



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

RITA VUORI
PINJA LEIKKO

TOIMINTAOHJEKORTIT HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI ENSILINJAN AUTTAJILLE

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Vuori, Rita, Leikko, Pinja: Toimintaohjekortit henkisen jaksamisen tueksi ensilinjan auttajille
Opinnäytetyö, AMK
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja AMK
Tammikuu, 2024
Sivumäärä: 60

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Varsinais-Suomen hyvinvointialueen pelastustoimen ensilinjan auttajille fyysinen toimintaohjekortti henkisesti kuormittavien tilanteiden tueksi. Toimintaohjekortin tarkoituksena on ohjeistaa sopivimpaan purkutilaisuuteen hakeutuminen selkeämmin kuormittavien tilanteiden jälkeen, sillä purkumenetelmiä on kaksi. Pelastuslaitoksella on käytettävissä kuormituksen purkamiseen ja ehkäisemiseen defusing eli jälkipurkukeskustelu sekä tehtävän tekninen purku, eli keikkakeskustelu, ja niiden eroavaisuuksia haluttiin tarkentaa ja kohdentaa oikeanlaisiin tilanteisiin hyödyn sauttamiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että henkilöstö saa valmiuksia hakeutua toimintaohjekortin avulla nopeammin ja vaivattomammin sopivimpaan jälkipurkutilaisuuteen tarpeen tullessa tai valikoimaan ensisijaiseksi purkumenetelmäksi tehtävällä eniten kuormitusta aiheuttavan menetelmän. Henkilöstön toimintaohjekorttien lisäksi valmistettiin toimintaohjekortti esihenkilöille sekä jälkipurkuohjaajille, sillä koettiin tarvetta lisätä esihenkilön tietoisuutta purkukeskusteluiden aktivoimisesta päivitetyn ohjeistuksen myötä. Jälkipurkuohjaajan toimintaohjekortti sisältää ohjeita purkutilaisuuteen valmistautumisesta, sen aikana ja jälkeen huomioitavista toimista, joiden merkitystä haluttiin ennestään korostaa.

Opinnäytetyön teoreettisessa perustassa perehdyttiin näyttöön perustuvaan tietoon mm. ensilinjan auttajien altistumisesta henkiselle kuormitukselle, kuten stressille ja myötätuntouupumiselle, sekä keinoihin, miten kuormittavia tai raskaita tilanteita voidaan ehkäistä ja purkaa eri menetelmiä hyödyntäen. Kuormitukselle altistuminen on ensilinjan auttajien työssä päivittäistä ja kuormittamista voi esiintyä eri tavoin ja sillä on herkästi riski kumuloitua eli kertyä haitallisesti, jolla voi olla pitkäaikaiset seuraamukset, joita halutaan estää.

Opinnäytetyömme oli toiminallinen projekti, joka toteutettiin yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen pelastustoimen kanssa, joka toimi työn tilaajana. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme toimintaohjekorttia, jotka valmistettiin jo olemassa olevista ohjeista tiivistämällä asiapitoisuuksia. Korttien tarkoitus ei ole korvata virallisia ohjeita, vaan toimia muistin tukena. Saamamme palautteen mukaan toimintaohjekortit vastasivat tilaajan toivomuksia ja niiden tarve saatiin täytettyä erinomaisesti.

Avainsanat: Toimintaohjekortti, Ensilinjan auttaja, Stressi, Henkinen tuki, Psykologinen jälkipuinti, Tehtävän tekninen purku

Abstract

Vuori, Rita, Leikko, Pinja: Action cards to support emotional well-being for first line caregivers.

Bachelor's Thesis

Degree programme in Nursing

January 2024

Number of pages: 60

The purpose of the thesis was to create a physical action guide for the first line helpers of the Southwest Finland Rescue Department to support them in mentally stressful situations. The purpose of the action guide card is to instruct the most suitable discharge service to be sought more clearly after stressful situations, as there are two discharge methods. There are two methods available to the rescue service for de-stressing and prevention, defusing, or post-stress debriefing, and technical de-stressing, or job debriefing, and the differences between them were to be clarified and targeted at the right situations to achieve benefits.

The aim of the thesis is to enable the staff to use the action guide card to find the most suitable post-unloading event more quickly and easily when necessary or to select the most stressful method of unloading as the preferred method of unloading. In addition to the staff action cards, an action card was prepared for the frontline staff and the debriefing supervisors, as it was felt that there was a need to raise the awareness of the frontline staff to activate debriefing discussions with the updated guidelines. The debriefing facilitator's action card contains instructions on preparation for, during and after the debriefing session, the importance of which was to be emphasised in advance.

The theoretical basis of the thesis was based on evidence-based knowledge about the exposure of first-line helpers to mental stress, such as stress and compassion fatigue, and ways to prevent and defuse stressful or stressful situations using different methods. Exposure to stress is a daily occurrence in the work of first aid workers and can take different forms and is prone to cumulative or harmful effects, which can have long-term consequences and which it is important to prevent.

Our thesis was an action-oriented project, carried out in cooperation with the Southwest Finland Rescue Department to which commissioned the work. The output of the thesis was three action guide cards, which were prepared from existing guidelines by summarising the contents. The purpose of the cards is not to extract official instructions, but to serve as a memory aid. According to the feedback we received, the action cards met the client's wishes and the need for them was fulfilled to an excellent degree.

Keywords: Action guide card, First line helper, Stress, Mental support, psychological debriefing, technical deconstruction of a task

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ENSILINJAN AUTTAJA	8
2.1 Perustason ensihoitaja	8
2.2 Hoitotason ensihoitaja	8
2.3 Pelastaja.....	9
3 HENKISELLE KUORMALLE ALTISTAVAT TEKIJÄT	9
3.1 Kriisi ja kriisin vaiheet	9
3.2 Psykososiaalinen kuormitus	11
3.3 Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen	12
3.4 Stressi	14
3.5 Post-traumaattinen stressihäiriö, PTSD.....	16
4 TOIMINTA KRIITTISTEN JA KUORMITTAVIEN TILANTEIDEN JÄLKEEN	18
4.1 Palautuminen ja sen tarkoitus	18
4.2 Kriittisten tilanteiden jälkihoidontoimintamalli, CISM.....	19
4.2.1 Defusing	20
4.2.2 Debriefing	22
4.2.3 One-on-one	23
4.3 Tehtävän tekninen purku	24
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
6 PROJEKTIN ETENEMINEN	25
6.1 Kohderyhmän kuvaus.....	25
6.2 Projektin suunnittelu	27
6.3 Yhteistyö tilaajan kanssa	29
6.4 Projektin toteutus.....	34
6.5 Projektin tuotos.....	35
6.5.1 Toimintaohjekortit	36
6.5.2 Saatekirje henkilöstölle	38
7 PROJEKTIN TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	38
7.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi	38
7.2 Opinnäytetyön toteutuksen itsearviointi	39
7.3 Tilaajan arvio toimintaohjekorteista	41
7.4 Resurssien ja riskien hallinnan arviointi.....	42
7.5 Opinnäytetyön eettisyyden arviointi	43
8 POHDINTA	44

LÄHTEET	49
LIITE 1: DEFUSING OHJE	53
LIITE 2: TEKNINEN PURKU.....	54
LIITE 3: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI HENKILÖSTÖLLE	56
LIITE 4: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI – ESIHENKILÖN KORTTI	57
LIITE 5: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI – OHJAAJAN KORTTI.....	58
LIITE 6: SAATEKIRJE HENKILÖSTÖLLE	59

1 JOHDANTO

Äkillisen järkyttävän kokemuksen jälkeen noin kaksi kolmasosaa ihmisistä selviytyy omin voimin ja ympärillä olevan sosiaalisen verkostonsa tuella ilman häiriökehitystä tai asiantuntijatahon apua. Näillä selviytyjillä on resilienssiä, eli psyykkistä kestävyyttä tai sitkeyttä. Resilienssi on ominaisuus, jota voidaan kehittää. Sen kehittyminen edellyttää, että elämässä koetaan sopiva määrä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009, s. 13.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusten mukaan terveydenhuollon työntekijöiden resilienssi voidaan määritellä henkilökohtaiseksi ammatilliseksi hyvinvoinniksi, huolimatta vastuullisen työn kuormituksesta. (Joutsenniemi & Lipponen, 2015, s. 2518.)

Pelastusalan työntekijöiden henkinen kuorma muodostuu pelastus- ja ensihoitotehtävistä tulevasta äkillisestä ja ennakoimattomasta kuormituksesta sekä muiden työtehtävien, kuten harjoitusten, kalustonhuollon ja hallinnon aiheuttamasta kuormituksesta. Kuormitus voi kertyä haitallisesti, eli kumuloitua, jos kuormitus on pitkään liiallista ja sitä ei pureta asianmukaisesti. (Hänninen ym., 2021, s. 10.) Riittäväillä ja oikein mitoitetuilla jälkitoimilla vaikutetaan paitsi työntekijöiden palautumiseen ja toipumiseen, myös heidän käyttäytymiseensä kriisien jälkeen. Riittämättömät jälkitoimet voivat johtaa työntekijöiden stressaantumiseen ja pahimmillaan työuupumukseen. Riski sairastua posttraumaattiseen stressihäiriöön on kohonnut. (Järvelin, 2011, s.120.) Henkisesti vaativan ja kuormittavan tilanteen jälkeen on tärkeää, että tilanteen jälkihoito käynnistyy. Organisaation tulee osoittaa traumaattisten tilanteiden jälkeen tukea niille organisaation jäsenille, jotka tukea tarvitsevat (Järvelin, 2011, s.113).

Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa työnantajia jälkipurku ja –puinti toimintaan. Lain tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi: ennalta ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitautia ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia

työntekijöiden fyysisen ja psyykkisen terveyden haittoja. (Kuikko, 2006, s. 17.) Tilanteen varalta tulisi olla suunnitelma, jonka mukaan edetään. Ellei ole mitään suunnitelmaa tai suunnitelma on puutteellinen, on mahdollista, ettei yksinkertaisimpiakaan järjestelyjä osata tehdä, kun tilanne on päällä (Järvelin, 2011, s.117.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii Varsinais-Suomen hyvinvointialueen pelastus-toimi. Opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena syntyy toivotut toimintaohjekortit henkisesti kuormittavien tilanteiden tueksi Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen ensilinjan auttajille. Toimintaohjekortin tavoitteena on antaa valmiuksia hakeutua sopivimpaan purkutilaisuuteen selkeämmin kuormittavien tilanteiden jälkeen, sillä purkumenetelmiä on kaksi. Pelastuslaitoksella on käytävissä kuormituksen purkamiseen ja ehkäisemiseen defusing eli jälkipurkukeskustelu sekä tehtävän tekninen purku, eli keikkakeskustelu, ja niiden eroavaisuuksia haluttiin tarkentaa ja kohdentaa oikeanlaisiin tilanteisiin hyödyn saavuttamiseksi. Henkilöstön toimintaohjekorttien lisäksi valmistettiin toimintaohjekortti esihenkilöille, sekä jälkipurkuohjaajille, sillä koettiin tarvetta lisätä esihenkilön tietoisuutta purkukeskusteluiden aktivoimisesta päivitetyn ohjeistuksen myötä. Jälkipurkuohjaajan toimintaohjekortti sisältää ohjeita purkutilaisuuden valmistautumisesta, sen aikana ja jälkeen huomioitavista toimista, joiden merkitystä haluttiin ennestään korostaa.

2 ENSILINJAN AUTTAJA

2.1 Perustason ensihoitaja

Ensihoitoasetuksen 8 §:n 2 momentin mukaan perustason yksikössä vähintään toisen tulee olla terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetussa laissa (559/1994) tarkoitettu terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on ensihoitoon suuntautuva koulutus. Toisen ensihoitajan tulee olla terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetussa laissa tarkoitettu terveydenhuollon ammattihenkilö tai pelastajakoulutuksen tai sitä edeltäneen vastaavan koulutuksen suorittanut henkilö. Kuitenkin pelastajatutkinnon suorittaneet ja perustason ensihoidon tehtävissä säännöllisesti ennen ensihoitoasetuksen voimaantuloa 1.1.2013 toimineet henkilöt voivat yhdessä muodostaa perustason yksikön henkilöstön. Ensihoitoasetuksen 8§:n 2 momentin koulutusvaatimukset astuvat voimaan 1.1.2014, joten ennen niiden voimaantuloa sovelletaan aiemmin voimassa olleita säännöksiä. Ruuhka- ja erityistilanteissa voidaan hetkellisesti näistä ensihoitoasetuksen 8§:n 2 momentin vaatimuksista poiketa. (Asetus ensihoitopalvelusta, 340/2011, 8 § 2 mom.)

2.2 Hoitotason ensihoitaja

Hoitotason yksikössä vähintään toisen ensihoitajan on oltava ensihoitaja (AMK) -tutkinnon suorittanut taikka terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetussa laissa tarkoitettu laillistettu sairaanhoitaja, joka on suorittanut hoitotason ensihoidon erikoistumisopinnot 30 opintopistettä. Yksikön toisen ensihoitajan on oltava terveydenhuollon ammattihenkilö tai pelastajakoulutuksen tai sitä edeltäneen vastaavan koulutuksen suorittanut henkilö. Ensihoitoasetuksen voimaantullessa ne henkilöt, jotka ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä ja joilla on riittävä ensihoidon osaaminen ja kokemus, ja jotka toimivat hoitotason ensihoitajina tai ensihoidon kenttäjohtajina, voivat edelleen toimia näissä tehtävissä. (Asetus ensihoitopalvelusta, 340/2011, 8 § 2 mom.)

2.3 Pelastaja

Palomies on pelastajatutkinnon suorittanut, pelastuslaitoksella päätoimisena työskentelevä ammattihenkilö. Pääsääntöisesti palomies on nimitetty kunnan tai kuntayhtymän virkaan eli hän on viranhaltija. (SPAL, n.d.) Pelastaja on monitaitoinen alansa ammattilainen. Hän osallistuu ennaltaehkäisevään turvallisuustyöhön, sammuttaa tulipaloja, pelastaa ihmisiä onnettomuustilanteissa, toimii ensihoitopalvelussa ensivasteessa ja perustason ensihoidossa sekä osallistuu hälytysvalmiuden ylläpitoon asemapalvelussa. Pelastajan työhön sisältyy yhä enemmän myös toimintaa turvallisuusopastuksen, valistuksen ja neuvonnan parissa. (Pelastusopisto, n.d.)

3 HENKISELLE KUORMALLE ALTISTAVAT TEKIJÄT

3.1 Kriisi ja kriisin vaiheet

Kriisi tarkoittaa ratkaisevaa käännettä, äkillistä muutosta, kohtalokasta häiriötä. Psykkinen kriisi tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen kokee niin voimakkaan tunnejärkytyksen, että hänen aikaisemmin kokemat ja oppimat reaktiotavat eivät riitä akuutin tilanteen ymmärtämiseen ja hallitsemiseen. (Järvelin, 2011, s. 55.) Kriisireaktiot jaetaan kaavamaisesti ja yksinkertaistaen eri vaiheisiin (Hammarlund & Toivanen, 2010, s. 99).

Sokkivaihe on traumaattisen kriisin ensimmäinen vaihe, joka alkaa heti laukaisevan tilanteen tapahduttua ja kestää muutamista hetkistä muutamaan vuorokauteen. Ihmisen on vaikeaa käsittää tapahtunutta, hän voi hokea ja toistaa, sekä ihmetellä, mitä on tapahtunut, eikä voi uskoa tapahtunutta todeksi. Sokkivaiheessa olevan ihmisen kanssa on vaikeaa keskustella järkevästi ja jäsenyneesti. Sokkivaiheessa on tärkeää, että sokissa olevalla henkilöllä on lähistöllä joku, joka häntä kuuntelee, on läsnä ja käytettävissä. (Järvelin, 2011, s. 86.) Ihminen ei itse tiedä, että hän on shokissa, eikä hän voi valita itse omaa käytöstään (Hammarlund & Toivanen, 2010, s. 101).

Kriisin toisena vaiheena tulee reaktiovaihe. Reaktiovaiheessa ihminen alkaa vähän kerrassaan kohdata järkyttävän tapahtuman, ja yrittää muodostaa käsitystä siitä ja sen merkityksestä. Tunteet voivat olla tuskallisia ja voimakkaita, ja mieliala voi vaihdella laidasta laitaan. Kriisissä oleva voi syyttää tapahtuneesta itseään tai muita, raivota ja vihata, olla itkuinen ja seuraavassa hetkessä helpottunut. (Terveyskylä, 2021.) Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää, että vaara ja uhkatilanne ovat ohi. Lisäksi ihmisen täytyy tuntea olevansa turvassa. (Castrén ym., 2015, s. 238; Saari, 2000, s.52.)

