisemiseksi, välttämiseksi ja korjaamiseksi ovat osa lääkitysturvallisuutta.

VARMISTU LÄÄKEHOIDON TURVALLISUUDESTA

- Saadaksesi oikeanlaista hoitoa, kerro rohkeasti vaivoistasi ja tuntemuksistasi.
- Tee lääkityslista. Kirjaa siihen kaikki käyttämäsi reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja ravintolisät. Pidä lista ajan tasalla ja mukanas. Omakanta.fi-palvelusta näet sinulle määrättyt reseptit ja niiden toimitukset. Jos et käytä kaikkia lääkkeitä, pyydä lääkäriäsi laittamaan tiedot ajan tasalle.
- Kysy mikä on lääkehoitosi tavoite. Sinun on tärkeää tietää jokaisesta lääkkeestäsi, mihin vaivaan ja miksi sitä käytät.
- Kerro kuinka olet hoitanut itseäsi ja ovatko käyttämäsi lääkkeet auttaneet.
- Kysy sinua hoitavalta henkilöltä, jos jokin asia lääkkeen käytöstä jäi mietityttämään. Voit kysyä lääkkeitä myös omasta apteekistasi. Varmista aina, että ymmärsit asian oikein.
- Sovi yhdessä lääkärin kanssa lääkehoidostasi. Älä suunnittele tai muuta itse lääkitystäsi.
- Käytä vain sinulle määrättyjä lääkkeitä. Kysy aina ammattilaiselta.
- Keskustele lääkärin kanssa lääkkeen hinnasta. Saat hintaneuvontaa myös apteekeista.
- Kysy myös muista sopivista lääkkeitä ja hoidoista sekä niihin liittyvistä eduista ja haitoista.
- Varmista, että tiedät keneen sinun pitää ottaa yhteyttä, jos tunnet olosi sairaaksi tai haluat keskustella lääkityksestäsi.
- Älä koskaan käytä reseptilääkkeitä, jotka on määrätty toiselle henkilölle. Älä anna omia reseptilääkkeitäsi muiden käyttöön.
- Lääkkeiden oikea säilytys takaa sen, että lääkkeiden teho ja turvallisuus säilyvät viimeiseen käyttöpäivään saakka. Lääkkeiden säilytysohjeet ovat lääkepakkauksen kyljessä ja pakkausselosteessa.
- Älä käytä vanhentuneita lääkkeitä. Lääkkeen kestoajan voi tarkistaa pakkauksesta. Vie vanhentuneet lääkkeet apteekkiin hävitettäväksi. Lääkkeet ovat vaarallista jätettä, ja ne vaativat erityisen hävittämisen

Lähteet: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ja Fimea

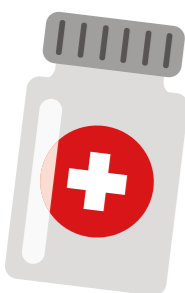
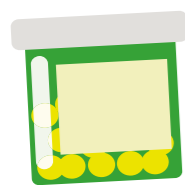
LÄÄKEHOIDON ONNISTUMISEN TARKISTUSLISTA LOTTA

LOTTA-lista on lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista lääkkeen käyttäjälle. Kahdeksaan kysymykseen vastaamalla voit selvittää, onko lääkehoitosi toteutus kunnossa. LOTTA-listan avulla kartoitetaan keskeisiä lääkehoidon toteutukseen liittyviä riskitekijöitä, joita voidaan ratkaista yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Tutustu LOTTA-listaan osoitteessa www.apteekki.fi/apteekki-palvelut/lotta-tarkistuslista

Voit myös pyytää tulosten omasta apteekistasi. Ruotsinkielinen LOTTA-lista on tulossa vuoden 2021 aikana.

Jos vastaat useaan kysymykseen ”kyllä” tai ”en osaa sanoa” tai mikäli tarkistuslistan täyttäminen herättää kysymyksiä, otathan yhteyttä apteekkiisi tai oman hoitoyksikkösi lääkäriin tai sairaanhoitajaan. Apteekin ammattilaiset auttavat mielellään kaikissa lääkehoitoosi liittyvissä kysymyksissä yhteistyössä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

ESIMERKKI-KUVA



Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA 8 kysymystä lääkehoidostasi



Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Merkitse rasti ruutuun sen vaihtoehdon kohdalle, joka kuvaa tilannettasi parhaiten. Jos vastaat useaan kysymykseen

”kyllä” tai ”en osaa sanoa”, ota yhteyttä apteekkiisi, lääkäriisi tai hoitajaasi. Ota yhteyttä myös, jos sinulle herää kysymyksiä, kun täytät tarkistuslistaa.

1. Puuttuuko sinulta paperinen tai sähköinen lista kaikista lääkkeistä, joita tällä hetkellä käytät?

- Listassa pitäisi olla:
- Lääkärin määräämät lääkkeet
 - Muut lääkkeet
 - Vitamiinit
 - Hivenaineet
 - Luontaistuotteet
 - Rohdosvalmisteet.

kyllä ei en osaa sanoa

2. Hoitaako sinua useampi lääkäri, esimerkiksi terveyskeskuslääkäri, erikoislääkäri, yksityislääkäri?

kyllä ei en osaa sanoa

3. Puuttuuko lääkehoidostasi säännöllinen seuranta, esimerkiksi kontrollikäynnit tai kotimittaukset?

kyllä ei en osaa sanoa

4. Onko sinulla ollut viimeisten 4 viikon aikana jokin seuraavista oireista, joka on toistuvasti häirinnyt normaalia elämääsi?

	kyllä	ei	en osaa sanoa
• Tunnet epätavallista väsymystä tai uneliaisuutta päivällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnet huimausta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaatuilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on virtsaamisvaikeuksia (virtsa ei tule kunnolla tai karkaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on pahoinvointia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on ummetusta tai muita vatsavaivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on muistihäiriöitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koet olosi sekavaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saat herkästi mustelmia tai nenästä vuotaa herkästi verta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Suusi on epätavallisen kuiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Onko sinulle epäselvää, kuinka kauan lääkehoitosi jatkuu?

