

PRO terveys

AKAVAN SAIRAANHOITAJAT JA TAJA RY:N LEHTI

2-2021

*Työhyvinvoinnin
teemanumero!*

Kotihoidossa tuntuu myös tunnekuorma 6

AJASSA

Vuoden päihde-
sairaanhoitaja,
Hirschovits-Gerz

4

TYÖILMAPIIRI

Psykologinen
turvallisuus antaa
sinulle luvan olla sinä

16

TYÖHYVINVOINTIA
PALVELUMUOTOILULLA

Palvelumuotoilulla
entistä sujuvampi arki

20



Vetovoimaisen kotihoidon hankkeessa paneudutaan työhyvinvointiin. Yksi Essoten Mikkelin kotihoidon ammattilaisista on lähihoitaja Jonna Rautasalo.

Kotihoidon työ on aivotyötä

Kotihoidossa työskennellään jatkuvien muutostilanteiden ja hälyn keskellä. Perustyön rinnalla läsnä ovat tunnekuorma ja vastuu toisten ihmisten terveydestä. Aivojen kuormittamista voi kuitenkin keventää.

Kuvat Heleen Paukkunen, Mainostoimisto Grotoski

Kansallisen tavoitteen mukaan iäkkäille halutaan tarjota mahdollisuus asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan kotiin tuotavien palvelujen tuella. Tämän johdosta kotihoidon asiakkaina on yhä iäkkäämpiä ja huonokuntoisempia asiakkaita. (1) Kotihoitoon kohdistuvat odotukset ja paineet ovat lisääntyneet. Alan veto- ja pitovoimaa on parannettava, jotta se houkuttelee työntekijöitä.

Kotihoidon työelämää kehitetään parhaillaan useissa hankkeissa. Yhtä näistä toteutetaan Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän (Essote) ja Pieksämäen kaupungin kotihoidossa. Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä -hanke paneutuu kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Työ on aivotyötä, ja yksi tarkasteltava näkökulma onkin kognitiivinen ergonomia. (2)

Kotihoidon arki koostuu useista päällekkäisistä prosesseista. On pysyttävä aikataulussa, muistettava simpaleisia asioita ja ratkottava ongelmia. On luettava, ym-

märrettävä ja kirjoitettava. On keskityttävä puhehälyn, keskeytysten ja ristiriitaistenkin ohjeiden seassa. Kotihoidon työskentelyolosuhteet voivat olla vaativia ja oma turvallisuus voi olla uhattuna.

Aivot – ja työntekijä – kyllä selviytyvät tiukoista tilanteista, mutta eivät loputtomiin. Joskus ihminen luulee vielä pärjäävänsä, vaikka aivot lähettävät jo varoitussignaaleja. Niitä ovat esimerkiksi unohtelu, unettomuus, ärtyisyys, seksuaalinen haluttomuus sekä kiputilat. (3)

Kognitiivinen ergonomia tukee jaksamista

Kun puhutaan aivotyöstä, ollaan lähellä käsitettä kognitiivinen toimintakyky. Sillä tarkoitetaan ihmisen tiedollisia ja kielellisiä sekä oppimiseen ja muistiin liittyviä kykyjä. (4) Kognitiivinen toimintakyky on herkkä ja yksilöllinen. Siihen vaikuttavat ihmisen ikä, persoona, tarpeet, tunteet ja motiivit sekä suhtautuminen vastoinkäymisiin. Lisäksi elämäntavoilla, kuten ruokatottumuksilla, liikunnalla ja alkoholin käytöllä, on iso merkitys. (5)

Hyvä kognitiivinen ergonomia toteutuu niin, että työ



sopeutuu ihmisen tiedollisiin kykyihin eikä päin vastoin. Tämä tarkoittaa työn, työtapojen, työvälineiden ja työympäristön sovittamista ihmiseen sekä hänen tiedonkäsitteilykykyihinsä ja -rajoituksiinsa. Kognitiivisen ergonomian tavoitteena on sujuvoittaa työtä, alentaa kuormittumista sekä pienentää mahdollisuutta työuupumukseen ja sairauspoissaoloihin. (6)

Hoitotyöntekijän psyykinen tasapaino ja työhyvinvointi ovat riippuvaisia siitä, että myös vapaa-ajan ja työn tasapaino on kunnossa. Työnantaja voi tukea tätä joustavalla työaika- ja lomasuunnittelulla, työnkierrolla sekä lyhennetyllä työajalla. Myös huolellinen perehdytys, osaamisen vahvistaminen ja koulutus tukevat järeästi kognitiivista ergonomiaa. Vertaisoppiminen lisää oppimista tehokkaasti, joten työnantaja voi tukea tätä mentorijärjestelmällä. Työn selkeä organisointi ja johdonmukaisuus niin hoitotyössä kuin tietojärjestelmien käytössäkin vähentävät kognitiivista kuormittumista. Merkityksellistä on myös, että työntekijä tulee kuulluksi ja että yhteistyö sekä kommunikaatio esimiesten kanssa toimivat.

