



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /  
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Author(s):** Leinonen, Laura

**Title:** Hoidetaan henkistä kuormaa

**Version:** Final draft

**Please cite the original version:**

Leinonen, L. (2020). Hoidetaan henkistä kuormaa. *Systole* 6, 42 - 43.

**HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE**

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Leinonen, Laura

**Otsikko:** Hoidetaan henkistä kuormaa

**Versio:** Final draft

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Leinonen, L. (2020). Hoidetaan henkistä kuormaa. *Systole* 6, 42 - 43.

## Hoidetaan henkistä kuormaa

*Yamk-tutkimuksessa selvitettiin, tunnistavatko ensihoitajat ja kenttäjohtajat henkisen kuormittuneisuuden ja miten se ilmenee sekä minkälaisia kokemuksia heillä oli jälkipurkuistunnoista. Haastateltavien mukaan he tunnistavat henkisen kuormittuneisuuden, mutta ensihoidon pärjäämisenkulttuuri vaikeutti kuormittuneisuuden tunnistamista tai myöntämistä.*

Kuormittuneisuus näyttäytyi vapaa-aikana unen ja vireystason häiriöinä, vetäytyneisyytenä sosiaalisista kontakteista, somaattisina oireina, ärtymyksenä ja mielialan laskuna. Työssä henkinen kuormittuneisuus näkyi vireystason muutoksina, tunnereagointina ja suoranaisena uupumisena. Vireystason muutokset ilmenivät alisuorittamisena ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä.

Kun perustarpeet eivät täytyneet, esimerkiksi ruokailu viivästy, se aiheutti haasteita tunteiden säätelyssä haasteita ja näkyi lyhytpinnaisuutena. Henkinen kuormittuneisuus aktivoi aikaisempia vaikeita kokemuksia ja ensihoitajat ja kenttäjohtajat kokivat, että heidät piti peitellä omia tunteitaan. Uupuminen näkyi ensihoitajilla ja kenttäjohtajilla sairaslomina, uskon loppumisena, toivottomuuden ja näköalattomuuden lisääntymisenä.

### Istunnot lisäävät yhteisöllisyyttä

Jälkipurkuistuntojen koettiin lisäävän yhteisöllisyyttä ja tiivistävän työyhteisöä sekä lisäävän luottamusta työyhteisössä. Ensihoitajat ja kenttäjohtajat tunsivat jälkipurkuistunnot työnantajan tarjoamana huolenpidoksi. Vertaistuki koettiin merkitykselliseksi, koska ensihoitajat ja kenttäjohtajat saivat jakaa kokemuksiaan työkavereiden kanssa, jolloin tehtävän nostattavien tunteiden samankaltaisuus koettiin helpottavalta.

Jälkipurkuistuntoon osallistunut koki, ettei jäänyt yksin sekä sai apua ja tukea työkavereiltaan ja jälkipurkuohjaajalta. Myös se, että sai itse auttaa työkaveriaan, koettiin myös merkitykselliseksi. Niiden tärkein hyöty näkyi sujuvampana arkena kovan tilanteen jälkeen.

Lisääntynyt luottamus ja yhteisöllisyys ennakoivat voimakkaampaa sitoutumista organisaatioon ja suojaavat työperäiseltä kuormitukselta ja stressiltä. Keskinäinen auttaminen tukee työntekijöiden työhyvinvointia.

### Työelämätaitojen huoltoa

Ensihoitajien ja kenttäjohtajien mukaan jälkipurkuistunnot huoltavat heidän työelämätaitojaan opettamalla puhumaan tunteistaan ja samalla pitämällä yllä työkykyisyyttään. Jälkipurkuistunnoista jäi kokemus, että sai luvan purkaa pahaa oloaan pois, jolloin ääneen puhuminen helpotti ja selkeytti oloa. Tällöin tunteita oli helpompi käsitellä. Ensihoitajien ja kenttäjohtajien mukaan kokemus jälkipurkuistunnosta oli työkyvyn ylläpitämistä. Istunto sujuvoitti kotiin siirtymistä ja työhön paluuta, auttoi työssä jaksamisessa, vähensi kumuloituvaa stressiä, toi empatiaa potilastyöhön, vaikutti ilmapiiriin ja vähensi kyynisyyttä. Kokemukset nähtiin vaikuttavan ammatilliseen kasvamiseen ja tukevan työssä kehittymistä.

### Helpottaa yksilöllistä toipumista

Jälkipurkuistunnon koettiin aktivoivan tehtävällä etäännytettyjä tunteita ja aikaisempia tunnemuistoja. Haastateltavien mukaan jälkipurkuistunto helpotti kuormittavan tehtävän tuomaa tunnelatausta, se vei terän kokemuksesta ja poisti ahdistusta. Ensihoitajien ja kenttäjohtajien kokemuksissa tuli ilmi, että jälkipurku auttoi kokonaiskuvan muodostamisessa ja se lopetti tehtävän. Samalla tehtävä normalisoitui ja tapahtunut tuli hyväksytyksi. Näin yksilöllisen toipumisprosessi käynnistyi.