Reaktiovaiheen alussa voi esiintyä oudoiksi ja hämmentäviksi koettuja tuntemuksia. Voi tuntua siltä, että sairastunut tai kuollut läheinen olisi jossain lähellä tai että hänen äänensä kuuluisi jostakin. Ihmisen mieli yrittää vielä kieltää tapahtuneen, ja oudot tuntemukset ovat osa tätä prosessia. Usein koko keho reagoi järkytykseen. Reaktiovaiheeseen saattaa liittyä ahdistusta ja pelkoa, itsesyytöksiä ja tarvetta etsiä syyllisiä. (Terveyskylä, 2021.)

Usein reaktiovaihe kestoksi arvioidaan pari viikkoa. Taas yksilölliset erot ovat suuret. Reaktiot voivat toipumisen edetessä toimia kuten sokki: palaa hetkeksi takaisin, kunnes tekee tehtävänsä ja toipuminen saa jatkaa. Reaktiovaihe saattaa ottaa niin voimille, että se haluttaisiin ohittaa. Reaktiovaiheen yli ei kannata yrittää hypätä, vaikka se on epämukavaa. Siinä missä sokki sulki tunteita henkeä pelastavalla tavalla, reaktiovaihe antaa mielen avautua sille, mitä todella on tapahtunut ja mikä tapahtuneen merkitys on asianomaisen elämälle. (Palosaari, 2008, s 65.)

Kriisin kolmannessa vaiheessa, eli työstämis- ja käsittelyvaiheessa kriisin aiheuttanut tapahtuma aletaan ymmärtää. Tapahtumaa ei enää kielletä, vaan sen käsitetään olevan muutoksineen ja menetyksineen totta. Ihminen alkaa olla valmis kohtaamaan tapahtuman kaikki ulottuvuudet ja oman muuttuneen tilanteensa. Tällöin henkilölle tulee tarve pukea tunteet sanoiksi. Tapahtuneen tarkka kuvailu ja pohtiminen voivat edistää toipumista. Keskustelu ystävien tai läheisten kanssa saattaa helpottaa surua ja ahdistusta monen kohdalla. Tapahtunutta voi käydä läpi itselle parhaalta tuntuvalla tavalla. Tilanteen tai asian läpikäyminen voi olla ajattelemista, muistelemista, puhumista, kirjoittamista,

musiikin kuuntelua. On normaalia, että tähän vaiheeseen saattaa liittyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä. (Terveyskylä, 2021)

Traumaattisesta kokemuksesta toipumisen viimeinen vaihe on uudelleen suuntautumisen vaihe, jossa ihminen kykenee jo suunnittelemaan uutta tulevaisuutta (Castrén ym., 2015, s. 239). Traumaattiset tapahtumat ovat yleensä sellaisia, että ne aiheuttavat elämään paljon muutoksia. Tapahtuneen hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen tapahtuman tuottamiin muutoksiin. Kehitys tapahtuu vähitellen, usein huomaamatta. (Saari, 2003, s.67.)

Toivottu lopputulos on, että traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa omaa itseä: olen kokenut tällaisen tapahtuman, se on osa minua. Tapahtumaa voi ajatella, tai olla ajattelematta. Se ei ole jatkuvasti mielessä ja täytyä koko mielen sisältöä, niin kuin prosessin alussa. Tapahtumaa ja kokemusta voi ajatella, sen voi kohdata tuntematta voimakasta ahdistusta tai pelkoa. Tavoitteena on siis, että kokemus ei ole torjuttu tai kielletty, vaan läpityöstetty. (Saari, 2003, s.68.)

3.2 Psykososiaalinen kuormitus

Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta. Psykososiaaliset kuormitustekijät eivät ole yksilön ongelmia, vaan ne koskevat kaikkia työntekijöitä. Kuormitustekijät ovat aina kytköksissä työhön tai työoloihin riippumatta siitä, kuka työtä tekee. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu, n.d.)

Pelastusalan työntekijöiden henkinen kuormitus muodostuu pelastus- ja ensihoitotehtävistä tulevasta äkillisestä ja ennakoimattomasta kuormituksesta, sekä muiden työtehtävien, kuten harjoitusten, kalustonhuollon ja hallinnon aiheuttamasta kuormituksesta. Kuormitus voi kertyä haitallisesti eli kumuloitua, jos kuormitus on pitkään liiallista ja sitä ei pureta asianmukaisesti. Työn lisäksi

myös muut elämän osa-alueet aiheuttavat henkistä kuormitusta pelastusalalla työskenteleville. (Hänninen ym., 2021, s. 10.) Yleisesti ensilinjan auttajat altistuvat työssään muuta terveydenhuoltohenkilöstöä useammin sekä akuuttia, että pitkäkestoista stressiä aiheuttaville kuormitustekijöille, sillä tilanteet ovat odottamattomia ja nopeita. Myös väkivaltaisten asiakkaiden kohtaaminen ja pelko omasta turvallisuudesta kuormittaa tekijöitä. (Kuisma ym., 2022, s. 898–900.)

Kuormitusta erityisesti aiheuttavia tilanteita ovat työskentely lapsipotilaiden kanssa, työntekijän joutuminen hengenvaaraan työtehtävää suorittaessa, työtoverin vammautuminen tai kuolema. Henkistä rasitusta aiheuttaa myös, jos työtehtävä on pitkäkestoista ja johtaa epäonnistumiseen tai työtä pitää suorittaa väkivallan uhan alaisena. Ensihoitajille suuronnettomuudet ja katastrofitilanteet aiheuttavat myös henkistä kuormitusta. (Castren ym., 2012, 126.)

Kuormitustilanteet voivat heikentää työssä suoriutumista etenkin silloin, kun kuormitustilanteita kasaantuu useita ja niitä ei käsitellä riittävästi. Ensilinjan auttajien työ on yleensä vuorotyötä ja joissakin ensihoitopalveluissa työvuoron pituus on jopa 24 tuntia. Vuorotyön on todettu aiheuttavan työntekijälle terveyshaittoja sekä ongelmia sosiaalisessa elämässä. (Kuisma ym., 2022, s. 898–900.)

3.3 Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen

Myötätuntouupumus määritellään tilana, jossa auttajalle on ominaista jännittyneisyys ja varautuneisuus kohdattaessa asiakkaan ongelmia ja haastavia elämäntilanteita. Oireina ovat mm. ongelmallisten asioiden uudelleen kokeminen, niistä muistuttavien paikkojen, ihmisten ja tilanteiden välttämien ja ylivirittyneisyys. Usein tilaan liittyy myös työperäinen yllirasitus eli burnout. (Toivola, 2004.) Myötätuntostressi on ilmiö, jossa asiakkaan vaikeat ja traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijälle ja aiheuttavat työntekijöissä henkistä kuormitusta. Myötätuntostressin merkit ovat normaaleja reaktioita tilanteisiin, jotka

ovat epänormaaleja ja usein epäinhimillisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.)

Myötätuntouupumus seuraa toistuvasta, myötäelävästä vuorovaikutuksesta ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten kanssa. Hoitamattomana se kehittää kielteisen maailman- ja ihmiskuvan, lisää pessimismia ja ongelmankeistä ajattelua. Henkisen ylikuormittumisen seurauksia ovat myös keskittymiskyvyttömyys, virhealttius työssä, sitkeät terveysongelmat, työyhteisöongelmat, kuten syntipukki-ilmiö, kuppikunnat, työpaikkakiusaaminen ja syrjintä. Kun myötätuntouupumisen riskiin ei kiinnitetä huomiota työyhteisössä eikä työntekijälle tarjota tukea, myötätuntoisuus voi kehittää mielenterveysongelmia ja uupumuksen. Myötätuntouupumus ei liity luonteenpiirteisiin, persoonaan tai sukupuoleen. Niillä on vaikutuksena, mutta myötätuntouupumisen riski, myötätuntostressi syntyy ensisijaisesti työn sisällöstä ja on merkki inhimillisestä kohtaamisesta. (Acoma, n.d.) Myötätuntostressi ei ole häiriö eikä myötätuntouupumus itsessään ole diagnoosi, vaan ne ovat ensisijaisesti työperäisiä, hallittavissa olevia ilmiötä. Myötätuntostressistä ei myöskään automaattisesti seuraa uupumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.)

Ensilinjan auttaja voi käyttää työväliseenään empatian ja samaistumisen kykyä, joiden avulla hän pystyy asettumaan asiakkaansa asemaan ja saamaan häneen yhteyden. Empatia ja samaistuminen ovat ammattilaisen perustehtävän, eli auttamisen, edellytyksiä. Tällöin hän myös altistuu työssään emotionaalisesti. Joskus kuormittuminen on liian voimakasta, se jatkuu liian pitkään tai työntekijä ei pääse purkamaan sitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.) Asiakkaalta työntekijälle siirtyneet kokemukset ja tunteet altistavat ammattilaisen liialliselle stressille, joka voi johtaa myötätuntouupumukseen. Myötätuntouupumuksen riski on kaikilla auttajilla. Kuormittuminen syntyy auttajan työn vuorovaikutussuhteiden määrästä sekä raskaasta työn sisällöstä. (Nissinen, 2007, s.37–42). Myötätuntouupumus ilmenee esimerkiksi nukkumiseen liittyviä vaikeuksina, ahdistuneisuutena tai erilaisina kipuina. Oireet ilmenevät auttajassa monin eri tavoin: fyysiset stressioireet, välttelevä käytös ihmissuhteissa, ammatillisen itsetunnon puute sekä ahdistus- ja masennusoireilu. Myötätuntouupumisen seurausta auttamistyössä on myös kyynisyys eli työilon

kadottaminen ja työn merkityksen kyseenalaistaminen sekä ammatillisen itsetunnon kadottaminen ja häpeän tunteet. (Nissinen, 2012, s.80–96; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.) Myötätuntouupumukseen sairastunut ei välttämättä itse tunnista tilannetta, vaan usein se tunnistetaan työyhteisössä tai työterveyshuollossa vasta myöhäisessä vaiheessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.).

Myötätuntouupumuksen rinnalla käytetään käsitettä sijaistrauma. Sen kasvu- alusta on empaattinen vuorovaikutus kärsivän ihmisen kanssa. Sijaistraumatisoituminen tarkoittaa, että työntekijän sisäinen kokemusmaailma muuttuu kielteisellä tavalla hitaasti ja huomaamatta hänen ollessaan toistuvasti yhteydessä vakavia vastoinkäymisiä kokeneisiin ihmisiin. Vähitellen työntekijän maailmankuva, ihmiskuva ja minäkuva sävytyvät pessimismillä, elämän haasteet ja ongelman tunkeutuvat kaikkialle ja tuntuvat ylivoimaisilta, ilo ja toivo vähenevät. Työpaikan ja yksityiselämän ihmissuhteet kärsivät ja pahimmillaan seurauksena voi olla ihmisten välttely ja yksinäistyminen työssä ja vapaa-ajalla. (Acoma, n.d.)

Carles R. Figley määritteli sekundaariseksi traumaattiseksi stressihäiriöksi (secondary traumatic stress disorder, STSD) tilan, jossa ilmenee samoja oireita, kuin posttraumaattisessa stressihäiriössä (posttraumatic stress disorder, PTSD). Näiden välinen ero on se, että sekundaarisessa traumaattisessa stressihäiriössä altistuminen tapahtuu traumatisoituneelle henkilölle traumaattisen tapahtuman sijaan, ja tunkeutumis- ja välttämisoireet liittyivät ensisijaisen uhrin kokemukseen, eivät omaan. (Nissinen, 2007, s. 140–141.)

3.4 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Monet tutkijat uskovat, että miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Mikään ärsyke ei

sinänsä stressaa, vaan reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista. (Mattila, 2022.)

Itse stressikokemus on psykologinen, mutta sen monet vaikutukset yksilöön ovat fyysisiä. Ihmisen oma arvio tilanteesta on ratkaiseva. Fyysisiä oireita, jotka voivat kertoa stressitilasta, ovat mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Tavallisimpia stressiin liittyviä psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. Vakavassa stressitilassa seuraavat masennus ja työuupumus (burn-out), päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuhoajatukset. Sosiaalisen elämän alueella stressi voi näkyä mm. perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä. (Mattila, 2022.)

Kun stressi on pitkäkestoista, toistuvaa, eikä henkilö pääse purkamaan sitä, puhutaan kumulatiivisesta stressistä. Kumulatiivisella stressillä tarkoitetaan pidemmällä aikavälillä syntyvää kasautuvaa stressiä. Stressin kumulatiivisuus syntyy, kun uusi stressitilanne seuraa, ennen kuin edellisestä on toivuttu. (Rantaeskolaa ym., 2014, s.170.) Ihminen kestää stressiä, jonka pituus on yhtäjaksoisesti jopa viikkoja, kun tietää sen päätepisteen, jonka jälkeen saa levätä ja purkaa stressiään. Ongelmallista on juuri kumulatiivinen stressi, jonka päätepistettä ei näy, vaan erilaiset tekijät lisäävät stressiä jatkuvasti. Tällainen kasautuva stressi johtaa lopulta ihmisen loppuun palamiseen, eli burn outiin, mikäli stressin jatkuvuutta ei saada purettua (Saari, 2000, s.276.)

Ensilinjan auttajien, kuten ensihoitajien, palomiesten ja poliisien, työssä kohdataan toistuvasti psyykkisesti kuormittavia tai traumatisoivia työtehtäviä. Ensilinjan auttajat altistuvatkin työssään kahdenlaiselle ammatilliselle stressille. Onnettomuustilanteissa työskentelevät ensilinjan auttajat; ensihoitajat, poliisit ja palomiehet, altistuvat primaaristi traumaattiselle stressille. He kohtaavat työssään järkyttäviä tilanteita kokeneita ihmisiä. Kovia kokeneiden, heidän läheistensä ja heihin liittyvän tuskan kohtaaminen aiheuttaa stressiä. Mikäli stressi kumuloituu, auttaja alkaa kärsiä myötätuntouupumuksesta. Kumuloitunut stressi voi aiheuttaa merkittävän työperäisen riskin, jolloin työteho voi

vähettä ja yksityiselämään saattaa tulla vaikeuksia. Lopulta stressi voi edetä työkyvyttömyyteen. (Andelin, 2023.)

Kaikki stressi ei ole haitallista. Keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Määräaikaista stressiä ihminen kestää paljon paremmin. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista. (Mattila, 2022.) Peltomaa (2015, s.49) on kuvannut, että vain sopiva määrä stressiä nostaa ihmisessä toimintavalmiutta, ja auttaa suoriutumaan tavoitteista ja haasteista paremmin.

3.5 Post-traumaattinen stressihäiriö, PTSD

Traumaattisen kokemuksen käsittely saattaa juuttua myös reaktiovaiheeseen. Tällöin voimakkaat reaktiot ja oireet eivät heikkenekään ajan myötä, vaan ne jäävät päälle. Kysymyksessä on tällöin post-traumaattinen stressihäiriö. (Saari, 2000, s.77.)

Traumaperäinen stressireaktio kehittyy henkilön jouduttua kohtaamaan tapahtuman, johon liittyy joko kuolema tai vakava loukkaantuminen tai niiden uhka taikka oman tai toisen fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen. Traumaattinen tilanne aiheutti henkilössä voimakasta pelkoa, kauhua tai avuttomuutta. Traumaperäisen stressihäiriön aiheuttaja voi olla pitkäkestoinen tai yksittäinen kokemus. Kestoa merkittävämpi tekijä traumatisoitumisessa on kokemuksen henkinen tai fyysinen raskaus ihmiselle itselleen. (Mielenterveyden keskusliitto, n.d.) Traumaperäinen stressihäiriö ilmenee useimmiten kolmen kuukauden kuluessa traumaattisesta tapahtumasta, ja useimmilla on ilmennyt akuutti stressihäiriö heti onnettomuuden jälkeen. Joskus oireet ilmenevät vasta myöhemmin, useita kuukausia tai jopa vuosia trauman jälkeen. Noin puolella oireet lievenevät itsestään muutamassa kuukaudessa ja häviävät kokonaan parissa vuodessa. Ainakin noin kolmasosalla oireet kuitenkin jatkuvat, osalla huomattavasti pitempään ja joskus useita vuosia. Pitkittänyt traumaperäinen

stressihäiriö lisää muiden psykiatristen häiriöiden (mm. masennustilat, unihäiriöt, alkoholismi) riskiä. (Huttunen, 2018.)

Traumaperäisen stressihäiriön oireita voivat olla takaumat tapahtuneesta, toistuvat ajatukset, mielikuvat, sekä painajaiset. Henkilö saattaa eristäytyä muista ihmisistä ja muuttuu välinpitämättömäksi ympäristöään kohtaan, eikä kykene kokemaan nautintoa asioista, joista tavallisesti sitä kokisi. Joillakin taas esiintyy jatkuvaa ylivireystilaa, joka voi näyttäytyä keskittymisvaikeuksina, unihäiriöinä, säpsähtämisreaktioina tai ärtyisyytenä. Näihin oireisiin liittyy yleensä ahdistusta ja masennusta, eivätkä itsemurha-ajatuksetkaan ole harvinaisia. (Kuisma ym., 2022, s.905.)

