

Ammattilainen, älä uuvu!

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kuormittavat monet tekijät: fyysisesti ja henkisesti raskas työ, kiire ja sote-uudistuksen tuoma pitkittynyt epävarmuus. Tämän päälle tuli koronapandemia, joka on lisännyt taakkaa entisestään. Miten sote-alan ammattilaisten jaksamista voidaan parantaa? Miten lisätä työhyvinvointia?

*Tule avuksi! -podcastin vieraana ovat osteopaatti ja Suomen Osteopaattiliiton puheenjohtaja **Laura Lee Kamppila** sekä Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija **Jaana Laitinen**.*

Sosiaali- ja terveysalalla työskenteleminen on aina ollut monin tavoin raskasta: Työ on sekä fyysisesti että henkisesti rankkaa ja se voi olla vuorotyötä. Työtä voi olla määrällisesti liikaa, se voi olla liian kiireistä ja sen myötä se alkaa kuormittaa myös eettisesti. Lisäksi sote-uudistus on ollut keskeneräinen jo vuosia, ja vuosina 2018 ja 2019 käytiin monissa isoissa sote-alan organisaatioissa yt-neuvotteluja.

Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija Jaana Laitinen kertoo, että kuormittuneisuus on Suomessa huolestuttavalla tasolla ja se näkyy Työterveyslaitoksen Mitä kuuluu -kyselyissä. Niihin on osallistunut vastaajia yhdeksästä isosta suomalaisesta sote-alan organisaatiosta. Vastausprosentti on ollut liki 70, eli todella hyvä.

“Noin kolmasosalla vastaajista on psyykkistä rasittuneisuutta ja heikentynyttä työkykyä. Yrittäjistä ei ole saatavilla samanlaista tietoa ja tilannekuva, mutta yrittäjyys on yleisesti raskasta, koska siinä yhdistyy kaksi ammattia – yrityksen pyörittäminen sekä itse hoitotyö”, Jaana Laitinen sanoo.

Laitisen mukaan on vaikea nostaa yhtä kuormitustekijää kaikkein raskaimmaksi.

“Jos työntekijä on huonokuntoinen, hän kestää silloin kaikkea kuormitusta huonommin sekä palautuu hitaammin. Jos tuntuu, ettei voimavarat riitä, täytyy työn kuormittavuutta yrittää keventää sekä miettiä, miten omaa työkykyä voisi parantaa.”

Korona on kasvattanut kuormaa

Jaana Laitisen mukaan haastavinta sote-alan työntekijöille on se, että heillä on usein monia kuormitustekijöitä samanaikaisesti. Koronapandemia on lisännyt kuormaa.

“Koronan myötä työmäärä on voinut laskea tai nousta. Lisäksi sen myötä on tullut suojarusteita, jotka lisäävät fyysistä rasitusta. Suojarusteiden takia pitää esimerkiksi muistaa huolehtia nestetasapainosta. On myös pitänyt oppia paljon uutta. Se voi olla kuormittavaa sellaiselle, joka on ennestään väsyksissä”, Laitinen sanoo.

Myös osteopaatti ja Suomen Osteopaattiliiton puheenjohtaja Laura Lee Kamppila kertoo, että korona-aika on lisännyt valmiiksi raskaaseen työhön paljon kuormitusta. Osteopaattien on pitänyt tottua epävarmuuteen ja siihen, että asioita joudutaan jatkuvasti perumaan.

“Työmme tapahtuu kirjaimellisesti ihmisten iholla, niin siinä on ollut koronan suhteen paljon miettimistä ja soveltamista. Meidän työtämme ei voi tehdä etänä, se on mahdotonta. On vaatinut pitkää pinnaa, että jaksaa”, Kamppila sanoo.

Laura Lee Kamppila kertoo, että korona on tuonut työhön myös ihan uusia asioita. Osteopaatti on saattanut olla asiakkaalle ainoa fyysinen kontakti pitkään aikaan.

