



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Häkkinen, M., Kaukua, E., Leinonen, S., Paasimaa, R., Perikangas, M. & Männistö, M. 2021. Terveystilanteen työhyvinvointia tulee tukea poikkeustilanteessa. Oamk Journal 73/2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021040910007>

Terveydenhoitajien työhyvinvointia tulee tukea poikkeustilanteessa

25.11.2021 - Häkkinen Milla, Kaukua Eerika, Leinonen Satu, Paasimaa Roosa, Perikangas Maria, Männistö Merja

Vuonna 2019 alkanut koronapandemia on aiheuttanut haasteita terveydenhoitajien työssäjaksamiseen ja mielenterveyteen. Terveydenhoitajien työhyvinvoinnin heikkeneminen on todellinen riski, johon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Yhteiskunta tarvitsee hyvinvoivia terveydenhoitajia yhä vahvemmin painottuvaan terveyden edistämistyöhön. Samaan aikaan myös esihenkilötyö on murroksessa. Tarvitaan vahvaa osaamisen johtamista, kuten ennakoitisuunnitelmia, strategioita ja työnohjausta.



Terveydenhoitajien työssä jaksamista ja hyvinvointia tulisi tukea nykyistä paremmin (kuva: Vladimir Fedotov/Unsplash.com)

Koronapandemian vuoksi terveydenhoitajia on siirretty erilaisiin sairaanhoidollisiin tehtäviin, kuten koronapuhelintoimintaan, koronatestauksiin ja tartuntojen jäljitystyöhön. Ennaltaehkäisevää työtä ja terveystarkastuksia on jouduttu siirtämään, rokotusten saanti on viivästynyt ja terveydenhoitajan tarjoaman tuen saanti on heikentynyt. Kuitenkin asiakkaiden palvelutarve on lisääntynyt selvästi poikkeusolotilanteessa. [1]

Erityisesti kouluterveydenhuollosta on supistettu resursseja, vaikka sen tiedetään olevan lapsille, nuorille ja perheille paikka, jossa heidän tuen tarpeensa osataan tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa sekä tarjota tarvittavaa tukea ja apua riittävän ajoissa. Kun tuen saanti on ajoitettu oikein, voidaan vähentää selvästi erityispalveluiden tarvetta. [2]

Koronapandemialla onkin todettu olevan merkittäviä vaikutuksia lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin. [3] Terveydenhoitajilla on koulutuksensa perusteella laaja kansanterveystyön, perusterveydenhuollon ja ennaltaehkäisevän terveydenhuollon osaaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että terveydenhoitajat ovat tärkeä osa moniammatillista ja monialaista työyhteistyötä, kun lasten ja nuorten hyvinvointi turvataan poikkeusoloissa. [4]

Terveydenhoitajien siirtäminen toisiin työtehtäviin aiheuttaa myöhemmässä vaiheessa merkittäviä kansanterveydellisiä ja -taloudellisia vaikutuksia. [5] Kansansairaudet ja mielenterveysongelmat lisääntyvät. Lisäksi olemassa olevat ongelmat voivat pahentua, koska niihin ei puututa riittävän ajoissa.

Poikkeusolot vaikuttavat mielenterveyteen ja jaksamiseen

Maailman terveysjärjestö (WHO) on varoittanut koronapandemian negatiivisista vaikutuksista terveydenhuollon ammattilaisiin. Koronapandemiasta saatu näyttö osoittaa, että terveydenhuollon työntekijät, kuten terveydenhoitajat, ovat suuressa vaarassa saada lyhyt- tai pitkäaikaisia mielenterveyden ongelmia. Ne näkyvät työntekijän masentuneisuutena, ahdistuneisuutena ja stressinä, mutta myös

ajattelun ja sosiaalisen käyttäytymisen ongelmina, jolloin ne voivat vaikuttaa myös työntekijän toimintaan itse työpaikalla. [6]

Työnkuvan muutokset aiheuttavat terveydenhoitajille stressiä ja heikentävät samalla merkittävästi työhyvinvointia. Pelkästään tieto mahdollisesta pandemian uhkasta ja siitä aiheutuvista työtehtävien muutoksista voi aiheuttaa ennakoivaa ahdistusta. [3]

Lisäksi on todettu, että jatkuva työssä koettu stressi voi laukaista post-traumaattisia stressioireita, itsemurha-ajatuksia tai jopa itsemurhia [7]. Ranskassa terveydenhuollon ammattilaisille tehdyssä tutkimuksessa jopa 47 prosentilla esiintyi työperäistä ahdistuneisuutta, 30 prosentilla traumaperäisen stressin oireita ja 18 prosentilla masennuksen oireita. [8]

Auttamistyötä tekevällä on myös suurempi riski sairastua psyykkisiin sairauksiin tilanteissa, joissa hän joutuu tekemään työtä, joka ei ole hänen omaa ydinosamistaan, tai joutuu haitallisen johtamisen kohteeksi tai pelkää itsensä tai läheisensä puolesta vaaraa. [8]

