

Erja Haiko

SOPIMUSPALOKUNTIEN ENSIVASTERYHMÄLÄISTEN  
KOKEMUKSIA DEFUSING-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ  
SATAKUNNASSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

# SOPIMUSPALOKUNTIEN ENSIVASTERYHMÄLÄISTEN KOKEMUKSIA DEFUSING-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ SATAKUNNASSA

Haiko, Erja  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Lokakuu 2017  
Sivumäärä: 22  
Liitteitä: 5

Asiasanat: defusing, sopimuspalokunta, ensivaste, stressiperäinen traumareaktio

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata palokuntien ensivastetoiminnassa mukana olevien kokemuksia defusing- eli jälkipurku-menetelmän järjestämisestä Satakunnan alueella. Satakunnan sairaanhoitopiiri yhdessä ensihoitokeskuksen kanssa järjestää jälkipurkutilaisuuksia tarvittaessa henkisesti kuormittavan hälytystehtävän jälkeen. Menetelmää käytetään yleisesti erilaisissa työyhteisöissä, mutta tässä työssä tavoitteena oli saavuttaa vapaaehtoiset.

Opinnäytetyössä haastateltiin kahdeksaa (N=8) henkilöä, jotka olivat osallistuneet istuntoon, jossa on käytetty jälkipurku-menetelmää. Haastattelumateriaali litteroitiin ja saadun materiaalin sisältö analysoitiin käyttämällä sisällön erittelyä.

Vastaajien käsitykset jälkipurku-menetelmän käytöstä olivat pelkästään positiivisia. Istunnot oli aina pidetty omalla paloasemalla ja sitä vetämään oli tullut kaksi ihmistä. Käytännön järjestelyt olivat sujuneet haastateltavien mielestä hyvin.

Haastatteluiden yhteydessä he kertoivat, että menetelmän käyttö sopii heille ja se on tarkoituksenmukainen. Järjestetyissä tilaisuuksissa he ovat saaneet käydä hälytystehtävän tapahtumat läpi. Tilaisuuksien jälkeen he eivät ole kokeneet enää tarvetta puida tehtävää enempää.

Kehitysehdotuksiakin tuli muutamia. Toiveina oli esimerkiksi, että järjestettävissä istunnoissa olisi mukana tehtävällä ollut ensihoidon yksikkö. Tämä liittyi siihen, että ensivasteet saisivat palautetta tekemästään työstä; ”tehtiinkö kaikki mahdollinen”. Lisäksi toivottiin jonkinlaista lisäkoulutusta henkisesti kuormittavista tehtävistä palautumiseen.

Tavoitteena tässä työssä oli tuottaa tietoa ensivastetoimintaan osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden jaksamisen kehittämiseksi erityisesti Satakunnan sairaanhoitopiirin ensihoitokeskukselle. Pienestä otannasta huolimatta saatiin positiivista palautetta ja kehitysehdotuksia. Tulevaisuudessa voisi tavoitella mielipiteitä suuremmalta joukolta, jotta vastausmateriaali olisi mahdollisesti monipuolisempaa.

## OPINNÄYTETYÖN NIMI ENGLANNIKSI

Haiko, Erja

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Health Care

October 2017

Number of pages: 22

Appendices: 5

Keywords: defusing, agreement fire brigade, first response, posttraumatic stress disorder

---

The purpose of this thesis was to describe first response groups of fire brigade's knowledge of defusing-method in Satakunta. The Hospital District of Satakunta and emergency center arrange defusing sessions when needed after a mentally stressing first response operation. Method is already in use in different work communities, but the goal of this thesis was to reach volunteers.

In this thesis interviewed eight person who had taken part of the session where was defusing method use in. The material of the interviews was transcribed and the contents of the received material was analyzed by using subject analysis.

Ideas of the defusing method of the respondents were only positives. In pursuance of the interviews, they told that using the defusing method is convenient and it is functional for them. In those arranged sessions, they have had opportunity to replay what happened on first response operations. After the sessions, they have not had need to talk about the first response operations no more.

There were also a few development ideas. For example, when in order of the session there could be also the ambulance staff, who have been part of the first response operations. This request relates to request to get feedback about their work;" was everything possibly done". Also, there were wish of training about how to recover after a mentally stressing first response operation.

The goals of this thesis were to produce information about how to develop the volunteers coping at work especially to emergency center of the Hospital District of Satakunta. Despite of small sample achieved positive feedback and development ideas. In the future would bigger sample possibly give diverse feedback.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRIN ENSIHOITOKESKUS .....	6
3	DEFUSING ELI JÄLKIPURKU .....	7
3.1	Sopimuspalokunta.....	8
3.2	Ensivastetoiminta.....	9
3.3	Traumaperäinen stressireaktio .....	10
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JÄLKIPUINTI-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ .....	12
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	12
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	13
6.1	Tutkimusmenetelmä.....	13
6.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu .....	14
6.3	Sisällön erittely .....	15
7	TULOKSET .....	16
7.1	Haastateltavien taustatiedot .....	16
7.2	Kokemukset jälkipurun järjestämisestä .....	16
7.3	Kokemuksia jälkipurku-menetelmän käytöstä.....	17
7.4	Ehdotukset jälkipuinti-menetelmän kehittämiseksi .....	17
8	POHDINTA.....	18
8.1	Tulosten pohdinta.....	18
8.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	19
8.3	Jatkotutkimukset ja kehittämisideat.....	20
8.4	Oma kehittyminen.....	20
	LÄHTEET.....	21
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen kohteena tässä opinnäytetyössä ovat ne Satakunnan sopimuspalokuntien ensivasteryhmät, joille ammattilaisille tarkoitettu defusing-ryhmä on järjestänyt defusing-istunnon henkisesti kuormittavan hälytystehtävän jälkeen. Henkisesti kuormittavat tehtävät koetaan yksilöllisesti, mutta niitä ovat esimerkiksi lapsipotilaan menehtyminen tai työtoverin loukkaantuminen. Defusing-menetelmällä tarkoitetaan nopeasti tapahtuvaa traumaattisen tilanteen läpikäyntiä ohjatusti ryhmässä posttraumaattisten reaktioiden lievittämiseksi. (Holmström, Kuisma, Nurmi, Porthan & Taskinen, 2013. 760.) Opinnäytetyössä käytetään jatkossa defusing-käsitteestä sen suomenkielistä vastinetta jälkipurku.

Jälkipurku liittyy hoitotyöhön siten, että hoitotyö voi usein olla henkisesti kuormittavaa ja se vaikuttaa työssä jaksamiseen. Tällöin on tärkeää ennaltaehkäistä mahdollisia työpoissaoloja ja tukea työssä jaksamista rankkojenkin työtehtävien jälkeen. Ensihoidossa hoitoketjun alkupäässä ovat mahdollisesti ensivastekoulutetut maallikot, jotka ovat toiminnassa mukana vapaaehtoisesti, ensivastetoiminta on heille harrastus. Ensivastetoiminnassa on mukana myös terveydenhuollon ammattilaisia. Koska toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja harrastukseen, tulisi mukana toiminnassa oleville järjestää mahdollisuus osallistua terveyshuollon järjestämään jälkipuintiin tarvittaessa. Edelleen terveydenhuoltolaki määrää, että ensihoitopalvelun tulee ohjata tarvittaessa tilanteeseen osallistuneet psykososiaalisen tuen piiriin. (Puranen 2016, 9.)

