

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 36/2020

Ensihoitaja tarvitsee työssään hyvää fyysistä kuntoa

Sämpö Anne-Mari, Ojala Anna-Maria, Hihnala Jaakko, Silver Marjo, Päätalo Kati

29.5.2020 ::

Ensihoitaja tarvitsee työssään hyvää fyysistä kuntoa. Pohdintaan on noussut myös tarve ensihoitajien fyysisen työkyvyn testaukseen ja arviointiin. Ensihoitajat tiedostavat työnsä fyysiset vaatimukset ja valtaosin huolehtivat hyvin fyysisen työ- ja toimintakykynsä ylläpitämisestä. Huomionarvoista kuitenkin on, että pienellä joukolla ensihoitajista fyysisestä työkyvystä huolehtiminen jää alle UKK-instituutin liikuntasuosituksen.



KUVA: Jaromir Chalabala/Shutterstock.com

Ensihoitajan työ ja fyysinen työkyky

Ensihoitopalvelu vastaa äkillisesti sairastuneen ja loukkaantuneen potilaan kiireellisestä hoidosta tapahtumapaikalla sekä tarvittaessa potilaan kuljettamisesta hoitolaitokseen [1]. Ensihoidon tehtäväkirjo on laaja ja tehtävät vaihtelevat sairaalan ulkopuolisesta synnytyksestä sydänpysähdykseen, rajusta väkivallasta yksinäisyyden tunteeseen ja pienestä tapaturmasta suuronnettomuuteen [2]. Ensihoitajan työhön kuuluu paljon nostamista, kantamista, vetämistä ja työntämistä. Työtä tehdään usein haastavissa olosuhteissa, kuten ahtaissa tiloissa, puutteellisessa valaistuksessa ja hankalissa työasennoissa. Työ edellyttää hyvää fyysistä kuntoa ja työkykyä, jotka osaltaan auttavat palautumaan myös työn henkisestä kuormituksesta. [3] [4] Työssään ensihoitaja liikkuu paljon, mutta tutkimusten perusteella sitä ei kuitenkaan tapahdu riittävästi tarvittavan fyysisen työkyvyn ylläpitämiseen [5].

Merkittävimmät fyysisen työkyvyn ja työturvallisuuden vaaratekijät ensihoitotyössä liittyvät väkivalta- ja uhkatekijöihin, loukkaantumiseen potilaan nosto- ja siirtotilanteissa sekä tuki- ja liikuntaelinten ylikuormittumiseen. Ensihoitajan työ kuormittaa fyysisesti eniten niska- ja hartia-seutua sekä selän lihaksia ja äkillisiä fyysisiä rasituksia tulee jopa päivittäin. [3] Käsin tehtävissä nostoissa tai siirrossa selän vahingoittumisen riski suurenee sitä enemmän, mitä painavampi tai isompi nostettava taakka on. Työasento voi olla hankala tilanahtaudesta johtuen tai potilaaseen voi olla hoitotilanteessa vaikea tarttua kiinni. Ensihoitotyössä työasennot ovat hyvin usein eteenpäin kumartelua, nostamista, kantamista ja kyykistelyä. Nämä työasennot kuormittavat tuki- ja liikuntaelimiä, etenkin niska- ja hartia-aluetta, alaraajoja ja selkää. [6] Vehmasvaaran (2004) tutkimuksessa 85 % ensihoitajista ilmoitti kärsineensä alaselkävivusta edeltävän 12 kuukauden aikana. Toisena isona haasteena nousivat esille erilaiset polvivivat, jotka vaikeuttavat päivittäisiä toimintoja. Niistä kärsi 44 % vastaajista. Niska-hartia-seudun kiputilat ensihoitajilla ovat myös yleisempiä kuin keskimäärin suomalaisella työikäisellä. [3]

Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa työnantajan huolehtimaan henkilökunnan turvallisuudesta ja terveydestä [7]. Pelastushenkilöstöltä vaaditaan vuosittaista fyysisen työkyvyn arviointia [8]. Ensihoidon työntekijöille vastaavaa vaatimusta ei toistaiseksi ole, mutta asia on ollut viime aikoina esillä. Tässä artikkelissa kuvataan Jokilaaksojen pelastuslaitokselle toteutettua opinnäytetyötä [9], jossa selvitettiin Jokilaaksojen pelastuslaitoksen ensihoitajien käsitystä omasta fyysisestä työkyvystä sekä tarkasteltiin, millä keinoilla ensihoitajat pyrkivät ylläpitämään fyysistä työkykyään. Tutkimuksen toteutusajankohtana Jokilaaksojen pelastuslaitoksella oli käynnissä ensihoitajille suunnattu työhyvinvointia tukeva fyysisen työkyvyn arviointi. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ensihoitajien tietoisuutta fyysisen työkyvyn merkityksestä työstä suoriutumiseen sekä tuottaa työnantajalle tietoa, jonka avulla he pystyvät arvioimaan esimerkiksi ergonomiakoulutuksen tarvetta. Työnantajan näkökulmasta tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää myös sairauspoissaolojen vähentämisessä, potilas- ja työturvallisuuden parantamisessa ja lisätä ensihoitajien työssä jaksamista. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena vakituisessa työsuhteessa oleville ensihoitajille sekä pitkäaikaisille sijaisille (n=87).