Suomen terveydenhoitajaliiton tekemässä jäsenkyselyssä keväällä 2021 terveydenhoitajien suurimpia huolenaiheita olivat työn liiallinen kuormittavuus, työnkuvan muutokset, työssä jaksaminen, työhyvinvoinnin väheneminen sekä riittämättömät voimavarat ennaltaehkäisevään työhön. [9]

Selvityksen mukaan terveydenhoitajien työssä jaksamisen heikkeneminen johtuu liian suuresta työmäärästä ja kiiretahtisesta ajankäytöstä, huonosta infektioiden hallinnasta, riittämättömistä suojarusteista ja sanallisista ristiriidoista työpaikalla työkavereiden kesken [10]. Jaksaminen koettiin heikentyneet myös pandemian aiheuttaman ennakoivan ahdistuksen vuoksi. [11]

Terveydenhoitajien työhyvinvointiin tulee panostaa

Työpaikalla tehtävät toimenpiteet ovat keskeisiä keinoja terveydenhoitajien työhyvinvoinnin tukemiseen. Työkäytäntöjen rytmittäminen tarjoamalla säännöllisiä taukoja, lyhyempää työaikaa, säännöllisiä tiimipalavereita ja rentoutus- tai virkistysalueita työpaikalla lisää työhyvinvointia selvästi. Oikea-aikainen tiedotus, ohjaus, mentorointi ja koulutus tukevat työssä jaksamista. [6]

Hoitoalan työntekijät tarvitsevat poikkeusoloissa säännöllistä ennaltaehkäisevää toimintaa myös oman mielenterveytensä tukemiseen. Henkilökohtaiset ja ryhmäkeskustelut vahvistavat selviytymistä. Lisäksi etäyhteyden kautta erilaisten verkko-oppimisen ja videoalustojen välineiden avulla tapahtuva keskustelu sekä esihenkilöiden että mentoreiden kanssa vahvistaa työssä jaksamista ja selviytymisen tunnetta. Myös tietoisuustaitojen osaamisella on todettu olevan stressiä vähentävä vaikutus. Stressiä voidaan vähentää esimerkiksi järjestämällä ryhmä- ja yksilöohjauksia tietoisuustaitojen käyttöön. [8]

Useat kehittävät toimenpiteet samassa työpaikassa vähentävät työntekijöiden stressiä kohtuulliselle tasolle sekä tarjoavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille aikaa kehittää tai optimoida omia pärjäämisen taitojaan. Toisinaan työntekijän uudelleensijoittaminen organisaatiossa voi olla myös ratkaisu työntekijän jaksamisen tueksi. [6]

Maailmanlaajuisella pandemialla on vaikutuksia myös esimiestyöhön

Kouluterveydenhoitajille ja lääkäreille tehdyssä valtakunnallisessa tutkimuksessa kävi ilmi, että johtaminen on heikentynyt selvästi enemmän kuin parantunut. Vastaajista 28 prosenttia oli sitä mieltä, että johtaminen on heikentynyt viimeisen kolmen vuoden aikana. Pandemiatilanteessa työntekijät toivovat esimieheltä kykyä kuunnella ja tukea henkilöstöä sekä mahdollisuutta tarjota pandemiatilanteeseen sopivia työvälineitä ja koulutusta. [12] Kriisitilanteissa työntekijöille onkin äärimmäisen tärkeää, että esimiehellä on osaamista tukea ja edistää työntekijöiden psyykkistä hyvinvointia. [8]

Johtamisessa tulee korostaa ennaltaehkäiseviä strategioita, tehdä ennakointisuunnitelmia terveydellisiä kriisitilanteita ajatellen sekä miettiä työn hallintaa ja tehokkuuden parantamista. [7]

Työyhteisössä esimiehen tuen tarve ja sen saaminen koetaan eri tavoin työntekijöiden välillä. Tavoitteellisuus- ja muutosjohtaminen ovatkin avainasemassa työhyvinvoinnin johtamisessa. Tarkasteltaessa poikkeusolojen merkitystä ja

vaikutusta työhyvinvointiin voidaan sitä verrata muutokseen organisaatiossa. Näin ollen tavoitteelliset johtamisen keinot, kuten uudelleen resursointi, työntekijöiden tuki ja kannustus sekä työntekijöiden yksilöllinen huomiointi, ovat merkityksellisiä johtamisen onnistumisessa poikkeusolojen aikana. [11]

Yhteenvedona voidaan todeta, että terveydenhoitajien työhyvinvoinnin tukemiseksi on olemassa lukuisia keinoja, Niitä voidaan ottaa käyttöön joko välittömästi tai kehittää tulevaisuutta varten. Kaikkein tärkeintä on, että näitä sekä johtamiseen että työntekijään itseensä liittyviä keinoja työhyvinvoinnin, jaksamisen ja pärjäämisen edistämiseksi sekä mielenterveyden tukemiseksi otetaan aktiivisesti käyttöön.

Näin myös tulevaisuudessa on ammattitaitoisia, hyvinvoivia ja työssään jaksavia terveydenhoitajia tekemässä yhteiskunnallisesti erittäin merkittävää ihmislähtöistä ennaltaehkäisevää sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävää työtä eri asiakasryhmien kanssa.