Onko lääkehoitosi pysyvää vai onko se määräaikainen kuuri vai onko kyseessä lääke, jota otat tarvittaessa?

kyllä ei en osaa sanoa

6. Onko sinulla ollut seuraavia vaikeuksia, kun otat lääkettä?

Et tarkalleen tiedä, miksi tai mihin väliaan käytät lääkkeitäsi

kyllä ei en osaa sanoa

Sinun on vaikea ottaa lääkkeitä ohjeiden mukaisesti, esimerkiksi

- et ymmärrä annosteluohjeita
- et muista ottaa lääkkeitä ajallaan
- lääkkeiden otto ei sovi päivärytmiin

kyllä ei en osaa sanoa

Sinun on vaikea annostella lääkkeitä, esimerkiksi

- et tiedä, miten silmätippoja tiputetaan tai silmätippojen tiputtaminen on vaikeaa
- et tiedä, miten annostelet astmalääkkeitä tai astmalääkkeen annostelu on vaikeaa
- et osaa pistää lääkkeitä itse tai lääkkeiden pistäminen on vaikeaa
- sinun on vaikea avata lääkepakkauksia
- sinun on vaikea puolittaa tabletteja

kyllä ei en osaa sanoa

Sinun on vaikea niellä tabletteja tai kapseleita

kyllä ei en osaa sanoa

7. Koetko, että lääkärin määräämä lääke ei ole sinulle sopiva?

kyllä ei en osaa sanoa

8. Joudutko tinkimään rahatilanteesi vuoksi lääkkeistä, jotka ovat sinulle välttämättömiä?

kyllä ei en osaa sanoa

MINUN TARINANI



Minun tarinani -palstalla kerromme lukijoiden kertomuksia omasta terveydestään ja suhteesta omaan hyvinvointiin.

MINUN TARINANI: SATU MARILA-LOE

Satu Marila-Loe on positiivisella elämänsenteellä varustettu eläkeläinen pohjoiselta Uudeltamaalta. Sadun päivät kuluvat tavatessa ystäviä ja kokkeilla. Satu pitää aktiivisesti yhteyttä ulkomailla asuviin tuttaviiinsa netin välityksellä. Terveyden ja toimintakyvyn puolesta jotkin päivät ovat kuitenkin haastavampia kuin toiset.

”Minulla on perussairautena verenpainetauti, joka pysyy aisoissa asianmukaisella lääkityksellä. Muutamia vuosia sitten sain diagnoosin Parkinsonin taudista. Kun asiaan tutkittiin tarkemmin, selvisi, että kyse ei ollutkaan Parkinsonista, vaan essentiaalisesta vapinasta.”

”Kävin tuolloin kerran viikossa kunnan järjestämässä kuntopiirissä, joka oli tarkoitettu henkilöille, joilla on Parkinsonin tauti. Kuntopiirissä oli mukava käydä ja tuli liikuttua. Kuntopiiriin osallistuminen ei enää onnistunutkaan, kun minulla ei sitten ollutkaan Parkinsonin tautia.”

”Kuntopiiriin osallistuminen ei enää onnistunut, kun minulla ei ollutkaan Parkinsonin tautia.”

Satua harmittaa, että kuntopiirin ovet sulkeutuivat. Sadun mielestä mahdollisuus osallistua kuntopiiriin olisi edelleen hyvä juttu ja tukisi yleistä hyvinvointia ja liikku-

mista etenkin iäkkäämpien kuntalaisten keskuudessa.

Kunnan terveystalvasta Sadulla on sekä hyvää että huonoa sanottavaa. ”Pysyvä hoitosuhde terveydenhuollon henkilökuntaan helpottaisi arjen terveyteen liittyvien asioiden hoitamista.

”Kun nyt otan yhteyden terveystalvasta, siellä on aina eri lääkäri tai hoitaja, joille pitää aina uudestaan selvittää tilanne. Se välillä turhauttaa. Muutoin koen, että olen saanut kunnaltani hyvää palvelua.” Pitkään ulkomailla asunut Satu toteaa, että Suomessa julkinen terveydenhuolto on maailman parhaimmasta päästä.

Selkäkivut vaivaavat päivittäin ja haittaavat liikkuamista. ”Minulla on skolioosi ja nivelrikko. Yritän kuitenkin olla ajattelematta liikaa terveyshuolia ja pysyä toimeliaana. Minulla on laaja ystävien verkosto, jolta saan apua ja tukea tarvittaessa myös arjen askareissa.”

Satu pitää päivittäin yhteyttä netin ja WhatsAppin välityksellä ulkomailla asuviin tuttaviiin ja sukulaisiin. ”Olen kiinnostunut maailman tapahtumista ja seuraan tiivistä uutisia.”