Työssä jaksamista tulee tulevaisuudessakin tukea. Vapaaehtoinen palokuntatoiminta ja siihen sisältyvä ensivastetoiminta on kuin toinen työpaikka työnantajineen. Koska toiminta on vapaaehtoista, on joskus vaikea löytää suoria vastauksia ja toimintamalleja esimerkiksi siitä, kenelle kuuluu vastuu työntekijän terveyden hoidosta. Toisaalta sopimuspalokuntalainen on sopimussuhteessa alueelliseen pelastuslaitokseen, toisaalta taas ensivastetoiminnassa palvelua tuotetaan alueelliselle sairaanhoitopiirille (Lampinen, henkilökohtainen tiedonanto 20.1.2016).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ensivastetoimintaan osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden jaksamisen kehittämiseksi erityisesti Satakunnan sairaanhoitopiirin ensihoitokeskukselle. On tärkeää saada käyttöön selkeä toimintamalli henkisesti kuormittavista hälytystehtävistä palautumiseen. Ensivastetoiminnassa mukana oleva ei voi koskaan tietää onko seuraava hälytystehtävä tulossa tunnin päästä tai vasta paljon pidemmän ajan päästä. Silloin pitää kuitenkin olla valmis edelleen toimimaan.

## 2 SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPPIIRIN ENSIHOITOKESKUS

Yhteistyötahona toimii Satakunnan sairaanhoitopiirin ensihoitokeskus ja sieltä työnohjaajana kenttäjohtaja Heikki Lampinen. Ensihoitokeskus ohjaa ja tuottaa ensihoitopalveluja Satakunnan keskussairaalan päivystyksen yhteydessä. Ensihoitokeskusta johtaa ensihoidon ylilääkäri Vesa Lund ja hänen lisäkseen ensihoitokeskuksessa työskentelevät kenttäjohtajat ja osastonhoitaja. Satakunnan sairaanhoitopiiri koordinoi defusing- toimintaa, joka on suunnattu ensisijaisesti ensihoitopalvelun toimijoille ja tämä sisältää myös ensivasteen toimijat. (Lund 2015.)

Ensihoitokeskuksen tehtäviä ovat ensihoitopalvelun hallinnollinen ja operatiivinen johtaminen sekä toimintaedellytysten ylläpito, ensihoitopalvelun laadun ja toiminnan ohjaaminen, ohjeistaminen ja valvonta, koulutus ja ammattitason tarkistuksen organisointi, operatiivisen toiminnan johtaminen, viranomaisyhteistyö, normaaliolojen häiriötilanteiden ja poikkeusolojen valmiuden suunnittelu ja ylläpito. Ensihoitokeskuksen kenttäjohtaja toimii ensihoitopalvelun ylimpänä viranomaisena. Hän toimii ensihoitopalvelun päivittäistoiminnan operatiivisena johtajana sekä häiriö- ja suuronnettomuus-tilanteissa tilannejohtajana ensihoidon osalta onnettomuuspaikalla. (Lund 2015.) Kenttäjohtaja koordinoi tällä hetkellä Satakunnassa kaikkia ensihoidon yksiköitä, joita ovat ensihoitokeskuksen alaisuudessa olevat 17 ambulanssia ja palokuntien 40 ensivastetta (Lampinen, henkilökohtainen tiedonanto 20.1.2016).

### 3 DEFUSING ELI JÄLKIPURKU

Jälkipurku eli defusing on pienessä ryhmässä tapahtuva prosessi. Jälkipurku eroaa varsinaisesta debriefingistä eli psykologisesta jälkipuintimenetelmästä siten, että se järjestetään välittömästi traumaattisen tai kriittisen tilanteen jälkeen. Jälkipurku on kuin lyhytversio debriefingistä eli jälkipuinnista. Välittömässä purkutilanteessa ei pureuduta kovin syvälle tapahtuneeseen vaan pyritään nopeaan mielikuvien ja kokemusten purkamiseen keskustelemalla. (Holmström ym. 2013, 758.)

Tarkoituksena on nopeasti tapahtuva posttraumaattisten reaktioiden lieventäminen ja kokemuksen mahdollinen normalisointi, jotta tilanteessa olleet pystyisivät palautumaan työkykyisiksi. Jälkipurku on tarkoitettu tilanteen ja tapahtuman ytimessä olleille. Tyypillisiä ryhmiä ovat pelastus, ensihoito, poliisit ja päivystyksen henkilöstö. (Castrén ym. 2012, 127.)

Jälkipurkutilaisuus tulisi järjestää vähintään kahdeksan tunnin ja mielellään kolmen tunnin kuluessa. Ensisijaisesti vastuu jälkipurusta on työterveyshuollolla, mutta se ei käytännössä ole aina mahdollista. Istunnon kesto on yksilöllisesti noin 20-45 minuuttia. Mikäli tilaisuus kestää yli tunnin, pidetään sitä merkinä tarpeesta debriefingiin. Jälkipurun paikaksi sopii paikka, joka on neutraali eikä siellä ole häiritseviä tekijöitä. (Castrén ym. 2012, 127.) Tilaisuuden vetäjänä voi toimia joku omasta työyhteisöstä koulutettu tai psykososiaalisen tuen ammattilainen (Holmström ym. 2013, 758).

Jälkipurkukokous etenee vaiheittain, eikä tilaisuudessa tulisi syyllistää, arvostella tai etsiä syyllisiä. Ensimmäisessä vaiheessa esitellään asia, jonka vuoksi tilaisuus järjestetään ja kerrotaan kuinka jälkipurku toimii. Toisessa vaiheessa tilaisuus etenee keskustellen ja läpikäyden. Osallistujia voidaan tarvittaessa rohkaista puhumaan tapahtuneesta. Kolmannessa eli viimeisessä vaiheessa tulee informointivaihe, jonka pitäisi toimia tiedonjakona. Informointivaiheessa myös kerrotaan stressinhallintakeinoista ja selvitetään jatkotoimet. (Holmström ym. 2013, 759.)

Istunto, joka on järjestetty yhdessä työskenteleville ihmisille, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sillä pyritään estämään eristäytyminen havaitsemalla kokemusten

samankaltaisuus. Näin toteutettuna kaikki, jota ovat mukana istunnossa, saavat samantyyppistä tietoa ja tukea. Jotta jälkipurkutilaisuuksia saadaan tarpeen mukaan helposti järjestettyä, on joissakin pelastustoimen, poliisin ja ensihoidon organisaatioissa koulutettu omasta henkilöstöstä työntekijöitä tunnistamaan tarve ja toteuttamaan jälkipurku välittömästi tehtävän päättymisen jälkeen. Kokemukset ovat olleet näin toimivista organisaatioista rohkaisevia ja käytäntö on osoittautunut toimivaksi. Työvuoron esimiehen tai hoitotason ensihoitajan panoksella on usein ratkaiseva merkitys defusing-prosessin käynnistäjinä ja vetäjinä. (Holmström ym. 2013, 717.)

