

ITSEPUOLUSTUSOPAS  
PÄIVYSTYSPOLIKLINIKALLE  
- Projektikuvaus

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Kevät 2007  
Timo Leppäkorpi  
Kalle Schnitzer

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden laitos  
Hoitotyön koulutusohjelma

Leppäkorpi Timo, Schnitzer Kalle

Itsepuolustusopas päivystyspoliklinikalle

Ohjaaja:  
Salmela Eeva, hoitotyön lehtori

Hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyö, 35 sivua, 4 liitettä, 1 cd  
Kevät 2007

## TIIVISTELMÄ

---

Tämän opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli itsepuolustusoppaan suunnittelu Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan hoitohenkilöstön käyttöön. Tavoitteena oli parantaa kohdeosaston työturvallisuutta kirjallisella ohjeistuksella, jonka avulla hoitohenkilöstö voi opiskella ja kerrata itsepuolustusta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös projektikansion toteuttaminen, joka koostui projektikuvauksesta ja itsepuolustusoppaasta. Projekti alkoi huhtikuussa 2006 ja päättyi toukokuussa 2007.

Itsepuolustusopas suunniteltiin kamppailu- ja itsepuolustusyritys Lahden Kamppailulajikeskus Oy:n kanssa, jolla on pitkä kokemus itsepuolustuskoulutuksesta. Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan osastonhoitajan kanssa pidettiin yhteistyöpalavereita, joissa pohdittiin oppaan sisältöä.

Projektityön valmistuttua kvantitatiivisen mielipidekyselyn tutkimusongelmana oli selvittää onko itsepuolustusopas käyttäjien mielestä onnistunut ja käytännöllinen tapa opiskella ja kerrata itsepuolustustaitoja. Tutkimuksen tuloksista oli pääteltävissä, että vastaajat pitivät itsepuolustuskoulutusta työn ja työturvallisuuden kannalta tärkeänä. Vastaajat olivat sitä mieltä, että opas oli selkeästi laadittu ja hyvä tapa kerrata aikaisemmin opittuja itsepuolustustaitoja. Uuden oppimiseen opas soveltui vastaajien mielestä huonommin.

Asiasanat: hoitotyö päivystyspoliklinikka, projektityöskentely, itsepuolustus, hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta, työturvallisuus.

Lahti University of Applied Sciences  
Faculty of Social and Health Care  
Degree Programme in Health Care

Timo Leppäkorpi, Kalle Schnitzer

Self-defence manual to emergency care  
unit

Advisor:

Salmela Eeva, Lecturer in Nursing

Bachelor's thesis, 35 pages, 4 appendices, 1cd  
Spring 2007

## ABSTRACT

---

The purpose of this project was to design a self-defence manual to medical staff of emergency care unit in Päijät-Häme central hospital. The goal of this study was to enhance working safety at target unit with a written manual, where employees could learn and review their self-defence skills. The aim of the project was also to make a project folder which contains project description and the self-defence manual. The project began in April 2006 and ended in May 2007.

The designing of the self-defence manual was conducted with Lahden Kamppailulajikeskus Inc, which has long expertise in self-defence training. With the ward nurse of the emergency care unit, we had meetings about defence manuals content.

After the project work was finished, a quantitative structured opinion poll was made to figure out self-defence manual's usefulness in studying and reviewing self-defence skills. From the results of the opinion poll, it is possible to draw a conclusion, that responders thought that self-defence education is an important aspect of working safety. Responders also thought that self-defence manual was well designed and a good way to review already learned self-defence skills. The responders thought that the manual suited not so well at learning new issues.

Keywords: nursing in emergency care unit, project working, self-defence, violence focused on nursing staff, working safety.

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO .....	1
2. PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	2
3. PROJEKTIN SUUNNITTELU, JOHTAMINEN JA TOTEUTUS .....	2
3.1 Projektin työnjako.....	2
3.2 Projektin toteutus ja aikataulu .....	4
4. KESKEISET KÄSITTEET .....	6
4.1 Hoitotyö päivystyspoliklinikalla.....	6
4.2 Projektityöskentely .....	8
4.3 Itsepuolustus .....	9
4.4 Hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta .....	10
4.5 Työturvallisuus .....	12
5. ITSEPUOLUSTUSOPPAAN TEKOPROSESSI.....	13
5.1 Oppaan ulkoasu .....	14
5.2 Oppaan rakenne .....	14
5.3 Oppaan grafiikka .....	16
6. MÄÄRÄLLISEN KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	16
6.1 Tutkimusongelmat .....	17
6.2 Kyselylomakkeen sisältö .....	17
6.3 Otos ja tulosten analysointi.....	18
7. MÄÄRÄLLISEN KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET .....	19
7.1 Vastaajien tausta ja asenteet itsepuolustuksesta .....	19
7.2 Itsepuolustusoppaan sovellettavuus käytäntöön.....	20
7.3 Itsepuolustusoppaan sisällön kattavuus .....	21
7.4 Itsepuolustusoppaan sisällön selkeys.....	22
7.5 Itsepuolustusopas itsepuolustustaitojen oppimisessa .....	23
7.6 Itsepuolustusopas itsepuolustustaitojen kertaamisessa.....	24
7.7 Itsepuolustusoppaan vaikutus työturvallisuuteen .....	25
7.8 Itsepuolustusharjoitusten oppiminen itsepuolustusoppaasta .....	26
8. KYSELYTUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA .....	28
9. POHDINTA.....	30
9.1 Projektin arviointi .....	30
9.2 Itsepuolustusoppaan ja kyselytutkimuksen arviointi .....	31
9.3 Jatkokehittämishankkeet.....	32
LÄHDELUETTELO .....	33
LIITTEET	

## 1. JOHDANTO

Opinnäytetyömme oli projektimuotoinen ja projektimme päämääränä oli luoda Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikalle itsepuolustusta käsittelevä opas hoitohenkilöstön käyttöön, toisin sanoen itsepuolustusopas (Liite 1). Idea tähän opinnäytetyöhön lähti siitä, kun huomasimme harjoitteluosastoiltamme puuttuvan valmiuskansion liittyen itsepuolustustilanteisiin ja itsepuolustuskoulutukseen. Suuntaudumme päivystykselliseen hoitotyöhön, jossa on riski joutua väkivallan kohteeksi, joten tämänkin takia aihe kiinnosti meitä.

Rasimuksen (2002, 5) väitöskirjan mukaan työ päivystyspoliklinikalla koetaan turvattomana. Työ päivystyspoliklinikalla sisältää riskejä, joista merkittävimpiä ovat kiireinen työtahti ja väkivaltaisesti käyttäytyvät potilaat. Työhön liittyvää turvattomuuden tunnetta lisäävät väkivaltaisesti käyttäytyvät potilaat ja heidän määränsä kasvu 1990-luvun puolivälistä lähtien sekä vuorotyö, päivystys, kiireinen työtahti ja vartijan tai turvamiehen puuttuminen. Koposen ja Sillanpään (2005, 67) mukaan päivystyspoliklinikan väkivaltilanteiden ehkäisy- ja hallintamenetelmiin kuuluu itsepuolustuskoulutus. Majasalmen (2001, 7) selvitystutkimukseen vastanneista hoitotyöntekijöistä 83 % oli kokenut fyysistä väkivaltaa tai sen uhkaa viimeisen työssäolovuotensa aikana.

Työmme aihe on ajankohtainen ja tämän opinnäytetyöprojektin avulla haluamme tuoda esille sitä, että hoitotyössä esiintyvään väkivaltaan tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Samalla haluamme myös parantaa hoitohenkilöstön työturvallisuutta. Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan osastonhoitaja kiinnostui myös aiheestamme ja oli sitä mieltä, että projektimme on aiheellinen. Kyseisellä osastolla on ollut itsepuolustuskoulutusta, jonka kertaamiseen ja opitun tueksi itsepuolustusopas suunniteltiin. Itsepuolustusoppaalle on tarvetta, koska päivystyspoliklinikalla annettavaan itsepuolustuskoulutukseen ei kaikilla työntekijöillä ole mahdollisuutta osallistua kolmivuorotyön takia. Itsepuolustusopas on myös hyvä väline uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdyttämisessä työturvallisuuteen.

## 2. PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektimuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli itsepuolustusoppaan suunnittelu Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan hoitohenkilöstön käyttöön. Tavoitteena oli parantaa kohdeosaston työturvallisuutta kirjallisella ohjeistuksella, jonka avulla hoitohenkilöstö voi opiskella ja kerrata itsepuolustusta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli myös projektikansion toteuttaminen, joka koostui projektikuvauksesta ja itsepuolustusoppaasta.

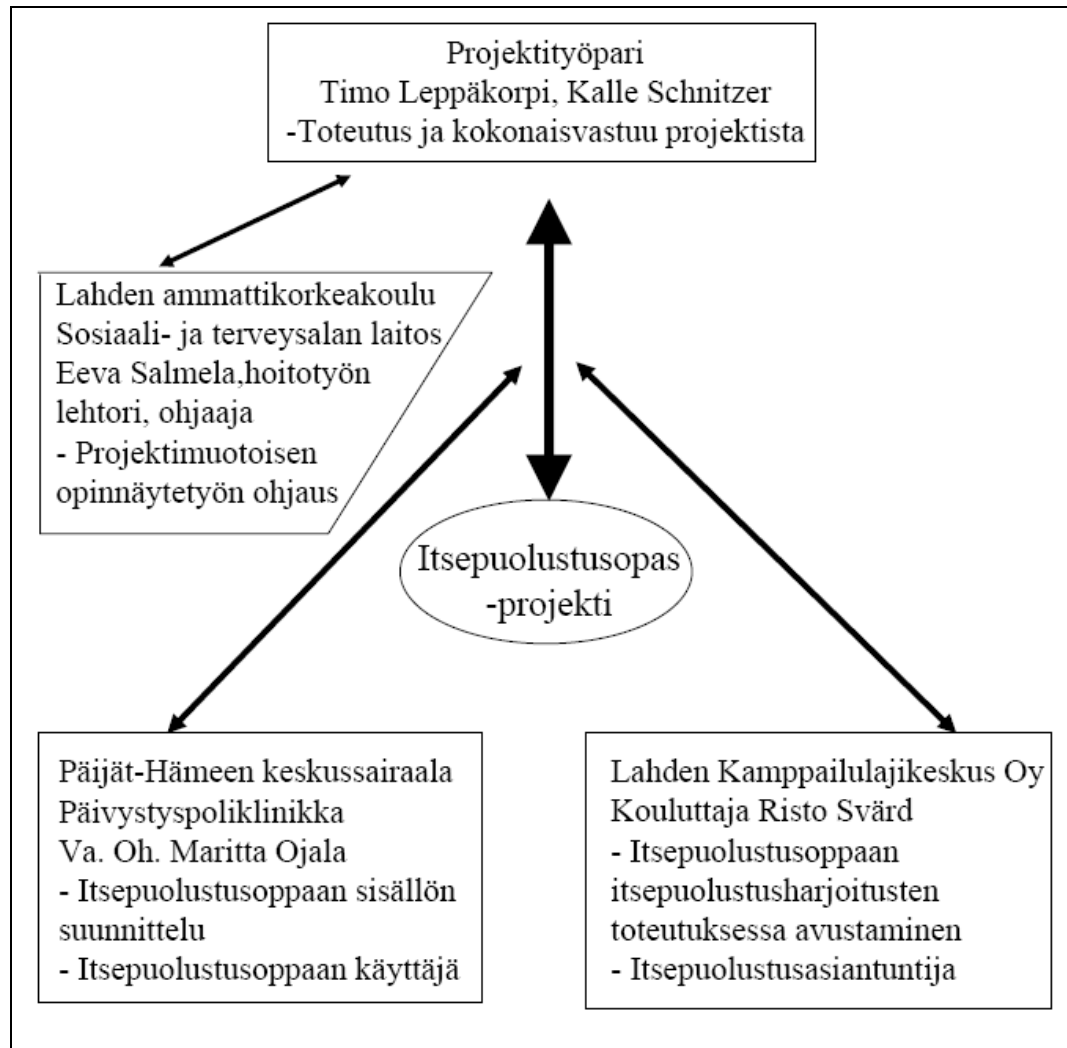
## 3. PROJEKTIN SUUNNITTELU, JOHTAMINEN JA TOTEUTUS

### 3.1 Projektin työnjako

Projektin suunnittelusta, johtamisesta ja toteutuksesta vastasi projektityöpari johon kuuluivat Kalle Schnitzer ja Timo Leppäkorpi. Projektityöparia ohjasi Lahden ammattikorkeakoulun hoitotyön lehtori Eeva Salmela. (Kaavio 1)

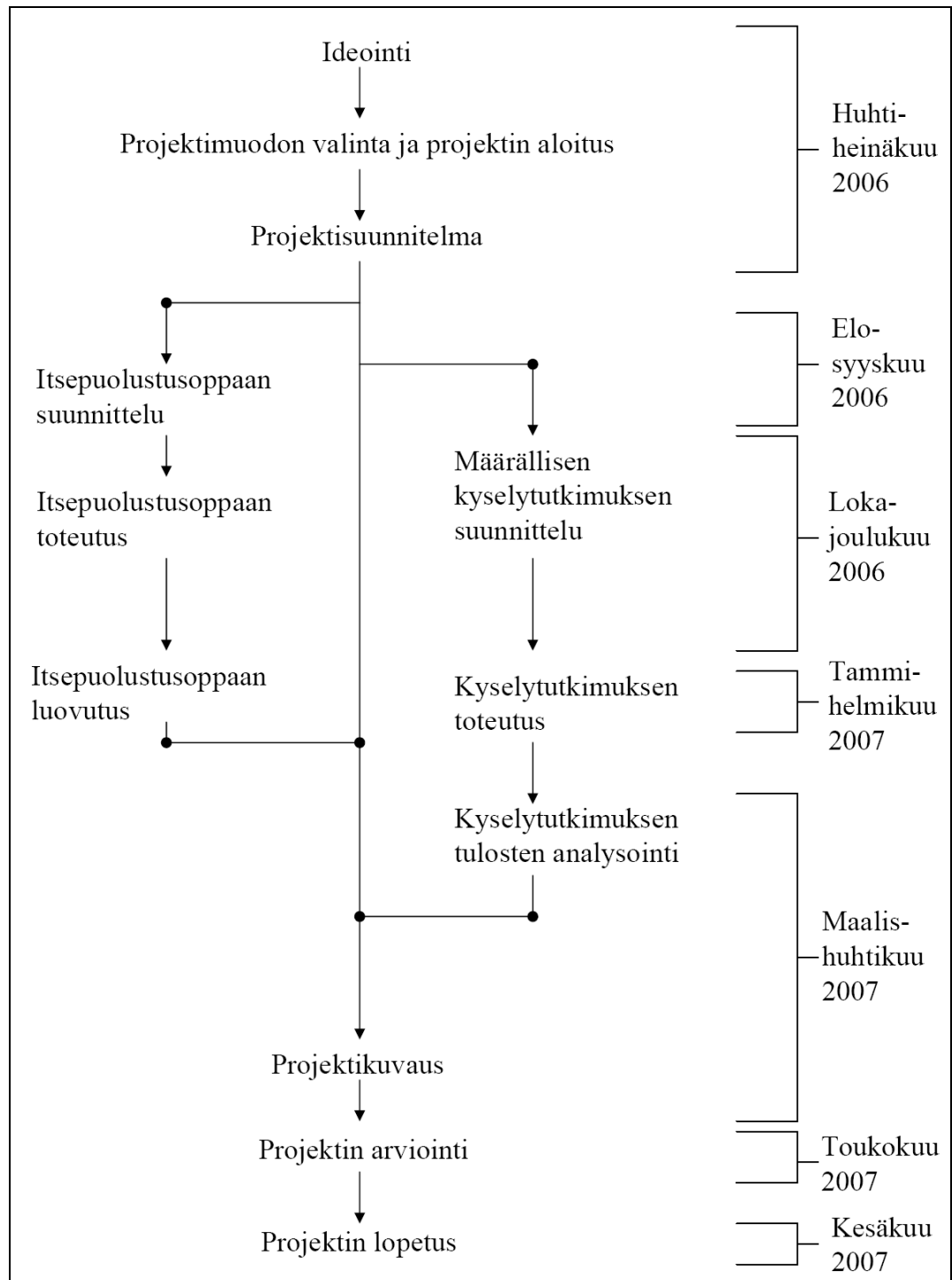
Yhteistyökumppaneina projektissamme olivat Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikka ja Lahden Kamppailulajikeskus Oy. Kamppailulajikeskus on antanut vuonna 2005 itsepuolustuskoulutusta edellä mainitun osaston henkilökunnalle. Yhteistyökumppanit allekirjoittivat hankkeistetun opinnäytetyön sopimuslomakkeet, ja täten sitoutuivat projektiimme. (Liitteet 2 & 3)

Lahden Kamppailulajikeskus Oy:ssä opetetaan muun muassa potkunyrkkeilyä ja järjestetään itsepuolustuskoulutusta. Kamppailulajikeskus on Lahden kaupungissa suurimpia alaan perehtyneitä yrityksiä. Keskuksella on yhteistyötä myös ulkomaille. Toiminnanjohtajana toimii Risto Svärd, jolla on noin 30 vuoden kokemus erilaisista itsepuolustus- ja kamppailulajeista.