”Vaikka terveydentilani on ollut jo pidempään haastava, en aio koskaan luopua ystävien tapaamisesta. Se tuo elämäni niin paljon sisältöä ja saan välillä vähän myös hullutella”, naurahtaa sosiaalisesti aktiivinen Satu.

SATASAIRAALAN VERKKOSIVUT OVAT SELKOKIELISET

Selkokieltä tarvitsee Suomessa arviolta jopa 14 prosenttia väestöstä. Selkokielen kasvun tarve johtuu useista eri syistä, kuten väestön ikääntymisestä, maahanmuuttajien määrän kasvusta sekä nuorten lukutaidon heikentymisestä (lähde: Selkokeskus).

Satasairaalan verkkosivut ovat kokonaan saavutettavat ja potilaille ja asiakkaille suunnatut tekstit ovat selkokieliä. Matkalla kohti selkokieliä verkkosivuja uudistuksia on vienyt eteenpäin selkokieli- ja kielikoordinaattori **Riikka Törnroos**. Suomen Potilaslehti haastatteli Riikkaa, joka kertoi selkokielen eduista ja tärkeydestä erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa.



Kuva: Kaisa Kaatra

HAASTATTELUSSA SATASAIRAALAN SELKOKIELIKOORDINAATTORI RIIKKA TÖRNROOS

Kerro hieman itsestäsi

Olen Riikka ja asun Ulvilassa, Satakunnassa. Työskentelen Satakunnan sairaanhoitopiirin selkokieli- ja kielikoordinaattorina. Pääasiainen tehtäväni on muokata (joskus hieman hankaliakin) tekstejä selkokielelle. Tekstit on tarkoitettu suurimmaksi osaksi potilaille ja asiakkaille, mutta osin myös sairaalan henkilökunnalle. Koulutukseltani olen sosionomi (ylempi AMK). Olen opiskellut aineopintojen verran myös suomen kieltä, jotta voin tehdä nykyistä työtäni mahdollisimman hyvin.

Miten itse kiinnostuit selkokielen hyödyntämisestä?

Olen työskennellyt kehitysvammaisten ihmisten parissa ja selkokieli on aina ollut yksi arjen työväline, joka helpottaa ymmärtämistä puolin ja toisin.

Kun opiskelin ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, tein kehittämishankkeen, jossa kehitysvammaiset ihmiset saivat koulutusta toimiakseen kokemusasiantuntijoina. Sen jälkeen he ovat kertoneet erilaisissa tilaisuuksissa, miksi he tarvitsevat selkokieltä. Kun ke-

Palkittu Vuoden selväsana 2015 -palkinnolla

satasairaala.fi

Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä tarjoaa erikoissairaanhoidon palveluja 17 jäsenkuntansa noin 220 000 asukkaalle yhteistyössä perusterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa. Sairaanhoitopiirin sairaalat sijaitsevat Porissa, Raumalla ja Harjavallassa ja näiden lisäksi psykiatrian ja kehitysvammaisten erityishuollon toimipisteitä on useilla eri paikkakunnilla.

hitysvammaisen ihminen itse perustelee, miksi hän toivoo, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen käyttää selkokieltä viestiessään hänen kanssaan, se on uskomattoman vakuuttavaa, koskettavaa ja pysäyttävää.

Kirjoitin kehittämishankkeesta opinnäytetyön. Halusin kirjoittaa sen kehitysvammaisille ihmisille, jotka kouluttavat kanssani sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja opiskelijoita.

Kielellä on valtava voima. Sen avulla voidaan hallita ja alistaa muita ihmisiä. Toisaalta kieli voi olla tasa-arvon ja saavutettavuuden merkittävä edistäjä. Siksi selkokieli kiinnostaa minua.

”Kieli voi olla tasa-arvon ja saavutettavuuden merkittävä edistäjä.”

Miksi selkokieli on tärkeää sote-asioissa?

Selkokieli on äärimmäisen tärkeä asia sosiaali- ja terveydenhuollossa, sillä se lisää ihmisten välistä tasa-arvoa. Jos asioista puhutaan sellaisella kielellä, joka ei ole asiakkaalle tai potilaalle ymmärrettävää, hän ei voi osallistua keskusteluun eikä päätöksentekoon. Silloin hän on auttamatta muita heikommassa asemassa.

Näen selkokielen hyödyissä ikään kuin kaksi puolta. Toisaalta selkokielestä hyötyvät sellaiset ihmiset arkipäivässään, joille tavallinen yleiskieli on liian vaikeaa lukea tai ymmärtää. Vaikeus voi johtua esimerkiksi muistisairaudesta tai siitä, että suomi ei ole äidinkieli.

Toisaalta erikoistilanteissa ihan jokainen ihminen tarvitsee selkokieltä. Erikoistilanne voi olla vaikka oma tai läheisen sairastuminen. Se on pelottavaa ja ahdistavaa, eikä siinä tilanteessa ole kykyä tai voimia lukea ja ymmärtää vaikeita tekstejä tai puhetta, jossa on mukana latinankielisiä termejä.

Mielestäni jokaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tulisi osata ja myös käyttää selkokieltä, kun kohtaa asiakkaan tai potilaan.

”Selkokieli on äärimmäisen tärkeä asia sosiaali- ja terveydenhuollossa, sillä se lisää ihmisten välistä tasa-arvoa.”

Mikä on selkokielen viestintänne tarina?