Huttusen, (2018) mukaan aikaisemmat muut traumaattiset kokemukset, ahdistuneisuus- ja masennusalttius ja tukiverkoston niukkuus lisäävät alttiutta sekä häiriöön että oireiden pitkittymiseen, mutta traumaperäinen stressihäiriö voi kehittyä kenelle tahansa erityisesti poikkeuksellisen voimakkaiden traumaattisten tapahtumien seurauksena. Henkilön autonomisen hermoston lisämuunaisen rakenteellinen reaktiotapa äkilliseen stressitilanteeseen saattaa altistaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymiselle.

Ensilinjan auttajat joutuvat työssään vaarallisiin ja uhkaaviin tilanteisiin, jolloin työ traumatisoi ja auttaja saattaa järkyttyä. Järkyttävä tapahtuma voi murskata uskomusjärjestelmämme, johon perustuu ihmisen ymmärrys oikeasta ja väärästä – oikeastaan kaikesta normaalista toiminnasta. Kokemukset murentavat haavoittumattomuuden illuusiota ja ihminen kokee menettäneensä hallinnantunteensa. Silloin puhumme traumaperäisistä häiriöistä ja traumaperäisestä stressireaktiosta (PTSD). (Andelin, 2023.)

Ensihoitajilla on suuri riski traumaperäisen stressireaktion syntymiseen (Kuisma ym., 2022, s.905). Vuonna 2019 suomalaisille ensihoitajille teetetyt tutkimuksen mukaan 76 % kyselyyn osallistuneista ensihoitajista oli kokenut traumatisoivia ensihoitotehtäviä joskus tai harvoin viimeisen vuoden aikana. Yleisimpiä tällaisista olivat tehtävät, joihin liittyi huumausaineet, alkoholi sekä syrjäytyminen. Mitä useammin ensihoitajat kokivat sosiaalisia hätätilanteita,

traumaattisia tapahtumia ja uhkatilanteita, sitä suuremmat luvut olivat toissijaisen traumaperäisen stressin kokemisella ja loppuun palamisella. Pitkäaikainen altistuminen näille stressitekijöille näkyy työntekijöiden vaihtuvuutena ja lisääntyneinä sairaspöissaoloina. (Ericsson ym., 2021.) Kaikki post-traumaattiset kokemukset eivät synnytä post-traumaattista stressihäiriötä. Post-traumaattista stressihäiriötä voidaan ehkäistä vaativien ja vakavien tilanteiden kunnollisilla ja oikeilla jälkitoimilla. (Järvelin, 2011, s. 97.)

4 TOIMINTA KRIITTISTEN JA KUORMITTAVIEN TILANTEIDEN JÄLKEEN

4.1 Palautuminen ja sen tarkoitus

Työssä toimiminen edellyttää yleensä aina jonkinasteista henkistä ja fyysistä ponnistelua, toisin sanoen se aiheuttaa työkuormitusta. Kuormittuminen muuttuu yleensä haitalliseksi vasta silloin, kun palautuminen syystä tai toisesta jää puutteelliseksi tai epäonnistuu. Palautuminen voidaan jakaa työpäivän aikana, vapaa-aikana ja yönen aikana tapahtuvaan palautumiseen. (Vuokko ym., 2020, s. 158.) Palautuminen korjaa työstressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistöönsä. Tällaisia kielteisiä vaikutuksia voivat olla väsymyksen lisääntyminen ja stressihormonitason kohoaminen, jotka palautumisen myötä palaavat kuormitusta edeltävälle tasolle. (Feldt ym., 2017, s. 90.)

Palautumiskeinot ovat jokaisella ihmisellä yksilöllisiä. Palautuminen voi olla lepäämistä tai rentoutumista, mutta se voi olla myös aktiivista tekemistä. Ehkäpä tärkein palautumiskeino on riittävä ja laadukas uni. Onnistunut palautuminen ehkäisee stressin ja kuormituksen kasaantumista. Palautuminen tukee työn ja muun elämän välistä tasapainoilua. (Lätti, 2022.) Riittämätön palautuminen altistaa masennukseen, kohonneeseen verenpaineeseen, verenkiertoelimistön sairauksiin ja jopa kohonneeseen kuolleisuusriskiin (Peltomaa, 2015, s.82).

Palautuminen on prosessi, jonka aikana keho palaa kuormitusta edeltävälle perustasolleen. Täydellinen palautuminen vaatii sekä fyysisen että henkisen palautumisen onnistumisen. Palautumisen tarkoituksena on voimavarojen palauttaminen, jotta uusien haasteiden ja vaatimusten kohtaaminen ja täyttämisen onnistuvat optimaalisella tasolla. Fysiologinen palautuminen vaatii elimistön palautumisen perustasolleen, mutta myös sen olemista tällä tasolla riittävän pitkään. Psykologinen palautuminen on enemmän subjektiivista, jolloin yksilö kokee itse olevansa valmis kohtaamaan esimerkiksi työn haasteet ja vaatimukset. (Feldt ym., n.d., s.63.)

Nykyisin useimmat ensilinjan auttajat tietävät, miten heidän tulisi huolehtia itsestään. Kiireen keskellä se kuitenkin helposti sivuutetaan. Työyhteisön, ja erityisesti esimiesten, tuki on tärkeää. Nopein ja edullisin tapa ehkäistä stressihäiriöitä tai myötätuntouupumusta on defusing-istunnot ja kahdenkeskiset vertaispurkukeskustelut. Niissä voidaan arvioida myös jatkotuen tarvetta. (Andelin, 2023.)

4.2 Kriittisten tilanteiden jälkihoidontoimintamalli, CISM

Henkisesti kuormittavat työtilanteet voivat aiheuttaa työntekijälle akuutin stressireaktion (ASR) ja oireiden jatkuessa yli kolme vuorokautta akuutin stressihäiriön (ASD). Tämä voi aiheuttaa merkittävää haittaa työtehtävien suorittamiselle. Pitkittyessään oireet voivat ilmentyä traumaperäisenä stressihäiriönä (PTSD), joka heikentää työkykyä merkittävästi sekä pitkäaikaisesti. Jälkipurkutoimilla pyritään lieventämään oireita ja nopeuttamaan mahdollisten jatkotoimien käynnistämistä. Palautumiseen tulisi panostaa niin henkilökohtaisella kuin työyhteisön tasolla. (Työturvallisuuskeskus, n.d.)

Traumaattisen stressin purkamiseksi on luotu CISM-malli (Critical Incident Stress Management -malli), jonka tarkoituksena on ensisijaisesti ehkäistä ja käsitellä traumaperäistä stressiä ja kuormitusta erityisesti raskaissa auttamistehtävissä työskentelevillä. Mallin kehitti entinen palomies Jeffrey Mitchell pelastushenkilökunnan käyttöön jo 1980-luvulla. Menetelmä on laajentunut ja

levinnyt maailmalla laajalti käyttöön, myös suuronnettomuuksien siviiliuhrien tukemisessa. CISM-malli pitää sisällään erilaisia kriisi-interventioiden malleja, joita voidaan hyödyntää erilaisissa tilanteissa ja erilaisella ajoituksella, riippuen kriittisestä tapahtumasta ja kohderyhmästä, johon jälkitoimia on tarkoitus kohdistaa. CISM-malli pitää sisällään myös toimenpiteitä, joita on tarkoitus toteuttaa jo ennen kriittisiä tilanteita. (Nurmi, 2006, s. 168–170.)

CISM-toimintamalli tarkoittaa pysyvän toiminnan rakennetta ja mallia, joka toteutuu organisaatiossa ja työyksikössä normaalina arkitoimintana. Mallin vaiheita ja osia ovat muun muassa; suunnitelmallinen tiedotus ja keskustelu johdon, henkilöstön, työsuojelun, sekä työterveydenhuollon välillä, motivoituneiden ja sopivien henkilöiden valinta ja nimeäminen defusing-vetäjiksi, sopimusten tekeminen käytännön menettelyistä ja niistä tiedottaminen, defusing-tiimin täydennyskoulutus, toimintamallin pitäminen luonnollisena osana työtä, mallin toimivuuden ja vaikuttavuuden seuranta ja arviointi. (Kuisma ym., 2022, s. 910.)

4.2.1 Defusing

Defusing eli jälkipurku on kriisityön menetelmä, jonka avulla puretaan ryhmän henkisesti kuormittava työtehtävä (Työturvallisuuskeskus, n.d). Psykologisen purkukokouksen, eli jälkipurkukeskustelun on kehittänyt amerikkalainen psykologi Jeffrey Mitchell 1980-luvun loppupuolella. Mitchell kehitti psykologisen defusing-menetelmänsä sellaisten ammatti-ihmisten traumaattisten kokemusten välittömään purkuun, joiden työ pitää sisällään runsaasti tällaisia tilanteita tai tapahtumia. Näitä ammattikuntia ovat lähinnä poliisi, pelastushenkilöstö ja sairaaloiden poliklinikkahenkilökunta, eli toisin sanoen ensilinjan auttajiin kuuluva henkilöstö. (Saari, 2000, s.149.)

Jälkipurun tavoitteena on tilanteessa olleiden toimintakyvyn palautuminen tai säilyttäminen, sekä mahdollisten tapahtumasta aiheutuvien oireiden ja reaktioiden normalisointi. Tavoitteena on myös yhteneväisen tilannekuvan muodostaminen kaikille tapahtumaan osallisille, työyhteisön ja vertaistukiverkoston

vahvistaminen, yksilöllisen prosessin tukeminen, tiedon tarjoaminen stressi- ja traumareaktioiden oireista, sekä jatkotuen tarpeen arviointi. (Kuisma ym., 2022, s.906; Saari, 2000, s.150; Työturvallisuuskeskus, n.d.)

Jälkipurkutilaisuuden aktivoi etukäteen määritelty taho, lähiesihenkilö tai operatiivinen esihenkilö, eli palomestari tai kenttäjohtaja. (Työturvallisuuskeskus, n.d.) Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella jälkipurkutilaisuuden aktivoi tehtävällä oleva tilannejohtaja tai esihenkilö, alueellisen ohjeen mukaisesti. (Liite 1.) Aktivointi suoritetaan, kun henkilöstöllä on ollut henkisesti kuormittava työtehtävä tai joku seuraavista kriteereistä täyttyy; monipotilas- tai suuronnettomuus-tilanne, lapsipotilas tai -omainen (vakavasti loukkaantunut/sairastunut, elvytys, vainaja, väkivallan tai seksuaalirikoksen uhri), vakava työturvallisuustapahdus, inhimillinen virhe tai läheltä piti -tilanne, työtoverin tai läheisen loukkaantuminen, vakava sairastuminen tai menehtyminen, mikä tahansa kuormittava, erittäin poikkeuksellinen työtehtävä tai työntekijän oma pyyntö. (Kuisma ym., 2022, s.908; Työturvallisuuskeskus, n.d.)

Jälkipurkuun osallistuu tavallisesti 6–8 henkilöä ja se kestää noin 20–45 minuuttia. Se pitäisi tehdä pian tapahtuman jälkeen, korkeintaan 8 tunnin kuluessa. Jälkipurun tapahtumapaikaksi sopii neutraali ympäristö, jossa ei ole häiritseviä tekijöitä. Henkilöstö pitäisi irrottaa kaikista muista tehtävistä jälkipurun ajaksi. Vetäjänä toimii koulutettu henkilö, joka voi olla kollega omasta organisaatiosta, eli vetäjän ei tarvitse olla terveydenhuollon tai ihmissuhdetyön ammattilainen. (Kuisma ym., 2022, s.906.)

Purkukokous etenee vaiheittain. Se alkaa johdantovaiheella, jossa kerrotaan, miksi kokous on järjestetty ja mitä on tapahtunut. Tässä vaiheessa kerrotaan myös lyhyesti mitä purkukokouksessa tapahtuu. (Saari, 2000, s.149.)

Keskusteluvaiheessa käydään läpi varsinaisesti itse traumaattinen tapahtuma. Olennaisia kysymyksiä ovat; mitä itse asiassa tapahtui, mitä kukin osanottaja teki, näki, kuuli ja koki. Tarkoituksena on purkaa pois mielestä päällimmäiset tunnot tapahtumasta. (Saari, 2000, s.149.) Informaatiovaiheessa kerrotaan, miten tilanne tai tapahtuma jatkui, miten uhrin voimat jne. Lisäksi

informaatiovaiheessa kerrotaan osanottajille tavanomaisista psyykkisistä reaktioista sen tyyppisissä tilanteissa, joissa osanottajat ovat olleet mukana, sekä annetaan ohjeita näihin reaktioihin asennoitumisesta. (Saari, 2000, s.150.)

Purkukokouksen perusteella tehdään päätelmät siitä, tarvitaanko psykologista jälkipuinti-istuntoa, vai onko purkukokous riittävä takaamaan toipumisen. Jos tapahtuma on erittäin järkyttävä, voimakkaita reaktioita ja tunteita herättävä on psykologinen jälkipuinti-istunto tarpeen. Tällöin purkukokouksessa sovitaan jälkipuinti-istunnon ajankohta. Jos jälkipuinti-istuntoa ei järjestetä, sovitaan purkukokouksen jälkeen seurannasta. Seurannalla tarkoitetaan sitä, että purkukokouksen vetäjät kyselevät seuraavina päivinä osanottajien vointia, seuraavat toipumista ja jos ongelmat tuntuvat jatkuvan, ohjaavat jatkohoitoon. (Saari, 2000, s.150.)

4.2.2 Debriefing

Psykologinen jälkipuinti, eli debriefing on alun perin pelastushenkilöstä varten kehitetty menetelmä, jossa pyritään traumaperäisen stressireaktion ehkäisemiseen käsittelemällä traumaattista tapahtumaa uudelleen. Onnettomuustilanteessa mukana olleita kannustetaan muistelemaan tapahtumien kulkua, sekä omia ajatuksiaan ja tunteitaan tapahtumahetkellä. (Wahlbeck, 2005, s. 241.) Jälkipuintia käytetään apuna käsiteltäessä vakavan tapahtuman herättämiä kielteisiä tuntemuksia ja kokemuksia, sekä purettaessa kokemusten aiheuttamaa psyykkistä stressiä (Hammarlund & Toivanen, 2010, s.113).

Jälkipuinti-istunto järjestetään 24–72 tuntia traumaattisen tapahtuman jälkeen (Kuisma ym., 2022, s.906). Tilaisuus voidaan järjestää myöhemminkin, mutta tällöin jälkipuinti-istunnon teho lievenee. Istunto tulee järjestää rauhallisessa tilassa, jossa osallistujia ei häiritä. Suositeltava koko istuntoon osallistuvalla ryhmälle on 10–15 henkeä. Pienemmätkin käyvät, mutta suuremmissa ryhmissä ryhmätyö hankaloituu. Jossain tilanteissa olosuhteet huomioon ottaen hätä ei lue lakia, ja suuremmatkin ryhmät ovat mahdollisia. Näin varsinkin

silloin, kun koulutettujen istunnon vetäjien määrä on pieni. (Järvelin, 2011, s.105.)

Jälkipuinti-istunnon tarkoituksena on elämysten ja reaktioiden seikkaperäinen käsittely. Tarkoituksena on vähentää mahdollisia terveystriskejä, ehkäistä jälkireaktioita kuten esimerkiksi posttraumaattista stressiä, helpottaa paluuta normaaliin työhön, auttaa ihmisiä ymmärtämään reaktioitaan paremmin, normalisoida reaktioita, antaa mahdollisuus tuntemusten ja reaktioiden nimeämiseen ja parantaa ryhmäsuhteita. (Kuisma ym., 2022, s.906.) Samalla lisätään tietämystä siitä, miten työperäisen psyykkisen stressin ja työssä uupumisen vaikutuksia voidaan ehkäistä ja poistaa tai ainakin vähentää (Hammarlund & Toivonen, 2010, s. 113).

4.2.3 One-on-one

Vertaispurku (one-on-one) on yksilöllinen keskustelu koulutetun vertaispurkuhenkilön kanssa. Suurimmassa osassa kriisitilanteista interventio tehdään kahden välisesti, joko kasvotusten tai puhelimitse. Kahden henkilön välinen kriisi-interventio on kuvattu Mitchellin mallissa käsitteenä one-on-one. (Järvelin, 2011, s.106.) Vertaispurkukeskustelu voidaan järjestää työntekijän omasta pyynnöstä, esihenkilön suosituksesta tai jälkipurkutilaisuuden jälkeen. Vertaispurkukeskustelun järjestämisessä ei ole aikarajoitusta, vaan se voidaan järjestää pitkänkin ajan päästä kuormittavasta työtilanteesta. Keskustelun kesto on 20–90 minuuttia. (Työturvallisuuskeskus, n.d.)

Vertaispurkukeskustelu sopii henkisesti kuormittavan työtilanteen purkuun jälkipurkutilaisuuden jälkeen, jos jälkipurkutilaisuus on riittämätön tukitoimi. Yksilöllisen keskustelun etuna on, ettei se ole mitenkään aikaan sidonnainen. Se voidaan aktivoida milloin tahansa, kun henkilökohtainen tarve puhumiselle ilmenee. Vertaispurku soveltuu myös kasautuneen eli kumuloituneen ja purkamattoman stressin purkamiseen. Se voidaan järjestää 1–3 kertaa henkilön tarpeen mukaan. Vertaispurku on luottamuksellista eikä keskustelun sisällöstä raportoida eteenpäin. Kriteerit vertaispurun järjestämiseen ovat

samankaltaiset kuin jälkipurussa, mutta siinä voidaan paremmin huomioida henkilökohtaiset reaktiot ja tuntemukset. (Työturvallisuuskeskus, n.d.)