Kaavio 1. Projektin työnjako

## 3.2 Projektin toteutus ja aikataulu



Kaavio 2. Projektin eteneminen.

Projekti alkoi huhtikuussa vuonna 2006. Ensimmäisenä tehtävänä projektityöpärrillä oli aiheen valinta. Aiheen valinnan jälkeen perehdyttiin teoria- ja tutkimustietoon aiheesta sekä aihetta ohjaavaan lainsäädäntöön eli rikoslakiin. Keväällä ja



alkukesästä 2006 varmistettiin yhteistyökumppanit joiden kanssa projektia lähdettiin viemään eteenpäin. Samaan aikaan alkoi projektikuvauksen tekeminen. Projektikuvaus on perusta projektin ohjaukselle, päätöksenteolle, tiedottamiselle ja valvonnalle. Se vastaa kysymyksiin mitä tehdään, kuka tekee ja mihin mennessä. Projektikuvaus on projektin tärkein dokumentti etenemisen kannalta. Projektikuvauksessa suunnitellaan miten projekti viedään läpi. Projektin edetessä projektikuvaus kehittyy tilanteiden ja tarpeiden mukaan ja tämän takia lopullinen projektikuvaus on valmis vasta projektin päättyttyä. (Salonen 1996, 33)

Elokuussa 2006 alkoi itsepuolustusoppaan sisällön suunnittelu. Projektityöpari rajasi oppaan sisältöä kohdeosaston osastonhoitajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Sisällön suunnittelun kanssa samaan aikaan projektityöpari muokkasi ja valitsi sopivan ulkoasun työlle. Lokakuussa suunniteltiin itsepuolustusoppaaseen tulevien kuvien toteutus ja aikataulu. Kuvauspaikaksi valittiin Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen liikuntatila. Kuvauksissa malleina toimi neljä sairaanhoitajaopiskelijaa. Opetuskuvien laatu ja käytännöllisyys varmennettiin yhteistyöllä Lahden Kamppailulajikeskuksen kanssa.

Marraskuussa 2006 projektityöpari esitteli oppaan ensimmäistä kokonaista versiota Kamppailulajikeskuksessa. Oppaaseen tuli muutos yhteen itsepuolustusliikkeeseen. Joulukuussa opas jätettiin kohdeosastolle kommentoitavaksi. Korjausehdotuksia oppaaseen tuli tekstin osalta. Korjausehdotuksien perusteella työpari teki muutoksia oppaaseen ja viimeisteli sen. Oppaan valmistamisen jälkeen projektityöpari laati itsepuolustusopasta koskevan määrällisen kyselytutkimuksen kysymyslomakkeet.

Tammikuussa 2007 projektityöpari luovutti itsepuolustusoppaan päivystyspoliklinikalle. Samalla annettiin vastattavaksi määrällisen kyselytutkimuksen kysymyslomakkeet joiden vastausaika oli kaksi viikkoa. Määrällisen kyselytutkimuksen analysoinnin ja tuloksien pohdinnan työpari aloitti viikolla kaksitoista.

Opinnäytetyön ohjaaja arvioi projektin toukokuussa 2007 ja samalla projektityöpari arvioi työskentelyään. Projekti valmistui kesäkuussa 2007. Projektin tuotoksena syntyi projektikansio, johon kuului projektikuvaus ja itsepuolustusopas kir-

jallisena ja sähköisenä versiona. Projektin eri osat koottiin erityiseen nidottuun projektikansioon.

#### 4. KESKEISET KÄSITTEET

Keskeiset käsitteet työssämme ovat hoitotyö päivystyspoliklinikalla, projektityökentely, itsepuolustus, hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta ja työturvallisuus.

##### 4.1 Hoitotyö päivystyspoliklinikalla

Päivystysvalmiuden ylläpito perustuu perustuslakiin kirjattuun oikeuteen elämään ja riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä useisiin muihin lainkohtiin, jotka velvoittavat kunnat, erikoissairaanhoidon kuntayhtymät ja terveydenhuollon ammattihenkilöt antamaan kiireellistä hoitoa sitä tarvitseville. Päivystyksellisen hoidon tarpeen määritelmänä voidaan pitää yhtä vuorokautta siitä, kun hoidon tarve on ilmaantunut tai tullut järjestämisvastuussa olevan toimintayksikön tietoon. (Koponen & Sillanpää, 2005, 18)

Sairauden kiireellisyys, päivystyksellisyys ja hätätapauksen luonteisuus määräytyvät sen vakavuudesta ja hoidollisista vaikuttamismahdollisuuksista. Päivystyspoliklinikoilla kohdataan yhteiskunnallisten ongelmien koko kirjo mutta tehdään myös isoja päätöksiä elämästä ja kuolemasta. Päivystyksen perustehtävän, henkeä ja terveyttä äkillisesti uhkaavan vaaran torjumisen, ytimessä ovat samaan aikaan läsnä huippuosaaminen, hyvä prosessienhallinta ja korkea ammattietiikka. (Koponen & Sillanpää, 2005, 21)

Äkillinen sairastuminen tai tapaturmat johtavat hakeutumiseen päivystyspoliklinikalle. Sairastuminen ja sairaalan päivystyspoliklinikalle joutuminen merkitsee usein potilaan ja hänen läheistensä elämässä kriisiä. Potilas ja hänen läheisensä ovat usein päivystyspoliklinikalla sokkivaiheessa. Hoitajan käytös on luottamuksellisen hoitosuhteen syntymisen kannalta tärkeää. Hoitajan täytyy kiinnittää huomiota ammatilliseen käyttäytymiseen, jotta potilaan turvallisuudentunne vah-

vistuu. Tällöin potilas luottaa hoitohenkilökuntaan ja saa voimia selvitä tulevaisuudesta. (Koponen & Sillanpää, 2005, 23)

Päivystyspoliklinikalla työskentelevän hoitotyöntekijän ammatillisuuteen kuuluu teoreettisen tiedon hallintaa, taitoja, itsenäistä päätöksentekotaitoa, kriittisyyttä sekä riittävää kokemusta havaita potilaan tarvitsemaa hoitoa. Päivystyspoliklinikalla hoitotyöntekijä kohtaa lukuisia potilaita, jokainen heistä voi suhtautua erilailla sairaalaan joutumiseen. Epävarmuus uusissa tilanteissa ilmenee tunteiden ilmaisemisena, vihana, aggressiivisuutena, avuttomuutena, tarrautumisena, pelokkuutena, vaiteliaisuutena ja alistuneisuutena. Usein hoitotyöntekijät joutuvat potilaiden tunteiden kohteeksi. Tämä edellyttää hoitajien kykyä ymmärtää ja hyväksyä potilas sekä valmiutta käyttää voimavaroja potilaan hyvää oloa edistämään. Työ päivystyspoliklinikalla on vaihtelevaa, ennakoimatonta ja nopeasti muuttuvaa. Lyhyet hoitokontaktit edellyttävät kokemusta, jotta potilaan hoidon kannalta olennaiset ongelmat tulee ratkaistua. (Koponen & Sillanpää, 2005, 28-29)

Päivystyspoliklinikkatyössä potilaita hoidetaan asiakaskeskeisyyden periaatteella. Tämä tarkoittaa näkökulmaa jossa asiakas ja hänen läheisensä ovat keskeisessä asemassa. Asiakaskeskeistä toimintakulttuuria korostava päivystyspoliklinikka pitää tärkeänä asiakkaan arvoja. Asiakas nähdään arvokkaana yksilönä ja oman elämänsä asiantuntijana. Työ on organisoitu siten, että tavoite palvelee asiakasta. (Koponen & Sillanpää, 2005, 29)

Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikka on kaikkien erikoisalojen, lukuun ottamatta synnytys- ja naistentautien vastaanottoa, yhteinen palveluyksikkö. Päivystyspoliklinikalla hoidetaan ilman ennalta varattua aikaa tutkittavaksi tai hoidettavaksi tulevat päivystysluonteiset avuntarpeessa olevat potilaat vuorokauden ajasta riippumatta. Virka-aikana ohjataan korva-, nenä- ja kurkkutautien, naisten- ja lastentautien potilaat oman erikoisalansa ajanvarauspoliklinikalle tutkimukseen ja hoitoon. Keuhkosairauksien ja neurologian erikoisalojen lääkärit tulevat tutkimaan omat potilaansa päivystyspoliklinikalle. Päijät-Hämeen terveyskeskusten ilta-, yö- ja viikonloppupäivystys toimii myös päivystyspoliklinikalla. Päivystyspoliklinikan hoitohenkilökuntaan kuuluu 36 henkilöä. Päivystyskäyntejä oli

vuonna 2005 yhteensä 31580 ja raportoituja väkivaltatilanteita vuonna 2005 oli 12 kappaletta.(Ojala, 2006.)

#### 4.2 Projektityöskentely

Projekti sana on peräisin latinankielestä ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Lyhyesti määriteltynä projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka ovat tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Lisäksi projektilla on kiinteä budjetti ja aikataulu. (Ruuska 2001, 9.) Projekti sanasta käytetään myös suomenosta hanke. Olennaista projektityöskentelyssä on selvästi rajattu laajuus ja laatu, sekä mitattavissa olevat tavoitteet. (Salonen 1996, 3.)

Projektityöskentely valmentaa yhteistyöhön, sekä monipuoliseen tietojen ja taitojen käyttöön. Projektin muoto on mahdollinen minkälaisessa tehtävässä tahansa ja projektimuodosta on hyötyä etenkin kehitettäessä uusia tapoja esittää asioita. Projekti koostuu kolmesta pääakselista. Tärkein on sisältö eli tulostavoite sisällön ja laadun suhteen. Toinen pääakseli on aika johon mennessä projekti on saatava valmiiksi. Kolmas pääakseli on resurssien käyttö, joka koostuu projektin budjetista ja työntekijöiden työpanoksesta. (Salonen 1996, 15.)

Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on selkeä elinkaari. Elinkaarensa aikana projekti jakautuu useisiin erivaiheisiin, jotka limittyvät toisiinsa. Jo päättyneeseen työvaiheeseen joudutaan usein palaamaan seuraavan vaiheen ollessa jo käynnissä. (Ruuska 2001, 13.) Tässä projektissa oli selkeästi elinkaari, jossa projektin eri työvaiheet limittyivät toisiinsa. Tämä näkyi kaikissa projektin vaiheissa projekti-työparille esimerkiksi uuden työvaiheen suunnitteluna, kun vanha oli vielä käynnissä.

Projektityöskentelyn hyviä puolia ovat: organisaatiosuhteet ovat mutkattomia ja yksikäsitteiset, valtaa ja vastuuta voidaan jakaa työryhmän kesken, työmotivaatio lisääntyy uusien ja haasteellisten tehtävien myötä, tiedonkulku yksinkertaistuu ja tehostuu ja huomio kiinnitetään tuloksiin eikä sääntöihin ja työrituihin. (Ruuska, 2005,18)

### 4.3 Itsepuolustus

Itsepuolustus on yksilön henkistä ja fyysistä kykyä selviytyä yllättävistä väkivaltatilanteista niin, ettei hyökkääjälle aiheuteta pysyviä vammoja (Hätönen 1999, 10). Itsepuolustuksesta käytetään nimeä hätävarjelu, jolla tarkoitetaan jokaiselle suomalaiselle laissa myönnettyä oikeutta puolustaa voimakeinonkin eräitä omia tai toisten etuuksia välittömästi uhkaavaa tai jo aloitettua hyökkäystä vastaan. Hätävarjelu voi olla joko itsepuolustusta tai toisen puolustamista laitonta hyökkäystä vastaan. Hätävarjelulla voidaan myös puolustaa esimerkiksi valtion omaisuutta sekä virastorauhaa. Hätävarjelulla puolustettavat etuudet ovat henki, fyysinen koskemattomuus, vapaus, omaisuus ja kotirauha. (Rikoslaki 19.12.1889/39. 4 luku.)

Hätävarjelu-oikeus alkaa rikoslain mukaan silloin, kun hyökkäys on välittömästi uhkaava, esimerkiksi hyökkääjä tempaisee aseensa ilmeisenä tarkoituksena ryhtyä sitä heti käyttämään. Hätävarjelu-oikeus lakkaa, kun hyökkäys päättyy, joko niin että hyökkääjä menettää hyökkäyskykynsä, taikka lähtee pakoon tai poistuu paikalta. Hyökkääjän ”kurittaminen”, sen jälkeen kun hänen vastarintansa on lakanut, tai liian voimakas tai liian kauan kestänyt voimankäyttö on hätävarjelun liioittelua, joka on laitonta ja rangaistavaa. (Hätönen 1999, 10-11.)

Rikoslain mukaan saadaan voimakeinoja käyttää vain sen verran kuin on välttämätöntä hyökkäyksen estämiseksi. Mittapuuna pidetään sitä mikä järkevä ja huolellisesti harkitseva henkilö sen hetkisen tilanteen valossa olisi katsonut välttämättömäksi. Hätävarjelun käyttäjä on velvollinen antamaan ensiavun hyökkääjälle joka on saanut vammoja ja toimittamaan hänet tarvittaessa ensiapuun. (Hätönen 1999, 10-11.)

Itsepuolustus on yleensä aseetonta. Tiettyihin käsillä oleviin apuvälineisiin turvautuminen on kuitenkin hyväksyttävää tietyissä erityistilanteissa. Hyväksyttävyyden rajat määräytyvät rikoslain perusteella ja henkilökohtaisen moraalin ja arvojen mukaan. Apuvälineisiin turvautumista voi pitää ymmärrettävänä, jos esimerkiksi hyökkääjä on aseistautunut, huomattavasti kookkaampi tai hyökkääjiä on useampia. Apuvälineitä voi käyttää suojakilpenä tai hyökkäyksen torjuntaväline-

nä ja joissain ääritapauksissa myös lyömäaseena. Apuvälineiden käytössä on tiedostettava hyökkääjän vakavakin vahingoittumisriski ja puolustautujan oikeudellinen edesvastuu. (Purjo 1997, 42.)