Teimme ensimmäisen selkokielen ohjeen potilaille vuonna 2012. Ohje liittyi syöpähoitoihin ja saimme siitä potilailta paljon positiivista palautetta. Päätimme, että tähän suuntaan haluamme jatkaa! Nyt osa potilasohjeistamme on selkokieliä ja lisää tulee rauhalliseen tahtiin koko ajan.

Satakunnan sairaanhoitopiirin verkkosivut uudistettiin ja julkaistiin ensin vuonna 2014 ja sittemmin vuonna 2019. Jo ensimmäisen verkkosivu-uudistuksen yhteydessä kirjoitimme potilaille ja asiakkaille tarkoitetut sivut selkokielellä, sillä selkeä viestintä on kaikkien etu. Se on myös hyvää asiakaspalvelua.

Vuonna 2019 uudistuksessa huomioitiin myös uusi digipalvelulaki, joka velvoitti meidät toteuttamaan verkkosivut saavutettavina. Toisin sanoen verkkosivujen käyttö onnistuu aiempaa paremmin esimerkiksi näkövammaisilta ihmisiltä. Ja jälleen verkkosivuilla asiakkaille ja potilaille tarjottu tieto oli selkokielellä.

”Selkeä viestintä on myös hyvää asiakaspalvelua.”

Onko esimerkkinne innostanut muita toimimaan samoin?

Selkokieli kiinnostaa päivä päivältä enemmän ja ehkä esimerkkinne on innostanut myös muita sairaanhoitopiirejä. Meiltä kysytään selkokielestä ja olemme myös tehneet usean sairaanhoitopiirin kanssa yhteistyötä. Toivottavasti selkokieli on pian kaikkien asiakkaiden ja potilaiden saatavilla!

”Selkokielen opinnäytetyöni sai luvan käyttää selkotunnusta ensimmäisenä opinnäytetyönä Suomessa.”



LUOTTAMUKSELLINEN ILMAPIIRI JA AVOIN TIEDON KULKU LUOVAT PERUSTAN TURVALLISELLE HOITOSUHTEELLE

Potilaalla voi olla myös aktiivinen rooli potilasturvallisuuden varmistajana, mutta potilaalla ei kuitenkaan ole päävastuuta turvallisuudesta. Tämä vastuu on aina henkilöstöllä ja viime kädessä organisaation johdolla.

Potilas itse potilasturvallisuuden edistäjänä

Potilas ja organisaatio katsovat laatua eri suunnista. Organisaation intressissä on seurata, mitä on tehty, miten on onnistuttu ja kuinka siitä voidaan oppia toiminnan parantamiseksi. Potilaalle taas on tärkeää, että hän saa parhaan ja turvallisen hoidon.

**Potilas ja organisaatio katsovat
laatua eri suunnista.**

Potilasta on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan

Potilas, asiakas ja hänen läheisensä otetaan mukaan hoidon turvallisuuden edistämiseen. Potilasta kuunnellaan ja hän osallistuu hoitonsa suunnitteluun ja sen

toteutukseen. Hoitosuunnitelma tehdään yhdessä terveydenhuollon henkilöstön kanssa. On tärkeää, että potilas tuo ilmi tarvittavat taustatiedot. Potilasta kannustetaan kertomaan oireistaan, toiveistaan ja huolistaan, sekä tekemään kysymyksiä hoitoonsa liittyvissä asioissa.

Potilaan voimaantuminen edellyttää riittävää tiedon saantia ja neuvontaa. Potilaalle annetaan ymmärrettävällä tavalla tietoa omasta sairaudestaan ja sen hoidosta, erityisesti lääkehoidosta. Potilaan kanssa keskustellaan hoitoon liittyvistä riskeistä ja odotettavissa olevista tuloksista. Potilaan niin halutessa tällaista tietoa annetaan myös potilaan luotetulle henkilölle, omaiselle tai läheiselle. Potilaalle kerrotaan myös, kenen hän voi ottaa yhteyttä potilasturvallisuutta koskevissa asioissa.

Kehitys edellyttää avointa keskusteluilmapiiriä

Haittatapahtuman sattuessa siitä kerrotaan avoimesti potilaalle ja hänen niin toivoessaan myös hänen lähei-

selleen. Tapahtuma ja mahdolliset seuraukset käydään läpi heidän kanssaan.

Luottamuksellisessa ilmapiirissä potilaat uskaltavat ja heillä on mahdollisuus ottaa esille turvallisuudessa havaitsemansa puutteet. Niihin on puututtava nopeasti ja avoimesti. Yhtenäiset menettelytavat haittatapahtumien jälkihoidossa auttavat myös henkilöstöä toimimaan avoimesti. Haittatapahtumista saadun tiedon analysointi ja julkistaminen edistävät osaltaan avoimuutta.

On tärkeää, että potilaiden ja potilasjärjestöjen edustajat ovat mukana potilasturvallisuutta kehittävässä työryhmissä. Potilas ja potilasjärjestöt ovat potilasturvallisuuden omistajia. Terveysturvan organisaatio on oman turvallisuuskulttuurinsa omistaja. Potilasturvallisuutta kehittävässä työryhmissä nämä kaksi omistajaa, jotka katsovat samaa asiaa eri näkökulmista, kohtaavat ja tekevät yhteistyötä.