Essotessa kartoitettiin kotihoidon sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien näkemyksiä siitä, miten työnantaja



VINKKEJÄ KOTIHOIDON ARJEN KOGNITIIVISEN ERGONOMIAN HALLINTAAN

Puhelimen keskeytysten hallinta

- Varataan soittajat eri yhteistyötahoille (sairaalat, palvelutalot ym.)
- Resursoidaan työntekijä vastaamaan puheluihin
- Tiimin sairaanhoitajalle ajanvarauskirja puhelinkonsultaatioille

Työntekijän oman tilan ja työrauhan kunnioittaminen

- Keskeyttämistä vaativa työ kerrotaan muille sovitulla merkillä (huomioliivi tai -merkki, kuulosuojaimet) ja silloin ei häiritä
- Sovitaan paikka keskittymistä vaativien asioiden hoitamiseen
- Niin työntekijät kuin esihenkilöt kantavat vastuuta työrauhan toteutumisesta ja kunnioittavat työtä
- Yhteinen sopiminen työrauhaa parantavista toimintatavoista

Käytäntöjen ja toimintatapojen organisointi

- Mistä syntyy hukkatyötä? Mikä pilkkoo työtä?
- Mitä työvaiheista voidaan vähentää tai tiivistää?
- Mikä vie paljon aikaa?
- Mitkä asiat aiheuttavat keskeytyksiä? Miten niitä voi hallita?
- Onko asioita, joissa pitää soittaa perään ja varmistella?
- Tiedetäänkö, kenelle eri asioiden hoitaminen kuuluu?
- Onko paljon asioita muistin varassa? Mitkä asiat synnyttävät muistikuormaa?

Sovittujen pelisääntöjen noudattaminen

- Noudatetaan yhdessä sovittuja ohjeita ja toimintatapoja
- Pohdinta lisäkuormasta, jos jokainen tekee työn omalla tavallaan ja kaikki sopeutuvat

Hyvät käytännöt kaikille jakoon

- Värikoodi muistilapuissa, tietyt laput tiettyssä taskussa
- Tietty järjestys asioiden tekemiselle

Palautuminen

- Työn tauotus
- Joustava työaika- ja lomasuunnittelu
- Palautuminen vapaa-ajalla

Osaamisen kehittäminen

- Huolellinen perehdytys
- Vertaisoppiminen, mentorointi
- Osaamisen vahvistaminen ja koulutus

Positiivisen hengen ylläpito

- Hyvä käytös työkavereita kohtaan
- Avunanto ja avun pyytäminen
- Hyvä kommunikointi ja yhteistyö eli kerro ja kuuntele

TAVOITTEENA KEHITTÄÄ UUSIA TOIMINTAMALLEJA

Etelä-Savon sairaanhoitopiirin sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (Essote) hallinnoi Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä -hanketta. Sen tavoitteena on kehittää uusia monimuotoisia toimintamalleja, jotka mahdollistavat työurien jatkumisen vaativassa kotihoidon työssä. Keskeisin tavoite on lisätä kotihoidon veto- ja pitovoimaa sekä lisätä kiinnostusta hakeutua alalle sekä työelämän laadun ja työn tuottavuuden parantuminen. Hankkeen osatoteuttajat ovat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK), Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) sekä Etelä-Savon Koulutus Oy. Rahoittaja on Etelä-Savon ELY-keskus, ESR-rakennerahasto.