#### 4.4 Hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta

Väkivalta jaotellaan fyysiseen ja psyykkiseen väkivaltaan. Väkivalta on määritelty toisen yksilön ruumiilliseksi vahingoittamiseksi tai pakottamiseksi johonkin vastoin hänen tahtoaan. (Lagerspetz 1998, 26.) Väkivaltilanteeseen tarvitaan kaksi tai useampi henkilöä. Näin ollen kyseessä olevassa tilanteessa tapahtuu vuorovaikutusta eri ihmisten välillä. Tilanteen eskaloituessa eli kärjistyessä väkivaltaiseksi voidaan ymmärtää aikaisemman vuorovaikutussuhteen epäonnistuneen. Vuorovaikutussuhde voi epäonnistua kenen tahansa tilanteeseen osallistuvan toimesta. Väkivaltakäyttäytymisen voi laukaista senhetkinen elämäntilanne, jolloin yksilön psyykinen tasapaino järkkyy, ja sen seuraukset kohdistuvat tuhoisina toisiin ihmisiin. Tällaisissa tilanteissa ei toisella osapuolella ole aina mahdollisuutta vaikuttaa tilanteen kehittymiseen väkivaltaiseksi, vaan he joutuvat toimimaan suoraan väkivaltilanteessa. (Rasimus 2002, 35-36.)

Asiakastyössä ilmenevä väkivalta voidaan määritellä haluksi vahingoittaa työntekijää fyysisesti tai pakottamiseksi. Väkivalta voi olla myös sanallista: huutamista, tahallista ärsyttämistä tai uhkailua. (Ellonen 1995, 13.) Työpaikkaväkivalta tapahtuu työpaikalla ja näin ollen tapahtumapaikka on määrittämässä sitä (Heiskanen 2000, 57). Lisäksi työpaikkaväkivalta on sekä tahallista että tarkoituksellista ja eroaa siis tahattomasta tapaturmaisesta vahingoittamisesta (Salminen 1997, 5).

Aromaan (1994) mukaan työssä kohdattavalle väkivallalle tunnusomaista on sen esiintyminen tilanteissa, joissa työntekijä yrittää saada aikaan muutoksen jonkun asiakkaan toiminnassa. Tällaisessa tilanteessa joudutaan yleensä estämään henkilön toiminta tai muuten puuttumaan siihen. Tilanne saattaa muuttua räjähdysalttiiksi, ellei työntekijällä ole riittävää ammattitaitoa ja opastusta asian hoitamiseen. (Työministeriön julkaisuja, 1994, 13.)

Majasalmen (2001, 7) selvitystutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa työpaikkakiusaamisen ja fyysisen työpaikkaväkivallan yleisyyttä ja ilmenemismuotoja hoitotyössä lähi- ja perushoitajien kokemana. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään sitä, miten työpaikkakiusaaminen ja fyysinen väkivalta ilmenevät työpaikalla ja miten niitä käsitellään työyhteisöissä. Selvityksen otos muodostettiin ositetulla otannalla SuPerin jäsenistä, jotka ovat perus- ja lähihoitajia. Tutkimukseen vastasi 471 henkilöä.

Majasalmen (2001, 7-8) tutkimuksesta käy ilmi, että kyselyyn vastanneista 83 % oli kokenut fyysistä väkivaltaa tai sen uhkaa viimeisen työssäolovuotensa aikana. Asiakkaiden/potilaiden taholta tulevaa nimittelyä, arvostelua tai haistattelua oli kokenut jossain määrin 72 % vastanneista. Nimittelyä, arvostelua tai haistattelua oli kokenut yksi neljäsosa vastaajista yli 10 kertaa viimeisen työssäolovuotensa aikana. Sanallisen uhkailun kohteeksi oli joutunut 56 % ja näistä suurimmalla osalla tätä oli tapahtunut yksi tai kaksi kertaa viimeisen työssäolovuoden aikana.

Rasimuksen (2002, 78) Kuopion yliopistossa tekemän väitöskirjatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää turvattomuutta aiheuttavia tekijöitä, erityisesti väkivallan osuutta, sairaalan päivystyspoliklinikalla. Tutkimus käsittää yliopisto-, keskus- ja aluesairaaloitten päivystyspoliikklinikat Suomessa. Tämä tutkimus selvittää väkivaltatilanteiden esiintyvyyttä hoitotyön piirissä.

Terveyden- tai sairaanhoitotyössä on ollut vuosittain keskimäärin 68 väkivaltaan liittyntä työtapaturmaa vuosina 1994 - 1998. Tutkimukseen vastaajien mielestä (83%) väkivalta hoitotyössä on lisääntynyt 1990-luvun loppupuolella. Vuonna 1996 ilmeni terveydenhuollon piirissä väkivaltatyötapaturmia yli kaksinkertainen määrä kaikkien ammattien keskitasoon verrattuna. (Rasimus 2002, 15.)

Rasimuksen (2002) tutkimuksessa pyydettiin vastaajia (n=513) kuvailemaan viimeisin väkivaltatilanne, jossa he olivat olleet läsnä. Vastaajista 222 kertoi potilaan käyneen käsiksi henkilökuntaan tai rikkoneen paikkoja, ja 47 vastaajaa kuvaili vaarallisen tilanteen, joka jäi kuitenkin uhkauseksi. Väkivallan yleisimpiä ilmenemismuotoja olivat lyöminen, raapiminen, potkiminen, tiukkaan otteeseen joutuminen, ahtaaseen tilaan ahdistaminen ja kuristaminen. (Rasimus 2002, 119)

Tutkimukseen vastaajista 93 % oli sitä mieltä, että kaikkein tärkein turvallisuutta parantava seikka oli turvamies tai vartija päivystyspoliklinikalla. Toiseksi tärkeimpänä turvallisuutta parantavana tekijänä pidettiin erillistä eristyshuonetta (91%), jossa häiriköivää potilasta voidaan seurata. Lepositeet nähtiin yhtä tarpeellisinakin kuin erillinen seurantahuone. Seuraavaksi tärkeysjärjestyksessä tulivat hälytysjärjestelmä ja laitteet nopean avun saamiseksi, suora hälytyslinja poliisille (88 %) ja turvakamerat (84 %). Sen sijaan pippuri- tai kaasusuihkeita vastaajat pitivät turvallisuuden kannalta vähiten tärkeinä (33%). (Rasimus 2002, 129.)

Tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin, mitä asioita he pitävät tärkeinä ja mistä haluavat lisätietoa, jos väkivalta-asioista järjestetään koulutusta. Yli 90 % vastaajista halusi saada tietoa väkivaltaisen henkilön kohtaamisesta, väkivaltaisesti käyttäytyvän potilaan rauhoittamisesta, ennalta ehkäisevästä toiminnasta ja vaarallisuuden arvioinnista. Vastaajista 83 % näki myös itsepuolustuskoulutuksen tärkeänä. (Rasimus 2002, 130.)

#### 4.5 Työturvallisuus

Työturvallisuuslain (23.8.2002/738) mukaan väkivaltaisten ja uhkaavien tilanteiden torjuminen kuuluu työnantajalle.

*”Työssä, johon liittyy ilmeinen väkivallan uhka, työ ja työolosuhteet on järjestettävä siten, että väkivallan uhka ja väkivaltilanteet ehkäistään mahdollisuuksien mukaan ennakolta. Tällöin työpaikalla on oltava väkivallan torjumiseen tai rajoittamiseen tarvittavat asianmukaiset turvallisuusjärjestelyt tai -laitteet sekä mahdollisuus avun hälyttämiseen.*

*Edellä tarkoitettua työtä ja työpaikkaa varten työnantajan on laadittava menettelytapaohjeet, joissa ennakolta kiinnitetään huomiota uhkaavien tilanteiden hallintaan ja toimintatapoihin, joilla väkivaltilanteen vaikutukset työntekijän turvallisuuteen voidaan torjua tai*



*rajoittaa. Tarvittaessa on tarkistettava turvallisuusjärjestelyjen ja -laitteiden toimivuus.” (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 .)*

Työturvallisuuteen olennaisesti liittyvä työpaikan turvallisuuden hallinta on kokonaisvaltaista ja suunnitelmallista toimintaa turvallisuuden edistämiseksi. Se pitää sisällään kaikki ne menettelytavat ja toiminnot, joilla hyvään kokonaisturvallisuuteen päästään. Toiminta perustuu kiinteään yhteistyöhön koko henkilöstön kanssa. (Turvallisuusjohtaminen 2002, 7.) Työturvallisuuslain (23.8.2002/738) keskeisenä lähtökohdana on työpaikan oma-aloitteinen turvallisuudenhallinta, jonka avulla turvallisuutta ja terveellisyyttä sekä työkykyä tehokkaimmin ylläpidetään ja edistetään.

Kuisman (1993) mukaan terveydenhuollon työpaikoilla käytössä olevien henkilökunta- ja muiden resurssien lisäksi voimassa olevat säädökset määrittelevät sen, minkälaisia hallintatoimenpiteitä voidaan ja on syytä kohdistaa väkivaltaisesti käyttäytyvään potilaaseen. Joillain työpaikoilla on käytettävissä turvallisuusalan ammattilaisia, mutta näilläkin työpaikoilla järjestyksen ja turvallisuuden palauttaminen kuuluu viimekädessä poliisiviranomaisille. Riskityöpaikoilla on aiheellista läpikäydä tyypillisiä uhkatilanteita, koulutuksella ja työnohjauksella vahvistaa henkilökunnan valmiuksia potilaiden väkivaltaisuuden ja vuorovaikutuksen kärjistyksen hillintään. Itsepuolustuskoulutuksella voidaan opettaa turvallisia irrottautumisotteita. (Työministeriön julkaisuja, 1994, 20.)

## 5. ITSEPUOLUSTUSOPPAAN TEKOPROSESSI

Opinnäytetyöprojektin tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme itsepuolustusoppaan Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikalle. Itsepuolustusopas on toteutettu Microsoft PowerPoint- graafisen esityksen ohjelmalla. Itsepuolustusopas on kokonaisuudessaan luettavissa projektikansiota ja digitaalisessa muodossa cd-levyltä joka löytyy myös projektikansiota. Yhteistyökumppaneillemme toimitettiin projektikansion kopiot.

## 5.1 Oppaan ulkoasu

Itsepuolustusopas koostuu edellä mainitulla ohjelmalla luoduista erilaisista dioista. Diaesityksen pystyi rakentamaan joko valmiiden tai itse suunniteltujen mallien pohjalta. Oppaan teossa sovellettiin piirtoheitinkalvojen tekemiseen tarkoitettuja ohjeita. Ikävalon (1995, 184) mukaan kalvot on syytä tehdä pelkistettyyn muotoon ja niissä esitetään mm. keskeisten asioiden kertausta. Tämä tarkoittaa itsepuolustusoppaassa muun muassa sitä, että projektin keskeiset käsitteet on avattu lyhyesti oppaan alkusivuilla.

Kalvojen teossa täytyy ottaa huomioon graafisen esityksen ja asiasisällön esiintuomat vaatimukset. Perussääntöjä kalvojen tekemisessä on, että yhdellä kalvolla on esitetty vain yksi asia, kalvoilla voi käyttää lyhenteitä tarpeen mukaan ja verbit voi jättää pois tekstistä. Kuitenkin liiallista symbolien ja lyhenteiden määrää tulee välttää. Kalvon pääotsikko tulee kirjoittaa siten, että se erottuu muusta tekstistä. Pääotsikon alle voi kirjoittaa enintään kuusi alakohtaa. Kalvolla saa olla korkeintaan kahdeksan riviä tai 50 sanaa. Värejä tulee käyttää harkitusti, korkeintaan viittä väriä. Värien tulisi olla yhteisön tunnusvärien mukaisia, lisäksi on syytä valita helposti erottuvat väriyhdistelmät. (Ikävalko 1995, 184, 188.)

Valitsimme oppaan pääväreiksi punaisen ja mustan. Diojen tausta on punainen jossa on neljä erisävyistä punaista raitaa, jotka tulevat vasemmalta yläkulmasta alas oikeaan alakulmaan haalistuen matkalla. Raidat tuovat mieleen PHKS:n logon. Tekstit oppaassa ovat Times New Roman-merkistöllä tuotettuja, pääotsikoissa fonttikoolla 44 ja 28 toteutettuja, ja muun tekstin osalta fonttikoko on 24 ja 18.

## 5.2 Oppaan rakenne

Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan osastonhoitajan kanssa käymiemme yhteistyökeskustelujen pohjalta loimme kattavan aiherungon. Hänen kanssaan työemme aihepiiri myös selkiytyi ja rajasimme aiheitamme siten, ettei se

ole ristiriidassa rikoslaissa määritellyn hätävarjelun kanssa. Osastonhoitajaa tapasimme työprosessin aikana kolme kertaa.

Oppaan sisältö koostuu kansilehdestä, esipuhesivusta, sisällysluettelosta, käsitteisivuista, itsepuolustusharjoitussivuista ja hälytysjärjestelmän esittelysivuista. Sisällön teko alkoi perehtymällä aiheesta kertovaan kirjallisuuteen. Tutustuessamme kirjallisuuteen keskityimme löytämään itsepuolustustekniikoita, jotka ovat helposti omaksuttavia eivätkä ole ristiriidassa rikoslaissa määritellyn hätävarjelun kanssa. Tärkeimpinä lähdekirjoina käytimme seuraavia julkaisuja:

Hätönen (1999) käsittelee itsepuolustukseen oikeuttavia tekijöitä ja itsepuolustustekniikoita ja – keinoja. Hätönen on laajan itsepuolustusosaamisen ammattilainen ja Suomen Itsepuolustuskoulun johtaja. Hän on ollut Opetushallituksen turvallisuusalan tutkintotoimikunnan jäsen vuodesta 1998 lähtien. Hätönen on tullut turvallisuusosalalle vuonna 1973 ja opettanut itsepuolustusta vuodesta 1980. Hän on vaikuttanut erilaisissa alan tehtävissä ja laajalti perehtynyt tehtäväkenttään sekä koulutukseen.

Rodgers (2003) neuvoo miten vaaranpaikkoja ja väkivaltaa voi välttää sekä kertoo miten paeta tai puolustautua, jos kuitenkin joutuu pahoinpitelyn tai ryöstön kohteeksi. Kirjan kirjoittaja etsivä Janet Rodgers on ollut Lontoon poliisin palveluksessa yli 20 vuotta. Suomenkielistä versiota toimitettaessa on asiantuntijana käytetty suomalaispoliisia jolla on kokemusta myös koulutustehtävistä itsepuolustuksen alalla.

Purjo (1997) esittelee itsesuojelu- ja väkivallan hallintamenetelmiä, joiden peruseriaatteena on väkivallattomuus. Teoksessa esiteltävän väkivallan hallintamenetelmän lähtökohtana on pehmeys, toisen ihmisen kunnioittaminen ja väkivallattomien ratkaisumallien käyttäminen. Kirjassa käsitellään sekä henkisiä että fyysisiä väkivallan hallintakeinoja.

### 5.3 Oppaan grafiikka

Kuvat lisäävät ohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Kuvien välittömässä läheisyydessä on kuvatekstit, jotka ohjaavat kuvien luentaa ja selventävät kuvista asioita joita ei voi suoraan nähdä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen, 2002, 40.)

Itsepuolustusharjoitusten liikesarjojen kuvaukset suoritettiin Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan laitoksen liikuntatiloissa. Kuvien taustaksi tuli väliverho, joka valittiin koska kuvattavat erottuivat siitä hyvin. Liikuntatila valittiin kuvauspaikaksi myös hyvän kohdevalaistuksen vuoksi.

Lahden Kampailulajikeskuksen johtajan avulla ja itsepuolustustekniikoihin perehtymällä loimme kuvituksen oppaaseen. Valokuvien kokona yleisin on 6,82 x 9,09 senttimetriä. Muutamassa poikkeuksessa käytimme hieman erikokoisia kuvia. Poikkeuksia olivat muun muassa tarkentavat kuvat päivystyspoliklinikan hälytínjärjestelmästä sekä vaihtoehtoisista itsepuolustusliikkeistä. Valokuvat olivat digitaalikameralla otettuja 4-6 megapikseliä tarkkoja kuvia. Valokuvien muokkaus ja liittäminen oppaaseen tapahtui tietokoneella.