Terveysturvan kulttuurissa on paljon tekemistä avoimuuden suuntaan. Ei syyllistettäisi ammattihenkilöstöä hoitovirheiden tapahduttua, vaan keskusteltaisiin avoimesti niistä ja kehitettäisiin toimintaa hoitovirheiden vähentämiseksi. Ei pidä myöskään syyllistää aktiivisia potilaita kirjaamalla heidät ”ei-yhteistyökykyisiksi”, jos he kertovat havaitsemistaan puutteista ja ongelmista myös potilasturvallisuuteen liittyen.

**On tärkeää, että potilaiden ja
potilasjärjestöjen edustajat ovat
mukana potilasturvallisuutta
kehittävässä työryhmissä.**

Monet organisaatiot työskentelevät potilasturvallisuuden puolesta

Potilaat näkevät tärkeänä asiana sen, että potilasturvallisuuteen on alettu kiinnittää huomiota monin eri tavoin Suomessa. On perustettu mm. Suomen Potilasturvallisuusyhdistys, joka on potilaiden, ammattilaisten ja asiantuntijoiden yhteinen foorumi. Sen tehtävänä on sosiaali- ja terveydenhuollon potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittäminen.

**”Vain potilas näkee oman
hoitopolkunsa alusta loppuun.”**

Vaasassa on aloittanut Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus, jonka tehtävänä on edistää potilas- ja asiakasturvallisuutta tutkimalla, kouluttamalla ammattilaisia ja kehittämällä käytänteitä ja työkaluja.

Vain potilas näkee oman hoitopolkunsa alusta loppuun. Hän kiinnittää huomiota sellaisiin asioihin, joita terveydenhuollon ammattilaiset eivät ehkä huomaa. Potilaalla on useita hyviä näkemyksiä omasta hoidostaan, mutta hän ei kenties uskalla kertoa mielipidettään – myöskään potilasturvallisuuteen liittyen.

**Paavo Koistinen
puheenjohtaja
Suomen Potilasliitto ry**



PALVELUIDEN DIGITALISOITUMINEN EI SAA HEIKENTÄÄ NIIDEN LAATUA

Olen Anu Jokinen ja opiskelen Turun yliopiston hoitotieteen laitoksella terveystieteiden tohtoriksi. Teen väitöskirjaan osatutkimusta aiheesta ”Sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisten palvelujen eettiset kysymykset palveluiden käyttäjien kokemina: Laadullinen tutkimus”.

Digitaalisten terveystieteen palveluiden käyttäjien kokemuksiin liittyvien eettisten kysymysten tunnistaminen ja analysointi on tärkeää, jotta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita osataan parantaa. Eettisiä kysymyksiä käyttäjän näkökulmasta ei kuitenkaan ole tutkittu riittävästi, etenkin digitaalisten palveluiden käyttöä. Palveluiden käyttö ja niiden digitalisoituminen ei saa heikentää palveluiden laatua, sosiaalista kanssakäymistä ja inhimillisiä tekijöitä.



Anu Jokinen.

TUTKIMUKSEEN ETSITÄÄN OSALLISTUJIA

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan tietokoneen ym. digitaalisten terveystieteen palveluiden käyttöä tai käyttämättä jättämistä käyttäjien kokemina. Tutkimuksen perusteella voidaan saada käsitys eettisistä kysymyksistä digitaalisissa terveystieteen palveluissa ja antaa arvokasta tietoa digitaalisten terveystieteen palveluiden parantamiseksi.

Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tutkimuskirjallisuudessa on varsin niukasti tietoa siitä, millaisia eettisiä kysymyksiä digitaalisista palveluista palveluiden käyttäjän näkökulmasta on, jotta ne pystyttäisiin ottamaan huomioon kehitettäessä uusia digitaalisia terveystieteen palveluja. Tutkimukseeni tarvitsen tietoa siitä, millaisena te, hyvät terveystieteen palveluiden käyttäjät olette kokeneet tietokoneella tai muilla digitaalisilla välineillä tehtyä terveystieteen palveluiden käyttöä, tai miksi mahdollisesti olette käyttäneet niitä vähän, tai jättäneet kokonaan käyttämättä. Olen kiinnostunut

siitä, miten te koette tietokoneen käytön ym. digitaaliset palvelut sosiaali- ja terveystieteen palveluiden käytössä ja millaisia haasteita te koette siinä olevan.

Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseen voivat osallistua kaikki vähintään 18-vuotiaat aikuiset, joilla on suomen kielen taito. Tutkimusta varten haluan haastatella teitä henkilökohtaisesti tai puhelimitse.

Luottamuksellisuus ja tietojen käsittely

Luvallanne nauhoitettuja haastattelujanne käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Lopullisessa tutkimusraportissa tuloksia käsitellään ryhmätasolla eikä raportista ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä tutkimukseen osallistujia. Tutkimustiedostoa säilytetään tutkimuksen ajan ja viisi vuotta sen jälkeen tiedostona tieto-

koneella, jonne on pääsy salasanalla ainoastaan tutkimuksen tekijällä. Sen jälkeen aineisto tuhotaan.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Halutessanne voitte keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa syytä ilmoittamatta eikä siitä aiheudu teille mitään seuraamuksia.

Yhteydenotto

Toivon, että tutkimukseni herätti mielenkiintonne. Halutessanne osallistua tutkimukseeni pyydän teitä ottamaan yhteyttä suoraan tutkija Anu Jokiseen puhelimitse tai sähköpostitse.