Esimerkiksi Suomen palopäällystöliitto järjestää tällaisia koulutuksia. Palopäällystöliiton Pelastusalan henkisen työsuojelun toimikunta on räätälöinyt kaikille avoimen defusing-ohjaajakoulutuksen, joka kouluttaa organisaatioille jälkipurkumenetelmän tuntevia henkilöitä. Koulutuksen käyneet voivat toimia jälkipurkuistuntojen vetäjinä ja heillä on valmiudet arvioida istuntoon osallistuneiden mahdollisen jatkoavun tarvetta. (Suomen palopäällystöliiton www-sivut. Viitattu 16.2.2017.)

### 3.1 Sopimuspalokunta

Vapaaehtoinen palokunta, eli VPK tunnetaan nykyään myös nimellä sopimuspalokunta. Sopimuspalokunta kuvaa paremmin nykymuotoista VPK-toimintaa, koska toiminta ei ole perustehtävän osalta vapaaehtoista, vaan sitä ohjaa sopimus alueellisen pelastustoimen kanssa. Sopimuksen mukaan sopimuspalokunta tuottaa alueellaan pelastustoimen palvelua. Tällainen sopimus voidaan tehdä, jos se pystyy täyttämään alueen pelastustoimen sopimuspalokunnilleen asettamat kriteerit, sen palvelulle on tarvetta ja palokuntayhdistys niin päättää. VPK-yhdistyksissä on kuitenkin paljon vapaaehtoista toimintaa, jota voidaan kutsua harrastukseksi. Palokunta voi olla jakaantunut erilaisiin osastoihin, joilla on erilaisia painoalueita, esimerkiksi hälytys-, nuoriso-, ja naisosasto. (Aalto ym. 2012, 16)

Sopimuspalokunnat ovat Suomessa tärkeä osa pelastustoimintaa. Ensimmäinen VPK on perustettu Turussa 1838 ja tänä päivänä Suomessa toimii noin 500 sopimuksen tehnyttä palokuntaa. Sopimuspalokuntalaisia näissä yhdistyksissä on noin 14 600. (Aalto ym. 2012, 10, 66)



### 3.2 Ensivastetoiminta

”Sairaanhoitopiirin kuntayhtymä voi päättää palvelutasopäätöksessä ensivastetoiminnan sisällyttämisestä osaksi ensihoitopalvelua. Ensivastetoiminnalla tarkoitetaan hätäkeskuksen kautta hälytettävissä olevan muun yksikön kuin ambulanssin hälyttämistä äkillisesti sairastuneen tai loukkaantuneen potilaan tavoittamisviiveen lyhentämiseksi ja yksikön henkilöstön antamaa hätäensiapua, joka on määritelty ensihoidon palvelutasopäätöksessä.” (Terveystieteiden tutkimuskeskuslaki 1326/2010 40§)

Ensivaste on lääkinälliseen ammattiapuun pystyvä yksikkö, kuitenkin muu kuin ambulanssi, joka tavoittaa hätätilapotilaan todennäköisesti ensimmäisenä. Yleensä ensivasteyksikkö on pelastusyksikkö. Ensivaste on terveydenhuollon toimintaa ja se on määriteltävä palvelutasopäätöksessä. (Holmström ym. 2013, 23) Sairaanhoitopiirillä on vastuu materiaaleista ja toimintaohjeista. Ensivasteyksikön pitää pystyä ainakin hätäensiapuun, ensiarvioon, kammiovärinän hoitoon defibrilloimalla, kirjaamiseen ja raportointiin. Ensivasteyksikköä ei koskaan hälytetä kohteeseen ainoana yksikkönä, eikä se kuljeta potilasta. Ensivasteyksikkö voidaan myös hälyttää kohteeseen lisäyksiköksi avustamaan pelastus- ja ensihoitotehtävissä. (Lampinen, henkilökohtainen tiedonanto 20.1.2016.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen antamassa asetuksessa määritetään, että ensivasteyksikössä toimivilla henkilöillä vähintään kahdella on oltava ensivastetoimintaan soveltuva koulutus. Soveltuvasta koulutuksesta ei ole kuitenkaan säädetty lakia vaan se pitää määritellä valtakunnallisesti aluekohtaisesti palvelutasopäätöksessä. Soveltuvaa yhtenäistä koulutusta Suomessa järjestävät Suomen meripelastusseura, Suomen Punainen Risti ja Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (Hietava, henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2017).

Satakunnassa ensivasteita on 40 ja yhteensä niihin kuuluu noin 400 henkilöä. Hälytysmäärä koko Satakunnassa on vuositasolla noin 1000 hälytystä. Vuonna 2016 hälytyksiä oli 1343. Hälytysmäärät eri ensivasteissa vaihtelevat kuitenkin alle kymmenestä yli sataan. Hälytysmäärään vaikuttavat oleellisesti sijainti, asukasluku/-tiheys kunnan tai kaupungin alueella ja lähimpien ensihoitoyksiköiden sijoittelu. (Hietava, henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2017.)

### 3.3 Traumaperäinen stressireaktio

Traumaperäinen stressireaktio (ICD-10 luokitus: F43.1) voi olla seurausta erilaisista traumaattisista tilanteista. Tällaisia ovat tilanteet, jotka ovat liittyneet kuolemaan, vakavaan loukkaantumiseen tai niiden uhkaan. Tilanteet ovat yleensä aiheuttaneet voimakasta pelkoa, kauhua tai avuttomuutta. (Terveyskirjaston www-sivut 2017.)

Traumaperäinen stressireaktio on poikkeuksellisen voimakkaan stressitapahtuman jälkeen kehittyvä psyykinen oireyhtymä, joka kestää vähintään kuukauden ajan. Se kehittyy reaktiona kokemukseen, johon liittyy kuolema, loukkaantuminen tai niiden vakava uhka tai joka aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta todennäköisesti kenelle tahansa. Traumaattisten tilanteiden jälkeisten mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyttä kuvataan Käypä hoito suositusten www-sivuilla seuraavan taulukon (kuva 1) mukaisesti.

<b>Traumaattisten tilanteiden jälkeisten mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys.</b>	
<b>Traumaattinen tilanne</b>	<b>Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys (%)</b>
Traumaperäinen stressihäiriö voi olla tavallisin mielenterveydellinen seuraamus kertaluonteisen yllättävän stressitapahtuman jälkeen, jossa ei ole syntynyt fyysisiä vammoja. Pysyvään fyysiseen vammautumiseen johtaneen tapahtuman jälkeen masennushäiriöt ovat tavallisimpia. Äärimmäisen, pitkäaikaisen rasituksen seurauksena voi lopulta ilmaantua persoonallisuuden muutos, jossa PTSD saattaa esiintyä välivaiheena.	
"Tavallinen" onnettomuus, ei fyysistä vammaa	alle 1
Vakava järkytystilanne (ei fyysistä vammaa) vuoden kuluessa	2–10
Luonnon aiheuttama suuronnettomuus	10–30
Ihmisen toiminnasta aiheutunut suuronnettomuus	15–40
Psyykkisen sairastavuuden lisäys noin yhden vuoden aikana luonnon aiheuttaman suuronnettomuuden jälkeen.	17
Sotakokemukset (Yhdysvallat, Vietnam)	15–35

<b>Traumaattisten tilanteiden jälkeisten mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys.</b>	
<b>Traumaattinen tilanne</b>	<b>Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys (%)</b>
Erittäin vaikeat sotakokemukset, sotavankeus	50–80
E erityisen vaikea onnettomuus, jossa myös pitkäkestoinen fyysinen stressi (esimerkiksi kaivossortuma, haaksirikko)	80–90
Pitkäaikainen keskitysleirivankeus	100

Kuva 1. Käypähoidon www-sivut 2017.