## 6. MÄÄRÄLLISEN KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Määrällinen kyselytutkimus suoritettiin kyselylomakkeilla (Liite 4), jotka annettiin kohdeosastolle samaan aikaan kuin itsepuolustusoppaan lopullinen versioikin. Kyselyssä käytettiin Survey-menetelmää, joka tarkoittaa etukäteen strukturoitua aineistonkeruuta kysymyslomakkeiden avulla. Survey- menetelmän hyvä puoli on erityisesti sen tehokkuus ja taloudellisuus silloin, kun kerätään tietoa ihmisjoukon toiminnasta, asenteista ja/tai mielipiteistä. (Alkula, Pöntinen ja Ylöstalo. 1994, 118, 121.) Kyselytutkimus ei vaikuttanut itsepuolustusoppaan tekoprosessiin, mutta antoi tietoa oppaan onnistumisesta, käytännöllisyydestä sekä antaa välineitä tulevaisuudessa tapahtuvaan turvallisuudenhallinnan kehittämiseen.

## 6.1 Tutkimusongelmat

Määrällisen kyselytutkimuksen tutkimusongelmat ovat:

- Onko itsepuolustusopas vastaajien mielestä onnistunut sisällöltään?
- Onko itsepuolustusopas vastaajien mielestä käytännöllinen tapa opiskella itsepuolustustaitoja?
- Onko itsepuolustusopas vastaajien mielestä käytännöllinen tapa kerrata itsepuolustustaitoja?
- Onko itsepuolustusopas vastaajien mielestä parantanut työturvallisuutta?

## 6.2 Kyselylomakkeen sisältö

Survey-menetelmään perustuvan tutkimuksen tekeminen edellyttää, että tutkijat pystyvät etukäteen tekemään ymmärrettäviä ja vakiomuotoisia kysymyksiä. Valmiiden vastausvaihtoehtojen tekeminen vaatii tutkittavien asioiden luokittelua ja käsitteellistä kategorisointia etukäteen, joka on mahdollista vain, jos tutkijoiden mielikuvat tutkittavista asioista ovat jäsentyneet. (Alkula, ym. 1994, 120.) Survey-tutkimuksen periaatteiden mukaan kaikkien vastaajien tulisi ymmärtää kysymykset samalla tavalla. Kysymyksiä laadittaessa on huomioitava tutkittavien valmiudet vastata niihin. (Alkula, ym. 1994, 128)

Kyselylomakkeen kysymykset suunniteltiin siten, että ne antavat tutkijoille tietoa itsepuolustusoppaan toimivuudesta käytännössä. Kyselylomakkeen kysymykset jaettiin kolmeen osaan: vastaajien itsepuolustuskoulutustaustaa ja -asenteita selvittäviin, väittämiin itsepuolustusoppaasta ja itsepuolustusharjoitusten opiskeluun liittyviin kysymyksiin. Kysymykset olivat muodoltaan suljettuja kysymyksiä.

Kyselylomakkeen kysymys 1.1 käsitteli vastaajien itsepuolustuskoulutustaustoja. Kysymys 1.2 selvitti vastaajien mielipidettä itsepuolustuskoulutuksen tärkeydestä työturvallisuuden osana. Kysymys 1.3 selvensi vastaajien turvallisuuden tunnetta, osastolla pidetyn itsepuolustuskoulutuksen jälkeen.

Kysymys 2.1 käsitteli vastaajien mielipiteitä itsepuolustusoppaan sovellettavuudesta käytäntöön. Kysymykset 2.2 ja 2.3 käsittelivät vastaajien mielipiteitä itsepuolustusoppaan sisällyksen selkeydestä ja kattavuudesta. Kysymykset 2.4 ja 2.5 selvittivät vastaajien mielipiteitä opasmuodon soveltumisesta itsepuolustustaitojen opiskelu- ja kertausmateriaaliksi. Kysymys 2.6 käsitteli vastaajien mielipiteitä siitä kehittikö itsepuolustusopas osaston työturvallisuutta. Kysymys 2.7 selvitti havainnoivatko vastaajat paremmin uhkaavat tilanteet työssään luettuaan itsepuolustusoppaan.

Kysymykset 3.1 ja 3.2 käsittelivät vastaajien mielipiteitä itsepuolustusoppaassa opettavien itsepuolustusliikkeiden opittavuudesta ja käytäntöön sovellettavuudesta. Kysymys 3.3 kysyi, harjoittelivatko vastaajat itsepuolustusliikkeitä.

### 6.3 Otos ja tulosten analysointi

Mielipidekyselyssämme kohderyhmä oli Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan hoitotyöntekijät. Kohdeosastolla on 34 hoitotyön tekijää, mutta otos jäi pieneksi, koska vain yhdeksän heistä vastasi kyselyyn. Hoitohenkilöstön paneuduttua oppaaseen, he vastasivat mielipidekyselyyn, joka löytyi osastolta kyselyiden palautuslaatikon vierestä. Osastonhoitaja järjesti laatikon sijoituspaikan. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Vastausajan päätyttyä vastauslaatikko haettiin osastolta. Vastauslomakkeet käsiteltiin Microsoft Excel- taulukkolaskentaohjelmalla ja manuaalisesti, jonka jälkeen tulokset analysoitiin.

Kahden tai useamman muuttujan ristiintaulukointi kuvaa havainnollisesti muuttujien yhteyksiä (Alkula. ym. 1994, 175). Osassa kysymyksistä vastaajat jaottelimme heihin, jotka olivat harrastaneet itsepuolustuslajeja tai osallistuneet itsepuolustuskurssille, ja heihin jotka eivät olleet osallistuneet edellä mainittuihin asioihin. Vertasimme tuloksia ja teimme ristiintaulukointia sen perusteella. Vastaukset esitimme vastausten määrien mukaan ja pylväsdigrammeina. Diagrammien pylväät voivat olla joko vaaka- tai pystysuorassa. Työssämme päädyimme käyttämään pystysuoraa vaihtoehtoa. (Alkula. ym. 1994, 194.)

## 7. MÄÄRÄLLISEN KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Kyselytutkimuksen vastausmäärä jäi odotettua alhaisemmaksi. Kyselyyn vastasi vain yhdeksän (9) hoitotyöntekijää. Tähän luultavasti vaikutti kohdeosaston työn kolmivuorotyö-malli ja samaan aikaan osastolla vastauksessa ollut toinen huomattavasti laajempi kyselytutkimus. Saadut vastaukset käsiteltiin Microsoft Excel-ohjelmalla. Vastaajat vastasivat jokaiseen kysymykseen.

### 7.1 Vastaajien tausta ja asenteet itsepuolustuksesta

Kyselylomakkeen kysymyksessä 1.1 vastaajista viisi (5) oli osallistunut itsepuolustus- tai kamppailulajikoulutukseen työpaikalla tai vapaa-ajalla. Neljä (4) vastaajaa ei ollut osallistunut edellä mainittuihin koulutuksiin. Näitä tietoja käytettiin hyväksi ristiintaulukoidessa vastaajien mielipiteitä itsepuolustusoppaassa esitettyjen itsepuolustusharjoitusten opittavuudesta ja käytännöllisyydestä.

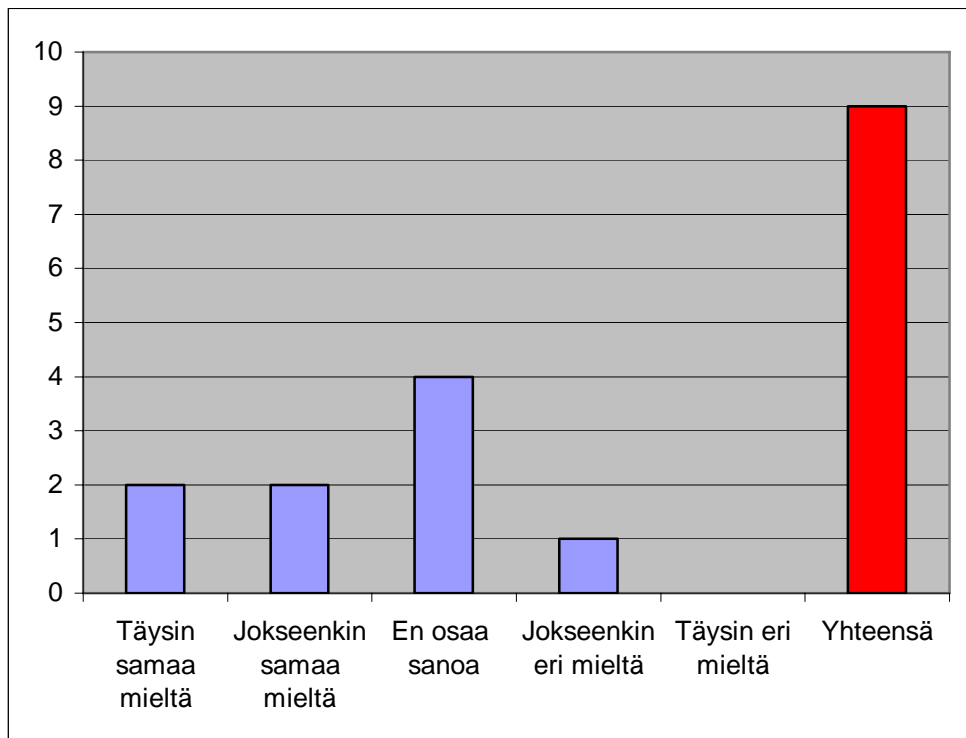
Kysymyksessä 1.2 vastaajista kahdeksan (8) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että itsepuolustuskoulutus on työturvallisuuden kannalta tärkeää. Yksi (1) vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Vastauksista voi päätellä, että itsepuolustuskoulutus on vastanneiden hoitajien mielestä työturvallisuuden kannalta tärkeää. Koposen ja Sillanpään (2005, 67) mukaan päivystyspoliklinikan väkivaltatilanteiden ehkäisy- ja hallintamenetelmiin kuuluu itsepuolustuskoulutus.

Kysymyksessä 1.3 vastaajista viisi (5) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä että itsepuolustuskoulutus lisäsi turvallisuuden tunnetta työpaikalla. Vastaajista neljä (4) ei osannut muotoilla mielipidettään. Turvallisuudentunteen lisääjänä itsepuolustuskoulutus jakoi mielipiteitä, kuitenkin osa vastaajista luotti itsepuolustuskoulutukseen. Toisaalta on vaikea arvioida neljän vastaajan mielipiteitä, koska he eivät osanneet kertoa sitä. Tämä luultavasti johtui siitä, että

henkilöstöstä kaikki eivät olleet osallistuneet osastolla järjestettyyn itsepuolustus-  
koulutukseen, joten heillä mahdollisesti ei ollut muotoutunut mielipidettä asiasta.

## 7.2 Itsepuolustusoppaan sovellettavuus käytäntöön

Kysymyksessä 2.1 vastaajista neljä (4) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä että itsepuolustusopas on sovellettavissa käytäntöön (kuvio 1.). Neljä (4) vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi (1) vastaaja oli jokseenkin eri mieltä asiasta. Alle puolet vastaajista oli sitä mieltä, että itsepuolustusopas on sovellettavissa käytäntöön. Tuloksen tulkintaa häiritsee vastaajien määrä jotka eivät osanneet antaa mielipidettään, mutta vain yksi vastaaja oli jokseenkin erimieltä. Tulokseen voi vaikuttaa se, että itsepuolustus on ehkä uusi käsite hoitotyössä ja kaikilla vastaajilla ei ehkä ole muotoutunut mielipidettä siitä. Tämä osaltaan luultavasti vaikeutti itsepuolustusoppaan sovellettavuutta käytäntöön.

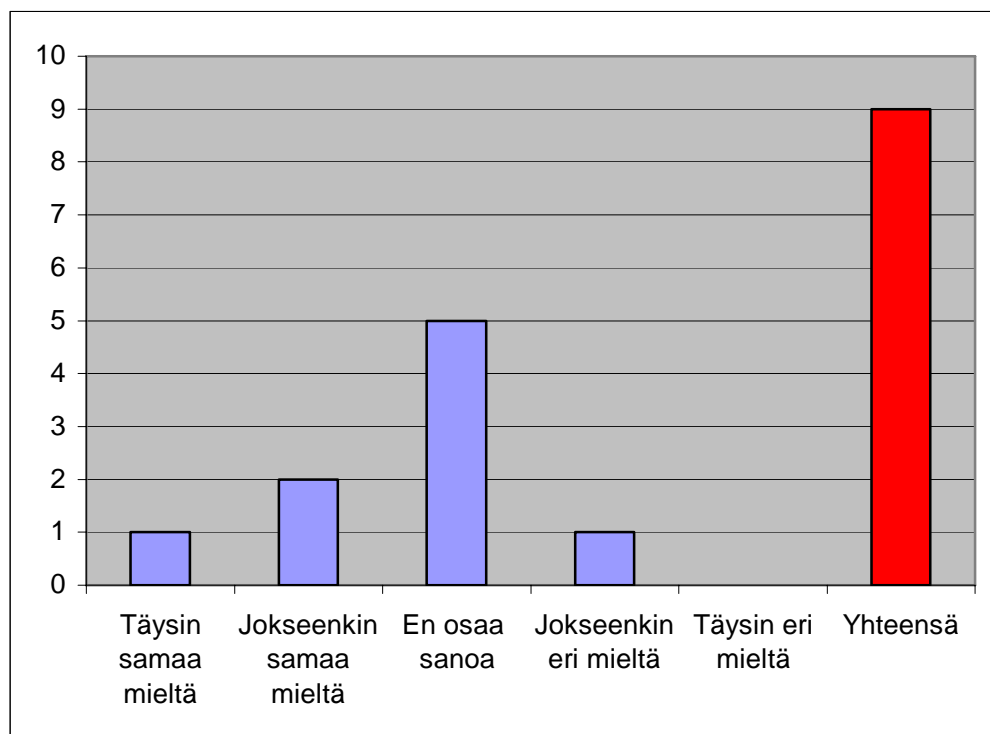


Kuvio 1. Mielestäni itsepuolustusopas on sovellettavissa käytäntöön. (n=9)



### 7.3 Itsepuolustusoppaan sisällön kattavuus

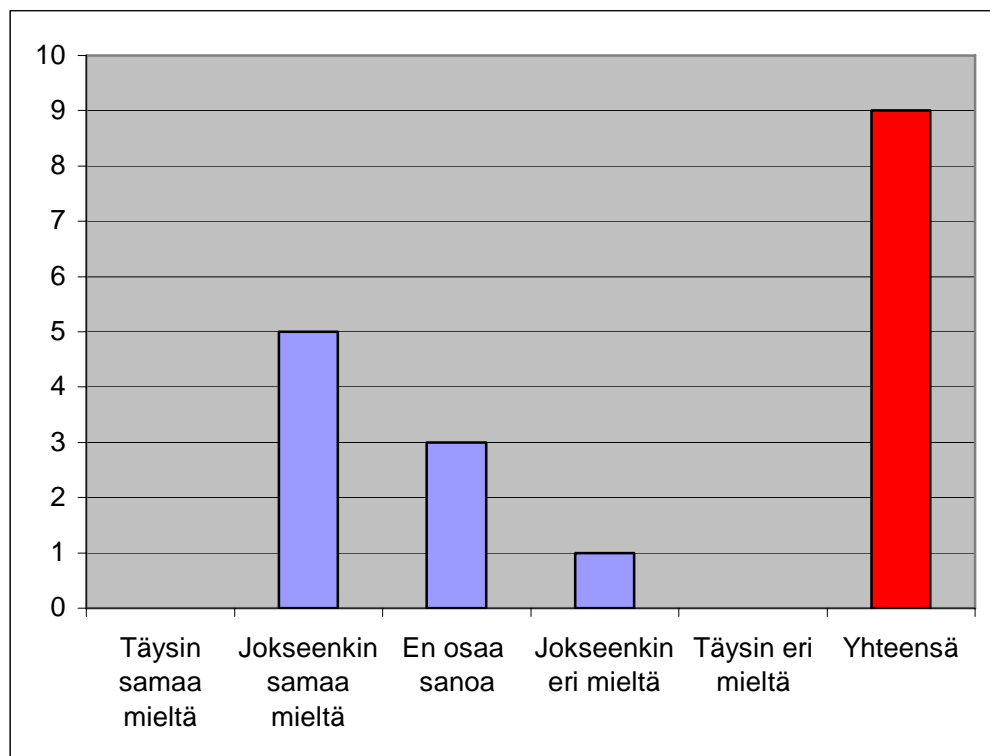
Kysymyksessä 2.2 vastaajista kolme (3) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että itsepuolustusoppaan sisältö on kattava (kuvio 2). Viisi (5) vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi (1) vastaajista oli jokseenkin eri mieltä sisällön kattavuudesta. Suurin osa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään, joten yleisen mielipiteen analysointi on mahdotonta. Tähän ehkä vaikuttivat vastaajien aikaisempien kokemusten ja tietojen vähäisyys aiheesta, jolloin he kokivat vaikeaksi arvioida itsepuolustusoppaan sisällön kattavuutta.