“Moni säännöstelee elämäänsä, tilaa esimerkiksi ruoat kotiin ja näkee ydinperheen lisäksi ihmisiä ulkona vain sen takia, että pystyisi silloin tällöin käymään hoidossa. Asiakaskohtaamisesta on tullut tällöin merkityksellisempi kuin tavallisesti.”

Jaana Laitinen lisää, että koronan myötä asiakas- ja hoitotyöhön on tullut myös tunnekuormitusta.

“Työntekijä on joutunut pelkäämään myös oman terveytensä puolesta”, Laitinen sanoo.

Laura Lee Kamppila sanoo, että sekin on uutta, että hoitajalla ja asiakkaalla on myös yhteinen, jaettu kriisi.

“Koronan suhteen olemmekin olleet samassa tilanteessa ja painineet samojen ongelmien kanssa. Jos vastaanotolle tuleva potilas kertoo, ettei ole nähnyt vanhempiaan vuoteen, niin sama tilanne voi olla osteopaatilla. Se on lisännyt hoitotilanteen merkityksellisyyttä.”

Voivottelusta ratkaisuihin

Miten kuormaa voisi keventää ja hyvinvointia parantaa? Jaana Laitinen sanoo, että on tärkeää kiinnittää huomiota voimavaroihin. Sote-alan ammattilaisilla kuormittavat tekijät voivat olla toisaalta myös voimavaroja. Yksi on se, että työtä tehdään yhdessä toisten kanssa.

“Toimivat ihmissuhteet sekä asiakkaiden tai työkavereiden kanssa on tosi tärkeä voimavara. Sosiaalinen tuki auttaa monessa asiassa. Kollegoiden kanssa kannattaa purkaa asioita, jotka ovat jääneet mielen päälle. Pelkästään jo se auttaa, että tulee kuulluksi. Keskusteluista voi saada myös kehittämisenäkökulmia omaan ammattitaitoon”, Laitinen sanoo.

Innostava ja merkityksellinen työ on myös äärimmäisen tärkeä voimia lisäävä asia. Voimavaroja voi vahvistaa myös omalla tekemisellä. Yksinyrittäjä voi pitää itsestään huolta järjestämällä aikataulut sopiviksi ja keskittymällä vain yhteen asiaan kerrallaan. Silloin välttää sen, ettei käy liikaa ylikierroksilla.

“Aikataulut kannattaa pitää selkeinä, omaa työtä on hyvä suunnitella ja työn tavoitteita kirkastaa. Sekin on voimavara, että tunnistaa omat kuormitustekijät. Silloin pystyy myös pysäyttämään tilanteen ajoissa. Yksinyrittäjille suosittelen aina sitä, että kannattaa laittaa kalenteriin kerran kuussa itselleen palaveriajan, jolloin pysähtyy ja kysyy itseltään kuulumisia ja arvioi omaa tilannetta”, Laitinen sanoo.

Laura Lee Kamppila kertoo, että hänelle iso voimavara on oma työyhteisö. Kun koronan aikaan piti pitää vastaanottoja hetken aikaa kiinni, tapasi työyhteisö silti ajoittain etänä.

“Se oli pelastus, että välillä saimme jutella toistemme kanssa ja purkaa tilannetta. Olen käynyt myös työnohjauksessa. Lisäksi olemme Suomen Osteopaattiliiton puitteissa järjestäneet tilaisuuksia, joissa on päässyt etänä tapaamaan kollegoita.”

Ihmisten aito kohtaaminen on Laura Lee Kamppilalle iso voimavara. Se on tuntunut erityiseltä näinä aikoina, kun moni toisella alalla oleva ystävä on ollut etätöissä pitkään tapaamatta ketään.

“Mutta minähän näen ihmisiä koko ajan! Olemme hoitotilanteessa koitettu yhdessä löytää positiivisia asioita ja miettiä, mikä helpottaisi kunkin vaikeaan tilanteeseen. Työni on todella merkityksellistä, ja sen kokee, näkee ja tuntee heti, koska palaute siitä on niin välitöntä.”