Yleensä traumaperäinen stressireaktio ilmenee kolmen kuukauden sisällä tapahtumasta ja useilla on ilmennyt heti tapahtuman jälkeen akuutti stressireaktio. Joskus oireita tulee vasta kuukausien tai vuosien kuluttua. Osalla oireet lievenevät itsestään kuukausien kuluessa ja häviävät kokonaan parissa vuodessa. Pitkittyessään traumaperäinen stressireaktio altistaa muille psykiatrisille häiriöille, kuten esimerkiksi masennukselle. (Terveyskirjaston www-sivut 2017.)

Oireet traumaperäisestä stressireaktiosta jaetaan kolmeen oireiden mukaiseen pääryhmään. Ensimmäisessä traumaattinen tilanne toistuu psykologisesti. Oireita ovat jatkuvat muistikuvat tapahtuneesta, hetkelliset voimakkaat takauamat liittyen tapahtumaan, painajaisunet tai ahdistuneisuus liittyen tapahtumaa muistuttavissa tilanteissa. Toinen päätyyppi sisältää välttämisoireita. Yleensä potilas välttelee tilanteita, jotka muistuttavat traumaattisesta tapahtumasta. Kolmanteen päätyyppiin liittyy kohonnut vireystila. Näihin liittyy lisäksi joko muistamattomuus tapahtuman keskeisistä asioista tai jatkuvat psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden tilat. (Henriksson & Lönnqvist 294.)

Ennen diagnoosin asettamista pitää selvittää mitä on tapahtunut ja miten potilaan vointi on traumaattisen tilanteen jälkeen muuttunut. Useinkaan potilas ei hae apua traumaperäiseen stressireaktioon, vaan johonkin yksittäiseen oireeseen. Diagnostiikka on tärkeä osa tapaturmien, rikosten ja onnettomuuksien vakuutuslääketieteellisiä ja oikeudellisia selvityksiä. (Henriksson & Lönnqvist 297.)

## 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JÄLKIPUINTI-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ

Tiedonhaku suoritettiin seuraavista tietokannoista: Theseus, PubMed, Medic, Melinda sekä Google-hakukoneella. Aineistoa haettiin laajasti, koska sopimuspalokuntien ensivasteryhmiin liittyviä tutkimuksia on tehty vähän. Tutustuin edellä mainittujen lisäksi aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Hakusanoina aineiston ja kirjallisuuden haussa käytin seuraavia sanoja: ”Debriefing”, ”Defusing”, ”Henkinen tuki”, ”ensihoito”, ”Työssä jaksaminen ensihoito”, ”Vapaaehtoisten työssä jaksaminen”, ”vpk defusing”, ”Vapaaehtoinen henkinen tuki”, ”Ensivaste debriefing” ja ”Ensivaste defusing”.

Haastattelun ja tutkimuksen lisäksi olen perehtynyt ja tutustunut alaan liittyvään kirjallisuuteen, josta voi mahdollisesti olla hyötyä opinnäytetyön loppuvaiheessa jälkipurkuun liittyviä ongelmia selvittäessä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata palokuntien ensivastetoiminnassa mukana olevien kokemuksia jälkipurun järjestämisestä. Tavoitteena on tuottaa tietoa ensivastetoimintaan osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden jaksamisen kehittämiseksi erityisesti Satakunnan sairaanhoitopiirin ensihoitokeskukselle.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia kokemuksia jälkipurku-istunnon käytännön järjestelyistä sopimuspalokunnan ensivastelaisella on?
2. Minkälaisia kokemuksia jälkipurku-menetelmän käytöstä sopimuspalokunnan ensivastelaisella on?

3. Minkälaisia kehitysideoita sopimuspalokunnan ensivastelaisella on jälkipurun kehittämiseksi?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Tutkimusmenetelmä

Kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tällä tarkoitetaan ilmiön merkityksen tai tarkoituksen selvittämistä, sekä kokonaisvaltaisen ja syvemmän käsityksen saamista ilmiöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. Lähtökohtana on realistisen elämän ja sen vivahteiden kuvaus. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 174, 201; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 157.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluna. Tutkija haastatteli vapaaehtoisia ihmisiä niistä ensivasteryhmistä, jotka ovat 1.1.2013 jälkeen olleet jälkipuinti-istunnossa. Haastattelu valittiin tutkimustavaksi, koska haluttiin antaa haastateltavalle aktiivinen rooli tutkimuksessa. Opinnäytetyöntekijän oli vaikea ennakoida vastausten suuntaa ja haastattelun aikana pystyttiin syventämään saatavia tietoja, esimerkiksi pyytämällä perusteluja esitetyille mielipiteille. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.)

Teemahaastattelua, eli puolistrukturoitua haastattelumenetelmää käytetään, kun halutaan selvittää vähän tiedettyjä asioita. Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi, kun ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan, ja kun vastaukset perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin, ja ominaista sille on se, että haastateltavilla on kokemuksia samankaltaisista tilanteista. Haastattelun eteneminen ei ole sidottu yksityiskohtaisiin kysymyksiin vaan se etenee haastattelurungon mukaisten teemojen ympärillä. Tämä tavallaan vapauttaa haastattelun tutkimuksesta ja antaa tutkittaville oikeuden tuoda äänensä kuuluviin omin sanoin. (Hannila & Kyngäs 2008, 1; Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.)

Teemahaastattelu soveltuu hyvin kokemuksen tutkimiseen ja kuvailemiseen. Teemahaastattelumenetelmällä tehty tutkimus voi parhaimmillaan tuottaa yksilön kokemuksen kautta uutta teoriaa käytännön hoitotyön kehittämisen tueksi. Teemahaastattelua käytetään usein, kun aihe on arka tai halutaan selvittää vähän tiedettyjä ja tunnettuja asioita. (Hannila & Kyngäs 2008, 1.)

## 6.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyön tekijä lähetti kirjeen (liite 2) niihin Satakunnan alueen sopimuspalokuntiin, joissa toimii ensivasteryhmä. Kirjeessä esiteltiin ja kerrottiin tutkimuksesta. Sama kirje lähetettiin myös sähköpostina kyseisten palokuntien päälliköille ja ensivasteen yhteyshenkilöille. Kirjeessä pyydettiin ensivasteen yhteyshenkilöitä kysymään omasta ensivasteryhmästään halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Yhteyshenkilöitä pyydettiin lähettämään halukkaiden nimi ja puhelinnumero opinnäytetyön tekijälle sähköpostilla.

Tavoitteena oli saada kymmenen haastateltavaa ja mukana olisi ollut hyvä olla tuoreita ja kokeneita ensivastelaisia ja erilaisten ammattiryhmien edustajia. Opinnäytetyön tekijä soitti kaikille tutkimukseen valituille myöhemmin henkilökohtaisesti ja esitteli vielä tutkimuksen ja kertoi sen tarkoituksista ja tavoitteista. Samalla sovittiin haastattelun ajankohta. Tämän jälkeen heille toimitettiin saatekirje (liite 3) kirjallisena.