Kuvio 2. Mielestäni itsepuolustusoppaan sisältö on kattava. (n=9)

#### 7.4 Itsepuolustusoppaan sisällön selkeys

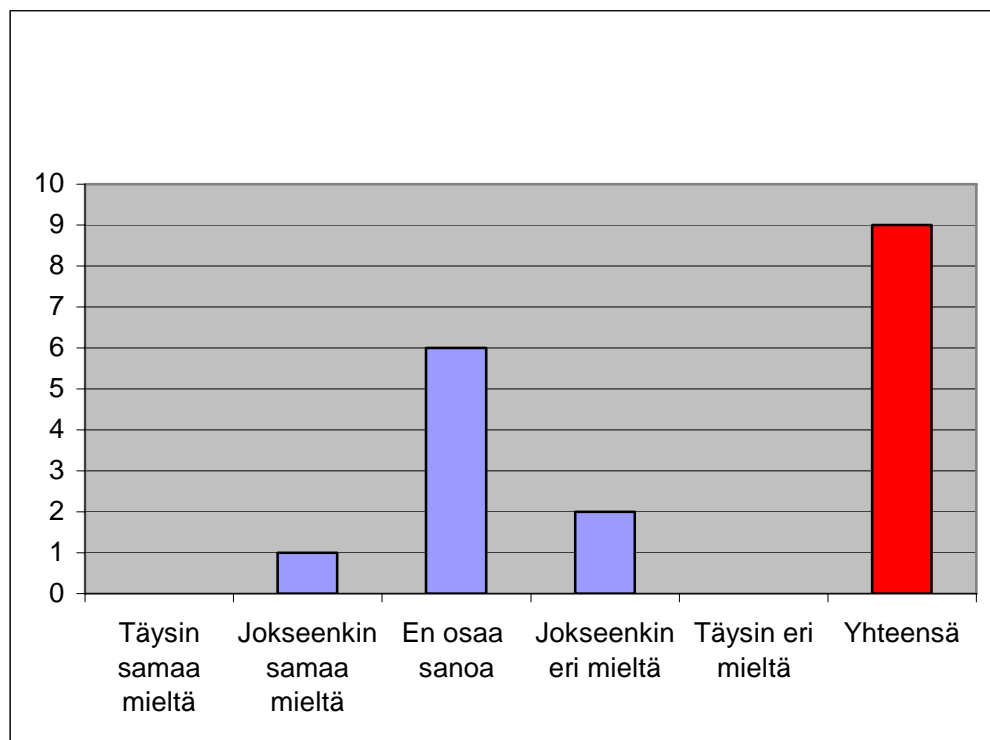
Kysymyksessä 2.3 vastaajista viisi (5) oli jokseenkin samaa mieltä siitä että itsepuolustusoppaan sisältö on selkeä (kuvio 3.). Kolme (3) ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi (1) oli jokseenkin eri mieltä. Suurin osa vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että sisältö oli selkeä. Tästä voidaan päätellä, että oppaan sisältö oli esitetty kohtalaisen hyvin, jolloin esitetyn asian oppiminen ei esty epäselvän esitysmuodon takia. Sisällön selkeysongelmia olisi voinut kartoittaa avoimella kysymyksellä, ja sen perusteella korjata itsepuolustusopasta selkeämmäksi. Vastauksia tulkitessa täytyy kuitenkin huomioida, että suurin osa oppaan käyttäjistä ei vastannut kysymyslomakkeeseen.



Kuvio 3. Mielestäni itsepuolustusoppaan sisältö on selkeä. (n=9)

### 7.5 Itsepuolustusopas itsepuolustustaitojen oppimisessa

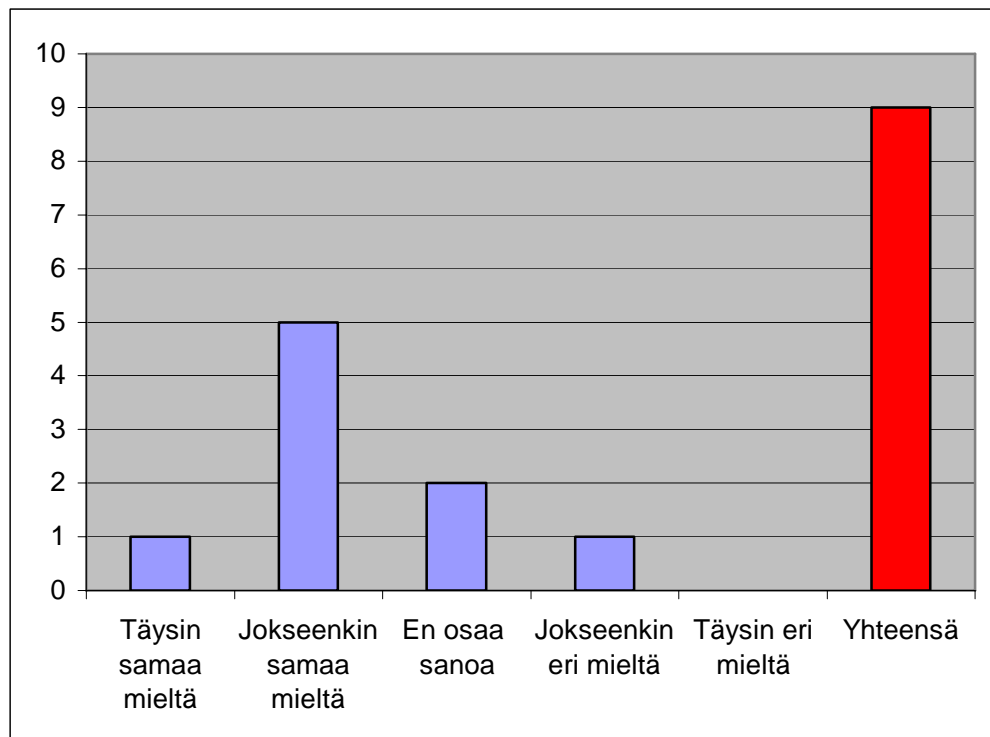
Kysymyksessä 2.4 vastaajista yksi (1) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opas esitysmuotona on hyvä tapa oppia itsepuolustustaitoja (kuvio 4.). Kuusi (6) ei osannut sanoa mielipidettään ja kaksi (2) oli jokseenkin eri mieltä. Suuren mielipiteitä antamattoman joukon takia analysoiminen on hankalaa ja tämän takia kysymykseen ei saatu tyydyttävää vastausta. Eri mieltä olevia ja mielipiteettömiä vastauksia on kuitenkin enemmän kuin samaa mieltä olevia ja voidaan päätellä, että itsepuolustustaitojen oppiminen suoraan oppaasta on vaikeaa. Tällaista tulosta osasimmekin odottaa, koska opas on luotu pääasiassa käytännön itsepuolustuskoulutuksen kertausmateriaaliksi.



Kuvio 4. Mielestäni opas esitysmuotona on hyvä tapa oppia itsepuolustustaitoja. (n=9)

## 7.6 Itsepuolustusopas itsepuolustustaitojen kertaamisessa

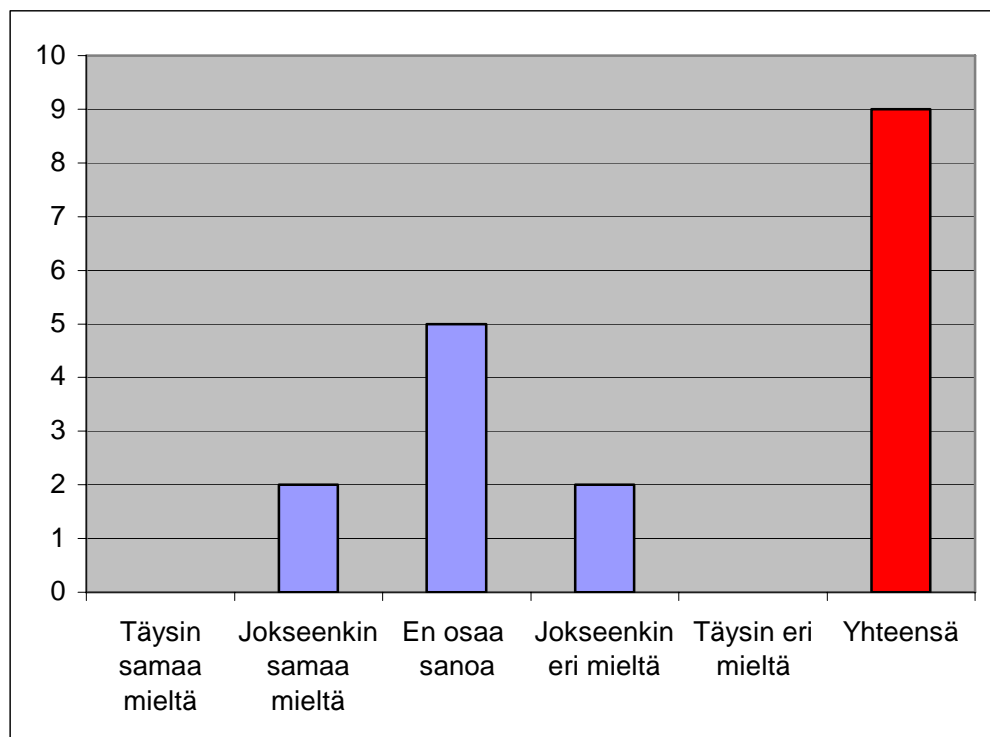
Kysymyksessä 2.5 vastaajista kuusi (6) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että opas esitysmuotona on hyvä tapa kerrata itsepuolustustaitoja (kuvio 5). Kaksi (2) ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi (1) oli jokseenkin eri mieltä. Suurin osa vastaajista piti opasta hyvänä itsepuolustusharjoitusten kertausvälineenä. Pidimme tulosta hyvänä, koska itsepuolustusopas oli pääasiassa kehitetty itsepuolustuskoulutuksen kertausmateriaaliksi.



Kuvio 5. Mielestäni opas esitysmuotona on hyvä tapa kerrata itsepuolustustaitoja. (n=9)

### 7.7 Itsepuolustusoppaan vaikutus työturvallisuuteen

Kysymyksessä 2.6 vastaajista kaksi (2) oli jokseenkin samaa mieltä, että itsepuolustusopas kehitti työturvallisuutta (kuvio 6). Viisi (5) ei osannut sanoa mielipidettään ja kaksi (2) oli jokseenkin eri mieltä. Vastaajien mielestä itsepuolustusoppaan vaikutus työturvallisuuteen jäi epäselväksi, tällaiseen tulokseen tulimme johdettua suuresta mielipiteettömien vastausten määrästä. Myös jokseenkin samaa mieltä olevia oli saman verran kuin jokseenkin erimieltä olevia mikä mielestämme vahvisti tätä käsitystä. Vaikutus työturvallisuuteen tulee luultavasti huomatuksi vasta myöhemmin ja vaikutusta luultavasti tehostaisi itsepuolustuskoulutus. Kysyttäessä uhkaavien tilanteiden havainnoimisesta kysymyksessä 2.7, vastaajista kolme (3) oli jokseenkin samaa mieltä, että hän havainnoi uhkaavia tilanteita paremmin luettua oppaan. Kuusi (6) ei osannut sanoa mielipidettään. Tämä voi johtua siitä, että vastaajien kohdalle ei ollut tullut uhkaavia tilanteita. Uhkaavien tilanteiden havainnointi voi mahdollisesti olla vaikeaa, koska sitä ei ehkä tunnista ilman pitkää työkokemusta.

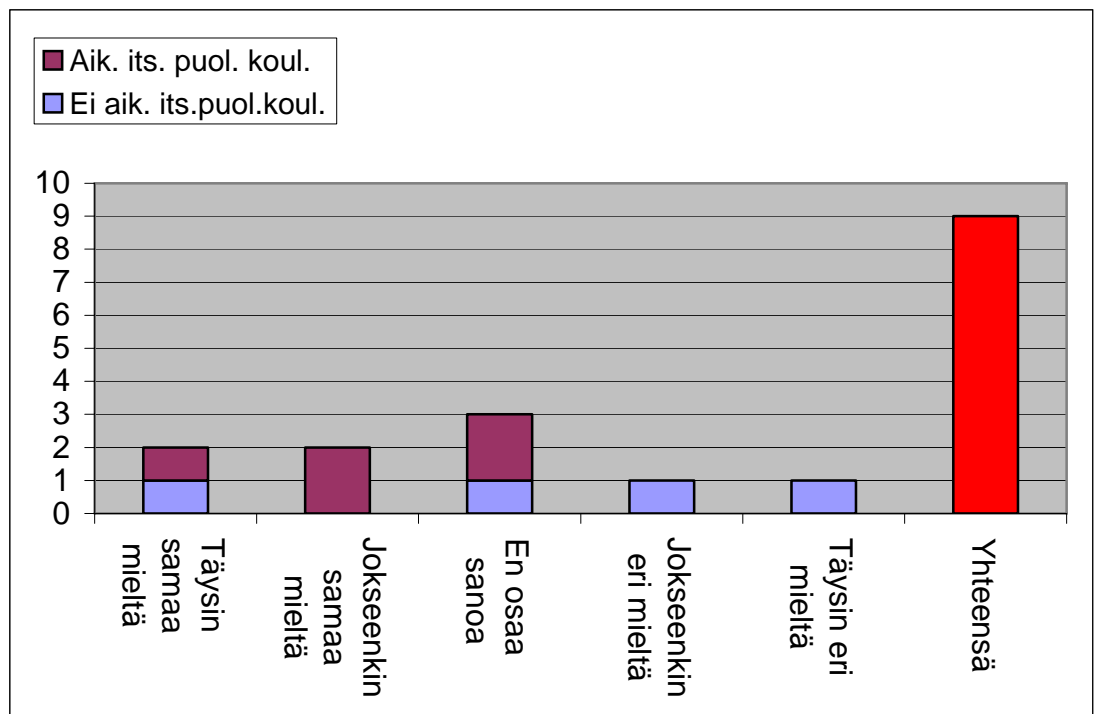


Kuvio 6. Mielestäni itsepuolustusopas kehitti työturvallisuutta. (n=9)

### 7.8 Itsepuolustusharjoitusten oppiminen itsepuolustusoppaasta

Kysymyksessä 3.1 vastaajista neljä (4) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä että itsepuolustusharjoitukset olivat mahdollisia oppia (kuvio 7). Näistä vastaajista kolme (3) oli osallistunut itsepuolustuskoulutukseen työpaikalla tai vapaa-aikana. Kysymykseen 3.1 vastaajista kolme (3) ei osannut sanoa mieltäpidettään. Heistä kaksi (2) oli osallistunut itsepuolustuskoulutukseen työpaikalla tai vapaa-aikana. Kysymykseen 3.1 vastaajista kaksi (2) oli jokseenkin tai täysin erimieltä. Kumpikaan näistä vastaajista ei ollut osallistunut itsepuolustuskoulutukseen työpaikalla tai vapaa-aikana.