4.3 Tehtävän tekninen purku

Keikkakeskustelu pidetään keikan tai harjoituksen jälkeen, kun siihen on rauhallinen tilaisuus. Tehtävä käydään ryhmätasolla läpi. Keskustelun avulla luodaan yhteinen käsitys keikasta ja arvioidaan tehtävällä onnistumista ja sitä, tulisiko jatkossa jotain tehdä toisin. Keikkakeskustelun ydinajatuksena on toiminnan kehittäminen, ei sen arvostelu. Lähestymisnäkökulmana ei ole syyllisten etsiminen, vaan ennemmin toiminnan kehittäminen. Onnistuneen keikkakeskustelun edellytys on, että keskustelu käydään rakentavassa, avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Menetelmää käytetään kokonaiskuvan luomiseen, uuden kehittämiseen sekä onnistumisista ja epäonnistumisista oppimiseen. Lähtökohtana keskustelussa on se, että jokainen on tehnyt tehtävällä parhaansa. Keskustelu käydään rehellisesti ja toisia kunnioittaen. (Suomen palopäällystöliitto, 2021.)

Yhteistoimintatehtävän tekninen purku (Liite 2.) on järjestettävä Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen laatiman ohjeistuksen mukaan seuraavissa tilanteissa: Turvallisuusuhka tehtävällä, tavanomaisesta poikkeava tehtävä, vakavasti loukkaantunut potilas, haastava suorite/toimenpide tehtävällä sekä altistuneena oman organisaation työntekijä/työntekijöitä. Näiden lisäksi tekninen purkukeskustelu tulee järjestää, kun ketä tahansa tehtävällä ollut kokee sen tarpeelliseksi.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen henkilöstölle fyysinen toimintaohjekortti henkisesti kuormittavien tilanteiden tueksi, sekä ohjeistukseksi, jotta työntekijä osaisi hakeutua

purkukeskustelumenetelmään kuormittavan tehtävän jälkeen. Henkisen kuormituksen ennaltaehkäisyksi ja purkamiseksi Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on käytössä defusing eli jälkipurkukeskustelumenetelmä, sekä tehtävän tekninen purku, eli keikkakeskustelu, joilla molemmilla on tarkoituksena käydä tehtävällä kuormitusta aiheuttavat asiat läpi koulutetun ohjaajan avustamana. Nämä kaksi ohjetta on yhdistetty henkilöstön toimintaohjekorttiin. Henkilöstön toimintaohjekorttien lisäksi valmistettiin toimintaohjekortti esihenkilöille, sekä jälkipurkuohjaajille.

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella koettiin tarvetta selkeille ja yksinkertaisille ohjeille, milloin ja mihin hakeutua, raskaan tai kuormittavan työtehtävän jälkeen. Tästä tarpeesta syntyi projektimuotoisena opinnäytetyönä toimintaohjekortit pelastuslaitoksen henkilöstölle.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että henkilöstö saa valmiuksia hakeutua toimintaohjekortin avulla nopeammin ja vaivattomammin jälkipurkutilaisuuteen, kun sellaiselle tulee tarve. Toimintaohjekorttien tarkoitus on myös esittää tapahtuman kulku, miten ja millä kaavalla kyseinen tilaisuus järjestetään, oikean mallin mukaisesti, jotta jokaisella olisi tieto toiminnan etenemisestä. Toimintaohjekortti tulee henkilöstölle fyysisenä korttina.

6 PROJEKTIN ETENEMINEN

6.1 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön tuloksena syntyvä tuotos on tarkoitus suunnata jollekin tietylle kohderyhmälle. Kohderyhmän määrittely ja rajaaminen ovat tärkeitä vaiheita ennen varsinaisen työn toteuttamista. Kohderyhmän määrittäminen on olennaista ja se ratkaisee tuotoksen sisällön koostumuksen. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 38–40.)

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi on määritelty ensilinjan auttajat, eli etulinjassa toimivat ensihoitajat ja pelastajat. Kohderyhmäämme kuuluvat ensilinjan auttajat työskentelevät Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella työskentelee n. 150 ensihoitajaa ja n. 300 pelastajaa. (Pelastustoimi, n.d.)

Varsinais-Suomen pelastuslaitos tuottaa ensihoitopalveluita viiden kunnan alueella, joihin kuuluvat: Turku, Kaarina, Raisio, Parainen sekä Naantali. Pelastuslaitoksella on ympäri vuorokauden olevia ambulansseja yhteensä 12. Ensihoitopalvelun järjestämisvastuu on Varsinais-Suomen hyvinvointialueella. Varsinais-Suomessa on 80 paloasemaa, joista 10 on miehitetty ympärivuorokautisesti päätoimisella henkilöstöllä. Päätoimisia paloasemia ovat Turku, Kaarina, Parainen, Salo, Lieto, Raisio, Naantali, Uusikaupunki ja Lieto. Muiden paloasemien toimintavalmius toteutetaan sopimuspalokunnan tai puolivakinaisen palokunnan toimesta. (Pelastustoimi, n.d.)

Pelastuslaitoksella ensihoidon sekä pelastuksen työvuoroja on yhteensä neljä, ja työvuorot on nimetty jaoksiksi. Työntekijät voivat siis kuulua yhteen jaokseen, esimerkiksi I-jaokseen, jossa työskentelee kokoaikaisesti oman työvuoronsa kanssa. Ensihoidon työvuorot ovat 12 h, kun taas pelastuksen työvuorot ovat 24 h. Ensihoidon työvuorot jakaantuvat päivä- ja yövuoroihin. Ensihoidon jokaisella jaoksella on oma nimetty esihenkilö, eli lääkintäesimies, jolle on myös määritelty kaksi varaesimiestä poissaolojen varalle. Lääkintäesimies työskentelee oman työvuoronsa eli jaoksen kanssa ja johtaa osaa henkilöstöä etänä Turun keskusasemalta. Lääkintäesimiehen päätoiminen työ koostuu henkilöstöjohtamisesta sekä päivittäisten asioiden hoitamisesta ja huolehtimisesta. (Tiittanen, 2021, s.10.)

Pelastustoimintaa ja muodostelmia johdetaan neljällä eri tasolla. Pelastusryhmällä tarkoitetaan yleensä yhtä sammutusautoa, jota johtaa päätoiminen paloiesimies tai ylipalomies, sekä sopimuspalokunnissa ryhmänjohtajakoulutuksen saanut henkilö. Suurin osa pelastustoiminnan tehtävistä suoritetaan pelastusryhmän toimesta. Pelastusjoukkue muodostuu vähintään kahdesta pelastusryhmästä. Pelastusjoukkuetta johtaa päivystävä palomestari, joita on

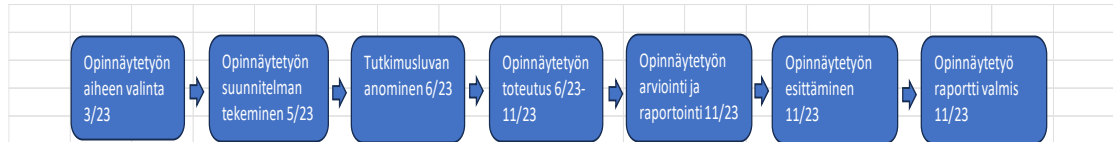
Varsinais-Suomessa valmiudessa viisi. Pelastuskomppania muodostuu vähintään kahdesta pelastusjoukkueesta. Pelastuskomppaniaa johtaa päivystävä päällikkö. Pelastuskomppaniasta suurempi muodostelma on pelastusyhtymä, joka muodostuu vähintään kahdesta pelastuskomppaniasta. Pelastusyhtymää johtaa päivystävä päällikkö tukena pelastustoimen johtokeskus. Pelastustoiminnan johtamista tukee pelastuslaitoksen tilanne- ja johtokeskus. (Pelastustoimi, n.d.)

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on koulutettuja jälkipurkuohjaajia, eli CISM-koulutuksen tai jälkipurkuohjaajan koulutuksen saaneita henkilöitä n. 30 kappaletta, joilla on valmiuksia järjestää ja pitää defusing- eli jälkipurkukeskusteluita yksilökeskusteluiden lisänä. Jälkipurkuryhmään kuuluu moniammatillinen yhteisö, joka koostuu mm. ensihoitajista, pelastajista, viestinnästä sekä siviilivalmiuden henkilöstöstä. Henkilöstössä on eri ikäisiä, eri kokemustaan omaavia henkilöitä, jotka on valittu vapaamuotoisen hakemuksen ja haastattelun myötä osaksi ryhmää oman haun yhteydessä. Ryhmään on haluttu monipuolista osaamista eri ammattiryhmistä, jotta mahdollistettaisiin vertaisille puhuminen monipuolisemmin. Jälkipurkuohjaajien osaamista ylläpidetään säännöllisillä vuosittaisilla täydennyskoulutuspäivillä sekä tuetaan itsenäiseen kouluttautumiseen. Tämän lisäksi on pyritty mahdollistamaan ulkopuolisiin koulutuksiin hakeutuminen. Jälkipurkuohjaajia on myös Varsinais-Suomen hyvinvointialueella eri toiminta-alueilla. Toiminta ja henkilöstö on tarkoitus tulevaisuudessa yhdistää yhdeksi toimivaksi osa-alueeksi.

6.2 Projektin suunnittelu

Suunnittelu ja aikatauluttaminen ovat tärkeä osa projektin laadintaa. Vilkan ja Airaksisen (2003, s.47–48) mukaan realistinen aikataulutus on projektin kulmakiviä. Aikataulun suunnittelu konkretisoi projektin toteuttamisen (Paasi-vaara ym., 2008, s.126). Suunnittelimme projektin alkuvaiheessa työnllemme aikataulusuunnitelman (kuvio 1.). Opinnäytetyön aiheen kartoitus aloitettiin maaliskuussa 2023. Tuolloin työnlle oli päätetty alustava työnimi. Samoihin

aikoihin pelastuslaitoksen opinnäytetyöstä vastaavalle henkilölle ilmoitettiin, että työ otetaan vastaan ja projektia aletaan tosissaan suunnittelemaan.



Kuvio 1. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas tai jokin tapahtuma. (Vilka & Airaksinen, 2003, s.9.) Kun aihealuetta oli saatu kartoitettua, päätettiin, että opinnäytetyö toteutetaan projektiopinnäytetyönä, sillä työn tarkoituksena oli tuottaa toimintaohjekortit henkilöstölle. Työssä hyödynnettäisiin jo olemassa olevaa teoretietoa aiheesta, sekä otteita pelastuslaitoksen ohjeista, yhdistelemällä virallisia ohjeita.

Aihealueen sisältöä aloitettiin kartoittamaan huhti- toukokuussa, jolloin virallista opinnäytetyön suunnitelmaa alettiin rakentamaan aihealueista hiljalleen. Työtä tehtiin pääsääntöisesti tässä kohtaa yhdessä, mutta aikataulullisesti molempien työkiireiden vuoksi joitakin osioita tehtiin eri aikaan, kumpikin omilla tahoillaan, kuitenkin jatkuvaa pohdiskelevaa dialogia käyden koskien opinnäytetyötä. Lopulliset päätökset tehtiin kuitenkin yhdessä suunnitellen, sekä keskustellen. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui toukokuun lopussa. Tätä edeltävästi tutkimusetiikka osuus oli valmistunut yhtenä osa-alueena samanaikaisesti. Haimme tutkimuslupaa työlle kesäkuussa 2023, sillä lähes jokainen opinnäytetyö edellyttää hyvinvointialueelta lupaa ja on hyvän tutkimustavan mukaista pyytää organisaatiolta tutkimuslupa (Arene, 2019, s.21). Saimme tutkimusluvan Varsinais-Suomen hyvinvointi alueelta marraskuun alussa 2023.

6.3 Yhteistyö tilaajan kanssa

Opinnäytetyötä lähdettiin suunnittelemaan yhdessä opinnäytetyön tilaajan eli Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen opinnäytetyöstä vastaavan yhteyshenkilön kanssa. Projektin tilaajan tarpeiden ymmärtäminen on ensisijaisen tärkeää projektin ideointivaiheessa. Samoin tulee tunnistaa toimintaympäristö sekä ihmiset, organisaatiot ja verkostot, joihin projekti liittyy tai joihin projekti haluaa vaikuttaa. (Kymäläinen ym., 2016, s.15.)

Sovimme tilaajan kanssa sähköpostien välityksellä ensimmäisen palaverin ajankohdan. Käynnistyspalaveriksi kutsutaan projektikirjallisuudessa kokousta, jonka sisältöön kuuluu esimerkiksi mahdollisten sopimusten ja ryhmän jäsenten esittely sekä viestintätapojen ja aikataulun sopiminen (Kymäläinen ym., 2016, s.49–50). Palaveri pidettiin Teams-sovelluksen välityksellä opinnäytetyö projektin kartoittamiseen liittyvistä asioista maaliskuussa 2023. Palaverin tarkoituksena oli esitellä opinnäytetyön projektiin osallistuvat henkilöt toisillensa, eli opiskelijat, jotka valmistavat opinnäytetyön sekä opinnäytetyön tilaajan, eli Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen opinnäytetyöstä vastaavan henkilön toisillensa. Tutustumiskierroksen jälkeen tarkoituksena oli lähteä suunnittelemaan tulevaa projektia ja sen sisältöä. Alustavasti suunniteltiin myös projektin aikataulutusta ja tavoitteita sekä tulevien palavereiden ajankohdista. Projektisuunnitelma on tärkeä työn jäsentämisen ja sen hallinnan takia (Kymäläinen ym., 2016, s.25). Palavereja haluttiin pitää lähes kuukausittain, jotta tilannetietoisuus pysyisi yllä koko tiimillä aikataulusta ja aikaansaaduista toimituksista. Suunnitelmasta laadittiin taulukko. (Kuvio 2.) Toimintamalliksi palaverien pitoon sovittiin Teams-sovelluksen käyttö, sillä se helpottaisi palaverien nopean järjestämisen, sillä jokainen asuu eri paikkakunnalla ja työn tuomien aikatauluhaasteiden myötä se koettiin järkevimmäksi vaihtoehdoksi.

Palaverissa käytiin läpi tilaajan toiveita, joihin kuului mm. valmistaa henkilöstölle toimintaohjekortit jälkipurkukeskusteluun hakeutumisesta ja keskusteluprosessin aktivoimisesta, joka oli projektin päätavoite, sillä korteille koettiin akuutti tarve. Tilaaja esitteli päivitetyn jälkipurkuohjeen, josta tulisi ottaa ohjeita toimintaohjekorttiin. Toimintaohjekorttien lisäksi toiveena oli saada teorian tietoa

esille, johon toivottiin opinnäytetyön laatijoilta ideoita sen toteuttamiseen. Palaverissa sovittiin, että opiskelijat alkaisivat pohtimaan tarkemmin työn sisältöä keskusteltujen asioiden pohjalta ja asiaan palattaisiin noin kuukauden päästä uuden palaverin merkeissä.

Toinen palaveri järjestettiin huhti-toukokuun vaihteessa, jolloin olimme saaneet opinnäytetyön suunnitelman tehtyä sovittujen asioiden pohjalta. Esitelimme opinnäytetyösuunnitelman tilaajalle. Tilaaja hyväksyi suunnitelman sisällön ja lähdimme etenemään sen pohjalta virallisen työn aloitukseen. Projekti tulisi lähtökohtaisesti toteuttaa projektisuunnitelman mukaisesti. Käytännössä tämä ei kuitenkaan aina toteudu, vaan suunnitelmia on kyseenalaistettava ja vähintäänkin tarkennettava ja tulkittava (Kymäläinen ym., 2016, s.50–51).

Edellä mainitun palaverin tarkoituksena oli syventyä teoreettisen osuuden rakentamiseen ja tarkentaa niiden sisältöä monipuolisemmaksi. Teoreettiset käsitteet valittiin yhdessä tilaajan kanssa valtakunnallisesti käytössä olevien termien mukaan, eli yleisempiä termejä hyödyntäen. Käsitteiden valintaan vaikutti myös se, että jokainen asiak kohta oli toisiinsa yhteyksissä ja tuki asiatekstin sisältöä. Valituista käsitteistä haluttiin tuoda lukijalle ilmi eniten käytettyjä termejä, joita käytetään jälkipurussa ja ovat liitännäisiä ensilinjan auttajan työhön. Kymäläinen ym. (2016, s.38) kuvaili työssään, että yhteiset käsitteet sekä termien määrittely tulisi tarkistaa ryhmän kesken, eli käsittävätkö hankkeen kaikki osapuolet projektissa käytetyt termit, ammattisanat ja lyhenteet samalla tavalla. Selkeä viestintä edellyttää selkeää ajattelua ja termien yhteistä määrittelyä kussakin projektissa. Kävimme yhdessä läpi työhön valitut termit ja käsitteet sekä teimme varmistustyön, että jokainen osapuoli ymmärtää valittujen käsitteiden kuvauksen samalla tavalla. Tärkeimpänä tavoitteena oli tuoda ilmi tietoisuutta ensilinjan auttajien altistuvan väistämättä erilaisille kuormittaville tilanteille, jotka aiheuttavat erinäisiä reaktioita ja se, miten kuormittavia tilanteita voidaan purkaa ja hoidattaa.