Ennen ensimmäistä haastattelua tein koehaastattelun, jonka tarkoituksena oli arvioida haastattelurungon sopivuutta ja haastatteluun kuluvaan aikaan. Pyysin haastateltavaksi henkilön, jonka tiesin ammattinsa puolesta osallistuneen jälkipurkutilaisuuteen. Koehaastattelun nauhoitettua aineistoa ei käytetty varsinaisena aineistona. Koehaastattelun kesto oli kokonaisuudessaan 40 minuuttia, johon sisältyi tervehtimiset.

Tavoitteena oli järjestää haastattelut neljän viikon ajanjakson aikana elokuussa 2017. Paikaksi sovittiin haastateltavalle helpoin paikka, yleensä oma paloasema. Paikan piti olla rauhallinen ja siellä piti pystyä keskustelemaan häiriöttä. Haastattelu toteutettiin

teemahaastattelurungon (liite 1) avulla. Teemahaastattelurunkoon oli kirjattu kysymyksiä haastattelijalle itselleen muistiin eikä niitä luettu haastateltavalle suoraan, vaan haastateltava sai kerrata jälkipurkutilaisuutta omin sanoin. Mikäli jokin asia jäi selvästi käsittelemättä, haastattelija pystyi palaamaan rungon avulla takaisin aiheeseen vielä haastattelun aikana. Kaikki haastattelut nauhoitettiin nauhurille aineiston analysointia varten.

### 6.3 Sisällön erittely

Sisällön analysoinnin tavoitteena on löytää aineistosta yhteisiä käsitteitä (Rantala 2006, 255). Tässä työssä sisällön analysoinnissa on käytetty sisällön erittelyä (Kankunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163). Kun nauhoitettu materiaali oli litteroitu tekstimuotoon, lähdettiin siitä erottelemaan ne tekstikokonaisuudet, teemat, jotka liittyivät ja vastasivat tutkimuskysymyksiin (Kananen 2014, 103).

Sisällön analyysissä ja erittelyssä ensimmäinen vaihe on pelkistäminen. Tässä vaiheessa haastateltavien vastauksia lähdettiin muokkaamaan yhdenmukaiseksi termistöltään. Toisessa vaiheessa materiaali ryhmitellään. Tässä vaiheessa muokkasin litteroidun tekstin ranskalaisiin viivoihin, jonka jälkeen kolmannessa vaiheessa yhdistelin samankaltaisten sisältöjen mukaan. Ranskalaisiin viivoihin laitetuissa lauseissa ja asioissa löytyi samankaltaisuuksia, joiden avulla niitä pystyi yhdistelemään ja jakamaan ryhmiin. Esimerkiksi: *istunnon kesto on ollut yleensä noin tunti; kesto yleensä tunti, ei yli; kesto tunti tai kaksi*. Nämä olivat samankaltaisia ja ne laitoin käytännön järjestylihin liittyvän tutkimuskysymyksen alle. Yläluokkana toimi tutkimuskysymys ja alaluokkana sana kesto.

Yläluokkina toimivat tutkimuskysymykset ja alaluokkina toistuvat termit. Jaoin materiaalin siis kolmeen ryhmään tutkimuskysymysten mukaan. Kun materiaali oli kolmessa ryhmässä, lähdin kirjoittamaan niitä auki omin sanoin. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26-29.)

## 7 TULOKSET

### 7.1 Haastateltavien taustatiedot

Tätä opinnäytetyötä varten haastattelin 8 henkilöä (N=8). Haastateltavat ensivasteryhmät olivat kaikki sellaisia, jotka sijaitsevat eri paikkakunnalla kuin lähin ambulanssiyksikkö. Kaikki henkilöt kuuluivat oman alueensa sopimuspalokuntaan ja ensivasteryhmään. Haastateltavilla oli kaikilla usean vuoden kokemus sopimuspalokuntatoiminnasta, osalla kymmenien vuosien ja haastattelun yhteydessä jokainen kertoi omaavansa myös useiden vuosien kokemuksen ensivastetoiminnasta. Iältään haastateltavat olivat 30 ja 65 ikävuoden välillä. Heillä oli myös palokuntakoulutusta reilusti, viidellä oli sopimuspalokunnille tarkoitettu esimieskoulutus. Lisäksi tuli ilmi, että neljällä oli käyty myös Vapaaehtoisen pelastuspalvelun henkisen tuen peruskurssi.

### 7.2 Kokemukset jälkipurun järjestämisestä

Vastaajien mukaan jälkipurkuistuntoja on sekä tarjottu, että pyydetty. Tarjoajana muisteltiin olleen kenttäjohtaja, ensihoitaja, ensivasteryhmän oma esimies tai ryhmän jäsen. Yhtä mieltä oltiin siitä, että jos yksikin kokee tarvetta, on istunto järjestettävä ja on järjestetty matalalla kynnyksellä. Yksi vastaaja kertoi, että kenttäjohtaja on yleensä niin aktiivisesti tietoinen tarpeesta, ettei ryhmästä ole itse tarvinnut pyytää, vaan tarvittaessa on järjestetty.

Jälkipurkuistunnot oli yleensä järjestetty nopealla aikataululla seuraavan vuorokauden sisään. Yksi kertoi istunnon olevan yleensä viikon sisään. Istuntoon osallistuivat yleensä kaikki tehtävään osallistuneet, joskus ilmeni kuitenkin työesteitä. Yksi kertoi, että istunto pyritään järjestämään niin, että jokainen pääsee paikalle. Pidetyt istunnot olivat aina pidetty omalla paloasemalla, jonne on yleensä Porista tullut kaksi henkilö istuntoa vetämään. Vetäjistä ja heidän titteleistä tai koulutuksesta ei ollut yksimielistä näkemystä. Heidän arveltiin olevan sairaanhoitajia tai sosiaalityöntekijöitä.

Jälkipurkuistunnon kestoksi kerrottiin lähes aina tunti. Yksi muisteli niiden kestävän parikin tuntia. Haastateltavat kertoivat istunnon kuluksi sen, että jokainen käy tehtävän



läpi omalta kohdaltaan, jolloin myös ajan kuluminen vaihteli. Muuta istunnon sisälöstä ei käyty läpi. Istunnot koettiin näin järjestettyinä toimiviksi.

### 7.3 Kokemuksia jälkipurku-menetelmän käytöstä

Jälkipurkuistunnot koettiin yksimielisesti tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi. Istunnot ovat olleet tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia, eikä kukaan kokenut olleensa turhassa istunnossa. Vastaajat olivat yksimielisiä myös siitä, että istuntojen jälkeen ei ole ollut tarvetta palata tehtävien tapahtumiin. Yksi kertoi istunnon antavan luvan unohtaa tehtävän. Muutamat kertoivat Vapepan henkisen tuen peruskurssista olevan hyötyä tehtävistä palautumiseen. Kukaan ei kertonut, että istunnon jälkeen olisi koettu tarvetta jatkoille tai istunnon uusimiselle, haastateltavista kukaan ei ainakaan ollut osallistunut mihinkään jatkoihin. Yksi kertoi, että kalustonhuollon yhteydessä tehtävästä yleensä aina puhutaan, mutta henkisesti kuormittavien tehtävien jälkeen istunto järjestetäänkin käytännön syistä yleensä vasta kalustonhuollon jälkeen.