Aikaisempaa itsepuolustuskoulutusta saaneet pitivät pääsääntöisesti itsepuolustusoppaan itsepuolustusharjoituksia mahdollisina oppia oppaasta. Tästä voi päätellä, että aikaisempi kokemus itsepuolustuksesta on eduksi opiskeltaessa uusia itsepuolustusharjoituksia.

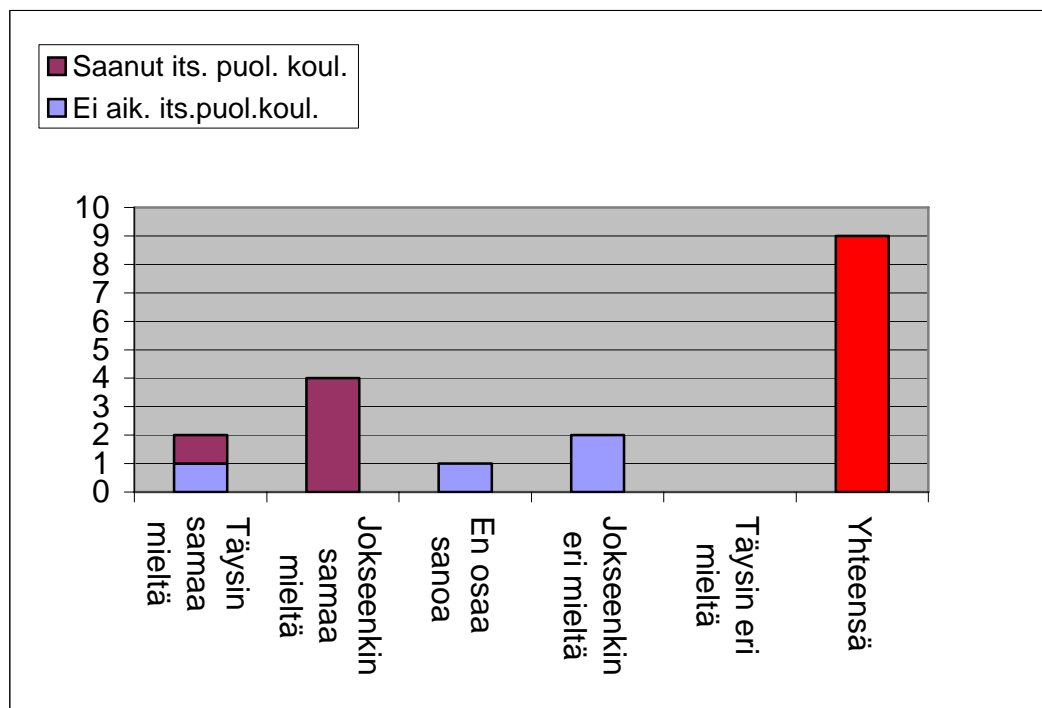


Kuvio 7. Itsepuolustusharjoitukset olivat mahdollisia oppia itsepuolustusoppaasta. Tuloksia verrataan vastaajien itsepuolustuskoulutustaustaan. (n=9)

### 7.9 Itsepuolustusharjoitusten sovellettavuus käytäntöön

Kysymyksessä 3.2 vastaajista kuusi (6) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että itsepuolustusharjoitukset olivat sovellettavissa käytäntöön (kuvio 8). Näistä viisi (5) oli osallistunut itsepuolustuskoulutukseen työpaikalla tai vapaa-aikana. Yksi (1) vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään ja kaksi (2) oli jokseenkin eri mieltä, näistä vastaajista kukaan ei ollut osallistunut aikaisemmin itsepuolustuskoulutukseen.

Kaikki aikaisempaa itsepuolustuskoulutusta saaneet olivat sitä mieltä, että itsepuolustusharjoitukset olivat sovellettavissa käytäntöön. Vastaajat joilla ei ole aikaisempaa itsepuolustuskoulutusta kokivat harjoitusten soveltamisen vaikeammaksi. Nämä tulokset osoittavat oppaan toimivan paremmin kertausmateriaalina kuin uuden oppimisen välineenä.



Kuvio 8. Itsepuolustusharjoitusten sovellettavuus käytäntöön. Tuloksia verrataan vastaajien itsepuolustuskoulutustaan. (n=9)

## 8. KYSELYTUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Tutkimuksen reliaaabelius voidaan määritellä kolmella eri tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa, että kaksi arvioitsijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai että tutkittaessa samaa henkilöä saadaan kahdella tutkimuskerralla sama tulos. Kolmas tapa ymmärtää reliaaabelius on se, että kahdella rinnakkaisella tutkimusmenetelmällä saataisiin sama tulos (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) On vaikea uskoa, että tämän tutkimuksen tulos olisi toistettavissa, johtuen pienestä vastaajamäärästä. Jos määrällinen kyselytutkimuksemme tehtäisiin uudestaan, siitä luultavasti tulisi eri tulos. Tämä johtuisi mahdollisista uusista vastaajista.

Testasimme kyselylomaketta valmistuvilla sairaanhoitajaopiskelijoilla siten, että tutustutimme heidät itsepuolustusoppaaseen ja tämän jälkeen annoimme vastattavaksi kyselylomakkeet. Kyselylomake toimi hyvin ja emme tehneet siihen muutoksia. Teimme yksinkertaisia ja yksiselitteisiä kysymyksiä, jolloin kysymyksistä johtuvat tulkitsemisvirheet minimoitiin. Uskomme, että kyselytutkimukseen vastaajat vastasivat totuudenmukaisesti ja omien mielipiteittensä pohjalta. Tämä kyselytutkimus mittasi kohdeosastolle tehdyn itsepuolustusoppaan hyödyllisyyttä ja toimivuutta. Tulos ei ole yleistettävissä, vaan toimii vain vastaajien mielipiteen mittajana. Paransimme kyselytutkimuksen luotettavuutta selvittämällä vastaajien itsepuolustuskoulutustaustaa. Survey-tutkimuksessa kannattaa laatia niin valmiit vastausvaihtoehdot kuin mahdollista. Monivalintakysymysten vaihtoehtojen periaate on, että kaikki vastausvaihtoehdot esitetään, mutta vastaajan on valittava niistä vain yksi. Vastausvaihtoehtojen on oltava toisensa pois sulkevia. (Alkula ym. 1994, 133)

Vastausmäärä jäi pieneksi (n=9), joten määrällisen tutkimuksen kriteeri ei täyttynyt vastausmäärän osalta, tästä johtuen tulokset eivät ole yleistettävissä vaan kuvaavat pelkästään vastaajien mielipiteitä, tästä johtuen tutkimuksen validiteetti on huono. Oletimme, että suurin osa kohderyhmästä vastaisi kyselyymme. Tätä oletusta tuki se, että työmme tarkoitus oli parantaa kohderyhmän työturvallisuutta.

Määrälliseen kyselytutkimukseen vastasi oletettua vähemmän kohdeosaston hoitotyöntekijöitä, jolloin kyselyä ei voinut käyttää koko osaston mielipiteen mittajana.



na. Mahdollisia syitä vastausmäärään oli kohdeosaston työn hektisyys jolloin kyselyn täyttämiseen ei riittänyt aikaa. Kyselylomake oli suunniteltu siten, että se oli mahdollisimman nopea täyttää ja siihen oli laitettu vain oleellisia kysymyksiä, mutta kiireessä hoitohenkilökunnan aika ei välttämättä riittänyt edes lomakkeeseen tutustumiseen. Hoitohenkilökunta saattoi myös pitää kysymyksiä vaikeina, johtuen vähäisestä aikaisemmasta tietämyksestä itsepuolustusta kohtaan. Itsepuolustusoppaan ja kysymyslomakkeiden sijoitus hoitohenkilökunnan taukotilaan oli mielestämme onnistunut, eikä se ollut vastausta haittaavana tekijänä. Osastolla oli samaan aikaan myös iso väitöskirjatutkimuksen kyselylomakkeen täyttö menossa, ja se luultavasti vei paljon hoitohenkilökunnan aikaa.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran. (2007, 227) mukaan validius eli tutkimuksen pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Määrällisen kyselytutkimuksen avulla saatiin tämän tutkimuksen tutkimusongelmia vastaavia tuloksia, jotka olivat myös teoriaosuuden suuntaisia. Tästä syystä voidaan sanoa, että olemme tutkineet sitä, mitä oli tarkoituskin.

Yksilöihin kohdistuvissa tutkimuksissa erityisen tärkeää on tutkimukseen osallistuvien oikeus pysyä nimettömänä. Tutkimus ei saa sisältää mitään silmiinpistävää piirrettä tai ominaisuutta, jonka perusteella tutkimukseen osallistuvan identiteetti olisi tunnistettavissa. Tätä periaatetta kunnioitettiin tutkimusta tehdessä. Kyselytutkimuksen kysymyslomakkeiden identifioinnissa käytimme numeroituja lomakkeita, jotta samaa lomaketta ei analysoidaisi uudestaan. (Soininen 1995, 129-130.)

Tutkittavilla henkilöillä on oikeus luottamuksellisuuteen. Tästä syystä on tärkeää huomioida se kenellä on oikeus käsitellä tutkimusaineistoa. (Soininen 1995, 129.) Tätä periaatetta kunnioittaen kysymyslomakkeita käsiteltiin niin, etteivät ulkopuoliset päässeet niitä näkemään. Kyselytutkimuksen kysymyslomakkeet palautettiin suljettuun laatikkoon, joka noudettiin osastolta vastausajan umpeuduttua. Kysymyslomakkeiden vastaukset esitimme avoimesti ja rehellisesti, jättämättä mitään tuloksia pois. Kysymyslomakkeet tuhottiin projektin päättyttyä.

## 9. POHDINTA

### 9.1 Projektin arviointi

Suunnittelimme ensin tekevämme tutkimuksen väkivallan esiintymisestä Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikalla, mutta keskustellessamme kohdeosaston osastonhoitajan kanssa selvisi että aiheesta oli juuri valmistunut väitös-kirjatasoinen tutkimus. Osastonhoitaja kertoi osastolla olevan tarve itsepuolustusoppaalle, joka mahdollistaisi hoitohenkilökunnalle järjestetyn itsepuolustus-koulutuksen kertaamisen. Tällaisen oppaan toteuttaminen tuntui tärkeältä, haasteelliselta sekä mielenkiintoiselta, joten sitä päätettiin alkaa toteuttaa. Koska opas tuli kohdeosaston käyttöön ja mukana oli useampi osapuoli, oli järkevintä toteuttaa itsepuolustusoppaan luonti projektimuotoisena. Jälkeenpäinkin ajateltuna projektimuotoinen työskentely oli sopivin vaihtoehto työn toteuttamiseksi.

Projektia lähdettiin työstämään tutustumalla hoitotyöntekijöihin kohdistuvan väkivallan esiintyvyyteen sekä sen muotoihin ja vaikutuksiin. Lisäksi tutustuimme itsepuolustusta opettaviin teoksiin ja itsepuolustusta koskevaan lainsäädäntöön. Projektityöskentelystä kertovasta kirjallisuudesta sekä projektimuotoisista tutkimuksista saimme arvokasta tietoa kuinka projekti tulisi viedä läpi. Materiaalia oli paljon ja huolellinen perehtyminen siihen antoi hyvän pohjan projektin toteuttamiselle. Projektityöskentelyä voi tehdä niin monella eri tavalla, että se oli jo itsessään laaja käsite. Siihen kuitenkin löytyi tietyt lainalaisuudet jotka toistuvat jokaisessa projektissa. Projekti työskentelymuotona antoi projektityöparille vapautta toteuttaa työ niin, että lopputulos palvelisi mahdollisimman hyvin tavoitetta.

Työryhmän työskentelyä olisi helpottanut, mikäli projektityöskentely olisi ollut tuttua entuudestaan. Tietous projektien toteuttamisesta kasvoi projektia läpi viidessä lineaarisesti niin että tietous oli huipussaan projektin lopussa. Tätä työskentelymuotoa olisikin voinut tutkia kirjallisuudesta vielä enemmän jo projektin lähtövaiheessa. Kuitenkin koko projektin laajuus huomioon ottaen oli tärkeää saada projekti nopeasti käyntiin, jotta projekti pysyi aikataulussa.

Projektimme alkoi huhtikuussa 2006 ja tarkoituksena oli saada projekti päätökseen maaliskuussa 2007. Opiskelu- ja työkiireiden takia projekti valmistui noin kaksi kuukautta suunniteltua myöhemmin. Projektin työnjako sujui hyvin alkupe- räisen suunnitelman mukaan, joka oli, että työtä tehdään yhdessä käyttäen apuna ulkopuolisia asiantuntijoita. Opinnäytetyön kirjoitusasusta tuli yhtenäinen, koska työn sisällöstä ja ulkoasusta sovittiin työparin kesken ja työskentely tapahtui pääsääntöisesti yhdessä. Rajasimme opinnäytetyön aiheen tietoisesti mahdollisimman suppeaksi, koska työparin resurssit olivat rajalliset ja tavoitteena oli laadukas ja käytännöllinen itsepuolustusopas, johon halusimme suunnata eniten aikaa.

## 9.2 Itsepuolustusoppaan ja kyselytutkimuksen arviointi

Opinnäytetyöprojektimme tuloksena syntyi itsepuolustusopas Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikalle. Itsepuolustusopas keskittyy opettamaan va- rautumiskeinoja ja turvallisia väkivaltatilanteesta irrottautumiskeinoja. Itsepuolus- tusopasta voidaan käyttää opiskelu-, kertaus- ja perehdytysmateriaalina. Oppaan luovuttamisen jälkeen tehtiin kyselytutkimus, johon vastasi yhdeksän kohdeosas- ton hoitotyöntekijää. Heidän mielestään oppaan sisältö oli kattava ja kohtuullisen selkeästi esitetty. Sisällön selkeyteen käytettiin paljon työtunteja, joten siihen pa- nostaminen kannatti.

Vastaajat pitivät opasta hyvänä itsepuolustustaitojen kertausmateriaalina. Tähän tarkoitukseen opas alun perin luotiinkin. Työryhmä halusi myös selvittää miten kirjallinen opas toimii vastaajien mielestä uuden oppimisen materiaalina. Vastaa- jat olivat selkeästi sitä mieltä, että opas ei ole paras mahdollinen keino oppia uusia itsepuolustustaitoja.

Aikataulun ja resurssien ollessa rajalliset mielipidekyselyn tarkoituksenmukai- suutta projektin kokonaisuuden kannalta voisi kyseenalaistaa, vaikka se toi tietoa oppaan tarpeellisuudesta sekä toimivuudesta. Lisäksi kysely toi tietoa, jota voi- daan käyttää hyväksi jatkossa kehitettäessä hoitotyöntekijöiden työturvallisuutta kohdeosastolla.

### 9.3 Jatkokehittämishankkeet

Jatkokehittämishankkeena esitämme itsepuolustuskoulutuksen jatkamista päivystyspoliklinikalla ja säännöllistä kehittämistä esimerkiksi itsepuolustuskoulutuspäivien muodossa. Kyselymme tulokset viittaavat siihen, että itsepuolustuskoulutus on hoitohenkilökunnan mielestä tärkeää työturvallisuuden kannalta. Tähän viittaavat myös tutkimukset joita on käytetty lähteenä tässä työssä.