Kun käsitteitä oli useampia ja moni asia oli liitännäinen asiayhteyteen, jouduimme rajaamaan myös teoreettista tietoa pois työstä. Teimme rajaukset yhdessä tilaajan kanssa. Pois jätimme ne asiaosuudet, mistä ei ollut paljon

näyttöä, tai ollut suoranaisesti liitettävissä jälkipurkuun. Pois jätettiin mm. uni-ongelmat- ja haasteet sekä mielenterveydelliset ongelmat, koska ei haluttu liittää lääketieteellistä teoriaosuutta, sillä se ei yksiselitteisesti ole yhteydessä jälkipurkutoimintaan, vaan se kohdistuu enemmän sen jälkihoitoon vaativimmissa jälkitoimissa. Teoreettisen sisällön kartoituksessa haluttiin lisätä myös toinen pelastuslaitoksella käytössä oleva keskustelumenetelmä osaksi työtä ja toimintaohjekorttia, joten tehtävän tekninen purkumenetelmä lisättiin osaksi työtä, sillä niiden eroavaisuuksia haluttiin korostaa ja samalla muistuttaa molempien purkumenetelmien käyttöä.

Toukokuun lopussa pidetyn palaverin yhteydessä käytiin läpi opinnäytetyömme teoreettinen osuus, joka oli tuolloin pääosin hyväsisältöinen. Sisältöön haluttiin vielä meidän opinnäytetyön tekijöiden ja tilaajan puolesta lisätä tietoa. Palaverissa sovittiin, että kesän ajan keräämme teoriatieto-osuuksiin sisältöä ja aloitamme korttien suunnittelemista. Asiaan palattaisiin alkusyksystä. Tilaaja olisi tuolloin tavoitettavissa pääosin sähköpostitse tarvittaessa.

Elokuussa tilaajalle lähetettiin kesällä aikaansaatu työ tarkistettavaksi sähköpostitse. Projektiryhmän jäsenten väliseen yhteydenpitoon ja kommunikointiin voi käyttää monenlaisia välineitä. Sähköpostilla kaikki saavat tiedon yleensä nopeasti ja osapuolten sähköpostiosoitteet sisältävä postituslista varmistaa, että kaikki saavat samat viestit. (Kymäläinen, ym. 2016, s.41) Kesän aikana oli teoriatietoa lisätty työhön laajasti, monipuolisia lähteitä käyttäen. Tilaaja tarkasteli aikaansaannosta ja antoi muutamia kehitysideoita työn sisältöön, jotka korjasimme sovitusti. Sähköpostitse sovimme teoriaosuuden valmistuttua jatkavamme toimintaohjekorttien suunnittelua, ja palaavamme asiaan syyskuun puolella.

Syyskuussa pidettiin kesän tauon jälkeen yhteinen palaveri, jonka aiheena oli toimintaohjekorttien laatiminen. Keskustelussa käytiin läpi tilaajan toiveet ja toimintaohjekorttien kohderyhmät. Tuolloin päätettiin, että valmistetaan kolme erilaista korttia eri kohderyhmille, henkilöstölle, esihenkilöille, sekä jälkipurkuohjaajille. Kortteihin haluttiin yhdistää kaksi olemassa olevaa ohjetta tiivistettyinä, sekä päätettiin että, korttien koko olisi A5.

Lokakuussa laadimme kortteja alustavasti itsenäisesti annettujen toivomusten mukaisesti. Kokeilimme Word ohjelmaa, joka ei soveltunut korttien tekemiseen halutulla tavalla. Jatkoimme työskentelyä Powerpoint-ohjelmalla, joka oli sopiva toimintaohjekorttien tekoon.

Marraskuun ja joulukuun vaihteessa lähetimme valmistetut toimintaohjekortit arvioitavaksi tilaajalle sähköpostitse ja pyysimme kirjallista palautetta kortteista. Palautetta annetaan monenlaisissa tilanteissa ja olosuhteissa. Tyypillisemmin puhutaan yksilö- ja ryhmäpalautteista. Hyvä palautteen antamisen tilanne on suunniteltava aikaa, paikkaa ja osallistujia myöden. Yleensä suositetaan välitöntä palautetta työn ja tapahtumien yhteydessä, jolloin asia on tuore. (Roivas & Karjalainen 2013, s.161). Teimme pienimuotoisia ehostuksia toimintaohjekorttien värimaailmaan ja asetteluun tilaajan pyynnöstä.

Joulukuussa järjestettiin palaveri, jossa käytiin läpi mitä on tehty ja missä mennään. Jaettiin tilannetietoisuus ja aikataulun onnistuminen. Tilaaja halusi opinnäytetyön luettavaksi, jotta pystyi hahmottamaan kokonaiskuvan työstä. Olimme pitäneet myös palaverin ohjaavan opettajan kanssa, ja tehneet korjausehdotukset, joista mainitsimme tilaajalle. Ohjeistimme palaverin yhteydessä tilaajan tulevaan kokonaisvaltaiseen työn arviointiin, kun kaikki viimeiset korjaukset opinnäytetyöhön on tehty ja opinnäytetyötä ohjaavalla opettajalla ne hyväksytyt.

Tammikuussa järjestettiin palaveri pelastuslaitoksen tiloissa, joihin osallistui toinen opinnäytetyön tekijöistä tilaajan kanssa, sillä aikatauluja ei saatu kaikkien osalta sopimaan. Palaverin tarkoituksena oli tulostaa ja laminoida toimintaohjekorttien mallit, jotta vielä varmistettiin niiden ulkonäkö ja toimivuus fyysisesti. Mallipohjat olivat onnistuneita ja viralliset kortit pystyttiin laittamaan tulostukseen ja laminointiin. Toimintaohjekorttien jalkauttaminen sovittiin alustavasti tapahtuvan alkuvuodesta, mahdollisesti tammi-helmikuussa, johon mennessä kortit on tulostettu ja laminoitu tilaajan järjestämällä tavalla. Saatekirje lähetettäisiin korttien jaon yhteydessä. Korttien jaon on tarkoitus tapahtua pelastuslaitoksen tiloissa siten, että jälkipurkuohjaajat saavat kortit

koulutuspäivän yhteydessä. Henkilöstö noutaa kortit sovittuna ajankohtana esihenkilöiden toimistoista. Esihenkilöiden kortit on jaettu henkilökohtaisesti tilaajan toimesta esihenkilöille. Opinnäytetyön tekijöitä ei koettu tarvitsevan korttien jakoon, vaan projekti pystyttiin päättämään tammikuun 2024 aikana ja tilaaja jatkaa korttien jalkauttamista organisaatiossa.

Tammikuun aikana käytiin vielä Teams-sovelluksen välityksellä virallinen arviointikeskustelu projektista, jossa käytiin läpi aikaansaannokset ja loppuosion suunnitelma. Työn aikaansaannokseen oltiin tilaajan toimesta erittäin tyytyväisiä ja myös tekijät kokivat onnistumisen tunteita. Projekti saatettiin päätökseen tilaajan kirjallisen arvion myötä.

Kuvio 2. Yhteistyön eteneminen taulukkona.

Kuukausi:	Aihe:
Maaliskuu 2023	Tutustuminen, aiheen kartoitus
Huhtikuu	Opinnäytetyösuunnitelma
Toukokuu	Teoreettinen osuus
Kesäkuu	Teoreettinen osuus
Heinäkuu	Teoreettinen osuus
Elokuu	Teoriaosuuden hyväksyttäminen
Syyskuu	Toimintaohjekorttien suunnittelu
Lokakuu	Toimintaohjekorttien laadinta
Marraskuu	Toimintaohjekorttien hyväksyttäminen
Joulukuu	Toimintaohjekorttien arviointi ja palaute
Tammikuu 2024	Korttien ja ohjeiden jalkauttaminen Valmiin työn kokonaisvaltainen arviointi

6.4 Projektin toteutus

Projektin toteutus alkoi käytännössä heti toukokuussa 2023, kun saimme opinnäytetyösuunnitelmamme valmiiksi ja hyväksytyksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda fyysinen toimintaohjekortti, jossa olisi selkeä ohje purkutilaisuuksiin hakeutumisesta. Toimintaohjekortti valmistettiin yhdistelmällä ja tiivistämällä kaksi jo olemassa olevaa ohjetta. Tämän kortin lisäksi valmistettiin kaksi muuta toimintaohjekorttia, jotka ohjaavat esihenkilön ja de-fusing-ohjaajan toimintaa.

Aluksi keräsimme teoriatietoa käsitteistä, jotka olimme yhdessä tilaajan kanssa katsoneet tärkeiksi ja olennaisiksi projektimme kannalta. Käytimme tutkimusten, sekä teoritiedon haussa Samk Finna.fi -, PubMed- ja Google Scholar -tietokantoja, sekä muuta kirjallisuutta. Teoriatietoa oli laajasti saatavilla valitsemistamme käsitteistä, joista valikoimme luotettavimmat julkaisuvuosi huomioiden. Osa lähteistä oli vanhempia julkaisuja, sillä kyseisestä aihealueesta ei ollut saatavilla suomen kielellä tuoreempia teoksia. Tilaajalla oli tieto lähteiden vähyydestä jo ennen projektin alkua. Teoriakäsitteiden tarkoituksena on avata lukijalle kokonaisvaltainen kuva käsittelemistämme aiheesta, ja tuoda ilmi omaa perehtyneisyyttämme aiheeseen. Teoreettiset käsitteet johdattelevat lukijan aiheeseen siitä, mitä ensilinjan auttajat voivat kuormittavien tehtävien takia mahdollisesti kokea ja miksi on tärkeää purkaa henkistä kuormaa.

Toteutimme projektia n. 10 kuukauden ajan tiivisti yhteistyössä tilaajan kanssa, kunnes saimme projektimme tuotoksen valmiiksi ja esittelimme sen opinnäytetyön ohjaajalle sekä tilaajalle joulukuun 2023 alussa. Samoihin aikoihin saimme työn tilaajalta kirjallisen palautteen toimintaohjekorteista. Tästä jatkoimme opinnäytetyöraportin kirjoittamista joulutammikuun vaihteeseen, jolloin pääosin hioimme yksityiskohtia. Opinnäytetyömme valmistui tammikuussa 2024.

6.5 Projektin tuotos

Ennen toimintaohjekorttien tekoa, perehdyimme saatavilla olevaan teorian tietoon siitä, millainen on hyvä opas tai ohje ja miten sellainen laaditaan. Perehdyimme myös muihin AMK- tasoisin projekteihin, joissa oli valmistettu ohje tai opas, jotta saisimme kartoitettua vaihtoehtoja työn luomiseen.

Jos opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, on ne hyvä suunnitella kohderyhmää palveleviksi ja mukautettava ilmaisut tekstin sisältöä, tavoitteita, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia palveleviksi. Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovat tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.51–53). Pohdimme yhdessä tilaajan kanssa tulevien toimintaohjekorttien soveltuvuutta kohderyhmää parhaiten palveleviksi. Toimintaohjekorttien luomista helpotti aiemmat käytössä olevat toimintaohjekortit, joita pelastuslaitoksella oli ollut pidemmän aikaa käytössä ja niiden käyttökokemus oli pääosin positiivista palautetta saaneet. Otimme pääasiallisen mallin aiemmista korteista. Korteissa oli käytetty hillittyä värimaailmaa ja selkeitä ohjeistuksia, joista lukija pystyy etenemään haluttuun suuntaan ohjeen oikein ymmärtämiseksi. Yhteistä kaikille ohjeille on, että ne kertovat lukijalle, kuinka menetellä päästäkseen haluamaansa tulokseen. Hyvien ohjeiden kirjoittamiseksi on otettava huomioon samat asiat kuin muutenkin hyvien tekstien laatimisessa: on esiteltävä tarpeelliset asiat, mutta ei turhia, asiat on esitettävä tarkoitusta parhaiten palvelevassa järjestyksessä, ja ilmaisutavan pitää olla lukijoille sopiva. (Kankaanpää & Piehl, 2011, s. 295.)

Ohjeessa pitää esittää kaikki ne asiat, jotka lukijan pitää ottaa huomioon, että hän pääsisi tavoiteltuun tulokseen. Jotkin toiminnot ovat ehkä ohjeiden laatijalle niin itsestään selviä, ettei niiden tekemiseen huomata ohjeistaa. Lukijalle turhat tiedot haittaavat kuitenkin ohjeiden seuraamista. (Kankaanpää & Piehl, 2011, s. 296.) Ohjeessa on usein myös hyvä pitää aikajärjestys; mitä tehdään missäkin järjestyksessä. Jos aikajärjestys ei oppaan kannalta ole toimiva, tulee oppaan aiheet esittää aihepiireittäin. Onnistuneen ohjeen tavoittelijan

kannattaa muistaa ainakin kolme asiaa: käytä käskymuotoa, tunnista ohjattavan toiminnan olennaiset tiedot ja vaiheet ja esitä ohjeet helposti hahmottavassa muodossa. (Kotus, n.d.)

6.5.1 Toimintaohjekortit

Henkilöstölle tulevaan toimintaohjekorttiin haluttiin yhdistää kaksi jo olemassa olevaa ohjetta selkeyttämisen vuoksi. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella oli valmiina erilliset ohjeistukset defusing- eli jälkipurkukeskustelusta, sekä tehtävän teknisestä purusta. (Liitteet 1 & 2.) Aiemmin epäselvyyttä aiheutti tilanteet, joissa molemmat keskustelut olisi pitänyt aktivoida tehtävän kuormituksen myötä, tai ollut tilanteita, jossa on ollut valinnanvaikeus valita kumpi keskustelu olisi akuutimpi tilanteen hoitoa varten. Tämän epäselvyyden myötä ohjeet tiivistettiin yhteen korttiin, omille puolilleen ohjeistusten kera, sillä haluttiin, että molemmat ohjeet löytyvät yhdestä kortista, koska sen koettiin helpottavan huomiointia kahdesta erillisestä ohjeesta. Molemmista ohjeista otettiin suoraan kopia keskusteluiden aktivointiin automaattisesti johtavat tilanteet, eli mahdolliset tehtävällä kuormitusta aiheuttavat tekijät, sillä niitä haluttiin erityisesti korostaa toimintaohjekortissa. Toimintaohjekortin päätavoite on muistuttaa henkilöstöä molemmista keskustelumahdollisuuksista, sekä lisätä valmiuksia haakeutua nopeammin ja helpommin keskustelutilaisuuksiin.

Toimintaohjekortteja suunniteltiin alkuvaiheessa Word-tiedostossa, joka todettiin epäsovinnaksi, sillä sen ominaisuudet olivat riittämättömiä haluamaamme lopputulokseen liittyen. Kortteihin tulleiden laatikoiden liikuttaminen ja asettelu toi haastetta kyseisessä ohjelmistossa, jonka vuoksi emme pitäneet sitä vaihtoehtona. Kokeilun jälkeen viralliset kortit valmistettiin Power Point-ohjelmistolla, joka taipui toiveidemme mukaisesti ja saimme tämän myötä luotua toivomme lopputuloksen. Powerpoint mahdollisti korttiin tulevien laatikoiden laatimisen sekä värimaailman suunnittelun. Toimintaohjekorttien laatimiseen olisi varmasti ollut saatavilla muitakin siihen soveltuvia ohjelmistoja, mutta kartoituksen perusteella valitsimme meille tutuimmat ohjelmat, jotka olivat myös ilmaisia.