### 7.4 Ehdotukset jälkipuinti-menetelmän kehittämiseksi

Vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että jälkipurkumenetelmän käyttö on positiivinen asia ja se koettiin hyödylliseksi. Kiitosta tuli ensihoidon kenttäjohtajille, jotka ovat olleet hyvin tietoisia siitä, milloin jälkipurkua on tarvittu. Palvelu on koettu toimivaksi. Myös aiemmissa tutkimuksissa kenttäjohtajan asema on koettu oleelliseksi ja heillä toivotaan olevan pelisilmää, jolla huomata tarve tietyytyppisten hälytystehtävien jälkeen. Tähän on aiemmissa tutkimuksissa toivottu työkaluksi selkeitä toimintaohjeita, sekä työntekijöille, että esimiesasemassa toimiville. Työntekijöillä on kuitenkin yhtäläinen velvollisuus pyytää, kuin esimiehillä tarjota jälkipurkua. (Berg. 2016. 48; Haajanen. 2012. 53.)

Kehitysehdotuksia tuli muutamia. Toiveena oli, että istuntoon osallistuisivat myös ne ensihoidon henkilöt, jotka ovat olleet mukana tehtävällä. Ei niinkään sen takia, että he välttämättä tarvitsisivat jälkipurkua, vaan ensivasteen ryhmäläisten tueksi vaan kerto-

maan, miten tehtävä meni ja olisiko jotakin muuta voitu vielä tehdä. Jälkipurkuistunnon vetäjät, kun eivät ole olleet tehtävällä mukana, eivät voi myöskään antaa palautetta ensivasteen antamasta avusta.

Lisäksi toivottiin, että ensihoidon kentän työntekijät tulisivat tutummaksi ensivaste-ryhmäläisille, jolloin yhteistyö voisi olla helpompaa. Nyt kohtaamisia tulee yleensä vain tehtävillä, jolloin ei yleensä ole aikaa tutustumiseen tai palautteen antamiseen. Yhteistyötä voisi kehittää esimerkiksi yhteisten harjoitusten kautta.

Muutama yksittäinen toive oli vielä palokuolemien suhteen sekä Vapepan henkisen tuen peruskurssiin liittyen. Palokuolemat yleensä liittyvät pelastustoimen tehtäviin, eivät vain ensivasteisiin. Näiden jälkeen olisi koettu tarvetta jälkipurkumenetelmän käyttöön, eikä vastaajien mielestä niitä ollut koskaan järjestetty. Yksi vastaaja pohti mahdollisuutta, että SPEK (Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö) järjestäisi tai kehittäisi jonkin saman tyyppisen henkisen tuen peruskurssin kuin Vapepallakin on, joka kuuluisi yhtenä sopimuspalokunnille järjestettävien kurssien joukkoon. Tai mikäli tällainen jo on, niin sitä pitäisi aktiivisemmin järjestää.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten pohdinta

Yleisesti tutkimuksissa (mm. Mäntykenttä, Pekkanen & Tapio 2016, 40.) on tultu siihen tulokseen, että toimivassa psykososiaalisessa palvelussa jälkipurkuistuntoja tulee tarjota esimiehien taholta, mutta myös työntekijällä on oikeus ja velvollisuus pyytää ja saada järjestetty istunto tarvittaessa.

Merja Berg teki myös omassa opinnäytetyön tutkimuksessaan johtopäätöksen palautteen perusteella, että jälkipurku on hyödyllistä toimintaa. Samaan tulokseen on tullut myös Sari Haajanen omassa ylemmän ammattikorkeakoulututkintonsa opinnäytetyössä, josta on saatu numeerista tietoa. Hänen tutkimuksessaan 97,5% vastanneista piti jälkipurkua tarpeellisena. (Berg. 2016. 48).

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Jo tutkimussuunnitelmaa tehdessä oli huomioitava Satakorkean eettisen toimikunnan ohjeet tutkimuksen tekemisestä sekä tutustuttava Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimiin eettisiin periaatteisiin. Tutustuin myös Maailman Lääkäriliiton 1964 julistamiin lääketieteen eettisiin ohjeisiin, niin kutsuttuun Helsingin julistukseen. Vaikka julistus on lääketieteellisiä tutkimuksia varten tehty, soveltuu se käytettäväksi myös tämän opinnäytetyön eettiseksi ohjeeksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212-214; TENK 2012, 6.)

Tässä työssä kohteena olivat ihmiset ja opinnäytetyön tekijä kohtasi heidät kasvotusten. Asiat, joista haastateltavien kanssa keskusteltiin, voivat olla vaikeita käsitellä, joten tutkimusta tehdessä oli muistettava, että haastateltavalla on itsemääräämisoikeus ja hänellä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tämä kerrottiin haastateltaville aluksi. (Satakorkean www-sivut 2017.)

Oli mahdollista, että tutkimuksen aihe voi olla haastateltavalle henkisesti raskas ja haastateltavalle voi olla hankalaa puhua ottamatta esille tilaisuuden järjestämiseen johdaneita asioita. Tätä asiaa haastattelijan piti muistaa painottaa haastatteluiden yhteydessä. Haastattelutilaisuutta oli kuitenkin vaikea etukäteen suunnitella täysin ja tutkijan oli varauduttava erilaisiin tunteisiin haastateltavilla. Reaktiot keskusteltavista aiheista olisivat voineet yllättää sekä haastateltavan, että tutkijan.

Opinnäytetyössä oli otettava erityisesti huomioon se, että ketään ei pysty valmiista työstä yksilöimään. Tutkimusta tehdessä oli mahdollista, että haastateltava ja haastattelija ovat keskenään tuttuja toisilleen. Tämä olisi voinut vaikuttaa jonkun haastateltavan puheliaisuuteen ja vastauksiin jotenkin, mutta asiaa ei voinut etukäteen tietää. Tutkijalle tuttuja mahdollisia haastateltavia pyrittiin rajaamaan otannan ulkopuolelle. (Satakorkean www-sivut 2017.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on kuvata esimerkiksi jotakin ilmiötä tai tulkita jotakin tapahtumaa, eikä pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa, eli vaikka kahdeksan henkilöä on pieni ryhmä, on

tiedonantajiksi valittu henkilöitä, joiden oletetaan antavan parhaiten tietoa nyt tutkitavasta ilmiöstä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 85-87.)

### 8.3 Jatkotutkimukset ja kehittämisideat

Tutustuessani aikaisempiin tutkimuksiin tulin nopeasti siihen tulokseen, että jälkipurkumenetelmä on melko yleisesti käytössä eri sairaanhoitopiireillä, ja aihetta on opinnäytetöinä tutkittu jonkin verran ensihoidossa. Jatkossa aiheen tutuksi tekeminen olisi minusta tarpeellista. Sari Haajanen on myös omassa opinnäytetyössään tullut sellaiseen johtopäätökseen, että henkisestä tuesta ja palveluista pitäisi tulla osa jokapäiväistä organisaatiota. Nämä ovat mielestäni sovellettavissa myös vapaaehtoispuoleen. Vapepa on tässä asiassa jo edennyt ja esimerkiksi kadonneen henkilön etsintätilanteissa on aina paikalla henkisen tuen ryhmä, jotta jokainen etsintätilanteeseen osallistunut voi käydä tilanteen läpi ennen kotiin lähtöään (Karvonen. 2016. 25.)