Pidä huolta palautumisesta!

Työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on erittäin tärkeää pitää huolta myös palautumisesta. Palautuminen tarkoittaa sitä, että palautetaan energiavarastot ja fysiologiset reaktiot lepotilaan sekä lihakset lepotilaan. Jaana Laitisen mukaan

palautuminen on kaikkein tärkein tekijä siihen, että jaksaa tehdä työtä päivästä toiseen, viikosta toiseen ja vuodesta toiseen.

“Mikäli palautumisesta ei pysty riittävästi huolehtimaan, niin kyllä työnteko alkaa syödä naista ja miestä. Alkaa tulla oireita, vaivoja ja sairauksia, niin fyysisiä, henkisiä kuin kognitiivisia. Huonosti palautunut voi myös nukkua huonosti, ja uni taas olisi elintavoista tärkein palautumisen kannalta.”

Palautumiseen voi käyttää monenlaisia keinoja. Tärkeintä on, että kehittää itselleen rutiineja, joissa työasioista pääsee irti. Niitä voivat olla erilaiset rentoutumisen keinot, harrastukset ja kivat puuhat. Laitisen mukaan olennaista on myös se, miten oman työpäivänsä päättää.

“Kannattaa vaihtaa työvaatteista kotivaatteisiin, pestä vaikka kädet ja sanoa itselleen, että nyt otan työn pois itsestäni ja olen vapaalla.”

Laura Lee Kamppilalle työmatkat ovat tärkeä palautumiskeino. Hän pyrkii kulkemaan työmatkat aina liikkumalla, kävellen tai pyörällä. Joskus tekee hyvää mennä kävelemään sateeseen ja tuuleen. Asioiden kirjaaminen on myös keino hallita työtä.

“Minulla on muistikirja, johon kirjaan asioita ylös. Se auttaa palautumaan, kun kaikki ei ole koko ajan pään sisällä. Käytän yleensä sunnuntaisin myös pari tuntia tulevan viikon suunnitteluun. Asiat alkavat silloin muutenkin jo pyöriä päässä, niin parempi käyttää siihen se aika kuin yrittää sulkea väkisin ajatuksia pois.”

Arjen perusasiatkin ovat hyvin tärkeitä palautumisessa. Se, että syö säännöllisesti, terveellisesti ja monipuolisesti. Saa riittävästi unta.

“Liikunta on myös tärkeää kahdellakin tapaa: se rentouttaa, mutta toisaalta hyväkuntoisella palautuminen on myös nopeaa. Alkoholiakaan ei kannata käyttää liiaksi. Se estää fysiologista palautumista, vaikka se rentouttaisikin.”

Asiakastilanteessa on hyvä olla lämpimän neutraali

Kaikille sote-alan ammattilaisille tulee eteen hankalia asiakastilanteita. Ammattilaiselle asiakkaan raskas elämäntilanne ja esimerkiksi kova kipu on joskus vaikeaa kohdata. Se voi tuoda omat tunteet pintaan ja mennä ihon alle.

Laura Lee Kamppila sanoo, että kokemus auttaa hallitsemaan vaikeita tilanteita. Tärkeää on olla asiakkaan rinnalla, mutta hänen tilanteeseensa ei kannata mennä liiaksi omilla tunteilla mukaan.

“Viisas kollegani totesi kerran, että olemme ihmisen vaikeassa tilanteessa rinnalla tunti kerrallaan. Tunnissa voi sitten tehdä parhaansa. Minun vastuullani on informoida, kertoa mistä löytyy tietoa ja selittää, mistä asiat johtuvat. Asiakkaan kanssa voi myös yhdessä pohtia sitä, miten tilannetta voisi helpottaa. En voi kuitenkaan elää toisen puolesta toisen elämää. Siksi on tärkeää olla tilanteessa lämpimästi neutraali.”