Henkilöstön toimintaohjekorttiin (Liite 3.) valittiin rauhalliset värit, jotta lukijan olisi helpompi lukea toimintaohjekorttia. Kortin otsikko ja ohjeistavat laatikot valittiin harmaan sävyisiksi, jotta ne olisivat yhtenäisiä värimaailmaltaan ja antaisi lukijalle selkeämmän kuvan kortin etenemissuunnasta. Kortit haluttiin valmistaa yksipuolisiksi. Aluksi harkittiin, että esihenkilöiden ja jälkipurkuohjaajien korteista olisi tulisi kaksipuolisia, mutta tilaajan kanssa päädyimme siihen, että tässä kohtaa valmistamme erilliset kortit. Korttien päätavoite oli se, että niistä valmistuisi mahdollisimman selkeitä ja helppolukuisia. Helppolukuisuuden mahdollistamiseksi käytimme lyhyitä lauseita sekä käskymuotoja. Käskymuoto ja ytimekkäät ohjeet sopivat ensilinjan auttajille, sillä nopeissakin tilanteissa ohjeiden lukemisen tulee onnistua ja tukea tilanteen etenemistä. Kortin kooksi valittiin A5, jotta se mahdollistaisi taskussa säilytyksen, joka oli tilaajan yksi toiveista. A5 koko ei myöskään mahdollistanut runsaita määriä tekstejä, jonka vuoksi ohjeet piti tiivistää. Tekstin fonttina käytettiin Arial-fonttia, jonka kooksi valittiin 12. Fontti ja fontin koko sopi korttiin hyvin ja tämän myötä halutut asiapitoisuudet saatiin korttiin mahtumaan. Ohjeet jälkipurun aktivoimisesta haluttiin laittaa erilliselle värille erottuvuuden takia. Väriksi valittiin sininen. Sininen väri kattaa jälkipurkuohjeeseen kuuluvat ohjelaatikot ja on täten selkeä. Teknisen purun ohjeisiin valittiin väriksi vihreä. Erilliset ohjeet erottuvat kortista selkeästi värivalintojen myötä ja ohjeet ovat omilla puolillaan. Nuolimerkit osoittavat kortissa lukemisen etenemissuunnan, joka helpottaa kortin ohjeiden tulkintaa.

Henkilöstön toimintaohjekortin lisäksi valmistettiin kaksi muuta korttia, toinen esihenkilöstölle, jonka tavoitteena on huomioida keskusteluun hakeutumisen prosessi laajemmalla näkökannalta (Liite 4.), sekä kortti defusing eli jälkipurkuohjaajalle, jonka tavoitteena on toimia muistin tukena ennen purkukeskustelun aloittamista. (Liite 5.). Esihenkilöiden korttiin valittiin fontiksi Arial, ja fontin kooksi 12 ja 14. Valitsimme liukuvärit hillityillä väreillä, jotka vastaavat henkilöstön toimintaohjekortin värejä. Värimaailmassa esiintyy vihreä, sininen ja harmaa eri sävyissä. Esihenkilön kortti on selkeälukuinen, sillä vasemmalla on käskymuodossa ohjeistus, kuinka toimia keskustelun aktivoimisen suhteen. Nuolimerkki osoittaa oikealle, jossa on tarkennettu kuvaus toimintaohjeen

sisällöstä. Jälkipurkuohjaajien korttiin valittiin fontiksi Arial, fontin kokona 16 ja 12, jotta tekstit mahtuvat laatikoihin sopivasti. Värimaailmaksi valittiin sininen eri sävyissä sekä harmaa otsikolle, joka on yhteneväinen tekijä kaikkien korttien kanssa. Kortti on toteutettu samalla tavalla kuin esimiehille tuleva kortti, käyttäen käskymuotoja sekä avaten asian sisällön seuraavassa laatikossa, johon nuolimerkki osoittaa.

6.5.2 Saatekirje henkilöstölle

Pelastuslaitoksella henkilöstöä ohjeistetaan saatekirjeen (Liite 6.) muodossa tulevista muutoksista tai käyttöön otettavista ohjeista. Loimme yhdessä tilaajan kanssa saatekirjeen laitoksen henkilöstölle toimintaohjekorttien käytöstä. Saatekirjeen tarkoitus on tuoda tietoisuutta toimintaohjekorttien sisällöstä sekä ohjeistaa korttien käytössä.

7 PROJEKTIN TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

Suopajarvi (2013, s.28) kuvaa työssään projektiarvioinnin olevan projektin toiminnan ja toiminnan aikaansaamien tulosten, vaikutusten ja vaikuttavuuden selvittämistä. Arviointi on kehittämisen ja oppimisen väline. Sen avulla voidaan seurata projektin tulosten saavuttamista, kerätä erilaisia näkökulmia projektin toiminnan kehittämiseen. Arviointi palvelee oppimista ja kehittämistä vain silloin, kun se tehdään rehellisesti. Koska projektin päätehtävät ilmaistaan projektin tavoitteissa, erityisesti tavoitteiden toteutumisen arviointi on tärkeää (Suopajarvi, 2013, s.9).

7.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toimintaohjekortit, jotka antaisivat valmiuksia henkilöstölle hakeutua vaivattomammin kuormittavan työtehtävän jälkeen

jälkipurkuun. Tavoitteena oli, että toimintaohjekortit selkeyttäisivät jo olemassa olevaa ohjeistusta purkukeskusteluun hakeutumisesta.

Tavoitteen saavuttamista emme voi tältä osin arvioida luotettavasti tämän projektin aikana, koska projektiimme ei kuulunut tutkia tai kerätä aineistoa käyttökokemuksista toimintaohjekorttien käytöstä tai hyödyllisyydestä. Toimintaohjekorteista saadun palautteen perusteella asiasta voidaan tehdä jonkinlaisia johtopäätöksiä, mutta luotettavammin tavoitteen toteutuminen on arvioitavissa vasta myöhemmin projektin päättymisen jälkeen, kun tuotos on tavoittanut kohderyhmänsä. Käyttökokemuksien kartoittamisesta saisi mahdollisen jatkokehitysidean tulevaisuuteen.

Pystymme kuitenkin arvioimaan oman suunnitelman mukaan syntyneitä toimintaohjekortteja ja niiden onnistumista. Saimme kahdesta jo valmiina olevasta ohjeesta tiivistettyä yhteen toimintaohjekorttiin sopivasti oleelliset ja tärkeät tiedot. Teimme taustatyötä tutkien ja perehtyen erilaisiin ohjeisiin liittyen ohjeiden ja toimintakorttien teosta, josta saimmekin vinkkejä omien korttien luomiseen. Korteista syntyi juuri sen näköisiä mitä olimme suunnitelleet ja ne miellyttivät tilaajan toiveita. Kortit ovat helppolukuisia ja informatiivisia, ja niissä on selkeästi yhdistetty kaksi olemassa olevaa ohjetta, joiden mukaan edetä. Toimintaohjekorttien teko Powerpoint – ohjelmalla oli melko helppoa, sillä ohjelma taipui kyseiseen toimintaan hyvin. Esihenkilön kortti tehtiin yhdessä tilaajan kanssa, sillä hänellä oli tietoisuus siitä, mitä esihenkilön kortin tulisi sisältää. Ohjaajien toimintaohjekortti toimii lähinnä muistintukena, mitä kaikkea tulee huomioida ennen jälkipurkutilaisuuteen lähtemistä ja sen aikana tehtävistä huomioista. Korttien värimaailma haluttiin pitää maltillisena ja yhteneväisenä, jotta lukijan olisi helppo lukea ohjeita.

7.2 Opinnäytetyön toteutuksen itsearviointi

Projektin työstäminen alkoi aktiivisesti heti aihevalinnan jälkeen. Meille oli jo alusta asti selkeää, että valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön työstettäväksi, sillä se tuntui vaihtoehtoista parhaimmalta ja aihealueeseen

sopivammalta. Pelastuslaitoksen yhteyshenkilö oli jo aiemmin ehdottanut aiheita jälkipurkutoimintaan liittyen, josta kiinnostuimmekin ja valitsimme toimintaohjekorttien tekemisen, sillä niille tuntui olevan akuutein tarve tässä kohtaa. Suunnittelimme projektille aikataulun, jota lähdimme noudattamaan. Olimme aikataulutuksen suunnitelleet siten, ettei opinnäytetyötä tulisi tehtyä kiireessä, vaan aikataulun tuli huomioida molempien työssäkäynnin sekä opinnot. Tekeminen tuntui luontevalta sekä yhteistyö sujui läpi koko työn. Jaoin tehtävät tasapuolisesti sekä teimme työtä yhdessä etäyhteyden välityksellä. Pidimme säännöllisesti opinnäytetyön ohjaus palavereja ohjaavan opettajan Kirsti Santamäen kanssa työn sisällöstä ja rakenteesta. Opinnäytetyön yhteyshenkilön kanssa tehty yhteistyö oli sujuvaa ja säännöllistä. Yhteyshenkilö pidettiin tietoisena työmme vaiheista ja laadituista suunnitelmista koko projektin ajan. Pidimme muutamia välipalavereita Teams-sovelluksen välityksellä työn sisältöön liittyen. Osapuolten näkemyksistä ja toiveista keskusteltiin ja ratkaisut tehtiin yhteisymmärryksessä.

Teoreettisen perustan kokoaminen aloitettiin jo opinnäytetyön suunnitelmassa, sillä siihen oli laajasti kerätty teoreettista tietoa mm. kriiseistä ja henkisestä kuormittumisesta. Opinnäytetyösuunnitelmasta saimme perustan teoreettisesta osuudesta, jota täydensimme hyödyntäen eri lähteitä. Perehdyimme ja syvennyimme teoreettisessa osuudessa erilaisiin lähdemateriaaleihin monipuolisesti, jotta saimme laajemman käsityksen aihealueen sisällöstä. Tietoa olikin saatavilla hyvin valitsemistamme käsitteistä monessakin kirjallisuudessa. Teoriatiedon kokoon saattamista hankaloitti merkittävästi se, että saatavaa tietoa oli paljon englannin kielellä, jota emme halunneet ottaa runsaammin työhön mukaan, käännösvirheiden poissulkemiseksi. Käytimme työssä pääsääntöisesti suomenkielisiä lähteitä. Muutamaan kohtaan hyödynsimme kansainvälisiä lähteitä käännösapua hyödyntäen. Haasteita toi myös aihealueen rajaaminen, sillä työhön olisi voinut ottaa vielä runsaammin käyttöön erilaisia käsitteitä, mutta rajasimme käsitteet tämän työn kannalta tärkeimpiin yhdessä Pelastuslaitoksen opinnäytetyön yhteyshenkilön kanssa.

Pyrimme rajaamaan teoreettisen viitekehiksemme lähteet 2000-luvulle. Työkentelyä hankaloitti myös se, että monet saatavilla olevat lähteet saattoivat olla

n. 20 vuotta vanhoja, jotka nykyohjeiden mukaan määritellään liian vanhoiksi lähteiksi. Lähteiden ajantasaisuudesta kävimme tilaajan kanssa keskustelua, jonka myötä vanhempien lähteiden käyttö hyväksyttiin, sillä tietoisuus lähteiden vähyydestä oli tiedossa.

7.3 Tilaajan arvio toimintaohjekorteista

Projektin loppuarvioinnissa keskitytään arvioimaan projektin avulla saavutettuja tuotoksia, tuloksia ja vaikutuksia. Lisäksi loppuarvioinnissa pohditaan projektin toiminnan onnistumista. Projektin vaikutuksia voidaan mitata esimerkiksi palautetta keräämällä yhteistyökumppaneilta, kohderyhmältä ja tilaajalta. (Suopajarvi, 2013, s. 27–28.)

Pyysimme opinnäytetyön tilaajalta kirjallista palautetta valmistamistamme toimintaohjekorteista, sillä koimme palautteen saannin tärkeäksi osaksi työtämme ja sillä oli merkitys työn tavoitteiden saavuttamiseen. Saimme myös suullista palautetta projektista sen etenemisen myötä, sekä apua ja vinkkejä työn valmistamiseen. Tilaajan edustajan kanssa käyty puhelinkeskustelu toimintaohjekorttien arvioinnista. Saimme tilaajalta seuraavanlaisen palautteen 18.12.2023;

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on viime vuosina kehitetty jälkipurkutoimintaa ajantasaisemmaksi ja henkilöstöä paremmin palvelevaksi. Pelastuslaitoksen toiminnan monipuolisuuden ja laajuuden vuoksi jälkipurkutoimintaa on haluttu selkeyttää ja kynnystä sen järjestämiseen madaltaa. Toimintaa kehitäessä huomattiin selkeä tarve toimintaohjekorteille.

Jälkipurkutoiminnan järjestäminen on moniportainen toimintamalli, jossa eri viranomaisyhteistyö ensilinjan auttajien kesken korostuu. Jälkipurkua voi pyytää yksittäinen työntekijä, esihenkilö, tilannepaikan johtaja tai tilannetta etäjohtanut taho, esimerkiksi ensihoidon tai pelastuksen tilannekeskukset. Tästä syystä toiminta vaatii portaittain erityyppisiä toimintaohjekortteja. Tässä

vaiheessa tärkeimmiksi kohderyhmiksi koettiin kentällä työskentelevät ensilinjan auttajat, esihenkilöt sekä jälkipurkuohjaajat.

Toimintaohjekorteista haluttiin selkeät, informatiiviset ja hyvin yksinkertaiset, niin kutsutut ”taskumallit”, jotka vastaisivat ulkonäöltään ja tyyliään pelastuslaitoksella jo käytössä olevia kortteja. Ulkonäöllisesti toimintaohjekorteilta toivottiin hillittyä värimaailmaa ja selkeää, helposti luettavaa ulkoasua. Korttien ulkonäkö- ja koko vaatimukset johtuvat ensilinjan auttajien työn luonteesta. Korttien on oltava sen kokoisia, että ne mahtuvat kulkemaan taskussa, jotta kentällä ollessa on helppo tarkistaa toimintaohjeet mahdollisesti tehtävän ollessa vielä akuutissa vaiheessa.

Opinnäytetyön tekijöiltä pyydettiin toimintaohjekortit edellä mainituilla ulkonäkökriteereillä ja ajantasaiset toimintaohjeet huomioiden. Näiden raamien sisällä annettiin tekijöille vapaat kädet suunnitteluun ja tekemiseen. Työstämisvaiheessa opinnäytetyön tekijät varmistivat useaan kertaan korttien vastaavan tilaajan toiveita. Korttien ulkonäöstä ja sisällöstä keskusteltiin ja näiden pohjalta tehtiin muutamia pieniä tarkennuksia. Kortit vastasivat kuitenkin todella hyvin tarvetta, ja opinnäytetyön tekijöiltä tuli useita hyviä nostoja toimintaohjekortteihin liittyen, joita tilaajakaan ei osannut ajatella. Toimintaohjekortit saatiin myös käyttöön sovitun aikataulun mukaisesti.

7.4 Resurssien ja riskien hallinnan arviointi

Opinnäytetyömme resurssit koostuivat meistä opinnäytetyön tekijöistä ja meidän ajastamme, jota käytimme toimintaohjekorttien tuottamiseen, sekä opinnäytetyön kirjoittamiseen. Meidän vastuullamme oli opinnäytetyön laadinta ja työn eteneminen, toimintaohjekorttien laatiminen ohjeiden avulla sekä yhteistyön ylläpitäminen opinnäytetyön tilaajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyömme tiivistelmän englanniksi kääntämisen avuksi käytimme apuna deepL-kääntäjää.

Opinnäytetyöhön liittyviä riskejä voivat olla esimerkiksi henkilöihin liittyvät riskit, kuten sairastumis-, alisuoritus-, epäviihtyisyys-, uupumis-, osaamis-, päätöksenteko-, yhteistyö-, koordinointi- ja viestintäriskit. Ajankäytön riskit, esim. projektin osanottajilla ei ole riittävästi aikaa projektille tai ulkoinen taho sekoittaa projektin aikataulut. (Kymäläinen ym., 2016, s. 57.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa teimme riskien kartoituksen. Opinnäytetyöhömmme kohdistuvia riskejä olivat henkilöihin kohdistuvat riskit, sekä ajankäytön riskit. Riskit osattiin tunnistaa hyvin ja täten mahdollistaa niiden hallitseminen. Suurimmaksi riskiksi koimme aikataululliset ongelmat, joihin varauduimmekin työn aikana suunnitellen työn etenemistä, jotta pystyimme ehkäisemään aikatauluongelmien synnyn. Opinnäytetyön toteuttamiseen osattiin varata riittävästi aikaa, sekä ennakoida mahdollisia ajankäytön riskejä. Opinnäytetyötä teimme yhdessä, sekä erikseen, omien aikataulujemme puitteissa.

Opinnäytetyön suunnitelman mukaista etenemistä tarkasteltiin koko projektin ajan. Aikataulullisesti olisimme voineet kiristää työtahtia syksyn aikana, jotta olisimme saanut työn aiemmin valmiiksi. Haasteita toi molempien työt ja koulunkäynnin yhteen sujuvoittaminen. Kuitenkin työ valmistui ajallaan, ilman isompaa viivästystä suunniteltuun aikatauluun. Saimme opinnäytetyön valmiiksi tammikuussa 2024. Vaikka suunnitelmissamme alkuperäisesti oli, että saisimme esitettyä työmme marraskuun lopulla, olemme tyytyväisiä, että aikataulu ei muuttunut paljoakaan suunnitellusta.

7.5 Opinnäytetyön eettisyyden arviointi

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden soveltaminen on tutkijayhteisön itsesääätelyä, jolle lainsäädäntö määrittelee rajat. Hyvä tieteellinen käytäntö on myös osa tutkimusorganisaatioiden laatujärjestelmää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6.) Eettisenä

perusvaatimuksena on esimerkiksi se, ettei tutkimusaineistoa luoda tyhjästä tai väärennetä (Kankkunen, & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 213).