### 8.4 Oma kehittyminen

Tämä opinnäytetyö oli tekijänsä ensimmäinen laaja kirjallinen työ ja ensimmäinen tutkimus, jossa oli ollut mukana. Työn aloituksen ja valmistumisen välillä kului paljon aikaa. Välillä työ eteni hyvin ja välillä oli aikoja, jolloin se ei edennyt, mutta muistutti olemassa olostaan koko ajan. Nyt työn ollessa lähes valmis, huomaa mitä kaikkea on matkan varrella oppinut. Mikäli nyt pitäisi aloittaa alusta uusi työ, olisi sen toteuttaminen todennäköisesti helpompaa.

Defusing-menetelmä kiinnosti minua jo ennen opinnäytetyön aloittamista. Nyt tietoni asian suhteen on kasvanut ja kiinnostus sitä myöten myös. Tulevaisuudessa toivon, että menetelmää tullaan edelleen käyttämään ja sitä kehitetään mahdollisimman toimivaksi palveluksi myös vapaaehtoisille. Itse aion käydä vielä joskus defusing-ohjaaja koulutuksen.

## LÄHTEET

Aalto, P., Bräysy, V., Hjet, S., Kujala, I., Koivunen, P., Luukko, J., Mallius, A., Paavilainen, M. 2012. Palokuntayhdistys toimii. Kokemäki. Satakunnan Painotuote Oy SPOY

Berg, M. 2016. Defusing-toiminnan kehittäminen Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin ensihoidossa. AMK-opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu.

Castrén, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J., Väisänen, O. 2012. Ensihoidon perusteet 4. korj. painos. Pelastusopisto. Kuopio. Suomen Punainen Risti. Helsinki

Elonen, J. & Elonen, J. 2009. Satakunnan pelastuslaitoksen Porin toimipisteen sairaankuljettajien työssä jaksaminen. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Haajanen, S. 2012. Selvitys defusing-toiminnasta ensihoidossa. YAMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Hannila, P. & Kyngäs P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Opinnäytetyö. Helsinki, Stadia

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. 2008. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 276-305.

Hietava, V. 2017. Palvelupäällikkö. Satakunnan pelastuslaitos. Henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2017.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Hämeenlinna

Hirsjärvi, S & Huttunen, J., 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. 4. uudistettu laitos. Porvoo Helsinki Juva: WSOY.

Holmström, P., Kuisma, M., Nurmi, J., Porthan, K., Taskinen, T. 2013. Ensihoito 3. uudistettu painos. Sanoma Pro. Helsinki

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä, miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Sanoma Pro. Helsinki

Karvonen, L. 2013. Kadonneen henkilön etsintä: -Kokemuksia Vapaaehtoisen pelastuspalvelun henkilöiltä. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Käypä hoito suositusten www-sivut. 2017. Viitattu 12.9.2017. <http://kaypahoito.fi>

- Lampinen, H. 2016. Kenttäjohtaja, Satakunnan sairaanhoitopiiri, ensihoitokeskus. Henkilökohtainen tiedonanto 20.1.2016
- Latvala, E & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Janhonen, S & Nikkonen, M (toim.). Juva: WS Bookwell Oy, 21-43
- Lund, V. 2015. Ensihoidon palvelutasopäätös vuosille 2016-2019. Satakunnan sairaanhoitopiiri.
- Mäntykenttä, K., Pekkanen, H., Tapio, M. 2016. Psykkisesti kuormittavien tilanteiden purkaminen ensihoidossa defusing-menetelmää käyttäen: Kyselytutkimus Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksen ensihoitajille. AMK- opinnäytetyö. Oulun ja Lapin ammattikorkeakoulu.
- Puranen, K. 2016. Rankka keikka täytyy purkaa – kynnyks defusingiin edelleen liian korkea. Pelastustieto 7, 8-11
- Rantala, T. 2006. Etnografisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Metsämuuronen, J. (toim). Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 216-287
- Rantasalmi, E. & Rantasalmi, P. 2012. Vapaaehtoinen auttajakin tarvitsee apua! Selvitys ensilähdön palokuntien tarvitsemasta jälkipuinnista ja siihen liittyvän koulutuksen tarpeesta Itä-Uudellamaalla. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Tammi
- Satakorkean www-sivut. 2016. Viitattu 20.10.2017. <http://www.satakorkea.fi/tutkimusetiikka>
- Suomen palopäällystöliiton www-sivut. 2016. Viitattu 5.10.2016. <http://palopäällystöliitto.fi>
- TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta
- Terveystieteiden laiton lakien 30.12.2010/1326 40§ muutoksineen.
- Terveydenhuollon www-sivut. 2017. Viitattu 12.9.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Menetelmäopetuksen tietovarasto www-sivut 2016. Viitattu 1.10.2016. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

## Teemahaastattelurunko

### Vastajaajan taustatiedot

- Ikähaarukka
  - 18-30
  - 31-40
  - 41-50
  - 51-60
  - 61-70
- Palokuntatausta pääpiirteittäin
  - Nuorempi sammutusmies
  - Vanhempi sammutusmies
  - Esimieskoulutus

### Minkälaisia kokemuksia sinulla on jälkipurun järjestämiseen liittyvistä asioista:

- Toivoitko itse, tarjosiko joku?
- Miten koit jälkipuinnin tarpeellisuuden? yksin vai yhdessä, työnantajan puolelta?
- Kuinka pian hälytystehtävän jälkeen järjestettiin?
- Missä järjestettiin?

### Minkälaisia kokemuksia sinulla on jälkipurusta menetelmänä:

- Etenikö tilaisuus vaiheittain?
  - Ensimmäinen vaihe, tilaisuuden esittely
  - Toinen vaihe, tilanteen läpikäynti
  - Kolmas vaihe, informointi
- Keitä oli paikalla järjestäjän puolelta? (Kenttäjohtaja?)
- Olivatko kaikki hälytykseen osallistuneet paikalla?
- Istunnon kesto?
- Istunnon jälkeen
  - Minkälainen tunne heti istunnon jälkeen, entä nyt myöhemmin?
  - Olisiko ollut tarve jatkolle tai tarjottiinko turhaan?

### Ehdotukset jälkipuinnin kehittämiseksi? (järjestäminen / menetelmä)

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija Erja Haiko ja teen opinnäytetyötäni liittyen defusing- eli jälkipurkumenetelmän käyttöön sopimuspalokuntalaisten parissa. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata palokuntien ensivastetoiminnassa mukana olevien kokemuksia jälkipuinnin järjestämisestä. Tavoitteena on tuottaa tietoa ensivastetointaan osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden jaksamisen kehittämiseksi.

Tutkimusaineisto kerätään haastattelemalla ensivastelaisia, jotka ovat osallistuneet 1.1.2013 jälkeen ensihoitokeskuksen HEA-ryhmän järjestämään defusing-istuntoon. Tutkimusaineisto käsitellään siten, että yksittäistä vastaajaa ei kyetä tunnistamaan.

Pyydän ensivasteen yhteyshenkilöitä ilmoittamaan minulle halukkaiden nimi ja puhelinnumero sähköpostitse 16.4. mennessä, jonka jälkeen otan yhteyttä halukkaisiin ja kerron tutkimuksesta tarkemmin ja sovimme haastattelun käytännön järjestelyistä. Toimitan osallistujille tarkemmat tiedot tutkimuksesta myös kirjallisesti. Opinnäytetyöni ohjaaja on TtT, lehtori Anne-Maria Kanerva. Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Erja Haiko

Sähköposti

Puhelinnumero

Anne-Maria Kanerva

Sähköposti

Puhelinnumero



Arvoisa Ensivastelainen!