Jaana Laitinen sanoo, että vaikeat asiakastilanteet voivat olla hyvin kuormittavia ja niistä voi kertyä monenlaista tunnetaakkaa. Ammattilainen voi keventää kuormittumista sillä, että tunnistaa omat tunteensa.

“Monesti hoitajat ja ohjaajat huomaavat tunteet omassa kehossa jo siinä asiakastilanteessa. Silloin voisi vaikka muuttaa omaa asentoa, ettei olisi niin intensiivisesti tilanteessa kiinni. Tilanteen jälkeen tunne on hyvä purkaa kehosta jollain tavalla, vaikkapa kävelemällä luonnossa, halaamalla puita tai naputtelemalla itseään akupisteisiin”, Laitinen sanoo.

Lisäksi tunteita kannattaa jäsentää puhumalla työkavereiden kanssa tai kirjoittamalla. Myös rentoutusharjoitukset tai tietoisuustaitoharjoitukset auttavat. Tärkeää on, etteivät kuormittavat tunteet jää sisälle liian pitkäksi aikaa.

“Jos huomaa, että reagoi jatkuvasti voimakkaasti asiakkaiden kanssa, saattaa olla itse jo aika kuormittunut. Väsyneenä reagoi herkemmin negatiivisesti”, Jaana Laitinen sanoo.

Yrittäjä, älä jää yksin!

Sosiaali- ja terveysalalla toimii paljon pieniä yrityksiä. Vuonna 2020 julkaistun, Työ- ja elinkeinoministeriön sosiaali- ja terveysalan toimialaraportin mukaan kaikista sote-alan yrityksistä jopa noin 95 % on mikroyrityksiä eli alle 10 henkilöä työllistäviä yrityksiä. Esimerkiksi osteopaateista kaikki toimii yrittäjinä.

Yrittämisessä on oma vapautensa: siinä voi valita asiakkaitaan ja säädellä omaa ajankäyttöään. Toisaalta yrittäjän elämä on yksinäistä, eikä työhyvinvoinnista huolehdi kukaan muu kuin yrittäjä itse. Yrittäminen itsessään voi lisätä työn kuormittavuutta ja toisaalta se voi myös keventää sitä.

Laura Lee Kamppila vinkkaa, että yrittäjän kannattaa hankkia itselleen työnohjauspalveluita. Työhyvinvointiin on tukea tarjolla myös eri alojen liittojen ja etujärjestöjen kautta.

“Kollegiaalinen tuki toimii todella hyvin. Kannattaa osallistua siihen, mitä on tarjolla. Tietoa löytyy kyllä.”

Jaana Laitinen muistuttaa vielä palautumisen tärkeydestä. Tutkimusten mukaan hyvä palautuminen vaikuttaa myös hyvään työsuoritukseen. Ja yrittäjälle se tarkoittaa tuloja eli euroja. Kohtuus työpäivien pituudessa on tärkeää, jotta muullekin elämälle jää aikaa.

“Yrittäjällä pitää olla muutakin kuin työpuku ja yöpuku.”

Sote-alan yrittäjien kannattaa myös kysyä yrittäjille sopivista työterveyspalveluista sekä tutustua yrittäjille tarkoitettuihin hyvinvoinnin edistämishankkeisiin. Näitä hankkeita rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR), ja Työterveyslaitoksellakin on tällaisia käynnissä useita.

“Niiden kautta järjestetään yrittäjille ilmaista työhyvinvointia edistävää toimintaa.”

Lisätietoa sote-alan ammattilaisille jaksamisesta ja työhyvinvoinnista:

- Työterveyslaitos: Mars matkalle – terveyttä työpaikoille

<https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>

- Työterveyslaitos: Pötki pitkälle – Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille

<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2021/03/Potki-pitkalle-Keinoja-tyon-kuormitustekijoiden-hallintaan-sosiaali-ja-terveysalan-yrittajille-ja-tyontekijoille.pdf>