Perehdyimme ennen työmme aloittamista teoretietoon tutkimusetiikan hyvän tieteellisen käytännön keskeisimmistä lähtökohdista, joita meidän tulisi ottaa huomioon työtä tehdessämme. Periaatteisiin kuuluu esimerkiksi kriteerien mukaiset tiedonhankinta menetelmät (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Opinnäytetyössämme käytimme huolellisuutta ja tarkkuutta. Käytimme eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, luotettavista lähteistä. Huomioimme asianmukaisen ja oikeaoppisen lähteiden viittauksen, jotta voimme näin kunnioittaa muiden tutkijoiden aiemmin tehtyä työtä ja annamme työssämme näin arvostusta muille aiemmille tutkimuksille ja niiden tekijöille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6.)

Perehdyimme oman opinnäytetyön aiheeseen ja siitä saatavilla oleviin muihin tutkimuksiin ja materiaaleihin sekä käyttämämme materiaalit ovat avoimia. Emme ole käyttäneet vilppiä tai plagiointia työssämme. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyviin tieteellisen käytännön lähtökohtiin (2012, s.6) kuuluu myös tutkimusluvan hankinta. Tutkimusluvan tälle projektille haimme Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ohjeistuksen mukaisesti.

8 POHDINTA

Ensilinjan auttajat kohtaavat työssään henkisesti kuormittavia työtehtäviä eivätkä he koskaan tiedä töihin tullessaan, millaisia asioita työvuoron aikana kohtaavat. Kuormittavuutta lisäävät työtehtävien aikapaine, haastavat ja vaativat työskentelyolosuhteet, riski loukkaantua, hälytysajon ajaminen sekä ajallisesti pitkät työvuorot. Voimakas henkinen kuormitus voi kasaantuessaan vaikuttaa työntekijän kognitiiviseen suorituskykyyn ja kokonaisterveyteen. Äkillinen henkinen kuormitus voi aiheuttaa traumaperäistä stressihäiriötä, joka puolestaan saattaa aiheuttaa alkoholin väärinkäyttöä ja altistaa muiden

ahdistuneisuus- ja käyttäytymishäiriöiden kehittymiselle. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi epäsuotuisia vaikutuksia tulee lisääntyneinä sairauspoissaoloina ja ennenaikaisina eläköitymisinä. (Leinonen & Sumanen, 2020.)

Organisaation velvollisuutena on työturvallisuuslain mukaan huolehtia työntekijän fyysisestä ja henkisestä turvallisuudesta ja terveellisyydestä työssä. Esimerkiksi pelastusalla on kartoitettava pelastustyön kuormitustekijät ja tunnistettava, millä tavalla kuormittuneisuus oirehtii työntekijöissä. Kuormitustekijöiden kartoitus voi olla haastavaa, kun pärjäämisen kulttuuri saattaa estää työntekijöitä kertomasta, mitkä asiat tuntuvat kuormittavilta ja vaikeilta. (Leinonen & Sumanen, 2020.)

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on haluttu estää kuormittavuuden syntymä ja kehittymistä kahdella erilaisella purkukeskustelu mallilla, jotka on tarkoitettu käynnistämään kuormittavan tehtävän jälkeen. Defusing eli jälkipurkukeskustelu järjestetään aina, kun tietynlaiset kriteerit täyttyvät keskustelun aktivoinnista. Kriteerit on määriteltävä alueellisen defusing ohjeen mukaisesti. Esimerkitapauksena keskustelun aktivoinnille voi olla esimerkiksi normaalista hyvin poikkeavaksi määriteltävä tehtävä. Tehtävän jälkeen on mahdollista käynnistää myös teknisten asioiden läpikäyntiä varten keikkakeskustelu, eli tehtävän tekninen purku, jossa tarkoituksena on käydä läpi tehtävällä tehdyt tekniset asiat ja onnistumiset.

Kun vaihtoehtoja tehtävän purkamiseen on useampi, aiheuttaa se ajoittain hankaluutta arvioida kumpaan keskusteluun tulisi hakeutua erilaisten kuormittavien tehtävien jälkeen. Jotta kuormittavan tehtävän jälkeen vältettäisiin pohdinta keskustelun vaihtoehtojen valikoinnista, päädyttiin tekemään toimintaohjekortti, jossa yhdistyisi molemmat purkukeskusteluun ohjaavat ohjeet yhteen toimintaohjekorttiin. Toimintaohjekortin tarkoituksena on lisätä henkilöstön valmiutta hakeutua purkukeskusteluihin vaivattomammin ja selkeämmin, sillä kortissa on vierekkäin molemmat purkukeskusteluvaihtoehdot sekä yleisimmät tehtävät, joista kyseinen keskustelu aktivoidaan. Kortin tarkoituksena on toimia muistin tukena, miten ja minkälaisista tehtävistä keskusteluihin tulisi hakeutua, huomioiden kuitenkin työntekijän oman pyyntötarpeen keskustelun

aktivoimiselle. Toimintaohjekortti ei kuitenkaan kumoa olemassa olevia ohjeita, vaan korttien tarkoitus on toimia ensilinjan auttajien muistin tukena.

Varsinaisen toimintaohjekortin lisäksi kehitettiin kaksi muuta korttia, toinen esihenkilöille kohdistettuna, sillä esihenkilöidenkin koettiin tarvitsevan toimintaohjekorttia purkukeskusteluiden aktivoimisesta ja tiedonkeruusta. Esihenkilön kortti sisältää tietoa, miten keskustelumalli aktivoidaan ja mitä taustatietoa esihenkilön tulisi osata kerätä tilaisuutta varten purkukeskustelun ohjaajille. Tärkeänä lisähuomiona korttiin haluttiin laittaa muistin tueksi yksiköiden valmiudesta huolehtimisen, jotta operatiivinen valmius pysyisi yllä halutun mallin mukaisesti. Myös esihenkilön tukitoimia haluttiin lisätä ja huomioida, koska sillä on suuri merkitys organisaation hyvinvointiin. Koimme tärkeäksi, että esihenkilöt ovat tietoisia keskustelumalleista sekä niiden aktivoinnista.

Esihenkilön kortin lisäksi valmistimme kortin jälkipurkuohjaajille. Jälkipurkuohjaajan toimintaohjekortin tarkoitus on toimia muistin tukena ja muistuttaa tärkeistä asioista ennen tehtävän vastaanottamista, tehtävän aikana sekä sen jälkitoimista. Ennen tehtävän vastaanottamista on tärkeä huomioida omaan jaksamiseen liittyviä asioita, sillä vain ehjä auttaja, voi auttaa toisia. Ennen purkukeskustelun alkua tulee myös valmistella tietynlaisia asioita, kuten keskustelupaikka ja sen ympäristö, jotta keskustelutilaisuus olisi mahdollisimman rauhallinen ja mielekäs tilaisuutta varten. Myös ohjaajan omat muistin tueksi käytettävät materiaalit tulisi varata paikalle. Tärkeää on purkukeskustelun aikana seurata osallisten reaktioita ja tuntemuksia sekä noudattaa purkukeskustelun ohjeistusta, jotta keskustelusta hyödyttäisiin mahdollisimman paljon. Purkukeskustelun jälkeen on myös tärkeä huolehtia omasta jaksamisesta, sillä usein keskustelut voivat olla hyvin tunteikkaita ja kuormittavia myös itse ohjaajalle.

Toimintaohjekorttien merkitys ensilinjan auttajilla on merkittävä, sillä ensilinjan auttajien tietotaitoisuus koostuu laajasta teoreettisesta viitekehystä sekä käden taidoista. Laajaa teoreettista osaamista ei voida laskea pelkästään yksilön muistinvaraun, sillä muistikapasiteetti on kuitenkin rajallinen. Muistin tueksi kehitetty erilaisia toimintaohjekortteja tukimenetelmiksi, joiden tarkoitus on toimia erilaisissa tilanteissa apuvälineinä ja tiivistettyinä ohjeina. Varsinais-

Suomen pelastuslaitoksella on käytössä useita toimintaohjekortteja erilaisten tilanteiden varalle ja toimintaohjekortit on todettu pääosin hyödyllisiksi apuvälineiksi. Tämän myötä halusimme valmistaa toimintaohjekortin henkisen jakamisen tueksi ensilinjan auttajille, jotta työntekijät saisivat lisää välineitä käyttöön työhönsä. Perehdyimme toimintaohjekortteja tehdessä Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella muihin käytössä oleviin kortteihin ja pyrimme tekemään omat korttimme samalla teemalla. Korttien kokoa hyödynnettiin, jotta henkilöstö pystyisi säilyttämään uusia kortteja vastaavalla tavalla edellisten korttien joukossa. Itse toimintaohjekorttien valmistaminen oli suhteellisen helppoa, sillä käytössä oli jo olemassa olevat ohjeet, jotka tiivistettiin yhdeksi kortiksi.

Teoreettisen viitekehyksen rakentaminen koettiin tärkeäksi, sillä sen avulla haluttiin avata lukijalle tietoisuutta kriittisistä tilanteista, joita ensilinjan auttajat voivat työssään kohdata ja minkälaisia oireiluja kriittiset tilanteet voivat aiheuttaa, mikäli niitä ei pureta oikeanlaisella keskustelumenetelmällä ajoissa. Teoreettisessa viitekehysessä kuvasimme mm. kriisiä sen eri vaiheihin, sekä ensilinjan auttajien yleisimpiä altistuksen kohteita, kuten stressiä ja myötätuntouupumusta, joihin tulisi puuttua aikaisessa vaiheessa ennen sen kumuloitumista. Teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli alkuvaiheessa haasteellista, sillä olemassa oli useita erilaisia kuormittavia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön jakamiseen. Valitsimme tilaajan kanssa tärkeimmäksi koetut kuormittavat tekijät työhön. Koimme onnistuneen tiiviin asiapitoisen työn luomisessa sekä toimintaohjekorttien laatimisessa, sillä aihealue oli hyvin laaja, ja sitä joutui rajamaan yhdessä tilaajan kanssa kohderyhmälle sopivaksi. Vaikkemme pysty arvioimaan luotettavasti toimintaohjekorttien hyötyisyyttä, pystymme arvioimaan sen antavan hyötyä valintaan ja valmiuksia keskustelutilaisuuksiin hakeutumiseen.

Pohdimme yhdessä tilaajan kanssa opinnäytetyön jatkokehityssuunnitelmia, sillä aihealue on laaja ja monipuolinen, joka mahdollistaa jatkokehityksen. Toimintaohjekorttien hyödyllisyydestä ja käytöstä voisi kehittää kyselytutkimuksen pelastuslaitoksen henkilökunnalle ja tulosten perusteella käyttöä ja hyötyisyyttä voitaisiin arvioida ja toimintaohjekorttia mahdollisesti muuttaa

toimivammaksi palautteen saamalla tavalla. Kehitysideana voisi olla myös toimintaohjekortin jakaminen laajemmalle, kuin pelastuslaitoksen henkilöstölle, esimerkiksi koko Varhan alueen ensihoitopalveluille tai sairaalaosastoille, muokaten jokaisen toimialueen mukaiseksi perusrungon säilyttäen. Verkostoitua muuten alueiden pelastuslaitosten kanssa, voisi ideaa jatkojalostaa muidenkin käyttöön ja tehdä projektista kokonaisvaltaisempi ja yhtenäinen eri pelastuslaitosten välillä.

LÄHTEET

Acoma. (n.d.) Työhyvinvointikoulutus. Haettu 26.11.2023 osoitteesta www.acoma.fi/tyohyvinvointikoulutus

Andelin, M. (24.7.2023). Kun työ traumatisoi. Pelastustieto. Haettu 3.1.2023 osoitteesta <https://pelastustieto.fi/systole/kun-tyo-traumatisoi/#bbe32c51>

Arene. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Haettu 1.1.2024 osoitteesta <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Asetus ensihoitopalvelusta 340/2011. Haettu 2.6.2023 osoitteesta <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110340#Pidm46434449676608>

Castrén, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J. & Väisänen, O. (2012). Ensihoidon perusteet (4. korjattu painos - 5. korjattu painos 2014). Pelastusopisto; Suomen Punainen Risti.

Castrén, M., Ekman, S., Ruuska, R. & Silfast, T. (2015). Suuronnettomuusopas. (3. uudistettu painos). Duodecim.

Ericsson, Lindström, Nordquist, & Rudman (2021). Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use – a cross-sectional study. BMC Public Health 21:1789, 1–9. doi: 10.1186/s12889-021-11851-0. Viitattu 28.11.2023.

Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A. (2017). Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Ps-Kustannus.

Feldt, T., Kinnunen, M., Kinnunen, U., Rusko, H. & Rönkä, T. (N.d.). Työkuorimituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: Psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Julkaisussa TOP 1: Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta. Työ- ja organisaatiopsykologit Ry:n vuosikirja. Helsinki: Edita Prima.

Hammarlund, C., & Toivanen, R. (2010). Kriisikeskustelu: Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. (2. päivitetty laitos). Tietosanoma.

Huttunen, V. (2018). Masennustilojen psykoterapiasta. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 28.12.2023 osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/duo40057>

Hänninen, J., Kosola, K., Kouvonen, A., Leinonen, L. & Nordquist, H. (2021). MENTALFIREFIT: Tutkimusta mielenterveydestä ja jälkipurkukäytännöistä pelastusalalla. Haettu 12.6.2023 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/504758/URNISBN9789523443785.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Joutsenniemi, K & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja postraumaattinen kasvu. Haettu 29.11.2023 https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf

Järvelin, J. (2011). Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä. [Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66770/978-951-44-8501-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kankaanpää, S. & Piehl, A. (2011). Tekstintekijän käsikirja. Suomen yrityskirjat Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kotus. (n.d.). Ohjeita ohjeiden tekijöille. Haettu 5.6.2023 osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Kuikko, T. (2006). Työturvallisuus ja sen valvonta. Talentum.

Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K., & Puolakka, T. (2022). Ensihoito. (8.painos). Sanoma Pro Oy.

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E., & Kamppari, K. (2016). Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?seq

Leinonen, L. & Sumanen, H. (2/2020). Puhu, pelastaja! Henkistä työsuojelua tarvitaan pelastusalalla. Kestävä hyvinvointi. Xamk Read. Haettu 27.12.2023 osoitteesta <https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/puhu-pelastaja-henkista-tyosuojelua-tarvitaan-pelastusalalla/>

Lätti, K. (2022). Palaudutko stressistä? Sydänliitto. Haettu 21.05.2023 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/palaudutko-stressista/>

Mattila, A. S. (2022). Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Haettu 10.10.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mielenterveyden keskusliitto. (n.d.). Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö. Haettu 20.11.2023 osoitteesta <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/>

Nissinen, L. (2007). Auttamisen rajoilla – myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy. Edita.

Nissinen, L. (2012). Rajansa kaikella: Miten estää myötätuntouppuminen? Edita.