Häkkinen Milla, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

Kaukua Eerika, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

Leinonen Satu, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

Paasimaa Roosa, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

Perikangas Maria, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

Männistö Merja, yliopettaja

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu terveydenhoitajakoulutuksen Terveydenhoitajatyön kehittäminen -opintojakson tehtävään.

Lähteet

- [1] Mäenpää, T. 2020. Mitä sinulle kuuluu? Terveydenhoitajaliitto. Terveydenhoitajaliiton blogi 4.11.2020. Hakupäivä 2.2.2021. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/mita_sinulle_kuuluu.1325.blog
- [2] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Opiskeluhoitopalvelut koronavirustilanteessa. Hakupäivä 25.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/ajankohtaista/opiskeluhoitopalvelut-koronavirustilanteessa>
- [3] Terveydenhoitajaliitto. 2020. Terveydenhoitaja koulutetaan laaja-alaiseksi asiantuntijaksi. Hakupäivä 27.8.2020. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_koulutus
- [4] Laaksonen, C. & Zurcb, J. 2021. Pandemia muistuttaa terveyden edistämisen ja terveydenhoitajatyön merkityksestä. Terveydenhoitajaliiton blogi 17.2.2021. Terveydenhoitajaliitto. Hakupäivä 1.3.2021. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/pandemia_muistuttaa_terveyden_edistamisen_ja_terveydenhoitajatyon_merkityksesta.1369.blog
- [5] Pollock, A., Campbell, P., Cheyne, J., Cowie, J., Davis, B., McCallum, J., McGill, K., Elders, A., Hagen, S., McClurg, D., Torrens, C. & Maxwell, M. 2020. Interventions to support the resilience and mental health of frontline health and social care professionals during and after a disease outbreak, epidemic or pandemic: a mixed methods systematic review. The Cochrane Database of Systematic Review 5 (11), CD013779. Hakupäivä 2.2.2021. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013779>
- [6] Chidiebere Okechukwu, E. Tibaldi, L. & La Torre, G. 2020. The impact of COVID-19 pandemic on mental health of Nurses. La Clinica Terapeutica 171 (5), e399-400. Hakupäivä 19.1.2021. <https://clinciterapeutica.it/ojs/index.php/1/article/view/246/206>
- [7] Häkkänen-Nyholm., H., Lyytinen, N., Heinimaa, M., Heiskala, M. & Varis, A. 2020. Miten koronakriisi vaikuttaa terveydenhuollon työntekijöiden psyykkiseen

hyvinvointiin? Suomen lääkärilehti 75 (43–44), 2291–2294. Hakupäivä 1.2.2020.
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL432020-2291.pdf>

[8] Joob, B. & Wiwanitkit, V. 2020. Traumatization in medical staff helping with COVID-19 control. Brain, Behavior, and Immunity 87 (10). Hakupäivä 2.2.2021.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.020>

[9] Liikanen, H. 2021. Terveystenhoitajaliiton jäsenkysely 2020: Huolena työssä jaksaminen ja epävarmuus työn tulevaisuudesta. Terveystenhoitaja 1/2021, 6–8.

[10] Ruuskanen, J. & Airaksinen, J. 2020. Hoitajien työhyvinvoinnin tukeminen pandemianaikaisissa poikkeusoloissa. Tietopaketti Eksoten tehostetun palveluasumisen esimiehille. LAB-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120225604>

[11] Ämmälä, E. 2019. Terveystenhoitajien työhyvinvoinnin tukeminen. Oulun yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.1.2021. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201906192570.pdf>

[12] Laukkala, T., Tuisku, K., Junntila, K., Haravuori, H., Kujala, A., Haapa, T. & Jylhä, P. 2020. COVID-19-pandemian aiheuttama psyykkinen kuormitus terveydenhuollossa – seuranta on perusteltu. Katsaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 136 (18), 2005–12. Hakupäivä 2.2.2021.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo15778>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 73/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Häkkinen Milla, Kaukua Eerika, Leinonen Satu, Paasimaa Roosa, Perikangas Maria, Männistö Merja

Oikeudet: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021040910007>

Tiivistelmä: Terveystenhoitajien työssä jaksamista ja hyvinvointia tulisi tukea nykyistä

paremmin. Hoitajien työssä jaksamisesta on puhuttu pitkään, mutta Kiinan Wuhanista 2019 alkanut koronapandemia on aiheuttanut entisestään haasteita terveydenhoitajien jaksamiseen. Terveydenhoitajia on jouduttu siirtämään täysin erilaisiin työtehtäviin, mikä on osaltaan kuormittanut työntekijöitä ja heidän jaksamistaan. Esimiestyöllä on todettu olevan myös selviä vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin. Terveydenhoitajien työhyvinvoinnin heikkeneminen on todellinen vaara työssä jaksamiselle ja sitä tulisikin turvata riittäväillä toimenpiteillä ja tukitoimilla. Riittäväillä toimenpiteillä ja tukitoimilla varmistetaan hoitohenkilökunnan työssä jaksaminen myös tulevaisuudessa.