Yhteistyöstä ja avusta kiittäen,

Anu Jokinen
Tohtorikoulutettava, TtM
sh AMK
Hoitotieteen laitos
20014 Turun yliopisto
puh. 0400 528825
anu.i.jokinen@utu.fi

Ohjaajat:

Minna Stolt
TtT, dosentti, yliopistonlehtori
Hoitotieteen laitos
20014 Turun yliopisto
puh. +358 29 450 3147
minna.stolt@utu.fi

Riitta Suhonen
TtT, professori
Hoitotieteen laitos
20014 Turun yliopisto
puh. +358 50 435 0662



Kuva: Glenn Carstens/Unsplash



**Älä jää yksin,
porukassa
pärjää
paremmin!**



ETURAUHASSYÖPÄPOTILAIDEN TUKI RY ERSY

Ensi vuonna 2021 on ERSY:n juhluvuosi. Vuonna 2001 tuli tarpeelliseksi perustaa potilasvetoinen yhdistys toimimaan sairastavien ja sairastuvien potilaiden tueksi. Nimeksi tuli Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry. Kohta 20 vuotta yhdistys on tehnyt hyvää työtä syöpäpotilaiden ja heidän omaistensa tukemisessa.

Yhdistyksen säännöissä todetaan: ”Yhdistyksen tarkoituksena on toimia eturauhassyöpään sairastuneiden yhdyssiteenä ja tukea jäsenistöä sairauden aiheuttamissa haittavaikutuksissa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokoontumisia ja tekee tiedotus-, koulutus- ja valistustyötä. Yhdistys kerää jäsenistönsä omakohtaisia kokemuksia sairautteen liittyvistä asioista sekä julkistaa niitä ja muuta alaa koskevaa kirjallista materiaalia.” Näitä kirjauksia noudattaen työtä on riittänyt, pääasiassa vapaaehtoisvoimin toimivalle yhdistykselle.

Menneiden vuosien toiminasta voidaan nostaa esille suurempina projekteina rahakeräys Da Vinci -leikkausrobotin saamiseksi HUS-toiminta-alueelle ja valtakunnallinen kysely ”Eturauhassyöpää sairastuneiden miesten kokemukset sairastumis- ja hoitovaiheesta”.

Tietouden jakaminen PSA-mittauksesta ja miesten saaminen seurannan piiriin aikaisessa vaiheessa on yhdistyksen tiedottamisen ytimessä. Eturauhassyöpän tutkimuksen ja hoidon kehittyminen vuosi vuodelta eteenpäin antaa voimia ja uskoa yhdistyksemme jäsenille.

Koronavirus on vaikeuttanut vertaistukikokouksia, sairaalassa tehtävää vertaistukea ja yhdistyk-

sen hallinnollista kokoontumista. Uusia haasteita yhdistyksen jäsenille tulee siirtymisessä osittain netissä suoritettavaan vertaistukeen.

Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry liittyi Suomen Potilasliitto ry:n jäsenyhdistykseksi vuonna 2007

Yhteystiedot:

Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry
Svinhufvudintie 2 c
00570 Helsinki
puh. 09 711050 ja +358 50 3811447
www.psa.fi
toimisto.ersy@kolumbus.fi

Pj. Keijo Vanhala

puh. +358 40 0972081
vanhala.keijo@kolumbus.fi



MIKSI MIEHEN KANNATTAA KÄYDÄ PSA-TESTISSÄ

Eturauhassyöpä on yleisin syöpä Suomessa. Liian usein syöpä todetaan metastasoituneena eli levinneenä eturauhasen kapselin ulkopuolelle: miesten eturauhassyöpätapauksia todetaan vuosittain yli 5 500, ja näistä vain 52 prosentilla syöpä löydetään paikallisena. Mistä johtuu, että eturauhassyöpää ei todeta riittävän varhaisessa vaiheessa?

Eturauhassyöpä todetaan yleisimmin satunnaisesti lääkärintarkastuksessa potilaan alaselän tai lantion seudun kipujen tai virtsaamisvaikeiden johdosta. Tällöin syöpä on saattanut jo päästä kapselin ulkopuolelle. Joissakin tapauksissa syöpä todetaan PSA-mittauksen perusteella. PSA-seurannalla varhaisvaiheessa todetut syöpät voidaan pääsääntöisesti hoitaa parantavasti. Mistä sitten johtuu, että miehet eivät mene PSA-tutkimuksiin riittävän ajoissa? Onko niin, että miehillä ei ole nykypäivänä riittävästi tietoa eturauhassyöpästä ja PSA-mittauksesta? Vai onko niin, että nämä alapään vaivat ovat sellaisia, että niistä puhuminen on miehille vaikeaa?

Tietenkin miesten valtakunnallinen PSA-seulonta ratkaisisi tämän ongelman. Seulontaa odotellessa olisi toivottavaa, että terveyskeskukset ja työterveyshuolto ottaisivat miespotilaiden sairauksien seurantaan mukaan myös eturauhasen kunnon seuraamisen. Yksi verikoe lisää ei paljon maksa. PSA-testauksesta pidät-

täytyminen miesten mahdollisen ylihoitamisen välttämiseksi johtaa helposti siihen, että hoitoa tarvitsevat löydetään liian myöhään, vasta kun syöpät ovat jo levinneet paikallisesti tai laajemmin, jolloin niitä ei voida hoitaa parantavasti.