Ensihoitajien näkemys omasta fyysisestä työkyvystään ja sen ylläpitämisestä

Tutkimustulosten mukaan hyvää fyysistä työkykyä pidettiin yleisesti tärkeänä ensihoitotyössä suoriutumiseksi. Jokilaaksojen ensihoitajat kokivat työkykynsä yleisesti hyväksi ja ylläpitivät monipuolisesti hyvää fyysistä työkykyä. Vastaajat arvioivat asteikolla 1–6 oman fyysisen työkykynsä hyväksi keskiarvolla 4.39.

Lihaskuntoa pidettiin fyysisten ominaisuuksien kannalta tärkeimpänä ja vahvimpana osa-alueena. Kehitettäviä osa-alueita nousi tältä osin esille, sillä 20 % (n=17) ensihoitajista ei harjoittanut lihaskuntoa parantavaa voimaharjoittelua lainkaan. Kehonhuoltoa naiset harrastivat enemmän kuin miehet. Enemmän kuin kerran viikossa kehonhuoltoa harrasti naisista 36 % ja miehistä 21 %. Vastanneista 11 % ei harrastanut kehonhuoltoa lainkaan.

Hieman alle puolet vastaajista harjoitti 45 minuuttia kestävästä liikuntaa maksimissaan kaksi kertaa viikossa, jolloin määrä jää alle UKK-instituutin liikuntasuosituksen [10]. Kestävyysliikunnan merkitys ensihoidossa näkyy esimerkiksi paineluelvytyksen tehokkuudessa, jolloin painelun laatu laskee painelijan väsyessä ja tällöin potilaan ennuste voi huonontua [2]. Ensihoitajat arvioivat liikkuvuuden heikoimmaksi osa-alueeksi oman fyysisen työkyvyn osalta. Vastausten perusteella omaa fyysistä työkykyä pyrittiin ylläpitämään liikunnan monipuolisuudella, erityisesti voimaharjoittelulla, lihaskuntoharjoittelulla ja hyötyliikunnalla.

Yksi keskeisimmistä tutkimustuloksista oli tulevaisuuden näkymät siitä, kuinka ensihoitajat arvioivat fyysisiltä kyvyiltään selviytyvänsä työstään seuraavan viiden vuoden aikana. Suurin osa vastanneista (70 %) arvioi, ettei heille tule vaikeuksia selviytyä työstään seuraavan viiden vuoden aikana. Vastaajista 28 % kuitenkin epäilee mahdollisia vaikeuksia ilmaantuvan ja kaksi prosenttia vastaajista arvioi, että fyysisiä ongelmia ilmenee varmuudella seuraavan viiden vuoden aikana.

Yhteenveto ja kehittämis ehdotukset

Tutkimustulosten perusteella on syytä kiinnittää huomioita ensihoitajien kiinnostukseen ja tietoisuuteen fyysisen työkyvyn merkityksestä ensihoitajan työssä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat maassamme suurin syy sairauspoissaoloihin ja ne aiheuttavat toiseksi eniten työkyvyttömyyttä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat Suomen valtiolle 3-4 miljardin kustannukset ja tulevaisuudessa summa kasvaa väestön ikääntyessä ^[11]. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella työkyvyn heikkenemisen tai menettämisen uhka on syytä huomioida, sillä lähes kolmannes ensihoitajista epäilee mahdollisia työkyvyn vaikeuksia ilmaantuvan.

Kyselyn vastauksista nousi vahvasti esille se, että fyysistä työkykyä pidettiin pääsääntöisesti tärkeänä asiana ensihoidossa ja ensihoitajat ovat tietoisia hyvän fyysisen työkyvyn merkityksestä työstä suoriutumiseen. Osa vastanneista ei kuitenkaan harrasta keuhonhuoltoa lainkaan, millään voidaan ennakoida olevan vaikutusta työstä suoriutumiseen.

Ensihoitajien fyysisen työkyvyn vaatimuksista ei ole yhtenäistä linjausta tai arviointikäytäntöä. Fyysisen työkyvyn ylläpitoon haasteita tuovat erilaiset alueelliset ja työpaikkakohtaiset käytännöt. Tutkimuksen kohdeorganisaatio Jokilaaksojen pelastuslaitos tukee työntekijöiden fyysisen kunnon ylläpitoa sekä sallii työajalla liikunnan harrastamisen. Kyselyyn vastanneista 90 % hyödynsi tätä palvelua. Tutkimuksessa selvitettiin ensihoitajien halua vuosittain tehtävään fyysisen työkyvyn arviointiin. Kyselyyn vastanneista 14 henkilöä ilmaisi haluttomuutensa fyysisen työkyvyn arviointiin. Käytännössä olisikin hyvä miettiä, millainen arviointitapa palvelisi parhaiten ensihoitajia ja miten voitaisiin varmistaa työkyvyn säilyminen fyysisesti ja ergonomisesti vaativassa työssä.