Toisena kehityshankkeena ehdotamme itsepuolustusoppaan säännöllistä päivittämistä, niin että sen sisältö vastaisi viimeisimmän koulutuksen sisältöä. Päivittämistä helpottaa työmme sähköinen versio, jota on helppo muokata tarvittaessa. Kolmantena kehityshankkeena ehdotamme itsepuolustusvideon tekemistä opinäytetyönä liikunta-alan opiskelijan tekemänä, koska itsepuolustus on liikunnallista toimintaa. Itsepuolustusvideo luultavasti olisi parempi keino oppia itsepuolustusta jos opiskelijoilla ei ole aikaisempaa kokemusta itsepuolustuskoulutuksesta.

## LÄHDELUETTELO

- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY, Juva.
- Aromaa, J. 1994. Väkivaltariskien hallinta terveydenhuollon työpaikoilla. Teoksessa: Työpaikkaväkivallan ehkäisy. Työntekijöiden ja asiakkaiden välisten väkivaltatilanteiden hallinnan opas. Työministeriö. Pirkan Painotuote Ky, Tampere.
- Ellonen, E. 1995. Asiakastyön henkilöturvallisuus. Konfliktien kohtaaminen ja rauhoittaminen. Työturvallisuuskeskus, Lahti.
- Heiskanen, M. 2000. Väkiältä ja juopumus. Teoksessa: Alkoholi ja huumeet 1999. Hein, R., Partanen, A. & Virtanen, A. (toim.) Tilastoraportti 9/2000. Stakes.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjarvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Tampere.
- Hätönen, J. 1999. Nykyaikainen itsepuolustus. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Ikävalko, E. 1995. Painotuotteen tekijän käsikirja. Tietopaketti, Tampere.
- Koponen, L. & Sillanpää, K. 2005. Potilaan hoito päivystyksessä. Tammi, Helsinki.

Kuisma, J. 1993. Väkivaltariskien hallinta terveydenhuollon työpaikoilla. Teoksessa: Työpaikkaväkivallan ehkäisy. Työntekijöiden ja asiakkaiden välisten väkivaltatilanteiden hallinnan opas. Työministeriö. Pirkan Painotuote Ky, Tampere.

Lagerspetz, K. 1998. Naisten aggressio. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Majasalmi, P. 2001. Selvitys työpaikkaväkivallasta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry.

Ojala, M. 2006. Sähköposti Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan apulaisosastonhoitajalta.

Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta – ilman väkivaltaa – ,Itsepuolustus, itsesuojelu ja väkivallan hallinta työpaikalla ja vapaa-aikana. Porrurum Oy.

Rasmus, M. 2002. Turvattomuus työtoverina. Turvattomuus ja väkivalta sairaalan päivystyspoliklinikalla. Kuopion yliopisto.

Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa - suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Talentum Media Oy.

Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Rikoslaki 19.12.1889/39. 4 luku: Vastuuvapautusperusteista §4-7. Saatavissa: [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi). Luettu: 10.4.2007.

Rodgers, J. 2003. Puolusta itseäsi. Kustannus- Mäkelä Oy, Karkkila.

Salminen, S. 1997. Fyysinen väkivalta työpaikoilla. Työ ja ihminen. Työympäristötutkimuksen aikakauskirja 1 (11), 5 - 13.

Salonen, L. 1996. Teemme projektin. Posiplan Oy.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus, julkaisu A:43. Painosalama Oy, Turku.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tammer-Paino Oy.

Turvallisuusjohtaminen. 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 35. Tampere.

Työministeriön julkaisuja. 1994. Työsuojeluosasto. Työpaikkaväkivallan ehkäisy: Työntekijöiden ja asiakkaiden välisten väkivaltatilanteiden hallinnan opas. Pirkan Painotuote Oy, Tampere.

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Saatavissa: [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi). Luettu: 3.3.2007.

# **Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan itsepuolustusopas**

**Sairaanhoitajaopiskelijat  
Timo Leppäkorpi, Kalle Schnitzer  
2007**

## **Esipuhe**

Itsepuolustuskansio keskittyy opettamaan ja opastamaan toimimista väkivaltatilanteissa, turvallisia irrottautumisotteita ja väkivaltatilanteiden ennakointia.

Kansio on toteutettu yhteistyössä Lahden Kamppailulajikeskus Oy:n ja Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystyspoliklinikan kanssa.





# Sisällysluettelo

<b>Itsepuolustus ja hätävarjelu</b>	<b>4</b>
<b>Väkivalta</b>	<b>6</b>
<b>Työpaikkaväkivalta</b>	<b>7</b>
<b>Hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta</b>	<b>8</b>
<b>Työturvallisuus</b>	<b>9</b>
<b>Työpaikan turvallisuuden hallinta</b>	<b>10</b>
<b>Varautuminen väkivaltatilanteisiin hoitotyössä ja oma turvallisuus</b>	<b>11</b>
<b>Itsepuolustusharjoituksia</b>	<b>14</b>
<b>Hälytin esittely</b>	<b>29</b>
<b>Kiitokset</b>	<b>34</b>

## Itsepuolustus ja hätävarjelu <sup>1/2</sup>

- Hätävarjelu voi olla joko itsepuolustusta tai toisen puolustamista laitonta hyökkäystä vastaan.
- Hätävarjelulla voidaan myös puolustaa myös esimerkiksi valtion omaisuutta sekä virastorauhaa.
- Hätävarjelulla puolustettavat etuudet ovat henki, fyysinen koskemattomuus, vapaus, omaisuus ja kotirauha.
- Hätävarjelu oikeus alkaa lain mukaan silloin, kun hyökkäys on välittömästi uhkaava.
- Hätävarjelu oikeus lakkaa, kun hyökkäys päättyy, esim. kun hyökkääjä menettää hyökkäyskykynsä.
- Rikoslain mukaan voimakeinoja saadaan käyttää vain sen verran kuin on välttämätöntä hyökkäyksen estämiseksi.

## Itsepuolustus ja hätävarjelu 2/2

- Itsepuolustus on yleensä aseetonta. Tiettyihin käsillä oleviin apuvälineisiin turvautuminen on kuitenkin hyväksyttävää tietyissä erityistilanteissa.
- Hyväksyttävyyden rajat määräytyvät lain perusteella ja henkilökohtaisen moraalin ja arvojen mukaan.
- Apuvälineisiin turvautumista voi pitää ymmärrettävänä, jos esimerkiksi hyökkääjä on aseistautunut, huomattavasti kookkaampi tai hyökkääjiä on useampia.
- Apuvälineitä voi käyttää suojakilpenä tai hyökkäyksen torjuntavälineenä ja joissain ääritapauksissa myös lyömäaseena.
- Apuvälineiden käytössä on tiedostettava hyökkääjän vakavakin vahingoittumisriski ja puolustautujan oikeudellinen edesvastuu.

5

## Väkivalta

- Väkivalta jaotellaan fyysiseen ja psyykkiseen väkivaltaan. Väkivalta on määritelty toisen yksilön ruumiilliseksi vahingoittamiseksi tai pakottamiseksi johonkin vastoin hänen tahtoaan.
- Tilanteen eskaloituessa väkivaltaiseksi voidaan ymmärtää aikaisemman vuorovaikutussuhteen epäonnistuneen. Vuorovaikutussuhde voi epäonnistua kenen tahansa tilanteeseen osallistuvan toimesta.
- Väkivaltakäyttäytymisen voi laukaista senhetkinen elämäntilanne, jolloin yksilön psyykinen tasapaino järkkyy, ja sen seuraukset kohdistuvat tuhoisina toisiin ihmisiin.
- Tällaisissa tilanteissa ei toisella osapuolella ole aina mahdollisuutta vaikuttaa tilanteen kehittymiseen väkivaltaiseksi, vaan he joutuvat toimimaan suoraan väkivaltatilanteessa.

6

## Työpaikkaväkivalta

- Työssä kohdattavalle väkivallalle tunnusomaista on sen esiintyminen tilanteissa, joissa työntekijä yrittää saada aikaan muutoksen jonkun asiakkaan toiminnassa.
- Tällaisessa tilanteessa joudutaan yleensä estämään henkilön toiminta tai muuten puuttumaan siihen.
- Tilanne saattaa muuttua räjähdysalttiiksi, ellei työntekijällä ole riittävää ammattitaitoa ja opastusta asian hoitamiseen.

7

## Hoitohenkilöstöön kohdistuva väkivalta

- Terveysten- tai sairaanhoitotyössä on ollut vuosittain keskimäärin 68 väkivaltaan liittynyttä työtapaturmaa vuosina 1994 - 1998.
- Vuonna 1996 ilmeni terveydenhuollon piirissä väkivaltatyötapaturmia yli kaksinkertainen määrä (0,56 väkivaltatyötapaturmaa/ 1000 työntekijää) kaikkien ammattien keskitasoon verrattuna.
- Rasimuksen (2002) väitöskirjassa pyydettiin vastaajia (hoitajia) (n=513) kuvailemaan viimeisin väkivaltatilanne, jossa he olivat olleet läsnä.
- Vastaajista 222 kertoi potilaan käyneen käsiksi henkilökuntaan tai rikkoneen paikkoja, ja 47 vastaajaa kuvaili vaarallisen tilanteen, joka jäi kuitenkin uhkaukseksi.

8

# Työturvallisuus

- Uuden työturvallisuuslain (23.8.2002/738) mukaan väkivaltaisten ja uhkaavien tilanteiden torjuminen kuuluu työnantajalle:
- Työssä, johon liittyy ilmeinen väkivallan uhka, työ ja työolosuhteet on järjestettävä siten, että väkivallan uhka ja väkivaltatilanteet ehkäistään mahdollisuuksien mukaan ennakoita. Tällöin työpaikalla on oltava väkivallan torjumiseen tai rajoittamiseen tarvittavat asianmukaiset turvallisuusjärjestelyt tai -laitteet sekä mahdollisuus avun hälyttämiseen.
- ...työnantajan on laadittava menettelytapaohjeet, joissa ennakoita kiinnitetään huomiota uhkaavien tilanteiden hallintaan ja toimintatapoihin, joilla väkivaltatilanteen vaikutukset työntekijän turvallisuuteen voidaan torjua tai rajoittaa.

9

# Työpaikan turvallisuuden hallinta

- Turvallisuuden hallinta on kokonaisvaltaista ja suunnitelmallista toimintaa turvallisuuden edistämiseksi. Se pitää sisällään kaikki ne menettelytavat ja toiminnat, joilla hyvään kokonaisturvallisuuteen päästään. Toiminta perustuu kiinteään yhteistyöhön koko henkilöstön kanssa.
- Työsuojelulain (23.8.2002/738) keskeisenä lähtökohtana on työpaikan oma-aloitteinen turvallisuudenhallinta, jonka avulla turvallisuutta ja terveellisyttä sekä työkykyä tehokkaimmin ylläpidetään ja edistetään.
- Terveysturvallisuuden työpaikoilla käytössä olevien henkilökunta- ja muiden resurssien lisäksi voimassa olevat säädökset määrittelevät sen, minkälaisia hallintatoimenpiteitä voidaan ja on syytä kohdistaa väkivaltaisesti käyttäytyvään potilaaseen.

10

## Varautuminen väkivaltatilanteisiin hoitotyössä ja oma turvallisuus 1/3

- Riskityöpaikoilla on aiheellista läpikäydä tyypillisiä uhkatilanteita, koulutuksella ja työnohjauksella vahvistaa henkilökunnan valmiuksia potilaiden väkivaltaisuuden ja vuorovaikutuksen kärjistymisen hillintään. Itsepuolustuskoulutuksella voidaan opettaa turvallisia irrottautumisotteita.
- kts. liite Turvallisuusohjeet uhka- ja työväkivaltatilanteita varten, joka kertoo Päijät-Hämeen keskussairaalan yhteisesti sovitut ohjeet ja säännöt väkivaltatilanteissa toimimiselle. Ohjeesta löytyy mm. talon sisäiset turvallisuuden hallintaan liittyvät toimintatavat.

11

## Varautuminen väkivaltatilanteisiin hoitotyössä ja oma turvallisuus 2/3

- Asiakkaan kohtaamiseen liittyy aina väkivallan uhka. Kohdattavan mielentila saattaa nopeasti muuttua aggressiiviseksi pienestäkin ärsykkeestä.
- Merkkejä väkivaltaisen käyttäytymisen mahdollisuudesta ovat mm. :
  - kalpeneminen
  - äänensävyyn muuttuminen
  - hengityksen tihtyminen
  - hampaiden puristuminen yhteen
  - käsien puristelu nyrkkiin
  - jännittyminen, asennon muuttaminen
  - äkillinen hiljentyminen (tilanearviointi)
  - pälyilevä katse (pakoreittien etsintä, maalinhaku)
  - henkilö pyrkii hakeutumaan kosketusepäisyydelle
  - istuva henkilö siirtää jalkoja alleen (valmistautuu nousemaan ylös)

12

## Varautuminen väkivaltatilanteisiin hoitotyössä ja oma turvallisuus 3/3

- Huomioi käyttäytymisesi. Tunnista ja harjoittele sijaintiisi ja asentoosi liittyen mm. seuraavia asioita:
  - säilytä huoneva etäisyys
  - vältä turhaa kosketusta
  - säilytä rauhallinen, rento ja hieman sivuttainen asento
  - pidä omat kätesi näkyvillä osoittaen, ettei sinulla ole käsissäsi mitään vaarallista
  - etsi sijainti, jossa sinun ja kohdattavan välillä on jokin huonnollinen este, kuten pöytä
  - varmista pakoreitti
  - älä istu jos kohdattava seisoo
  - pyri hengittämään syvään ja rauhallisesti
  - osoita olemuksellasi ammatitaitoa, ole asiallinen ja tahdikas
  - vaikuta käyttäytymiselläsi, älä väittele, nolaa tai ole ylimielinen
  - älä provosoidu vaikka sinua provosoidaan
  - puhuessasi varmista, että sinut ymmärretään oikein

13

## Itsepuolustusharjoituksia

- Seuraavilla sivuilla esitämme itsepuolustusliikkeitä, jotka on koottu Lahden Kamppailulajikeskus Oy:n kouluttajan Risto Svärdirin kanssa.
- Pyrkimyksenä on esittää tekniikoita, jotka ovat mahdollisimman yksinkertaisia oppia ja sisäistää.
- Tekniikoiden lähtökohtana on mahdollisimman vähäinen voimankäyttö.
- Tekniikoiden tavoitteena on nopea irtautuminen väkivaltatilanteesta.
- Itsepuolustusliikkeitä tulisi harjoitella yhdessä parin kanssa.
- Automatisoituakseen tekniikat vaativat useita tuhansia toistoja.