Vaikka seuranta ei järjestettäisi, miesten oma etu on testauttaa PSA-arvonsa. Siihen on hyvät mahdollisuudet esim. Synlab-nimisen yrityksen toimipisteissä ympäri maata. Synlab ei vaadi lääkärin lähetystä, vaan mies voi soittaa laboratorioon ja tilata ajan näytteen ottamista varten, puh. 010 3263260. Yksinkertaista ja helppoa! Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry ERSY:n jäsenet saavat alennusta laboratoriotutkimuksista.

Omaehtoiseen PSA-seurantaan ja tulosten tulkitaan kannattaa kuitenkin perehtyä. Tarvittaessa tietoa ja apua saa ERSY:n toimistosta, puh. 09 711050 ja tukipuhelin 040 8280 000. Puhelinnumerot eivät ole maksullisia.

Ohje miesten omaehtoiseen PSA-testaukseen

Mitä PSA kertoo?

Eturauhasen rauhasepiteeli erittää valkuaisainetta, prostataspesifistä antigeeniä (PSA), joka on 23 aminohapon muodostama seriini-proteaaasi. PSA on entsyymi, jonka tehtävänä on pitää siemenneste juoksevana.

PSA on eturauhaselle ominainen, eli sitä ei eritymistä kudoksista. Koska PSA:ta erittyy sekä syöpäsoluista että eturauhasen terveistä rauhasoluista, syöpän diagnostiikka PSA:n perusteella on haasteellista.

Arvioitaessa PSA-arvon merkitystä, on se aina suhteutettava eturauhasen kokoon. Mitä suurempi eturauhanen on, sitä korkeampi on PSA-arvo.

30–40 millilitran kokoinen eturauhanen kohottaa PSA:n tasolle 3–4 µg/l.

Eturauhassyöpää voi esiintyä jo hyvin pienilläkin PSA-arvoilla. Yleisohjeeksi on haluttu antaa PSA:n viitearvoja eri ikäryhmissä:

Ikä (v)	S-PSA (µg/l)
40–49	alle 2,5
50–59	alle 3,5
60–69	alle 4,5
70–79	alle 6,5

PSA esiintyy veressä vapaana ja sitoutuneena valkuaisaineisiin, lähinnä alfa-kymotrypsiiniin ja makroglobuliiniin. Vapaan PSA:n määrällä on merkittävä erotusdiagnostinen arvo hyvänlaatuisen ja pahanlaatuisen muutoksen arvioinnissa. Mitä vähemmän vapaata PSA:ta, sitä suurempi syöpäriski.

Eturauhassyöpäriskiä voidaan arvioida kokonais-PSA:n ja vapaan PSA:n prosentuaalinen osuus huomioiden:

Kokonais-PSA (µg/l)	Syöpäriski (%)	Vapaan PSA:n osuus (%)	Syöpäriski (%)
0–2	10	0–10	56
2–4	15	10–15	28
4–10	30	15–20	20
yli 10	yli 50	20–25	16
		yli 25	8

Eturauhasen säännöllinen PSA-testaus on ainoa keino havaita yleensä oireettomana ilmenevä syöpä jo varhaisvaiheessa. ERSY suosittelee PSA-arvon vuosittain tapahtuvaa mittauttamista PSA-testillä 50-vuotiaasta alkaen. Jos lähisuvussa on ollut eturauhassyöpää, seuranta ja testaus kannattaa aloittaa jo aikaisemmin, 40-vuotiaasta alkaen.

ERSY suosittelee PSA-arvon vuosittaista mittauttamista PSA-testillä 50-vuotiaasta alkaen.

PSA-koe ei osoita, ei varmista, eikä sulje pois eturauhasen syöpää. Se osoittaa, mitkä potilaat on lisätutkittava.

Paikallisen eturauhassyövän hoito uusimmilla sädehoitotekniikoilla tai robottileikkauksella parantaa sairauden ilman vakavia haittoja. Miehet jatkavat elämäänsä mieskuntoaan menettämättä. Hoitojen

haitattomuuden takuuna on juuri oireettomuus diagnoosihetkellä.

Seuraavilla luvuilla pääsee HUS:n alueella jatkotutkimuksiin: kokonais-PSA vähintään 10, tai prosenttiluku on 17 % tai sitä pienempi.

Yksikertainen nyrkkisääntö: Mitä pienempi kokonais-PSA ja mitä suurempi prosenttiluku, sen parempi.

Yksi Suomen johtavia eturauhassyövän asiantuntijoita, Docrates Syöpäsairaalan johtava ylilääkäri, professori Timo Joensuu on todennut: "Vastaanotoillani huomaan usein, että kaiken takana on nainen. Moni eturauhassyöpä löytyy valvutuneen vaimon passittaessa miehensä PSA-kokeeseen tai ohjeistaessaan miestänsä vaatimaan PSA-arvonsa mittausta työterveyshuollossa. Yhtälailla miehet, joilla syöpä löytyy PSA-testin perusteella, kertovat kymmenelle parhaalle kaverilleen: menkää nyt ihmeessä siihen PSA-testaukseen."

Pentti Mäntynen
Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry ERSY

Lähde: Docrates Syöpäsairaalan ohjeisto.

ETURAUHASSYÖPÄPOTILAIDEN TUKI RY ERSY

Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry ERSY on potilasjärjestö, joka toimii vapaaehtoisvoimin. Jäsenistöön kuuluu eturauhassyöpään sairastuneita ja heidän lähimmäisiään.

www.psa.fi
S-posti: toimisto.ersy@kolumbus.fi
Puh. 09 711050 ja +358 50 381 1447
Tukipuhelin 040 8280 000 on valtakunnallinen ja siihen voi soittaa 24 h/vrk

Vertaistuki- ja pienryhmätoiminta

Vertaistukiryhmiin on vapaa pääsy, ja kaikki ovat tervetulleita riippumatta asuinpaikasta.