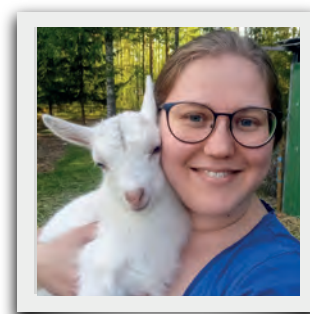
tukee psyykkistä työhyvinvointia ja kognitiivista ergonomiaa. Kartoitus tehtiin kahden terveydenhoitajaopiskelijan opinnäytetyönä Vetovoimainen kotihoito -hankkeen toimeksiannosta. Työssä havaittiin, että erityisesti johtamisella on suuri merkitys ja työnantajalla useita keinoja tukea kognitiivista ergonomiaa ja työhyvinvointia. Työhyvinvoinnissa painottuvat erityisesti tiedonkäsittelyn vaatimukset ja kognitiiviseen toimintakykyyn vaikuttava työympäristö ja -olosuhteet. (7)

Suunnitelmallinen ja riittävästi resursoitu perehdytys, koulutus ja jatkuva osaamisen vahvistaminen tunnistettiin vahvimmin kognitiivista ergonomiaa tukeviksi keinoiksi. Nämä ovat tärkeitä niin uusille, kuin jo työssä oleville työntekijöille. Kotihoidon digitalisoituminen merkitsee uudenlaisia vaatimuksia. Kognitiivista kuormitusta voidaan vähentää ennakoimalla uusien tietojärjestelmien käyttöönotto huolellisella suunnittelulla, koulutuksella ja takaamalla työrauha. Perehdytys ja sen ennakoivuus koetaan erityisen tärkeäksi silloin, kun uusia tietojärjestelmiä otetaan käyttöön. (7)

Työn selkeä organisointi ja työrauhan takaaminen ovat myös kognitiivista ergonomiaa tukevia keinoja. Näihin voidaan vaikuttaa parhaiten ottamalla henkilöstö mukaan niin työn organisoimiseen kuin tilaratkaisujenkin suunnitteluun. Kuulluksi tuleminen on merkittävä tekijä työssä jaksamiseen. (7)

LÄHTEET

- 1 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kotihoito. <https://thl.fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>
- 2 Essote. Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä. <https://www.essote.fi/tietoa-meista/hankeet/vetovoimainen-kotihoito-tehdaan-hyva-arki-yhdessa/>
- 3 Muistiliitto. Hyvä työ aivoille. <https://www.muistiliitto.fi/aiivot-ja-muisti/aiivoterveys/hyva-tyo-aivoille>
- 4 Työterveyslaitos. Aivotyö. <https://www.thl.fi/tyontekija/aiivot-tyossa/>
- 5 Työterveyslaitos. Kognitiivinen ergonomia. <https://www.thl.fi/tyontekija/aiivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>
- 6 Kalakoski V, Käpykangas S, Valtanen T, Selinheimo S, Koivisto T, Paajanen T, ym. Kognitiivisen ergonomian parantaminen hoitotyössä: Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishanke. Työterveyslaitos, 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-810-8>
- 7 Keurulainen P, Saarinen H. Työnantajan tuki kotihoidon työntekijän psyykkisen työhyvinvoinnin ja kognitiivisen ergonomian edistämiseksi. Opinnäytetyö. Kaakkais-Suomen ammattikorkeakoulu, 2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202101271603>



Lähihoitaja Heidi Ruhanen toteutti kehittämis- tehtävän omalla työpaikallaan

Kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja Heidi Ruhanen opiskelee työnsä ohella Jyväskylän ammattikorkeakoulussa kuntoutuksen ohjaajaksi. Hän toteutti opiskelutehtävänä ja Vetovoimainen kotihoito -hankkeen toimeksiannosta kehittämistehtävän omalla työpaikallaan.

Kokeilu kohdistui hälytyspuhelimeen, jota yksi työntekijä pitää vuorossa asiakaskäyneillä mukanaan ja johon tulee päivän mittaan turvahälytyssoittoja sekä muita tiimin asiakkaita koskevia puheluita. Aiemmin oli vuoron alussa tiimin kesken sovittu, kuka puhelimen ottaa mukaansa. Tähän liittyi kuitenkin haasteita työntekijöiden kesken sekä puhelimen unohtumista toimistolle.

Kokeilussa työnjakaja otti tehtäväkseen merkitä hälytyspuhelinvuoron aamun työistoihin tasapuolisesti kullekin vuorollaan. Pieni kokeilu on auttanut vähentämään aamujen sirpaleisuutta. Tämä on esimerkki siitä, miten työntekijöiden käytännönläheiset yhdessä työstetyt ja sovitut muutokset voivat vähentää kognitiivista kuormitusta aiheuttavia tekijöitä.



SARI SAUKKONEN
fysioterapeutti YAMK, tki-asiantuntija,
Kaakkais-Suomen ammattikorkeakoulu



MARI VIRTÄ
fysioterapeutti, kehittäjä,
Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä
arki yhdessä -hanke, Etelä-Savon sosiaali- ja
terveyspalvelujen kuntayhtymä