14

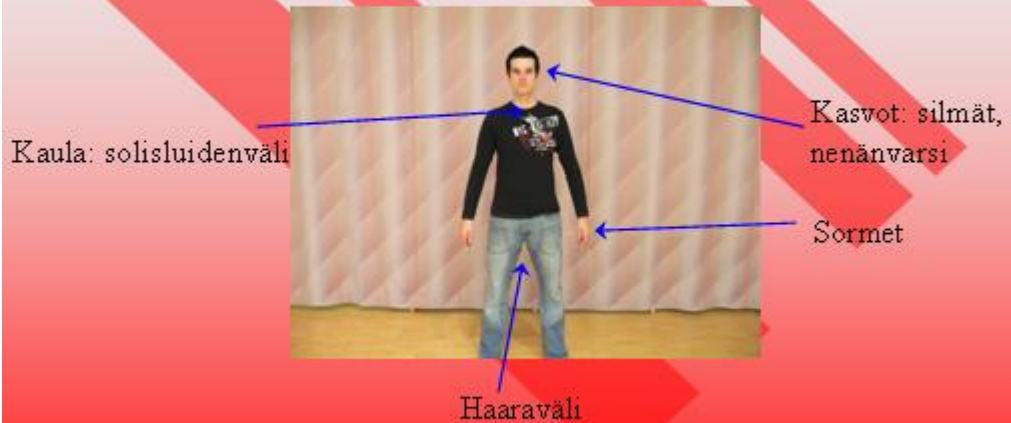
## Tasapainoharjoitus

- Lähtökohdiana kaikille esiteltäville itsepuolustusliikkeille on tuleva aloitusasento.
  - Asento on lievä haara-asento, jossa vahvempi jalka on hieman taaempana kuin toinen jalka. Polvet rentona.
  - Tästä asennosta on helppo liikkua joka suuntaan nopeasti päkiöiden varassa.
  - Asento on myös tuleva. (vrt. jalat vierekkäin haara-asennossa)
- Asennon toimivuutta voi harjoitella parin kanssa esimerkiksi seuraavasti:
    - Ota edellä kuvattu asento.
    - Pari alkaa tönimään olkapäistä vaihdellen välillä iskun suuntaa.
    - Voit verrata eri asentojen eroja (esim. normaali haara-asento)



15

## Ihmiskehon haavoittuvat kohdat



16

## Ranneotteesta vapautuminen 1, suora ote



1. Hyökkääjä tarttuu oikealla kädellä hoitajan vasempaan ranteeseen.
2. Hoitaja painaa nopeasti vapaalla kädellä hyökkääjän rannetta,
3. ja samalla vetää nopeasti kiinniotettua kättä vartaloaan kohti.

17

## Ranneotteesta vapautuminen 2, ristiote 1/2



1. Hyökkääjä tarttuu oikealla kädellä hoitajan oikeasta ranteesta känni.
2. Hoitaja puristaa kiinniotetun käden nyrkkiin. Hoitaja tarttuu vapaalla kädellä kiinniotetun käden nyrkkiin.

18



## Ranneotteesta vapautuminen 2, ristiote 2/2



3. Hoitaja riuhtaisee nopeasti kummallakin kädellä, kohdistuen voiman vapaan käden suuntaan taaksepäin.



4. Hyökkääjän ote irttaa ja mahdollistaa hoitajan poistumisen tilanteesta.

19

## Ranneotteesta vapautuminen 3, kahden käden ote



1. Hyökkääjä tarttuu kummallakin kädellä hoitajan ranneista kiinni.  
2. Hoitaja nostaa käsiään päätänsä kohti samalla kääntäen ranneita ulospäin.  
3. Hoitaja ponnistaa myös jaloillaan taaksepäin. Hoitaja käyttää koko vartalonsa liikkeessä apuna.

*Vaihtoehto: Hoitaja voi myös potkaista polvella hyökkääjän haaraväliin.*

20

## Hiuksista tarttuminen, takaa



1. Hyökkääjä tarttuu hoitajaa tukasta.
2. Hoitaja kierähtää nopeasti hyökkääjään päin, heikomman jalan kautta. Siirrä hyökkääjää lähempänä oleva käsi suojaukseen eteen.
3. Hoitaja lyö kämmenellä hyökkääjää nivusiin.

21

## Kurkkuote, kaksinkäsin edestä



1. Hyökkääjä kuristaa hoitajaa kaulasta kaksinkäsin.
2. Hoitaja painaa/napauttaa hyökkääjää kaulaan, rengasruston alapuolelle. Hyökkääjä päästää irti refleksinomaisesti.

22

## Kurkkuote, kaksinkäsin takaa 1/2



1. Hyökkääjä kuristaa takaa kahdella kädellä.
2. Hoitaja laskee nopeasti leukansa alas.
3. Hoitaja nostaa vahvemman kätensä ylös.

23

## Kurkkuote, kaksinkäsin takaa 2/2



4. Hoitaja pitää leukaa alhaalla ja pyörähtää hyökkääjää päin nopeasti, nostetun käden puolelta.
5. Hyökkääjän sormivoimat eivät jaksaa pitää otetta.

24

## Vaatteista repiminen 1, yhdellä kädellä

1



3



2



1. Hyökkääjä tarttuu oikealla kädellä hoitajan takin rintamuksesta kiinni.
2. Hoitaja pyöryttää vasenta kättään nopeasti sisärotaatiossa.
3. Hyökkääjän ote irtoaa.

25

## Vaatteista repiminen 2, yhdellä kädellä

1



2



1. Hyökkääjä tarttuu hoitajan takin rintamuksesta kiinni.
2. Hoitaja painaa/napauttaa hyökkääjää kaulaan, rengasruston alapuolelle. Hyökkääjä päästää irti refleksinomaisesti.

26

## Vaatteista repiminen 3, kaksinkäsien

1



1. Hyökkääjä tarttuu kaksin käsin hoitajan takista.

2



2. Hoitaja painaa/napauttaa hyökkääjää kaulaan, rengasruston alapuolelle. Hyökkääjä päästää irti refleksinomaisesti.

27

## Vyötäröote 1, edestä

1



1. Hyökkääjä tarttuu hoitajan vyötäröön.  
2. Hoitaja potkaisee polvella hyökkääjää nivusiin.

2



3. Hoitaja voi vaihtoehtoisesti painaa peukalot hyökkääjän silmiin.



3

28

## Vyötäröote 2, takaa



1. Hyökkääjä tarttuu hoitajaa vyötäröltä kiinni takaapäin.



2. Hoitaja vääntää hyökkääjän sormia, kunnes hyökkääjä päästää irti.

29

## Hälytín esittely



- Kun hälytys tehdään siitä lähtee hälytin- ja paikkatieto safenet järjestelmään, josta se välitetään city/gsm-puhelimiin tekstiviesteinä.
- Järjestelmä toimii osastoilla EA-poli, RTG, apteekki, arkisto, tarkkailu ja edellä mainittujen osastojen välisillä käytävillä.

30

## Hälytin esittely

- MIP 72-hälyttimien testaus voidaan suorittaa erillisellä TS-120 testuslaitteella. Testuslaitteita on päivystyspoliklinikalla ja tarkkailuosastolla.
- Kokeilu suoritetaan laittamalla hälytin testauskohtaan (nuolet), jolloin laitteen merkkivalo antaa tiedon hälyttimen pariston kunnosta. Pariston ollessa kunnossa syttyy tästä kertova merkkivalo ja jos paristo on tyhjenemässä syttyy myös pariston merkkivalo.
- Testaus ilmaistaan myös gsm- puhelimissa: hälyttimen id nro ja ”testi” teksti. Testausta ei tarvitse kuitata pois.

31

## Hälytin esittely

- Osastoille mentäessä osaston paikannustieto kirjautuu MIP 72 hälyttimeen ja kun osastolta tullaan pois tai vaihdetaan aluetta kirjautuu aulan tieto hälyttimeen.
- Hälytykset kuittaautuvat pois järjestelmästä automaattisesti, mutta ne jäävät näkyviin city-puhelimien näytöille ja gsm-puhelimien tekstiviesteihin.
- Hälyttimen kanssa täytyy poistua aika-ajoin osastolta käytävälle, jotta hälytin toimisi oikein.

32

## Hälytín esittely

- MIP 72 hälytintä voidaan pitää vaikka taskussa. Vältä pitämästä kuitenkin samassa taskussa muita tavaroita, jotka voivat painaa hälytintä. Hälytín on hyvä asettaa helposti ulottuville, esim. nimikylttiin.
- Hälytín on paristotoiminen, paristo kestää noin kuusi kuukautta.
- Hälytín tekee paristohälytyksen automaattisesti tekniseen huoltoon.
- Hälytín kannattaa säilyttää metallirasiassa kun sitä ei käytetä, tällöin paristo kestää kauemmin.
- Hälytín voidaan pyyhkiä miedolla pesuaineella ja vedellä.
- HÄLYTIN AUTTAA VAIN JOS SE ON MUKANASI!

33

## Kiitokset yhteistyökumppaneille

### **Lahden Kamppailulajikeskus Oy**

Vesijärvenkatu 27

15140 Lahti

p. +358 40 558 9982

[www.kamppailulajikeskus.com](http://www.kamppailulajikeskus.com)



### **Päijät-Hämeen keskussairaala**

Keskussairaalankatu 7

15850 Lahti

Puhelinvaihte (03) 819 11

[www.phks.fi](http://www.phks.fi)



34



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

SOPIMUS

## HANKKEISTETTU OPINNÄYTETYÖ

Tämä sopimus koskee seuraavaa opinnäytetyötä:

## Opiskelijan/opiskelijoiden ja opinnäytetyön tiedot

Opiskelijan nimi Kalle Schnitzer

Opiskelijan puh. 040-7348143 Sähköposti kalle.schnitzer@lpt.fi

Opiskelijan nimi Timo Leppäkorpi

Opiskelijan puh. 040-7000033 Sähköposti timo.leppakorpi@lpt.fi

Opinnäytetyön aihe PHKS:n PÄIVYSTYSPOLIKLINIKAN ITSEPUOLUSTUSOPAS

Opinnäytetyön suunniteltu valmistumisaika 4/07 (kk/vuosi)

Opinnäytetyön ohjaaja Eeva Salmela

Ohjaajan puh. \_\_\_\_\_ Sähköposti eeva.salmela@lamk.fi

## Yhteistyökumppanin tiedot

Organisaatio Päijät-Hämeen keskussairaala, Päivystyspoliklinikka

Osoite Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti

Yhteyshenkilö Marjatta Ojala, osastonhoitaja

Yhteyshenkilön puh. \_\_\_\_\_ Sähköposti marjatta.ojala@phks.fi

Opinnäytetyö on yhteistyökumppanin kannalta tarpeellinen ja työtä tai työyksikköä kehittävä.

Opinnäytetyön tekemisestä aiheutuvista kuluista on sovittu seuraavaa:

Yhteistyökumppanille ei koidu kuluja. Yhteistyökumppani on projektissa mukana tiedonlähteenä.

Opinnäytetyön tekijänoikeudet säilyvät tekijöillä, mutta muuten työn käytöstä sen valmistuttua on sovittu seuraavaa:


Yhteistyökumppanin kanssa on sovittu, että tuotos rajoittuu yhden osaston käyttöön (PHKS päivystyspoliklinikka)

Tätä sopimusta on tehty 2 kpl, toinen Lahden ammattikorkeakoululle ja toinen yhteistyökumppanille.

Lahdessa 1.1.2007

  
Opiskelijan allekirjoitus ja  
nimen selvennys  
KALLE SCHNITZER

  
Opiskelijan allekirjoitus ja nimen  
selvennys

  
Ohjaajan allekirjoitus ja nimen  
selvennys  
EEVA SALMELA

  
Yhteistyökumppanin allekirjoitus ja  
nimen selvennys

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

SOPIMUS

**HANKKEISTETTU OPINNÄYTETYÖ**

Tämä sopimus koskee seuraavaa opinnäytetyötä:

**Opiskelijan/opiskelijoiden ja opinnäytetyön tiedot**

Opiskelijan nimi Kalle Schnitzer  
 Opiskelijan puh. 040-7348143 Sähköposti kalle.schnitzer@lpt.fi  
 Opiskelijan nimi Timo Leppäkorpi  
 Opiskelijan puh. 040-7000033 Sähköposti timo.leppakorpi@lpt.fi  
 Opinnäytetyön aihe PHKS:n PÄIVYSTYSPOLIKLINIKAN ITSEPUOLUSTUSOPAS  
 Opinnäytetyön suunniteltu valmistumisaika 4/07 (kk/vuosi)  
 Opinnäytetyön ohjaaja Eeva Salmela  
 Ohjaajan puh. \_\_\_\_\_ Sähköposti eeva.salmela@lamk.fi

**Yhteistyökumppanin tiedot**

Organisaatio Lahden Kampailuajajakeskus Oy  
 Osoite Vesijärvenkatu 27, 15140 Lahti  
 Yhteyshenkilö Risto Svärd  
 Yhteyshenkilön puh. +358 40 558 9982 Sähköposti \_\_\_\_\_

Opinnäytetyö on yhteistyökumppanin kannalta tarpeellinen ja työtä tai työyksikköä kehittävä.

Opinnäytetyön tekemisestä aiheutuvista kuluista on sovittu seuraavaa:


Yhteistyökumppanille ei koidu kuluja. Yhteistyökumppani on projektissa mukana tiedonlähteenä.

Opinnäytetyön tekijänoikeudet säilyvät tekijöillä, mutta muuten työn käytöstä sen valmistuttua on sovittu seuraavaa:

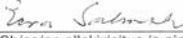
Yhteistyökumppanin kanssa on sovittu, että tuotos rajoittuu yhden osaston käyttöön (PHKS päivystyspoliklinikka)

Tätä sopimusta on tehty 2 kpl, toinen Lahden ammattikorkeakoululle ja toinen yhteistyökumppanille.

Lahdessa i. l. 2007

  
 Opiskelijan allekirjoitus ja  
 nimen selvennys  
 Kalle Schnitzer

  
 Opiskelijan allekirjoitus ja nimen  
 selvennys

  
 Ohjaajan allekirjoitus ja nimen  
 selvennys  
 Eeva Salmela

  
 Yhteistyökumppanin allekirjoitus ja  
 nimen selvennys

Risto Svärd

**KYSELYLOMAKE, Päijät-Hämeen Keskussairaalan päivystyspoliklinikan itsepuolustusosaa**

Tämä kyselylomake liittyy osastollemme toimitettua itsepuolustusoppaaseen. Olsimme kiitollisia, jos vastaisit seuraaviin kysymyksiin.

Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat Kalle Schmitzer ja Timo Leppäkorpi.

Ympyröi omaa mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto (vain yksi vaihtoehto):

Täysin samaa mieltä = 1, Jokseenkin samaa mieltä = 2, En osaa sanoa = 3, Jokseenkin eri mieltä = 4, Täysin eri mieltä = 5

**1. Tausta.**

1.1 Oletko osallistunut itsepuolustus- tai kamppailulajikoulutukseen työpaikalla tai vapaa-ajall?	Kyllä	En			
1.2 Mielestäni itsepuolustuskoulutus on työturvallisuuden kannalta tärkeää.	1	2	3	4	5
1.3 Mielestäni itsepuolustuskoulutus lisäsi turvallisuuden tunnetta työpaikalla.	1	2	3	4	5

**2. Väitträmää itsepuolustusoppaan sisällöstä.**

2.1 Mielestäni itsepuolustusoppas on sovellettavissa käytäntöön.	1	2	3	4	5
2.2 Mielestäni itsepuolustusoppaan sisältö on kattava.	1	2	3	4	5
2.3 Mielestäni itsepuolustusoppaan sisältö on selkeä.	1	2	3	4	5
2.4 Mielestäni oppas esitysmuotona on hyvä tapa oppia itsepuolustustaitoja.	1	2	3	4	5
2.5 Mielestäni oppas esitysmuotona on hyvä tapa kerrata itsepuolustustaitoja.	1	2	3	4	5
2.6 Mielestäni itsepuolustusoppas kehitti työturvallisuutta.	1	2	3	4	5
2.7 Havainnoin uhkaavia tilanteita mielestäni paremmin luettuani oppaan.	1	2	3	4	5

**3. Itsepuolustusharjoitukset.**

3.1 Mielestäni itsepuolustusharjoitukset olivat mahdollisia oppia.	1	2	3	4	5
3.2 Mielestäni itsepuolustusharjoitukset olivat sovellettavissa käytäntöön.	1	2	3	4	5
3.3 Harjoittelitko kuvasarjojen lukeitta yksin tai parin kanssa?	Kyllä	En			

KIITOS VASTAUKSISTASI!