Toimintatilat:

Helsingissä

Kustaankartanon Palvelukeskus, Oltermannintie 32 / Kivalterintie 16, E-talo.

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B.

Espoon Tapiolassa

EJY:n Kansalaistoiminnakeskus, Kauppamiehentie 6, 2 kerros.

Vertaistukitoiminta on keskeytettyä koronavirusepidemian (COVID-19) takia.

Yhdistyksen jäseniä pyydetään seuraamaan net-tisivuja www.psa.fi Sivuilla on ajantasainen päivitetty tieto.



Kuva: iStock

SUOMEN POTILASLIITTO RY

Pj. Paavo Koistinen, 0400 682 337
paavo.koistinen@elisanet.fi

Fax. 09 5123 3555

Sähköposti: toimisto@potilasliitto.fi

Toimisto: Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
Puh. 09 562 2080

Kotisivut: www.potilasliitto.fi

SUOMEN POTILASLIITTO RY:N JÄSENYHDISTYKSET

De Sjukas Väl rf

Ordf. Inger Östergård
tfn. 050 555 7780
inger.ostergard@gmail.com
www.desjukasval.fi

Suomen Inkon ry

Pj. Kyllikki Koistinen, p. 050 592 3610
kyllikki.koistinen@elisanet.fi
www.suomeninkon.fi

Suomen Amyloidoosiyhdistys ry

samy@suomenamyloidoosiyhdistys.fi
www.suomenamyloidoosiyhdistys.fi
puh. 045 877 4411 (tiistaisin klo 18–20)
Pj. Mira Berglund-Fitzpatrick, p. 050 5346351

Sähköherkät ry

Uudenmaantie 30 A 4, 04410 Järvenpää
Pj. Erja Tamminen, p. 09 291 8696
erja.tamminen@sahkoailmassa.fi
www.sahkoherkat.fi

Trasek ry

c/o Sateenkaariperheet ry
Hämeentie 29, 00500 Helsinki
Yhteydenotot: Timja Shemeikka, timja@trasek.fi
www.trasek.fi

Immuunipuutospotilaiden yhdistys ry

Pj. Jari Kervinen, p. 045 8552534
puheenjohtaja@imppu.fi
Vertaistukitoiminta: Maarit Syväluoma,
p. 046 5508642, vertaistuki@imppu.fi
Palveleva puhelin, p. 046 6259422
Puhelimet ovat päällä varmimmin
keskiyöisin ja torstaisin klo 16–20.
www.imppu.fi

ITP Suomi ry

Pj. Heli Lastikka, p. 050 356 9950
itpsuomi@gmail.com
www.itpsuomi.fi

TERVEYSALAN YHTEYSTIETOJA

Aluehallintovirastot www.avi.fi

Etelä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 016000

Itä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 016800

Lounais-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 018000

Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 018450

Pohjois-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 017500

Lapin aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 017300

Ahvenanmaan valtionvirasto

Puhelinvaihte 018 635 270

Eduskunnan oikeusasiamiehen kanslia (EOA)

Puhelinvaihte (09) 4321

FIMEA

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus
Puhelinvaihte 029 522 3341
www.fimea.fi

Potilasvahinkolautakunta (Pvltk)

puh. 0400 909 343
www.pvltk.fi

Potilasvakuutuskeskus (Pvk)

Itämerenkatu 11–13, 00180 Helsinki
puh. 040 450 4590
www.pvk.fi

Suomen Keskinäinen Lääkevahinkovakuutusyhtiö

puh. 010 219 5712, www.laakevahinko.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö

puh. 0295 16001, Meritullinkatu 8, 00170 Helsinki
www.stm.fi

Kuluttajaliitto ry

puh. (09) 454 2210, Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
www.kuluttajaliitto.fi

Suomen Potilasasiamiehet ry

pj. Hanna Sykkö
hanna.sykkö@tyks.fi
puh. 050 4300670

Suomen Punainen Risti

puh. (09) 622 4322
www.punainenristi.fi

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL)

puh. 029 524 6000, PL 30, 00271 Helsinki
www.thl.fi

VALVIRA

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto
Puhelinvaihte 0295 209111
PL 210, 00531 Helsinki
www.valvira.fi

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Puhelinvaihte 0295 666 700
PL 315, 00181 Helsinki

Tilastokeskus

Puhelinvaihte 029 551 1000
www.tilastokeskus.fi



Kuva: iStock

Seuraava Potilaslehti ilmestyy joulukuussa 2020.

Hyvää syksyä ja talven odotusta!
toivottaa Suomen Potilaslehden uusi julkaisija Kuluttajaliitto.



**Mitä mieltä olet uudistuneesta potilaslehestä?
Anna kommenttisi osoitteessa: kuluttajaliitto.fi/potilaslehti2020**

Osoitteeseen info@kuluttajaliitto.fi voi lähettää

- tietoja oman potilasyhdistyksen ajankohtaisesta toiminnasta
- oman potilasyhdistyksen yhteystietojen muutokset
- juttuvinkkejä
- mielipidekirjoituksia “Lukijoilta”-palstalle



www.kuluttajaliitto.fi