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija Erja Haiko ja teen opinnäytetyötäni liittyen defusing- eli jälkipurkumenetelmän käyttöön vapaaehtoisten parissa.

Satakunnan alueella on käytetty defusing-menetelmää, eli jälkipurkua, henkisesti raskaiden hälytystehtävien jälkeen palautumiseen. Jälkipurku on pidetty vähintään kahdeksan tunnin sisään tehtävän päättymisestä.

Olisin halukas keskustelemaan henkilökohtaisesti Teidän kanssanne siitä, kuinka defusing-istunto on järjestetty ja mitä mieltä Te siitä olette.

Tavoitteena tällä opinnäytetyöllä on tuottaa tietoa Ensihoitokeskuksen käyttöön tulevaisuuden palvelun järjestämisen kehittämiseen. Tutkimusaineisto käsitellään anonyymisti, eikä kenenkään yksittäisiä vastauksia voida myöhemmin yksilöidä.

Ystävällisin terveisin

Erja Haiko

Sähköposti

Puhelinnumero

Anne-Maria Kanerva

Sähköposti

Puhelinnumero

## Tiedon haun taulukko

	<b>Theseus</b>	<b>Medic</b>	<b>Melinda</b>	<b>PubMed</b>
<b>Debriefing</b>	736	10	149	2305 Suomeksi 47
<b>Defusing</b>	231	1	39	147
<b>Henkinen tuki ensi- hoito</b>	233	2	-	-
<b>Työssä jaksaminen ensihoito</b>	167	0	-	-
<b>Vapaaehtoisten työssä jaksaminen</b>	548	1	-	-
<b>vpk defusing</b>	6	0	-	-
<b>Vapaaehtoinen hen- kinen tuki</b>	1070	11	-	-
<b>Ensivaste deb- riefing</b>	28			
<b>Ensivaste defusing</b>	22			

Tekijä, vuosi, tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Otos	Keskeiset tulokset
<p>Rantasalmi Pia Rantasalmi Esa 2012 Vapaaehtoinen auttajakin tarvitsee apua! : Selvitys ensilähdön palokuntien tarvitsemasta jälkipuinnista ja siihen liittyvän koulutuksen tarpeesta Itä-Uudellamaalla</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kar- toittaa järkyttävien tehtävien jälkipuinnin tarvetta sekä siihen liittyvän koulutuksen tarvetta ensilähtöihin osallistuvien vapaa- ja sopimuspalokuntalaisten keskuudessa Itä-Uudellamaalla</p>	<p>Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen alueella toimivat ensilähdön vpk:t</p>	<p>Aihe koettu tärkeäksi, kuitenkin liian vähälle huomiolle jäänyt.</p> <p>Alueen palokunnissa eroja tiedoissa palvelun järjestämisessä ja saamisesta omalla alueella.</p> <p>Tarvetta lisäkoulutukselle on.</p>
<p>Katja Rantanen Terhi Saarinen 2011 Ensiavustajien henkinen työssä jaksaminen</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää, miten ensiavustajat kokevat henkisen vointinsa pelastustehtävien jälkeen</p>	<p>Satakunnan pelastuslaitoksen Rauman toimipisteen sairaankuljettajat, Rauman seudun sopimuspalokuntien ensivastetoimijat sekä Säskylän ja Euran sairaankuljettajat</p>	<p>Tulosten mukaan ensiavustajat kokivat onnettomuustilanteet, hätätilapotilaiden hoidon ja kuoleman kohtaamisen yhtä raskaiksi henkisesti. Näiden lisäksi lapsipotilaiden hoito, omaisten kohtaaminen ja tuttujen hoitaminen olivat henkisesti kuormittavia. Osa ensiavustajista koki vaikeuksia palautua työtehtävien jälkeen. Palautumisvaikeudet ilmenivät univaikeuksina, asioiden mieleen jäämisinä. Erityisesti, kun potilaana oli ollut lapsi.</p>

<p>Merja Berg 2016</p> <p>Defusing-toiminnan kehittäminen Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin ensihoidossa</p>	<p>Tarkoituksena oli kuvata ensihoito-henkilöstön käsitteitä defusing-toiminnasta ja sen kehittämisestä</p>	<p>Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirissä työskentelevät ensihoitajat</p>	<p>Tulosten mukaan defusing on hyvää ja tarpeellista toimintaa, kun se on suunnitelmallista ja perustuu laadittuun toimintaohjeeseen. Defusing nähtiin tarpeelliseksi järjestää aina, kun tehtävän luonne aiheuttaa ensihoitajalle psyykkisen hyvinvoinnin uhkan.</p>
<p>Sari Haajanen 2012</p> <p>Selvitys defusing-toiminnasta ensihoidossa</p>	<p>Tarkoituksena oli kartoittaa pelastuslaitoksen operatiivisen osaston henkilökunnan kokemuksia jo pidetyistä defusing-istunnoista, kartoittaa tietoisuutta defusing-istunnoista ja selvittää toiveita defusing-istuntojen järjestämisestä tulevaisuudessa</p>	<p>Erään Etelä-Suomen pelastuslaitoksen operatiivisen osaston työntekijät</p>	<p>Tämän tutkimuksen perusteella defusing-toiminnan tulisi perustua vapaaehtoisuuteen, mutta kynnys osallistua tulisi olla matala ja lisäksi osallistumisen tulisi olla ainakin suotavaa.</p> <p>Psykososiaalisesta tuesta ja palveluista pitäisi tulla jokapäiväinen arkinen osa organisaation työtä, jotta välttyään ”heikkojen” jäsenten leimaamiselta.</p> <p>Defusing-toiminnasta sekä työhyvinvoinnista kokonaisuuksina tulisi tiedottaa lisää. Tiedottamisella voi-</p>

			<p>daan saada defusing-toiminnan käyttökynnystä matalammaksi. Tiedottamista defusing-toiminnasta sekä työhyvinvoinnista kokonaisuutena tarvitaan lisää organisaation joka tasolle esimiehistä työntekijätasolle asti.</p>
<p>Kai Mäntykenttä Henri Pekkanen Marko Tapio 2016</p> <p>Psyykkisesti kuormittavien tilanteiden purkaminen ensihoidossa defusing-menetelmää käyttäen: Kyselytutkimus Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksen ensihoitajille</p>	<p>Tarkoituksena oli kuvata Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksella työkentelevien ensihoitajien tietoisuutta defusing-toiminnasta ja kokemuksia jo järjestetyistä istunnoista</p>	<p>Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksen ensihoitajat</p>	<p>Defusing-toiminta koettiin tarpeelliseksi. Sen saatavuutta tulisi tutkimuksen mukaan parantaa ja järjestämiskynnystä mataltaa. Lisäksi kävi ilmi, että työntekijöiden tietoisuutta defusing-toiminnasta tulisi lisätä ja olemassa olevan defusing-ohjeen kriteereitä istunnon järjestämisestä noudattaa tiukemmin. Defusing-istunto tulisi järjestää automaattisesti ennalta määritellyissä tilanteissa, eikä ainoastaan kysyä ensihoitajilta tarvetta istunnolle.</p>