- Nurmi, L. (2006). Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. (2008). Innostavat projektit. Silverprint.
- Palosaari, Eija. (2008). Lupa särkyä. Kriisistä elämään. (2.painos). Edita publishing Oy.
- Pelastusopisto. (n.d). Ammattikuvaus, pelastaja. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.pelastusopisto.fi/tutkinnot/pelastajatutkinto/pelastaja/>
- Pelastustoimi. (n.d).Pelastuslaitokset-Varsinais-Suomi-Meistä. Haettu 20.12.2023 osoitteesta <https://pelastustoimi.fi/varsinais-suomi/meista>
- Peltomaa, H. (2015). Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. (1.painos.). Opintoverkko.
- Rantaeskola, S., Hyyti, J., Kauppila, J., & Koskelainen, M. (2014). Haastavat asiakastilanteet: väkivalta työssä. Alma Talent.
- Roivas, M., & Karjalainen, A.L. (2013). Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Saari, S. (2000). Kuin salama kirkkaalta taivaalta: Kriisit ja niistä selviytyminen, Otava.
- Saari, S. (2003). Kuin salama kirkkaalta taivaalta: Kriisit ja niistä selviytyminen (3. uud. laitos. 3. uud. p.). Otava.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2009). Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille. Haettu 11.05.2023 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Julk200916.pdf?sequence=1>
- SPAL. (n.d.) Tutustu pelastustoimeen. Palomiehen ammattinimike. Haettu 28.11.2023 osoitteesta <https://www.spal.fi/perustietoa-medialle/>
- Suomen palopäälystöliitto. (2021). Keikkakeskustelu-webinaari. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=0cvt0-5jzBk>
- Suopajarvi, L. (2013). Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja. Haettu 20.12.2023 osoitteesta <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61824/suopaj%c3%a4rvi%20leena.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Tiittanen, L. (2021). Ensihoidon lähiesimiehen toimenkuvan kehittäminen Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen ensihoidon palveluyksikössä. [YAMK-opin näytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104205255>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.) Myötätuntouupumus ja työnohjaus. Haettu 1.1.2023 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurin-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/myotatuntouupumus-ja-tyonohjaus>

Terveyskylä. (2021). Kriisin vaiheet. Haettu 6.11.2023 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/apua-kriisiin/kriisin-vaiheet>

Toivola, K. (2004). Myötätuntouupumus – auttajantyön työperäinen riski. Terveysportti Duodecim. Haettu 15.05.2023 osoitteesta: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ttl00149>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu 28.5.2023 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. (n.d.). Työolot. Psykososiaalinen kuormitus. Mitkä ovat työn psykososiaaliset kuormitustekijät? Haettu 25.12.2023 osoitteesta <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/kuormitustekijat>

Työturvallisuuskeskus. (n.d.). Henkinen työsuojelu ja psyykinen suorituskyky. Haettu 5.12.2023 osoitteesta <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/toimialakohtaista-tietoa/pelastusala/henkinen-tyosuojelu-psykinen-suorituskyky/>

Työturvallisuuslaki 738/2002. Haettu 8.1.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. (2020). Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Työterveyslaitos. Haettu 5.12.2023 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140128/TTL-978-952-261-862-7.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Wahlbeck, K. (2005). Onko varhaisesta jälkipuinnista hyötyä vai haittaa? Duodecim. Haettu 26.05.2023 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo94798>

LIITE 1: DEFUSING OHJE

JÄLKIPURKU

Ohje henkisesti kuormittavan työtilanteen purkamiseen

Ohje on tarkoitettu

Henkisesti kuormittavien, traumaattisten, arkityön normaalin kuormittavuuden ylittävien tilanteiden purkamiseen

Jälkipurku tulee järjestää

Mahdollisimman pian kuormittavan tai poikkeuksellisen tilanteen jälkeen, kuitenkin viimeistään 3vrk tapahtumasta

Jälkipurun pyytäminen

Yhteyshenkilö soittaa jälkipurkuja koordinoivalle vastuhenkilölle

044 2852926

arkisin klo 8-16

(ensihoidon ja pelastustoimen jälkipurkupyynnöt myös klo 16-8 samasta numerosta)

Lisätietoja

Varhan intrasta

Suunnittelija Sanna Virtanen,

Tilanteen kuormituksen aiheuttajat ovat erilaisia yksiköstä riippuen. Kuormittavia tilanteita ovat esimerkiksi:

- potilaan/asiakkaan yllättävä kuolema tai itsemurha
- työntekijän tai kollegan vakava sairastuminen, loukkaantuminen tai menehtyminen
- vakava työturvallisuustapahtuma, inhimillinen virhe tai läheltä piti-tilanne
- lapsiin kohdistunut väkivalta- ja seksuaalirikokset
- väkivallan uhka tai väkivaltilanne työssä
- julkisuus
- monipotilas- tai suuronnettomuustilanne
- mikä tahansa kuormittava tai erittäin poikkeuksellinen työtehtävä tai työntekijän oma pyyntö

Defusing, eli jälkipurkukeskustelulla lievennetään traumaattisen tapahtuman aiheuttamia reaktioita ja tunteita. Jälkipurun pitävät siihen koulutetut Varhan sisäiset ohjaajat, jotka eivät itse ole olleet kyseisessä työtehtävässä mukana.

Kun tarve jälkipurkuun on havaittu

Esihenkilö tai tilanteessa valittu yhteyshenkilö ottaa yhteyttä jälkipurkujen koordinoijaan ja pyytää purkua.

Pyynnön yhteydessä ilmoitetaan:

- tiedot tapahtuneesta ja siitä keitä tapahtuma koskee
- yhteyshenkilö yhteystietoineen

Jälkipurkuohjaaja

Otaa yhteyttä suoraan yhteyshenkilöön

- kartoittaa tilanteen ja ryhmäkokoontamot
- sopii ajan
- varmistaa yhteyshenkilöitä, että kaikki osalliset ovat tietoisia istunnosta

LIITE 2: TEKNINEN PURKU

Yhteistoimintatehtävien tekninen purku –toimintamallin toimintaohje



Toimintaohje 3.3.2022

Yhteistoimintatehtävien tekninen purku -toimintamalli

Haastavan yhteistoimintatehtävän läpi käyminen tehtävän jälkeen antaa arvokasta tietoa kunkin yksikön ja yksilön toiminnasta ja tuo mahdollisuuden yhteistoimintaa kehittävään pohdintaan. Kehittymisen kannalta palautteen antaminen ja saaminen ovat arvokkaassa asemassa.

Yhteistoimintatehtävän tekninen purku on lyhyt johdettu keskustelu yhteistoimintatehtävän jälkeen, jossa kaikki toimijat saavat mahdollisuuden kertoa näkemyksensä, jotta seuraava yhteistoimintatehtävä menisi vieläkin paremmin.

Toteutus

Osassa tilanteista, joiden jälkeen tekninen purkukeskustelu järjestetään, on ennen sitä järjestettävä defusing. Tehtäviä, joiden jälkeen tekninen purkukeskustelu tulee aina järjestää ovat:

- turvallisuusuhka tehtävällä,
- tavanomaisesta poikkeava tehtävä,
- vakavasti loukkaantunut potilas,
- haastava suorite/toimenpide tehtävällä sekä
- altistuneena oman organisaation työntekijä/työntekijöitä.

Yhteistoimintatehtävän teknisen purun järjestäminen voi nousta esille kenen tahansa toimijan aloitteesta muissakin, kuin edellä mainituissa tilanteissa. Toimijan on oltava yhteydessä yhteistoimintatehtävän johtajaan, jonka tehtävänä on järjestää purkukeskustelu, purkukeskustelun tueksi liitteenä tarkastuslista (Liite 4).

Tehtävän johtajan eli purkukeskustelun järjestäjän tehtävänä on koota yhteen kaikki tehtävällä olleet toimijat, joiden on mahdollista osallistua tekniseen purkukeskusteluun. Tekninen purkukeskustelu tulee järjestää tehtävän johtajan parhaaksi katsomalla tavalla. Järjestäjän on toimittava purkukeskustelun johtajana.

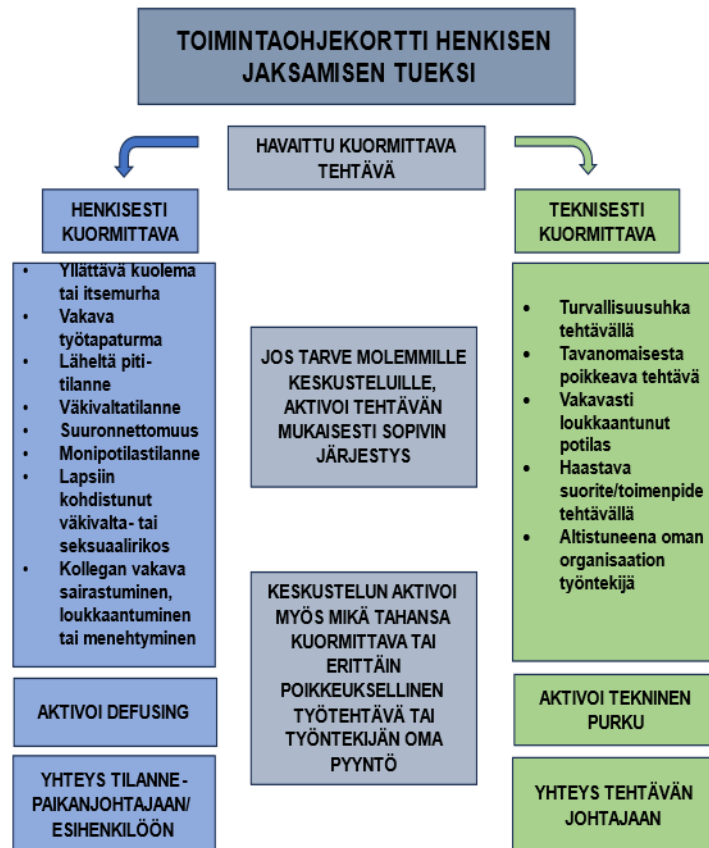
Tarkistuslistan mukaisesti purkukeskustelu aloitetaan kuvaamalla tehtävä lyhyesti tehtävää johtaneen toimesta. Tämän jälkeen jokainen toimija, mukaan lukien tehtävän johtaja kertoo toimenkuvansa kyseisellä tehtävällä. Toimenkuvausten jälkeen käydään läpi jokaisen toimijan onnistunut toiminta niin, että ensin toimija/toimijat itse kertovat mitkä seikat omassa toiminnassaan sujuivat, tämän jälkeen muut toimijat saavat antaa positiivista palautetta kyseiselle toimijalle/toimijoille. Kun kaikkien toimijoiden onnistunut toiminta on käyty läpi, käydään läpi kehityskohteet saman mallin mukaan, kuin onnistunut toimintakin.

Teknisen purkukeskustelun loppuksi kootaan vielä yhteen asiat tai toimintatavat, jotka ovat onnistuneet niin hyvin, että ne ovat syytä jatkossakin muistaa onnistuneen tehtävän hoitamisen edellytyksenä. Nämä voidaan kirjata muistiin, jos ne ovat sellaisia, että esimerkiksi niiden kouluttaminen kaikille toimijoille koetaan tarpeelliseksi. Kirjaamisesta ja eteenpäin raportoimisesta vastaa purkukeskustelun järjestäjä parhaaksi katsomallaan tavalla.

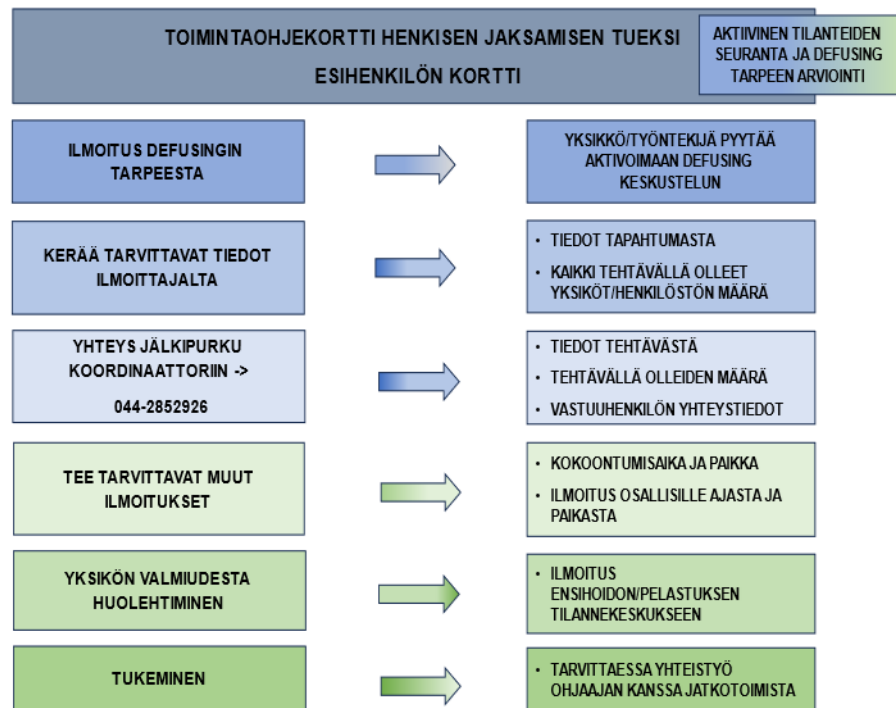
Lisätiedot:

Ensihoitaja Mirette Lehtonen, mirette.lehtonen@varha.fi

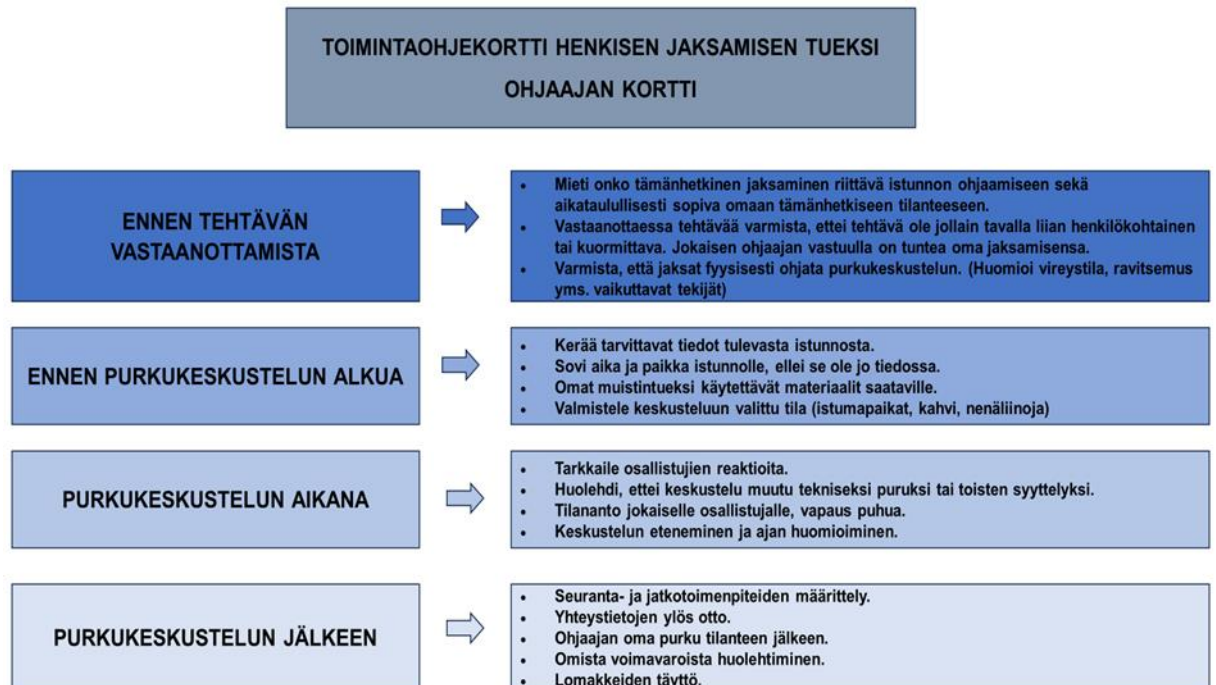
LIITE 3: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI HENKILÖSTÖLLE



LIITE 4: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI – ESIHENKILÖN KORTTI



LIITE 5: TOIMINTAOHJEKORTTI HENKISEN JAKSAMISEN TUEKSI – OHJAAJAN KORTTI



LIITE 6: SAATEKIRJE HENKILÖSTÖLLE



Saatekirje uuden jälkipurkuohjeen toimintaohjekorteista 04.01.2024

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen pelastustoimella on haluttu estää kuormittavuuden syntyä ja kehittymistä kahdella erilaisella purkukeskustelumallilla, jotka on tarkoitus käynnistää kuormittavan tehtävän jälkeen. Defusing eli jälkipurkukeskustelu (Liite 1.) käynnistetään henkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen ja tehtävän tekninen purku, eli keikkakeskustelu aktivoidaan teknisesti kuormittavien tilanteiden jälkeen tehtävän läpikäymiseksi (Liite 2.) ja niiden eroavaisuuksia haluttiin tarkentaa ja kohdentaa oikeanlaisiin tilanteisiin hyödyn saavuttamiseksi. Toimintaohjekorttien avulla on tarkoitus mahdollistaa purkujen oikeanaikainen aktivointi ja toiminnan tasainen laatu.

Ensilinjan auttajille laadittiin fyysinen toimintaohjekortti henkisesti kuormittavien tilanteiden tueksi. Toimintaohjekortin tarkoituksena on ohjeistaa sopivimpaan purkutilaisuuteen hakeutuminen selkeämmin kuormittavien tilanteiden jälkeen. Tavoitteena on, että henkilöstö saisi valmiuksia hakeutua toimintaohjekortin avulla nopeammin ja vaivattomammin sopivimpaan purkutilaisuuteen tarpeen tullessa tai valikoimaan ensisijaiseksi purkumenetelmäksi tehtävällä eniten kuormitusta aiheuttavan menetelmän. Molemmat purkukeskustelut on mahdollista järjestää samaan kuormittavaan tilanteeseen liittyen. Purkukeskusteluiden virallisissa ohjeissa on määritelty tilanteet, jotka aktivoivat keskustelun automaattisesti. Määritellyt tilanteet on tiivistetty molemmista ohjeista toimintaohjekorttiin.

Henkilöstön korttien lisäksi koottiin toimintaohjekortti esihenkilöille selkeyttämään ja helpottamaan purkujen aktivointia ja lisäämään tietoisuutta päivitetystä jälkipurkuohjeesta. Toimintaohjekortti tiivistää asiat, jotka esihenkilön tulisi tehdä jälkipurkukeskustelun aktivoimiseen liittyen.

Jälkipurkuohjaajan toimintaohjekortti sisältää ohjeita purkutilaisuuteen valmistautumisesta, toiminnasta sen aikana sekä jälkeen huomioitavista toimista, joiden merkitystä haluttiin ennestään korostaa. Tällä halutaan varmistaa purkukeskusteluiden tasalaatuisuus.

Kortit tullaan jakamaan henkilöstölle kootusti, erillisen ohjeistuksen mukaisesti.

Lisätiedot: Ensihoitaja Rita Vuori, rita.vuori@varha.fi / Suunnittelija Sanna Virtanen, sanna.b.virtanen@varha.fi

LIITE 1. Jälkipurkuohje

LIITE 2. Yhteistoimintatehtävien tekninen purku –toimintamallin toimintaohje