Kehittämis ehdotuksena onkin syytä pohtia, olisiko ensihoitajien fyysistä työkykyä hyvä arvioida jo koulutukseen haettaessa. Tällä voitaisiin saada kuva ensihoitajan fyysisen työkyvyn vaatimuksista jo koulutusvaiheessa.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Hihnala, J., Silver, M. & Sämpi, A-M. 2019. Hyvä fyysinen työkyky ensihoitajan työvälineenä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121326643>

Lähteet

1. [△]Iikka, L., Kurola, J. & Pappinen, J. 2017. Ohje ensihoitopalvelun palvelutasopäätöksen laatimiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 2017:14. Helsinki. Hakupäivä 24.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3967-7>
2. ^{^ ab}Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Taskinen, T. 2013. Ensihoito. Helsinki: Sanoma pro Oy.
3. ^{^ abc}Vehmasvaara, P. 2004. Ensihoitotyön fyysinen kuormittavuus ja ensihoitajien työkyvyn fyysisiä edellytyksiä arvioitavan testistön kehittäminen. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Hakupäivä 24.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-27-0021-2>
4. [△]Aro, S. 2017. Ensihoitajien fyysinen toimintakyky. Sen mittaaminen, arviointi ja edistäminen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 24.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017083114666>
5. [△]Työterveyslaitos. 2018. Kunnon ylläpito: Miksi? Mitä? Miten? Milloin? 4M ensihoitajan hyvän työkyvyn ylläpitämiseksi. Hakupäivä 2.1.2019. https://www.sotergo.fi/files/890/Ensihoitaja_huolehdi_kunnostasi_FINAL.pdf
6. [△]Ahmaoja, S. & Järvimäki, S. 2016. Ensihoitajan fyysinen työkyky ja ergonomia. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 31.3.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201603103042>
7. [△]Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Hakupäivä 3.12.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738#Pidp447104480>
8. [△]Sisäasiainministeriö. 2007. Pelastussukellusohje. Hakupäivä 3.12.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-281-5>
9. [△]Hihnala, J., Silver, M. & Sämpi, A-M. 2019. Hyvä fyysinen työkyky ensihoitajan työvälineenä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 7.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121326643>
10. [△]UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Hakupäivä 24.4.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
11. [△]Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry. 2019. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Tule-kustannukset. Hakupäivä 21.11.2019. <https://suomentule.fi/tule-kustannukset/>

Metatiedot

Nimeke: Ensihoitaja tarvitsee työssään hyvää fyysistä kuntoa

Tekijä: Sämpi Anne-Mari; Ojala Anna-Maria; Hihnala Jaakko; Silver Marjo; Pääatalo Kati

Aihe, asiasanat: ensihoitajat, fyysinen kunto, työkyky

Tiivistelmä: Artikkelin pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa selvitettiin Jokilaaksojen pelastuslaitoksen ensihoitajien käsitystä omasta fyysisestä työkyvystä. Lisäksi tarkasteltiin, millä keinoilla ensihoitajat pyrkivät ylläpitämään fyysistä työkykyään. Tavoitteena oli lisätä ensihoitajien tietoisuutta siitä, kuinka suuri merkitys hyvällä fyysisellä työkyvyllä on työssäjaksamiseen. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena vakituisessa työsuhteessa oleville ensihoitajille ja pitkäaikaisille sijaisille (n=87).

Ensihoitajat pitivät hyvää fyysistä työkykyä tärkeänä osana ensihoitotyötä. Suurin osa vastaajista arvioi oman fyysisen työkykynsä hyväksi. Ensihoitotyössä lihaskuntoa pidetään fyysisten ominaisuuksien osa-alueeltaan vahvimpana ja tärkeimpänä osa-alueena. Fyysistä kuntoa pyrittiin ylläpitämään monipuolisella liikunnalla, erityisesti voimaharjoittelulla, lihaskuntoharjoittelulla ja hyötyliikunnalla. Kehonhuolto ja aerobinen liikunta jäivät kyselyssä alle UKK-instituutin suositusten lähes puolella vastaajilla. Suurin osa vastaajista arvioi, ettei heille tule vaikeuksia selviytyä työstään seuraavan viiden vuoden aikana. Vastaajista 28 % epäilee mahdollisia vaikeuksia ilmaantuvan ja kaksi prosenttia (2 %) arvioi, että fyysisiä ongelmia ilmenee varmuudella seuraavan viiden vuoden aikana. Tuloksissa nousi esille ensihoitajien fyysisen työkyvyn arvioinnin tärkeys heti työsuhteen alussa tai jo opintoihin haettaessa.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamäärä: Julkaistu 2020-05-29

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020051126052>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Sämpi, A-M., Ojala, A-M., Hihnala, J., Silver, M. & Pääatalo, K. 2020. Ensihoitaja tarvitsee työssään hyvää fyysistä kuntoa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 36. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020051126052>.