### **Älä kysy: Tarvitaanko purkua?**

Haastateltavat kertoivat ymmärtävänsä vasta istunnossa tai istunnon jälkeen, että jälkipurulle oli tarve. Koska tarve ei välttämättä nouse esiin psyykkisesti kuormittavan tehtävän jälkeen, ei henkilöstöltä tule kysyä mahdollista tarvetta. Myös ensihoidon pärjäämisenkulttuuri estää yksittäistä ensihoitajaa ja kenttäjohtajaa tunnistamaan oman tarpeensa henkisellet huollolle. Silloin operatiiviset esimiehet ja työyhteisö ovat avainasemassa kuormittuneisuuden tunnistamisessa ja jälkipurun järjestämisessä.

### **Lisää pääomaa**

Johtopäätöksenä ensihoitajien ja kenttäjohtajien kokemuksista oli, että jälkipurkuistunnot tuottivat organisaatiolle sosiaalista pääomaa. Kehittymistä tapahtui kolmella eri tasolla: organisaatio-, työyhteisö- ja yksilötasolla. Luottamus ja yhteisöllisyys ovat yrityksen aineettomia voimavaroja. Ne eivät lisäännä itsestään, vaan ovat seurausta otollisista olosuhteista syntyä ja kasvaa.

### **Unelmaduuni – nyt ja tulevaisuudessa**

Vaativa työ ei ole yksinomaan henkisesti kuormittavaa, se on myös antoisaa ja antaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä. Jälkipurku on soveltuva työväline ensihoidossa äkillisen työperäisen henkisen kuormituksen purkuun ja auttaa yksilö- kuin työyhteisötasolla henkilöstöä selviytymään monipuolisessa työnkuvassaan ja kehittymään henkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen. Tämä voidaan nähdä myös ammatillisena kasvuna ja tässä työyhteisön tuki on avainasemassa. Ammatillinen kasvu jatkuu koko yksilön työhistorian ajan. Jokainen tarvitsee tukea ja jokainen voi sitä antaa. Kollegiaalisuus on yksi myötävaikuttava tekijä työhyvinvoinnin rakentumisessa.

### **Autettu kykenee auttamaan helpommin**

Organisaatiotasolla on hyvä tiedostaa henkisen kuormittuneisuuden vaikutukset työtehtävien suorittamiseen. Siksi tasalaatuisen ja potilasturvallisen toiminnan varmistamiseksi on kehitettävä työvälineitä. Erilaiset stressinhallintametodit ennaltaehkäisevät ja vahvistavat työntekijöiden resilienssiä kohdata kuormitusta ja stressiä. Näin voidaan kiinnittää huomiota hyvinvoivaan henkilöstöön ja varmistaa työvoiman saatavuus tulevaisuudessakin. Traumaattinen henkinen kuormitus voi vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisiin kykyihin kuten muistiin, henkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Tuloksissa ilmi tulleen kuormittuneisuuden eräs ilmenemismuoto oli uupuminen. Pitkittynyt stressi altistaa työuupumukselle ja yksi sen oireista on kynnistyminen.

### **Kuormitustekijät ja voimavarat**

Kartoittamalla ensihoitotyön kuormitustekijöitä, voidaan suojata työntekijöitä niiden aiheuttamilta negatiivisilta vaikutuksilta terveyteen ja hyvinvointiin. Ensihoitajien työhyvinvoinnin tilaa tarkastellessa, on hyvä huomioida, että maskuliininen pelastus- ja ensihoitokulttuuri pitää tunteista puhumisen pehmeenä ja se saattaa asettaa haasteita selvittäessä työhyvinvoinnin tilaa.

Tukemalla työntekijöiden yksilöllistä selviytymistä kuormittavista tilanteista sekä tunnistamalla ja vahvistamalla olemassa olevia voimavaroja, turvaa organisaatio henkilöstönsä työkykyä. Tällainen toiminta parantaa työpaikan turvallisuutta ja terveellisyttä, toimintaan veloitetaan myös työturvallisuuslaissa. Samalla työhyvinvointi vahvistuu ja työyhteisötaitojakin tulee huolletuksi.

### **Myös ohjaajia tulee tukea**

Myös jälkipurkuohjaajien työssä jaksamista ja työhyvinvointia tulee tukea ja heidän osaamistaan on kehitettävä. Tämä on asetettu yhdeksi henkistä työsuojelua ja jälkipurkutoimintaa edistävän MentalFireFit-hankeen tehtäväksi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja Palopäälystöliiton hanke järjestääkin jälkipurkuohjaajille täydennyskoulutusta. MentalFireFit-hanketta rahoittaa Palosuojelurahasto.

*Kirjoittaja on ensihoitaja yamk. Hän työskentelee Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa, TKI-asiiantuntijana sekä ensihoitajana Eksoten ensihoidossa.*